

1. melléklet – Beleegyező nyilatkozat

Kedves Kitöltő!

Csapody Ágota vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem harmadéves pszichológia szakos hallgatója. Személyiségpszichológia szakdolgozati műhelymunkámban a humorstílusok, szülői bánásmód és érzelemszabályozás kapcsolatát vizsgálom.

Kérem, csak abban az esetben töltse ki a kérdőívet, ha elmúlt 18 éves és nem kezelik neurológiai vagy pszichiátriai betegség miatt, és korábban sem állt ilyen jellegű kezelés alatt.

A kérdőív kitöltése 10-15 percet vesz igénybe. Nincsenek jó vagy rossz válaszok, kérem, hogy a lehető legőszintebben válaszoljon.

A kitöltés természetesen bármikor, következmények nélkül megszakítható.

A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim, nem kérünk olyan adatokat, amelyek alapján Ön beazonosítható lenne. Emiatt nem áll módomban személyes visszajelzést adni a vizsgálat eredményeiről. Minden választ bizalmasan kezelek, az adatokba csak a témavezetőm és én nyerek betekintést.

Az adatokat a pszichológia BA szakdolgozatomhoz fogom felhasználni, tehát a kitöltéssel Ön a diplomámhoz fog segítséget nyújtani.

Köszönöm, hogy elolvasta a feltételeket, ha elfogadja őket, elkezdheti a kérdőív kitöltését.

Ha bármilyen kérdése, észrevétele van a kutatással kapcsolatban, forduljon hozzám a megadott elérhetőségen keresztül:

Hallgató: Csapody Ágota, csapody.agota@gmail.com

Témavezető: Matuszka Balázs, egyetemi adjunktus

2. Humor Stílus Kérdőív

Humor Stílus Kérdőív

Az emberek nagyon sokféleképpen érzékelik és fejezik ki a humort. Az alábbi listán állítások találhatók, amelyek a humorra adott reakciókat írják le. Kérem, gondosan olvassa el az összes állítást, és karikázással jelölje, hogy mennyire ért egyet vele! Kérem, válaszoljon minél őszintébben! Használja az alábbi skálát:

1	2	3	4	5	6	7
Egyáltalán nem értek egyet	Inkább nem értek egyet	Kis-mértékben nem értek egyet	Semleges vagyok/nem tudok állást foglalni	Kis-mértékben egyetértek	Inkább egyetértek	Teljesen egyetértek

1.	Általában nem nevetek vagy viccelődöm sokat másokkal.*	1 2 3 4 5 6 7
2.	Ha levertséget érzek, humorral általában fel tudom vidítani magam.	1 2 3 4 5 6 7
3.	<i>Ha valaki hibázik, gyakran ugratom emiatt.</i>	<i>1 2 3 4 5 6 7</i>
4.	<u>Többször hagyom, hogy nevéssenek rajtam vagy mulatságosnak találjanak, mint kellene.</u>	<u>1 2 3 4 5 6 7</u>
5.	Ha magamban is vagyok, gyakran szórakoztatnak az élet abszurdításai.	1 2 3 4 5 6 7
6.	<i>Az embereket soha nem támadja vagy bántja humorérzésem.*</i>	<i>1 2 3 4 5 6 7</i>
7.	Ritkán sikerül másokat megnevetetnem rólam szóló mókás történetekkel.*	1 2 3 4 5 6 7
8.	Ha ideges vagy szomorú vagyok, általában próbálok valami vicces dolgot felfedezni a szituációban, hogy jobban érezzem magam.	1 2 3 4 5 6 7
9.	<u>Gyakran próbálok az emberekkel megkedveltetni magam azáltal, hogy vicces dolgokat mondok a gyengeségeimről, baklövéseimről vagy hibáimról.</u>	<u>1 2 3 4 5 6 7</u>
10.	A humoros életfelfogásom megvéd attól, hogy túlságosan ideges vagy depressziós legyek a dolgok miatt.	1 2 3 4 5 6 7
11.	<i>Nem szeretem, amikor az emberek a humort mások kritizálására vagy megalázására használják.*</i>	<i>1 2 3 4 5 6 7</i>
12.	Általában nem szeretek vicceket mesélni vagy az embereket szórakoztatni.*	1 2 3 4 5 6 7
13.	Ha magam vagyok és szomorú, megpróbálok valami mulatságosra gondolni, hogy felvidítsam magam.	1 2 3 4 5 6 7
14.	<u>Gyakran túlszamba viszem saját magam megalázását, amikor próbálok viccelődni vagy mókás lenni.</u>	<u>1 2 3 4 5 6 7</u>
15.	Szeretem megnevetetni az embereket.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Ha szomorú vagy ideges vagyok, általában elvesztem a humorérzékemet.*	1 2 3 4 5 6 7
17.	<i>Soha nem nevetek ki másokat, még akkor sem, ha minden barátom ezt teszi.*</i>	<i>1 2 3 4 5 6 7</i>
18.	<u>Ha családdal vagy barátokkal vagyok, gyakran én vagyok az egyetlen, akivel mások viccelődnek, vagy akit ugratnak.</u>	<u>1 2 3 4 5 6 7</u>
19.	Ritkán mesélünk vicceket a barátaimmal.*	1 2 3 4 5 6 7
20.	Általában nem jut eszembe semmi szellemes dolog, ha társaságban vagyok.*	1 2 3 4 5 6 7
21.	<i>Még ha valami nagyon mulatságosnak is tűnik, nem nevetek rajta és nem viccelődöm vele, ha ezzel valakit megbántok.*</i>	<i>1 2 3 4 5 6 7</i>
22.	<u>Azért hagyom, hogy mások nevéssenek rajtam, mert ilyen módon tudom családomat és barátaimat felvidíteni.</u>	<u>1 2 3 4 5 6 7</u>

