

Pannon Egyetem
Humántudományi Kar
Pszichológiai és Mentálhigiéné Intézet
Mentálhigiéné Tanszék

A vikariáló poszttraumás növekedés
kapcsolata a forrásmegőrzéssel segítő
szakemberek körében

MELLÉKLET

Témavezető:

Dr. Sass Judit Gabriella

A dolgozat készítője:

Forrai Katalin Ágnes

Leadás időpontja: Veszprém, 2024.04.15.

Mellékletek

1. SZÁMÚ MELLÉKLET – A VIKARIÁLÓ POSZTTRAUMÁS NÖVEKEDÉS MÉRÉSE

Volt-e olyan kliense, aki az elmúlt fél évben valamilyen erős krízist, traumát élt át? Igen/Nem

Kérem, gondoljon erre a kliensre, és pontozza, hogy ön szerint a vele folytatott munka mennyire hatott ki önre? Tapasztalta az alábbiak valamelyikét a segítő folyamat alatt, után?

Az említett eset következményeként ezt a változást

0 = Nem tapasztaltam; 1 = Nagyon kis mértékben tapasztaltam; 2 = Kismértékben tapasztaltam; 3 = Közepes mértékben tapasztaltam; 4 = Nagymértékben tapasztaltam; 5 = Nagyon nagy mértékben tapasztaltam

	1	2	3	4	5
Ez az esemény megváltoztatta a véleményemet arról, hogy mi fontos igazán az életben.					
Jobban értékelem a saját életemet.					
Új dolgok iránt kezdtem érdeklődni.					
Jobban bízom önmagamban.					
Jobban megértem a spirituális dolgokat.					
Tisztábban látom, hogy támaszkodhatok másokra a nehéz időkben.					
Új irányt szabott az életemnek.					
Közelebb érzem magam másokhoz.					
Inkább kifejezem az érzéseimet, mint korábban.					
Biztosabb vagyok benne, hogy képes vagyok kezelni a nehézségeket.					
Jobb dolgokra vagyok képes az életemben.					
Jobban el tudom fogadni a dolgok alakulását.					
Jobban értékelek minden egyes napot.					
Új lehetőségek nyíltak meg előttem, amelyekkel különben nem találkoztam volna.					
Jobban együtt érzek másokkal.					
Több erőfeszítést teszek a kapcsolataimért.					
Sokkal inkább törekszem, hogy megváltoztassam azokat a dolgokat, amelyek változásra szorulnak.					
Megerősödött a vallásos hitem.					
Rájöttem, hogy erősebb vagyok, mint gondoltam.					
Rájöttem, hogy milyen nagyszerűek az emberek.					
Jobban elfogadom, hogy szükségem van másokra.					

2. SZÁMÚ MELLÉKLET – AZ ERŐFORRÁSOK VÁLTOZÁSÁNAK MÉRÉSE

A. Megélt forrásvesztés

Gondoljon az **elmúlt 6 hónapra**, és ennek tükrében jelezze az alábbi skálán, hogy milyen forrásveszteségeket tapasztalt!

Az érdekel bennünket, hogy az elmúlt **6 hónapban milyen mértékben tapasztalt tényleges veszteséget vagy veszteséggel való fenyegetést** az alább felsorolt források bármelyikében. A források közé tartozhatnak tárgyak, körülmények, személyes tulajdonságok vagy energiák.

A **források tényleges elvesztése** akkor következik be, ha az erőforrás elérhetősége csökkent az Ön számára (pl. a személyes egészség tényleges elvesztése vagy házastárssal, vagy partnerrel való intimitás tényleges elvesztése). Ha az elmúlt hat hónapban "tényleges veszteséget" tapasztalt az erőforrások bármelyikében, akkor értékelje ezt a "tényleges veszteséget" 1-től 4-ig (1 = tényleges veszteség kis mértékben, 4 = tényleges veszteség nagy mértékben), és írja be válaszát a "tényleges veszteség" oszlopba. Ha az erőforrás elérhetősége nem változott, vagy az erőforrás nem alkalmazható, akkor a "tényleges veszteséget" 0-ra értékelné (nulla = egyáltalán nem / nem alkalmazható).

