

Mellékletek

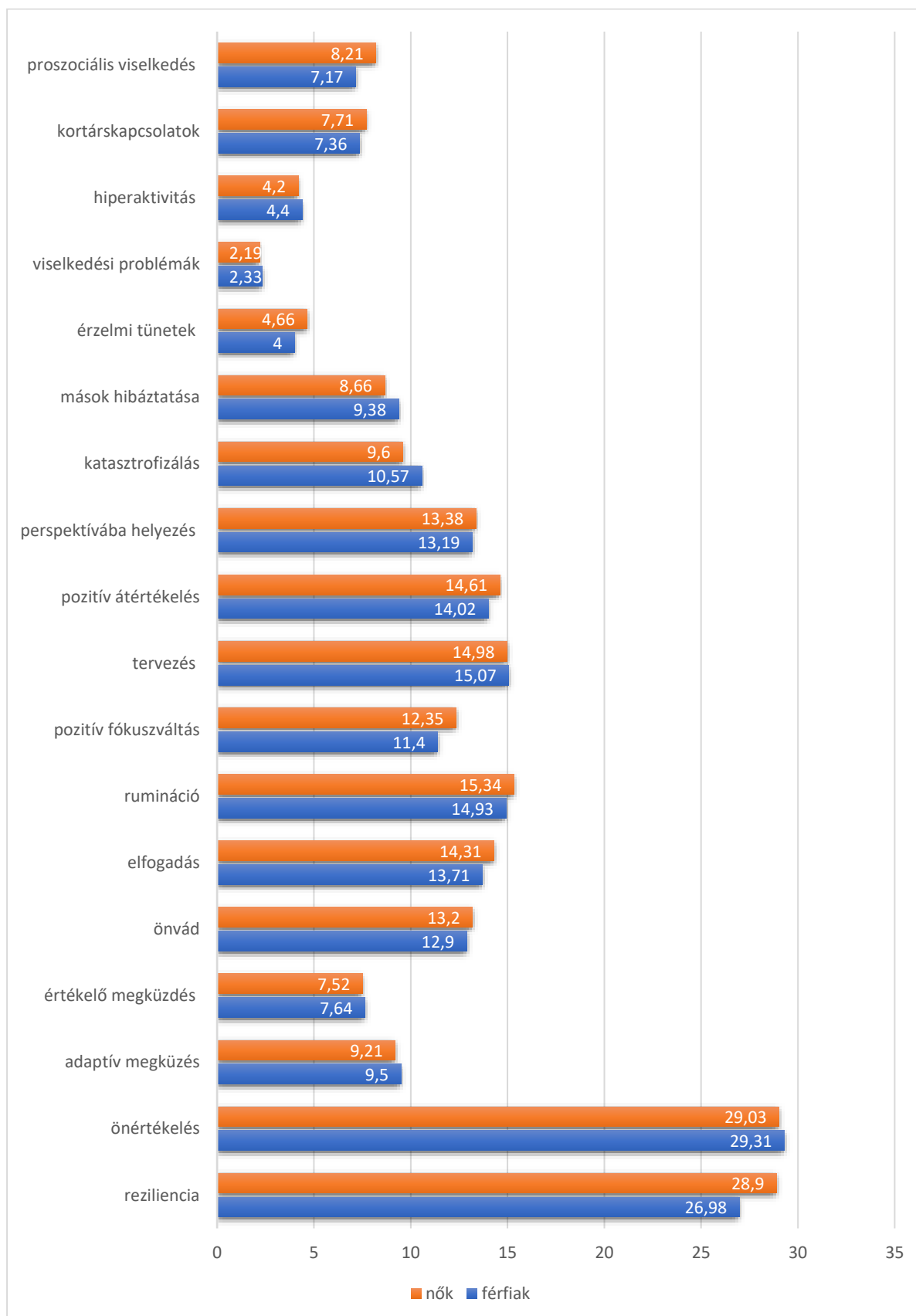
1. táblázat

Leíró statisztika eredményei

	Cronbach - alfa	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás	Módusz	Medián	Normalitás vizsgálat
Reziliencia	0,873	6	40	28,5	6,30	31	30	<0,001
Adaptív megküzdési rugalmasság	0,829	0	20	9,24	3,16	10	9,50	0,010
Értékelő megküzdési rugalmasság	0,524	0	13	7,52	2,22	8	8	<0,001
Önértékelés	0,901	13	40	29	6,87	30	30	<0,001
Önvád	0,791	5	20	13,2	3,44	14	13	0,016
Elfogadás	0,634	5	20	14,2	3,01	14	14	0,011
Rumináció	0,748	6	20	15,3	3,21	17	15	<0,001
Pozitív fókuszváltás	0,882	4	20	12,1	4,17	11	12	<0,001
Tervezés	0,772	5	20	15	3,14	14	15	<0,001
Pozitív átértékelés	0,754	6	20	14,5	3,48	15	15	<0,001
Perspektívába helyezés	0,740	5	20	13,3	3,56	14	14	0,005
Katasztrofizálás	0,708	4	20	9,8	3,70	7	10	<0,001
Mások hibáztatása	0,823	4	20	8,79	3,55	7	8,50	<0,001
Érzelmi tünetek	0,721	0	10	4,53	2,63	5	5	<0,001
Viselkedési problémák	0,522	0	10	2,23	1,60	1	2	<0,001
Hiperaktivitás	0,721	0	10	4,25	2,54	3	4	<0,001
Kortárskapcsolatok	0,518	2	10	7,61	1,78	8	8	<0,001
Proszociális viselkedés	0,688	2	10	7,99	1,94	10	9	<0,001

