

Függelék

1. Számú melléklet – Saját szerkesztésű kérdőív

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/WdC14AUK885h5H87A>

Táncpszichológiai kutatás - Vizsgálathoz szükséges adatok

Tisztelt Kitöltő!

Az ELTE PPK pszichológia szakos hallgatói vagyunk Szombathelyről. A Tudományos Diákköri Konferenciára készülő dolgozatunkhoz és az egyetemi tanulmányainkhoz kapcsolódóan Dr. Gáspár Mihály egyetemi oktatónk vezetésével az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar keretein belül végzünk kutatást a táncos improvizáció pozitív hatásait és annak befolyásoló tényezőit valamint a tánc és a személyiség kölcsönhatását vizsgálva. A kérdőív adatainak kezelése anonim módon történik, melyben a kutatás szempontjából lényeges információkat oszt meg velünk.

Az ön által megadott információk anonim módon (név nélkül), kizárólag a kutatásban részt vevő személyek által és kizárólag a kutatás céljából kerül felhasználásra.

A kitöltés körülbelül 5 percet vesz igénybe.

Köszönjük szépen együttműködését!

Hollósi Johanna, Horváth Milla, Tóth Brigitta, Vécsey Boglárka

SZEMÉLYES ADATOK

1. A vizsgálati személy neve: _____

2. Vizsgálati személy neme:

☐ Nő

☐ Férfi

3. Vizsgálati személy életkora: _____

A továbbiakban minden kérdést a vizsgálati személyre vonatkozóan értelmezzen!

TÁNCAL KAPCSOLATOS TAPASZTALATOKRA VONATKOZÓ KÉRDÉSEK

4. Rendszeresen vesz részt táncedzéseken? (minimum két heti rendszerességgel)

☐ Igen

☐ Nem

5. Milyen heti rendszerességgel jár táncedzésekre?

☐ Heti 1-szer (60-90 perces edzés esetében)

☐ Heti 2-szer (60-90 perces edzés esetében)

☐ Heti 3-szor (60-90 perces edzés esetében)

☐ Két hetente 1-szer (60-90 perces edzés esetében)

☐ Egyéb

6. Hány éve táncol? (hasonló vagy nagyobb intenzitással, mint jelenleg)

7. Milyen stílusú táncot tanul? (többet is megjelölhet)

☐ Utcai stílusok (pl. hip hop)

☐ Néptánc

☐ Modern tánc

☐ Társastánc

☐ Egyéb: _____

8. Végez más sporttevékenységet a táncon kívül?

☐ Igen

☐ Nem

9. Ha igen, mit sportol?

10. Végez más művészeti tevékenységet a táncon kívül?

☐ Igen

☐ Nem

11. Ha igen, milyen művészeti tevékenységet végez?

2. Számú melléklet – Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/XpiDaRFMKuo4Jrgd6>

Arra kérem Önt, hogy a füzetben található mondatokat sorban gondosan olvassa el. Döntse el azt, igaz-e az állítás Önre nézve, vagy ez az állítás Önt nem jellemzi.

	igaz	nem igaz
1. Mindig bízom a dolgok kedvező kimenetelében, még olyankor is, amikor a legtöbbet aggodalmaskodnak		
2. Élvezettel állok bosszút azokon, akik megsértenek		
3. Sokszor úgy érzem, hogy az életemnek nincs különösebb célja vagy értelme		
4. Általában inkább a magam útját követem, mintsem a mások kívánságait teljesíteném		

5. Nem túlságosan kedvelem azokat, akik másképpen gondolkodnak, mint én		
6. Érzéseimet, élményeimet jobban szeretem nyíltan megbeszélni a barátaimmal, mint magamban tartani		
7. Mások érzéseit ugyanannyira figyelembe szoktam venni, mint a sajátjaimat		
8. Sokkal jobban szeretem a „rég, jól bevált” módszereket, mint az „új, modern” eljárásokkal való kísérletezést		
9. Sokkal jobban szeretem a „rég, jól bevált” módszereket, mint az „új, modern” eljárásokkal való kísérletezést		
10. Élvezem, ha az ellenségeimet szenvedni látom		
11. Rendszerint másoktól várom, hogy ők oldják meg az én problémáimat		
12. Nem érdekel különösképpen, hogy mások kedvelnek-e engem vagy a módszereimet		
13. Nem érdekel különösképpen, hogy mások kedvelnek-e engem vagy a módszereimet		
14. Az emberek többségét képtelen vagyok igazából megérteni		
15. Szentimentálisabb vagyok, mint a legtöbb ember		
16. Szentimentálisabb vagyok, mint a legtöbb ember		
17. A legtöbb embernél keményebben dolgozom		
18. Szívesen állok mások rendelkezésére		
19. A problémáimat legszívesebben megtartom magamnak		
20. Azoknak sem tudok nyugodt szívvel ártani, akik pedig velem szemben tisztességtelenek voltak		
21. Gyakran azt kívánom, bárcsak örökre fiatal maradhatnék		
22. Időnként úgy érzem, mintha része lennék egy térben és időben végtelen valaminek		
23. Néha úgy érzem, hogy szavakkal megmagyarázhatatlan, közvetlen lelki kapcsolatba kerülök másokkal		
24. Mielőtt döntenék, általában minden körülményt aprólékosan végig szoktam gondolni		

