

Mellékletek

Melléklet 1 - Intézményi felkérő levél vizsgálati és kontroll csoportokhoz

Tisztelt „ILLETÉKES NEVE”!

Harta Zsófia vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem negyedéves pszichológia szakos hallgatója. Társaimmal közösen létrehoztunk egy olyan 12 alkalmas programot, melynek célja a gyermekek mentális egészségének, valamint az öntudatosságának elősegítése és fejlesztése. A program úgy került kialakításra, hogy az oktatási rendszer keretei között lehetőség legyen beilleszteni a tantervbe, így nem gátolná a gyermekek iskolai edukációját. A program az ÉRTEM projekt megnevezést viseli, a továbbiakban is így szeretnék hivatkozni rá.

Az ÉRTEM projekt egy 12 alkalmas foglalkozást takar, amely két heti rendszerességgel kerülne megtartásra. Az elsődleges célcsoportja a 10. osztályos tanulók, így a számukra releváns témaköröket figyelembe véve alakítottuk ki a főként interaktív, közösségi élményre és gondolkodásra építő foglalkozásokat. A jövőben több korosztályra kiterjesztve is szeretnénk hasonló programokat megvalósítani, ehhez azonban szükséges egy hatásvizsgálat a már meglévő projekten.

Szeretnénk egy kutatás keretein belül modellezni az ÉRTEM projektet és annak hatását a diákokra. A hatásosság mérésének feltétele, hogy rendelkezésünkre álljon 2 csoport, amelyek közül az egyik csoport tagjai részt vesznek a teszteléseken és foglalkozásokon is, a másik csoport tagjai azonban csak a teszteléseken vesznek részt. A vizsgálat során három kérdőív kerül felvételre a gyermekkel, (három időpontban: január, június, szeptember), amelyek a fent említett képességeket mérik, valamint felvételre kerül egy csoportos interjú is, amelyben a programmal kapcsolatos gondolataikról, élményeikről számolhatnak be. A gyermekükről kapott információkat a **személyiségi jogaiknak védelme érdekében** a személyes felismerhetőség jegyeinek titokban tartásával dolgozzuk fel. Az adatokat statisztikai célokra, általános összefüggések feltérképezésére használjuk, gyermekének személyazonossága, valamint az intézmény neve a kutatásban nem lesz azonosítható. A kutatás megvalósítását Dr. Matuszka Balázs, egyetemi docens felügyeli, és támogatja. Az eredmények tudományos dolgozat formájában kerülnek majd bemutatásra.

A kutatás megvalósításához két, hasonló színvonalú és mentalitású iskola, 3 db 10. osztályának bevonására lenne szükségünk. A vizsgálati elrendezés szerint az Ön iskolájának diákjai a kutatás során a kísérleti csoport tagjait képeznék, tehát ők lennének azok, akik részt vesznek a foglalkozásokon.

Amennyiben úgy érzi, hogy az Ön és az iskolája tagjainak gondolkodásával és mentalitásával egybevág a kutatás célkitűzése, szeretnénk kérvényezni az Ön által vezetett intézmény kutatásban való részvételét.

Kérdés felmerülése esetén a következő email címen vagy telefonszámon elérhet:
zsopharta@gmail.com/ 06704552451

Köszönettel,

Harta Zsófia

Tisztelt „ILLETÉKES NEVE”!

Harta Zsófia vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem negyedéves pszichológia szakos hallgatója. Társaimmal közösen létrehoztunk egy olyan 12 alkalmas programot, melynek célja a gyermekek mentális egészségének, valamint az öntudatosságának elősegítése és fejlesztése. A program úgy került kialakításra, hogy az oktatási rendszer keretei között lehetőség legyen beilleszteni a tantervbe, így nem gátolná a gyermekek iskolai edukációját. A program az ÉRTEM projekt megnevezést viseli, a továbbiakban is így szeretnénk hivatkozni rá.

Az ÉRTEM projekt egy 12 alkalmas foglalkozást takar, amely két heti rendszerességgel kerülne megtartásra. Az elsődleges célcsoportja a 10. osztályos tanulók, így a számukra releváns témaköröket figyelembe véve alakítottuk ki a főként interaktív, közösségi élményre és gondolkodásra építő foglalkozásokat. A jövőben több korosztályra kiterjesztve is szeretnénk hasonló programokat megvalósítani, ehhez azonban szükséges egy hatásvizsgálat a már meglévő projekten.

Szeretnénk egy kutatás keretein belül modellezni az ÉRTEM projektet és annak hatását a diákokra. A hatásosság mérésének feltétele, hogy rendelkezésünkre álljon 2 csoport, amelyek közül az egyik csoport tagjai részt vesznek a teszteléseken és foglalkozásokon is, a másik csoport tagjai azonban csak a teszteléseken vesznek részt. A vizsgálat során három kérdőív kerül felvételre a gyermekkel, (három időpontban: január, június, szeptember), amelyek a fent említett képességeket mérik, valamint felvételre kerül egy csoportos interjú is, amelyben a programmal kapcsolatos gondolataikról, élményeikről számolhatnak be. A gyermekükről kapott információkat a **személyiségi jogaiknak védelme érdekében** a személyes felismerhetőség jegyeinek titokban tartásával dolgozzuk fel. Az adatokat statisztikai célokra, általános összefüggések feltérképezésére használjuk, gyermekének személyazonossága,

valamint az intézmény neve a kutatásban nem lesz azonosítható. A kutatás megvalósítását Dr. Matuszka Balázs, egyetemi docens felügyeli, és támogatja. Az eredmények tudományos dolgozat formájában kerülnek majd bemutatásra.

A kutatás megvalósításához két, hasonló színvonalú és mentalitású iskola, 3 db 10. osztályának bevonására lenne szükségünk. A vizsgálati elrendezés szerint az Ön iskolájának diákjai a kutatás során a kontroll csoport tagjait képeznék, tehát ők lennének azok, akik nem vesznek részt a foglalkozásokon, kizárólag a tesztelésen. Az egyenlő lehetőségek biztosítása végett, azonban szeretnénk felajánlani a projekt későbbi megtartását az iskolában, a kutatás eredményeinek bemutatását követően.

Amennyiben úgy érzi, hogy az Ön és az iskolája tagjainak gondolkodásával és mentalitásával egybevág a kutatás célkitűzése, szeretnénk kérvényezni az Ön által vezetett intézmény kutatásban való részvételét.

Kérdés felmerülése esetén a következő email címen vagy telefonszámon elérhet:
zsofiharta@gmail.com/ 06704552451

Köszönettel,

Harta Zsófia

Melléklet 2 - Szülői beleegyező nyilatkozatok, vizsgálati és kontroll csoport részére

Tisztelt Szülő!

A Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar negyedéves pszichológia szakos hallgatójaként a gyermekek mentális egészségét fejlesztő programmegvalósításához, valamint a program hatásának felméréséhez szeretném a hozzájárulásátkérni.

A kutatás keretein belül egy 12 alkalmas foglalkozássorozat hatását szeretnénk lemérni, amely fókuszában a gyermekek azon képességének fejlesztése áll, mint például önmagunk és mások lelkiállapotának megértése, a negatív érzelmekkel való megküzdés, éntudatosság, céltudatosság.

A vizsgálat során négy kérdőív, egy ön és mások jellemzéséről szóló kérdéssor és egy, az osztályszerkezetét mérő kérdéssor kerül felvételre a gyermekkel, (három időpontban: január, június, szeptember), amelyek a fent említett képességeket mérik, valamint felvételre kerül egy csoportos interjú is, amelyben a programmal kapcsolatos gondolataikról, élményeikről számolhatnak be. A gyermekükről kapott információkat az **személyiségi jogaik védelme érdekében** a személyes felismerhetőség jegyeinek titokban tartásával dolgozzuk fel. Az adatokat statisztikai célokra, általános összefüggések feltérképezésére használjuk.

