

**Pesthy Zsuzsanna Viktória - A videójáték használati zavar és a munkafüggőség kognitív
hátterének összehasonlítása**

Mellékletek

**1. melléklet. Munkafüggőség Rizikója Teszt (Work Addiktion Risk Test)
(Urbán és mtsai, 2019)**

KÉRJÜK, AZ ALÁBBI ÁLLÍTÁSOK MINDEGYIKÉT JELLEMEZZE ASZERINT, HOGY AZ MENNYIRE JELLEMZŐ ÖNRE!
MINDEN ÁLLÍTÁS MELLETT JELÖLJE MEG AZT A SZÁMOT, AMELYET MEGFELELŐNEK TART.

<i>MINDEN SORBAN EGY VÁLASZT JELÖLJÖN!</i>	SOHA	NÉHA	GYAKRA	MINDIG
Jobban szeretem a dolgokat magam elvégezni, mintsem, hogy másoktól kérjek segítséget.	1	2	3	4
Türelmetlen leszek, ha várnom kell valakire, vagy ha valami túl sokáig tart.	1	2	3	4
Úgy tűnik, rohanásban élek, és folyamatos versenyben vagyok az idővel.	1	2	3	4
Ingerült leszek, ha valaki megzavar, miközben valamivel el vagyok foglalva.	1	2	3	4
Egyfolytában elfoglalt vagyok, egyszerre több vasat tartok a tűzben.	1	2	3	4
Sokszor azt veszem észre, hogy egyszerre két-három dolgot is csinállok. Például ebéd közben jegyzetek és telefonálok.	1	2	3	4
Túlvállalom magam; több munkát vállalom el, mint amennyit el tudok végezni.	1	2	3	4
Bűntudatom van, ha éppen nem dolgozom semmin.	1	2	3	4
Nagyon fontos, hogy lássam a munkám tényleges eredményeit.	1	2	3	4
Fontosabb számomra a munkám eredménye, mint maga a munka folyamata.	1	2	3	4
Számomra a dolgok történése sosem tűnik elég gyorsnak.	1	2	3	4
Elvesztem a türelmemet, ha a dolgok nem úgy történnek, ahogy én szeretném.	1	2	3	4
Felteszem ugyanazt a kérdést ismételten, anélkül, hogy észrevenném, hogy már kaptam rá választ.	1	2	3	4
Rengeteg időt töltök a jövőbeli események tervezgetésével, miközben nem törődöm az „itt és most”-tal.	1	2	3	4
Azt veszem észre, hogy még akkor is dolgozom, amikor a kollégáim már mind abbahagyták a munkát.	1	2	3	4
Dühös leszek, ha valaki nem felel meg az én tökéletességre vonatkozó elvárásaimnak.	1	2	3	4
Idegessé leszek, ha olyan helyzetbe kerülök, melyet nem tudok kontrollálni.	1	2	3	4
Saját magam által kijelölt határidőkkel igyekszem maximalizálni a teljesítményemet.	1	2	3	4
Nehezemre esik lazítani, amikor nem dolgozom.	1	2	3	4
Több időt töltök munkával, mint barátokkal, hobbival vagy szabadidős tevékenységekkel.	1	2	3	4
Fejest ugrok a munkákba, mielőtt a munka minden szakaszát végiggondolnám, csak, hogy mielőbb nekiláthassak.	1	2	3	4
A legkisebb hibáért is dühös leszek magamra.	1	2	3	4
Több időt és erőfeszítést fordítok a munkámra, mint a barátaimmal és a szeretteimmel való kapcsolatomra.	1	2	3	4
Elfelejtetem, vagy nem törődöm az ünnepekkel, mint pl. a születésnapokkal, osztálytalálkozókkal, évfordulókkal vagy a nyaralással.	1	2	3	4
Már azelőtt meghozok fontos döntéseket, hogy az összes információ a rendelkezésemre állna és végiggondolhatnám a dolgot.	1	2	3	4

2. melléklet: Tíz-tételes Internetes Videójáték Használati Zavar Teszt (Ten-Item Internet Gaming Disorder Test; IGDT-10).

