

A RÖVIDÍTETT MEGKÜZDÉS STRESSZHELYZETEK BEN KÉRDŐÍV (CISS) MAGYAR VERZIÓJÁNAK PSZICHOMETRIAI VIZSGÁLATA



DIÓSI Karola

Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Budapest
karoladiosi@gmail.com

GREZSA Ferenc

Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Budapest

MIRNICS Zsuzsanna

Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Budapest

VARGHA András

ELTE PPK, Pszichológiai Intézet
Károli Gáspár Református Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet,
Budapest

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A stresszhelyzetekben megfigyelhető megküzdés (coping) a pszichológiai alkalmazkodás kulcseleme, amely hozzájárul a pszichés jóllét, a tünetképződés és a hosszabb távú egészség alakulásához. Az Endler és Parker (1990a) nevéhez köthető Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív (CISS) pszichometriai jellemzői kiválóak, s már számos nyelvre lefordították. A CISS-t már több magyar kutatásban alkalmazták, bár validitása és pszichometriai megbízhatósága még nem igazolt. Tanulmányunk célja a kérdőív magyar adaptációjának elvégzése.

Módszer: Az adatok egy 2012–2013-ban lezajlott nagy volumenű kutatásból származnak, amelyen feltáró faktoranalízis (EFA) mellett megerősítő faktorelemzést (CFA-t) is alkalmaztunk.

Eredmények: Az 1651 fős minta véletlenszerű felezésével végzett elemzésekben az EFA a 3 faktoros modellel szemben egy 4 faktoros struktúrát támasztott alá. A 0,82-es KMO-érték

megfelelő faktorelemzési alkalmasságot jelzett. EFA alapján az Endler és Parker (1999a) által rövidített kérdőív 21 tételéből csak 20-at hagytunk meg, négy faktorra illeszkedve. Az érzelemfókuszú megküzdés és a feladatközpontú megküzdés faktorba 7-7, az elkerülés két alfaktorába (társas interakció általi elterelés és önjutalmazás) 3-3 tétel került. A CFA független mintán megerősítette ezt a 4 faktoros modellt, jó illeszkedési mutatókkal ($RMSEA = 0,044$; $CI_{90} = 0,039-0,049$; $p_{Close} = 0,978$; $SRMR = 0,059$; $CFI = 0,917$; $TLI = 0,904$; $\chi^2/df = 2,58$). A Cronbach- α minden faktor esetében 0,7 feletti volt.

Következtetés: A CISS 20 tételes magyar változata (CISS-20) érvényes mérőeszköz, amely a nemzetközi szakirodalomban található eredményekkel összhangban van.

Kulcsszavak: stressz, megküzdés, CISS-20, fiatal felnőttek

BEVEZETÉS

A stresszhelyzetekben megfigyelhető megküzdés (coping) a pszichológiai alkalmazkodás kulcseleme, amely hozzájárul a pszichés jóllét, a tünetképződés és a hosszabb távú egészség alakulásához.

A Lazarus és Folkman (1984) által kidolgozott tranzakciós stressz- és megküzdésmodell szerint a stressz a személy-környezet tranzakció eredménye, amelyet az egyén elsődleges (a helyzet jelentősége/károssága) és másodlagos (erőforrások észlelt rendelkezésre állása) értékelése közvetít. A megküzdés e modellben folyamat- és helyzetfüggő: az egyén a helyzet követelményeihez és saját erőforrásaihoz igazodva választ probléma/feladatfókuszú vagy érzelemfókuszú stratégiákat, amelyek sokféle konkrét válaszformában manifesztálódhatnak. Ezeket különböző környezetben és különböző eszközökkel több kutatásban alátámasztották (Parker & Endler, 1996; Skinner et al., 2003).

A tranzakcionális stresszmodell központi feltevése szerint a megküzdés nem stabil személyiségvonás, hanem dinamikus, kontextusfüggő folyamat, amely az egyén és környezete közötti folyamatos tranzakcióban, valamint az aktuális kognitív értékelési

folyamatok függvényében alakul (Lazarus & Folkman, 1984). Ebből következően az elmélet eredendően a helyzetspecifikus, állapotszerű (state-like) megküzdés vizsgálatát tekinti elsődlegesnek.

A helyzetspecifikus mérési eljárások érzékenyebbek az aktuális stresszorokra és az intraindividuális variabilitásra, valamint közelebb állnak a Lazarus–Folkman-féle elméleti alapfeltevésekhez (Ptacek & Pierce, 2003). Hátrányuk ugyanakkor, hogy erősebben kitettek a szituációs zajnak, alacsonyabb reliabilitást mutathatnak, és korlátozottabb az eredmények általánosíthatósága (Ptacek & Pierce, 2003).

A megküzdés empirikus kutatásában ugyanakkor széles körben elterjedt a diszpozicionális (trait-like) mérési megközelítés, amely a megküzdési stratégiákat viszonylag stabil, személyre jellemző tendenciákként értelmezi (Endler & Parker, 1990b).

Ez a megközelítés egészen a Multidimensional Coping Inventory (MCI) kidolgozásáig nyúlik vissza (Endler & Parker, 1990b). Az MCI megalkotásának célja az volt, hogy a megküzdést ne kizárólag helyzetspecifikus reakcióként, hanem relatíve stabil, diszpozicionális tendenciák összességéként ragadja meg.

Endler és Parker kiindulópontja szerint az egyének stresszhelyzetekben következetes mintázatokat mutatnak abban, hogy milyen típusú megküzdési stratégiákat alkalmaznak, ami indokolja a megküzdés személyiségvonásként történő mérését (Endler & Parker, 1990b).

Az MCI három alapvető megküzdési orientációt különít el: feladatorientált, érzelemfókuszú és elkerülésfókuszú megküzdést (Endler & Parker, 1990b). A feladatorientált megküzdés a stresszt kiváltó helyzet aktív elemzésére, megoldására és kontrolljára irányuló kognitív és viselkedéses stratégiákat foglalja magában. Az érzelemfókuszú megküzdés ezzel szemben elsősorban az érzelmi distressz szabályozását célozza, például aggodalmaskodás, önvád vagy érzelmi ventilláció révén, míg az elkerülésfókuszú megküzdés a stresszrel való közvetlen szembenézés elhalasztását, illetve a figyelem elterelését jelenti (Endler & Parker, 1990b, 1994).

Az MCI egyik fontos elméleti újítása az elkerülésfókuszú megküzdés belső heterogenitásának hangsúlyozása. Bár az eredeti modellben az elkerülés egységes dimenzióként szerepelt, a szerzők már ekkor rámutattak, hogy az elkerülő stratégiák funkcionálisan eltérő alcsoportokra bonthatók, és pszichológiai következményeik sem azonosak (Endler & Parker, 1990b). Ez az elméleti megkülönböztetés később empirikus alátámasztást nyert a CISS faktoranalitikus vizsgálataiban, amelyekben az elkerülés dimenziója társas elterelésre és önmagukra irányuló, passzív elkerülésre bomlott (Cohan et al., 2006; Rafnsson et al., 2006).

Az MCI jelentősége továbbá abban rejlik, hogy elméleti hidat képez a tranzakcionális stresszmodellek és a diszpozicionális megküzdésmérés között. Míg Lazarus

és Folkman megközelítése a megküzdést alapvetően dinamikus, helyzetfüggő folyamatként írja le (Lazarus & Folkman, 1984), az MCI azt hangsúlyozza, hogy az egyének bizonyos megküzdési stratégiákat következetesen preferálnak különböző stresszhelyzetekben is (Endler & Parker, 1990b). Ez az álláspont közvetlenül tükröződik a később megalkotott Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), magyarul a Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív konstrukciójában, amely a megküzdést stabil orientációként operacionalizálja.

A diszpozicionális mérés előnye, hogy nagyobb belső konzisztenciát és időbeli stabilitást biztosít, valamint alkalmas longitudinális és prediktív kutatásokban való alkalmazásra. Ugyanakkor több szerző kritikusan rámutatott, hogy ez a megközelítés elméletileg eltávolodhat a megküzdés folyamatjellegű koncepciójától, és fokozott átfedést mutathat szélesebb személyiségdimenziókkal, például a neuroticizmussal vagy az extraverzióval (Carver et al., 1989; Connor-Smith & Flachsbar, 2007).

A szakirodalomban mindezek alapján egyre inkább elfogadott álláspont, hogy a diszpozicionális és a helyzetspecifikus megküzdésmérés egymást nem kizáró, hanem kiegészítő, komplementer megközelítés (Folkman & Moskowitz, 2004).

Ennek megfelelően a CISS és rövidített változatai elsősorban a megküzdés strukturális, diszpozicionális aspektusait ragadják meg, míg a megküzdés időben változó, kontextusfüggő folyamatait más típusú mérőeszközökkel vizsgálhatók adekvát módon (Endler & Parker, 1990a, 1994). E megkülönböztetés explicitté tétele nem csökkenti a kérdőív érvényességét, hanem pontosítja annak elméleti értelmezési kereteit és alkalmazási határait.

A Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív

A Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív (CISS; Endler & Parker, 1990a) a személy-környezet tranzakciós keret diszpozicionális aspektusát operacionalizálja; azt méri, hogy a személy milyen gyakorisággal alkalmaz stresszhelyzetekben bizonyos megküzdési módokat.

