

Melléklet

Korai maladaptív sémák kapcsolata az interperszonális funkciókkal és a traumával

1. táblázat: Reliabilitás vizsgálat

YSQ	Cronbach- α
érzelmi depriváció	0,92
elhagyatottság	0,93
bizalmatlanság/abúzus	0,89
társas izoláció	0,94
csökkentéértékűség/szégyen	0,93
elutasítottság	0,87
behódolás	0,89
önfeláldozás	0,89
elismerés hajszolása	0,92
LPFS	Cronbach- α
empátia	0,73
intimitás	0,79

2.

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
érzelmi depriváció	,157	221	,000	,878	221	,000
elhagyatottság	,208	221	,000	,824	221	,000
bizalmatlanság	,175	221	,000	,855	221	,000
társas izoláció	,164	221	,000	,857	221	,000
csökkentéértékűség	,274	221	,000	,688	221	,000
elutasítottság	,212	221	,000	,783	221	,000
behódolás	,203	221	,000	,804	221	,000
önfeláldozás	,107	221	,000	,971	221	,000
elismerés hajsz.	,184	221	,000	,870	221	,000
empátia	,099	221	,000	,925	221	,000
intimitás	,111	221	,000	,929	221	,000

táblázat: Normalitás tesztelés

Negatív életeseményekkel, traumákkal kapcsolatos kérdések:

- Elváltak-e a szülei gyerekkorában? (vagy volt-e olyan időszak, amikor rendszeresen/ hosszabb ideig külön éltek szülei?)
- Elvesztette-e édesanyját gyerekkorában?
- Elvesztette-e édesapját gyerekkorában?
- Mindannyiunk élete során vannak kritikus és nehéz helyzetek, melyekkel meg kell küzdenünk. Fel tud-e idézni gyerek- vagy serdülőkorából (18 éves kora előtt) ilyen esemény(ek)e(t), mely(ek) megterhelő(ek) volt(ak) Önnek? (pl. tartósabb betegség, baleset, anyagi nélkülözés, bizonytalan lakhatás, családtag mentális betegsége, alkohol, vagy egyéb szerhasználat, bántalmazás, zaklatás stb.)
- Ha az előző kérdésre igennel válaszolt, kérem fejtse ki röviden a megterhelő helyzet jellegét és hogy hány éves volt ekkor! (ha nem, írja azt, hogy nem történt)
- Mennyire érezte kiszámíthatónak, szeretettelinek és stabilnak a családi légkört gyerekkorában egy 0-5-ig terjedő skálán?
- Kérem röviden indokolja előző kérdésre adott válaszát! (Mit jelent Önnek a jelölt pontszám? Miért azt a számot jelölte?)

Kérdőívek:

LPFS-SR

Instrukció:

Kérjük jelölje, hogy mennyire tartja igaznak vagy hamisnak az alábbi állításokat Önnel kapcsolatban.

Értékelő skála:

- 1= Teljesen hamis
- 2= Néha igaz
- 3= Többnyire igaz
- 4= Teljesen igaz

1. Számos különböző helyzetben tudok a helyzetnek megfelelően viselkedni.
2. Az egyetlen dolog, amit a többi emberben igazán megértek, az a gyengeségük.
3. Szinte egyetlen közeli kapcsolat sem végződik jól.
4. Bár különböző időszakokban, különböző érzések vannak bennem, ezeket jól tudom kezelni.
5. Habár próbálkozom, képtelen vagyok fenntartani kielégítő és tartós kapcsolatokat.
6. Habár számomra értékesek a szoros kapcsolatok, néha az erős érzéseim akadályozzák azokat.
7. Az események az életemben nagy hatással vannak arra, hogy hogyan értékelem magam.
8. Mások visszajelzései nagyon meghatározóak számomra abban, hogy eldöntsem, mi az, ami fontos nekem.
9. Nem szeretek közel kerülni másokhoz.
10. Közelebb kerülni másokhoz csak sebezhetővé tesz, nem érdemes ezért vállalni a kockázatot.
11. Képes vagyok megérteni más emberek nézőpontját, még akkor is, ha nem értek egyet velük.
12. Csak azokhoz tudok közel kerülni, akik nagyon jól megértenek.
13. Csak azokhoz tudok közel kerülni, akik elismerik és kielégítik az igényeimet.
14. Bármikor tudom kívülről, tárgyilagosan szemlélni azt, ahogyan érzem magam.
15. Nem mindig tudom eldönteni, hogy mi az én véleményem, és mi az, amit mások akarnak, hogy gondoljak.

