

# A SZEMÉLYISÉG- ÉS EGÉSZSÉGPSZICHOLOGIAI KUTATÓMŰHELY 2023. ÉVI KÜLÖNSZÁMÁNAK BEMUTATÁSA

Dr. Mirnics Zsuzsanna  
a Személyiség- és Egészségpszichológiai Kutatóműhely vezetője

A COVID-19 világjárvány új kihívások sorát hozta magával az élet számos területén. A fertőzés terjedését célzó karanténintézkedések, lezárások és egyéb járványszabályok által egy sor korábban nem ismert hétköznapi jelenség keletkezett, pl. kötelező távolságtartás, maszkhasználat, kijárási korlátozások, kötelező home office stb. Ezzel párhuzamosan jelentős társadalmi csoportoknak kellett szembesülniük jövedelmük kiesésével vagy csökkenésével, és az ebből fakadó létbizonytalansággal. Az egyszerre bekövetkező gyors, erőteljes változások lelki szinten is éreztették a hatásukat az emberek gondolkodásában, érzéseiben és viselkedésében. A lakosság körében megjelentek a zavarodottság, frusztráltság, bizonytalanság és a betegségtől való félelem érzései. A négy fal közé szorultság, a családtagokkal való összezártság – vagy éppen a tőlük való elszakítottság – családi konfliktusok és terhek sokaságát hozta magával. Több felmérés adatai szerint (pl. Orkin, 2020) a lakosság körében fokozott arányban jelentkeztek a szorongásos és depressziós tünetek, és megnövekedett a mentális egészséggel kapcsolatos szolgáltatások iránti igény.

A pszichológusok világszerte reagáltak a pandémia által támasztott új kihívásokra mind a szakma gyakorlatában – pl. ingyenes segítő beszélgetések biztosításával – mind pedig a témára fókuszáló speciális kutatások elindításával. Saját kutatócsoportunk tagjai, valamint a COVID-19 világjárvány idején szintén bezártsággal és bizonytalansággal küzdő pszichológia szakos hallgatóink hasonló lelkesedéssel és kíváncsisággal fordultak a korábban nem tapasztalt lelki problémák tanulmányozása felé. Ebben a rendhagyó társadalmi kontextusban megtapasztalt együtt gondolkodásnak lett az eredménye a Rózsa Sándor és munkatársai által kezdeményezett két nagyszabású kutatás, így a 2021-es „Életünk a koronavírus idején” című kvázi reprezentatív mintás felmérés, amely adatainak elemzéséből született meg a jelen *Psychologia Hungarica Caroliensis* különszámában szereplő publikációk többsége.

A különszám a kutatócsoport 6 belső és 5 külső munkatársának tanulmányaiból áll; azok elkészítésében a Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia szak 7 hallgatója is részt vett a fő szerzők mentorálásával. A kutatócsoport tisztagjaként Dr. Ferenczi Andrea, Dr. Kiss Enikő Csilla, Dr. Mirnics Zsuzsan-

na, Kosztyuné Dr. Nyitrai Erika, Dr. Rózsa Sándor, Dr. Szabó-Bartha Anett tanulmányai olvashatók, hozzájuk csatlakoznak egyetemünk más munkatársai Dr. Kövi Zsuzsanna, Dr. Mészáros Veronika, Dr. Csikós Gábor, Dr. Kövesdi Andrea és Ferencz Valéria. Hallgatói részről Arató Judit, Bagó Andrea, Bozóki Gabriella Alexandra, Jakab Laura, Nagy Virág, Palotás Andrea és Szilágyi Tünde adta hozzájárulását az itt bemutatott kutatási anyag elkészüléséhez. A szerkesztési és lektorálási munkálatokban Arató Judit működött közre.

