

EGYESÍTETT PSZICHOLÓGIAI KUTATÁSETIKAI BIZOTTSÁG

Etikai engedély

Az Egyesített Pszichológiai Kutatásetikai Bizottság (EPKEB) az alábbi kutatási tervet etikai szempontból értékelte, és annak végrehajtásához a(z) *[Szegedi Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet]* megbízásából hozzájárul.

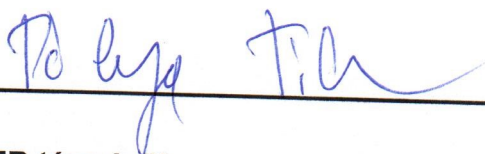
Kutató: Prof. Dr. Martos Tamás, Ph.D.

A kutatás felügyelője:

Kutatás címe: Egészségcélok társas ökológiai kontextusban: az egészség Személyes Niche modelljének kidolgozása – előkészítő kutatási szakasz

Referencia szám: 2022-25

Engedélyezés dátuma: 2022. 03. 09.



EPKEB társelnök

Szokolszky Ágnes

vagy

Pólya Tibor

Mellékletek

1. Szocio-demográfiai kérdések:

Az ön neme:.....

Melyik évben született?

Mi az ön legmagasabb iskolai végzettsége?

- 8 általános vagy kevesebb
- Szakiskola, szakmunkásképző, ipari iskola
- Érettségi
- Felsőfokú technikum, felsőfokú szakképzés
- Egyetemi, főiskolai diploma és magasabb

2. Személyes egészségtervek / egészségcélok kérdőív:

A testi-lelki egészséggel kapcsolatos SZEMÉLYES CÉLJAIM

A hétköznapi életben számos kisebb-nagyobb célt kívánunk elérni, megvalósítani. Ezekre a célokra valamilyen mértékben időt, figyelmet fordítunk, foglalkozunk velük, és gyakran (bár nem mindig) meg is valósítjuk őket. A továbbiakban arra kérjük, hogy ezekkel a céljaival kapcsolatban válaszoljon néhány kérdésre. Az Ön SZEMÉLYES CÉLJAINAK fogjuk nevezni azokat a célokat, pl. elhatározást, feladatot, tervet, vállalatot, projektet, melyek megvalósításával Ön valamilyen mértékben **már most / folyamatosan foglalkozik** (tehát nem a jövőben tervezi azt elkezdni). Először arra kérjük Önt, hogy jelölje meg, hogy rendelkezik-e ilyen személyes céllal, majd hogy soroljon fel néhány személyes célt, melyek kifejezetten **a saját testi vagy lelki egészségével** (pl. életmódjával, testsúlyával, étkezésével, testmozgással, különféle egészségügyi szolgáltatások, beavatkozások, vizsgálatok igénybevételével, a koronavírus járvánnyal, lelki egészségének megőrzésével, fejlesztésével) kapcsolatosak. Tehát olyan tevékenységeket, melyeknek Ön szerint **hatása van** saját **testi-lelki egészségi állapotára** és amelyeket a következő időszakban (kb. 3-6 hónapban) **meg kíván valósítani**.

Kérjük itt jelölje, hogy van-e ilyen személyes célja:

- ☐ Jelenleg VAN egészséggel kapcsolatos személyes célom.
- ☐ Jelenleg NINCS egészséggel kapcsolatos személyes célom.

Most arra kérjük, hogy írja le minél több, de legalább egy egészséggel kapcsolatos személyes célját!

1.
2.
3.
4.
5.

Kérjük, a most megadott céljai közül jelölje meg azt, amelynek a megvalósításával mostanában LEGINKÁBB FOGLALKOZIK a mindennapokban.

3. Társas támogatás a közeli kapcsolatokban:

Az alábbiakban különböző szempontokat adunk meg, amelyek valamilyen mértékben jellemzőek lehetnek erre a céljára.

Kérjük, hogy értékelje személyes célját a megadott szempontok szerint egy-egy 1-től 7-ig terjedő értékkel. Minél magasabb az érték, annál jobban egyetért az adott állítással. Minél alacsonyabb az érték, annál inkább elutasítja az állítást. Jelölje meg majd bekarikázással, hogy melyik választ érzi a leginkább megfelelőnek a saját tapasztalatai szempontjából! Ne vegye figyelembe, hogy egy másik szempont szerint milyen választ adott, mindig csak az adott szempontot mérlegelje. Egyes esetekben konkrét válaszlehetőségeket is fel fogunk kínálni, vagy szabad szöveges választ kérünk a céllal kapcsolatban. Kérjük, válaszoljon mindig a megadott módon!