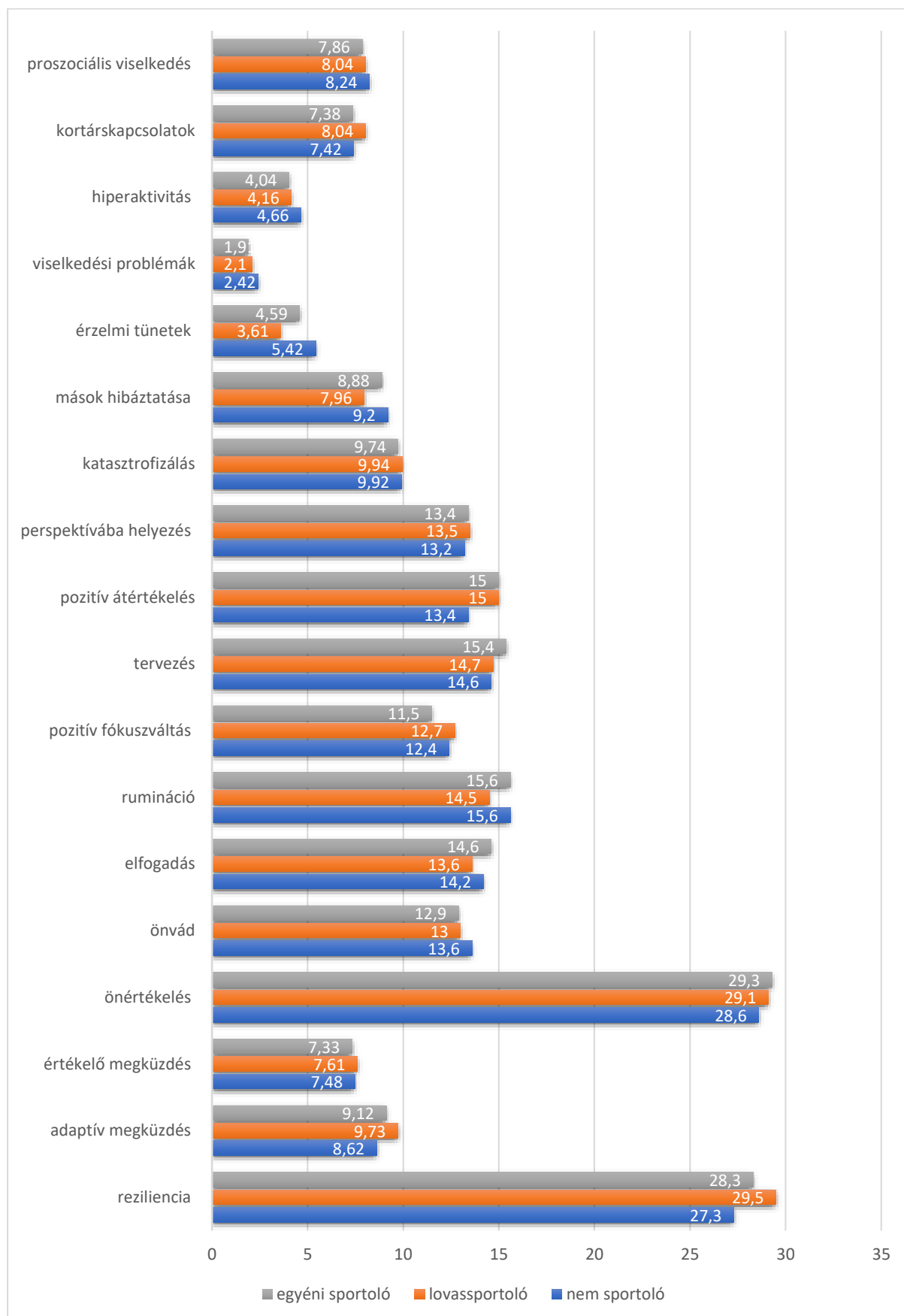
2. ábra

Nemek szerinti különbségek



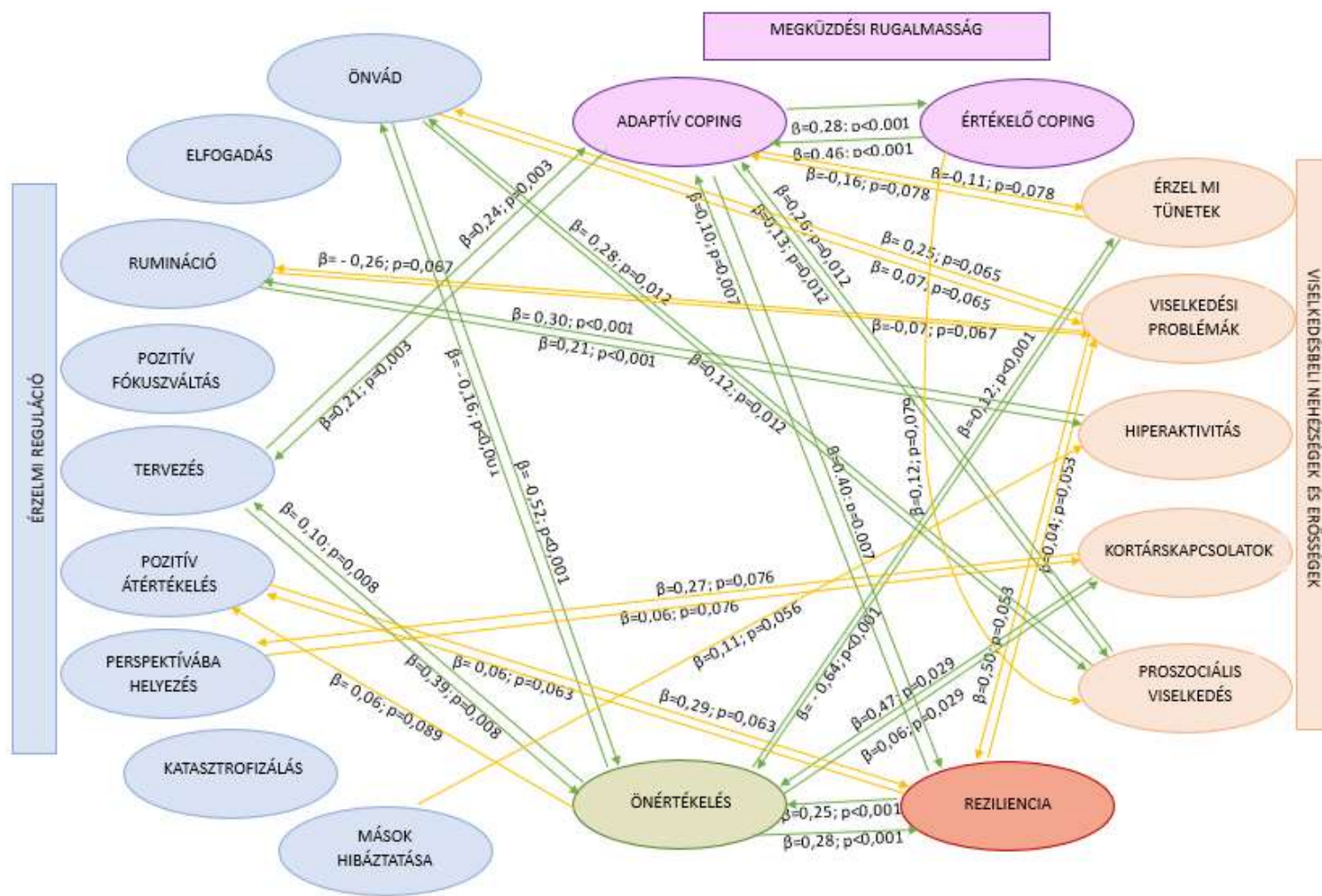
