

Mellékletek

Tesztbattéria (rövidített)

ÉLETÜNK A KORONAVÍRUS-JÁRVÁNY IDEJÉN

Tisztelt Válaszadó!

A koronavírus terjedése jelentős kihívásokat támasztott mindannyiunk számára. Megszokott életvitelünket, napi tevékenységeinket a fertőzés kontrollálására vonatkozó intézkedések jelentősen befolyásolták. A megbetegedéstől való félelmeink, a munkánk és szabad mozgásunk korlátozása, valamint a bizonytalanság komoly pszichológiai terhet rótt ránk. Jelen felmérésünk segítségével a Károli Gáspár Református Egyetem Pszichológiai Intézetének szakembereiként a koronavírus-járvány mindennapos életvitelünkre gyakorolt hatását vizsgáljuk. Arra keressük a választ, hogyan tudunk a fertőzésveszéllyel és a korlátozásokkal együtt élni, miben változtunk, milyen tényezők segítették a hatékony megküzdésünket, közösségeinkben kik a leginkább segítségre szorulóak, és milyen eszközökkel tudnánk őket támogatni.

A kérdőív kitöltése kb. 40 percet vesz igénybe. A kutatásban 16 évesnél idősebb személyek részvételét várjuk. A kérdőívben egyfelől általános személyiséget, megküzdési módokat, társas kapcsolatokat érintő általános kérdések; másfelől járványspecifikus, a járvány hatásaira, az életeseményekre, valamint az egészségi állapotra vonatkozó kérdések is vannak. A kérdőív kitöltése jellegével, az adatok feldolgozása pedig névtelenültörténik.

Mivel a körülményekhez való alkalmazkodásnak hosszabb távú következményei is vannak, ezért egy további alkalommal (várhatóan 2021 októberében) is felvennénk Önnel a kapcsolatot, hogy egy rövid (kb. 25 perc alatt kitölthető) kérdőívvel ismételten felmérjük véleményét, közérzetének változását.

Válaszai rendkívül értékesek számunkra. A segítségét szeretnénk egy személyes összefoglaló értékeléssel és a folyamatosan frissített weboldalunk tartalmával valamelyest viszonyozni. A felméréssel kapcsolatos bármilyen kérdést, javaslatot, vagy észrevételt örömmel fogadunk az info@koronaviruskutatas.hu e-mail címen.

A felmérésben való részvételét és válaszait előre is hálásan köszönjük!

Dr. Rózsa Sándor, Dr. Mirnics Zsuzsanna, Dr. Mészáros Veronika, Dr. Kövesdi Andrea és Dr. Csikós Gábor

SZOCIODEMOGRÁFIAI JELLEMZŐK

Nem

- Nő
- Férfi

Életkora (években és számjeggyel)

Legmagasabb iskolai végzettsége

- 8 általános vagy kevesebb
- szakmunkásképző
- szakközépiskola vagy gimnázium
- főiskolai vagy egyetemi diploma

Családi állapota

- nőtlen, hajadon, egyedülálló
- házas, házastársával együtt él
- házas, házastársával nem él együtt
- elvált
- özvegy
- élettársi kapcsolat

Van-e háziállata?

	van	nincs
háziállat	☐	☐

Ha van háziállata kérjük nevezze meg (pl. kutya, macska).

EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT

Összességében hogyan minősíti a jelenlegi egészségügyi állapotát?

- nagyon rossz
- rossz
- közepes
- jó
- kiváló

ÉLETMINŐSÉG

Az elmúlt 30 napban milyen gyakran érezte az alábbiakat?

	soha	néha	többször	sokszor
vidám	☐	☐	☐	☐
mindig				
reménytelen	☐	☐	☐	☐

Kérjük, értékelje 10 fokozatú skálán, hogy általában mennyire elégedett a megadott jellemzőkkel. Az 1-es végpont a teljes elégedetlenséget jelenti, míg a 10-es a teljes elégedettséget.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nagyon elégedetlen vagyok										
elégedett vagyok										☐
Családi életével	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Barátaival és egyéb társas kapcsolataival	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energiaszintjével	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Az elmúlt 30 napban, kb. hány napon érezte magát nagyon egészségesnek és energikusnak?