A **veszteséggel való fenyegetés** akkor áll fenn, ha az erőforrás elvesztése fenyegeti Önt, de tényleges veszteség nem következett be (pl. fennállt az esélye annak, hogy elveszítheti a munkahelyét, és ezért a stabil munkahelye elvesztése fenyegeti). Ha az elmúlt hat hónapban bármelyik erőforrással kapcsolatban "veszteséggel való fenyegetettséget" tapasztalt, akkor ezt a "veszteséggel való fenyegetettséget" 1-től 4-ig értékelje (1 = a veszteséggel való fenyegetettség kis mértékben, 4 = a veszteséggel való fenyegetettség nagy mértékben), és írja be a számot a "veszteséggel való fenyegetettség" oszlopba. Ha az erőforrás "elvesztésének veszélye" nem áll fenn, vagy az erőforrás nem alkalmazható, akkor a "veszteség veszélyét" 0-ra értékelné (nulla = egyáltalán nem / nem alkalmazható).

FONTOS: Ne az erőforrás elérhetőségét értékelje. Minket csak az erőforrás elérhetőségének **VÁLTOZÁSA** érdekel (azaz a tényleges veszteség), **VAGY** az erőforrás "elvesztésének veszélye".

B. Megélt forrásnövekedés

Gondoljon az **elmúlt 6 hónapra**, és ennek tükrében jelezze az alábbi skálán, hogy milyen forrásnövekedéseket tapasztalt!

Az alábbiakban az érdekel minket, ha az elmúlt **6 hónapban** az alábbi források bármelyikében tapasztalt-e nyereséget.

Erőforrás-gyarapodásról akkor beszélünk, ha egy adott erőforrás elérhetősége megnőtt az Ön számára (pl. Ön és családja több időt töltött együtt az elmúlt **6 hónapban**, így a "szeretteivel töltött idő" erőforrásban növekedést tapasztalt). Ha "nyereséget" tapasztalt az elmúlt **6 hónapban** bármelyik erőforrás tekintetében, értékelje ezt a "nyereséget" 1-től 4-ig (1 = nyereség kis mértékben, 4 = nyereség nagy mértékben), és írja be válaszáat a "nyereség" oszlopba. Ha az erőforrás elérhetősége nem változott az Ön számára, vagy az erőforrás nem alkalmazható, akkor a "nyereség mértékét" 0-ra értékeli (nulla = egyáltalán nem / nem alkalmazható).

FONTOS: NE AZ ERŐFORRÁS ELÉRHETŐSÉGÉT ÉRTÉKELJE. Minket csak az erőforrással kapcsolatban tapasztalt NYERESÉG érdekel.

PÉLDA: ERŐFORRÁS 4. tétel - Jó házasság: Ha **6 hónappal** ezelőtt is jó volt a házassága, és most is az, akkor a nyereség mértékét "0"-ra értékelné.

COR-E skála

Személyes források- önbecsülés					
	0	1	2	3	4
Sikereselem érzem magam					
Büszke vagyok magamra					
Azt érzem, hogy megvalósítom a céljaimat					
Jó kommunikáció képessége					
Az érzés, hogy tudom, ki vagyok					
Pozitív érzések önmagammal kapcsolatban					
Személyes források- hozzáértés					
Annak érzése, hogy a jövőbeli sikerem tőlem függ					
Az életem feletti kontroll érzése					
Képesség a feladataim megszervezésére					
Elkötelezettség érzés					
Önfegyelem					
Motiváció a dolgok elvégzésére					
Függetlenség érzése					
Személyes források - jóllét					
Remény					
Optimizmus					
Humorérzék					

Az az érzés, hogy az életem békés					
'Az életemnek van értelme/célja'- érzés					
Tudom merre tartok az életben					
Anyagi források					
Saját közlekedési eszköz					
Megfelelő ruházat					
A szükségesnél több ruha					
Szükséges háztartási gépek					
Igényeimnek megfelelő lakhatás					
Megfelelő étkezés					
A szükségesnél nagyobb otthon					
Megfelelő lakberendezés					
Gyerekek szükségleteinek biztosítása (Ha nincs, akkor saját magamnak/páromnak)					
Extrák a gyermekeknek (Ha nincs, akkor saját magamnak/páromnak)					
Megtakarítás					
Pénzügyi befektetések					
Anyagi biztonság					
Nyugdíjbiztosítás					
Energia források					
Nyugdíjbiztosítás					
Szabadidő					
Idő a munkára					
Idő a hozzám közel állókra/ szeretteimre					
Kitartás					
Személyes egészség					
Egészségbiztosítás					
Pénz az extra költségekre					
Megfelelő bevétel					
Pénzügyi hitelképesség					
Pénz utazásra					
Pénz az előrelépésre vagy önfejlesztésre (képzés, vállalkozás indítása...)					
Anyagi segítség, ha szükséges					
Személyközi kapcsolatok - család					
Jó házasság					
Stabil családi háttér					
Közeli kapcsolat egy vagy több családtaggal					
Jó kapcsolat a gyermekekkel					
Intim kapcsolat a házastárssal/ partnerrel					
Házastárs / partner egészsége					
Segítség az otthoni feladatokban					