A CISS klasszikus struktúrája három fő dimenziót különít el: feladatfókuszú, érzelemfókuszú és elkerülő megküzdést. A feladatorientált megküzdés a stresszhelyzet kognitív irányú feldolgozására és a probléma racionális megoldására utal. Az elkerülésorientált megküzdés olyan hozzáállást jelent, amelynek fő célja a kihívásteli helyzet elkerülése. Az ilyen kísérletek történhetnek úgy, hogy az ember a figyelmét megpróbálja mással lekötni, esetleg kilép a feszült helyzetből, más interakcióba kezd (Endler & Parker, 1994). Ha az érzelemfókuszú alskálát vesszük górcső alá, akkor láthatjuk, hogy szűk értelemben operacionalizálja ezt a dimenziót: az érzelemfókusz itt leginkább önvádasként, aggodalomként, ruminációként és feszültségként jelenik meg. Kevésbé jelennek meg az érzelemfókuszú megküzdés adaptívabb formái, például a pozitív érzélem keresése vagy a humor. Emiatt a skála az érzelemfókuszú megküzdést maladaptív, pszichés sérülékenységet jelző mintázatként tükrözi. A kérdőív megalkotásakor számos pszichológiai és viselkedéses vonással is összefüggést kerestek. Kimutatták, hogy az érzelmoreorientált megküzdés pozitív kapcsolatban van az állapotszorongással, a depresszióval és a neuroticizmussal, míg a feladatorientált megküzdés negatív kapcsolatban áll a depresszióval és az alacsony önértékeléssel (Endler & Parker, 1990a).

Hasonló eredmény született évekkel később amerikai egyetemisták mintáján is (Cohan et al., 2006). Az elkerülésorientált megküzdés ellentmondásos eredményeket mutat: egy kutatás szerint gyenge pozitív kapcsolat áll fenn az elkerülés dimenziója és a pszichiátriai tünetek között (Endler & Parker, 1994), míg a depresszió és az elkerülés között negatív összefüggés mutatható ki (Turner et al., 1992). A kérdőív kínai adaptációjának pszichometriai vizsgálata során kimutatták, hogy a feladatorientált megküzdés pozitívan korrelál a pozitív érzelmi állapotokkal és az extravertióval, míg negatívan a neuroticizmussal; továbbá az érzelmoreorientált megküzdés negatívan korrelál az extravertióval és pozitívan a negatív affektussal, a szorongással és a neuroticizmussal (Li et al., 2017).

Az eredeti kérdőív 48 tételt tartalmazott, azonban később kidolgozták annak rövidített változatát is (Endler & Parker, 1999), amely csak 21 tételből áll, és CISS-21 néven vált ismertté. Dán serdülő és fiatal felnőttek mintáján a rövidített kérdőív is megfelelő, 3 faktoros illeszkedést mutatott (Calsbeek et al., 2003). Hasonló eredményekről számoltak be török egyetemisták mintáján végzett vizsgálatok is. Cohan, Jang és Stein (2006) az eredeti angol nyelvű változatot alkalmazták az Egyesült Államokban egyetemi hallgatók ($n = 1628$) és felnőttek ($n = 390$) mintáján. CFA-val végzett vizsgálatuk a 3 faktoros helyett egy 4 faktoros struktúrát tárt fel: egy feladatorientált, egy érzelmoreorientált és két specifikus elkerülés faktort, a „társas interakció általi elterelés” (social diversion) és az „önjuttalmazó elterelés” (distraction/treat oneself) alfaktort. Továbbá azt találták, hogy az első tétel („Egy kis szünetet tartok és kilépek a helyzetből.”) egyik feltételezett faktorstruktúrában sem illeszkedik egyik dimenzióra sem.

Egy pakisztáni serdülők között végzett kutatásban ($n = 405$) leírták, hogy mind a három-, mind a 4 faktoros struktúra elfogadható illeszkedést mutat (Imran et al., 2020). Li és munkatársai (2017) egy kínai egyetemisták körében végzett vizsgálatban ($n = 972$) a 4 faktoros illeszkedést találták a legjobbnak.

Olasz mintán (Pisanti et al., 2015) 1291, kórházban dolgozó nővér részvételével vizsgálták a CISS-21 validitását és faktorstruktúráját. Pisanti és munkatársai vizsgálata szintén azt mutatta, hogy a 4 faktoros modell rendelkezik a legkedvezőbb illeszkedési mutatókkal, továbbá eredményeik arra utaltak, hogy az első tétel elhagyása javítja a modell illeszkedését. Eredményeik egybeesnek Cohan és munkatársai (2006) eredményeivel.

A COVID–19-pandémia idején végzett vizsgálatok alapján a megküzdési stratégiák és a pszichés distressz közötti kapcsolatok irányukban nem tértek el a pandémiát megelőző kutatások eredményeitől, ugyanakkor a krónikus és kontrollálhatatlan stresszhelyzet felerősítette e kapcsolatokat. A feladatfókuszú megküzdés továbbra is protektív tényezőként jelent meg, míg az érzelemfókuszú és az elkerülő megküzdés magasabb szintű pszichés distressszel járt együtt. A pandémiás kontextus így nem módosította a megküzdési stratégiák funkcionális szerepét, hanem olyan extrém stresszhelyzetet teremtett, amelyben a megküzdési módok adaptív és maladaptív következményei markánsabban érvényesültek (Batista et al., 2022; Hamid et al., 2023).

A CISS-48 vagy CISS-21 kérdőívvel a 2000-es években végzett idegen nyelvű kutatásokat az 1. táblázat foglalja össze.

1. táblázat. Kutatások a CISS-48 és CISS-21 kérdőívvel 2000 és 2025 között

Év	Szerző(k)	Ország/nyelv	Verzió	Minta	Igazolt faktorstruktúra
2000	Endler & Parker	Kanada/angol	CISS-48	Egyetemi, klinikai	3 faktor
2002	Endler et al.	Kanada/angol	CISS-48	Klinikai	3 faktor
2003	Calsbeek et al.	Hollandia/holland	CISS-48	Krónikus betegek	3 faktor
2006	Cohan et al.	USA/angol	CISS-48	Egyetemi	4 faktor
2006	Rafnsson et al.	Izland/izlandi	CISS-48	Reprezentatív	4 faktor
2007	Cosway et al.	Egyesült Királyság/angol	CISS-48	Egyetemi	3 faktor
2012	Boysan	Törökország/török	CISS-48	Klinikai és kontroll	3 és 4 faktor
2015	Abdullah & Hamid	Arab Emírségek és Tanzánia/angol	CISS-48	Egyetemi	3 faktor
2015	Pisanti et al.	Olaszország/olasz	CISS-21	Egészségügyi dolgozók	4 faktor
2017	Al Najjar et al.	Irán/angol	CISS-48	Egyetemi	3 faktor
2017	Choi et al.	Dél-Korea/koreai	CISS-48	Reprezentatív	3 és 4 faktor
2017	Li et al.	Kína/kínai	CISS-48	Egyetemi	4 faktor

Év	Szerző(k)	Ország/nyelv	Verzió	Minta	Igazolt faktorstruktúra
2022	Batista et al.	Portugália/portugál	CISS-21	Reprezentatív	3 faktor
2023	Hamid et al.	Arab Emírségek/ angol	CISS-48	Egyetemi	3 faktor
2024	Song et al.	Nemzetközi	CISS-21	Szexuális kisebbségek	4 faktor
2025	Adoma et al.	Ghána/angol és twi	CISS-21	Klinikai	4 faktor

Magyar mintán a CISS-21 kérdőívvel végzett, folyóiratban publikált vizsgálatok száma eddig viszonylag csekély. Godány és Rigó (2014) légúti betegséggel élőkkel végzett kutatása során használták a CISS-21-et, amely jó belső megbízhatóságot mutatott (a *feladatfókuszú megküzdés* Cronbach- α -értéke 0,83; az *érzelemközpontú megküzdés* skáláé 0,80; az *elkerülő megküzdés* skáláé pedig 0,70), és a megküzdés klasszikus dimenziói értelmezhető módon különültek el. A feladatfókuszú megküzdés jobb életminőséggel és kedvezőbb pszichés mutatókkal, míg az érzelemfókuszú és elkerülő megküzdés magasabb pszichés distresszel járt együtt, ami összhangban áll a nemzetközi CISS-irodalommal.

Pintér és munkatársai (2014) a CISS alkalmazása során leírták, hogy a feladatfókuszú megküzdés kedvezőbb pszichés alkalmazkodással, míg az érzelemfókuszú és az elkerülő megküzdés magasabb distresszel jár együtt krónikus betegséggel élő fiatalok körében. Az eredmények alátámasztják a CISS dimenzióinak értelmezhetőségét és klinikai relevanciáját magyar mintán.

Ezek mellett doktori értekezésben a CISS-48 (Sebestyén, 2021), valamint hallgatói szakdolgozatokban a CISS-21 (Fazekas, 2018; Vértesi, 2021) került felhasználásra.

Cél

A Megküzdés Stresszhelyzetekben Kérdőív (CISS) több magyar kutatás alkalmazta, ugyanakkor a magyar változat hivatalos validálása és pszichometriai megbízhatóságának átfogó igazolása eddig nem történt meg. Célunk a rövidített CISS magyar nyelvű faktorstruktúrájának és megbízhatóságának bemutatása, valamint összefüggéseinek feltárása néhány pszichológiai mutatóval fiatal felnőttek mintáján.

MÓDSZER

Résztevők és eljárás

Az eredeti kutatás a Nemzeti Család és Szociálpolitikai Intézet TÁMOP-7.2.1-11/K-2012-0004 számú, *Komplex, integrált szemléletű ifjúságpolitikai fejlesztések szakmai módszertani megalapozása* című projektjének *Egészségfejlesztés és univerzális drogmegelőzés* (IEUD) elnevezésű alprojektje keretében valósult meg. A felmérés célja az volt, hogy országos szinten, egy körülbelül 8000 fős minta alapján reprezentatív kép születhessen a 6–23 éves generáció mentálhigiénés állapotáról, ezen belül

pedig a kémiai szerhasználatáról (alkoholfogyasztási szokásokról, kábítószer-használatról és dohányzásról), valamint az ezzel összefüggésben álló kockázati tényezőkről és protektív faktorokról. A vizsgálat alapvetően önkitöltős kérdőívvel zajlott: a résztvevők papíralapon megkapták a kérdőívcsomagot, amelyet a kutatásnak dedikált időben kitöltöttek (Greza & Surányi 2014; Mirnics et al., 2021; Szalai et al., 2017).