Kérjük, hogy az alábbi hozzájáruló nyilatkozatot aláírva küldje vissza megjelölve, hogybeleegyezik-e gyermeke kutatásban való részvételébe.

Ha kérdése van a kutatással kapcsolatban, keressen meg a megadott telefonon vagy e-mailen.

Hozzájárulok / nem járulok hozzá ahhoz, hogy.....nevű
gyermekem részt vegyen a kutatási programban.

Együttműködését előre is köszönöm!

Harta Zsófia

Témavezető: Dr. Matuszka Balázs

Amennyiben kérdés merül fel a kutatással kapcsolatban, a következő e-mail-címen vagy telefonszámon elérhet:

zsofiharta@gmail.com/ 06704552451

Kijelentem, a kutatásról szükséges tájékoztatást tudomásul vettem, és önként hozzájárulok ahhoz, hogy gyermekeim adatait tudományos célú munka során

felhasználják.

Kelt:.....

Aláírás:.....

Tisztelt Szülő!

A Pázmány Péter Katolikus Egyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar negyedéves pszichológia szakos hallgatóiként a gyermekek mentális egészségét fejlesztő program hatásosságát vizsgáljuk. A kutatás keretein belül egy 12 alkalmas foglalkozássorozat kerül lebonyolításra, amely fókuszában a gyermekek azon képességének fejlesztése áll, mint például önmagunk és mások lelki állapotának megértése, a negatív érzelmekkel való megküzdés, éntudatosság, céltudatosság. A program tudományos alátámasztása érdekében össze szeretnénk hasonlítani a programban részt vevő gyermekek válaszait olyan gyermekekével, akik nem vettek részt a programban. Amennyiben a kutatás lezárul és a program hatásos lesz, az Ön gyermekének osztályában is megtartásra kerül a program, így gyermeke nem esik el a szolgáltatástól, csak későbbi időpontban kapja meg azt. Mindezek fényében szeretnénk a segítségét kérni a kutatás megvalósításához.

A vizsgálat során három kérdőív kerül felvételre a gyermekkel, (három időpontban: január, június, szeptember), amelyek a fent említett képességeket mérik, valamint felvételre kerül egy csoportos interjú is, amelyben a programmal kapcsolatos gondolataikról, élményeikről számolhatnak be. A gyermekükről kapott információkat az **személyiségi jogaiknak védelme érdekében** a személyes felismerhetőség jegyeinek titokban tartásával dolgozzuk fel. Az adatokat statisztikai célokra, általános összefüggések feltérképezésére használjuk.

Kérjük, hogy az alábbi hozzájáruló nyilatkozatot aláírva küldje vissza megjelölve, hogy beleegyezik-e gyermeke kutatásban való részvételéhez.

Ha kérdése van a kutatással kapcsolatban, keressen meg a megadott telefonon vagy e-mailen.

Hozzájárulok / nem járulok hozzá ahhoz, hogy nevű gyermekem részt vegyen a kutatási programban.

Együttműködését előre is köszönöm!

Harta Zsófia

Témavezető: Dr. Matuszka Balázs

Amennyiben kérdés merül fel a kutatással kapcsolatban a következő emailcímen vagy telefonszámon elérhet: zsofiharta@gmail.com/ 06704552451

Kijelentem, a kutatásról szükséges tájékoztatást tudomásul vettem, és önként hozzájárulok ahhoz, hogy gyermekeim adatait tudományos célú munka során felhasználják.

Kelt:.....

Aláírás:.....

Melléklet 3 - Fókuszcsoporth beleegyező nyilatkozat

Pázmány Péter Katolikus Egyetem
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar
PSZICHOLÓGIA INTÉZET

Beleegyező nyilatkozat a fókuszcsoporth tagjainak számára

A beleegyező nyilatkozat aláírásával a vizsgálatban résztvevő személy vállalja, hogy részt vesz a PPKE BTK Pszichológiai Intézetben zajló pszichológusképzésben résztvevő hallgatók kutatásának fókuszcsoporthos fázisában, valamint hozzájárul az interjú során hangfelvétel készítésébe.

Az interjú célja, a kutatás tartalmát képző projektfoglalkozásokról alkotott vélemények, gondolatok érzések és meglátások szabad feltárása. A hangfelvétel készítése a szabad gondolatáramlás megvalósulása érdekében szükséges. Az interjúztató személyek így a teljes figyelmüket a csoport tagjaira tudják szentelni.

A nyilatkozat aláírásával a vizsgálatban résztvevő személy vállalja, hogy a hallgatókkal az interjú során együttműködik, és beleegyezik az interjú hang formájában történő rögzítésébe.

A vizsgálat során szerzett információt és adatokat a hallgatók bizalmasan kezelik. A vizsgálatban résztvevő személyek személyes adatai nem kerülnek nyilvánosságra. Az anonimitás biztosítása érdekében az elkészülő tanulmányt és a beleegyező nyilatkozatokat külön őrizzük. A hangfelvétel a publikáció megírását követően megsemmisítésre kerül. A hallgatók mindenkor a pszichológusok szakmai etikai kódexének szabályai és elvei szerint járnak el, a hallgatók munkáját az egyetemi gyakorlatot vezető szakember felügyeli.

Kelt:

a vizsgálatban résztvevő személy aláírása

Melléklet 4 - Fókuszcsoporthoz interjú kérdések:

1. Mennyire voltak számotokra fontosak és mennyire érintették a korosztályotokat a témakörök?
2. Mi volt az, ami számotokra nem annyira működött az alkalmak során? Hogyan lehetne rajta javítani?
3. Van-e valamilyen javaslatotok az alkalmakkal és témákkal kapcsolatban?
 - bármi egyéb, amit még szeretnétek megosztani ezzel a témakörrel kapcsolatban
4. Mennyire volt meg az összhang az osztály és a csoportvezetők között?
5. A vezetők milyen viselkedésformái tették lehetővé, hogy oda tudjatok figyelni, meg tudjátok érteni az elhangzottakat? (pozitív és negatív dolgok egyaránt legyenek)
 - bármi egyéb, amit még szeretnétek megosztani
6. Mit gondoltok az alkalmazott szemléltető eszközökről? (munkafüzet, szemléltető anyagok, diák, dixit kártyák, képek, diagramok, táblázatok)
7. Mi az, ami szerintetek még hatással volt rátok az alkalmak során? (pozitív, semleges és negatív dolgok egyaránt)
 - bármi egyéb, amit még szeretnétek megosztani
8. Miben éreztétek, miben nyilvánult meg, hogy segítségekre volt a program?

ÉRTEM PROJEKT KÉRDŐÍVCSOMAG

Kód

--	--	--	--	--

Osztály _____

Életkor _____

Útmutató a kódalkotáshoz

Kérjük a kódodat a következőképpen alkossd meg magadnak és írd föl a kérdőívcsomag fedőlapjára!

1. a kód első két jegye az édesanyád lánykori nevének kezdőbetűje legyen
2. a kód következő három jegye a saját telefonszámod utolsó három száma

Példa egy kitalált személy kódjára:

Az édesanya neve: Szakácsi Ilona

Telefonszáma: +36 20 123 4567

Kód

S	I	5	6	7
---	---	---	---	---

Példák az 1-5-ig (1 = egyáltalán nem igaz, 5= teljes mértékben igaz) terjedő értékelésre, aszerint, hogy mennyire igazak rátok az alábbi állítások.

Szeretem a matematikát.	1	2	3	4	5
-------------------------	---	---	---	---	---

Ebben az esetben ez azt jelenti, hogy teljes mértékben igaz rád az állítás.

Nem szeretem a matematikát.	1	2	3	4	5
-----------------------------	---	---	---	---	---

Hogyha ezt jelölöd az azt jelenti egyáltalán nem igaz rád, hogy nem szereted a matematikát, tehát szereted a matematikát.