3. ábra

Sporttípus szerinti különbségek



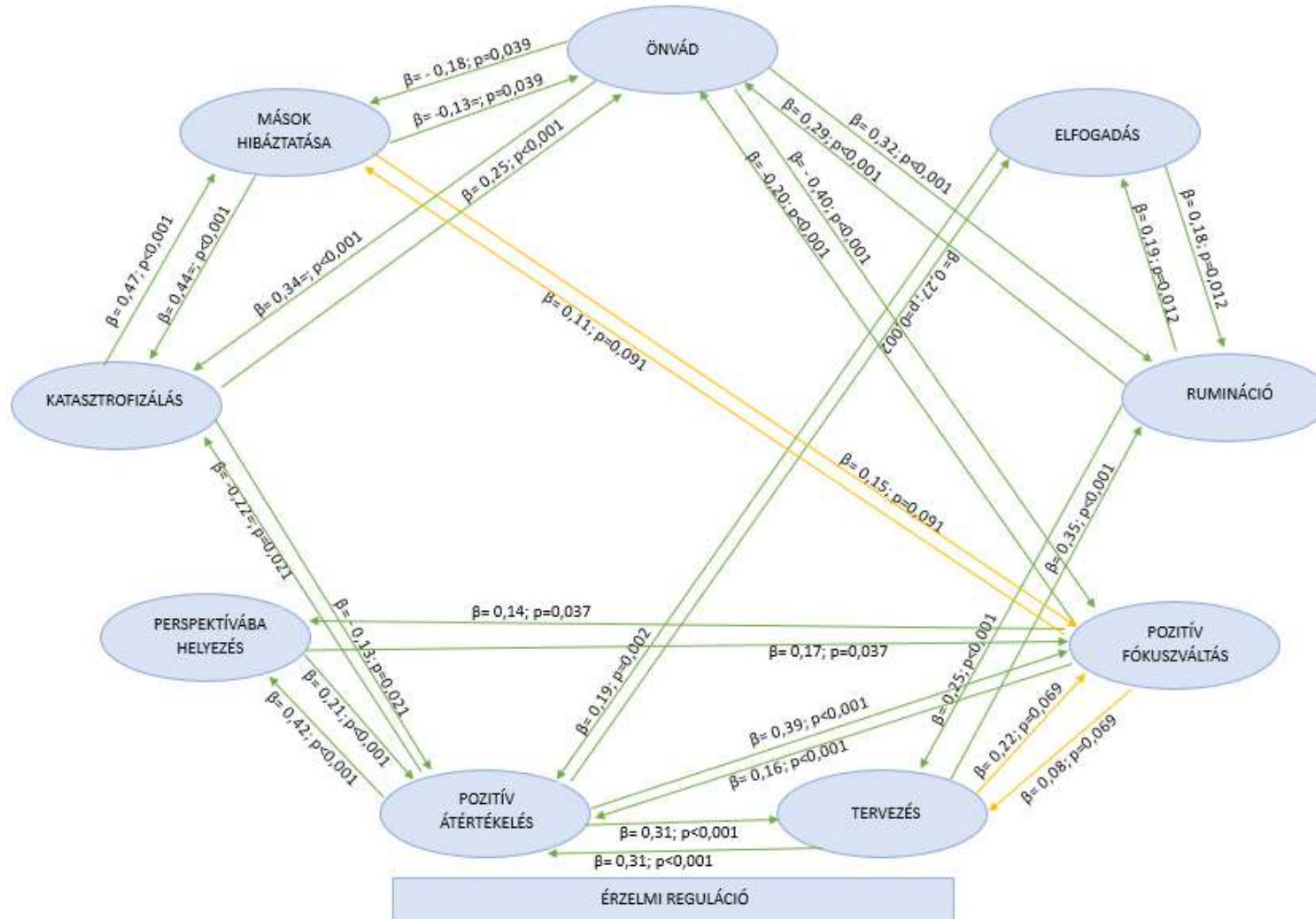
4. ábra

A vizsgált pszichológiai változók közötti bejölások a lineáris regresszióanalízis eredményei alapján



