

**Lelki egészség és megküzdés
- COVID-19 idején -**

Tudományos Diákköri Konferencia

Melléklet

Budapest, 2022

Tartalomjegyzék

Mellékletek:	2
I.Melléklet – A kérdőív tájékoztatója	2
II.Melléklet – Demográfiai kérdőív	3
III.Melléklet – Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid változat (MEKS)	5
IV.Melléklet – Connor-Davidson Reziliencia Skála (CD-RISC)	5
V.Melléklet – Énkép-Egyértelműség Skála (Self-Concept Clarity Scale – SCCS)	6
VI.Melléklet – COVID19-től való félelem	6
VII.Melléklet – Első hipotézis statisztikai eredménye	7
VIII.Melléklet – Második hipotézis statisztikai eredménye	7
IX.Melléklet – Harmadik hipotézis statisztikai eredménye	8
X.Melléklet – Negyedik hipotézis statisztikai eredménye	10
XI.Melléklet – Ötödik hipotézis statisztikai eredménye	11
XII.Melléklet – Hatodik hipotézis statisztikai eredménye	11

Mellékletek:

I.Melléklet – A kérdőív tájékoztatója

Kedves Kitöltő!

Bernadett vagyok a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Pszichológia alapszakos hallgatója. Személyiségpszichológiai műhelymunkámban a lelki egészség, reziliencia és személyiségintegráció összefüggéseit vizsgálom felnőttek körében. Kérem, ha Ön is ebbe a korosztályba tartozik egy kitöltéssel segítse a műhelymunkám létrejöttét!

Fontos tudnia, hogy a kérdőívben nincsenek jó vagy rossz válaszok, tehát kérem ne gondolkozzon sokat! Jelölje be mindenhol azt a válaszlehetőséget, ami maga szerint a leginkább igaz önre!

A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim. A kitöltés kb. 10-15 percet vesz igénybe és a válaszok kizárólag statisztikai elemzés céljából lesznek felhasználva.

Köszönöm, hogy elolvasta a rövid tájékoztatómat és azt is, hogy kitöltésével hozzájárul a munkám létrejöttéhez! Ha pedig bármilyen kérdés vagy észrevétel felmerülne önben a kérdőívvel kapcsolatban, forduljon hozzám bizalommal a

b*****bernadett@gmail.com

e-mail címen.

Még egyszer köszönöm a segítségét!

Bernadett

II.Melléklet – Demográfiai kérdőív

1. Kérem adja meg a nemét!

1.1 férfi

1.2 nő

2. Hány éves?

2.1 18

2.2 19

2.3 20

2.4 21

2.5 22

2.6 23

2.7 24

2.8 25

2.9 26

2.10 27

2.11 28

2.12 29

2.13 30

2.14 31

2.15 32

2.16 33

2.17 34

2.18 35

2.19 36

2.20 37

2.21 38

2.22 39

2.23 40

2.24 41

2.25 42

2.26 43

2.27 44

2.28 45

2.29 46

2.30 47

2.31 48

2.32 49

2.33 50

2.34 51

2.35 52

2.36 53

2.37 54

2.38 55

2.39 56

2.40 57

2.41 58

2.42 59

2.43 60

2.44	61
2.45	62
2.46	63
2.47	64
2.48	65

3. Tanul jelenleg?

- 3.1 Igen, általános iskolában.
- 3.2 Igen, középiskolában.
- 3.3 Igen, felsőoktatási intézményben.
- 3.4 Igen, egyéb képzésben.
- 3.5 Nem.

4. Dolgozik jelenleg?

- 4.1 Igen, teljes állásban.
- 4.2 Igen, részmunkaidőben.
- 4.3 Igen, alkalmi munkát vállalok.
- 4.4 Nem.

5. Családi állapota:

- 5.1 Egyedülálló.
- 5.2 Párkapcsolatban.
- 5.3 Eljegyzett.
- 5.4 Házas.
- 5.5 Elvált.
- 5.6 Özvegy.
- 5.7 Egyéb.

6. Mi a legmagasabb iskolai végzettsége?

- 6.1 8 általános vagy kevesebb.
- 6.2 Középfokú (érettségi, szakmunkás bizonyítvány, OKJ).
- 6.3 Felsőfokú (főiskolai vagy egyetemi diploma - BA, MA, PhD).

7. A járványhelyzet ideje alatt Ön:

- 7.1 Kizárólag online oktatásban vett részt.
- 7.2 Online és offline oktatásban is részt vett.
- 7.3 Kizárólag offline oktatásban vett részt.
- 7.4 Nem tanult.

8. A járványhelyzet ideje alatt Ön:

- 8.1 Kizárólag otthon dolgozott (home office).
- 8.2 Otthon is dolgozott, és a munkahelyére is bejárt.
- 8.3 Mindig bejárt a munkahelyére dolgozni, nem dolgozott otthon.
- 8.4 Nem dolgozott.

III.Melléklet – Mentális Egészség Kontinuum Skála rövid változat (MEKS)

Kérem, válaszoljon a következő kérdésekre, amelyek arra vonatkoznak, hogy Ön hogyan érezte magát az elmúlt egy hónapban!