1. Kérdőív (Jövővel kapcsolatos célok tisztaságával kapcsolatos kontroll kérdések)

Milyen mértékben értesz egyet a következő állításokkal? Válaszolj az alábbiak szerint:

1 = egyáltalán nem értek egyet, 2 = nem értek egyet, 3 = egyetértek, 4 = teljesen egyetértek

Tisztán látom, hogy mi az, ami fontos és érdekel engem a jövőben.	1	2	3	4
Tudom, hogy milyen munka illik hozzám.	1	2	3	4
Tudom, hogy mit kell tennem annak érdekében, hogy elérjem a céljaimat.	1	2	3	4

2. Kérdőív (Mentalizáció Multidimenzionális Kérdőíve - MMQ)

Kérjük, figyelmesen olvasd el az alábbi állításokat, és értékeld 1–5-ig (1 = egyáltalán nem igaz, 5= teljes mértékben igaz) aszerint, hogy mennyire igazak rád! Nincsenek helyes vagy rossz válaszok, ezért kérjük, hogy őszintén válaszd ki azt a választ, amely szerinted a legmegfelelőbb.

1. Gyakran próbálok magyarázatot találni arra, ami velem történik.	1	2	3	4	5
2. Heves, hirtelen, lobbanékony természetű vagyok.	1	2	3	4	5
3. Olykor vannak olyan hangulatingadozásaim, amiket nem tudok uralni.	1	2	3	4	5
4. Képes vagyok átérezni a környezetemben lévő emberek legmélyebb érzéseit.	1	2	3	4	5
5. Rá tudok hangolódni mások hangulatára és lelkiállapotára.	1	2	3	4	5
6. Fontos megérteni mások érzéseit ahhoz, hogy a tetteiket is megértsük.	1	2	3	4	5
7. Időnként úgy érzem, hogy nem tudom irányítani az érzelmeimet.	1	2	3	4	5
8. Képes vagyok átgondolni és belátni, hogy mit miért csináltam.	1	2	3	4	5
9. Másokkal való kapcsolatom megnehezíti azt, hogy önmagam lehessek.	1	2	3	4	5
10. Fontos nekem, hogy megértsem saját lelki folyamataimat.	1	2	3	4	5
11. Képes vagyok elviselni a mindennapi élet nehézségeit.	1	2	3	4	5
12. Az emberek nem értenek meg engem.	1	2	3	4	5
13. Jobb vigyázni az emberekkel.	1	2	3	4	5

14. Beleélem magam a másik helyzetébe, amikor valaki elmesél nekem valamit.	1	2	3	4	5
15. Félek megnyílni mások előtt.	1	2	3	4	5
16. Sokat töprengök a dolgokon, amelyek velem történnek.	1	2	3	4	5
17. Szerintem hasznos kielemezni a saját viselkedésem.	1	2	3	4	5
18. Gyakran gondolkodom azon, hogy miért történnek a dolgok.	1	2	3	4	5
19. Szerintem a dolgok feketék vagy fehérek.	1	2	3	4	5
20. Nem bízok meg másokban.	1	2	3	4	5
21. Érzékeny vagyok arra, ami másokkal történik.	1	2	3	4	5
22. Általában nehézség nélkül alkalmazkodom a különböző helyzetekhez.	1	2	3	4	5
23. Előfordul, hogy egyszerre élek meg egymással ellentétes érzelmeket.	1	2	3	4	5
24. Meg tudom oldani a mindennapi élet összetett problémáit is.	1	2	3	4	5
25. El tudom viselni az érzelmileg megterhelő stresszhelyzeteket.	1	2	3	4	5
26. Erős érzelmeimet is uralni tudom.	1	2	3	4	5
27. Magamra hagynak az emberek.	1	2	3	4	5
28. Könnyen rá tudok hangolódni arra, ahogy mások gondolkodnak.	1	2	3	4	5
29. Nagyon kell vigyázni azokkal az emberekkel, akiket nem ismerünk.	1	2	3	4	5
30. Képes vagyok megbirkózni a nehéz helyzetekkel.	1	2	3	4	5
31. Töprengő típus vagyok.	1	2	3	4	5
32. Szeretem megérteni, hogy mi mért történik velem.	1	2	3	4	5
33. Az összes problémámat csupán néhány ember okozza.	1	2	3	4	5

3. Kérdőív (Énkép Egyértelműség Skála – SCCS)

Kérjük, figyelmesen olvasd el az alábbi állításokat, és értékeld 1–5-ig (1 = egyáltalán nem értek egyet, 5 = teljes mértékben egyetértek) aszerint, hogy mennyire értesz egyet velük! Nincsenek

helyes vagy rossz válaszok, ezért kérjük, hogy őszintén válaszd ki azt a választ, amely szerinted a legmegfelelőbb.

1. A magamról alkotott hiedelmek / gondolatok gyakran ellentétbe kerülnek egymással.	1	2	3	4	5
2. Egyik nap ezt gondolom magamról, másik nap teljesen mást.	1	2	3	4	5
3. Sokat tűnődöm azon, milyen típusú személy vagyok valójában.	1	2	3	4	5
4. Néha azt érzem, hogy valójában nem az a személy vagyok, akinek magamat mutatom.	1	2	3	4	5
5. Ha arra a személyre gondolok, aki a múltban voltam, nem vagyok biztos benne, milyen is voltam valójában.	1	2	3	4	5
6. Ritkán tapasztalok konfliktust a személyiségem különböző aspektusai között.	1	2	3	4	5
7. Néha azt gondolom, hogy másokat jobban ismerek, mint saját magamat.	1	2	3	4	5
8. A magamról alkotott hiedelmeim / gondolataim úgy tűnik, nagyon gyakran változnak.	1	2	3	4	5
9. Ha jellemeznem kellene a személyiségem, a leírás egyik napról a másikra változhatna.	1	2	3	4	5
10. Úgy gondolom, még ha akarnám, sem tudnám elmondani valakinek, milyen is vagyok valójában.	1	2	3	4	5
11. Általában egyértelmű véleményem van arról, ki és mi vagyok én.	1	2	3	4	5
12. Gyakran nehézséget okoz, hogy döntsek dolgokról, mert nem igazán tudom, mit is akarok.	1	2	3	4	5

4. Kérdőív (Kognitív Érzelem-Regulációs Kérdőív – CERQ)

Kérjük, figyelmesen olvasd el az alábbi állításokat, és értékeld 1–5-ig (1 =szinte soha, 5= szinte mindig) aszerint, hogy érzelmileg megterhelő helyzetekben milyen gyakran használod a következő gondolkodási formákat! Nincsenek helyes vagy rossz válaszok, ezért kérjük, hogy őszintén válaszd ki azt a választ, amely szerinted a legmegfelelőbb.

1. Úgy érzem, én vagyok a hibás azért, ami történt.	1	2	3	4	5
2. Azt gondolom, el kell fogadnom, ami történt.	1	2	3	4	5
3. Gyakran rágódom azon, mit is érzek azzal kapcsolatban, amit átéltem.	1	2	3	4	5
4. Kellemesebb dolgokra gondolok.	1	2	3	4	5
5. Azon gondolkodom, hogy mi a legjobb, amit tehetek.	1	2	3	4	5
6. Arra gondolok, hogy tanulhatok valamit a helyzetből.	1	2	3	4	5
7. Arra gondolok, hogy az egész sokkal rosszabb is lehetett volna.	1	2	3	4	5
8. Gyakran gondolok arra, hogy amit átéltem, sokkal rosszabb annál, mint amit mások átéltek.	1	2	3	4	5
9. Úgy érzem, más a hibás azért, ami történt.	1	2	3	4	5
10. Úgy érzem, én vagyok felelős azért, ami történt.	1	2	3	4	5
11. Azt gondolom, hogy el kell fogadnom a helyzetet.	1	2	3	4	5
12. Sokat rágódom azon, hogy mit is gondolok és érzek a történetekkel kapcsolatban.	1	2	3	4	5
13. Kellemes dolgokra gondolok, amelyeknek semmi közük az egészhez.	1	2	3	4	5
14. Azon gondolkodom, hogyan lehetne a legjobban megbirkózni a helyzettel.	1	2	3	4	5
15. Arra gondolok, hogy lelkileg megerősödhetek azáltal, ami történt.	1	2	3	4	5
16. Arra gondolok, hogy mások sokkal rosszabb dolgokon mennek keresztül.	1	2	3	4	5
17. Folyamatosan arra gondolok, milyen szörnyű is az, amit átéltem.	1	2	3	4	5
18. Úgy érzem, mások a felelősek azért, ami történt.	1	2	3	4	5

