

Mellékletek, Sarkadi Luca Lívია

1. melléklet: Demográfiai kérdések

1.Nem:

férfi

nő

egyéb:

2.Hány éves vagy? (számmal kifejezve, pl:22)

3.Honnan származol?

főváros

vármegyeszékhely

város

falu/község

4.Milyen képzésben tanulsz jelenleg?

Ba/Bsc

Ma/Msc

phd

posztgraduális képzés

duális képzés

FOSZK

passzív félében vagyok

5.Milyen tudományterületen tanulsz jelenleg?

agrártudományok

bölcsészettudományok

hittudományok

műszaki tudományok

művészetek

orvostudományok

társadalomtudományok

természettudományok

2. melléklet: Egy pszichés státuszt felmérő kérdőív, az OQ-45.2

Az alábbi kérdőívben arra lennénk kíváncsiak, hogy visszatekintve az elmúlt egy hétre, a mai napot is beleértve, hogy érezted magad.

Figyelmesen olvasd el egyenként az állításokat, és jelöld meg azt a négyzetet, amely a legjobban leírja a jelenlegi állapotod! Ebben a kérdőívben munkának számít a munkavégzés, a tanulás, a házimunka, stb. A kérdéseket vonatkoztasd arra a területre, ami neked a legfontosabb!

(1-soha; 5-szinte mindig)

	soha	ritkán	néha	gyakran	szinte mindig
1. Jól kijövök másokkal.	1	2	3	4	5
2. Fáradékony vagyok.	1	2	3	4	5
3. Semmi nem köti le az érdeklődésemet.	1	2	3	4	5
4. Stresszelek a munkahelyemen / az iskolában.	1	2	3	4	5
5. Vádolom magam bizonyos dolgokért.	1	2	3	4	5
6. Ingerlékeny vagyok.	1	2	3	4	5
7. Boldogtalannak érzem magam a párkapcsolatomban / más fontos kapcsolatomban.	1	2	3	4	5
8. Vannak azzal kapcsolatos gondolataim, hogy véget vetek az életemnek.	1	2	3	4	5
9. Gyengének érzem magam.	1	2	3	4	5
10. Tele vagyok félelemmel.	1	2	3	4	5
11. Ha sok alkoholt iszom, akkor másnap reggel szükségem van egy újabb italra, hogy össze tudjam szedni magamat. (Ha nem szokott alkoholt fogyasztani, a „soha” választ jelölje.)	1	2	3	4	5
12. Elégedett vagyok a munkámmal, az iskolámmal.	1	2	3	4	5
13. Boldog ember vagyok.	1	2	3	4	5
14. Túl sokat dolgozom / tanulok.	1	2	3	4	5
15. Értéktelennek érzem magam.	1	2	3	4	5
16. Családi problémák aggasztanak.	1	2	3	4	5
17. A szexuális életem nem kielégítő számomra.	1	2	3	4	5
18. Magányosnak érzem magam.	1	2	3	4	5
19. Szoktam vitatkozni másokkal.	1	2	3	4	5
20. Úgy érzem, szeretnek, és fontos vagyok.	1	2	3	4	5
21. Élvezem a szabadidőmet.	1	2	3	4	5
22. Nehezemre esik koncentrálni.	1	2	3	4	5
23. Reménytelennek érzem a jövőmet.	1	2	3	4	5
24. Szeretem magamat.	1	2	3	4	5
25. Zavaró gondolatok jutnak az eszembe, amiktől képtelen vagyok megszabadulni.	1	2	3	4	5
26. Idegesítenek azok az emberek, akik az ivás / drogozás miatt kritizálnak. (Ha nem vonatkozik önre, a „soha” választ jelölje.)	1	2	3	4	5
27. Gyomoridegem van.	1	2	3	4	5
28. Nem megy úgy a munka/tanulás, mint régen.	1	2	3	4	5