Segítség a gyermeknevelésben					
Személyközi kapcsolatok - általános					
Értékesnek érezni magamat mások számára					
Közele kapcsolat legalább egy baráttal					
Társas kapcsolatok					
Másoktól kapott szeretet					
Emberek, akiktől tanulhatok					
Részvétel vallási közösségben					
A barátok hűsége					
Részvétel olyan közösségben, ahol hasonló érdeklődésűek vannak					
A család/ közele barátok egészsége					

3. SZÁMÚ MELLÉKLET – BELEEGYEZŐ NYILATKOZAT

A vikariáló poszttraumás növekedés és a forrásnyerés a segítő szakmában

Kedves Kitöltő!

Forrai Katalin vagyok a Pannon Egyetem Humántudományi karának Mentálhigiénés Közösség- és Kapcsolatépítő Ma szakos hallgatója. A Tudományos Diákköri Kutatásom első részéhez gyűjtök adatokat, melynek témája a vikariáló poszttraumás növekedés és a személyes források változása. A vikariáló poszttraumás növekedés (VPTN), azaz azokat a pozitív változásokat jelenti, amelyeket közvetett módon, a traumatikus eseményt átélt személyekkel foglalkozó segítő szakemberek tapasztalhatnak. A kutatásomat Sass Judit PhD egyetemi docens felügyelete alatt végzem.

A kutatásomhoz **olyan kitöltőket keresek, akik:**

- **segítő szakmában dolgoznak**
- **egyéni segítséget végeznek**
- **legalább 2 éve dolgoznak segítő szakemberként**

A következő kérdőív kitöltésével - amely nagyjából 20-30 percet vesz igénybe - ezt a tudományos kutatást segíti. A kitöltés önkéntes, név nélkül történik. Ha a kérdőív bármely pontján valamilyen oknál fogva elállna a kitöltéstől, úgy bármikor abbahagyhatja azt, az addig megadott válaszait pedig nem fogjuk rögzíteni.

A kutatás következő fázisában néhány kitöltőt további interjú készítése céljából meg szeretnék keresni. Ezért az utolsó kérdésben lehetőség van egy elérhetőség megadására. Kérem, ha ebben részt tud venni és engedélyezi, hogy a továbbiakban megkeressem, adja meg e-mail címét. Köszönöm, ha ezzel segíti a munkámat! Adatait név nélkül tároljuk, csak ezen tudományos kutatásra használjuk fel. Az adatbázist külső személyeknek, illetékteleneknek nem szolgáltatjuk ki. A kitöltés során felmerülő bármely kérdés vagy probléma esetén az alábbi email címen tudja azt jelezni: forrai.katalin@szentignac.hu

Az alább szereplő beleegyezési nyilatkozat elolvasása után a „Következő” gombra kattintással elfogadja azt.

Beleegyező nyilatkozat:

A „Következő” gomb megnyomásával elismerem, hogy a tájékoztatást elolvastam, betöltöttem 18. életévét és beleegyezem a vizsgálatban való részvételbe, valamint abba, hogy adataimat a vizsgálatvezető tudományos diákköri dolgozatában, később szakdolgozatában felhasználhassa.

Közreműködését előre is köszönöm!

4. SZÁMÚ MELLÉKLET – DEMOGRÁFIAI KÉRDÉSEK

Neme: Nő/ Férfi/ Nem szeretnék nyilatkozni

Életkora: (saját válasz)

Legmagasabb iskolai végzettsége: Általános iskola/ Szakképzettség érettségi nélkül/ Érettségi/ Egyetemi alapképzés/ Egyetemi mesterképzés/ Doktori

Lakhelye: Kistelepülés/ Kisváros/ Nagyváros/ Főváros

Családi állapota: Házas/ Kapcsolatban él/ Elvált/ Egyedülálló/ Özvegy

További részvételi szándék jelzése:

Köszönöm, hogy kitöltötte a kérdőívet!

A kérdőív feldolgozása után néhány hónap múlva a kutatásomat a **vikariáló poszttraumás növekedést megélt segítőkkel készített interjúval szeretném folytatni**. Amennyiben úgy érzi, hogy ön beletartozik a célcsoportomba, és szívesen segíti a kutatásom sikerességét kérem adja meg az email címét, hogy az interjú elkészítése kapcsán felvehessem majd önnel a kapcsolatot.

Szívesen részt veszek a kutatási következő fázisában is. Az email címem: (saját válasz)