Király és munkatársai (2017)

Az alábbiakban a videójátékok használatával kapcsolatos állításokat olvashatsz. Kérünk, jelezd, hogy az egyes állítások milyen gyakran fordultak elő veled az ELMÚLT 12 HÓNAPBAN!

	soha	időnként	gyakran
1. Amikor nem játszottál, milyen gyakran fordult elő, hogy a játékról fantáziáltál; felidézted, hogy milyen volt játszani vagy a legközelebbi játékot tervezted?			
2. Milyen gyakran fordult elő, hogy nyugtalannak, lehangoltnak, ingerlékenynek, dühösnek vagy szomorúnak érezted magad, amikor nem volt lehetőséged játszani, vagy kevesebbet játszottál, mint korábban?			
3. Tapasztaltad-e, hogy egyre gyakrabban vagy egyre több időt kell játszanod, hogy elégednek érezd, amit játszottál?			
4. Előfordult-e, hogy szeretted volna csökkenteni a játékkal töltött időt, de nem sikerült?			
5. Mennyire fordult elő, hogy kevésbé volt kedved találkozni a barátaiddal vagy csökkent érdeklődésed volt a programok iránt, amiket korábban kedveltél, mert inkább játszani volt kedved?			
6. Jellemző-e rád, hogy sokat játszol annak ellenére, hogy tudatában vagy, hogy ez rossz hatással van az életedre (például nem alszol eleget, nem tudsz megfelelően teljesíteni az iskolában vagy a munkahelyeden, vitát okoz a családtagjaiddal, barátaiddal vagy elhanyagolsz a játék miatt egyéb fontos teendőket, stb.)?			
6. Előfordult-e , hogy megpróbáltad eltitkolni családtagjaid, barátaid vagy más, számodra fontos személy elől, hogy mennyit játszol, vagy hazudtál nekik emiatt?			
8. Előfordult veled, hogy azért játszottál, hogy kevésbé bántson valamilyen kellemetlen érzés (például szorongás, rossz hangulat, bűntudat)?			
9. Előfordult, hogy kockára tettél vagy akár el is vesztettél egy fontos kapcsolatot a játszás miatt?			
10 Előfordult, hogy rossz hatással volt a tanulmányi vagy munkahelyi eredményeidre a játék?			

3. melléklet: Barratt Impulzivitás Skála (BIS) (Kapitány-Fövény és mtsai, 2020)

Kérlek, jelöld a megfelelő szám bekarikázásával, hogy a következő megállapítások ÁLTALÁBAN mennyire érvényesek rád: soha/ritkán, néha, gyakran, vagy majdnem mindig/mindig! Kérlek, ne gondolkozz túl sokáig egy-egy állításon, jelöld meg az első választ, ami az eszedbe jut!

	Soha /Ritka	Néha	Gyakran	Mindig
Gondosan megtervezem a feladataimat.	1	2	3	4
Gondolkodás nélkül cselekszem.	1	2	3	4
Jó előre megtervezem az utazásaimat.	1	2	3	4
Nagy az önuralmam.	1	2	3	4
Könnyen tudok koncentrálni a dolgokra.	1	2	3	4
Tesztek félre pénzt.	1	2	3	4
Fészkelődök olyankor, amikor hosszabb ideig csendben, ülve kellene maradnom.	1	2	3	4
Alaposan át szoktam gondolni a dolgokat.	1	2	3	4
Stabil munkahelyre törekszem.	1	2	3	4
Gondolkodás nélkül kimondom a dolgokat.	1	2	3	4
Gondolkodás nélkül, az első benyomásom alapján azonnal cselekszem.	1	2	3	4
Könnyen megunom az elméleti kérdéseken való töprengést.	1	2	3	4
A pillanat hevében cselekszem.	1	2	3	4
Kitartó gondolkodó vagyok.	1	2	3	4
Váltogatom a lakhelyemet.	1	2	3	4
Hirtelen ötlettől vezérelve vásárolok.	1	2	3	4
Váltogatom a hobbijaimat.	1	2	3	4
Többet költök, mint amennyit keresek.	1	2	3	4
Gondolkodás közben elkalandozik a figyelmem	1	2	3	4
Nyugtalanná válok, amikor csendben, ülve kellene maradnom.	1	2	3	4
Foglalkoztat a jövő.	1	2	3	4

4. melléklet. Ötfaktoros Kényszeresség Kérdőív, Rövidített verzió

Five-Factor Obsessive-Compulsiveness Inventory, Short Form (Griffin és mtsai, 2016)

Kérjük, olvassa el figyelmesen az alábbi mondatokat, és jelölje, hogy mennyire ért egyet az állításokkal. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Őszintén próbálja meg jellemezni magát, amennyire pontosan csak lehetséges.

1 = egyáltalán nem értek egyet; 2 = nem értek egyet; 3 = egyet is értek, meg nem is; 4 = egyetértek; 5 = teljes mértékben egyetértek.

