

További mellékletek

5. melléklet: Kérdőívek

Serdülő Reziliencia Kérdőív (READ)

Kóródi, K., Szél, E., & Szabó, É. (2022). A Serdülő Reziliencia Kérdőív (READ) magyar nyelvű adaptációja. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 77(4), 483-505.

Serdülő Reziliencia Kérdőív (READ-H)

Kérjük, jelöld meg minden állításnál, hogy milyen mértékben volt jellemző rád az adott kijelentés az elmúlt hónapban!

	Egyáltalán nem értek egyet	Többnyire nem értek egyet	Egyet is értek és nem is	Többnyire egyetértek	Teljesen egyetértek
1. Ha keményen dolgozom, akkor elérem a céljaimat.	1	2	3	4	5
2. Akkor tudom a legtöbbet kihozni magamból, ha világosak a céljaim.	1	2	3	4	5
3. Vannak olyan barátaim vagy családtagjaim, akik bátorítanak.	1	2	3	4	5
4. Elégedett vagyok az eddigi életemmel.	1	2	3	4	5
5. A családomban egyformán vélekedünk arról, hogy mik a fontos dolgok az életben.	1	2	3	4	5
6. Könnyen elérem, hogy kellemesen érezzék magukat körülöttem az emberek.	1	2	3	4	5
7. Tudom, hogyan érjem el a céljaimat.	1	2	3	4	5
8. Mindig tervet készítek, ha új dolgokba kezdek.	1	2	3	4	5
9. A barátaimmal mindig összetartunk.	1	2	3	4	5
10. Jól érzem magam a családommal.	1	2	3	4	5
11. Könnyen barátkozom.	1	2	3	4	5
12. Ha érzem, hogy nem lehet bizonyos dolgokon változtatni, akkor nem aggódom miattuk.	1	2	3	4	5
13. Jól be tudom osztani az időmet.	1	2	3	4	5
14. Vannak olyan barátaim vagy családtagjaim, akik tényleg törődnek velem.	1	2	3	4	5
15. A családomban a legtöbb dologban egyetértünk.	1	2	3	4	5

	Egyáltalán nem értek egyet	Többnyire nem értek egyet	Egyet is értek és nem is	Többnyire egyetértek	Teljesen egyetértek
16. Könnyen megtalálom a közös hangot új emberekkel.					
17. Hiszek a képességeimben.	1	2	3	4	5
18. A családomban vannak szabályok, amelyek leegyszerűsítik a hétköznapiakat.	1	2	3	4	5
19. Szükség esetén mindig van valaki, akire számíthatok.	1	2	3	4	5
20. Amikor több lehetőség közül kell választanom, majdnem mindig tudom, hogy mi a megfelelő számomra.	1	2	3	4	5
21. A családom pozitívan tekint a jövőbe még akkor is, ha valami szomorú dolog történik.	1	2	3	4	5
22. Mindig tudok valami szórakoztatót, amiről lehet beszélgetni.	1	2	3	4	5
23. A magamba vetett hit átsegít a nehézségeken.	1	2	3	4	5
24. A családomban támogatjuk egymást.	1	2	3	4	5
25. Mindig tudok valami vigasztalót mondani, amikor mások szomorúak.	1	2	3	4	5
26. Amikor a dolgok rosszra fordulnak, képes vagyok megtalálni a módját, hogy a legjobbat hozzam ki a helyzetből.	1	2	3	4	5
27. A családommal szeretjük együtt tölteni az időt.	1	2	3	4	5
28. Vannak olyan barátaim/családtagjaim, akik megbecsülnek engem.	1	2	3	4	5

READ kérdőív kiértékelése

Családi összetartás: 5, 10, 15, 18, 21, 24, 27

Társas támogatás: 3, 9, 14, 19, 28

Szociális kompetencia: 6, 11, 16, 22, 25

Magabiztosság: 4, 12, 17, 20, 23, 26

Céltudatosság: 1, 2, 7, 8, 13

A teljes kérdőív értékelése az egyes tételeknél jelölt válaszok átlagolásával történik. Az alskálák külön-külön is értelmezhetők, a jelölt értékek átlagolásával. Fordított tételt nem tartalmaz.

Pen State Aggodalmaskodás Kérdőív (PSWQ)

Pajkossy, P., Simor, P., Szendi, I., Racsányi, M. (2015). Hungarian validation of the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ): Method effects and comparison of paper-pencil versus online administration. *European Journal of Psychological Assessment*, 31(3), 159-165.