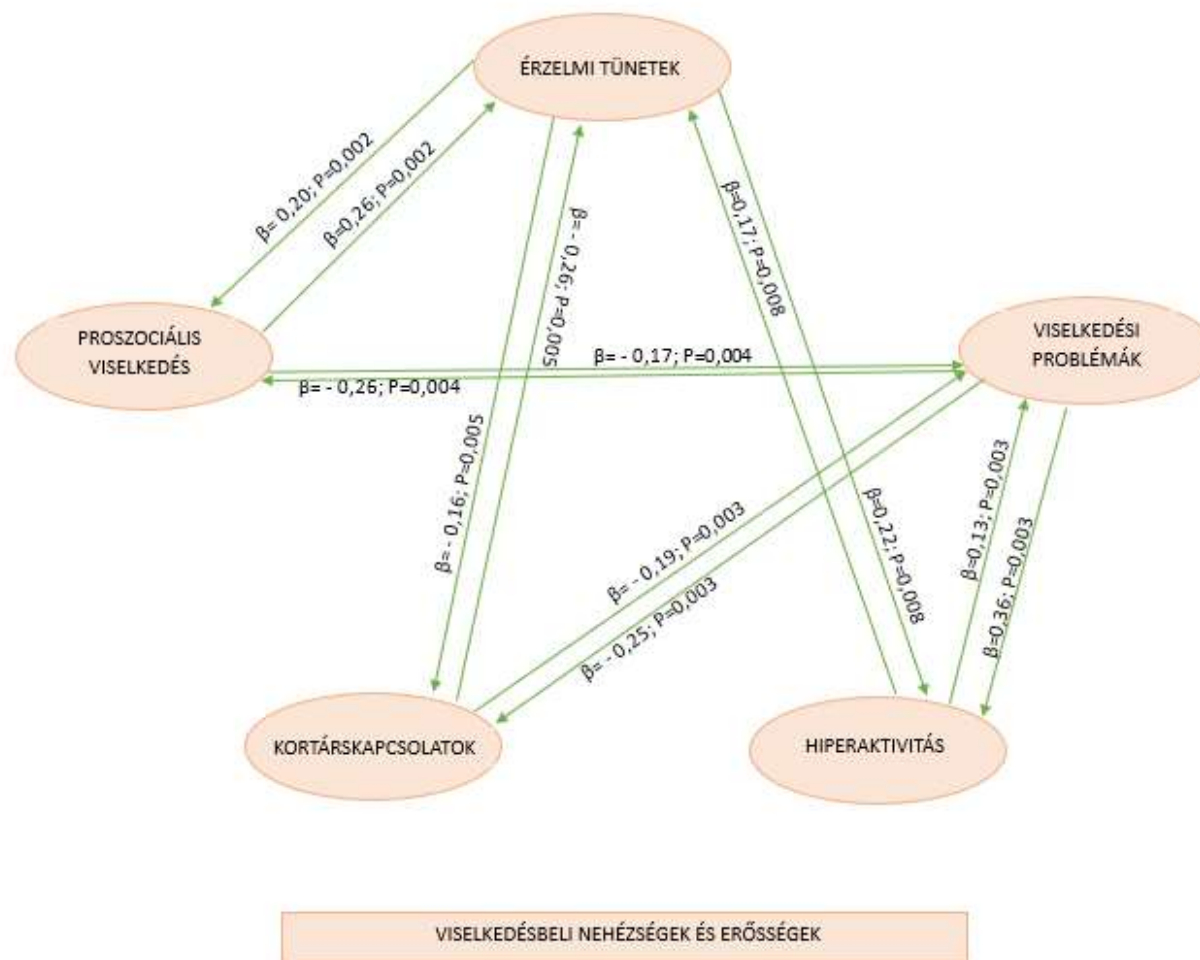
5. ábra

Az érzelmi regulációs alskálák közötti bejósítások a lineáris regresszióanalízis eredményei alapján



6. ábra

Viselkedésbeli nehézségek és erősségek közötti bejárások a lineáris regresszióanalízis eredményei alapján



7. táblázat: kitöltők életkorának megoszlása

Életkor	Kitöltő egyének száma
14	13
15	10
16	31
17	53
18	30
19	22
20	41

8. melléklet: a kutatás kérdőíve

Kedves Kitöltő!

Lupócz Zsuzsa vagyok, a Debreceni Egyetem Pszichológia Intézetének harmadéves pszichológus hallgatója. Szeretném Önt felkérni a kérdőívem kitöltésére, amennyiben a 14. életévét betöltötte, de még a 21. életévét nem töltötte be. 16 év alatt a kérdőív csak szülői beleegyezéssel tölthető ki. A kérdőív kitöltése a szakdolgozatom, illetve TDK dolgozatom megvalósításához szükséges, melynek témája: A lovassportok szerepe a serdülők önértékelésében, rugalmas megküzdésében és érzelmszabályozásában. Témavezető: Dr. Kovács Karolina Eszter, adjunktus. A témaválasztás ne tántorítson el senkit, mivel kérdőívet bárki kitöltheti, aki lovassportot, vagy más egyéni sportot űz, illetve a nem sportoló kitöltők vizsgálata is szerepet kap a kutatásban.

A kérdőív megválaszolása nagyjából 15-20 percet vesz igénybe. A vizsgálatban való részvétel természetesen önkéntes és név nélkül történik. A kérdőív kitöltése bármikor véglegesen megszakítható, ebben az esetben addigi válaszai törlésre kerülnek és nem kerülnek be az összesített válaszok közé. Válaszait bizalmasan kezelem, adatait nem adom ki harmadik fél számára.

Az alábbi linken található a szülői tájékoztató:

<https://docs.google.com/document/d/1XAWl0WTtRzuhZj5Mf38noE2EBR2xvjCc2ShT-fGTfvo/edit?usp=sharing>

Köszönettel: Lupócz Zsuzsa

(zsuzsalupocz@gmail.com)

Kijelentem, hogy elmúltam 16 éves vagy a szüleim, gondviselőim beleegyeztek a kutatásban való részvételbe.

Hány éves vagy?

Mi a nemed?