29. Úgy érzem, „majd kiugrik a szívem a helyéről”.	1	2	3	4	5
30. Nehezen jövök ki a barátaimmal és a közeli ismerőseimmel.	1	2	3	4	5
31. Elégedett vagyok az életemmel.	1	2	3	4	5
32. Gondjaim vannak a munkahelyemen / az iskolában az ivás vagy a drogozás miatt. (Ha nem vonatkozik önre, a „soha” választ jelölje.)	1	2	3	4	5
33. Úgy érzem, hogy valami rossz fog történni.	1	2	3	4	5
34. Izomfájdalmaim vannak.	1	2	3	4	5
35. Félek a nyitott terektől / a vezetéstől / a tömegközlekedéstől.	1	2	3	4	5
36. Ideges vagyok.	1	2	3	4	5
37. Szeretteimmel való kapcsolatomat teljesnek és harmonikusnak érzem.	1	2	3	4	5
38. Úgy érzem nem teljesítek jól a munkámban / az iskolában.	1	2	3	4	5
39. Túl sok nézeteltérésem van a munkahelyemen / az iskolában.	1	2	3	4	5
40. Úgy érzem, valami nincs rendben az elmémmel.	1	2	3	4	5
41. Nehezen alszom el vagy nehezen alszom át az éjszakát.	1	2	3	4	5
42. Levert vagyok.	1	2	3	4	5
43. Elégedett vagyok az emberi kapcsolataimmal.	1	2	3	4	5
44. Annyira dühbe jövök a munkahelyemen / az iskolában, hogy a végén még olyat teszek, amit később megbánok.	1	2	3	4	5
45. Szokott fájni a fejem.	1	2	3	4	5

3. melléklet: A OQ-45 pontozása és értékelése

Pontozás

Az OQ-45 értékelésénél az összpontszámot és a 3 alskálát értékeljük.	
1.	Az OQ-45 pontozásához a kitöltő által bejelölt pontszámot ugyanabban a sorban, jobb oldalt található téglalapba be kell másolni. Minden mondathoz egy ilyen téglalap tartozik, ami automatikusan a megfelelő alskálához teszi az adott itemhez tartozó pontszámot. Az 1, 12, 13, 20, 21, 24, 31, 37, 43 tételek fordítottak.
2.	Amikor az egyes itemek pontszámát beírjuk a megfelelő helyre, a függőleges oszlopban található számokat össze kell adni, és az eredményt lent beírni a megfelelő helyre. Így három oszlop összegei lesznek ott, mindegyik az OQ egy-egy alskáláját jelöli.
3.	Amikor a három oszlop összegeit összeadjuk, a kérdőív összpontszámát kapjuk meg, amit legalul, az eggyel lejjebb lévő sorba kell beírni.
4.	<i>Hiányzó adatok:</i> ha egy kliens egy itemet üresen hagy, a meglévő itemek egész számra kerekített átlagpontszámával kell az adott alskálán belül kalkulálni.

Értelmezés

Az OQ értelmezésénél 3 elemet kell figyelembe venni:

- A kliens válaszai a *kritikus itemek*
- Az *összpontszám*
- Az *alskálákon elért pontszám*

I. Kritikus itemek

Bármely *kritikus itemre* adott nullától eltérő pontszám egy jelzés arra vonatkozóan, hogy a klinikai interjúon fontos az adott témára kitérni

- Item 8: öngyilkosság
- Items 11, 32: szerhasználat
- Item 44: agresszió, indulatkezelés

II. Összpontszám

Terjedelem: 0-180 pont között

Klinikai szintű problémák: 63 vagy felette – klinikai szintű tüneteket jelez

Megbízható mértékű változás: ha a kliens pontszáma legalább 14 ponttal változik (2 külön időpontban végzett mérés esetén)

Ez a pontszám az összes, 45 itemre adott pontszám összeadásával jön létre. Minél magasabb a szám, annál rosszabb állapotban van a kliens.

A magas pontszám azt jelzi, hogy a kliensnek nagy számban vannak *distress tünetei* (főleg szorongás, depresszió, szomatikus problémák, stressz), csakhogy, mint nehézségek a *személyközi kapcsolatok* és a *társas szerepek* esetén (mint pl. munkahely, vagy iskola), és általában az *életminőségében*.

III. Alskálák

Distressz Tünetek (DT) pontszám

Terjedelem: 0-100 pont között

Klinikai szintű problémák: 36 vagy felette – klinikai szintű tüneteket jelez

Megbízható mértékű változás: a kliens pontszáma min. 10 pontot változik (2 külön időpontban végzett mérés esetén)

Kutatások alapján a leggyakoribb zavarok a szorongásos zavarok, affektív zavarok, alkalmazkodási zavarok és stresszel kapcsolatos betegség. A DT alskálán olyan itemek vannak, amik tükrözik ezeknek a zavaroknak a tüneteit. A magas pontszám azt jelzi, hogy a kliens zavarják a tünetek, míg az alacsony pontszám arra utal, hogy nincs ilyen tünete, vagy tagadja azt. A skálán elért pontszám magasban korrelál a különböző depresszió mérő eszközökön elért pontszámmal (pl. BDI) és szorongással (pl. vonás-állapot szorongás).