Az elmúlt egy hónapban milyen gyakran érezte azt, hogy:

1 =Soha; 2 =Egyszer vagy kétszer; 3 = Kb.hetente egyszer; 4 = Kb. hetente kétszer vagy háromszor; 5 =Majdnem minden nap; 6 =Mindennap

1. Boldog volt.
2. Megelégedett volt.
3. Elégedett volt az életével.
4. Valami fontossal járult hozzá a társadalomhoz (pl.: segített másokon).
5. Tartozik egy közösséghez (pl.: egy társadalmi csoporthoz vagy a lakó környezetében élőkhez).
6. A társadalmunk minden ember számára egy jó hely vagy hogy egyre jobb helyé válik.
7. Az emberek alapvetően jók.
8. Az a mód, ahogy a társadalmunk működik, megérthető (értelmezhető).
9. A személyisége legtöbb részét szereti, elfogadta.
10. A mindennapi élettel kapcsolatos kötelezettségeit jól ellátta.
11. Másokkal meleg (szeretetteljes) és bizalomteli kapcsolatai voltak.
12. Olyan élményei voltak, amelyek fejlődésre és arra ösztönözték, hogy jobb emberré váljon.
13. Magabiztos volt ahhoz, hogy a saját véleményét és elképzeléseit kialakítsa és kifejezze.
14. Az élete határozott iránnyal vagy értelemmel bír.

IV.Melléklet – Connor-Davidson Reziliencia Skála (CD-RISC)

Kérem, jelölje meg minden állításnál, hogy milyen mértékben volt jellemző Önre az adott kijelentés az elmúlt hónapban!

Válaszlehetőségek:

0 — Egyáltalán nem igaz; 1 — Ritkán igaz; 2 — Néha igaz; 3 — Gyakran igaz;
4 — Szinte mindig igaz.

1. Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz.
2. Vannak közeli és biztonságot nyújtó kapcsolataim.
3. Büszke vagyok az eredményeimre.
4. Dolgozom azért, hogy elérjem a céljaimat.
5. Úgy érzem, én irányítom az életemet.
6. Nagyon céltudatos vagyok.
7. Látom a dolgok humoros oldalát.
8. Mindennek megvan az oka.
9. A megérzéseim alapján kell cselekednem.
10. Tudom kezelni a negatív érzéseimet.
11. Néha a sors vagy Isten segíthet.
12. Meg tudok birkózni azzal, ami ér.
13. A múltbeli sikerek önbizalmat adnak az új kihívásokhoz.
14. A stresszel való megküzdés megerősít.

15. Szeretem a kihívásokat.
16. Népszerűtlen és nehéz döntéseket is meg tudok hozni.
17. Erős emberként gondolok magamra.
18. Amikor a dolgok reménytelennek tűnnek, akkor sem adom fel.
19. Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem, mindegy, hogy miről van szó.
20. El tudom érni a céljaimat.
21. A kudarcok nem törnek le könnyen.
22. Egy megpróbáltatás vagy betegség után hamar helyrejövök.
23. Tudom, hova kell fordulni segítségért.
24. Tisztán gondolkodom és koncentrálok, amikor nyomás alatt vagyok.
25. Szeretek kezdeményező lenni a probléma megoldásban.

V.Melléklet – Énkép-Egyértelműség Skála (Self-Concept Clarity Scale – SCCS)

Milyen mértékben ért egyet a következő állításokkal? Válaszoljon az alábbiak szerint:
(1= egyáltalán nem értek egyet; 5 = teljesen egyetértek)

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

VI.Melléklet – COVID19-től való félelem

Kérem, jelölje az alábbi ötfokozatú skálán, hogy mennyire ért egyet az állításokkal!
(1 = egyáltalán nem értek egyet; 5 = teljesen egyetértek).

1. Nagyon félek a koronavírustól.
2. Kellemetlenül érzem magamat, ha a koronavírusra gondolok.
3. Izzadni kezd a tenyerem, amikor a koronavírusra gondolok.
4. Félek attól, hogy meghalok a koronavírus miatt.
5. Ideges leszek vagy szorongani kezdek, amikor koronavírussal kapcsolatos híreket vagy történeteket hallok a tévében vagy a közösségi médiában.
6. Nem tudok aludni, mert amiatt aggódom, hogy elkapom a koronavírust.
7. Felgyorsul a szívverésem, amikor arra gondolok, hogy elkaphatom a koronavírust.

VII.Melléklet – Első hipotézis statisztikai eredménye

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
meks_ossz	496	36,3145	14,34840	3,00	69,00
Kérem adja meg a nemét!	496	1,80	,403	1	2

Ranks

	Kérem adja meg a nemét!	N	Mean Rank	Sum of Ranks
meks_ossz	Férfi	101	266,20	26886,00
	Nő	395	243,97	96370,00
	Total	496		

Test Statistics^a

	meks_ossz
Mann-Whitney U	18160,000
Wilcoxon W	96370,000
Z	-1,391
Asymp. Sig. (2-tailed)	,164

a. Grouping Variable: Kérem adja meg a nemét!