- Férfi
- Nő
- nem kívánok válaszolni

Lakóhelyed

- főváros
- vármegyeszékhely

- nagyváros
- kisváros
- község, falu
- tanya

Milyen szinten tanulsz?

- középfok (gimnázium, szakgimnázium)
- felsőfok (egyetem, főiskola)

Hogyan értékelnéd a tanulmányi teljesítményed?

Nagyon rossz= 1 / 2/ 3/ 4/ 5= nagyon jó

Mi édesanyád legmagasabb iskolai végzettsége?

- kevesebb mint 8 osztály
- 8 osztály
- gimnáziumi érettségi
- szakma érettségi nélkül
- főiskola
- egyetem
- tudományos fokozat

Mi édesapád legmagasabb iskolai végzettsége?

- kevesebb mint 8 osztály
- 8 osztály
- gimnáziumi érettségi
- szakma érettségi nélkül
- főiskola
- egyetem
- tudományos fokozat

Édesanyád/ nevelőanyád dolgozik?

- igen
- nem

Édesapád/ nevelőapád dolgozik?

- igen
- nem

Hogyan értékelnéd családod anyagi helyzetét?

nagyon rossz a mindennapi dolgokra is alig telik=1 / 2 / 3 / 4 / 5= nagyon jó, egyáltalán
nincsenek anyagi gondjaink, nyaralni is tudunk

Rendelkezel az alábbiakkal?

• okostelefon	igen	nem
• tablet	igen	nem
• asztali számítógép	igen	nem
• laptop / notebook	igen	nem
• személygépkocsi	igen	nem
• lakás/ ház	igen	nem
• síkképernyős televízió	igen	nem
• okos TV	igen	nem
• 2 vagy több autó	igen	nem
• mosogatógép	igen	nem
• légkondicionáló	igen	nem
• játékkonzol	igen	nem
• házimozsi rendszer	igen	nem
• hétvégi ház/ nyaraló	igen	nem

Szüleid elváltak?

- igen
- nem

Milyen gyakran sportolsz?

- naponta
- hetente többször
- hetente egyszer
- havonta
- ritkábban
- nem sportolok

Milyen típusú sportot űzol leggyakrabban?

- egyéni sport
- csapatsport
- nem sportolok

Milyen sportot űzol pontosan? (úszás, lovaglás, stb) _____

Milyen szinten sportolsz?

- nemzetközi versenyeken indulok
- országos bajnokságokon, kupákon indulok
- megyei bajnokságokon indulok
- helyi, városi versenyeken indulok
- hobbiszerűen sportolok

Hány éve kezdtél el sportolni? _____

Reziliencia

A következőkben állításokat fogsz látni. Kérlek olvasd el őket és ítéld meg mennyire jellemzőek Rád!

Kérlek, jelöld minden állításnál, hogy milyen mértékben volt jellemző Rád az adott kijelentés az elmúlt hónapban.

Válaszlehetőségek: 0 – Egyáltalán nem igaz; 1 – Ritkán igaz; 2 – Néha igaz; 3 – Gyakran igaz; 4 – Szinte mindig igaz.

Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz. _____

A stresszel való megküzdés megerősít. _____

Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem, mindegy, hogy miről van szó. _____

Amikor a dolgok reménytelennek tűnnek, akkor sem adom fel. _____

Tisztán gondolkodom és koncentrálok, amikor nyomás alatt vagyok. _____

Erős emberként gondolok magamra. _____

A megérzéseim alapján kell cselekednem. _____

Nagyon céltudatos vagyok. _____

Úgy érzem, én irányítom az életemet. _____

Dolgozom azért, hogy elérjem a céljaimat _____

Megküzdési rugalmasság

Amikor stresszt élünk át, különböző cselekedetek és gondolatok segítségével próbálunk a helyzettel megküzdeni. Az alábbi tételek a stresszel való megküzdés néhány helyzetét írják le. Jelezd, hogy melyik helyzet milyen mértékben jellemző rád. Minden helyzet esetén az alábbi válaszlehetőségek közül válassz: 0= egyáltalán nem jellemző, 1= valamennyire jellemző, 2= jellemző, 3= teljes mértékben jellemző.

