

### 1. melléklet: Adatfeldolgozás codebook-ja

| Változó                         | SPSS változó neve | Kódolási előírások                                                                                                                                                                                                                             | Skála típusa |
|---------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Sorszám                         | sorszam           |                                                                                                                                                                                                                                                | nominális    |
| Azonosító                       | id                |                                                                                                                                                                                                                                                | nominális    |
| Nem                             | nem               | nő = 1<br>férfi = 2                                                                                                                                                                                                                            | nominális    |
| Életkor                         | kor               |                                                                                                                                                                                                                                                | arányskala   |
| Jelenlegi egyetemi szak         | szak              |                                                                                                                                                                                                                                                | nominális    |
| Hányad éves egyetemista         | evfolyam          | I. éves = 1<br>II. éves = 2<br>III. éves = 3<br>IV. éves = 4<br>V. éves = 5<br>VI. éves = 6                                                                                                                                                    | ordinális    |
| Végzett már el egyetemi képzést | masegyetem        | első alapképzés = 1<br>részt vett más alapképzésen, de nem végezte el = 2<br>végzett más alapképzésen, de nem államvizsgázott le = 3<br>részt vett más alapképzésen, le is államvizsgázott = 4<br>párhuzamosan vesz részt két alapképzésen = 5 | nominális    |
| Előző féléves média             | media             | 9 – 10 = 1<br>8 – 8,99 = 2                                                                                                                                                                                                                     | intervallum  |

|                                                                             |                  |                                                                                                                                                                                      |             |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                             |                  | $7 - 7,99 = 3$<br>$6 - 6,99 = 4$<br>$5 - 5,99 = 5$                                                                                                                                   |             |
| Elmaradott vizsgák                                                          | elmaradottvizsga | jelenleg van = 1<br>volt, de most nincs = 2<br>nem volt soha = 3                                                                                                                     | nominális   |
| Munkahely az egyetem mellett                                                | munkahely        | teljes munkaidős állás az egyetem mellett = 1<br>résztidős állás az egyetem mellett = 2<br>nincs munkahely = 3                                                                       | nominális   |
| 1. Soha nem vagyok megelégedve az eredményeimmel.                           | APSR1            | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 2. Gyakran feszültnék érzem magam, mert kudarcot vallok céljaim elérésében. | APSR2            | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek                                                             | intervallum |

|                                                                  |       |                                                                                                                                                                                      |             |
|------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                  |       | 6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek                                                                                                                             |             |
| 3. Még ha a legjobbat nyújtom, az sem tűnik elég jónak számomra. | APSR3 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 4. Ha keveset várok el magamtól, soha nem leszek sikeres.        | APSR4 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 5. Nagyon ritkán érzem úgy, hogy elég jó az, amit tettem.        | APSR5 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek                                                             | intervallum |

|                                                                                   |       |                                                                                                                                                                                      |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                   |       | 6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek                                                                                                                             |             |
| 6. Erős késztetést érzek, hogy kitűnő legyek.                                     | APSR6 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 7. Nem vagyok még akkor sem elégedett, amikor tudom, hogy a legjobbat nyújtottam. | APSR7 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 8. Szeretek mindig rendszerezett és fegyelmezett lenni.                           | APSR8 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek                                                             | intervallum |

|                                                           |        |                                                                                                                                                                                      |             |
|-----------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                           |        | 6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek                                                                                                                             |             |
| 9. Nagyon magasra teszem a mércét.                        | APSR9  | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 10. Nagyon ritkán vagyok megelégedve a teljesítményemmel. | APSR10 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 11. A legjobb teljesítményem sem tűnik elég jónak.        | APSR11 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek                                                             | intervallum |

|                                                                                       |        |                                                                                                                                                                                      |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                       |        | 6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek                                                                                                                             |             |
| 12. Ritkán vagyok képes elérni az általam meghatározott magas teljesítménycéljaimait. | APSR12 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 13. Fontos számomra a tökéletesség.                                                   | APSR13 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 14. Gyakran aggódom amiatt, hogy a saját elvárásaimat nem tudom teljesíteni.          | APSR14 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek                                                             | intervallum |