25. Sokszor úgy érzem, mintha egészen egygyé válnék a körülöttem lévő világgal		
26. Mások engem túlságosan irányítanak és befolyásolnak		
27. Legtöbbször a túlzásokat, sőt a valótlaniságot is el tudom hitetni az emberekkel		
28. Nagyon megindítanak az érzelmekre (pl. a szegények vagy a sérült gyermekek megsegítésére) irányuló felhívások		
29. Mindig jobban hajtom magam másoknál, mert mindent a lehető legjobban akarok megcsinálni		
30. Gyakran azért nem tudok a bajokkal megbirkózni, mert egyszerűen nem tudom, mit tegyek		
31. Gyakran azért nem tudok a bajokkal megbirkózni, mert egyszerűen nem tudom, mit tegyek		
32. Sokkal jobban szeretem költeni, mint félretenni a pénzt		
33. Változó körülményekhez nagyon nehezen tudok alkalmazkodni, mert olyankor feszült, ideges és fáradékony leszek		
34. Nehezemre esik elviselni a tőlem különböző embereket		
35. Nem hiszem, hogy az életemnek különösebb célja vagy értelme volna		
36. Mindig igyekszem tőlem telhetően együttműködni másokkal		
37. Szokatlan helyzetben akkor is feszült és ideges szoktam lenni, ha mások szerint semmiféle veszély nem fenyeget		
38. Gyakran túlságosan is önállóan tartanak, mert nem azt teszem, amit mások szeretnének		
40. Szinte minden társaságban magabiztos, határozott szoktam lenni		
41. Nem vagyok hajlandó mások kedvéért a magam útjáról letérni		
42. Számos rossz szokásom nehezíti meg fontos és értékes céljaim elérését		
43. A tetteimet többnyire rajtam kívül álló tényezők határozzák meg		
44. Szomorú filmekben könnyebben sírok, mint a legtöbb ember		

45. Még sokat kell gyakorolnom, amíg kifejlődnek bennem a pillanatnyi kísértéseknek biztosan ellenálló helyes szokások		
46. Mindenkihez tisztelettel és méltósággal kell közeledni, még ha jelentéktelennek vagy hitványnak látszik is		
47. Nekem többnyire sikerülni szokott, amibe belefogok		
48. Szeretek új dolgokat, új módszereket kipróbálni		
49. Jobban szeretek takarékoskodni, mint szórakozásra, mulatságra elkölteni a pénzt		
50. Személyesen is éreztem már kapcsolatot titokzatos természetfeletti, isteni erővel		
51. Voltak olyan boldog pillanataim, amikor világosan és tisztán egynek éreztem magam minden létezővel		
52. Voltak olyan boldog pillanataim, amikor világosan és tisztán egynek éreztem magam minden létezővel		
53. Sokszor úgy érzem, mintha része volnék egy hatalmas és minden életet irányító szellemi erőnek		
54. Még barátok között sem szeretem túlságosan kiadni magam		
55. Még egy kisebb betegség vagy stressz után is több az energiám és az önbizalmam, mint a legtöbb embernek		

3. Számú melléklet – Érzelmek Mérése Skála

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/4CPx5NyB3xeQmi9XA>

Az alábbi állítások érzelmek alkalmazkodást segítő, kognitív hatékonyságot segítő funkcióit írják le. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérem, legyen olyan őszinte, amennyire csak tud és jelezze minden tételnél a megfelelő szám bekarikázásával, hogy milyen mértékben jellemző Önre az állítás!

	egyáltalán nem jellemző	nem jellem- ző	kicsit jellem- ző	jel- lemző	teljes mértékben jellem-ző
1. Tudom, mikor kell a személyes problémáimat megosztani másokkal.	1	2	3	4	5