Ha egy stresszes helyzet nem javul, igyekszem átgondolni a helyzettel való megküzdés más módjait. ____

A stresszel való megküzdésnek csak néhány módját alkalmazom. ____

Ha stresszt élek meg, sokféle módon igyekszem megküzdeni és javítani a helyzeten. ____

Ha nem sikerült jól megküzdenem egy stresszes helyzettel, akkor változtatok a módszereimen. ____

Ha egy stresszes helyzet nem javul, akkor más módon küzdök meg vele. ____

Tudatában vagyok annak, hogy a stresszel való korábbi megküzdési kísérleteim mennyire voltak sikeresek vagy sikertelenek. ____

Nem veszem észre, ha képtelen vagyok a stresszel megküzdeni. ____

Ha úgy érzem, hogy nem sikerült megküzdenem a stresszel, akkor változtatok azon, ahogy a stresszt kezelem. ____

A stresszel való megküzdést követően végiggondolom, hogy megküzdési módjaim mennyire voltak megfelelőek. ____

Ha nem sikerült megküzdenem a stresszel, átgondolom a megküzdés más lehetséges módjait. ____

Önértékelés

Milyen mértékben ért egyet a következő állításokkal?

Válaszoljon az alábbiak szerint: 1 = egyáltalán nem értek egyet, 2 = nem értek egyet, 3 = egyetértek, 4 = teljesen egyetértek

Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások. ____

Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van. ____

Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, sikertelen embernek tartsam magam. ____

Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások. ____

Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke. ____

Jó véleménnyel vagyok magamról. ____

Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal. ____

Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni. ____

Időnként értéktelennek érzem magam. ____

Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó. ____

Érzelmi reguláció

Kérlek értékeld, hogy egy stresszel teli életesemény után milyen gyakran aktivizálsz az adott gondolkodási folyamatokat a helyzet által keltett érzéseid befolyásolása érdekében.

1- szinte soha / 2 / 3 / 4 / 5 – szinte mindig

Úgy érzem, én vagyok a hibás azért, ami történt. ____

Azt gondolom, el kell fogadnom, ami történt. ____

Gyakran rágódok azon, mit is érzek azzal kapcsolatban, amit átéltem. ____

Kellemesebb dolgokra gondolok. ____

Azon gondolkodom, hogy mi a legjobb, amit tehetek. ____

Arra gondolok, hogy tanulhatok valamit a helyzetből. ____

Arra gondolok, hogy az egész sokkal rosszabb is lehetett volna. ____

Gyakran gondolok arra, hogy amit átéltem, sokkal rosszabb annál, amit mások átéltek. ____

Úgy érzem, más a hibás azért, ami történt. ____

Úgy érzem, én vagyok a felelős azért, ami történt. ____

Azt gondolom, hogy el kell fogadnom a helyzetet. ____

Sokat rágódok azon, hogy mit is gondolok és érzek a történetekkel kapcsolatban. ____

Kellemes dolgokra gondolok, amelyeknek semmi közük az egészhez. ____

Azon gondolkodom, hogyan lehetne a legjobban megbirkózni a helyzettel. ____

Arra gondolok, hogy lelkileg megerősödhetek azáltal, ami történt. ____

Arra gondolok, hogy mások sokkal rosszabb dolgokon mennek keresztül. ____

Folyamatosan arra gondolok, milyen szörnyű is az, amit átéltem. ____

Úgy érzem mások felelősek azért, ami történt. ____

Azon gondolkodom, miben hibáztam. ____

Arra gondolok, hogy semmit sem tudok változtatni a dolgon. ____

Meg akarom érteni, miért érzek éppen így azzal kapcsolatban, ami történt. ____

Inkább valami kellemes dologra gondolok ahelyett, ami történt. ____

Azon gondolkodom, hogyan változtathatnám meg a helyzetet. ____

Arra gondolok, hogy vannak a helyzetnek jó oldalai is. ____

Arra gondolok, hogy más dolgokhoz viszonyítva nem is olyan rossz a helyzet. ____

Gyakran gondolok arra, hogy átéltem a legrosszabbat, ami egy emberrel megtörténhet. ____
Azokra a hibákra gondolok, amelyeket mások követtek el azzal kapcsolatban, ami történt. ____
Arra gondolok, hogy alapvetően bennem van a hiba. ____
Arra gondolok, hogy meg kell tanulnom együtt élni azzal, ami történt. ____
Azokon az érzéseken rágódom, amelyeket a helyzet kelt bennem. ____
Kellemes élményekre gondolok. ____
Eltervezem, hogy mi lenne a legjobb, amit tehetnék. ____
Keresem a dolog jó oldalait. ____
Azt mondom magamnak, hogy rosszabb dolgok is vannak az életben. ____
Folyamatosan arra gondolok, milyen borzalmas volt a helyzet. ____
Úgy érzem, a hiba alapvetően másokban van. ____

Képességek és nehézségek

Mindegyik állítás esetében arra kérlek, jelöld meg, mennyire igaz Rád: "Nem igaz", "Valamennyire igaz" vagy "Határozottan igaz". Kérlek, hogy a lehető legpontosabban válaszold meg a kérdéseket, akkor is, ha nem vagy teljesen biztos a válaszban, vagy a kérdés ostobának tűnik! Kérlek, hogy a kérdőívet az elmúlt 6 hónap alapján töltsd ki.