A vizsgálat mintáját különböző iskolák tanulói alkották, akik általános iskolák, gimnáziumok, szakközépiskolák és szakiskolák tanulói voltak. A mintavétel kényelmi mintavétellel történt, együttműködő iskolák bevonásával.

Az adatgyűjtés iskolai környezetben, tanórai keretek között zajlott. A részvétel önkéntes és anonim volt. A résztvevők, illetve kiskorú tanulók esetében törvényes képviselőik előzetes tájékoztatást kaptak a kutatás céljáról és menetéről. A résztvevők a kérdőív kitöltéséért nem részesültek anyagi vagy egyéb ellenszolgáltatásban.

Jelen tanulmányba a 11. osztályos (16–23 éves) tanulók adatai kerültek, azon belül is a CISS-21 pontszámaira, egyes pszichés mutatókra és a demográfiai adatokra szorítkozunk.

Az elemzésekhez 1651 személy (861 fiú és 790 lány) adatát használtuk. Átlagéletkor 17,6 év ($SD = 0,91$; $min = 16$, $max = 23$; 94%-uk 17–19 éves), a nemek aránya közel hasonló (fiúk: 52,2%, lányok: 47,8%). Az alminták átlagéletkora is hasonló (fiúk: 17,7 év, lányok: 17,5 év).

Az életkori heterogenitás az adott oktatási környezet sajátosságaival magyarázható, beleértve a késleltetett iskolakezdet, az évismétlést, valamint a különböző oktatási formák jelenlétét.

Mérőeszközök

A kérdőívcsomagban számos demográfiai adat került felvételre, továbbá olyan változók, amelyek életviteli szokásokra, illetve személyiségvonásokra kérdeztek rá.

CISS-21

A nemzetközi kutatások eredményei alapján a CISS rövidített változata (CISS-21) megbízhatónak tűnik, mert a különböző országokban és populációkon végzett vizsgálatok következetesen megfelelő reliabilitású mutatókat jeleztek. A belső konzisztencia értékei a legtöbb tanulmányban elérik vagy meghaladják a pszichometriai elfogadhatóság szintjét: török egyetemisták körében a három fő dimenzió Cronbach- α -értéke 0,72 és 0,77 között alakult, míg olasz kórházi nővérek mintáján 0,72–0,82 közötti értékeket találtak (Boysan, 2012; Pisanti et al., 2015). A kínai egyetemisták körében végzett vizsgálat szintén kielégítő belső konzisztenciát mutatott, valamennyi faktor α -értéke meghaladta a 0,70-et (Li et al., 2017). A pakisztáni serdülők esetében a CISS-21 alszálaán 0,87 és 0,91 közötti α -értékek jeleztek kimagasló belső konzisztenciát (Imran et al., 2020). Kevésbé gyakori, de szintén fontos eredmény a teszt-reteszt megbízhatóság vizsgálata: Boysan (2012) 15 napos időközzel 0,66–0,79 közötti stabilitási mutatókat talált, ami különösen a feladat- és érzelmemorientált dimenziók esetében tekinthető jónak. Összességében a CISS-21 különböző nyelvi és kulturális környezetekben egyaránt megfelelő reliabilitást mutat, a skálák pszichometriai tulajdonságai pedig összevethetők az eredeti, hosszabb változatával.

Bár magyar nyelvűre már korábban lefordították a CISS-48 kérdőívet (Perczel-Forintos, 2005/2018), 21 tételes rövidített változatát

még nem validálták. Mivel napjainkban az észlelt stresszhelyzetek száma egyre nő, és a kihívásokkal kapcsolatos megküzdési mód jelentős hatással van az egyén jóllétére, így szükséges e rövid, de megbízható kérdőív validálása és pszichometriai vizsgálata.

Az Endler és Parker (1990a) által kidolgozott kérdőív rövidített változata eredetileg három alskálát különböztet meg: feladatorientált, érzelemorientált és elkerülő megküzdés (egyenként 7 tétel). A résztvevők minden kérdést egy 5 fokú Likert-skálán értékelnek a következő értelmezés szerint: 1 = *egyáltalán nem értek egyet*, 5 = *teljes mértékben egyetértek*. Az alskálák reliabilitásával kapcsolatos eredmények az ismertetett vizsgálatok részeként alant, a 4. táblázatban vannak összefoglalva.

TIPI

A Ten Item Personality Inventory (TIPI) egy rövid, 10 tételes önjellemző kérdőív, amely a személyiség öt nagy dimenzióját (Big Five) méri: extravenzió, barátságosság, lelkiismeretesség, érzelmi stabilitás/neuroticizmus és nyitottság a tapasztalatokra.

A mérőeszközt Gosling és munkatársai (2003) fejlesztették ki azzal a céllal, hogy egy gyors, ugyanakkor pszichometriailag megfelelő alternatívát biztosítson a hosszabb Big Five kérdőívekkel szemben. A TIPI különösen alkalmas olyan

kutatási helyzetekben, ahol az időkorlát vagy a résztvevők terhelhetősége miatt rövidebb mérőeszköz alkalmazása indokolt.

A kérdőív 10 állítást tartalmaz, melyek az öt személyiségdimenzió két ellentétes jellemzőjét képviselik. Minden dimenzióhoz egy pozitív és egy negatív irányú tétel tartozik. A válaszadók 5 fokú Likert-skálán értékelik, mennyire jellemzőek rájuk az adott tulajdonságok (1 = *egyáltalán nem igaz*, 5 = *teljesen igaz*). Az értékelés során az egyes dimenziók pontszámait a dimenziót képviselő két tétel átfordítás utáni átlagolásával képeztük.

Pszichometriai szempontból a TIPI egy tudatos kompromisszum. A szerzők maguk is hangsúlyozzák, hogy a kérdőívet nem a magas belső konzisztencia vagy faktoranalitikus illeszkedés elérése érdekében tervezték, hanem a rövidség és a praktikum volt a cél. A nemzetközi vizsgálatok szerint a TIPI Cronbach- α -mutatói jellemzően alacsonyok, általában 0,37–0,64 közötti értékeket mutatnak a különböző dimenziókban. Ezzel szemben a teszt-reteszt reliabilitás viszonylag jó, több vizsgálatban $r \approx 0,70$ körüli stabilitást találtak, ami elfogadható rövid időintervallum esetén. Ez azt jelzi, hogy a TIPI alkalmas a személyiség fő vonásainak következetes mérésére, ha nem is teljes részletességgel.

Jelen vizsgálatban a 2. táblázatban összefoglalt reliabilitási eredményeket kaptuk.

2. táblázat. Skálareliabilitás vizsgálata TIPI-vel

Skála	Cronbach- α
Extravenzió	0,568
Barátságosság	0,255
Lelkiismeretesség	0,311
Neuroticizmus	0,474
Nyitottság	-0,176

Mivel a skálák csak 2-2 tételből állnak, így a Cronbach- α -értékek is alacsonyak, a *Nyitottság* változót negatív alfa értéke miatt kihagytuk az elemzésekből.

További változók

Magányosság: Ez a változó a szubjektív elszigeteltség és a társas kapcsolatok hiányának mértékét tükrözi. Magasabb pontszám a társas támogatás alacsonyabb jelenlétére, illetve a kapcsolati elégedetlenség fokozottabb érzésére utal. A diákok 1 és 5 közötti szubjektív pontszámot adhattak arra a kérdésre, hogy „Szoktad-e magad magányosnak érezni?”.

Család pozitív légköre: Ez a skála a családon belüli érzelmi támogatás, összetartás és elfogadás szubjektív megélését vizsgálja. Célja, hogy feltárja, az egyén mennyire érzékeli otthonát biztonságos, támogató és szeretetteljes közegként. A válaszadók 5 fokú Likert-skálán értékelték, hogy mennyire jellemzőek rájuk az adott állítások (1 = *egyáltalán nem igaz*, 5 = *teljesen igaz*).

A skála öt tétele a családi kapcsolatok különböző aspektusait ragadja meg, beleértve az érzelmi kohéziót (pl.: „*A családom összetartó, szívesen vagyunk együtt.*”; „*Jól érzem magam a családban.*”), a hagyományok és rituálék fontosságát (pl.: „*Rendszeresen megünnepeljük otthon a családi és a hagyományos ünnepeket.*”), a személyes tér és autonómia meglétét („*Nálunk otthon mindenkinek van olyan helye, ahova félrevonulhat.*”; „*Lehetőségem van rá, hogy otthon olyan tevékenységet végezzek, amelyet szeretnék.*”), valamint a szülői támogatás és elvárások dimenzióját („*A szüleim*

ösztönöznek, hogy jól teljesítsek az iskolában.”; „*A szüleim számára fontos, hogy egészségesen éljek.*”). Negatív irányú tételként a családi konfliktusokra és érzelmi távolságra utaló állítások is szerepelnek (pl.: „*A családban sok a veszekedés.*”; „*A szüleimet nem nagyon érdeklik az én dolgaim.*”), melyek fordított kódolással kerültek az összpontszámba. A magasabb pontszám a pozitív, támogató, elfogadó családi környezet megélését jelzi, míg az alacsonyabb érték a konfliktusosabb, kevésbé összetartó családi légkörre utal. Jelen vizsgálatban a skála Cronbach- α -értéke 0,80.

Fizikai tünetek: Ez a változó a pszichés megterhelés, a stressz és az egészségi állapot szubjektív megítélését méri. A válaszadók azt értékelték 5 fokú Likert-skálán, hogy az elmúlt hónapokban milyen gyakran tapasztaltak különböző testi tüneteket (1 = *soha*, 5 = *nagyon gyakran*). A vizsgált tünetek a következők voltak: fejfájás, fájdalom a hasban, hányinger vagy hányás, derék- és hátfájás, kedvetlenség, rossz hangulat, feszültség, ingerlékenység, alvási problémák, szédülés, fáradtság, kimerültség. Magasabb összpontszám a testi és pszichés diszkomfort gyakoribb előfordulását jelzi, ami fokozott stresszreakcióra vagy pszichoszomatikus érzékenységre utalhat. Jelen vizsgálatban a skála Cronbach- α -értéke 0,82.