2. Ha akadályokba ütközöm, eszembe jut, hogy amikor hasonló akadályokkal kerültem szembe, hogyan győztem le azokat.	1	2	3	4	5
3. Arra számítok, hogy majdnem mindenben jól teljesítek, amit megpróbálok.	1	2	3	4	5
4. Mások könnyen megbíznak bennem.	1	2	3	4	5
5. Nehéz megértenem mások nem verbális üzeneteit.*	1	2	3	4	5
6. Hangulatváltozásaim kapcsán új lehetőségeket fedezek fel.	1	2	3	4	5
7. Tisztában vagyok az érzelmeimmel.	1	2	3	4	5
8. Jó dolgokra számítok.	1	2	3	4	5
9. Általában olyasmiket szervezek, ami másokat szórakoztat.	1	2	3	4	5
10. Olyan programokat keresek, melyek örömet okoznak nekem.	1	2	3	4	5
11. Tisztában vagyok a másoknak küldött nem-verbális üzeneteimmel.	1	2	3	4	5
12. Úgy állítom be magam, hogy jó benyomást keltsék mások előtt.	1	2	3	4	5
13. Amikor jó hangulatban vagyok, a problémákat könnyen oldom meg.	1	2	3	4	5
14. Arckifejezéseik alapján felismerem milyen érzelmeket élnek át az emberek.	1	2	3	4	5
15. Amikor jó hangulatban vagyok, könnyen jutnak eszembe új ötletek.	1	2	3	4	5
16. Könnyen felismerem az érzelmeimet.	1	2	3	4	5
17. Úgy hozom meg a kedvem egy feladathoz, hogy elképzelem, milyen ügyesen fogom majd teljesíteni.	1	2	3	4	5
18. Megdicsérek másokat, amikor valami jót csinálnak	1	2	3	4	5
19. Értem a nem-verbális üzeneteket, amelyeket mások küldenek nekem.	1	2	3	4	5
20. Új ötletek jutnak eszembe, amikor érzelmi változásokon esek át.	1	2	3	4	5
21. Amikor kihívás előtt állok, feladom, mert úgy érzem, hogy úgyis kudarcot vallok.*	1	2	3	4	5
23. Tudom, hogy mások mit éreznek pusztán abból, hogy rájuk nézek.	1	2	3	4	5
24. Segítek másoknak, hogy jobban érezzék magukat, amikor maguk alatt vannak.	1	2	3	4	5

25. A jó hangulatokat hívom segítségül, amikor akadályokba ütközöm.	1	2	3	4	5
26. Mások hangjából már meg tudom állapítani, hogy hogyan érzik magukat.	1	2	3	4	5
27. Nehéz megértenem, hogy mások miért éreznek úgy, ahogy éreznek.*	1	2	3	4	5

Megjegyzés: A *-gal jelölt tételek fordított tételek.

4. Számú melléklet – Spielberger-féle Vonásszorongás Skála

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/MswWHoYeAHi9vrTCA>

Utasítás: Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvassa el valamennyit és húzza át a jobb oldali számok közül a megfelelőt, attól függően, hogy ebben a pillanatban

ÉPPEN MOST HOGYAN ÉRZI MAGÁT:

Nincsenek helyes, vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.

	Egyáltalán nem	Valamennyire	Eléggé	Nagyon, teljesen
1. Nyugodtnak érzem magam	1	2	3	4
2. Biztonságban érzem magam	1	2	3	4
3. Feszültnek érzem magam	1	2	3	4
4. Valami bánt	1	2	3	4
5. Gondtalannak érzem magam	1	2	3	4
6. Zaklatott vagyok	1	2	3	4
7. Aggódok, hogy bajba keveredem	1	2	3	4
8. Kipihentnek érzem magam	1	2	3	4
9. Szorongok	1	2	3	4
10. Kellemesen érzem magam	1	2	3	4
11. Elég önbizalmat érzek magamban	1	2	3	4
12. Ideges vagyok	1	2	3	4
13. Nyugtalannak érzem magam	1	2	3	4
14. Fel vagyok húzva	1	2	3	4
15. Minden feszültségtől mentes vagyok	1	2	3	4
16. Elégedett vagyok	1	2	3	4
17. Aggódok	1	2	3	4
18. Túlzottan izgatott és feldúlt vagyok	1	2	3	4
19. Vidám vagyok	1	2	3	4

20. Jól érzem magam	1	2	3	4
---------------------	---	---	---	---

5. Számú melléklet – Pozitív és Negatív Affektivitás Skála

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/LHKQ9iSVnmWvg2o99>

Az alábbiakban felsorolt szavak érzéseket, állapotokat írnak le. Kérem, karikázza be azt a számot, ami leginkább kifejezi, hogy jelen pillanatban hogyan érzi magát.

		Egyáltalán nem, vagy alig	Kicsit	Mérsékelten	Eléggé	Nagyon
1	érdeklődő	1	2	3	4	5
2	kiborult, magamon kívül vagyok	1	2	3	4	5
3	izgatott, feldobott	1	2	3	4	5
*4	zaklatott, feldúlt	1	2	3	4	5
5	erős	1	2	3	4	5
6	bűntudatom van	1	2	3	4	5
7	rémült	1	2	3	4	5
*8	ellenséges	1	2	3	4	5
9	lelkés	1	2	3	4	5
10	büszke	1	2	3	4	5
11	ingerlékeny	1	2	3	4	5
*12	éber	1	2	3	4	5
*13	megszégyenült	1	2	3	4	5
*14	elhivatott	1	2	3	4	5
*15	ideges	1	2	3	4	5
*16	elszánt, határozott	1	2	3	4	5
*17	figyelmes	1	2	3	4	5
18	feszült	1	2	3	4	5
*19	aktív, élénk	1	2	3	4	5
*20	félénk	1	2	3	4	5

6. Számú melléklet – Észlelt Stressz Kérdőív

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/4tCKfcevN55Yq2SP6>

Az alábbi kérdések azokra az érzésekre és gondolatokra vonatkoznak, amelyek Önt AZ ELMÚLT HÉT SORÁN jellemezték. Kérjük, hogy minden egyes kérdésnél írja be, hogy az elmúlt hét során MILYEN GYAKRAN volt jellemző Önre az adott érzés vagy gondolat!