16. El sem tudom képzelni, hogy valaha elfogadható lesz az életem.
17. Ki nem állhatom, ha éles véleménykülönbségek vannak körülöttem.
18. Fogalmam sincs, mások miért teszik azt, amit tesznek.
19. Többi emberrel való érintkezéseim ritkán alakulnak jól.
20. Nem sok figyelmet fordítok rá, és nem is érdekel igazán, hogy milyen hatással vagyok más emberekre.
21. Nem értem egyáltalán, hogy mi motivál más embereket.
22. Nem pazarlom az időt arra, hogy, a saját tapasztalataimon, érzéseimen vagy viselkedésemen gondolkozzak.
23. Nagy szükségem van arra, hogy mások elfogadjanak.
24. Nehezen tudom kitűzni és teljesíteni a céljaimat.
25. Gyakran nem is értem, hogy mit érzek, vagy mit csinálok.
26. Sok örömet okozó kapcsolatom van, mind a magánéletben, mind a munkában.
27. Vannak kapcsolataim, de nem sokat tartok belőlük közelinek.
28. Néha nehezen tűzök ki a célokat.
29. Nehezen választok a különböző célok közül.
30. Inkább a pillanat hevében döntök, mint hogy a hosszú távú célokra koncentrálok.
31. Attól függően fordítok figyelmet másokra, hogy mekkora hatással lehetnek rám.
32. Az alapján döntök el kire figyelek oda, hogy az illető mit tehet velem vagy értem.
33. Nem hiszem, hogy valaha is jó dolgok fognak velem történni.
34. Olyan saját értékrendet állítottam fel magamnak, amelynek nagyon nehéz megfelelnem.
35. Hajlamos vagyok vagy nagyon jónak vagy nagyon rossznak értékelni magam.
36. Gyakran hagyom, hogy mások határozzák meg a céljaimat, ahelyett, hogy magam döntenék róluk.
37. Próbálok nagyon rugalmas és együttműködő lenni másokkal.
38. Általában jobban értem mások érzéseit, mint ők a sajátjaikat.
39. Ápolom a közeli kapcsolataimat, mert azok nagyon fontosak számomra.
40. Határozottan meg tudom különböztetni a saját értékeimet, és amit a környezetem elvár tőlem.
41. Nehezen tudom kívülről, tárgyilagosan szemlélni az életemet.
42. Bizonytalan vagyok abban, hogy milyen értékekhez tartom magam.
43. Csak olyan kapcsolatok érdekelnek, amelyekben támogatást kapok.
44. Folyton odafigyelek arra, hogyan hatok másokra.
45. Közeli kapcsolatokban gyakran érzem, hogy mintha nem tudnék a másik nélkül élni.
46. Közeli kapcsolatokban, vagy félek, hogy elhagynak, vagy "csüngök" a másikon.
47. A legtöbb helyzetben egészen máshogy érzem magam, mint ahogy azt mások feltételezik rólam.
48. Nagyon nehéz időkből, megfeledekzem a számomra igazán fontos dolgokról.
49. Általában összezavarodottnak érzem magam egy beszélgetés után.
50. Úgy tűnik, mintha a legtöbb embernek az élete sokkal kiegyensúlyozottabb lenne, mint az enyém.
51. Képességeimnek megfelelő céljaim vannak.
52. Bár voltak tartós kapcsolataim, de nem mindig voltak kielégítőek.
53. Az élet egy veszélyes és jobbára értelmetlen dolog.
54. A legtöbb ember körülöttem rosszindulatú.
55. Legtöbbször inkább csak reagálok arra, amit mások csinálnak.
56. Gyorsan és gyakran változnak az érzéseim.
57. Az életem folyását alapvetően a körülöttem lévők viselkedése szabja meg.
58. A céljaimat inkább mások határozzák meg, és nem belülről fakadnak.
59. Az értékrendem elég könnyen változik a helyzettől függően.
60. Gyakran túl sokat várnak el tőlem.
61. Azt mondják, elég jól fel tudom ismerni mások érzéseit és szándékait a legtöbb helyzetben.