19. Azon gondolkodom, miben hibáztam.	1	2	3	4	5
20. Arra gondolok, hogy semmit sem tudok változtatni a dolgon.	1	2	3	4	5
21. Meg akarom érteni, miért érzek éppen így azzal kapcsolatban, ami történt.	1	2	3	4	5
22. Inkább valami kellemes dologra gondolok ahelyett, ami történt.	1	2	3	4	5
23. Azon gondolkodom, hogyan változtathatnám meg a helyzetet.	1	2	3	4	5
24. Arra gondolok, hogy vannak a helyzetnek jó oldalai is.	1	2	3	4	5
25. Arra gondolok, hogy más dolgokhoz viszonyítva nem is olyan rossz a helyzet.	1	2	3	4	5
26. Gyakran gondolok arra, hogy átéltem a legrosszabbat, ami egy emberrel megtörténhet.	1	2	3	4	5
27. Azokra a hibákra gondolok, amelyeket mások követel el azzal kapcsolatban, ami történt.	1	2	3	4	5
28. Arra gondolok, hogy alapvetően bennem van a hiba.	1	2	3	4	5
29. Arra gondolok, hogy meg kell tanulnom együtt élni azzal, ami történt.	1	2	3	4	5
30. Azokon az érzéseken rágódom, amelyeket a helyzet keltett bennem.	1	2	3	4	5
31. Kellemes élményekre gondolok.	1	2	3	4	5
32. Eltervezem, hogy mi lenne a legjobb, amit tehetnék.	1	2	3	4	5
33. Keresem a dolog jó oldalait.	1	2	3	4	5
34. Azt mondom magamnak, hogy rosszabb dolgok is vannak az életben.	1	2	3	4	5
35. Folyamatosan arra gondolok, milyen borzalmas volt a helyzet.	1	2	3	4	5
36. Úgy érzem, a hiba alapvetően másokban van.	1	2	3	4	5

Önmagam és mások jellemzése

Jellemezd saját magad! Kérlek írd le, hogy milyen vagy!

Jellemezd egy jó barátodat, a neve megjelölése nélkül! Kérlek írd le, hogy milyen ő!

[illegible]

5. Kérdőív (Rosenberg Önértékelés Skála – RSES-H)

Milyen mértékben értesz egyet a következő állításokkal? Válaszolj az alábbiak szerint:

1 = egyáltalán nem értek egyet, 2 = nem értek egyet, 3 = egyetértek, 4 = teljesen egyetértek

1. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások.	1	2	3	4
2. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.	1	2	3	4
3. Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, sikertelen embernek tartsam magam.	1	2	3	4
4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.	1	2	3	4
5. Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.	1	2	3	4
6. Jó véleménnyel vagyok magamról.	1	2	3	4
7. Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal	1	2	3	4
8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.	1	2	3	4
9. Időnként értéktelennek érzem magam.	1	2	3	4
10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.	1	2	3	4

Szociometria

Kérjük, figyelmesen olvasd el az alábbi kérdéseket és írd oda, hogy kire igaz leginkább szerinted az osztálytársaid közül! Maximum három embert választhatsz. Kérjük a teljes nevüket (vezeték- és keresztnév) írd ki!

Ki tudná az osztálykirándulást / klubdélutánt a legjobban megszervezni az osztálytársaid közül?

Ha egy osztályképviselőt kellene választanotok, ki lenne rá a legalkalmasabb?

Kinek a véleményére ad az osztály, ha vitakoztok valamiről?

Kik azok, akik akkor is végighallgatják a másikat, ha nem értenek vele egyet?

Kivel lehet a legjobban csapatban dolgozni?

Az osztályból kit neveznél be egy műveltségi versenyre?

Az osztályból kit neveznél be egy zenei/ művészeti versenyre?

Kik a legjobb sportolók az osztályban?

Kik azok, akik gyakran meg tudják nevetetni a többieket? / Kik a legmókásabbak az osztályban?

Kik azok a csendes diákok, aki nem szeretnek szerepelni?

Szerinted ki a legnépszerűbb fiú illetve lány az osztályban? Miért?

Kik azok az osztálytársaid, akiket szerinted legjobban szeretnek a tanárok? Miért?

Ki az, akinek a viselkedése a legjobban tetszik neked az osztályban? Miért?

Ki az, akit gyakran megbántanak az osztálytársaid, néha ok nélkül is?

Kihez fordulhatnál segítségért? Kire számíthatsz, ha bajba kerülnél?

A foglalkozásokra vonatkozó kérdések

Kérjük, X-szel jelöld az alábbi táblázatban, hogy mely foglalkozásokon vettél részt!

Foglalkozás és segítség, hogy mi történt ott, vagy miről volt szó.	X
Bevezető alkalom - bemutatkoztak a csoportvezetők	
Viselkedés - gondolatok - érzések kölcsönhatása (Forrest Gump jelenetet vetítettünk)	
Csoportban betöltött szerepeink (feladatorientált és kapcsolatorientált szerepek, az osztályotok céljai)	
Pályaorientáció (Feladatok és beszélgetés a DISC kérdőív mentén)	
Pályaorientáció (belső/külső motiváció, életesemények hatása a céljainkra, Dixit kártyák mentén beszélgetés)	
Kapcsolatok (Milyen elvárásaink vannak a saját illetve a másik nemmel kapcsolatban)	
Párkapcsolatok (Párkapcsolatok fejlődési szakaszai, kommunikáció)	
Negatív érzések és gondolatok (Hiedelmek, Negatív automatikus gondolatok, kognitív átkeretezés)	
Krízisek és kihívások (Good Will Hunting-ből és a Harry Potterből néztünk jeleneteket)	
Összefoglalás és asszertív kommunikáció	
Összefoglalás és lezárás	

Jelöld meg, hogy 1-től 7-ig terjedő skálán, hogyan viszonyultál a foglalkozásokhoz!

1 = egyáltalán nem vártam őket, nem voltam motivált a részvételre, 7 = nagyon vártam őket, motivált voltam a részvételre

A program <i>kezdetén</i> hogyan viszonyultál a foglalkozásokhoz?	1	2	3	4	5	6	7
A program <i>közepén / vége felé</i> hogyan viszonyultál a foglalkozásokhoz?	1	2	3	4	5	6	7

Az alábbi állítások segítségével jellemezd 1-től 5-ig terjedő skálán, hogy mi motivált abban, hogy részt vegyél!

1 = egyáltalán nem ez motivált, 2 = kismértékben ez motivált, 3 = részben ez motivált, 4 = nagymértékben ez motivált, 5 = leginkább ez motivált

Azért vettem részt a foglalkozásokon,...

mert ez volt az elvárás / kötelező volt.	1	2	3	4	5
mert a társaim is részt vettek, és nem akartam kimaradni.	1	2	3	4	5
mert jól éreztem magam rajtuk.	1	2	3	4	5
mert fejlődni szerettem volna / új dolgokat akartam tanulni.	1	2	3	4	5

Jelöld meg, hogy mennyire igazak rád az alábbi állítások!