Néhány kérdés ugyan hasonlóknak tűnik, de valójában különbözőek, ezért kérjük, hogy valamenynyit külön kérdésként kezelje! A legjobb, ha minden kérdésre gyorsan válaszol. Tehát ne

próbálja megszámlolni, hogy hányszor érezte magát egy adott módon, hanem írja be azt a választ, ami a leginkább jellemzőnek tűnik!

	Soha	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran
1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt?	0	1	2	3	4
2. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében?	0	1	2	3	4
3. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte magát idegesnek és „stresszesnek”?	0	1	2	3	4
4. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kezelte sikeresen a hétköznapi bosszúságokat?	0	1	2	3	4
5. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte, hogy sikeresen meg tudott küzdeni fontos változásokkal az életében?	0	1	2	3	4
6. Az elmúlt hónap során milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?	0	1	2	3	4
7. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak?	0	1	2	3	4
8. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének?	0	1	2	3	4
9. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudta kezelni a bosszúságokat életében?	0	1	2	3	4
10. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll?	0	1	2	3	4
11. Az elmúlt hónap során milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni?	0	1	2	3	4
12. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kapta magát azon, hogy az elvégzendő feladatain gondolkodik?	0	1	2	3	4
13. Az elmúlt hónap során milyen gyakran tudta kézben tartani az időbeosztását?	0	1	2	3	4
14. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?	0	1	2	3	4

7. Számú melléklet – Mentális Egészség Teszt

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/En7fcJ3U8V9JF5SY9>

Az alábbi állítások az emberek általános életérzését, jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérem, legyen olyan őszinte, amennyire csak tud és

jelezze minden tételnél a megfelelő szám bekarikázásával, hogy milyen mértékben jellemző

Önre az állítás!

	egyáltalán nem jellemző	nem jellem- ző	kicsit jellem- ző	jel- lemző	nagyon jellem- ző	teljes mértékben jellemző
1. Mindennapjaimban érezhetően több az öröm, mint a bánat.	1	2	3	4	5	6
2. Könnyen válok türelmetlenné.	1	2	3	4	5	6
3. Könnyen fel tudom eleveníteni a múlt kellemes emlékeinek örömét.	1	2	3	4	5	6
4. Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok.	1	2	3	4	5	6
5. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és továbbgondolásra készíti őket.	1	2	3	4	5	6
6. A stresszes eseményeket nehezen viselem.	1	2	3	4	5	6
7. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok.	1	2	3	4	5	6
8. Hirtelen természetű vagyok (előbb cselekszem, utána gondolkodom).	1	2	3	4	5	6
9. Sikeresen el tudom érni a magam elé kitűzött célokat.	1	2	3	4	5	6
10. Szeretem elraktározni az átélt örömteli idők emlékét, hogy később felidézhessem őket.	1	2	3	4	5	6
11. A lelki megrázkódtatások után elég gyorsan felépülök.	1	2	3	4	5	6
12. Jó kedvre tudom hangolni magam, ha elképzelem, milyen lesz egy közelgő boldog idő.	1	2	3	4	5	6
13. Rendszerint eltart egy ideig, amíg továbblépek életem egy-egy nehéz pillanatán.	1	2	3	4	5	6
14. Lelki állapotom jónak mondható.	1	2	3	4	5	6
15. Jó vagyok az olyan munkában, ahol új és eredeti ötletek kellenek.	1	2	3	4	5	6
16. Ideges leszek, ha valami nem úgy alakul, ahogy terveztem.	1	2	3	4	5	6
17. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkoznak és éreznek az emberek.	1	2	3	4	5	6
18. Mindent összevetve mennyire mondaná magát boldognak (1: nagyon nem, 6: nagyon igen)?	1	2	3	4	5	6

8. Számú melléklet – Félelem a Negatív Megítéléstől Kérdőív

A kérdőív online formában elérhető linkje: <https://forms.gle/NRAHt82wGdGmkUp68>

Az alábbi állítások az emberek félelmeit írják le a róluk alkotott megítéléssel kapcsolatban. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérem, legyen olyan őszinte, amennyire csak tud és jelezze minden tételnél a megfelelő szám bekarikázásával, hogy milyen mértékben jellemző Önre az állítás!