Interperszonális Kapcsolatok (IK) pontszám

Terjedelem: 0-44 pont között

Klinikai szintű problémák: 15 vagy felette – klinikai szintű tüneteket jelez

Megbízható mértékű változás: a kliens pontszáma min. 8 pontot változik (2 külön időpontban végzett mérés esetén)

IK itemei panaszokat tartalmaznak a magánnyal, másokkal való konfliktussal, családi és házassági problémákkal kapcsolatban. Magas pontszám esetén valószínűsíthetően nehézségek vannak ezeken a területeken, míg alacsony pontszám esetén vélhetően nincsenek interperszonális problémái és elégedett az intim, közeli kapcsolataival.

Társas Szerep (TSZ) pontszám

Terjedelem: 0-36 pont között

Klinikai szintű problémák: 12 vagy felette – klinikai szintű tüneteket jelez

Megbízható mértékű változás: a kliens pontszáma min. 7 pontot változik (2 külön időpontban végzett mérés esetén)

A TSZ itemei azt mérik, hogy milyen mértékben él át nehézséget a különböző társadalmi szerepekben, mint dolgozó, hallgató stb. Konfliktusok a munkahelyen, tülóra, distressz, eredménytelenség ezekben a szerepekben – ezeket méri ez a dimenzió. Magas pontszám azt jelzi, hogy a társas szerepekkel nehézségei vannak, alacsony pontszám megfelelő társas szerep kezelést jelez.

Figyelem: külön figyelmet érdemes fordítani alacsony pontszám esetén arra, hogy a szereppel való elégedettségéből fakad-e, vagy pl. munkanélküliségből. (pl. azért a nullát jelöli a kliens, mert nem érvényes rá az állítás, nem tudja mire vonatkoztatni, mert nincs munkahelye, nincs dolgozói szerepben)

4. melléklet: Mentális Egészség Teszt (MET)

Az következőkben az emberek általános életérzését, életfelfogását írják le. Jelöld minden tételnél a megfelelő számmal, hogy milyen mértékben jellemző Rád az állítás. Nincsenek jó vagy rossz válaszok, légy olyan őszinte, amennyire csak tudsz!

(1, egyáltalán nem jellemző; 6, teljes mértékben jellemző)

	egyáltalán nem jellemző	nem jellem- ző	kicsit jellem- ző	jel- lemző	nagyon jellem- ző	teljes mértékben jellemző
1 Mindennapjaimban érezhetően több az öröm, mint a bánat./J	1	2	3	4	5	6
2. Könnyen válok türelmetlenné./Ö	1	2	3	4	5	6
3. Könnyen fel tudom eleveníteni a múlt kellemes emlékeinek örömet./S	1	2	3	4	5	6
4. Nehéz idők után hamar magamhoz térek./R	1	2	3	4	5	6
5. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és továbbgondolkodásra készíti őket./AV	1	2	3	4	5	6
6. A stresszes eseményeket nehezen viselem./R–	1	2	3	4	5	6
7. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok./AV	1	2	3	4	5	6
8. Hirtelen természetű vagyok (előbb cselekszem, utána gondolkodom)./Ö–	1	2	3	4	5	6
9. Sikeresen el tudom érni a magam elé kitűzött célokat./ AV	1	2	3	4	5	6
10. Szeretem elraktározni az átélt örömteli idők emlékét, hogy később felidézhessem őket./S	1	2	3	4	5	6
11. A lelki megrázkódtatások után elég gyorsan felépülök./R	1	2	3	4	5	6
12. Jó kedvre tudom hangolni magam, ha elképzelem, milyen lesz egy közelgő boldog idő./S	1	2	3	4	5	6
13. Rendszerint eltart egy ideig, amíg továbblépek életem egy-egy nehéz pillanatán./R–	1	2	3	4	5	6
14. Lelki állapotom jónak mondható./J	1	2	3	4	5	6
15. Jó vagyok az olyan munkákban, ahol új és eredeti ötletek kellenek./AV	1	2	3	4	5	6
16. Ideges leszek, ha valami nem úgy alakul, ahogy terveztem./Ö–	1	2	3	4	5	6
17. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkodznak és éreznek az emberek./AV	1	2	3	4	5	6
18. Mindent összevetve mennyire mondaná magát boldognak (1: nagyon nem, 6: nagyon igen)? /J	1	2	3	4	5	6

5. melléklet: Mentális keménység teszt

Olvasd el az alábbi állításokat és egy ötfokú skála mentén jelöld, hogy mennyire értesz egyet az adott mondat tartalmával.