|                                                                     |        |                                                                                                                                                                                      |             |
|---------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                     |        | 6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek                                                                                                                             |             |
| 15. A legjobbat várom el magamtól.                                  | APSR15 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 16. A teljesítményem ritkán éri el az általam kitűzött színvonalat. | APSR16 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 17. Magas elvárásaim vannak magammal szemben.                       | APSR17 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek                                                             | intervallum |

|                                                                                                                |        |                                                                                                                                                                                      |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                                                |        | 6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek                                                                                                                             |             |
| 18. Gyakran csalódott vagyok miután elvégeztem egy feladatot, mert tudom, hogy jobban is teljesíthettem volna. | APSR18 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 19. Precíz személy vagyok.                                                                                     | APSR19 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 20. Ritkán felelek meg magas elvárásaimnak.                                                                    | APSR20 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek                                                             | intervallum |

|                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                      |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                     |        | 6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek                                                                                                                             |             |
| 21. Mindenben a legjobbat próbálom nyújtani.                                        | APSR21 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 22. Véleményem szerint a tárgyakat mindig a helyükön kellene tartani.               | APSR22 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek<br>6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek | intervallum |
| 23. Magas szintű teljesítményt várok el magamtól a munkahelyemen vagy az iskolában. | APSR23 | 1 = egyáltalán nem értek egyet<br>2 = nem értek egyet<br>3 = kevésbé értek egyet<br>4 = semleges<br>5 = kissé egyetértek                                                             | intervallum |

|                                                              |          |                                                                                                        |             |
|--------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                              |          | 6 = inkább egyetértek<br>7 = teljes mértékben egyetértek                                               |             |
| APS-R (Majdnem Tökéletes Skála-<br>Átdolgozott) összpontszám | osszAPSR | APSR1 – APSR23                                                                                         | intervallum |
| APS-R diszkrepancia/maladaptív<br>perfekcionizmus            | dAPSR    | APSR1, APSR2, APSR3, APSR5, APSR7, APSR10,<br>APSR11, APSR12, APSR14, APSR16, APSR18,<br>APSR20        | intervallum |
| APS-R magas standardok/adaptív<br>perfekcionizmus            | msAPSR   | APSR4, APSR6, APSR9, APSR15, APSR17, APSR21,<br>APSR23                                                 | intervallum |
| APS-R rendszeret                                             | rAPSR    | APSR8, APSR13, APSR19, APSR22                                                                          | intervallum |
| 1. Az elmém és a testem tökéletes<br>összhangban működött.   | FLOW1    | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 2. Kézben tartottam az eseményeket.                          | FLOW2    | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |

|                                                                     |       |                                                                                                        |             |
|---------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 3. Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra.                  | FLOW3 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 4. Az idő gyorsabban telt, mint ahogy gondoltam.                    | FLOW4 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 5. Egyáltalán nem kötötte le a figyelmemet, amit kellett csinálni.* | FLOW5 | 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1                                                                                | intervallum |
| 6. Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.                           | FLOW6 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 7. Pontosan tudtam, mit kell tennem, és azt is tettem.              | FLOW7 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző                        | intervallum |

|                                                                         |        |                                                                                                        |             |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                         |        | 5 = nagyon jellemző                                                                                    |             |
| 8. Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez. | FLOW8  | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 9. Érdekesnek találtam.                                                 | FLOW9  | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 10. Egybeolvadtam a feladattal.                                         | FLOW10 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 11. Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.                           | FLOW11 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |

|                                                                   |        |                                                                                                        |             |
|-------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 12. Úgy éreztem, meg tudok felelni a helyzet követelményeinek.    | FLOW12 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 13. Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.                    | FLOW13 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 14. A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység kihívásaival. | FLOW14 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 15. Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.                         | FLOW15 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |

|                                                            |        |                                                                                                        |             |
|------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 16. Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek. | FLOW16 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 17. Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.       | FLOW17 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 18. Számomra unalmas volt.*                                | FLOW18 | 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1                                                                                | intervallum |
| 19. Megfeledkeztem az idő múlásáról.                       | FLOW19 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |
| 20. Megfeledkeztem a közvetlen környezetemről.             | FLOW20 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = nem jellemző<br>3 = semleges<br>4 = jellemző<br>5 = nagyon jellemző | intervallum |