PSWQ

A következő kérdőív olyan állításokat tartalmaz, melyek arra vonatkoznak, hogy mennyire foglalkoztatják Önt a mindennapi gondok-bajok. Kérjük, hogy a megfelelő válasz bekarikázásával vagy áthúzásával jelölje, hogy MENNYIRE ÉRZI JELLEMZŐNEK ÖNMAGÁRA AZ ÁLLÍTÁSOK TARTALMÁT.

	Egyáltalán nem jellemző rám	Egy kicsit jellemző rám	Nem tudom eldönteni	Többé-kevésbé jellemző rám	Teljesen jellemző rám
1. Ha nincs elég időm megcsinálni valamit, nem aggódom miatta.	1	2	3	4	5
2. Az aggodalmaim, gondjaim agyonnyomnak.	1	2	3	4	5
3. Általában nem aggasztanak a dolgok.	1	2	3	4	5
4. Sok helyzet tölt el aggodalommal.	1	2	3	4	5
5. Tudom, hogy nem kellene aggódnom bizonyos dolgok miatt, de nem tudok mit tenni ellene.	1	2	3	4	5
6. Ha nagy nyomás alatt állok, sokat aggodalmaskodom.	1	2	3	4	5
7. Mindig aggódom valami miatt.	1	2	3	4	5
8. Könnyen félre tudom tenni az aggasztó gondolataimat.	1	2	3	4	5
9. Amint végeztem egy feladattal, rögtön elkezd aggasztani minden más, amit még el kell végeznem.	1	2	3	4	5
10. Soha nem aggódom semmi miatt.	1	2	3	4	5
11. Ha már semmit sem tehetek egy problémával, gonddal kapcsolatban, akkor nem aggódom miatta tovább.	1	2	3	4	5
12. Egész életemben aggodalmaskodó típus voltam.	1	2	3	4	5
13. Gyakran észreveszem, hogy aggaszt valami.	1	2	3	4	5
14. Ha egyszer elkezdek aggodalmaskodni, képtelen vagyok abbahagyni.	1	2	3	4	5
15. Állandóan aggodalmaskodom.	1	2	3	4	5
16. Addig aggódom a munkáim, feladataim miatt, amíg csak el nem készülök velük.	1	2	3	4	5

A PSWQ és az ebből képzett változatok kiértékelése

1-től 16-ig terjedő tételekre adott pontszámokat kell összeadni, úgy, hogy az 5 fordított tétel pontszámát az alábbiak szerint forgatjuk: 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1. A fordított tételek a következők: 1, 3, 8, 10, 11.

A PSWQ-A tételei: 2, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13.

A PSWQ-5 skálát az alábbi tételek alkotják (az eredeti 16 tételes változat számozását megtartva): 4, 5, 6, 12, 13. A PSWQ-3 skálát az alábbi tételek alkotják (az eredeti 16 tételes változat számozását megtartva): 4, 14, 15.

A PSWQ-C esetében az 1-től 14-ig terjedő tételekre adott pontszámokat kell összegezni, úgy, hogy a 3 fordított tétel pontszámát az alábbiak szerint forgatjuk: 0=3, 1=2, 2=1, 3=0. A fordított tételek a következők: 2, 7, 9.

Észlelt Stressz Kérdőív (PSS)

Stauder A., Konkoly Thege, B. (2006). Az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 7(3), 203-216.

PSS

Az alábbi kérdések azokra az érzésekre és gondolatokra vonatkoznak, amelyek AZ ELMŰLT HÓNAP SORÁN jellemeztek Téged. Kérjük, hogy minden egyes kérdésnél írd be, hogy az elmúlt hónap során MILYEN GYAKRAN volt jellemző Rád az adott érzés vagy gondolat!

Néhány kérdés ugyan hasonlóan tűnik, de valójában különbözőek, ezért kérjük, hogy valamennyit külön kérdésként kezel! A legjobb, ha minden kérdésre gyorsan válaszolsz. Tehát ne próbáld megszámolni, hogy hányszor érezted magad egy adott módon, hanem írd be azt a választ, ami a leginkább jellemzőnek tűnik Számodra!

