

Autizmus-jó-közérzet kérdőív

HÁTTÉR

Az Autizmus-jó-közérzet kérdőív az *Autisme Centraal* folyóiratban megjelent cikksorozat hatására készült, amelynek célja az autizmussal élő személyek jó közérzetét biztosító tényezők feltérképezése volt.

A kérdőív széles, teoretikus háttere és ennek használata a gyakorlatban a „Quality of Life” életminőség koncepción (Robert Schalock, 1997)¹ és a pozitív pszichológián (Seligman & Csíkszentmihályi, 2000)² belül helyezkedik el. A kérdőív megfelelő használata érdekében ajánlott mindkét háttérmunkában elmélyülni (lásd a hivatkozásokat alább).

A kérdőív elemei az Auti-stressvragenlijst-en (Autizmus-stressz kérdőíven) alapulnak, de ebben az esetben a jó közérzet kerül pontozásra a stressz helyett.

HASZNÁLAT

A kérdőív célja, hogy megismerjük, hogy az autizmussal élő személyeknek mi ad jó közérzetet. A kérdőív különböző területek összetevőit vizsgálja meg, úgymint szenzoros, szociális terület, kommunikáció, tevékenységek, változások és átmenetek, sztereotípiák és rituálék. Természetesen ez a kérdőív nem teljeskörű, nem tudja feltárni az összes lehetőséget annak, hogy mitől érzi valaki jól magát.

További célja, hogy beszélgetést indítson arról, hogy mitől érezhetik magukat az autizmussal élő személyek jobban a mindennapokban.

A kérdőív felvétele a vizsgált személy életkorától, képességeitől és az aktuális funkcionális állapotától függően történhet:

- önállóan, a vizsgált személy által kitöltve, amit később megbeszélés követ
- közösen, a vizsgált személlyel együtt kitöltve
- egy harmadik személy által kitöltve, aki jól ismeri a vizsgált személyt

Azokat a kérdéseket, amelyek nem értékelhetőek pontokkal (NT), a későbbiekben még javasolt alaposabban megvizsgálni, továbbkutatni.

SZERZŐI JOGOK

A kérdőívet korlátlanul lehet másolni és terjeszteni autizmussal élő személyek megsegítése céljából.

NEM engedélyezett a kérdőív használata előadásokon, prezentációkon, publikációkban, workshopokon a szerző, Peter Vermeulen és az [Autisme Centraal](#)³ előzetes írásbeli engedélye nélkül.

Ezek a korlátozások vonatkoznak a kérdőív bármely változatára és a fordításokra is. Továbbá szerzői jogvédelem alá esik a „auti-goed-gevoel vragenlijst” név is.

1. Schalock, R.L. (Ed.). (1997). Quality of life: Vol. II. Application to person with disabilities. Washington, DC: American Association on Mental Retardation.
2. Seligman, M. & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.
3. Autisme Centraal, Groot Begijnhof 85, 9040 Gent, België

FELELŐSÉGET KIZÁRÓ NYILATKOZAT

A kérdőívet kizárólag saját felelősség- és kockázatvállalás mellett lehet használni.

Sem a szerző, sem az Autizmus Központ nem vállal semmilyen felelősséget a meg nem engedett, etikátlan és/vagy szakszerűtlen használat miatt. A kérdőív megfelelő használatához szükséges az autizmus alapos ismerete.

Autizmus-jó-közérzet kérdőív

Ez a lista olyan elemeket tartalmaz, amelyek jó közérzetet biztosíthatnak az embereknek. Természetesen minden ember más. Amitől az egyik ember jól érzi magát, attól egy másik éppen ellenkezőleg.

Az alábbiakban meghatározhatod, hogy milyen mértékben érzed jól magad a felsorolt dolgoktól.

A következőképpen tudod őket pontozni:

3 pont: **ez nagyon jó érzést nyújt számomra**, kifejezetten kellemesnek érzem

2 pont: **ez jó érzést nyújt számomra**, kellemesnek érzem

1 pont: **ez csak kicsit nyújt jó érzést számomra**, ezt kicsit érzem kellemesnek

0 pont: **ez nem nyújt számomra jó érzést** (semleges, vagy kellemetlen érzéssel tölt el)

NT: **nem tudom**

Természetesen a lista nem teljes. Ezért találsz még üres sorokat, így azt te is kiegészítheted.