|                                                                              |          |                                                                                                   |             |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Flow Állapot Kérdőív összpontszám                                            | osszFLOW | FLOW1 – FLOW20                                                                                    | intervallum |
| Kihívás-készség egyensúly                                                    | kkFLOW   | FLOW1, FLOW2, FLOW6, FLOW7, FLOW8,<br>FLOW12, FLOW13, FLOW14, FLOW15, FLOW16,<br>FLOW17           | intervallum |
| Egybeolvadás a feladattal                                                    | eFLOW    | FLOW3, FLOW4, FLOW5, FLOW9, FLOW10,<br>FLOW11, FLOW18, FLOW19, FLOW20                             | intervallum |
| 1. Álmatlan éjszakáim vannak a vizsgák miatti aggodalomtól.                  | CTA1     | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 2. Vizsgák alatt azon gondolkodom, hogy a többi diák jobban teljesít nálam.  | CTA2     | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 3. Az átlagos diáknál könnyebben megértem a tesztre vonatkozó utasításokat.* | CTA3     | 1=4, 2=3, 3=2, 4=1                                                                                | intervallum |
| 4. Hajlamos vagyok leblokkolni, amikor vizsgákkal szembesülök.               | CTA4     | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |

|                                                                                                                   |       |                                                                                                   |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 5. Kevésbé vagyok ideges tesztek alatt, mint az átlagos egyetemista.*                                             | CTA5  | 1=4, 2=3, 3=2, 4=1                                                                                | intervallum |
| 6. Tesztek alatt a kudarc következményeire gondolok.                                                              | CTA6  | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 7. Egy teszt kezdetekor annyira ideges vagyok, hogy nem tudok megfelelően gondolkodni.                            | CTA7  | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 8. Nem izgulok, ha vizsgám van egy tantárgyból.*                                                                  | CTA8  | 1=4, 2=3, 3=2, 4=1                                                                                | intervallum |
| 9. Nyugodtabb vagyok tesztek alatt, mint egy átlagos egyetemista.*                                                | CTA9  | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 10. Kevésbé esik nehezemre megtanulni a kijelölt fejezeteket a kurzusanyagból, mint egy átlagos egyetemistának. * | CTA10 | 1=4, 2=3, 3=2, 4=1                                                                                | intervallum |
| 11. Leblokkolok, amikor vizsgán válaszolnom kell egy kérdésre.                                                    | CTA11 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző                                               | intervallum |

|                                                                                                      |       |                                                                                                   |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                                      |       | 3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző                                                        |             |
| 12. Tesztek alatt gyakran fordul meg a fejemben, hogy nem vagyok túl okos.                           | CTA12 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 13. Jól teljesítek gyorseszteken, amikor időkorlátok vannak megadva.*                                | CTA13 | 1=4, 2=3, 3=2, 4=1                                                                                | intervallum |
| 14. Vizsga alatt annyira ideges leszek, hogy olyan tényeket is elfelejtek, amelyeket biztosan tudok. | CTA14 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 15. Teszt után gyakran úgy érzem, hogy jobban is teljesíthettem volna.                               | CTA15 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 16. A kelleténél jobban aggódom, hogy jól teljesítsek a teszteken.                                   | CTA16 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |

|                                                                                                     |       |                                                                                                   |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 17. Teszt előtt magabiztos és nyugodt vagyok.*                                                      | CTA17 | 1=4, 2=3, 3=2, 4=1                                                                                | intervallum |
| 18. Teszt alatt magabiztos és nyugodt vagyok.*                                                      | CTA18 | 1=4, 2=3, 3=2, 4=1                                                                                | intervallum |
| 19. Tesztek közben úgy érzem, hogy nem teljesítek jól.                                              | CTA19 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 20. Amikor nehéz teszt előtt állok, már a kezdés előtt úgy érzem, hogy kudarcot fogok vallani.      | CTA20 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 21. Ha teszteken váratlan kérdéseket kapok, nem pánikolok.*                                         | CTA21 | 1=4, 2=3, 3=2, 4=1                                                                                | intervallum |
| 22. Gyenge vizsgázó vagyok, mivel az eredményeim nem tükrözik azt, amit igazából tudok egy témáról. | CTA22 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 23. Nem teljesítek jól a teszteken.                                                                 | CTA23 | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző                        | intervallum |