	Soha	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran
1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran voltál feszült valamilyen váratlan esemény miatt?	0	1	2	3	4
2. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezted úgy, hogy képtelen vagy kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életedben?	0	1	2	3	4
3. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezted magad idegesnek és „stresszesnek”?	0	1	2	3	4
4. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kezelted sikeresen a hétköznapi bosszúságokat?	0	1	2	3	4
5. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezted, hogy sikeresen meg tudtál küzdeni fontos változásokkal az életedben?	0	1	2	3	4
6. Az elmúlt hónap során milyen gyakran bíztál magadban, hogy képes vagy megoldani személyes problémáidat?	0	1	2	3	4
7. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezted úgy, hogy a dolgok a kedved szerint alakulnak?	0	1	2	3	4
8. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezted úgy, hogy nem tudsz eleget tenni minden kötelezettségednek?	0	1	2	3	4
9. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudtad kezelni a bosszúságokat az életedben?	0	1	2	3	4
10. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezted úgy, hogy a helyzet magaslatán állsz?	0	1	2	3	4
11. Az elmúlt hónap során milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudtál befolyásolni?	0	1	2	3	4
12. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kaptad magad azon, hogy az elvégzendő feladataidon gondolkodol?	0	1	2	3	4
13. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudtad kézben tartani az időbeosztásodat?	0	1	2	3	4
14. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezted úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tudsz úrrá lenni rajtuk?	0	1	2	3	4

A PSS és az ebből képzett változatok kiértékelése

1-től 14-ig terjedő tételekre adott pontszámokat kell összeadni, úgy, hogy a 7 fordított tétel pontszámát az alábbiak szerint forgatjuk: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0. A fordított tételek a következők: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13.

A 10 tételes (PSS10) változat tételei, az eredeti 14 tételes változat számozását megtartva: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14. A fordított tételek a következők: 6, 9, 10.

A 4 tételes (PSS4) változat tételei, az eredeti 14-es változat számozását megtartva: 2, 6, 7, 14. A PSS10 osztályozási besorolása a nagy elemszámú amerikai normatív minta alapján (Cohen és Williamson, 1988):

- 0-13 pont- alacsony stressz
- 14-26 pont- mérsékelt stressz
- 27-40 pont – magas stressz

Gyermek Szomatizáció Kérdőív (CSI-24)

Nagy, R. (2009). Családszerkezet és pszichológiai egészség. Szakdolgozat. ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar.

CSI-24

Az alábbiakban egy listát találsz olyan problémákról és panaszokról, amelyek időnként előfordulhatnak ved egykorú fiataloknál. Kérjük, gondosan olvasd el az egyes állításokat és jelöld be azt a válaszlehetőséget, amelynek mértéke a legjobban megfelel annak, hogy az adott tünet mennyire volt jellemző Rád az **utóbbi 2 hétben**.

Mennyire voltak jellemzőek Rád a következő tünetek az elmúlt 2 hétben?	Egyáltalán nem	Kissé	Mérsékelt	Nagyon	Teljesen
1. Fejfájás	0	1	2	3	4
2. Gyengeség vagy szédülés	0	1	2	3	4
3. Mellkasi vagy szívűti fájdalom	0	1	2	3	4
4. Alacsony energiaszint vagy lassultság	0	1	2	3	4
5. Derékfájdalom	0	1	2	3	4
6. Izomfájdalom, érzékenység	0	1	2	3	4
7. Nehéz levegő vétel (úgy, hogy nincs fizikai megterhelés)	0	1	2	3	4
8. Hideg, vagy meleg hullámok	0	1	2	3	4
9. Érzéketlenség vagy bizsergés különböző testrészekben	0	1	2	3	4
10. Gyengeségérzés a test különböző részeiben	0	1	2	3	4
11. A kéz vagy láb elnehezülése (nehéz mozogni)	0	1	2	3	4
12. Hányinger, felfordult gyomor	0	1	2	3	4
13. Székrekedés	0	1	2	3	4
14. Hasmenés	0	1	2	3	4
15. Gyomor- vagy hasi fájdalom	0	1	2	3	4
16. Szapora szívverés (úgy, hogy nincs fizikai megterhelés)	0	1	2	3	4
17. Nehéz nyelés	0	1	2	3	4
18. A hang elvesztése, nem jön ki hang a torkon	0	1	2	3	4
19. Homályos látás (szemüveggel is)	0	1	2	3	4
20. Hányás vagy öklendezés	0	1	2	3	4
21. Puffadtság érzés	0	1	2	3	4
22. Ételmérgezés	0	1	2	3	4
23. Fájdalomérzés a térdekben, könyökben vagy ízületekben	0	1	2	3	4
24. Fájdalomérzés a karokban vagy lábokban	0	1	2	3	4

Stone és munkatársai (2019) az alábbi faktorokat különítették el:

Pszichológiai arousal: 1, 2, 3, 7, 8, 16, 17, 18, 19. *Izomfájdalom:* 4, 5, 6, 9, 10, 11, 23, 24.

Gastrointesztinális problémák: 12, 13, 14, 15, 20, 21, 22.

A vizsgálatuk alapján az alábbi klinikai referencia ponthatárokat javasolták a gyakorlati alkalmazás során:

- <18 , alacsony;
- 19–31, mérséklet;
- ≥ 32 , magas.