Szeretnénk jobban megismerni, hogy egy Ön számára fontos személy jellemzően hogyan viszonyul Önhöz ezzel a céllal kapcsolatban. Kérjük jelölje meg, hogy elsősorban milyen kapcsolatára gondolt:

1. Partnerem, házastársam
2. Szülőm, szüleim
3. Gyermekem, gyermekeim
4. Barátom

5. Más személy:

Ez a számomra fontos személy: (1 – kevéssé, 7 – gyakran)

1. segít, hogy őszintén tudjak vele beszélni erről a célról

1 2 3 4 5 6 7

2. újra meg újra emlékeztet engem erre a célra

1 2 3 4 5 6 7

3. megérti, hogyan látom a dolgokat ezzel a céllal kapcsolatban

1 2 3 4 5 6 7

4. folyton emlékeztet arra, hogy mit kell még tennem ezért a célért

1 2 3 4 5 6 7

5. megbízik abban, hogy képes vagyok tenni ezért a célért

1 2 3 4 5 6 7

6. gyakran hangsúlyozza, hogy milyen fontos ennek a célnak az elérése

1 2 3 4 5 6 7

7. számíthatok a gyakorlati segítségére ezzel a céllal kapcsolatban

1 2 3 4 5 6 7

8. számíthatok a konkrét közreműködésére ezzel a céllal kapcsolatban

1 2 3 4 5 6 7

4. Kérjük, gondolja át, hogy ennek a célnak a megvalósításához kap-e orvosi támogatást (pl. kezelőorvostól, háziorvostól)

- Igen
- Nem

5. Társas támogatás az egészségügyben dolgozókkal való kapcsolatban:

Ez az egészségügyben dolgozó személy: (1 – kevéssé, 7 – gyakran)

1. segít, hogy őszintén tudjak vele beszélni erről a célról

1 2 3 4 5 6 7

2. újra meg újra emlékeztet engem erre a célra

1 2 3 4 5 6 7

3. megérti, hogyan látom a dolgokat ezzel a céllal kapcsolatban

1 2 3 4 5 6 7

4. folyton emlékeztet arra, hogy mit kell még tennem ezért a célért

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
5. megbízik abban, hogy képes vagyok tenni ezért a célért
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
6. gyakran hangsúlyozza, hogy milyen fontos ennek a célnak az elérése
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
7. számíthatok a gyakorlati segítségére ezzel a céllal kapcsolatban
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
8. számíthatok a konkrét közreműködésére ezzel a céllal kapcsolatban
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|

6. Internetes információszerzés a céllal kapcsolatban:

Most arra kérjük, hogy gondolja át, használja-e az **internetet** annak **érdekében, hogy az egészségcélját** megvalósítsa?

- Igen
- Nem

Ha az előző kérdésre IGEN volt a válasz: (1 – kevéssé/keveset/ritkán, 7 – nagyon/sokat/gyakran)

- Milyen gyakran használja az internetet arra, hogy az egészségcéllal kapcsolatos információkhoz hozzájusson?
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
1. Az internetes egészségügyi információknak köszönhetően tudatosabban figyelek a cél megvalósítására.
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
2. Az internetes egészségügyi információknak köszönhetően úgy érzem, jobban kézben tartom a célokat.
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
3. Az internetes egészségügyi információknak köszönhetően jobban értem, miért fontos ez a cél.
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
4. Az internetes egészségügyi információknak köszönhetően úgy érzem, közelebbi kapcsolatba kerültem olyanokkal, akik hozzám hasonló célt tűztek ki.
- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|

5. Az internetes egészségügyi információknak köszönhetően hatékonyabban tudok kommunikálni orvosommal vagy más egészségügyi szakemberrel a céloommal kapcsolatban.

1 2 3 4 5 6 7

6. Az internetes egészségügyi információknak köszönhetően jobb döntéseket hozok a céloommal kapcsolatban.

1 2 3 4 5 6 7

7. Digitális eszközhasználat a céllal kapcsolatban: (1 – kevéssé/keveset/ritkán, 7 – nagyon/sokat/gyakran)

1. A digitális eszközöknek köszönhetően tudatosabban figyelem a cél megvalósítására.

1 2 3 4 5 6 7

2. A digitális eszközöknek köszönhetően úgy érzem, jobban kézben tartom a célokat.

1 2 3 4 5 6 7

3. A digitális eszközöknek köszönhetően jobban értem, miért fontos ez a cél.

1 2 3 4 5 6 7

4. A digitális eszközöknek köszönhetően úgy érzem, közelebbi kapcsolatba kerültem olyanokkal, akik hozzám hasonló célt tűztek ki.

1 2 3 4 5 6 7

5. A digitális eszközöknek köszönhetően hatékonyabban tudok kommunikálni az orvosommal vagy más egészségügyi szakemberrel a céloommal kapcsolatban.

1 2 3 4 5 6 7

6. A digitális eszközöknek köszönhetően jobb döntéseket hozok a céloommal kapcsolatban.

1 2 3 4 5 6 7