|                                                                                                                      |         |                                                                                                   |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                                                      |         | 4 = nagyon jellemző                                                                               |             |
| 24. Amikor kézbe kapom a tesztet, szükségem van egy bizonyos időre, hogy megnyugodjak és józanul tudjak gondolkodni. | CTA24   | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 25. Nagy nyomást érzek, hogy minél jobb eredményt érjek el tesztek során.                                            | CTA25   | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 26. Nem teljesítek jól tesztek alatt.                                                                                | CTA26   | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| 27. Amikor tesztet oldok, az idegesség miatt ügyetlen hibákat vétek.                                                 | CTA27   | 1 = egyáltalán nem jellemző<br>2 = kevésbé jellemző<br>3 = inkább jellemző<br>4 = nagyon jellemző | intervallum |
| CTA (Kognitív Vizsgaszorongás Skála) összpontszám                                                                    | összCTA | CTA1 – CTA27                                                                                      | intervallum |

## **2. melléklet: Majdnem Tökéletes Skála (APS-R)**

(Slaney és mtsai., 2001)

Kérem, jelölje be, mennyire ért egyet az alábbi kijelentésekkel. Nincs helyes vagy helytelen válasz, ezért ne időzzön sokat egyes kijelentéseken: azt jelölje be, ami első benyomásra jellemzőnek tűnik.

1. egyáltalán nem értek egyet
  2. nem értek egyet
  3. kevésbé értek egyet
  4. semleges
  5. kissé egyetértek
  6. egyetértek
  7. teljes mértékben egyetértek
1. Soha nem vagyok megelégedve az eredményeimmel.
  2. Gyakran feszültnek érzem magam, mert kudarcot vallok céljaim elérésében.
  3. Még ha a legjobbat nyújtom, az sem tűnik elég jónak számomra.
  4. Ha keveset várok el magamtól, soha nem leszek sikeres.
  5. Nagyon ritkán érzem úgy, hogy elég jó az, amit tettem.
  6. Erős késztetést érzek, hogy kitűnő legyek.
  7. Nem vagyok még akkor sem elégedett, amikor tudom, hogy a legjobbat nyújtottam.
  8. Szeretek mindig rendszerezett és fegyelmezett lenni.
  9. Nagyon magasra teszem a mércét.
  10. Nagyon ritkán vagyok megelégedve a teljesítményemmel.
  11. A legjobb teljesítményem sem tűnik elég jónak.
  12. Ritkán vagyok képes elérni az általam meghatározott magas teljesítménycéljaimait.
  13. Fontos számomra a tökéletesség.
  14. Gyakran aggódom amiatt, hogy a saját elvárásaimat nem tudom teljesíteni.
  15. A legjobbat várom el magamtól.
  16. A teljesítményem ritkán éri el az általam kitűzött színvonalat.

17. Magas elvárásaim vannak magammal szemben.
18. Gyakran csalódott vagyok miután elvégeztem egy feladatot, mert tudom, hogy jobban is teljesíthettem volna.
19. Precíz személy vagyok.
20. Ritkán felelek meg magas elvárásaimnak.
21. Mindenben a legjobbat próbálom nyújtani.
22. Véleményem szerint a tárgyakat mindig a helyükön kellene tartani.
23. Magas szintű teljesítményt várok el magamtól a munkahelyemen vagy az iskolában.

### **3. melléklet: Flow Állapot Kérdőív**

(Magyaródi és mtsai., 2013)

Kérem, jelölje be, hogy az alábbi állítások mennyire jellemezték Önt az egyetemi vizsgákra való tanulás közben. Nincs helyes vagy helytelen válasz, ezért ne időzzön sokat egyes kijelentéseken: azt jelölje be, ami első benyomásra jellemzőnek tűnik.