1	Gyakran aggódom a jövő miatt.	1	2	3	4	5
2	Én egy meleg és kellemes személy vagyok. (R)	1	2	3	4	5
3	Szeretem a rizikós döntésekkel járó izgalmat. (R)	1	2	3	4	5
4	Nehéz számomra átérezni más emberek érzéseit.	1	2	3	4	5
5	Az életem egy olyan menetrend szerint zajlik, ami miatt mások néha kicsit unalmasnak tartanak.	1	2	3	4	5
6	Soha nincs mentség az erkölcsi mércéktől való eltérésre.	1	2	3	4	5
7	Nagyon büszke vagyok a munkám minőségére.	1	2	3	4	5
8	Mások szerint én extrém módon a részletekre figyelek, ami már szinte nem normális.	1	2	3	4	5
9	A szabályok betartása mindig fontos, még akkor is, ha egyedül játszom a játékot.	1	2	3	4	5
10	Valamiféle „munkamániásnak” tartanak engem.	1	2	3	4	5
11	Fanatikus vagyok abban, ahogy elvégzem a dolgokat, amikor szükség van rá.	1	2	3	4	5
12	Egy probléma minden részletét megvizsgálom, mielőtt döntésre jutok.	1	2	3	4	5
13	Rágódom és túlzottan aggódom sok különböző dolgon.	1	2	3	4	5
14	Élvezem, ha személyes szinten ismerhetem meg az embereket. (R)	1	2	3	4	5
15	Sokkal jobban szeretem a biztonságot, még akkor is, ha így kimaradok valamiből.	1	2	3	4	5
16	Nem olyan ember vagyok, akit érdekel, hogy mások hogyan éreznek.	1	2	3	4	5
17	Jobban szeretem a jól bevált dolgokat követni, mintsem, hogy új dolgokat próbáljak ki.	1	2	3	4	5
18	Az engedékenység lényegében az moralitás csődje.	1	2	3	4	5
19	Én egy fajta perfekcionista vagyok.	1	2	3	4	5
20	Minden egyes kis részletet meg kell fontolnom.	1	2	3	4	5
21	Az emberek gyakran úgy vélik, hogy túl komolyan veszem a kötelezettségeimet.	1	2	3	4	5
22	Olyan mértékben elmerülök a munkámban, hogy nem jut idő más dolgokra.	1	2	3	4	5
23	Ha valamibe belekezek, addig csinálom, amíg készen nem leszek.	1	2	3	4	5
24	Nincs olyan kicsi döntéshelyzet, ahol ne gondolnám végig az összes következményt.	1	2	3	4	5
25	Aggódó típus vagyok.	1	2	3	4	5
26	Be kell ismerjem, hogy nem vagyok valami barátságos ember.	1	2	3	4	5

27	Úgy vélem, a biztonságos és kiszámítható dolgok mindig legyőzik az izgalmas és veszélyes dolgokat.	1	2	3	4	5
28	Az erős érzelmek nem olyan fontosak nekem az életben.	1	2	3	4	5
29	Az életem lényegében minden héten ugyanolyan, és én ezt így szeretem.	1	2	3	4	5
30	Erős, megrendíthetetlen erkölcsi szabályok szerint élem az életem.	1	2	3	4	5
31	Nagy büszkeséggel tölt el, amikor hatékony és eredményes vagyok.	1	2	3	4	5
32	Talán a szükségesnél több időt töltök a dolgok elrendezésével és pakolásával.	1	2	3	4	5
33	Szilárdan hiszem, hogy mindig szigorúan a szabályok szerint kell játszani.	1	2	3	4	5
34	Nem bánom, ha igazán keményen kell dolgoznom, mivel a munka számomra élvezet.	1	2	3	4	5
35	Extrém erős önfegyellemmel rendelkezem.	1	2	3	4	5
36	Szeretek igazán biztos lenni a dolgokban, mielőtt cselekszem.	1	2	3	4	5
37	Gyakran aggódom vagy akár idegeskedem, ha a dolgok rosszul alakulnak.	1	2	3	4	5
38	A kedvesség és az intimitás nem az erősségeim.	1	2	3	4	5
39	Mások számára unalmas lehet az a mód, ahogy élek, de ez így legalább nyugodt és biztonságos.	1	2	3	4	5
40	Nem igazán tapasztalom meg az érzések és érzelmek egy széles skáláját.	1	2	3	4	5
41	Sokkal jobban szeretem a kiszámíthatóságot, mint hogy felfedezzem az ismeretlent.	1	2	3	4	5
42	Nem ismerem bocsánatot az erkölcsi, morális szabályok megszegésében.	1	2	3	4	5
43	Szeretem, ha a munkám hibátlan és tökéletes.	1	2	3	4	5
44	Mindig biztos akarok lenni abban, hogy a munkám nagyon jól megtervezett és megszervezett.	1	2	3	4	5
45	Egyesek szerint túlzottan nagy hangsúlyt fektetek arra, hogy pontos és erkölcsös legyek.	1	2	3	4	5
46	Amíg mások játszanak, addig én haladok tovább előre.	1	2	3	4	5
47	Maximálisan kitartó, elszánt és fegyelmezett vagyok.	1	2	3	4	5
48	Újra, újra és újra végig gondolom a dolgokat, mielőtt döntést hozok.	1	2	3	4	5