A *Család pozitív légköre* és a *Fizikai tünetek* változó komplex faktoranalitikus elemzése (EFA és CFA) nem történt meg, tétéleik face validitása és magas reliabilitásértékük alapján azonban úgy gondoltuk, hogy informatív lesz bevételük az elemzésekbe.

Statistikai adatelemzések terve

Az adaptáció során első lépésben EFA segítségével megvizsgáljuk, hogy a magyar mintánkban a 21 tesztitem milyen faktorstruktúrába rendeződik, majd CFA-val validáljuk azt. Ehhez véletlenszerűen két részre osztottuk az 1651 fős mintát (random számok generálásával), így kaptunk egy 825 fős alapmintát és egy 826 fős tesztmintát. A faktorstruktúra feltárását (EFA) az alapmintán, tesztelését (CFA) pedig a tesztmintán hajtottuk végre. Elvileg elfogadható, hogy csupán CFA-t végzünk a teszt Endler és Parker (1999) által feltárt szerkezetének ellenőrzésére. Az alapmintán végrehajtott EFA-val azonban lehetőséget akartunk adni arra, hogy a magyar mintán esetleg az eredetitől eltérő más faktorszerkezetet tárjunk fel, amit majd a független tesztmintán tudunk megerősíteni.

Az EFA-ban a faktorok kiszűrésére a normalitás megsértésére kevésbé érzékeny minimum reziduális módszert alkalmaztuk, a faktorok számának meghatározására a parallel elemzést, a faktorok forgatására pedig az Oblimin módszert (Vargha, 2023, 5. fejezet). Az EFA által feltárt struktúrát CFA-val teszteltük a tesztmintán. A modellillesztéshez a robusztus MLMV CFA-módszert választottuk, amely korábbi CFA-k során jó alternatívája a többdimenziós normalitást megkövetelő hagyományos ML-módszernek (Vargha, 2023, 6. fejezet). A CFA-val megerősített teszt szerkezet szerinti skálák megbízhatóságának becslésére Cronbach- α és McDonald-féle ω mutatót számítottunk (T. Kárász et al., 2022).

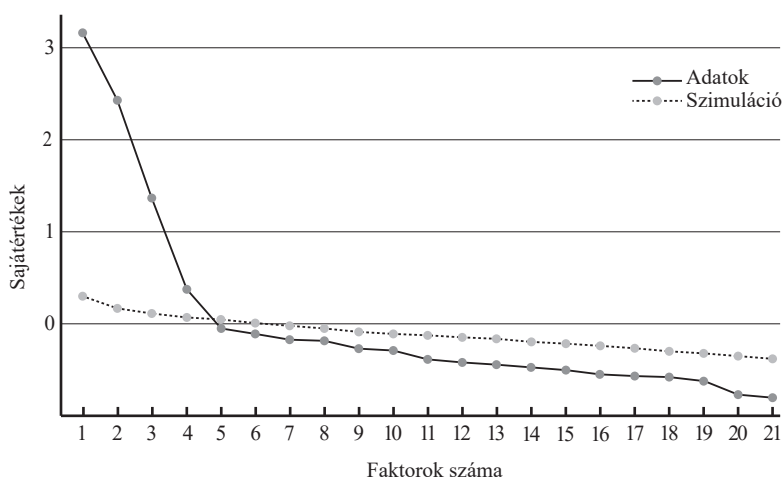
Hatásméret-mutatóként a Cohen- d és az eta-négyzet (η^2) mutató, valamint a Pearson-féle r korreláció került kiszámításra. Cohen (1988, 1992) nyomán a d hatást kicsi (csekély), közepes (mérsékelt), illetve nagy (jelentős) mértékűnek szokták tekinteni, ha d értéke 0,2 körüli, 0,5 körüli, illetve 0,8 körüli vagy annál nagyobb. A korrelációk erősségének minősítésével kapcsolatban szintén Cohen (1988, 1992) konvencióját követtük. Eszerint egy korrelációs kapcsolatot gyengének nevezünk, ha r abszolút értéke nem éri el a 0,1-et, továbbá rendre közepesnek, nagynak (erősnek), illetve nagyon nagynak (nagyon erősnek), ha r abszolút értéke eléri a 0,3-at, 0,5-öt, illetve a 0,7-et. Cohen (1988) az η^2 mutató értelmezésére is tett javaslatot a 0,01 (kicsi), 0,06 (közepes), 0,14 (nagy) küszöbértékekkel.

Mindezen elemzéseket a ROPstat (Vargha, 2016; Vargha et al., 2015) és a ROP-R (Vargha & Bánsági, 2022; Vargha et al., 2024), valamint az SPSS (29.0 változat) statisztikai szoftver segítségével végeztük el.

EREDMÉNYEK

Faktorszerkezet feltárása

Az EFA-ban kapott Kaiser–Meyer–Olkin adekvációs mutató értéke 0,82, melynek alapján változóink (a 21 tesztitem) alkalmasak a faktorelemzésre. A parallel elemzés által javasolt faktorszám 4, amelyet a változók sajátértékeinek lejtődiagramja is megerősít, ugyanis 4 fölött kezd ellaposodni az EFA sajátértékek grafikonja (lásd 1. ábra). Mintánkban tehát az EFA a 3 faktoros modellel szemben a 4 faktoros struktúrát támasztja alá.



1. ábra. A 21 CISS-tételen végrehajtott EFA parallel elemzésének lejtődiagramja

Az Oblimin ferde forgatás utáni rendezett faktorsúlymátrixot az 3. táblázat mutatja be (a 0,2 alatti faktorsúlyok helye üresen maradt). Az eredmények Cohan és munkatársai (2006) vizsgálatának 4 faktoros eredményét erősítik, azzal együtt, hogy a rövidített, 21 tételtes teszt 1. tétele nem illeszkedik a 4 faktor egyikére se.

Az alapmintán végzett feltáró faktoranalízis eredményei alapján az első tétel (k1) nem mutatott érdemi kapcsolatot egyik azonosított faktoriall sem. A tétel faktorsúlyai minden faktor esetében alacsonyok voltak (0,19; -0,05; -0,04; 0,09), jóval a szakirodalomban elfogadott küszöbérték alatt. Ezzel összhangban a tétel kommunalitása (0,05) is alacsony volt, ami arra utal, hogy a faktorstruktúra a tétel varianciájának csupán elenyésző részét magyarázza. E tétel kihagyásával a négy faktor által megmagyarázott

összvariancia 42,89%-ról 45,03%-ra nőtt. Mindez azt jelzi, hogy az 1. tétel nem illeszkedik megfelelően a kérdőív mögött álló látens konstrukciók rendszerébe, és nem járul hozzá érdemben egyik faktor méréséhez sem.

Tartalmi szempontból a tétel egy általános feszültségcsökkentő viselkedésformát (a helyzetből való kilépést) ragad meg, amely nem specifikus sem a társas interakcióval megvalósuló elterelésre, sem az önjutalmazó elkerülésre. Így a tétel inkább egy globális, helyzetmegszakító reakcióként értelmezhető, amely nem különíthető el tisztán a megküzdés elkerülési alcsoportjai szerint. A pszichometriai koherencia és a mérőeszköz konstrukciós tisztaságának megőrzése érdekében ezért ezt a tételt a további elemzésekben és a végleges kérdőív változatból kizártuk.

3. táblázat. A CISS-tételek 4 faktoros EFA-elemzésének Oblimin forgatás utáni rendezett faktorsúlymátrixa (a 0,2-nél kisebb faktorsúlyokat a jobb áttekinthetőség céljából elhagytuk)