1 = egyáltalán nem igaz, 2 = inkább nem igaz, 3 = inkább igaz, 4 = nagyon igaz

A foglalkozások során motivált voltam arra, hogy figyeljek és bevonódjak.	1	2	3	4
A foglalkozások során nehezemre esett odafigyelni, bevonódni.	1	2	3	4

Az elvárásaidhoz / terveidhez képest hogyan sikerült ez a tanév számodra (a tanulmányi eredmények szempontjából)?

- ☐ Jelentősen rosszabbul.
- ☐ Valamivel rosszabbul.
- ☐ Körülbelül az elvárásaimnak megfelelően.
- ☐ Valamivel jobban.
- ☐ Jelentősen jobban.

Melléklet 6 – ÉRTEM foglalkozások felépítése		
Téma	Készség szintű cél	Módszertani elemek
1. Bevezető	Csoportszocializáció	Közös szabályalkotás, kreatív énbemutató
2. Mentalizációs alapok	Olyan stratégiák elsajátítása, amelyek facilitálják az önmagukra és másokra való reflektivitást	Filmbeli és képi szituációk mentalizációs elemzése, prezentáció alapú frontális pszichoedukáció
3. Én a közösségben	Társas önreflektivitás, közösségben betöltött szerep beazonosítása	Kooperatív helyzetmegoldás, szerepvizualizáció
4. Pályaorientáció	Személyiségprofil és választott pályakép összehangolása	Személyiségprofil felállítása, személyiségjellemzők és pályacélok illesztésének gyakorlása fikatív és saját személyiségprofilokon
5. Pályaorientáció	Értékorientáció beazonosítása és alkalmazása a pályaválasztásban	Értékorientáció szimbolikus eszközökkel (Dixit-kártya) történő beazonosítása, értékek és pályacélok illesztésének gyakorlása saját pályacélok mentén
6. Párkapcsolat	Párbeszéd a nemekre és a romantikus társra vonatkozó értékekről	Nemi szerepekkel kapcsolatos állítások megítélésének felmérése skálázással, másik nem nézőpontjának megismerése és arra vonatkozó reflexió
7. Párkapcsolat	Párkapcsolatban megjelenő szükségletek beazonosítása	Elmélet alapú pszichoedukáció Sternberg modellje mentén, párkapcsolati szükségletek és dinamikák filmalapú beazonosítása
8. Negatív érzelmek és maladaptív megküzdés	Negatív érzelmek felismerése, maladaptív megküzdési módok átstrukturálása	Frontális, prezentáció alapú pszichoedukáció, ismertetett stratégiák gyakorlása szituatív feladatokban
9. Kihívások és megoldási eszközök	Problémamegoldási és megküzdési készségek elősegítése	Személyes történetek alkalmazása, asszociatív-imaginatív technikák, (pszichodramatikus eszközök)
10. Alkalmazási lehetőségek összegzése	Eddig elsajátított készségek szituatív gyakorlása + asszertív kommunikáció	Helyzetgyakorlatok és azokra való reflexió párokban és csoportszinten
11. Lezárás	A foglalkozásokon elsajátított készségekre vonatkozó reflexió, a foglalkozássorozattal kapcsolatos érzések, gondolatok beazonosítása és összegzése	Témák átismétlése a munkafüzet mentén, a csoporttagok és a csoportvezetők kétirányú reflexiója

Melléklet 7 - Fókuszcsoporthoz interjú kiegészítő idézetek:

Az ÉRTEM Projekt tapasztalatai	1. Elmélyülés igénye	1.1. Idői perspektíva	“Szerintem egyszerűen csak csökkenteni kéne a témákat, hogy legyen több idő mindegyikkel jobban foglalkozni. A többiek is ezt az elmélyülést mondták.” (Adél) “Meg rövid 45 perc egy ilyenre (egy ilyen foglalkozáshoz)...” (Lili) “Hát szerintem az negatív dolog volt, hogy kedd 7. órában volt az alkalom és hát amikor már 55 van, akkor már izgulok, hogy elérem-e a buszomat, mert nem akarok a következőre várni, és akkor már nem is akarok figyelni, hanem akkor zavarjuk le, és menjünk, tehát szerintem hogyha mondjuk így nap közepén lett volna bent, úgy, hogy ígyis úgyis ott kell maradnom utána, akkor jobban odafigyelek, és nem az van, hogy akkor miért is tartjuk ezt.” (Zsigmond)
		1.2. A foglalkozás témái	“Szerintem teljes mértékben (érintették őket és a korosztályukat a foglalkozások témái), csak ezek pont olyan témák, amikről jelenleg még nem beszélünk senkivel. Szerintem. Szóval vagyis az egy jó dolog, hogy valakinél elért már oda a barátság, hogy ilyen dolgokról tudjanak beszélni, de szerintem sokan nem nem találták meg a társaikat, akikkel erről tudnál beszélni.” (Barnabás) “Szerintem is a témák kifejezetten jók voltak. Egyet éreztem, nem közben, hanem amikor meghallottam, hogy ez lesz a téma, hogy ez rizikós lehet, és az ilyen osztályon belüli kapcsolatok, hogy ez kétélű fegyver lehet, hogy itt valami nagyon pozitív lesz az osztály szempontjából, vagy pont hogy nagyon ilyen ellentéteket szító, de végül is az is tök jó volt.” (Zsigmond)
		1.3. A foglalkozás formája	“Vannak témák, amiket negyven ember nem tud megbeszélni, és jobban így kisebb csoportokban egyszerűbb lenne, a másik meg az, hogy nem is mindenki akar, de az se segít, hogy tudja, hogy most esetleg mindenki hallja, amit mond.” (Lilla) “Én abszolút a többiekkel értek amúgy egyet, néha nem sikerült befejezni a témát, amit [név] is mondott, meg hogy 40 ember egyszerre nem tud beszélgetni és nem tudja a véleményét elmondani és szerintem ennek az egésznek az a lényege, hogy a másik véleményét is megismerjük, és azt inkább ilyen kiscsoportokban célszerűbb.” (Erika)
		1.4. Hasznosítható tudás	“Én például szeretek elgondolkodni az ilyen dolgokon és volt, hogy pont otthon ugyan erről gondolkodtam, mint amikor bejöttünk és akkor az... így nem az, hogy segített, de hogy egy kicsit így adott még időt meg lehetőséget

2. Kapcsolódás igénye		<i>arról, hogy erről gondolkodjak, és hogy többen gondolkodjunk erről úgymond, szóval szerintem ilyen szempontból tök jó volt, nekem legalábbis, szóval hogy így eltöprengeni a többiekkel arról, hogy... ” (Edmond)</i> <i>„Szerintem is, meg hogy az egész ösztönöz arra, hogy gondolkodjak. Tehát hogyha nem is ragadt meg egy konkrét információ, de az, hogy beszélgettünk róla, beszélünk arról, amit akár már tudunk, az szerintem egy jó dolog, és megtanulható ebből.” (Gréti)</i> <i>„Nem tudom. Nekem az tetszett, hogy az elején így kérdezték, hogy milyen érzés van bennünk, és akkor utána a végén is csekkolták, hogy mi változott... És akkor így talán lehetett érezni a változást, hogy esetleg hatott ránk a foglalkozás, vagy hogy mit éreztünk utána. Meg hogy lehetett így véleményt mondani.” (Édua)</i> <i>„Hogy hogyan ismerhetem fel, hogy mások mit miért csinálnak, meg saját magamban is ugyanez.” (Mátyás)</i>
	2.1. Csoportvezető személye és szerepe	<i>„Meg az is fontos volt, hogy van különbség, de azért nem ilyen nagyon elhatárolódó., (Barnabás)</i> <i>„Látszott rajtuk, hogy így tapasztalatból beszélnek, és nekik is át kellett menni ezen a folyamaton, és ezt is kiemelték, hogy ők is voltak itt, és nekik is nehéz volt megérteni, és így nekünk is könnyebb volt felfogni, hogy ez egy hosszabb folyamat., (Édua)</i> <i>„Szerintem az a közvetlen bánásmód, meg az, hogyha az ilyen száraz tényeket át tudták úgy fordítani, hogy mi is megértsük. Át tudták fogalmazni, a mi nyelvünkön mondták el a dolgokat, szerintem az sokat segített.” (Kornél)</i>
	2.2. Intrapszichés és interperszonális kapcsolódás	<i>„Nekem is amikor ilyen kisebb csoportokra bontottak minket, sokkal jobban meg tudtuk vitatni a témákat, meg a filmrészletek azok engem is nagyon lekötöttek, meg hogy utána ahogy megbeszéltük, az is nagyon jó volt.” (Lili)</i> <i>„Én azt így tök szívesen kisebb csoportban, de szívesen megbeszéltem volna, hogy ki miért, milyen indokot rak mögé, hogy mit választott, hogy igen-nem, milyen mértékben. Az is érdekes lett volna.” (Ákos)</i> <i>„...ez a kártyás dolog ez jobban tetszett, mert akkor így el tudtam gondolkodni magamról.” (Kristóf)</i> <i>„Nekem még talán az, hogy padokban ültünk így szabályosan, és mögéd nem láttál semmit, előtted annyian ültek, hogy mindenkire figyeltél, csak az előadóra nem, és</i>