(1 - egyáltalán nem értek egyet; 5- teljes mértékben egyetértek)

	egyáltalán nem értek egyet	nem értek egyet	semleges	egyetértek	teljes mértékben egyetértek
1. Nehéz, de elérhető célokat tűzök ki magam elé.	1	2	3	4	5
2. Sokkal keményebben dolgozom másoknál, hogy a céljaimat elérjem.	1	2	3	4	5
3. Nem egyszer túllépem a saját képességeimet.	1	2	3	4	5
4. Ha rossz teljesítményt nyújtok, utána fokozott elszántsággal törekszem a sikerre.	1	2	3	4	5
5. Kitartó vagyok, nem adok fel addig semmit, amíg a végére nem értem.	1	2	3	4	5
6. Nyomás alatt is képes vagyok gyors döntéseket hozni.	1	2	3	4	5
7. Nyomás alatt jobban teljesítek.	1	2	3	4	5
8. Megterhelő helyzetben is képes vagyok összpontosítani és erőfeszítést tenni.	1	2	3	4	5
9. Nyomás alatt is nyugodt maradok.	1	2	3	4	5
10. Hatékonyan küzdök meg a nehézségekkel.	1	2	3	4	5
11. A kihívások kihozzák belőlem a legjobb énem.	1	2	3	4	5
12. Minden teljesítményhelyzetben a legjobbra számítok.	1	2	3	4	5
13. A feladataimban minimum a 100%-ra törekszem.	1	2	3	4	5
14. Bármilyen kihívással szembesülök, könnyen alkalmazkodom.	1	2	3	4	5
15. Elvezem a kihívást jelentő helyzeteket.	1	2	3	4	5
16. Hiszek azokban az egyedi tulajdonságaimban, melyek lehetővé teszik a sikert.	1	2	3	4	5
17. Hiszek abban, hogy az akadályok leküzdhetők.	1	2	3	4	5
18. Rendíthetetlenül hiszek abban, hogy képes vagyok a céljaimat elérni.	1	2	3	4	5
19. Olyan képességeim vannak, amelyek másokkal szemben versenyelőnyhöz juttatnak.	1	2	3	4	5
20. Versenyhelyzetben jobb vagyok másoknál.	1	2	3	4	5

6. melléklet: Tanulás a hibákból

Kérlek gondold végig, hogy mennyire jellemzőek az egyetemre az alábbi állítások és értékeld azokat ennek megfelelően!

(1=Egyáltalán nem értek egyet, 7= Teljes mértékben egyetértek).

1. Amikor egy feladat elvégzéséhez szükséges erőforrások (pl.: információ, eszközök) hiánya miatt felmerül egy probléma, az oktatók és az egyetem azonnali megoldást biztosítanak, de ugyanakkor értesítik a vezetőséget és az érintett hallgatói csoportot is a problémáról	1	2	3	4	5	6	7
2. Amikor egy hallgató hibát követ el, az oktatók beszélnek vele, nem azért, hogy hibáztassák, hanem a tanulás lehetőségéért.	1	2	3	4	5	6	7
3. Amikor az egyetemisták hibát követnek el, értesítik a megfelelő vezetőt/oktatót, hogy mások is tanulhassanak belőle.	1	2	3	4	5	6	7
4. Az olyan kérdést, mint például 'miért csináljuk így a dolgokat,' teljes mértékben értékelik az egyetemen.	1	2	3	4	5	6	7
5. Az egyetemünkön a hallgatókat bátorítják arra, hogy olyan kérdéseket tegyenek fel, mint például 'van-e jobb módja az értékelés, vagy a számokérés módjának?'.	1	2	3	4	5	6	7
6. Amikor egy hallgató hibát követ el, az egyetemi társai (vagyis a többi hallgató) beszélnek vele, nem azért, hogy hibáztassák, hanem a tanulás lehetőségéért.	1	2	3	4	5	6	7

7. melléklet: A Rövidített Pozitív Élmények Feldolgozási Módjai Skála

Kérlek, gondolj az elmúlt három hónap személyes sikereire és arra, hogy hogyan reagáltál ezekre az eseményekre. Ez alapján értékeld ezeket az állításokat!

