

THE MOTIVATION AND PLEASURE SCALE – SELF-REPORT (MAP-SR)

Melanie E. Bennett, Jack J. Blanchard, Stephanie M. Couture, Katiah Llerena, Julie M. McCarthy, & Shannon G.

Park (alphabetically listed)

Deutsche Version (Maïke Engel, & Tania M. Lincoln; © 06/08/13, All Rights Reserved)

Kontakt: maïke.engel@uni-hamburg.de, tania.lincoln@uni-hamburg.de

Name: _____

Datum: __/__/__

Anleitung: In diesem Fragebogen werden Sie zu Ihren Gefühlen und Erfahrungen der vergangenen Woche in verschiedenen Lebensbereichen befragt. Zu jeder Frage gibt es 5 mögliche Antworten. Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig durch und wählen Sie die Antwortmöglichkeit, die Ihre Gefühle und Erfahrungen am besten beschreibt.

Abschnitt 1

Dieser Abschnitt bezieht sich auf Aktivitäten, die als erfreulich erlebt werden können. Mit „erfreulich“ meinen wir das Erleben von Freude oder Glücksgefühlen. Die Fragen drehen sich darum, *wie viel* Freude Sie bei verschiedenen Aktivitäten erlebt haben; *wie oft* Sie diese Freude erlebt haben; und *wie viel* Freude Sie in der Zukunft zu erleben erwarten.

Erfreuliche soziale Aktivitäten: Die nächsten 3 Fragen betreffen Ihr Erleben von Freude und Glücksgefühlen im Zusammensein mit anderen Menschen und bei anderen sozialen Aktivitäten. Soziale Aktivitäten können die Zeit mit Ihrer Familie, ihren Freunden, ihrem/ihrer Partner/in sowie Menschen umfassen, die Sie vielleicht nicht so gut kennen, beispielsweise Mitarbeiter, Nachbarn oder Personen, die Sie an einem für Sie typischen Tag treffen.

1) Was war die *stärkste Ausprägung* an Freude, die Sie in der vergangenen Woche im Zusammensein mit anderen Menschen erlebt haben?

0	1	2	3	4
<i>keine Freude</i>	<i>wenig</i>	<i>mäßig</i>	<i>ziemlich viel</i>	<i>sehr viel Freude</i>

2) *Wie oft* haben Sie in der vergangenen Woche im Zusammensein mit anderen Menschen Freude erlebt

0	1	2	3	4
<i>überhaupt nicht</i>	<i>selten</i>	<i>ein paar Mal</i>	<i>oft</i>	<i>sehr häufig</i>

3) Wenn Sie an die nächsten paar Wochen denken, wie viel Freude glauben Sie, werden Sie im Zusammensein mit anderen Menschen erleben?

0 keine Freude	1 wenig	2 mäßig	3 ziemlich viel	4 sehr viel Freude
-----------------------------	-------------------	-------------------	---------------------------	---------------------------------

Erfreuliche Freizeit- und Arbeitsaktivitäten: Die nächsten 3 Fragen betreffen Freude und Glücksgefühle durch Hobbys wie Sport, Kunst, Lesen, Filme schauen oder Fernsehen, einschließlich der Freude durch berufliche, schulische oder ehrenamtliche Aktivitäten.

4) Was war die *stärkste Ausprägung* an Freude, die Sie in der vergangenen Woche durch Hobbys, Freizeitaktivitäten oder Arbeit erlebt haben?

0 keine Freude	1 wenig	2 mäßig	3 ziemlich viel	4 sehr viel Freude
-----------------------------	-------------------	-------------------	---------------------------	---------------------------------

5) *Wie oft* haben Sie in der vergangenen Woche durch Hobbys, Freizeitaktivitäten oder Arbeit Freude erlebt?

0 überhaupt nicht	1 selten	2 ein paar Mal	3 oft	4 sehr häufig
--------------------------------	--------------------	--------------------------	-----------------	-------------------------

6) Wenn Sie an die nächsten paar Wochen denken, wie viel Freude glauben Sie, werden Sie durch Ihre Hobbys, Freizeitaktivitäten oder Arbeit erleben?

0 keine Freude	1 wenig	2 mäßig	3 ziemlich viel	4 sehr viel Freude
-----------------------------	-------------------	-------------------	---------------------------	---------------------------------

Abschnitt 2

Der folgende Abschnitt bezieht sich darauf, wie Sie sich im Hinblick auf enge und liebevolle Beziehungen in der vergangenen Woche gefühlt haben. Wir sind daran interessiert, wie Sie sich in Beziehungen zu Familienmitgliedern, dem/der Partner/in oder Freunden gefühlt haben. Auch wenn Sie keine dieser Art von Beziehungserfahrungen in der vergangenen Woche gemacht haben, würden wir gerne wissen, wie Sie über diese Art von Beziehungen denken. Bitte beantworten Sie alle Fragen.