	(Szinte) Soha	Néha	Rendszerint	Gyakran	(Szinte) Mindig
1. Nyugtalanít, hogy mit gondolnak rólam az emberek, még akkor is, ha tudom, hogy ez egyáltalán nem számít.	1	2	3	4	5
2. Gyakran tartok attól, hogy mások észreveszik a gyenge pontjaimat.	1	2	3	4	5
3. Félek attól, hogy mások nem fognak egyetérteni velem.	1	2	3	4	5
4. Félek attól, hogy mások megjegyzéseket fognak rám tenni.	1	2	3	4	5
5. Amikor beszélgetek valakivel, nyugtalanít, vajon mit gondolhat rólam.	1	2	3	4	5
6. Általában aggodalmaskodni szoktam amiatt, hogy milyen benyomást keltek.	1	2	3	4	5
7. Időnként úgy érzem, túl sokat foglalkozom azzal, hogy mások mit gondolnak rólam.	1	2	3	4	5
8. Időnként úgy érzem, túl sokat foglalkozom azzal, hogy mások mit gondolnak rólam.	1	2	3	4	5

9. Számú melléklet – Bevezető instrukciók a táncos intervencióhoz

Most az improvizáció lesz a feladatotok, ami azt jelenti, hogy előre meghatározott mozdulatsor helyett szabadon táncolunk. Hét zenén keresztül kell majd ezt folytatnotok. Fontos, hogy végig a figyelmetek magatokon és a jelenlegi érzéseiteken legyen. Ne nézzétek egymást, kerüljétek a szemkontaktust és ne érintkezzetek. A rendelkezésekre álló teret szabadon használhatjátok. Ha úgy érzed közben, hogy abbahagynád, mert elfáradtál, vagy bármilyen okból nem folytatnád tovább az adott kört, megegyezel, hogy megállsz. Ilyenkor maradj ott, ahol éppen vagy és figyelmedet ugyan úgy irányítsd a testedben és benned lévő érzésekre. Bármikor folytathatod a feladatot.

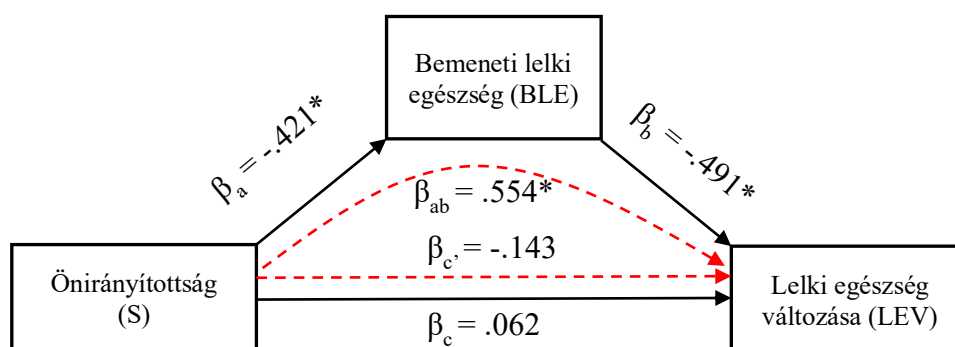
Amikor instrukcióval improvizáltak, próbáljatok a feladatra fókuszálni, azon keresztül vizsgálni az érzéseiteket, testeteket. Amikor nem adunk instrukciót, akkor pedig próbáljatok meg nem gondolkodni és hagyni, hogy arra menjen a testetek, amerre szeretne.

Az első zene alatt, amit majd kaptok, nem kell mást csinálnotok, mint kicsit megérkezni, megnyugodni, figyelemmel követni a légzéseiteket, érzéseiteket, gondolataitokat és átmonitorozni a figyelmeitekkel a testeteket. Ezután két-két vezetett improvizáció következik, amikhez az instrukciókat mindig az adott zene előtt fogjuk elmondani. Majd két szabad, instrukció nélküli improvizációval zárunk.

10. Számú melléklet – Mediációs elemzések a TCI faktoraival

1. Ábra

Mediációs elemzés az önirányítottság lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára



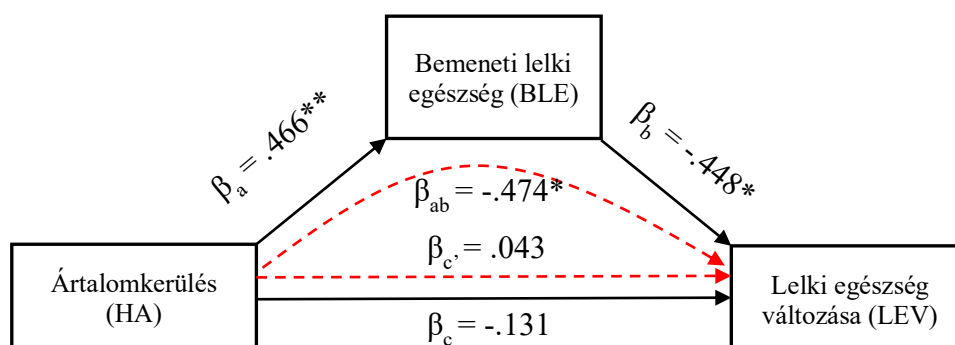
1. Táblázat

Mediációs elemzés az önirányítottság lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
S	LEV	Ösvény c (Teljes)	0.062	0.478	0.357	0.724	-0.804	1.468
S	BLE	Ösvény a	-0.421	0.061	-2.974	0.005*	-0.305	-0.058
BLE	LEV	Ösvény b	-0.491	0.201	-2.824	0.008*	-0.976	-0.158
S		Ösvény c' (Direkt)	-0.143	0.479	-0.824	0.416	-1.371	0.582
S-BLE	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	0.554	0.261	2.120	0.034*	0.042	1.066