(1=Egyáltalán nem értek egyet, 7= Teljes mértékben egyetértek)

1. Arra gondoltam, hogy később megosztom majd ezt az emléket másokkal.	1	2	3	4	5	6	7
2. Megpróbáltam minden érzékszervemmel befogadni az eseményt (látással, hallással, szaglással stb.).	1	2	3	4	5	6	7
3. Arra emlékeztettem magam, hogy milyen tűnény is ez a pillanat – arra gondoltam, hogy egyszer vége lesz.	1	2	3	4	5	6	7
4. Ugráltam, futkároztam vagy más látható módon fejeztem ki, hogy tele vagyok energiával.	1	2	3	4	5	6	7
5. Felidéztem olyan eseményeket, melyek elvezettek idáig – olyan időket, amikor még nem éltem ezt át, csak vágytam rá.	1	2	3	4	5	6	7
6. Csak a jelenre gondoltam – feloldódtam a pillanatban.	1	2	3	4	5	6	7
7. Arra emlékeztettem magam, hogy milyen szerencsés is vagyok, mert ez a jó dolog velem történt meg.	1	2	3	4	5	6	7
8. Az járt a fejemben, hogy ezt a jót miért is nem érdemlem meg.	1	2	3	4	5	6	7
9. Embereket kerestem, akikkel megoszthatom az élményt.	1	2	3	4	5	6	7
10. Az járt a fejemben, hogy később hogyan fogok gondolni erre az eseményre.	1	2	3	4	5	6	7
11. Nevettem vagy kacagtam.	1	2	3	4	5	6	7
12. Tágra nyitottam a szemem és mély levegőt vettem; próbáltam éberebb lenni.	1	2	3	4	5	6	7
13. Lehunytam a szemem, lazítottam, átadtam magam a pillanatnak.	1	2	3	4	5	6	7
14. Arra gondoltam, hogy milyen szerencsés ember vagyok, hogy ennyi jó dolog történik velem.	1	2	3	4	5	6	7
15. Azon gondolkodtam, hogyan is lehetett volna még jobb.	1	2	3	4	5	6	7
16. Azt mondtam magamban: erre büszke vagyok.	1	2	3	4	5	6	7
17. Emlékeztettem magam, hogy már vége is lesz, még mielőtt észrevenném.	1	2	3	4	5	6	7
18. A jövőre koncentráltam – amikor ez a jó dolog már a múlté lesz.	1	2	3	4	5	6	7
19. Megpróbáltam lassítani, lassabban mozogni, hogy ezáltal megállítsam/lelassítsam az időt.	1	2	3	4	5	6	7
20. Azt mondtam magamban: ez az egész bizonyára mély benyomást tett másokra.	1	2	3	4	5	6	7

8. melléklet: Interjúkérdések

1. Milyen érzés volt elkezdni az egyetemet?
2. Miért ezt a szakot választottad? Elégedett vagy a választásoddal? *(az elkötelezettség)*
3. Milyen megpróbáltatásokkal találtad szemben magad beiratkozást követően?
4. Mennyire sikerült megtalálni a helyedet az egyetemi csoportodban?
5. A félévek beosztása mennyire megfelelő neked? Hogyan tudod beosztani az idődet?
6. Családod tud támogatni a tanulmányaidban? Ha igen, hogyan?
7. Ha azt mondom kudarc mi jut az eszedbe? Téged ért-e ilyesmi?
8. Felsőoktatási tanulmányaid során mi okozta a legnagyobb megpróbáltatásokat?
9. Tudsz sorolni olyan tényezőket, amik befolyásolják szerinted a kudarcélményeket?
10. Te hogyan reagálsz a kudarcra, milyen következményei vannak számodra?
11. Az eddigi egyetemi tapasztalataik során hány százalékban ért kudarc és hány százalékban siker?
12. Az átélt kudarcok mennyire voltak érzelmileg megterhelők, illetve motiválók egy 10-fokú skálán?
13. Sorolj fel olyan egyéni és környezeti tényezőket, amelyek segíthetnek egy kudarcot minél jobban megélni, abból növekedni!
14. Fejezd be az alábbi mondatot: „A kudarc akkor lehet ajándék a számunkra, ha...”.