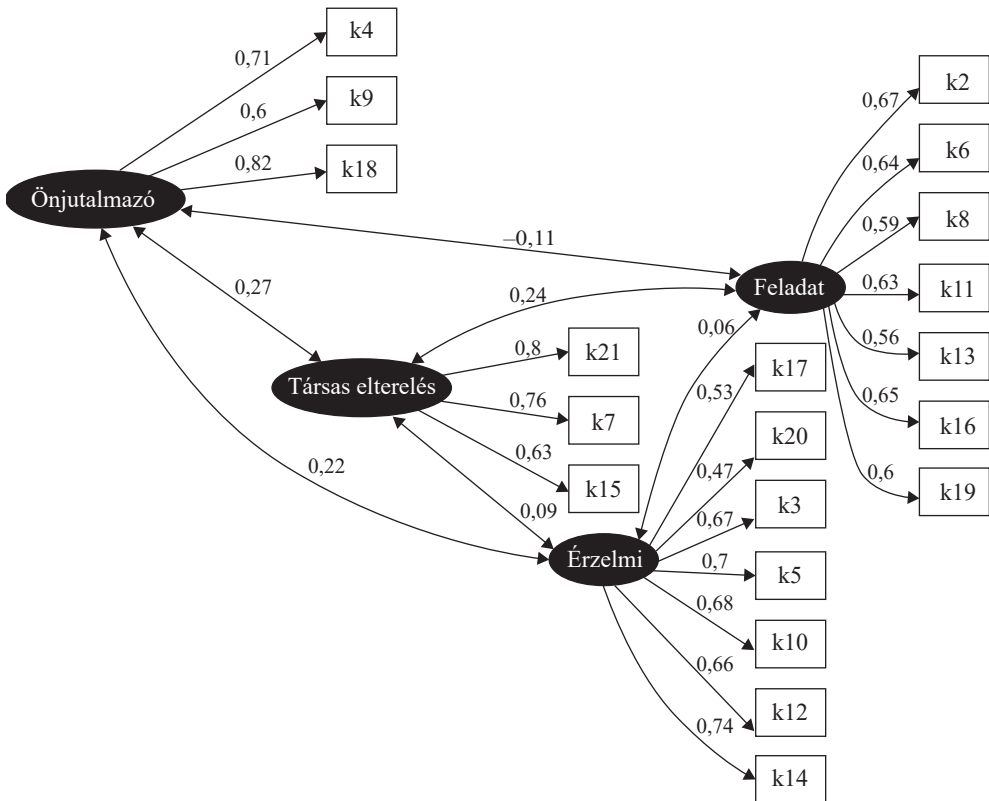
Tétel	Érzelem- fókuszú skála	Feladat- fókuszú skála	Társas interakció általi elte- relés skála	Önjutal- mazó elte- relés skála
14. Hibáztatom magam azért, mert nem tudom, mit tegyek.	0,73			
3. Hibáztatom magam, hogy ebbe a helyzetbe kerültem.	0,68			
10. Hibáztatom magam, hogy érzelmileg túlságosan bevonódom a helyzetbe.	0,67			
5. Aggódok amiatt, hogy nem tudok a problémával megküzdeni.	0,67			
12. Nagyon feszültnek érzem magam.	0,66			
17. Azt kívánom, bárcsak meg tudnám változtatni azt, ami történt, vagy azt, ahogy éreztem magam.	0,50			
20. Figyelmemet a saját bajaim kötik le.	0,43			
16. Átgondolom a helyzetet, és megpróbálok tanulni a hibáimból.		0,68		
19. Áttekintem a problémát, mielőtt bármit is tennék.		0,66		
2. A problémára összpontosítok, és végiggondolom, hogyan oldhatnám meg.		0,65		
6. Átgondolom, hogyan oldottam már meg hasonló problémákat.		0,61		
11. Azon vagyok, hogy megértsem a helyzetet.		0,59		
13. Próbálok azonnal javítani a helyzetet.		0,58		
8. Elhatározom, hogy mit tegyek, és aszerint cselekszem.		0,55		
21. Felhívom egy barátomat.			0,81	
7. Meglátogatom egy barátomat.			0,78	
15. Eltöltöm az időt valakivel, aki nagyon fontos számomra.			0,56	
18. Kimegyek enni valamit.				0,89
4. Kedvenc étellemmel vigasztalom magam.				0,67
9. Veszek magamnak valamit.			0,22	0,51
1. Egy kis szünetet tartok, és kilépek a helyzetből.				

Faktorszerkezet ellenőrzése

A CFA adekvációs mutatói a következőképpen alakultak. Az abszolút illeszkedési mutatók közül *RMSEA* 0,04, *SRMR* pedig 0,05 lett, ami Vargha (2019, p.122.) szerint kiváló, illetve elfogadható. Ezt erősíti, hogy az elméleti *RMSEA*-ra vonatkozó $CI_{0,90} = (0,04; 0,05)$ intervallumbecslés teljesen az elméletileg optimálisnak tekintett 0,05 alatt van, és ennek következtében $pClose = 0,98$ távol áll attól, hogy szignifikáns legyen. A relatív illeszkedési mutatók közül $CFI = 0,917$

és $TLI = 0,904$ elfogadható illeszkedésre utal (Vargha, 2019, p. 122.). Végül az illeszkedés jóságát jelzi, hogy a χ^2/df takarékosági mutató (= 2,58) esetünkben 3,5 alatti érték. A 2. ábra bemutatja, hogy az egyes tételek hogyan rendeződnek a 4 faktorba, illetve az egyes faktorok között milyen viszony áll fenn.

A 4 faktoros modellben az elkerülő megküzdés két faktora gyenge korrelációs kapcsolatban van ($r = 0,27$), ami megerősíti, hogy a társas interakció általi elkerülést és az önjutalmazó elterelést külön konstrukcióként érdemes kezelni.



2. ábra. A CISS-20 tételeinek faktorábrája

Megbízhatóság

A CISS skáláinak belső konzisztenciáját mérő Cronbach- α - és McDonald- ω -értékeket a 4. táblázatban foglaltuk össze. Ezek összhangban állnak a nemzetközi szakirodalomban megfigyelt értékekkel, és a rövidített CISS-20 négy skálájának magas szintű reliabilitását jelzik.

A CISS-skálák alapstatisztikái

A CISS-skálák alapstatisztikáit az 5. táblázatban foglaltuk össze. Bár a ferdeség és a csúcosság szignifikanciája több esetben is jelzi a normalitás sérülését, ezek nem tekinthetők súlyosnak, mivel abszolút értékük nem haladja meg az 1-et (Curran et al., 1995).

A CISS-skálák validálása más tesztek mutatóival

A CISS alskálái és a TIPI-skálák közötti korrelációs kapcsolatokat nem bontásban a 6. táblázat tartalmazza. A faktorstruktúrát a fiúk és a lányok alcsoportjaiban külön vizsgáltuk, mivel a korábbi kutatások szerint a megküzdési stratégiák alkalmazása és azok szerkezete nemenként eltéréseket mutathat. Figyelemre méltó, hogy a fiúk és a lányok korrelációit páronként összehasonlítva sehol sem kaptunk 1%-os szinten szignifikáns különbséget, és 5%-os szinten is mindössze két esetben; a TIPI *Barátságosság* skála fiúknál gyengébb pozitív kapcsolatban volt a feladatfókuszú megküzdéssel, mint a lányok esetében (0,139 vs. 0,306) és a *Neuroticitás* skála gyengébb negatív kapcsolatban volt a feladatfókuszú megküzdéssel, mint a lányok esetében (-0,134 vs. -0,255).

4. táblázat. A vizsgált skálák Cronbach- α - és McDonald- ω -értékei

	Cronbach- α	McDonald- ω
Érzelemfókuszú	0,83	0,84
Feladatfókuszú	0,81	0,81
Társas interakció általi elterelés	0,78	0,78
Önjutalmazó elterelés	0,74	0,76

5. táblázat. A CISS-skálák alapstatisztikái a teljes mintában ($n = 1651$)

Változó	Medián	Átlag	Szórás	Min	Max	Ferdeség	Csúcosság
Érzelem	3,00	2,91	0,80	1	5	0,00	-0,20
Feladat	3,71	3,65	0,63	1	5	-0,29***	0,80***
Társas	3,33	3,17	0,98	1	5	-0,17**	-0,53***
Önjutalmazó	2,00	2,10	0,92	1	5	0,70***	-0,06

Jelölés: ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

6. táblázat. A CISS alskálái és egyes pszichológiai változók közötti korrelációs kapcsolatok nemi bontásban

Változó	Fiúk				Lányok			
	Feladat-fókuszú	Érzelmi fókuszú	Önjutalmazó	Társas interakció fókuszú	Feladat-fókuszú	Érzelmi fókuszú	Önjutalmazó	Társas interakció fókuszú
Fizikai tünetek	-0,050	0,343***	-0,042	0,010	-0,102**	0,381***	-0,105**	0,090*
<i>p</i> -érték:	0,150	< 0,001	0,234	0,767	0,005	< 0,001	0,004	0,013
Extraverzió	0,211***	-0,238***	0,302***	0,008	0,170***	-0,251***	0,234***	-0,002
<i>p</i> -érték:	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,816	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,949
Barátságos.	0,169***	-0,012	0,010	-0,107**	0,306***	-0,062+	0,066+	-0,165***
<i>p</i> -érték:	< 0,001	0,737	0,764	0,002	< 0,001	0,092	0,071	< 0,001
Elkism.	0,252***	-0,149***	0,040	-0,097**	0,254***	-0,130***	-0,024	-0,089*
<i>p</i> -érték:	< 0,001	< 0,001	0,257	0,005	< 0,001	< 0,001	0,516	0,014
Neuroticizm.	-0,134***	0,232***	0,010	0,024	-0,255***	0,270***	-0,112***	0,090*
<i>p</i> -érték:	< 0,001	< 0,001	0,766	0,486	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,013
Család_posz	0,212***	-0,176***	0,174***	0,006	0,188***	-0,139***	0,141***	0,030
<i>p</i> -érték:	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,863	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,418
Magányosság	-0,057	0,366***	-0,052	-0,049	-0,127***	0,338***	-0,143***	0,040
<i>p</i> -érték:	0,1065	< 0,001	0,139	0,164	< 0,001	< 0,001	< 0,001	0,279

Jelölés: + $p < 0,10$; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

A 6. táblázat alapján az alábbi következtetések vonhatók le.

1. A *Család_poz* változó a család pozitív légkörére vonatkozik; minél magasabb ez a pontszám, annál megtartóbb a családi közeg, annál kiegyensúlyozottabb a család érzelmszabályozása. Fiúknál és lányoknál egyaránt látható, hogy a család pozitív légköre és az érzelemfókuszú megküzdés gyenge negatív, míg a feladatfókuszú megküzdés és a társas interakció általi elterelés gyenge pozitív kapcsolatban áll egymással.

2. Fiúknál minél magányosabb a személy, annál valószínűbb, hogy az érzelemfókuszú megküzdéssel él. Ugyanez igaz a lányokra is, akiknél a *Magányosság* még gyenge negatív kapcsolatban van a feladatfókuszú és a társas interakció általi megküzdéssel is.

3. A személyiségvonásokkal kapott összefüggések fiúknál és lányoknál hasonló mintázatúak. Az *Extraverzió* gyenge pozitív együttjárást mutat a feladatfókuszú megküzdéssel és a társas interakció általi elterelő magatartással, és gyenge negatív kapcsolatot látunk az érzelemfókuszú megküzdéssel. A

Lelkiismeretesség szintén pozitívan korrelál a feladatfókuszú és negatívan az érzelemfókuszú megküzdéssel. Érdekes, hogy a *Barátságosság* dimenzió a fiúknál gyenge, a lányoknál pedig közepes pozitív kapcsolatban van a stresszhelyzet feladatfókuszú megközelítésével, míg az önjutalmazó eltereléssel gyenge negatív kapcsolatban.