			<i>szerintem mondjuk így körbeülve sokkal hatékonyabb lett volna.” (Rita)</i>
--	--	--	---

Melléklet 8 - Normalitás feltételének ellenőrzése Shapiro-Wilk teszttel

		Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk
MMQ_össz_eloteszt	Kontroll cs.	0,953	0,057
	Vizsgálati cs.	0,953	0,126
MMQ_össz_utoteszt	Kontroll cs.	0,965	0,174
	Vizsgálati cs.	0,934	0,032
MMQ_reflektivitas_eloteszt	Kontroll cs.	0,98	0,59
	Vizsgálati cs.	0,953	0,131
MMQ_reflektivitas_utoteszt	Kontroll cs.	0,969	0,233
	Vizsgálati cs.	0,946	0,077
MMQ_enero_eloteszt	Kontroll cs.	0,945	0,029
	Vizsgálati cs.	0,959	0,202
MMQ_enero_utoteszt	Kontroll cs.	0,972	0,305
	Vizsgálati cs.	0,967	0,346
MMQ_osszhang_eloteszt	Kontroll cs.	0,977	0,489
	Vizsgálati cs.	0,923	0,015
MMQ_osszhang_utoteszt	Kontroll cs.	0,971	0,284
	Vizsgálati cs.	0,968	0,383
MMQ_kapcsdisz_eloteszt	Kontroll cs.	0,976	0,442
	Vizsgálati cs.	0,956	0,163
MMQ_kapcsdisz_utoteszt	Kontroll cs.	0,966	0,186
	Vizsgálati cs.	0,921	0,013
MMQ_biz_eloteszt	Kontroll cs.	0,972	0,327
	Vizsgálati cs.	0,972	0,456
MMQ_biz_utoteszt	Kontroll cs.	0,967	0,201
	Vizsgálati cs.	0,961	0,224
MMQ_erzdisz_eloteszt	Kontroll cs.	0,975	0,39
	Vizsgálati cs.	0,94	0,049
MMQ_erzdisz_utoteszt	Kontroll cs.	0,975	0,392
	Vizsgálati cs.	0,95	0,105
SCCS_eloteszt	Kontroll cs.	0,982	0,671
	Vizsgálati cs.	0,975	0,579
SCCS_utoteszt	Kontroll cs.	0,982	0,693
	Vizsgálati cs.	0,946	0,081
CERQ_onvad_eloteszt	Kontroll cs.	0,974	0,371
	Vizsgálati cs.	0,962	0,24
CERQ_onvad_utoteszt	Kontroll cs.	0,963	0,147
	Vizsgálati cs.	0,931	0,026
CERQ_elfogadas_eloteszt	Kontroll cs.	0,948	0,036
	Vizsgálati cs.	0,967	0,354
CERQ_elfogadas_utoteszt	Kontroll cs.	0,955	0,071
	Vizsgálati cs.	0,971	0,443
CERQ_ruminacio_eloteszt	Kontroll cs.	0,953	0,055
	Vizsgálati cs.	0,949	0,094
CERQ_ruminacio_utoteszt	Kontroll cs.	0,962	0,132
	Vizsgálati cs.	0,974	0,559
CERQ_pozfokusz_eloteszt	Kontroll cs.	0,966	0,184
	Vizsgálati cs.	0,944	0,069
CERQ_pozfokusz_utoteszt	Kontroll cs.	0,947	0,032
	Vizsgálati cs.	0,973	0,522
CERQ_tervezes_eloteszt	Kontroll cs.	0,936	0,013

	Vizsgálati cs.	0,97	0,423
CERQ_tervezes_utoteszt	Kontroll cs.	0,94	0,017
	Vizsgálati cs.	0,94	0,052
CERQ_pozatert_eloteszt	Kontroll cs.	0,974	0,379
	Vizsgálati cs.	0,976	0,599
CERQ_pozatert_utoteszt	Kontroll cs.	0,97	0,262
	Vizsgálati cs.	0,916	0,01
CERQ_perspektiva_eloteszt	Kontroll cs.	0,964	0,16
	Vizsgálati cs.	0,963	0,258
CERQ_perspektiva_utoteszt	Kontroll cs.	0,968	0,218
	Vizsgálati cs.	0,978	0,662
CERQ_katasztr_eloteszt	Kontroll cs.	0,908	0,001
	Vizsgálati cs.	0,888	0,002
CERQ_katasztr_utoteszt	Kontroll cs.	0,935	0,012
	Vizsgálati cs.	0,954	0,139
CERQ_hibaztatas_eloteszt	Kontroll cs.	0,965	0,173
	Vizsgálati cs.	0,943	0,065
CERQ_hibaztatas_utoteszt	Kontroll cs.	0,983	0,714
	Vizsgálati cs.	0,939	0,047
CERQ_adaptivossz_eloteszt	Kontroll cs.	0,987	0,865
	Vizsgálati cs.	0,98	0,742
CERQ_adaptivossz_utoteszt	Kontroll cs.	0,975	0,389
	Vizsgálati cs.	0,972	0,479
CERQ_nonadaptivossz_eloteszt	Kontroll cs.	0,984	0,774
	Vizsgálati cs.	0,973	0,528
CERQ_nonadaptivossz_utoteszt	Kontroll cs.	0,977	0,491
	Vizsgálati cs.	0,943	0,062
CERQ_osszertek_eloteszt	Kontroll cs.	0,948	0,036
	Vizsgálati cs.	0,966	0,333
CERQ_osszertek_utoteszt	Kontroll cs.	0,98	0,581
	Vizsgálati cs.	0,966	0,326
RSES_eloteszt	Kontroll cs.	0,966	0,187
	Vizsgálati cs.	0,935	0,035
RSES_utoteszt	Kontroll cs.	0,954	0,064
	Vizsgálati cs.	0,935	0,036