Szenzoros területek

	3	2	1	0	NT
Bizonyos fények, mégpedig:					
Bizonyos zajok, háttérzajok, mégpedig:					
Bizonyos típusú emberi hangok, mégpedig:					
Csend					
Bizonyos szagok, mégpedig:					
Bizonyos érintések, mégpedig:					
Ha megérintenek					
Ha megölelnek					
Ha megpusztilnak					
Meleg					
Hideg					
Bizonyos ételek, mégpedig:					
Bizonyos italok, mégpedig:					
Bizonyos tárgyak tapintása, megérintése, mégpedig:					
Meghatározott időjárás, mégpedig:					
Ha bolyhos, meleg takaró van rajtam					

Szociális elvárások

	3	2	1	0	NT
Bizonyos emberek közelsége, mégpedig:					
Bizonyos emberek látványa, mégpedig:					
Ha valaki beszélgetést kezdeményez velem					
Ha valaki meghív látogatóba, találkozóra					
Valakivel együtt enni					
Valakivel együtt inni valamit					
Valakivel együtt játszani (Milyen játék?)					
Ha valaki segít nekem egy nehéz dolgot megoldani					
Ünnepek					
Valakivel együtt utazni					
Egyedül lenni					
Kellemes együttlét több emberrel egy élénk, zibongó társaságban					
Ha kevés ember van abban a helyiségben, ahol én vagyok					
Csoportos tevékenységek (pl. sport), mégpedig:					
Ha lájkolnak a Facebook-on vagy más közösségi portálon					
Ha megdicsérnek					
Aktív jelenlét a Facebook-on (vagy más szociális médiában)					

Kommunikáció

	3	2	1	0	NT
Ha megszólítanak					
Ha rám néznek, szemkontaktusba kerülnek velem					
Ha megkérdezik, hogy hogy vagyok					
Ha a hobbiról / a szenvedélyemről kérdeznak					
Ha megveregetik a vállam					
Ha rám kacsintanak					
Vicc, humor (Milyen?)					
Ha van időm megfontolni egy kérdésre a választ					
Írásbeli kommunikáció					
Kommunikáció e-mailben, Facebook-on, stb.					
Telefonbeszélgetés					
Az érzéseimről beszélni					
Beszélni a kedvenc témámról, témáimról, mégpedig:					
Egyértelmű utasítások és feladatok					
Ha látom is a feladatokat, nem csak hallom					
Ha elég időm van elmondani, amit szeretnék					
Kérdőívek kitöltése, mint pl. ez					

Változások és átmenetek

	3	2	1	0	NT
Ha a változásokat jóval korábban jelzik					
Ha a változásokat röviddel előtte jelzik					
Ha a változásokat nem jelzik előre					
Új tevékenységek					
Új emberek					
Új helyek					
Reggeli felkelés					
Iskolába/munkába menni					
Szünetek az iskolában/munkahelyen					
Hazamenni					
Lefekvés					
Egy dolgot vagy tevékenységet teljesen elvégezni, befejezni					
Ha egy nagy változáshoz, átmenethez elegendő időt kapok					
Ha mások tartják magukat a megbeszéltekhez					
Ha a programok időben kezdődnek és fejeződnek be					
Amikor egyértelmű magyarázatot kapok a változásokkal kapcsolatban					
Amikor minden a megfelelő helyén, rendben van					

Rituálék, sztereotípiák

	3	2	1	0	NT
Ha a rituálémat/rituáléimat zavartalanul tudom véghezvinni					
Van egy hely a sztereotípiám végzésére					
Ha azt hallom, hogy nem probléma az én sztereotíp viselkedésem					
Ha egy meghatározott rituálét végezhetek, mégpedig:					
Ha egy meghatározott gondolatmenetet végig tudok csinálni, pl.					

Kellemes történések

	3	2	1	0	NT
Találkozás kedvenc ismerőseimmel, mégpedig:					
Amikor felmerül annak a lehetősége, hogy kedvenc ismerőseimmel (újra) találkozom					
Ha a kedvenc időtöltésemmel foglalkozhatom, mégpedig:					
Amikor felmerül annak a lehetősége, hogy a kedvenc időtöltésemet végezhetem					
Ajándékot kapok					
Meglepetés					
Megdicsérnek					

Tevékenységek, programok

	3	2	1	0	NT
Nagyon változatos tevékenységek/napirend					
Kevésbé változatos tevékenységek, állandó napirend					
Ha választhatok, hogy mivel akarok foglalkozni					
Sok választási lehetőséget kínálnak fel, amikor valamilyen tevékenységbe kezdek					
Korlátozott választási lehetőséget kínálnak fel, amikor valamilyen tevékenységbe kezdek					
Rövid ideig tartó tevékenység					
Hosszú ideig tartó tevékenység					
Könnyű, egyszerű tevékenység					
Nehéz, bonyolult tevékenység					
Időben korlátozott tevékenység					
Időkorlát nélküli tevékenység					
Strukturált és bejósolható tevékenységek					
Nyitott végű tevékenységek					

Sorold fel itt, melyek azok a tevékenységek, amelyek neked kellemes közérzetet adnak, jól érzed magad tőlük:

Vannak olyan emberek, akikkel kellemesen érzed magad? Sorold fel itt őket! Írd mellé azt is, hogy mit tesznek ezek az emberek, ami miatt jól érzed magad velük!

Vannak olyan tárgyak, amelyek kellemes érzetet adnak neked? Állatok? Helyek?
Sorold fel itt őket!

Vannak olyan gondolatok, ötletek, amelyek kellemesen érintenek téged? Tárgyak,
személyek, történések, amelyekre már rágondolni is kellemes számodra? Jegyezd fel
itt őket!