4. A *Fizikai tünetek* változó azt mérte, mennyi kellemetlen testi tünetet tapasztal a személy (fejfájás, hasfájás, derék- és hátfájás, kedvetlenség, feszültség, alvási problémák, szédülés, fáradtság stb.). Ezzel kapcsolatban egyedül az érzelmi fókuszú megküzdéssel kapott közepes szintű pozitív kapcsolat érdemel figyelmet.

A nemmel kapcsolatos összefüggések

A CISS-skálák nemenkénti átlagait a robusztus Welch-féle *t*-próbával (Welch, 1947) hasonlítottuk össze (7. táblázat). Ennek alapján a lányok szignifikánsabban gyakrabban alkalmazzák a stresszhelyzetek érzelemfókuszú megközelítését, illetve az elkerülés azon formáit, amelyekben valamilyen szociális interakció történik.

7. táblázat. CISS alszkáláinak átlagai nemi bontásban

	Fiú átlag	Szórás	Lány átlag	Szórás	Cohen <i>d</i>	Welch- <i>t</i>	<i>f</i>	<i>p</i> -érték
Feladatfókuszú m.	3,62	0,64	3,67	0,61	-0,07	-1,55	1645,6	0,120
Érzelemfókuszú m.	2,75	0,77	3,08	0,80	-0,42	-8,60	1622,7	< 0,001
Önjutalmazó elterelés	2,11	0,89	2,09	0,95	0,02	0,45	1609,4	0,650
Társas interakció általi elterelés	3,02	0,92	3,33	1,02	-0,31	-6,27	1593,3	< 0,001

DISZKUSSZIÓ

A tanulmányunkban bemutatott Rövidített Megküzdés Stresszhelyzetekkel Kérdőív Endler és Parker (1999) munkásságának köszönhető. Célunk az volt, hogy a kérdőív magyar fordításának a faktorstruktúráját és pszichometriai tulajdonságait feltárjuk. A feltáró faktoranalízis eredményei arra világítottak rá, hogy Endler és Parker (1999a) 3 faktoros modellje helyett magyar mintán a Cohan és munkatársai (2006) által feltárt 4 faktoros struktúra érvényes, ugyanazokkal a faktorokkal: feladat- és érzelemorientált megküzdés, valamint két specifikus *elkerülés* faktor: a társas és az önjutalmazó elterelés. Feltételezhető, hogy az adott kulturális és életkori kontextusban a társas kapcsolatokhoz kötődő elterelés és az önjutalmazó elkerülés különleges jelentéssel bír, ami hozzájárulhatott az *elkerülés* faktor két komponensre való felbomlásához. Ugyanakkor a jelen vizsgálat nem tartalmaz direkt kulturális összehasonlítást, ezért ez az értelmezés hipotetikus jellegű és további kutatásokat igényel.

A társas interakció általi elterelés (social diversion) a másokkal való interakciót, baráti kapcsolatok keresését foglalja magában, az önjutalmazó figyelemelterelés (distraction/treat oneself) pedig inkább individualisztikus, passzív, a helyzetből való kivonódásra és a hedonisztikus örömszerzésre irányul. Ez a kettősség jól értelmezhető fejlődéslélektani kontextusban is: a fiatal felnőttkor sajátos pszichoszociális igényei (társas támasz keresése, identitás- és autonómiakérdések) egyaránt ösztönözhetik mind a társas kapcsolatokhoz fordulást, mind az önálló, befelé forduló megküzdési stratégiák alkalmazását.

A végső kérdőívbe a 21 helyett csak 20 tétel került be (7-7-3-3 megoszlással az egyes skálákon). Az első tétel („Egy kis

szünetet tartok, és kilépek a helyzetből.”) gyenge illeszkedése arra utal, hogy ez a tétel túl általános, a helyzetből való kilépéssel olyan viselkedést ragad meg, ami nem kötődik sem a társas, sem az önjutalmazó elterelés kontextusához. Pszichometriailag nem illeszkedik, koncepcionálisan pedig kevésbé informatív, így kihagyása indokolt. Ugyanerre az eredményre jutottak Cohan és munkatársai (2006), valamint Pisanti és munkatársai (2015).

Az EFA-val feltárt struktúrát sikerült független mintán megerősíteni CFA segítségével. A belső konzisztenciát mérő Cronbach- α - és McDonald- ω -értékek mindegyik skálán jónak tekinthetők (4. táblázat). Mind ezen eredmények alapján kijelenthetjük, hogy a CISS-20 megbízható mérőeszköz a stresszhelyzetekkel való megküzdési formák vizsgálatára.

A nemmel és további pszichés mutatókkal kapcsolatos korrelációs eredmények egybehangzanak a nemzetközi szakirodalom eredményeivel (Cosway et al., 2007; Rafnsson et al., 2006). A lányok magasabb értelemfókuszú megküzdése és gyakoribb társas interakció általi elterelése illeszkedik a serdülő- és fiatal felnőttkori fejlődési sajátosságokhoz és szocializációs mintákhoz: az érzelmi reaktivitás, az interperszonális kapcsolatok felértékelődése és a segítségkeresés társas normái ebben a csoportban erősebbek.

A pozitív családi légkör negatívan korrelál az értelemfókuszú és pozitívan a feladatfókuszú megküzdéssel, illetve a társas interakció általi eltereléssel, ami a családi értelemfókusz és az instrumentális segítségkeresés tanult mintáira utalhat. A magányosság is kapcsolatban van az értelemfókusszal: magasabb szintjén lányoknál alacsonyabb lehet a feladatfókusz és a társas interakció általi elterelés.

A személyiségvonásokkal kapott összefüggések a nemzetközi szakirodalomban (pl. Li et al., 2017) már korábban is dokumentált mintázatot követik, ami megerősíti a CISS hazai adaptációjának konstruktum validitását. Az elkerülő fókuszú megküzdés két alskálára bontásával azt tapasztaljuk, hogy az extraverzió pozitív együttjárást mutat a társas interakció általi eltereléssel. Akik extravertáltak, gyakrabban fognak stresszhelyzetben kapcsolódni családdal vagy barátal, mintsem önjutalmazó tevékenységgel elterelni a figyelmüket. Az önjutalmazás mint elkerülő stratégia negatív összefüggést mutat a barátságosság és a lelkiismeretesség dimenzióval. Ebből következik, hogy akinél magasabb az önuralom szintje, szervezett és kitartóbb személyiségű, kevésbé fog elterelő tevékenységgel reagálni a stresszhelyzetre, még akkor is, ha az az egyénnek rövid távon kellemes lehet.

A lelkiismeretesség szintén markáns mintázatot mutat: magasabb értékei együtt járnak a feladatfókuszú megküzdés preferenciájával. A lelkiismeretes személyek célirányossága, önfegyelme és kitartása elősegíti, hogy a stresszhelyzeteket inkább problémamegoldó, racionális stratégiákkal közelítsék meg, és ne az érzelmi distresszre reagáljanak impulzív módon (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Penley & Tomaka, 2002). Ez a kapcsolat jól illeszkedik a CISS feladatorientált faktorának elméleti értelmezéséhez, amely a kognitív kontroll és a racionális problémaelemzés szerepét hangsúlyozza.

Az érzelemfókuszú megküzdés ezzel szemben negatívan korrelál a lelkiismeretességgel, és a nemzetközi vizsgálatokkal összhangban pozitív együttjárást mutat a neuroticizmussal. A neuroticizmus magasabb szintjén a személyek hajlamosabbak a ruminációra, az aggodalomra és a negatív affektivitásra, amelyek erősítik az

érzelemfókuszú megküzdés használatát. Ugyanakkor az alacsony lelkiismeretesség gyengébb önkontrollal, kisebb kitartással és tervezési nehézségekkel jár együtt, ami szintén elősegíti a maladaptív érzelemfókuszú stratégiák dominanciáját (Penley & Tomaka, 2002). Ez a találat egybehangzik Enderl és Parker (1990a) eredményével is: az érzelemfókuszú megküzdés pozitív kapcsolatban áll a szomatikus panaszokkal mindkét nemnél, ami a negatív affektivitás és a stressz-szomatikus tünetképződés jól dokumentált együttjárását tükrözi.

Összességében tehát a hazai mintán is megfigyelt kapcsolatok – az extraverzió és a társas interakció általi elterelés, a lelkiismeretesség és a feladatfókusz, illetve az érzelemfókusz és a lelkiismeretesség/neuroticizmus ellentétes mintázata – tükrözik a nemzetközi szakirodalomban leírtakat.

Figyelemre méltó, hogy szignifikáns kapcsolat mutatható ki a család pozitív légköre és a CISS egyes dimenziói között. A pozitívabb családi közeg negatívan korrelál az érzelemfókuszú megküzdéssel, míg a feladatfókuszú és a társas interakció általi eltereléssel pozitívan. Ebből arra következtethetünk, hogy a stabilabb, érzelmileg kiegyensúlyozottabb, megtartóbb családi környezet lehetővé teszi, hogy a serdülők hatékonyabb és egészségesebb megküzdési módszereket alakítsanak ki. Továbbá ezzel van összefüggésben az is, hogy a magányosabb egyének gyakrabban választják az érzelemfókuszú megküzdést. Akik magányosak, azok veszélyeztetettebbek az érzelmi stabilitás szempontjából, továbbá az esetleges stresszhelyzetekkel kevésbé tudnak megküzdni, mert az érzelmeik elárasztják őket. Lányok esetében a magányosság negatívan korrelál a feladatfókuszú és a társas interakció általi megküzdéssel. Azok

a lányok, akik kevésbé érzik magukat magányosnak, hatékonyabban, célorientáltabban tudnak megküzdeni a kihívásteli helyzettel, továbbá szociális kapcsolataikban is erőforrást találhatnak a nehézségek fellépte esetén. Az eredmények koherensek a társas támasz elméletével: a pozitív légkörű családi fészkek és a megtartó szociális kapcsolatok protektív szerepet töltenek be a stresszel való hatékony megküzdésben, azok hiánya pedig ruminációt és szorongást okozhat.