62. Azt gondolják rólam, hogy "utálkozó" vagyok, de ez gyakran inkább róluk szól, mint rólam.
63. A kapcsolatok leginkább fájdalmat és szenvedést hoznak az életembe.
64. Néha csak a saját céljaim érdekelnek.
65. Néha túl szigorú vagyok magammal szemben.
66. Néha úgy érzem, bizonyos emberek pont olyanok, mint én; máskor meg úgy, mintha semmi közös nem lenne bennünk.
67. Néha nem annyira vagyok együttműködő, mert az emberek nem felelnek meg az elvárásaimnak.
68. Időnként nem veszem észre, hogy milyen hatással vagyok másokra.
69. A jó kapcsolat titka elsősorban az, hogy az én szükségleteim kielégüljenek.
70. Az általam felállított értékrend vagy túlságosan szigorú, vagy egyáltalán nem az.
71. Teljesen más vagyok, mint amilyennek gondolnak.
72. A személyiségem néhány része egyszerűen nem illik egymás mellé.
73. Amikor emberekkel vagyok, leginkább azt figyelem, hogy vajon milyen hatással lesznek rám.
74. Amikor elárasztanak az érzések, megpróbálom teljesen elnyomni őket.
75. Amikor valakivel nem értek egyet, általában feleslegesen megpróbálni az ő szemszögéből nézni a dolgokat.
76. Amikor azt érzem, hogy valamit jól csináltam, az általában jól érzem.
77. Amikor valamiben nem vagyok jó, akkor dühös leszek, vagy szégyellem magam a képességeim miatt.
78. Amikor sikeres vagyok, úgy érzem, mintha egy csaló lennék.
79. Ha valaki nem ért velem egyet, nehezen tudom az érzéseimet kordában tartani.
80. Ha rólam van szó, nem nagyon tudok másra összpontosítani.

Young-féle Séma Kérdőív

- 1 Többnyire nem volt senkim, akihez tanácsért vagy érzelmi támogatásért fordulhattam volna.
- 2 Általában nem voltak olyan emberek, akik melegséget, biztonságot, és szeretetet adtak volna.
- 3 Életem során többnyire nem éreztem, hogy valaki számára különösen fontos vagyok.
- 4 Többnyire nem volt olyan személy, aki valóban meghallgatott és megértette volna valódi szükségleteimet, érzelmeimet.
- 5 Ritkán volt részem abban, hogy egy rátermett személy igazi tanácsot és útmutatást nyújtott volna, amikor nem tudtam, hogy mihez kezdjek.
- 6 Azt veszem észre, hogy a hozzám közel állókhoz betegesen ragaszkodom, mert attól félek, hogy el fognak hagyni.
- 7 Aggódok, hogy szeretteim elhagynak vagy elhanyagolnak.
- 8 Kétségbe esek, mikor azt érzem, hogy egy szeretett személy kezd eltávolodni tőlem.
- 9 Néha annyira félek, hogy elhagynak, hogy inkább elüldözöm magamtól az embereket.
- 10 Annyira szükségem van másokra, hogy aggódok, mi lesz, ha elveszítem őket.
- 11 Úgy érzem, ki akarnak használni.
- 12 Úgy érzem, mások jelenlétében nem engedhetem el magam igazán, mert akkor szándékosan bántani akarnak.
- 13 Csak idő kérdése, mielőtt valaki elárul.
- 14 Eléggé gyanakvó vagyok mások hátsó szándékait illetően.
- 15 Általában próbálom kitalálni, mi lehet a másik hátsó gondolata.
- 16 Nem illek sehova.
- 17 Alapvetően más vagyok, mint a többi ember.
- 18 Nem tartozom sehova; magamnak való vagyok.