Kérjük, hogy 0-30 közötti számmal válaszoljon. Ha egyetlen egy ilyen nap sem volt, akkor írjon 0-át, ha az egész hónapban egészségesnek és energikusnak érezte magát, akkor írjon 30-at.

Kérjük, értékelje, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal.

egyáltalán nem értek egyet nem értek egyet igaz is, nem is egyetértek

A legtöbbször
értelmét látom
annak, amit
véghezviszek.



Elégedett
vagyok az
életemmel.



Az életemnek
egyértelmű célja
van.



teljesen egyetértek

MEGKÜZDÉS ÉS STRESSZ

Kérjük, értékelje, hogy az ELMÚLT HÉTRE vonatkozóan az adott kijelentés mennyire volt jellemző Önre.

	egyáltalán nem volt jellemző	egy kicsit, vagy időnként jellemző volt	elég jelentősen, vagy gyakran vált jellemző	igen tekintélyes mértékben, vagy nagyon gyakran jellemző volt
Nehezemre esett, hogy ellazuljak.	☐	☐	☐	☐
Azt vettem észre, hogy kiszáradt a	☐	☐	☐	☐
Úgy éreztem, mintha				
Egyáltalán nem voltam képes pozitív érzelmeire.	☐	☐	☐	☐
valami baj lenne a légzésemmel (pl. nagyon gyorsan kapkodtam a levegőt, vagy alig kaptam levegőt, pedig nem voltam fizikailag megterhelve).	☐	☐	☐	☐

Nehezemre esett
bármibe is
belekezkdni.



Indulatosan

reagáltam



sokmindenre.

Észrevettem, hogy
reszketek (pl. a
kezem).



Úgy

éreztem,



hogya

feszültség

ől származó

energia

hajt.

Aggódtam amiatt, hogy
olyan helyzetbe
kerülök, amiben elfog a
rémület és bolondot
csinálok magamból.



Úgy éreztem, hogy

az életben semmi jó



nem



vár rám.

Zaklatottnak éreztem
magam.



Nehezemre esett a



pihenés és a

kikapcsolódás.

Csüggedtnek és
lehangoltnak éreztem
magam.



Az érintés hiánya

Nehezen
tudtam
elviselni, ha
mások
feltartottak a
tevékenysé-
gemben

A rémület érzése
fogott el.

Semmi
nem tudott
lelkesíteni.

Nem éreztem úgy, hogy
értékes embervagyok.

Feszült, ideges
voltam.

Észrevehető volt a
szívműködésem (pl.
gyorsan vagy furcsán vert
a szívem), pedig nem
voltam fizikailag
megterhelve.

Minden ok nélkül

félelemérzés fogott el.

Értelmetlennek láttam
az életet.

Kérjük, értékelje 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy a különböző típusú érintésekből (bizalmas, baráti, hivatalos) Ön mennyit kapott a COVID-19 előtt, a korlátozások alatt és most.



Bizalmas érintés (pl. csók, puszi, ölelés) közeli hozzátartozótól



Baráti érintés (pl. ölelés, pacsi) baráttól, ismerőstől



Hivatalos érintés (pl. kézfogás, vállvergetés) idegentől

A COVID-19 előtti időszakban.

	semmit								sokat	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bizalmas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Baráti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hivatalos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A COVID-19 korlátozások idején.

	semmit								sokat	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bizalmas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Baráti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hivatalos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Az elmúlt héten.

	semmit									sokat
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bizalmas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Baráti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hivatalos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kérjük, értékelje 1-től 10-ig terjedő skálán, hogy a különböző típusú érintésekből (bizalmas, baráti, hivatalos) Ön mennyire vágyik, mennyit szeretne kapni.

Az érintés hiánya

	semmit					sokat				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bizalmas	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hivatalos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Baráti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