Az eredmények gyakorlati jelentősége, hogy lehetővé teszik célzott intervenciók megtervezését. Az érzelemfókuszú megküzdés dominanciája – különösen magány és kedvezőtlen családi háttér esetén – a rumináció csökkentését, az érzelemszabályozó készségek fejlesztését és a problémamegoldó stratégiák tanítását indokolja (Gross, 2015; Nolen-Hoeksema et al., 2008). A társas interakció általi elterelés adaptív oldala, vagyis a támogatáskeresés iskolai és egyetemi környezetben programokkal erősíthető (pl. peer-support, mentorálás), míg az önjutalmazó elterelés túlhasználata esetén fontos a fiatalok edukációja a rövid távú megkönnyebbülés és a hosszú távú problémamegoldás közötti különbségről (Compas et al., 2017).

A feladatfókuszú megküzdés fejlesztése szintén kiemelt, különösen a fiúk körében. A lelkiismeretességhez kapcsolódó végrehajtó funkciók – tervezés, prioritizálás és önfegyelem – célzott tréningje (Duckworth & Gross, 2014) hozzájárulhat ahhoz, hogy a fiatalok stresszhelyzetekben hatékonyabban mozgósítsák problémamegoldó erőforrásaikat. A megküzdési dimenziók differenciált értelmezése nem csupán diagnosztikai, hanem preventív és intervenció jelentőséggel is bír a serdülő- és fiatal

felnőttkori mentálhigiénés ellátásban. A CISS-20 magyar adaptációja lehetőséget nyújt a magyar nyelvű populáció stresszkezelési stratégiáinak mérésére és elemzésére.

Korlátok és jövőbeli irányok

A vizsgálat egyik korlátja a keresztmetszeti, önbeszámoló mérési elrendezés, ami nem teszi lehetővé oksági következtetések levonását a megküzdési stratégiák és a pszichés állapotok kapcsolatáról. Mivel a megküzdés dinamikus, helyzetfüggő folyamat, egyetlen időpontban gyűjtött adatok csak korlátozott képet adnak a stratégiák stabilitásáról és változásáról. A jövőbeni kutatásokban ezért indokolt a longitudinális adatgyűjtés beépítése, ami lehetőséget ad a megküzdési stratégiák időbeli alakulásának, valamint azok prediktív értékének vizsgálatára különböző pszichés és egészségkimenetekre vonatkozóan. Ezen túl a teszt-reteszt megbízhatóság feltérképezése pontosabb képet adhat a CISS-dimenziók időbeli stabilitásáról.

További fontos irány a klinikai minták bevonása, hiszen a jelen vizsgálat nem klinikai fiatal felnőtt mintára épül. A pszichiátriai és pszichológiai ellátásban részt vevő páciensek copingrepertoárja eltérhet a reprezentatív mintakétől: például erőteljesebb érzelemfókusz vagy maladaptív elkerülés jellemző lehet. Ennek vizsgálata segíthet a CISS klinikai hasznosságának pontosabb megítélésében.

Mérési szempontból érdemes kiemelni a mérési invariancia vizsgálatát például a nem csoportok vonatkozásában. Ez igazolhatná, hogy a CISS-dimenziók ugyanazt a konstruktumot mérik fiúknál és lányoknál. Ha az invariancia sérül, a nemek közötti összehasonlítások torzítottak lehetnek.

A jövőbeli kutatásokban célszerű lenne a társas interakció általi elterelés finomabb bontása a „segítségkérés” (instrumentális és emocionális támogatás keresése) és a „társas figyelemelterelés” (barátokkal való szabadidős tevékenységek, közös programok a problémától való eltávolodás érdekében) alcélokra. Ez a differenciálás nagyobb diagnosztikai haszonnal bírhat, mivel az előbbi stratégia inkább adaptív, megküzdést támogató, míg az utóbbi rövid távú feszültségcsökkentő funkciót tölthet be, és eltérő összefüggéseket mutathat a pszichés jólléttel vagy éppen a pszichopatológiai tünetekkel.

A kutatás exploratív jellegű volt, elsősorban a faktorstruktúra feltárása tekintetében. Ugyanakkor a nemzetközi szakirodalom alapján megalapozottan feltételezhetőek lennének specifikus együttjárások a megküzdési módok és bizonyos személyiségvonások (pl. neuroticizmus, extravertió) között, amelyek hipotézisvezérelt tesztelése egy későbbi, megerősítő jellegű vizsgálatban indokolt lehet.

Hasonlóképpen, korábbi eredmények alapján nemi különbségek is várhatók a megküzdési stratégiák alkalmazásában, amelyek jelen vizsgálatban nem képezték explicit hipotézisek tárgyát, de a jövőbeni kutatások számára releváns irányt jelölhetnek ki.

A SZERZŐK MUNKAMEGOSZTÁSA

A cikk elméleti részének megírása az első szerző munkája. A statisztikai elemzés végrehajtása az első szerző, felülvizsgálata az utolsó szerző nevéhez köthető. A harmadik szerző az eredeti kutatás alapkonceptiójáért, a második szerző pedig az adatgyűjtés menedzseléséért volt felelős.

NYILATKOZAT

A szerzők ezúton nyilatkoznak, hogy a jelen tanulmánnyal ismertetett vizsgálatokkal kapcsolatban érdekütközésről nem tudnak.

SUMMARY

PSYCHOMETRIC PROPERTIES OF THE COPING INVENTORY FOR STRESSFUL SITUATIONS IN HUNGARIAN

Background and Aims: Stress is part of our daily lives and it is impossible to avoid it. But how we cope with it affects our overall well-being and is linked to other traits. The most reliable factor-structured questionnaire measuring coping with stressful situations is The Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). It was developed by Endler and Parker and has been translated into many languages since 1990. The psychometric properties of the questionnaire are excellent in all cases.

The CISS has been used in several studies in Hungary, but its formal validation and psychometric reliability have not yet been confirmed. The aim of this study is to present the validity and factor structure of the questionnaire in Hungarian.

Methods: The data come from a large-scale study conducted in 2012–2013. In our analysis we used confirmatory factor analysis (CFA) in addition to exploratory factor analysis (EFA). *Results:* In the analyses conducted on a randomly split sample of 1,651 participants, the EFA supported a four-factor structure over the traditional three-factor model. The KMO value of 0.82 indicated adequate suitability for factor analysis. The CFA confirmed the four-factor model with good fit indices ($RMSEA = 0.044$; $CI_{90} = 0.039–0.049$; $p_{Close} = 0.978$; $SRMR = 0.059$; $CFI = 0.917$; $TLI = 0.904$; $\chi^2/df = 2.58$). Based on the EFA and CFA, 20 items were retained from the original 40-item questionnaire. Of these, the emotion-focused coping and task-focused coping factors included 7 items each, while the two avoidance subfactors (social diversion and self-care/distraction) contained 3 items each. Cronbach's alpha values for all factors exceeded 0.70.

Conclusion: The 20-item Hungarian version of the CISS (CISS-20) is a valid measure, which corresponds with the results found in the international literature.

Keywords: stress, coping, CISS-20, adolescences

IRODALOM

- Abdullah, A. S., & Hamid, A. (2015). Differences in Coping with Stressful Situations Between Tanzanian and Emirati University Students. *International Journal of Psychology & Behavior Analysis 1*, 108. <http://dx.doi.org/10.15344/2455-3867/2015/108>
- Adoma, P. O., Aacquah, F., Bawiah, C., Oke, S., & Yakubu, A. (2025). Beyond medical prescription: Unveiling coping strategies' role between perceived quality of care and treatment adherence among hypertensive patients. *PLOS Glob Public Health*, 5(10): e0004627. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004627>
- Al Najjar, A., Hamid, A., & Abdullah, S. A. (2017). Coping strategies of students in the United Arab Emirates university: a research application of the Arabic version of the CISS. *Research on Humanities and Social Sciences*, 7(18), 40–49.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Batista, P., Afonso, A., Lopes, M., Fonseca, C., Oliveira-Silva, P., Pereira, A., & Pinho, L. (2022). Anxiety and coping stress strategies in researchers during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10, 850376. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.850376>
- Boysan, M. (2012). Psychometric properties of the Turkish version of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Noropsikiyatri Arsivi – Archives of Neuropsychiatry*, 49, 196–202. <https://doi.org/10.4274/npa.y6192>

- Brands, I. H., Köhler, S., S Tapert, S. Z., Wade, D. T., & Van Heugten, C. M. (2014). Psychometric properties of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) in patients with acquired brain injury. *Psychological Assessment, 26*, 848–856. <https://doi.org/10.1037/a0036275>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 74–103). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470479193.adlpsy002004>
- Calsbeek H., Rijken, M., Van Berge Henegouwen, G. P., & Dekker, J. (2003). Factor structure of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS–21) in adolescents and young adults with chronic digestive disorders. In H. Calsbeek (Ed.), *The social position of adolescents and young adults with chronic digestive disorders* (pp. 83–103). [Unpublished doctoral dissertation]. Utrecht Univer., Utrecht, The Netherlands. Retrieved from <http://igitur-archive.library.uu.nl/dissertations/2003-1210-094857/c5.pdf>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Casey, B. J., Tottenham, N., Liston, C., & Durston, S. (2005). Imaging the developing brain: what have we learned about cognitive development? *Trends in Cognitive Sciences, 9*(3), 104–110. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.01.011>
- Li, C., Liu, Q., Hu, T., & Jin, X. (2017). Adapting the short form of the Coping Inventory for Stressful Situations into Chinese. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, 1669–1675*. <https://doi.org/10.2147/NDT.S136950>
- Choi, Y., Moon, E., Park, J. M., Lee, B. D., Lee, Y. M., Jeong, H. J., & Chung, Y. I. (2017). Psychometric properties of the Coping Inventory for Stressful Situations in Korean adults. *Psychiatry Investigation, 14*(4), 427–433. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.4.427>
- Cohan, S. L., Jang, K. L., & Stein, M. B. (2006). Confirmatory factor analysis of a short form of the Coping Inventory for Stressful Situations. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 273–283. <https://doi.org/10.1002/jclp.20211>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cohen, J. (1992). Quantitative methods in psychology: A power primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.112.1.155>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2017). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology, 71*(1), 41–52. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>