Affiliative Humor scale
Self-Enhancing Humor scale
Self-Defeating Humor scale
Aggressive Humor scale

items: 1, 7, 12, 15, 19, 20 (shaded)
items: 2, 5, 8, 10, 13, 16 (bold)
items: 4, 9, 14, 18, 22 (underlined)
items: 3, 6, 11, 17, 21 (italics)

Rating the HSQ-H: Add subscale items after rating reversely the items with a star (*)

3. melléklet - Szülői Bánásmód Kérdőív

		NJ	ÁI	AG	EN
SZ	1. Meleg, barátságos hangon beszélt hozzám.	[3]	[2]	[1]	[]
SZ	2. Kevesebbet segített, mint amennyire szükségem lett volna.	[]	[1]	[2]	[3]
K	3. Engedte, hogy azt tegyem, amihez kedvem volt.	[]	[1]	[2]	[3]
SZ	4. Érzelmileg hideg volt hozzám.	[]	[1]	[2]	[3]
SZ	5. Úgy éreztem, hogy megérti a problémáimat, gondjaimat.	[3]	[2]	[1]	[]
SZ	6. Gyengéd volt velem.	[3]	[2]	[1]	[]
K	7. Szerette, ha én döntöttem a dolgaiban.	[]	[1]	[2]	[3]
T	8. Nem akarta, hogy felnőtté váljak.	[3]	[2]	[1]	[]
T	9. Igyekezett mindenben irányítani.	[3]	[2]	[1]	[]
T	10. Mindent tudni akart a magánügyeimről.	[3]	[2]	[1]	[]
SZ	11. Szerette megbeszélni velem a dolgokat.	[3]	[2]	[1]	[]
SZ	12. Gyakran mosolygott rám.	[3]	[2]	[1]	[]
T	13. Úgy bánt velem, mintha egészen kisgyerek volnék.	[3]	[2]	[1]	[]
SZ	14. Nem értette, hogy mit szeretnék vagy mire van szükségem.	[]	[1]	[2]	[3]
K	15. Engedte, hogy döntsek a saját dolgaiban.	[]	[1]	[2]	[3]
SZ	16. Érezte, hogy a terhére vagyok.	[]	[1]	[2]	[3]
SZ	17. Meg tudott vigasztalni, ha valami bántott.	[3]	[2]	[1]	[]
SZ	18. Nem sokat beszélgetett velem.	[]	[1]	[2]	[3]
T	19. Igyekezett függő, önállóan helyzetben tartani.	[3]	[2]	[1]	[]
T	20. Úgy érezte, hogy nélküle nem tudnék gondoskodni magamról.	[3]	[2]	[1]	[]
K	21. Annyira engedett szabadjára, amennyire akartam.	[]	[1]	[2]	[3]
K	22. Annyit engedett eljárni otthonról, amennyit akartam.	[]	[1]	[2]	[3]
T	23. Túlzottan óvott mindentől.	[3]	[2]	[1]	[]
SZ	24. Nem dicsért meg.	[]	[1]	[2]	[3]
K	25. Hagyta, hogy úgy öltözködjem, ahogy nekem tetszik.	[]	[1]	[2]	[3]

A Szülői Bánásmód Kérdőív (H-PBI) formátuma és értékelése

Az egyes tételekhez tartozó pontértékek a zárójelekben találhatóak. A tétel előtti betűjelzés adja meg, a kérdőív mely skálájához tartozik az adott tétel. SZ = Szeretet-törődés, T = Túlvédés, K = Korlátozás.

Az alábbi állítások különféle szülői nézeteket és viselkedési formákat sorolnak fel. Kérjük, hogy gyermekkori emlékei (első 16 év) alapján minden egyes sorban jelölje be, hogyan jellemezhető az Ön édesanyja (nevelőanyja) / édesapja (nevelőapja). Az egyes állításokat négyféle módon értékelheti:

- NJ*** Nagyon jellemző: ha az állítás pontos
- ÁI** Általában igaz: ha az állítás nagyjából helytálló
- AG** Alig: ha az állítás kevésbé illik rá
- EN** Egyáltalán nem igaz: ha az állítás egyáltalán nem illik rá

* Az eredeti közleményhez képest a táblázat fejlécében – tipográfiai okok miatt – rövidítést alkalmaztunk.