1. egyáltalán nem jellemző
2. nem jellemző
3. semleges
4. jellemző
5. nagyon jellemző

1. Az elmém és a testem tökéletes összhangban működött.
2. Kézben tartottam az eseményeket.
3. Mindvégig izgalmas kihívást jelentett számomra.
4. Az idő gyorsabban telt, mint ahogy gondoltam.
5. Egyáltalán nem kötötte le a figyelmemet, amit kellett csinálni.\*
6. Ez a feladat nem volt túlzottan nehéz.
7. Pontosan tudtam, mit kell tennem, és azt is tettem.
8. Azt éreztem, hogy az, amit csinálni kell, jól illik a készségeimhez.
9. Érdekesnek találtam.

10. Egybeolvadtam a feladattal.
11. Teljes mértékben lekötötte a figyelmemet.
12. Úgy éreztem, meg tudok felelni a helyzet követelményeinek.
13. Éreztem, hogy én kontrollálom a helyzetet.
14. A képességeim egyensúlyban voltak a tevékenység kihívásaival.
15. Lépést tudtam tartani a kihívásokkal.
16. Nem igényelt tőlem erőfeszítést, hogy jól teljesítsek.
17. Tudtam, hogy képes vagyok a feladat megoldására.
18. Számomra unalmas volt.\*
19. Megfeledkeztem az idő múlásáról.
20. Megfeledkeztem a közvetlen környezetemről.

#### **4. melléklet: Kognitív Vizsgaszorongás Skála (CTA)**

(Cassady & Johnson, 2002)

Az egyetemi vizsgaidőszakokra gondolva, kérem, jelölje be, mennyire érzi jellemzőnek Önre nézve az alábbi kijelentéseket. Nincs helyes vagy helytelen válasz, ezért ne időzzön sokat egyes kijelentéseken: azt jelölje be, ami első benyomásra jellemzőnek tűnik.

1. egyáltalán nem jellemző
2. kevésbé jellemző
3. inkább jellemző
4. nagyon jellemző

1. Álmatlan éjszakáim vannak a vizsgák miatti aggodalomtól.
2. Vizsgák alatt azon gondolkodom, hogy a többi diák jobban teljesít nálam.
3. Az átlagos diáknál könnyebben megértem a tesztre vonatkozó utasításokat.\*
4. Hajlamos vagyok leblokkolni, amikor vizsgákkal szembesülök.
5. Kevésbé vagyok ideges tesztek alatt, mint az átlagos egyetemista.\*
6. Tesztek alatt a kudarc következményeire gondolok.

7. Egy teszt kezdetekor annyira ideges vagyok, hogy nem tudok megfelelően gondolkodni.
8. Nem izgulok, ha vizsgám van egy tantárgyból.\*
9. Nyugodtabb vagyok tesztek alatt, mint egy átlagos egyetemista.\*
10. Kevésbé esik nehezemre megtanulni a kijelölt fejezeteket a kurzusanyagból, mint egy átlagos egyetemistának. \*
11. Leblokkolok, amikor vizsgán válaszolnom kell egy kérdésre.
12. Tesztek alatt gyakran fordul meg a fejemben, hogy nem vagyok túl okos.
13. Jól teljesítek gyorseszteken, amikor időkorlátok vannak megadva.\*
14. Vizsga alatt annyira ideges leszek, hogy olyan tényeket is elfelejtek, amelyeket biztosan tudok.
15. Teszt után gyakran úgy érzem, hogy jobban is teljesíthettem volna.
16. A kelletténél jobban aggódom, hogy jól teljesítsek a teszteken.
17. Teszt előtt magabiztos és nyugodt vagyok.\*
18. Teszt alatt magabiztos és nyugodt vagyok.\*
19. Tesztek közben úgy érzem, hogy nem teljesítek jól.
20. Amikor nehéz teszt előtt állok, már a kezdés előtt úgy érzem, hogy kudarcot fogok vallani.
21. Ha teszteken váratlan kérdéseket kapok, nem pánikolok.\*
22. Gyenge vizsgázó vagyok, mivel az eredményeim nem tükrözik azt, amit igazából tudok egy témáról.
23. Nem teljesítek jól a teszteken.
24. Amikor kézbe kapom a tesztet, szükségem van egy bizonyos időre, hogy megnyugodjak és józanul tudjak gondolkodni.
25. Nagy nyomást érzek, hogy minél jobb eredményt érjek el tesztek során.
26. Nem teljesítek jól tesztek alatt.
27. Amikor tesztet oldok, az idegesség miatt ügyetlen hibákat vétek.