2. Ábra

Mediációs elemzés az ártalomkerülés lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára



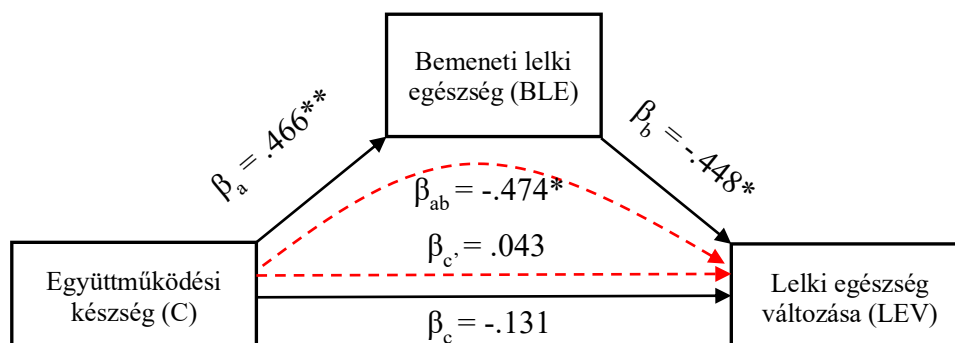
2. Táblázat

Mediációs elemzés az ártalomkerülés lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
HA	LEV	Ösvény c (Teljes)	-0.131	0.402	-0.759	0.453	-1.123	0.513
HA	BLE	Ösvény a	0.466	0.171	3.374	0.002**	0.368	1.466
BLE	LEV	Ösvény b	-0.448	0.200	-2.588	0.014*	-0.925	-0.110
HA		Ösvény c' (Direkt)	0.043	0.403	0.250	0.804	-0.720	0.922
HA-BLE	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	-0.474	0.223	-2.121	0.033*	-0.911	-0.038

3. Ábra

Mediációs elemzés az együttműködési készség lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára



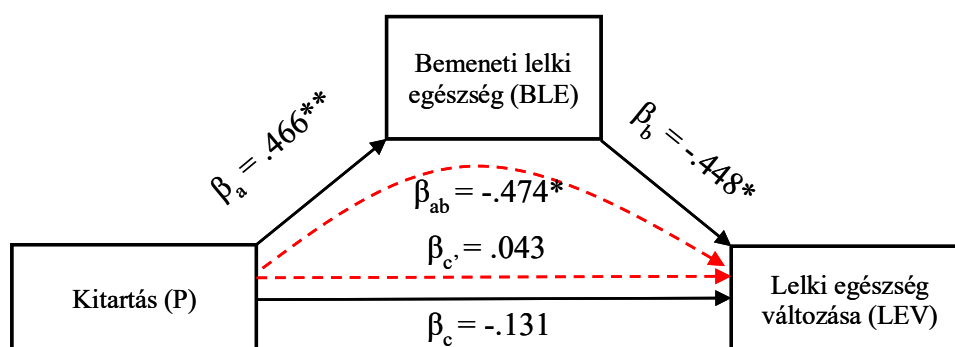
3. Táblázat

Mediációs elemzés az együttműködési készség lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
C	LEV	Ösvény c (Teljes)	-0.068	0.552	-0.390	0.699	-1.339	0.908
C	BLE	Ösvény a	-0.216	0.437	-1.414	0.165	-1.501	0.265
BLE	LEV	Ösvény b	-1.457	0.185	-2.859	0.007*	-0.905	-0.152
C		Ösvény c' (Direkt)	-0.149	0.509	-0.930	0.359	-1.509	0.563
C-BLE	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	0.327	0.251	1.303	0.192	-0.165	0.818

4. Ábra

Mediációs elemzés a kitartás lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára



4. Táblázat

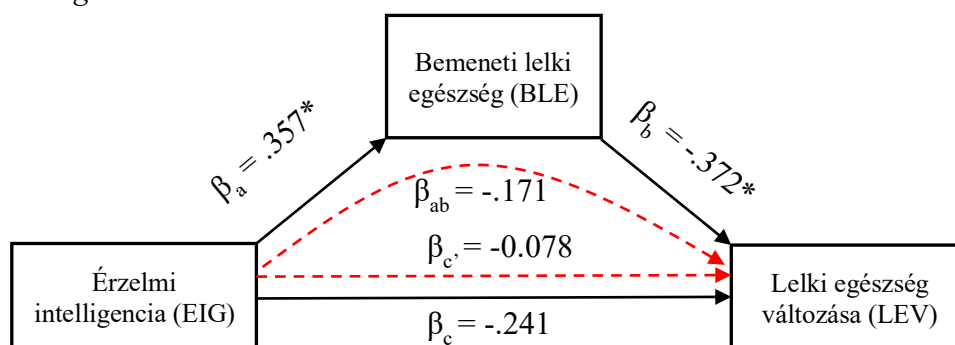
Mediációs elemzés a kitartás lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
P	LEV	Ösvény c (Teljes)	0.027	0.194	0.157	0.876	-0.365	0.426
P	BLE	Ösvény a	-0.159	0.154	-1.029	0.310	-0.468	0.152
BLE	LEV	Ösvény b	-0.448	0.189	-2.745	0.010*	-0.903	-0.134
P		Ösvény c' (Direkt)	-0.076	0.182	-0.465	0.645	-0.456	0.287
P-BLE	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	0.082	0.083	0.989	0.323	-0.080	0.244