VIII.Melléklet – Második hipotézis statisztikai eredménye

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
meks_ossz	496	36,3145	14,34840	3,00	69,00
Hol tanult a járványhelyzet ideje alatt?	243	1,60	,490	1	2

Ranks

	Hol tanult a járványhelyzet ideje alatt?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
meks_ossz	Kizárólag online oktatásban vett részt.	96	122,97	11805,50
	Online és offline oktatásban is részt vett, valamint kizárólag offline oktatásban vett részt.	147	121,36	17840,50
	Total	243		

Test Statistics ^a	
	meks_ossz
Mann-Whitney U	6962,500
Wilcoxon W	17840,500
Z	-,175
Asymp. Sig. (2-tailed)	,861

a. Grouping Variable: Hol tanult a járványhelyzet ideje alatt?

IX.Melléklet – Harmadik hipotézis statisztikai eredménye

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
meks_ossz	496	36,3145	14,34840	3,00	69,00
Hol dolgozott a járványhelyzet ideje alatt?	366	2,35	,677	1	3

Ranks			
	Hol dolgozott a járványhelyzet ideje alatt?	N	Mean Rank
meks_ossz	Kizárólag otthon dolgozott (home office).	42	175,25
	Otthon is dolgozott, és a munkahelyére is bejárt.	153	205,38
	Mindig bejárt a munkahelyére dolgozni, nem dolgozott otthon.	171	165,95
	Total	366	

Test Statistics ^{a,b}	
	meks_ossz
Chi-Square	11,506
df	2
Asymp. Sig.	,003

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Hol dolgozott a járványhelyzet ideje alatt?

Ranks

	Hol dolgozott a járványhelyzet ideje alatt?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Kizárólag otthon dolgozott (home office).	42	86,14	3618,00
meks_ossz	Otthon is dolgozott, és a munkahelyére is bejárt.	153	101,25	15492,00
	Total	195		

Test Statistics^a

	meks_ossz
Mann-Whitney U	2715,000
Wilcoxon W	3618,000
Z	-1,538
Asymp. Sig. (2-tailed)	,124

a. Grouping Variable: Hol dolgozott a járványhelyzet ideje alatt?

Ranks

	Hol dolgozott a járványhelyzet ideje alatt?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Otthon is dolgozott, és a munkahelyére is bejárt.	153	181,12	27711,50
meks_ossz	Mindig bejárt a munkahelyére dolgozni, nem dolgozott otthon.	171	145,84	24938,50
	Total	324		

Test Statistics^a

	meks_ossz
Mann-Whitney U	10232,500
Wilcoxon W	24938,500
Z	-3,385
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001

a. Grouping Variable: Hol dolgozott a járványhelyzet ideje alatt?

Ranks

	Hol dolgozott a járványhelyzet ideje alatt?	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Kizárólag otthon dolgozott (home office).	42	110,61	4645,50
meks_ossz	Mindig bejárt a munkahelyére dolgozni, nem dolgozott otthon.	171	106,11	18145,50
	Total	213		

Test Statistics ^a	
	meks_ossz
Mann-Whitney U	3439,500
Wilcoxon W	18145,500
Z	-,423
Asymp. Sig. (2-tailed)	,672

a. Grouping Variable: Hol dolgozott a járványhelyzet ideje alatt?

X.Melléklet – Negyedik hipotézis statisztikai eredménye

Correlations			Hány éves?	cdrisc_ossz	sccs_ossz
Spearman's rho	Hány éves?	Correlation Coefficient	1,000	,310**	,399**
		Sig. (1-tailed)	.	,000	,000
		N	496	496	496
	cdrisc_ossz	Correlation Coefficient	,310**	1,000	,531**
		Sig. (1-tailed)	,000	.	,000
		N	496	496	496
	sccs_ossz	Correlation Coefficient	,399**	,531**	1,000
		Sig. (1-tailed)	,000	,000	.
		N	496	496	496

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

XI.Melléklet – Ötödik hipotézis statisztikai eredménye

Correlations			cdrisc_ossz	sccs_ossz	meks_ossz
Spearman's rho	cdrisc_ossz	Correlation Coefficient	1,000	,531**	,557**
		Sig. (1-tailed)	.	,000	,000
		N	496	496	496
	sccs_ossz	Correlation Coefficient	,531**	1,000	,442**
		Sig. (1-tailed)	,000	.	,000
		N	496	496	496
	meks_ossz	Correlation Coefficient	,557**	,442**	1,000
		Sig. (1-tailed)	,000	,000	.
		N	496	496	496

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

XII.Melléklet – Hatodik hipotézis statisztikai eredménye

Correlations			cdrisc_ossz	foc_ossz
Spearman's rho	cdrisc_ossz	Correlation Coefficient	1,000	-,236**
		Sig. (1-tailed)	.	,000
		N	496	496
	foc_ossz	Correlation Coefficient	-,236**	1,000
		Sig. (1-tailed)	,000	.
		N	496	496

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).