- 19 Úgy érzem, a többi ember számára idegen vagyok.
- 20 Mindig csoporton kívülinek éreztem magam.
- 21 Senki, akire vágyom, nem kívánná, nem szeretne, ha ismerné a hiányosságaimat.
- 22 Senki, akire vágyom, nem maradna a közelemben, ha megismerné valódi énemet.
- 23 Nem érdemlem meg mások szeretetét, figyelmét, megbecsülését.
- 24 Úgy érzem, nem vagyok méltó a szeretetre.
- 25 Alapvető tulajdonságaim túlságosan elfogadhatatlanok ahhoz, hogy felfedjem magam mások előtt.
- 26 Nem vagyok szexuálisan vonzó.
- 27 Csúnya vagyok.
- 28 Társasági helyzetben buta és unalmas vagyok.
- 29 Azok az emberek, akiket tisztetek, nem állnának szóba velem, alacsony társadalmi helyzetem miatt (pl. gazdasági helyzetem, iskolázottságom, karrierem miatt).
- 30 Az emberek nem akarnak bevenni a köreikbe.
- 31 Szinte semmi, amit a munkahelyemen (iskolában) csinállok, nem annyira jó, mint amit mások meg tudnak csinálni.
- 32 Ha teljesítenem kell, nem tudok megfelelni.
- 33 A legtöbb ember nálam többre képes a munka és a teljesítmény terén.
- 34 Nem vagyok olyan tehetséges a munkámban, mint a legtöbb ember.
- 35 Ha munkáról (iskoláról) van szó, nem vagyok olyan intelligens, mint a legtöbben.
- 36 Úgy érzem, egyedül nem tudok elboldogulni a mindennapi életben.
- 37 Úgy gondolom, hogy a hétköznapi életben másoktól függő személy vagyok.
- 38 Nincs józan ítélőképességem.
- 39 A hétköznapi életben nem támaszkodhatom a saját véleményemre.
- 40 Nem érzem magam képesnek a mindennapi életben felmerülő problémák megoldására.
- 41 Úgy tűnik, nem tudok szabadulni a gondolatától, hogy bármelyik percben történhet valami.
- 42 Úgy érzem, bármelyik percben jöhet valami katasztrófa (természeti, bűncselekmény, gazdasági vagy egészségügyi).
- 43 Félek, hogy megtámadnak.
- 44 Attól félek, hogy minden pénzemet elvesztem, és nyomorogni fogok.
- 45 Aggódok, hogy valami komoly betegségem van, annak ellenére, hogy ilyesmit nem mondott az orvosom.
- 46 Nem tudtam olyan mértékben leválni a szüleimről, mint ahogy ezt – látszólag – a velem egykorú emberek tették.
- 47 A szüleim és én túlságosan is hajlamosak vagyunk beleszólni egymás életébe és problémáiba.
- 48 A szüleimnek és nekem nagyon nehezen megy, hogy büntudat és csalódás érzése nélkül bármilyen intim apróságot elhallgassunk egymás elől.
- 49 Gyakran érzem, hogy nincs saját identitásom, ami elkülönítene a szüleimtől vagy a partneremtől.
- 50 Gyakran érzem, hogy a szüleim rajtam keresztül élnek – nincs saját, külön életem.
- 51 Azt hiszem, sok bajom származna abból, ha azt csinálnám, amit akarok.
- 52 Úgy érzem, nincs más választásom, mint hogy mások kérésére beadjam a derekam, különben valamilyen módon megtorolnák, vagy elutasítanak.
- 53 Kapcsolataimban hagyom, hogy a másik fél diktáljon.
- 54 Úgy érzem, hogy életem legfontosabb döntéseit nem én hoztam.