Melléklet 9 - Normalitás feltételének ellenőrzése Z-teszttel

		Skewness	SE of Skewness	Kurtosis	SE of Kurtosis	Z(skew)	Z(kurt)
MMQ_össz_utoteszt	Vizsgálati cs.	-1,005	0,393	1,436	0,768	0,273	0,822
MMQ_enero_eloteszt	Kontroll cs.	-0,7	0,347	-0,122	0,681	-2,844	0,7206
MMQ_összhang_eloteszt	Vizsgálati cs.	0,278	0,393	0,756	0,768	0,707	0,984
MMQ_kapcsdisz_utoteszt	Vizsgálati cs.	0,727	0,393	-0,056	0,768	1,850	-0,073
MMQ_erzdisz_eloteszt	Vizsgálati cs.	0,579	0,393	-0,514	0,768	1,473	-0,669
CERQ_onvad_utoteszt	Vizsgálati cs.	0,487	0,393	-0,675	0,768	1,239	-0,879
CERQ_elfogadas_eloteszt	Kontroll cs.	-0,628	0,347	-0,073	0,681	-1,810	-0,107
CERQ_pozfokusz_utoteszt	Kontroll cs.	0,399	0,347	-0,447	0,681	1,150	-0,656
CERQ_tervezes_eloteszt	Kontroll cs.	0,243	0,347	-1,02	0,681	0,700	-1,498
CERQ_tervezes_utoteszt	Kontroll cs.	-0,714	0,347	0,175	0,681	-2,058	0,257
CERQ_pozatert_utoteszt	Vizsgálati cs.	0,681	0,393	-0,381	0,768	1,733	-0,496
CERQ_katasztr_eloteszt	Kontroll cs.	0,035	0,347	0,831	0,681	0,101	1,220
	Vizsgálati cs.	0,237	0,393	0,489	0,768	0,603	0,637
CERQ_katasztr_utoteszt	Kontroll cs.	0,442	0,347	0,612	0,681	1,274	0,899
CERQ_hibaztatas_utoteszt	Vizsgálati cs.	0,467	0,393	-0,725	0,768	1,188	-0,944

CERQ osszertek eloteszt	Kontroll cs.	0,451	0,347	0,288	0,681	1,300	0,423
RSES eloteszt	Vizsgálati cs	-0,908	0,393	0,811	0,768	-2,310	1,056
RSES utoteszt	Vizsgálati cs	-0,785	0,393	0,023	0,768	-1,997	0,030

Melléklet 10- Szóráshomogenitás feltételének ellenőrzése

	F	df ₁	df ₂	p
MMQ_OSSZ_eloteszt	0,684	1	81	0,411
MMQ_OSSZ_utoteszt	0,289	1	81	0,592
MMQ_reflektivitas__eloteszt	0,540	1	81	0,465
MMQ_reflektivitas__utoteszt	1,317	1	81	0,254
MMQ_enero__eloteszt	0,870	1	81	0,354
MMQ_enero__utoteszt	0,381	1	81	0,539
MMQ_osszhang__eloteszt	1,531	1	81	0,219
MMQ_osszhang__utoteszt	0,117	1	81	0,733
MMQ_kapcsdisz__eloteszt	1,082	1	81	0,301
MMQ_kapcsdisz__utoteszt	0,120	1	81	0,730
MMQ_biz__eloteszt	0,618	1	81	0,434
MMQ_biz__utoteszt	0,116	1	81	0,735
MMQ_erzdisz__eloteszt	1,280	1	81	0,261
MMQ_erzdisz__utoteszt	0,057	1	81	0,813
SCCS_eloteszt	0,076	1	81	0,784
SCCS_utoteszt	0,150	1	81	0,700
CERQ_onvad_eloteszt	0,588	1	81	0,445
CERQ_onvad_utoteszt	0,141	1	81	0,708
CERQ_elfogadas_eloteszt	0,306	1	81	0,582
CERQ_elfogadas_utoteszt	1,954	1	81	0,166
CERQ_ruminacio_eloteszt	1,968	1	81	0,164
CERQ_ruminacio_utoteszt	0,134	1	81	0,715
CERQ_pozfokusz_eloteszt	0,375	1	81	0,542
CERQ_pozfokusz_utoteszt	0,007	1	81	0,934
CERQ_tervezes_eloteszt	2,569	1	81	0,113
CERQ_tervezes_utoteszt	1,322	1	81	0,254
CERQ_pozatert_eloteszt	3,883	1	81	0,052
CERQ_pozatert_utoteszt	3,100	1	81	0,082
CERQ_perspektiva_eloteszt	0,621	1	81	0,433
CERQ_perspektiva_utoteszt	0,015	1	81	0,903
CERQ_katasztr_eloteszt	0,585	1	81	0,446
CERQ_katasztr_utoteszt	0,010	1	81	0,919
CERQ_hibaztatas_eloteszt	2,390	1	81	0,126
CERQ_hibaztatas_utoteszt	4,127	1	81	0,045
CERQ_adaptivossz_eloteszt	1,134	1	81	0,290
CERQ_adaptivossz_utoteszt	0,054	1	81	0,816
CERQ_nonadaptivossz_eloteszt	0,262	1	81	0,610
CERQ_nonadaptivossz_utoteszt	0,127	1	81	0,722
CERQ_osszertek_eloteszt	0,177	1	81	0,675
CERQ_osszertek_utoteszt	0,006	1	81	0,940
RSES_eloteszt	1,150	1	81	0,287
RSES_utoteszt	1,169	1	81	0,283

Melléklet 11 - A Mentalizáció Multidimenzionális kérdőívének átlag, szórás, medián és cronbach-alpha értékei (Vizsgálati csoport)

MMQ eredmények	Elemsszám	Átlag	Szórás	Medián	C-alpha
összérték_ előteszt	36	117,686	10,588	119	0,753
összérték_ utóteszt	36	119,086	11,595	120	0,803
reflektivitás_ előteszt	36	32,743	5,731	32	0,802
reflektivitás_ utóteszt	36	34,000	5,190	33	0,809
énerő_ előteszt	36	23,086	4,017	23	0,815
énerő_ utóteszt	36	23,086	3,705	24	0,797
összehangotság_ előteszt	36	17,143	2,942	17	0,725
összehangoltság_ utóteszt	36	18,200	3,306	18	0,833
kapcsolati diszkomfort_ előteszt	36	11,314	3,419	11	0,686
kapcsolati diszkomfort_ utóteszt	36	11,914	4,273	11	0,788
bizalmatlanság_ előteszt	36	10,314	3,132	10	0,679
bizalmatlanság_ utóteszt	36	10,314	2,816	9	0,670
érzelmi diszreguláció_ előteszt	36	11,743	3,433	11	0,720
érzelmi diszreguláció_ utóteszt	36	11,943	3,605	12	0,766

Melléklet 12 - A Mentalizáció Multidimenzionális kérdőívének átlag, szórás, medián és cronbach-alpha értékei (Kontroll csoport)

MMQ Eredmények	Elemsszám	Átlag	Szórás	Medián	C-alpha
összes_ előteszt	47	115,22	11,320	118	0,700
összes_ utóteszt	47	114,38	10,610	115	0,680
reflektivitás_ előteszt	47	33,86	5,615	39,9	0,733
reflektivitás_ utóteszt	47	33,34	6,158	33	0,797
énerő_ előteszt	47	21,88	4,575	23	0,836
énerő_ utóteszt	47	21,57	4,107	22	0,834
összehangoltság_ előteszt	47	18,28	3,140	18	0,661
összehangoltság_ utóteszt	47	17,89	3,292	19	0,755
kapcsolati diszkomfort_ előteszt	47	13,30	4,170	13	0,707
kapcsolati diszkomfort_ utóteszt	47	12,75	3,756	12	0,614
bizalmatlanság_ előteszt	47	10,85	2,850	11	0,615
bizalmatlanság_ utóteszt	47	10,81	2,990	10	0,675
érzelmi diszreguláció_ előteszt	47	12,66	4,029	13	0,745
érzelmi diszreguláció_ utóteszt	47	12,87	3,848	13	0,798

Melléklet 13 - Az Énkép Egyértelműség Skála átlag, szórás, medián és cronbach-alpha értékei (Vizsgálati csoport)

SCCS Eredmények	Elemsszám	Átlag	Szórás	Medián	C-alpha
előteszt	36	29,417	8,810	29	0,885
utóteszt	36	29,760	8,698	28	0,847

Melléklet 14 - Az Énkép Egyértelműség Skála átlag, szórás, medián és cronbach-alpha értékei (Kontroll csoport)

SCCS Eredmények	Elemzés	Átlag	Szórás	Medián	C-alpha
előteszt	47	33,21	7,934	32	0,766
utóteszt	47	34,11	8,027	34	0,792