A különszám tíz tanulmányt foglal magában, melyek közül az első – fő szerzője Dr. Rózsa Sándor – áttekinti a COVID-19 járványidőszakban indított tanzéki kutatásunk folyamatát, eszközeit, valamint a mérőeszközökre és a mintára vonatkozó alapstatisztikákat, ily módon orientálva az érdeklődőket a többi tanulmány olvasásához. Kosztyuné Dr. Nyitrai Erika társszerzőivel közös két tanulmánya a fizikai és lelki jóllétnek a pandémia időszakában bekövetkező változását ragadja meg a társas érintéssel összefüggésben. E publikációk felhívják a figyelmet a pandémia által okozott távolságtartás rejtett interperszonális vetületeire, és e tekintetben érdemleges intervenciós támpontokat vetnek fel. Következőként, Dr. Mirnics Zsuzsanna és Dr. Kövi Zsuzsanna a COVID-19 általi poszttraumás érintettséget vizsgáló kutatómunkájának fő üzenete, hogy a világjárvány okozta érzelmi megterheltség kapcsán azonosíthatók olyan rizikócsoportok, amelyeknél nagyobb valószínűséggel keletkeznek poszttraumás stressz tünetek, valamint olyan csoportok is, amelyek az átlagosnál védettebbek a komolyabb lelki megterhelődéssel szemben. Palotás Andrea Dr. Kiss Enikő Csilla mentorálása alatt készített következő tanulmánya egy hasonló speciális protektív faktorra, a rezilienciára fókuszál egy kiemelt kockázatú csoportnál, gyermekeket egyedül nevelő szülőknél, komplex szemléletben ismertette a megküzdési módok fontosságát és azok egyéni különbségeit. Dr. Ferenczi Andrea és munkatársai kutatása meggyőzően bizonyítja, hogy a pozitív pszichológia egyik fontos változója, a hála egészségvédő szereppel bír, és gyakorlatiúzen hívja fel a figyelmet arra, hogy pandémiás körülmények között is milyen sokat tehet egy átlagos egyén a lelki egészségéért. A különszám következő két tanulmánya egy-egy speciális részterületet törekszik megragadni a személyiség problémásabb oldaláról. Arató Judit témavezetőjével, Dr. Rózsa Sándorral közös tanulmányában egy korszerű, nehezebben meghatározható pszichológiai konstruktum, az irigység összefüggéseinek alapos elemzését végzi a COVID-19 pandémia idején felvett adatállományon. Dr. Rózsa Sándor és munkatársai a konspiratív gondolkodás, a bizalom és az oltási bizonytalanság kapcsolatrendszerével foglalkozó tanulmányban az oltási bizonytalanságot befolyásoló tényezők szerepét vizsgálják és a kialakulás folyamatába adnak betekintést, amely hasznos gyakorlati támpontokat nyújthatnak az oltási bizonytalanság és az elutasítás csökkentését célzó beavatkozások tervezésébe. Dr. Mirnics Zsuzsanna és Dr. Rózsa Sándor hallgatókkal közös tanulmánya pedig arra a kérdésre törekszik választ adni, hogy más személyiségétényezők ismeretében bejósolható-e az összeesküvés-elméletekben

való hit és dezinformációkra való fogékonyság. Ezeknek a jelenségeknek társadalmi szempontból is nagy kockázatuk van. A különszámot egy igazi kuriózum zárja: Jakab Laura és témavezetője, Dr. Szabó-Bartha Anett a COVID-19 pandémia alatt folytatott online terápiás ülések megélésével kapcsolatban gyűjtött adatokat, és a „virtuális találkozások” megélését, minőségeit – előnyeit és hátrányait – tárják fel a kvalitatív elemzés eszközével.

Kutatócsoportunk keretében e különszámba gyűjtöttük a pandémia alatt végzett tudományos munkánk szakemberek és hallgatók számára kiemelten érdekes aspektusait. E területek elemzése által hasznos támpontokat törekedtünk adni a lelki egészség megőrzéséhez a rendhagyó társadalmi helyzetekben. Mindemellett, adataink a társadalmi krízisre érzékeny rizikócsoportok pontosabb meghatározásához is hasznos fogódzókat szolgáltatnak. Miután a pandémia világméretben is teljesen új, korábban nem látott kihívásokat hozott, az itt közölt tanulmányok végigkísérték a szerzők útkeresését szakmailag is nehezen megragadható problémákkal találkozva. Tanúi lehettek izgalmas szakmai felismeréseiknek, ráébredéseiknek is egy-egy korábban ismeretlen összefüggéssel találkozva. Eredményként pedig létrehozhattuk az oktató-tanítvány kapcsolat olyan produktumait, amelyek nemcsak szakmailag értékesek, de a pszichológiai kutatás és pszichológiai gyakorlat világában egyaránt tanúsítják a – virtuális és személyes – együtt gondolkodás jelentőségét, és a különböző szakmai generációk közti kapcsolatok megőrzésének fontosságát.

A különszámban szereplő tanulmányok elkészüléséhez a Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Kar 20741B800 témaszámú pályázatából kaptunk támogatást.

Budapest, 2023. 08. 08.