- 55 Nehezemre esik, hogy megköveteljem saját jogaim tiszteletben tartását, és érzelmeim figyelembe vételét.
- 56 Legtöbbször végül én vagyok az, aki gondoskodik a hozzám közel állókról.
- 57 Jó ember vagyok, mert másokkal többet törődöm, mint saját magammal.
- 58 Annyira lefoglal, hogy a szeretteimről gondoskodjak, hogy magamra alig marad időm.
- 59 Mindig is én voltam az, aki mindenki mást meghallgatott.
- 60 Más emberek úgy látják, hogy túl sok mindent teszek meg másokért, és túl keveset magamért.
- 61 Túlságosan zavarban vagyok, ha pozitív érzelmeimet ki kell fejeznem mások előtt (pl. szeretet, törődés kimutatása).
- 62 Szégyellem kifejezni az érzelmeimet mások előtt.
- 63 Nehezemre esik, hogy barátságos és spontán legyek.
- 64 Annyira uralkodom magamon, hogy az emberek azt hiszik, nincsenek érzelmeim.
- 65 Az emberek úgy látják, érzelmileg merev vagyok.
- 66 Muszáj, hogy mindenben, amit csinálok, a legjobb legyek, nem fogadom el a második helyet.
- 67 Próbálok a lehető legjobbat nyújtani, a „megfelelő” nem elég jó.
- 68 Minden feladatomat teljesíteni kell.
- 69 Úgy érzem, állandó nyomás alatt állok, hogy teljesítsek, és véghez vigyek dolgokat.
- 70 Nem engedhetem meg magamnak, hogy könnyelműen elnézzek magamnak dolgokat, vagy kifogásokat találjak a hibáimra.
- 71 Amikor akarok valamit másoktól, nagyon nehezemre esik elfogadni a visszautasítást.
- 72 Különleges ember vagyok, és nem kell elfogadnom a többi emberre vonatkozó korlátokat.
- 73 Utálom, ha korlátoznak, vagy visszatarthanak attól, hogy azt csináljam, amit akarok.
- 74 Úgy érzem, nem kellene elvárni, hogy betartsam a normális szabályokat és azokat a megkötéseket, amelyeket mások betartanak.
- 75 Úgy érzem, amit én tudok nyújtani, az többet ér mások hozzájárulásánál.
- 76 Úgy tűnik, képtelen vagyok erőt venni magamon, hogy elvégezzek egy unalmas vagy rutinfeladatot.
- 77 Ha nem sikerül elérnem a célom, könnyen frusztrált leszek és feladom.
- 78 Nagyon nehezemre esik, hogy az azonnali kielégülést feláldozzam egy hosszú távú cél elérése érdekében.
- 79 Nem tudom magam arra kényszeríteni, hogy olyasmit csináljak, amit nem élvezek; még akkor sem, ha tudom, hogy ez a jól felfogott érdekem.
- 80 Ritkán tudtam betartani elhatározásaimat.
- 81 Azért, hogy jobban szeressenek, attól függően változtatok magamon, hogy éppen kivel vagyok.
- 82 Annyira figyelek arra, hogy elfogadtassam magam másokkal, hogy néha nem is tudom, ki vagyok.
- 83 Azt akarom, hogy szeressenek, még azok is, akiket nem kedvelek.
- 84 Önbecsülésem elsősorban azon múlik, hogy mások milyennek tartanak.
- 85 Sok dicséretre és bókra van szükségem, hogy értékesnek érezzem magam.
- 86 Többet foglalkozom az élet és a velem történt dolgok rossz oldalával, mint a jóval.
- 87 Még ha jól is mennek a dolgok, azt érzem, hogy ez csak átmeneti.
- 88 A hozzám közelálló aggodalmaskodónak tartanak.
- 89 Nem lehet az ember elég elővigyázatos; szinte mindig akad valami, ami rosszul sül el.
- 90 Ha valami jó történik, aggódok, hogy valószínűleg valami rossz fogja követni.
- 91 Ha hibázom, megérdemlem a büntetést.
- 92 Felidegesít, ha arra gondolok, hogy valaki túl könnyen megúszott valamit.
- 93 Még az után is neheztelek, hogy valaki bocsánatot kért.
- 94 Ha hibázom, nincs bocsánat.
95. Nem számít, miért követtem el a hibát, amikor valamit rosszul csinálok, meg kell fizetnem az árát