Melléklet 15 – A Rosenberg Önértékelés Skála átlag, szórás, medián és cronbach-alpha értékei (Vizsgálati csoport)

RSES Eredmények	Elemzés	Átlag	Szórás	Medián	C-alpha
előteszt	36	32,257	5,928	33	0,920
utóteszt	36	31,514	6,109	32	0,872

Melléklet 16 – A Kognitív Érzelem-Reguláció Skála átlag, szórás, medián és cronbach-alpha értékei (Kontroll csoport)

RSES Eredmények	Elemzés	Átlag	Szórás	Medián	C-alpha
előteszt	47	29,45	6,604	29	0,910
utóteszt	47	29,27	6,965	31	0,902

Melléklet 17 – A Kognitív Érzelem-Regulációs Kérdőív átlag, szórás, medián és cronbach-alpha értékei (Kísérleti csoport)

CERQ Eredmények	Elemzés	Átlag	Szórás	Medián	C-alpha
önvád_ előteszt	36	10,829	3,213	11,000	0,783
önvád_ utóteszt	36	12,143	2,972	12,000	0,760
elfogadás_ előteszt	36	13,257	2,894	13,000	0,642
elfogadás_ utóteszt	36	13,276	3,194	14,000	0,804
rumináció_ előteszt	36	12,581	3,851	12,000	0,877
rumináció_ utóteszt	36	13,886	3,445	14,000	0,845
pozitív_ fókuszváltás_ előteszt	36	10,200	3,513	10,000	0,887
pozitív_ fókuszváltás_ utóteszt	36	10,657	3,780	10,000	0,913
tervezés_ előteszt	36	14,971	2,526	15,000	0,827
tervezés_ utóteszt	36	16,076	2,621	16,000	0,772
pozitív_ átértelmezés_ előteszt	36	13,781	2,969	13,333	0,755
pozitív_ átértelmezés_ utóteszt	36	14,029	3,015	13,000	0,784

perspektívába_helyez és előteszt	36	12,686	3,991	13,000	0,811
perspektívába_helyez és utóteszt	36	12,400	3,449	12,000	0,821
katasztrofizáció_előte szt	36	8,057	3,438	7,000	0,745
katasztrofizáció_utóte szt	36	8,171	2,925	8,000	0,639
hibáztatás_előteszt	36	9,543	3,372	9,000	0,814
hibáztatás_utóteszt	36	9,486	3,697	9,000	0,878
adaptív_érzelemszab_ össz előteszt	36	64,895	9,608	67,000	0,800
adaptív_érzelemszab_ össz utóteszt	36	66,438	10,271	65,000	0,843
nonadaptív_érzelemsz ab össz előteszt	36	41,038	10,491	41,000	0,863
nonadaptív_érzelemsz ab össz utóteszt	36	43,686	8,811	42,000	0,816
összértek_előteszt	36	105,933	14,868	110,000	0,844
összértek_utóteszt	36	110,124	13,203	110,670	0,822

Melléklet 18 – A Kognitív Érzelem-Regulációs Kérdőív átlag, szórás, medián és cronbach-alpha értékei (Kontroll csoport)

CERQ Eredmények	Elemszám	Átlag	Szórás	Medián	C-alpha
önvád_előteszt	47	12,77	2,883	13	0,648
önvád_utóteszt	47	12,02	3,103	12	0,744
elfogadás_előteszt	47	14,45	2,519	14,67	0,467
elfogadás_utóteszt	47	14,87	2,542	15	0,479
rumináció_előteszt	47	13,85	4,293	14	0,825
rumináció_utóteszt	47	13,92	3,474	14	0,722
pozitív_fókuszváltás előteszt	47	10,40	4,111	10	0,904
pozitív_fókuszváltás utóteszt	47	10,65	4,007	10	0,868
tervezés_előteszt	47	15,04	2,982	14	0,673
tervezés_utóteszt	47	14,92	3,353	15	0,766
pozitív_átértelmezés előteszt	47	13,26	3,997	13	0,788
pozitív_átértelmezés utóteszt	47	13,30	3,928	13	0,836
perspektívába_helye zés_előteszt	47	13,03	3,515	14	0,703
perspektívába_helye zés_utóteszt	47	12,89	3,198	13	0,723
katasztrofizáció_előt eszt	47	8,70	3,526	8	0,733

katasztrófizáció_utóteszt	47	8,24	2,898	8	0,639
hibáztatás_előteszt	47	9,32	2,898	9	0,808
hibáztatás_utóteszt	47	9,79	2,843	10	0,708
adaptív_érzelemszab_össz_előteszt	47	66,17	11,194	66	0,832
adaptív_érzelemszab_össz_utóteszt	47	66,63	10,571	68	0,803
nonadaptív_érzelemszab_össz_előteszt	47	44,70	10,513	45	0,851
nonadaptív_érzelemszab_össz_utóteszt	47	43,93	8,382	43	0,763
összérték_előteszt	47	110,87	16,687	107	0,856
összérték_utóteszt	47	110,52	14,451	111	0,804

19, Melléklet – Az alkalmazott kérdőívek átlag értékei a magyar standard átlagokhoz viszonyítva (T-értékben)

Skálák	Vizsgálati csoport		Kontroll csoport	
	Mért átlag	Standard átlag	Mért átlag	Standard átlag
összérték_előteszt	55,65512	50	53,75289	50
összérték_utóteszt	56,73287	50	53,10778	50
reflektivitás_előteszt	49,01624	50	50,52774	50
reflektivitás_utóteszt	50,71719	50	49,82409	50
énerő_előteszt	55,06043	50	52,7115	50
énerő_utóteszt	55,06043	50	52,11306	50
összehangoltság_előteszt	50,29556	50	52,81556	50
összehangoltság_utóteszt	52,64444	50	51,96444	50
kapcsolati diszkomfort_előteszt	46,72036	50	51,15884	50
kapcsolati diszkomfort_utóteszt	48,06264	50	49,93512	50
bizalmatlanság_előteszt	45,5702	50	47,09169	50
bizalmatlanság_utóteszt	45,5702	50	46,98854	50
érzelmi diszreguláció_előteszt	48,08413	50	50,28846	50
érzelmi diszreguláció_utóteszt	48,5649	50	50,79808	50
Énkép egyértelműség_előteszt	30,60832	50	35,25459	50
Énkép egyértelműség_utóteszt	31,02815	50	36,35129	50
önvád_előteszt	48,76895	50	55,76173	50
önvád_utóteszt	53,51264	50	53,0722	50
elfogadás_előteszt	56,36585	50	60,5122	50
elfogadás_utóteszt	56,43206	50	61,99303	50
rumináció_előteszt	50,66944	50	54,19722	50
rumináció_utóteszt	54,29444	50	54,39444	50
pozitív fókuszváltás_előteszt	47,81333	50	48,35733	50
pozitív fókuszváltás_utóteszt	49,032	50	49	50
tervezés_előteszt	46,23077	50	46,4652	50
tervezés_utóteszt	50,27839	50	46,05128	50

pozitív átértelmezés előteszt	48,35168	50	46,74312	50
pozitív átértelmezés utóteszt	49,11009	50	46,87462	50
perspektívába helyezés előteszt	52,48159	50	53,45042	50
perspektívába helyezés utóteszt	51,67139	50	53,07082	50
katasztrofizáció előteszt	53,1	50	55,48889	50
katasztrofizáció utóteszt	53,52222	50	53,78148	50
hibáztatás előteszt	55,20253	50	54,25738	50
hibáztatás utóteszt	54,96203	50	56,23207	50
adaptív érzelemszab össz előteszt	50,31462	50	51,54889	50
adaptív érzelemszab össz utóteszt	51,80833	50	51,99516	50
Önértékelés előteszt	52,11985	50	56,69413	50
Önértékelés utóteszt	55,80025	50	56,10362	50