11. Számú melléklet – Mediációs elemzések az AES-HU mutatójával

1. Ábra

Mediációs elemzés az érzelmi intelligencia lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára



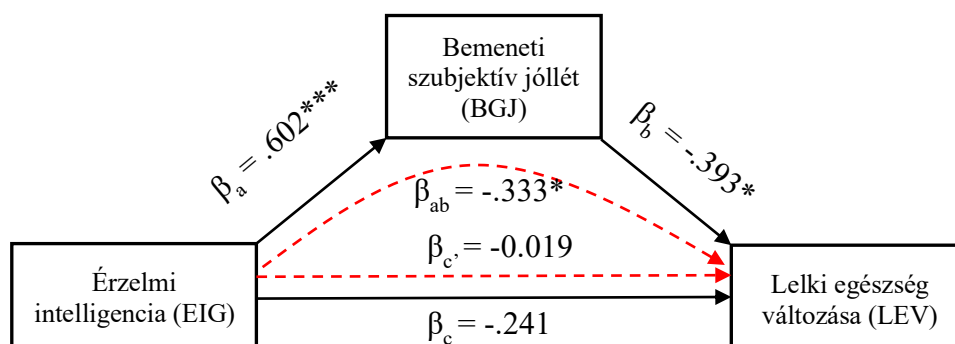
1. Táblázat

Mediációs elemzés az érzelmi intelligencia lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
EIG	LEV	Ösvény c (Teljes)	-0.241	0.226	-1.490	0.145	-0.795	0.121
EIG	BLE	Ösvény a	0.357	0.164	2.560	0.014*	0.090	0.750
BLE	LEV	Ösvény b	-0.372	0.187	-2.171	0.037*	-0.787	-0.026
EIG		Ösvény c' (Direkt)	-0.078	0.239	-0.455	0.652	-0.595	0.377
EIG-BLE	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	-0.171	0.100	-1.711	0.087	-0.366	0.025

2. Ábra

Mediációs elemzés az érzelmi intelligencia lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára a szubjektív jóllétén keresztül



2. Ábra

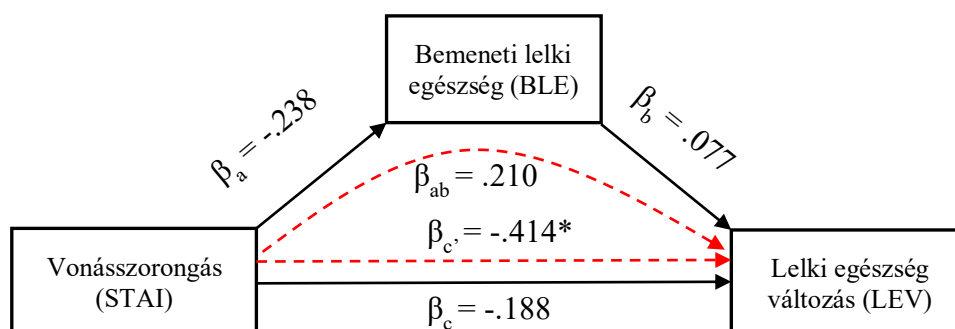
Mediációs elemzés az érzelmi intelligencia lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára a szubjektív jóllétén keresztül

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
EIG	LEV	Ösvény c (Teljes)	-0.241	0.226	-1.490	0.145	-0.795	0.121
EIG	BGJ	Ösvény a	0.602	0.182	7.867	< .001***	1.071	1.792
BGJ	LEV	Ösvény b	-0.393	0.111	-2.103	0.043*	-0.457	-0.008
EIG		Ösvény c' (Direkt)	-0.019	0.261	-0.104	0.918	-0.557	0.503
EIG-BGJ	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	-0.333	0.157	-2.112	0.035*	-0.641	-0.024

12. Számú melléklet – Mediációs elemzések a STAI-T-vel

1. Ábra

Mediációs elemzés a vonásszorongás lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára



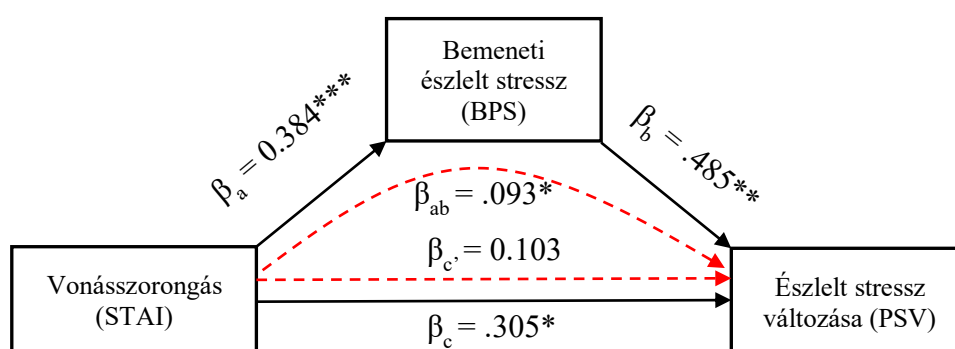
1. Táblázat

Mediációs elemzés a vonásszorongás lelki egészség változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
STAI	LEV	Ösvény c (Teljes)	0.188	0.369	1.116	0.272	-0.338	1.161
STAI	BLE	Ösvény a	-0.238	0.274	-1.610	0.115	-0.994	0.111
BLE	LEV	Ösvény b	0.077	0.355	0.476	0.637	-0.553	0.892
STAI		Ösvény c' (Direkt)	-0.414	0.187	-2.552	0.016*	-0.857	-0.097
STAI-BLE	LEV	Ösvény ab (Indirekt)	0.210	0.150	1.401	0.161	-0.084	0.505

2. Ábra

Mediációs elemzés a vonásszorongás észlelt stressz változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára a bemeneti észlelt stressz szinten keresztül



2. Táblázat

Mediációs elemzés a vonásszorongás észlelt stressz változásra gyakorolt indirekt hatásának vizsgálatára a bemeneti észlelt stressz szinten keresztül

x	y	Ösvény	β	SE(B)	t	p	LLCI	ULCI
STAI	BPS	Ösvény c (Teljes)	0.305	0.071	2.103	0.041*	0.006	0.291
STAI	BPS	Ösvény a	0.384	2.952	4.119	< .001***	-5.861	24.583
BPS	PSV	Ösvény b	0.485	0.002	3.390	0.002***	0.003	0.012
STAI		Ösvény c' (Direkt)	0.103	0.070	0.721	0.475	-0.090	0.191
STAI-BPS	PSV	Ösvény ab (Indirekt)	0.093	0.035	2.682	0.007*	0.025	0.160

13. Számú melléklet – Shapiro-Wilk teszt eredményei az első hipotézis korrelációs elemzéséhez kapcsolódóan

Változó 1	Változó 2	Shapiro-Wilk teszt		Alkalmazott korreláció
		W	p	
Ártalomkerülés (HA)	Lelki egészség (BLE)	0.973	0.407	Pearson-féle
	Affektivitás (AB)	0.937	0.005*	Spearman-féle
	Pozitív affektivitás (PA)	0.973	0.232	Pearson-féle
	Negatív affektivitás (NA)	0.938	0.006*	Spearman-féle
	Globális jóllét (GJ)	0.965	0.007*	Spearman-féle
	Észlelt stressz (PS)	0.989	0.546	Pearson-féle
	Szociális szorongás (FNE)	0.975	0.056	Pearson-féle
Önirányítottság (S)	Lelki egészség (BLE)	0.957	0.107	Pearson-féle
	Affektivitás (AB)	0.966	0.106	Pearson-féle
	Pozitív affektivitás (PA)	0.963	0.077	Pearson-féle

	Negatív affektivitás (NA)	0.930	0.003*	Spearman-féle
	Globális jóllét (GJ)	0.972	0.027*	Spearman-féle
	Észlelt stressz (PS)	0.969	0.510	Pearson-féle
	Szociális szorongás (FNE)	0.983	0.208	Pearson-féle
Érzelmek értékelése önmagunknál (AES)	Lelki egészség (BLE)	0.971	0.302	Pearson-féle
	Affektivitás (AB)	0.953	0.016*	Spearman-féle
	Pozitív affektivitás (PA)	0.967	0.089	Pearson-féle
	Negatív affektivitás (NA)	0.979	0.275	Pearson-féle
	Globális jóllét (GJ)	0.955	< .001***	Spearman-féle
	Észlelt stressz (PS)	0.988	0.454	Pearson-féle
	Szociális szorongás (FNE)	0.977	0.058	Pearson-féle
Érzelmi intelligencia (EIG)	Lelki egészség (BLE)	0.939	0.016*	Spearman-féle
	Affektivitás (AB)	0.985	0.643	Pearson-féle
	Pozitív affektivitás (PA)	0.981	0.423	Pearson-féle
	Negatív affektivitás (NA)	0.974	0.192	Pearson-féle
	Globális jóllét (GJ)	0.959	0.002**	Spearman-féle
	Észlelt stressz (PS)	0.989	0.510	Pearson-féle
	Szociális szorongás (FNE)	0.980	0.109	Pearson-féle