Nem igaz: 0/Valamennyire igaz: 1/Határozottan igaz: 2

Próbálok kedves lenni másokhoz, törődöm az érzéseikkel ____
Nyughatatlan vagyok, nem tudok sokáig nyugton maradni ____
Sokszor fáj a fejem, a hasam vagy hányingerem van ____
Általában megosztozom másokkal (ételen, játékon, tollakon, stb.) ____
Nagyon mérges tudok lenni és gyakran dühbe gurulok ____
Többnyire egyedül vagyok, általában elvonulok, egyedül játszom ____
Rendszerint azt teszem, amit mondanak ____
Sokat aggódom ____
Segítek, ha valakit bántottak, feldúlt vagy beteg ____
Állandóan izgek-mozgok, fészkelődöm ____
Van egy vagy több jó barátom ____
Sokszor verekszem, másokra tudom kényszeríteni az akaratomat ____
Gyakran boldogtalan, lehangolt vagyok vagy sírok ____
Kortársaim általában kedvelnek ____
Könnyen elterelődik a figyelmem, nehezemre esik koncentrálni ____
Új helyzetekben feszült vagyok, könnyen bizonytalanná válok ____

Kisebb gyerekekhez kedves vagyok _____

Gyakran hazugsággal vagy csalással vádolnak _____

A többi gyerek vagy fiatal gyakran fenyeget, belém köt _____

Sokszor segítek önként is (szülőknek, tanároknak, gyerekeknek) _____

Végiggondolom a dolgokat, mielőtt cselekedni kezdek _____

Elveszem mások holmiját otthon, az iskolában vagy máshol _____

Jobban kijövök a felnőttekkel, mint a korombeliekkel _____

Sok mindentől félek, könnyen megijedek _____

Befejezem a munkát, amit csinálok, kitartó a figyelmem _____

Köszönöm a segítségedet!

9. melléklet: a toborzás szövege

Tisztelt Olvasó!

Lupócz Zsuzsa vagyok, a Debreceni Egyetem Pszichológia Intézetének másodéves pszichológus hallgatója. Szeretném Önt felkérni a kérdőívem kitöltésére, amennyiben a 14. életévét betöltötte, de még a 21. életévét nem töltötte be. A kérdőív kitöltése a szakdolgozatom, illetve TDK dolgozatom megvalósításához szükséges, melynek témája: A lovassportok szerepe a serdülők önértékelésében, megküzdésében, rezilienciájában és érzelmi regulációjában. Témavezető: Dr. Kovács Karolina Eszter, adjunktus. A témaválasztás ne tántorítson el senkit, mivel kérdőívet bárki kitöltheti, aki lovassportot, vagy más egyéni sportot űz, illetve a nem sportoló kitöltők vizsgálata is szerepet kap a kutatásban.

A kérdőív megválaszolása nagyjából 15-20 percet vesz igénybe. A vizsgálatban való részvétel természetesen önkéntes és név nélkül történik. A kérdőív kitöltése bármikor véglegesen megszakítható, ebben az esetben addigi válaszai törlésre kerülnek és nem kerülnek be az összesített válaszok közé. Válaszait bizalmasan kezelem, adatait nem adom ki harmadik fél számára.

Köszönettel:

Lupócz Zsuzsa

(zsuzsalupocz@gmail.com)

10. melléklet: szülői tájékoztató

Tisztelt Szülő / Szülők!

Lupócz Zsuzsa vagyok, A Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológiai Intézetének másodéves pszichológus hallgatója (BA). A lovassportok szerepe a serdülők önértékelésében, megküzdésében, rezilienciájában és érzelmi regulációjában c. TDK dolgozatom, illetve szakdolgozatom megvalósításához kérem Ön és Gyermeke segítségét. A kutatást Dr. Kovács Karolina Eszter adjunktus felügyeli. Dolgozatomban a lovassportokat és más egyéni sportokat űző serdülőket, valamint nem sportoló serdülőket vizsgálok eltérő dimenziók mentén. Ehhez szeretném kérni a gyermeke kitöltését, amennyiben a gyermek 14. életévét betöltötte, de még a 21. életévét nem töltötte be.

A kérdőívre történő válaszadás nagyjából 15- 20 percet vesz igénybe. A kérdőív kitöltése természetesen önkéntes és név nélkül történik, személy adatok felvételére nem kerül sor, így az adott válaszok alapján az újraazonosítás nem lehetséges. A kérdőív kitöltése bármikor megszakítható, ebben az esetben az addigi válaszok törlődnek és nem kerülnek be az összesített válaszok közé sem.

Segítségüket előre is köszönöm!

Tisztelettel:

Lupócz Zsuzsa

zsuzsalupocz@gmail.com