- Cosway, R., Endler, N. S., Sadler, A. J., & Deary I. J. (2007). The Coping Inventory for Stressful Situations: factorial structure and associations with personality traits and psychological health. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 5, 121–143. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2000.tb00069.x>
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16–29. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/096372141454146>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990a). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Multi-Health Systems.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990b). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.1.50>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual* (2nd ed.). Multi-Health Systems.
- Fazekas, K. (2018). *A megküzdési módok és az érzelmi intelligencia összefüggései felnőtt mintán* (Undergraduate thesis). Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Godányi, Z., & Rigó, A. (2014). Az életminőség kiemelkedő magyarázóváltozója krónikus légúti betegségekben. *Alkalmazott Pszichológia*, 14(4), 73–88. https://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/02/APA_2014_4_Godanyi_Rigo.pdf
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A Very Brief Measure of the Big Five Personality Domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504–528. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- Greza, F., & Surányi, Zs. (2014). *Fiatalok szerhasználata*. Budapest: Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hamid, A. A. R. M., Al Miskry, A. S. A., & Darweesh, A. H. M. (2023). The relationship between coping and distress among faculty members and students during COVID–19 pandemic lockdown: The moderating effect of gender. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1103049. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1103049>
- Han, K., Burns, G. N., Weed, N. C., Hatchett, G. T., & Kurokawa, N. K. S (2009). „Evaluation of an Observer Form of the Coping Inventory for Stressful Situations”. *Educational and Psychological Measurement* 69, 4. 675–95. <https://doi.org/10.1177/0013164409332220>

- Imran, S., Macbeth, A., Quayle, E., & Chan, S. W. (2020). Adaptation of the coping inventory for stressful situation for Pakistani Adolescent. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 10:375.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Mirnic, Z., Kovi, Z., Tanyi, Z., & Grezsa, F. (2021). Adolescent drug use, relational variables and personality factors. *Psychiatria Danubina*, 33(4), 656–665.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088>
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1996). Coping and defense: An historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Therapy, research, applications* (pp. 3–23). John Wiley & Sons.
- Rafnsson, F., Smari J., Windle, M., Mears, S., & Endler, N. (2006). Factor structure and psychometric characteristics of the Icelandic version of the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS). *Personality and Individual Differences* 40, 1247–58. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.011>
- Perczel-Forintos, D. (2018). *Kérdőívek, becslőkálák a klinikai pszichológiában* (4. átdolgozott és bővített kiadás). Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió Kft.
- Pintér, É., Berkes, T., & Rigó, A. (2014). Szív-érrendszeri betegségben szenvedő személyek életminőségének összefüggése a poszttraumás növekedéssel. *Alkalmazott Pszichológia*, 14(4), 59–72. https://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/02/APA_2014_4_Pinter_et_al
- Pisanti, R., Melchiori, F. M., Lombardo, C., Sagliano, T., Violani, C., Lazzari, L., & Lazzari, D. (2015). Validation of the Italian version of the Coping Inventory For Stressful Situations-Short Version among hospital based nurses. *Psychological Reports: Measures & Statistics*. 117, 2, 457–472. <https://doi.org/10.2466/08.03.PR0.117c2>
- Ptacek, J. T., & Pierce, G. R. (2003). Issues in the study of stress and coping in rehabilitation psychology. *Rehabilitation Psychology*, 48(2), 113–121. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.48.2.113>
- Schulenberg, J. E., & Maggs, J. L. (2002). A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement*, (14), 54–70. <https://doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.54>
- Sebestyén, Á. (2021). *A magyarországi katasztrófa-krízisintervenciót végző beavatkozó állomány kognitív, érzelmi sajátosságai és azok összefüggései* (Doctoral dissertation). Pécsi Tudományegyetem, Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar. https://btk.pte.hu/sites/btk.pte.hu/files/pszichologia_intezet/Dokumentumok/Dokumentumok/Doktor%20iskola%20dokumentumok/H%C3%A1zi%20v%C3%A9d%C3%A9s-%20disszert%C3%A1ci%C3%B3k/hv-sebestyen_arpad_-_disszertacio_hazi_vedesre_tordelt.pdf

- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol Bull* 129, 216–269. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Song, C., Buysse, A., Zhang, W. H., Lu, C., Zhao, M., & Dewaele, A. (2024). The Factor Structure and Measurement Invariance of the Coping Inventory for Stressful Situations in a Sexual Minority Population. *Journal of Homosexuality*, 71(2), 512–527. <https://doi.org/10.1080/00918369.2022.2122366>
- Szalai, T. D., Czeglédi, E., Vargha, A., & Grezsa, F. (2017). Parental attachment and body satisfaction in adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1007–1017. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0626-z>
- T. Kárász, J., Nagybányai Nagy, O., Széll, K., & Takács, S. (2022). Cronbach-alfa: vele vagy nélküle? *Magyar Pszichológiai Szemle*, 77(1), 81–98. <https://doi.org/10.1556/0016.2022.00004>
- Turner, R. A., King, P. R., & Tremblay, P. F. (1992). Coping styles and depression among psychiatric outpatients. *Personality and Individual Differences*, 13, 1145–1147. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90028-N](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90028-N)
- Vargha, A. (2016). A ROPstat statisztikai programcsomag. *Statisztikai Szemle*, 94(11–12), 1165–1192. <https://doi.org/10.20311/stat2016.11-12.hu1165>
- Vargha A. (2019). *Többváltozós statisztika dióhéjban: változó-orientált módszerek*. Pólya Kiadó.
- Vargha, A. (2023). *Többváltozós statisztikai elemzések pszichológiai kutatásokban ROP-R-rel*. Pólya Kiadó.
- Vargha, A., & Bánsági, P. (2022). ROP-R: a free multivariate statistical software that runs R packages in a ROPstat framework. *Hungarian Statistical Review*, 5(2), 3–29. <https://doi.org/10.35618/hsr2022.02.en003>
- Vargha, A., Bánsági, P., & Jantek, G. (2024). Statisztikai elemzések a ROP-R szoftver segítségével és szemléltetésük egy kötődéskutatás adataival. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 25(1), 36–55. <https://doi.org/10.1556/0406.2024.00028>
- Vargha, A., Torma, B., & Bergman, L. R. (2015). ROPstat: a general statistical package useful for conducting person-oriented analyses. *Journal for Person-Oriented Research*, 1(1-2), 87–98. <https://doi.org/10.17505/jpor.2015.09>
- Vértési, T. (2021). *A megküzdési módok vizsgálata joggyakorlók körében a Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21) alkalmazásával* (Undergraduate thesis). Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar.
- Welch, B. L. (1947). The generalization of ‘STUDENT’S’ problem when several different population variances are involved. *Biometrika*, 34(1–2), 28–35. <https://doi.org/10.1093/biomet/34.1-2.28>

MELLÉKLETEK

Instrukció: A következőkben megterhelő, nyomasztó vagy aggasztó helyzetekre adott emberi reakciókat sorolunk fel. Jelölje meg, hogy milyen mértékben reagál a megadott módon egy nehéz, bonyolult vagy dühítő helyzetben.

1 = egyáltalán nem jellemző rám

5 = teljes mértékben jellemző rám

A problémára összpontosítok, és végiggondolom, hogyan oldhatnám meg.

Hibáztatom magam, hogy ebbe a helyzetbe kerültem.

Kedvenc étellemmel vigasztalom magam.

Aggódok amiatt, hogy nem tudok a problémával megküzdeni.

Átgondolom, hogyan oldottam már meg hasonló problémákat.

Meglátogatom egy barátomat.

Elhatározom, hogy mit tegyek, és aszerint cselekszem.

Veszek magamnak valamit.

Hibáztatom magam, hogy érzelmileg túlságosan bevonódom a helyzetbe.

Azon vagyok, hogy megértsem a helyzetet.

Nagyon feszültnek érzem magam.

Próbálok azonnal javítani a helyzeten.

Hibáztatom magam azért, mert nem tudom, mit tegyek.

Eltöltöm az időt valakivel, aki nagyon fontos számomra.

Átgondolom a helyzetet, és megpróbálok tanulni a hibáimból.

Azt kívánom, bárcsak meg tudnám változtatni azt, ami történt, vagy azt, ahogy éreztem magam.

Kimegyek enni valamit.

Áttekintem a problémát, mielőtt bármit is tennék.

Figyelmemet a saját bajaim kötik le.

Felhívom egy barátomat.

Értékelés

A páciens ötfokú skálán ítéli meg, hogy az egyes tételekben leírt viselkedésmódokat mennyire tartja saját magára jellemzőnek amikor egy problémahelyzettel szembesül. A válaszok pontszámait faktoronként adjuk össze.

Az alskálákhoz az alábbi tételek tartoznak:

Problémaközpontú megküzdés:

1, 5, 7, 10, 12, 15, 18 tételek

Érzelemközpontú megküzdés:

2, 4, 9, 11, 13, 16, 19 tételek

Társas interakció általi elterelés:

6, 14, 20 tételek

Önjutalmazásra irányuló elterelés:

3, 8, 17 tételek