4. melléklet – Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív

Kognitív Érzelem-Reguláció Kérdőív CERQ

(Garnefski, Kraaij, Spinhoven, 2002; magyar változat: Miklósi, Martos, Kocsis-Bogár, Perczel Forintos, 2011)

Mindenki szembesül időnként negatív vagy kellemetlen eseményekkel, és mindenki a maga módján válaszol e helyzetekre. Kérjük, jelölje meg, milyen gyakran gondol a következőkre, ha valami rossz dolog történik Önnel!

	(szinte) soha	néha	rend-szerint	gyak-ran	(szinte) mindig
1. Úgy érzem, én vagyok a hibás azért, ami történt.	1	2	3	4	5
2. Azt gondolom, el kell fogadnom, ami történt.	1	2	3	4	5
3. Gyakran rágódom azon, mit is érzek azzal kapcsolatban, amit átéltem.	1	2	3	4	5
4. Kellemesebb dolgokra gondolok.	1	2	3	4	5
5. Azon gondolkodom, hogy mi a legjobb, amit tehetek.	1	2	3	4	5
6. Arra gondolok, hogy tanulhatok valamit a helyzetből.	1	2	3	4	5
7. Arra gondolok, hogy az egész sokkal rosszabb is lehetett volna.	1	2	3	4	5
8. Gyakran gondolok arra, hogy amit átéltem, sokkal rosszabb annál, mint amit mások átéltek.	1	2	3	4	5
9. Úgy érzem, más a hibás azért, ami történt.	1	2	3	4	5
10. Úgy érzem, én vagyok felelős azért, ami történt.	1	2	3	4	5
11. Azt gondolom, hogy el kell fogadnom a helyzetet.	1	2	3	4	5
12. Sokat rágódom azon, hogy mit is gondolok és érzek a történetekkel kapcsolatban.	1	2	3	4	5
13. Kellemes dolgokra gondolok, amelyeknek semmi közük az egészhez.	1	2	3	4	5
14. Azon gondolkodom, hogyan lehetne a legjobban megbirkózni a helyzettel.	1	2	3	4	5
15. Arra gondolok, hogy lelkileg megerősödhetek az által, ami történt.	1	2	3	4	5
16. Arra gondolok, hogy mások sokkal rosszabb dolgokon mennek keresztül.	1	2	3	4	5
17. Folyamatosan arra gondolok, milyen szörnyű is az, amit átéltem.	1	2	3	4	5
18. Úgy érzem, mások a felelősek azért, ami történt.	1	2	3	4	5
19. Azon gondolkodom, miben hibáztam.	1	2	3	4	5
20. Arra gondolok, hogy semmit sem tudok változtatni a dolgon.	1	2	3	4	5
21. Meg akarom érteni, miért érzek éppen így azzal kapcsolatban, ami történt.	1	2	3	4	5
22. Inkább valami kellemes dologra gondolok a helyett, ami történt.	1	2	3	4	5
23. Azon gondolkodom, hogyan változtathatnám meg a helyzetet.	1	2	3	4	5
24. Arra gondolok, hogy vannak a helyzetnek jó oldalai is.	1	2	3	4	5
25. Arra gondolok, hogy más dolgokhoz viszonyítva nem is olyan rossz a helyzet.	1	2	3	4	5
26. Gyakran gondolok arra, hogy átéltem a legrosszabbat, ami egy emberrel megtörténhet.	1	2	3	4	5
27. Azokra a hibákra gondolok, amelyeket mások követtek el azzal kapcsolatban, ami történt.	1	2	3	4	5
28. Arra gondolok, hogy alapvetően bennem van a hiba.	1	2	3	4	5
29. Arra gondolok, hogy meg kell tanulnom együtt élni azzal, ami történt.	1	2	3	4	5
30. Azokon az érzéseken rágódom, amelyeket a helyzet keltett bennem.	1	2	3	4	5
31. Kellemes élményekre gondolok.	1	2	3	4	5
32. Eltervezem, hogy mi lenne a legjobb, amit tehetnék.	1	2	3	4	5
33. Keresem a dolog jó oldalait.	1	2	3	4	5
34. Azt mondom magamnak, hogy rosszabb dolgok is vannak az életben.	1	2	3	4	5
35. Folyamatosan arra gondolok, milyen borzalmas volt a helyzet.	1	2	3	4	5
36. Úgy érzem, a hiba alapvetően másokban van.	1	2	3	4	5

ÉRTÉKEKELÉS

Önvád: 1, 10, 19, 28

Elfogadás: 2, 11, 20, 29

Rumináció: 3, 12, 21, 30

Pozitív fókuszváltás: 4, 13, 22, 31

Tervezés: 5, 14, 23, 32

Pozitív ártértékelés: 6, 15, 24, 33

Perspektívába helyezés: 7, 16, 25, 34

Katasztrofizálás: 8, 17, 26, 35

Mások hibáztatása: 9, 18, 27, 36

Adaptív stratégiák: Elfogadás+Pozitív fókuszváltás+Tervezés+Pozitív ártértékelés+Perspektívába helyezés

Nem-adaptív stratégiák: Önvád+Rumináció+Katasztrofizálás+Mások hibáztatása