7) Wenn Sie an enge Beziehungen zu Ihren Familienmitgliedern denken, wie wichtig waren diese Beziehungen für Sie in der vergangenen Woche?

0 <i>überhaupt nicht wichtig für mich</i>	1 <i>wenig wichtig</i>	2 <i>mäßig wichtig</i>	3 <i>ziemlich wichtig</i>	4 <i>sehr wichtig für mich</i>
---	--------------------------------------	--------------------------------------	---	--

8) Wenn Sie an die Beziehung zu Ihrem/Ihrer Lebenspartner/in denken, wie wichtig war diese Art von Beziehung für Sie in der vergangenen Woche?

0 <i>überhaupt nicht wichtig für mich</i>	1 <i>wenig wichtig</i>	2 <i>mäßig wichtig</i>	3 <i>ziemlich wichtig</i>	4 <i>sehr wichtig für mich</i>
---	--------------------------------------	--------------------------------------	---	--

9) Wenn Sie an enge Beziehungen zu Ihren Freunden denken, wie wichtig waren diese Beziehungen für Sie in der vergangenen Woche?

0 <i>überhaupt nicht wichtig für mich</i>	1 <i>wenig wichtig</i>	2 <i>mäßig wichtig</i>	3 <i>ziemlich wichtig</i>	4 <i>sehr wichtig für mich</i>
---	--------------------------------------	--------------------------------------	---	--

Abschnitt 3

Wir würden gerne wissen, wie sehr Sie in der vergangenen Woche verschiedene Aktivitäten machen wollten oder motiviert waren zu machen und wie sehr Sie sich bemüht haben, diese tatsächlich zu tun. Mit "bemühen" meinen wir alles, was Sie tatsächlich getan haben, um das zu erreichen, was Sie wollten oder wozu Sie motiviert waren. Dies könnte beispielsweise beinhalten, einen Freund anzurufen um gemeinsame Pläne zu schmieden, auf andere Leute zuzugehen um sich mit diesen zu verabreden oder diese zu sprechen, oder in der Zeitung nach einem Job zu suchen. Etwas „Wollen“ ist nicht das Gleiche wie sich um etwas „Bemühen“. Jemand will vielleicht viele Freunde haben, bemüht sich aber nicht, mit neuen Leuten ins Gespräch zu kommen und diese kennenzulernen.

10) Wie motiviert waren Sie in der vergangenen Woche mit anderen Menschen zusammen zu sein oder etwas mit diesen zu unternehmen?

0 <i>überhaupt nicht motiviert</i>	1 <i>wenig motiviert</i>	2 <i>mäßig motiviert</i>	3 <i>ziemlich motiviert</i>	4 <i>sehr motiviert</i>
--	--	--	---	-----------------------------------

11) Wie sehr haben Sie sich in der vergangenen Woche tatsächlich *bemüht*, etwas mit anderen Menschen zu unternehmen?

0 <i>nicht bemüht</i>	1 <i>wenig</i>	2 <i>mäßig</i>	3 <i>ziemlich stark</i>	4 <i>sehr stark bemüht</i>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

12) Wie *motiviert* waren Sie in der vergangenen Woche zur Arbeit oder Schule zu gehen, oder nach einem Job zu suchen oder einen Kurs zu belegen?

0 <i>überhaupt nicht motiviert</i>	1 <i>wenig motiviert</i>	2 <i>mäßig motiviert</i>	3 <i>ziemlich motiviert</i>	4 <i>sehr motiviert</i>
--	--	--	---	-----------------------------------

13) Wie sehr haben Sie sich in der vergangenen Woche tatsächlich *bemüht*, Dinge bei der Arbeit oder in der Schule zu tun? (Wenn Sie nicht arbeiten oder zur Schule gehen: Wie sehr haben Sie sich tatsächlich *bemüht*, einen Job zu suchen oder einen Kurs zu belegen?)

0 <i>nicht bemüht</i>	1 <i>wenig</i>	2 <i>mäßig</i>	3 <i>ziemlich stark</i>	4 <i>sehr stark bemüht</i>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

14) Wie *motiviert* waren Sie in der vergangenen Woche Hobbys oder Freizeitaktivitäten nachzugehen?

0 <i>überhaupt nicht motiviert</i>	1 <i>ein wenig motiviert</i>	2 <i>mäßig motiviert</i>	3 <i>ziemlich motiviert</i>	4 <i>sehr motiviert</i>
--	--	--	---	-----------------------------------

15) Wie sehr haben Sie sich in der vergangenen Woche tatsächlich *bemüht*, irgendwelchen Hobbys oder Freizeitaktivitäten nachzugehen?

0 <i>nicht bemüht</i>	1 <i>wenig</i>	2 <i>mäßig</i>	3 <i>ziemlich stark</i>	4 <i>sehr stark bemüht</i>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

Auswertung MAP-SR-D.

Alle Items werden umgepolt. Höhere Werte bedeuten demnach mehr Pathologie.