

## A Család- és Karrier Pontok mentálhigiénés szolgáltatásaira vonatkozó szakmai standard

EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001  
Családbarát ország kiemelt projekt

EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 – Családbarát ország  
Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.  
Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33-35.  
E-mail: [csaladbaratorszag@csbo.hu](mailto:csaladbaratorszag@csbo.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**



A módszertani anyagot írta és összeállította:

Dr. Babusa Bernadett

Prof. Dr. Túry Ferenc

Dr. Wernigg Róbert

Szakmai lektorálás:

Dr. Görbe Éva

Lökkös Attila

Székely András

Nyelvi lektorálás:

Magyar Katalin

A kiadvány a Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001

azonosítószámú Családbarát ország megnevezésű kiemelt projekt keretében készült.

Mb. szakmai vezető: Dr. Wernigg Róbert.

Felelős kiadó: Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33–35.

Budapest, 2019.



## Tartalomjegyzék

1.	Preambulum .....	4
2.	Célkitűzés.....	4
3.	Hatókör.....	4
3.1.	Személyi hatály .....	5
3.2.	Tárgyi hatály.....	5
3.3.	Területi hatály .....	5
4.	Felelősségek meghatározása .....	5
5.	Az eljárásrend leírása .....	5
5.1.	Mentálhigiénés egyéni tanácsadás .....	6
5.2.	Mentálhigiénés csoporttréning nőknek .....	7
5.3.	Szülőcsoport .....	8
6.	Folyamatszabályozás .....	8
6.1.	A szakmai folyamat célja.....	8
6.2.	A szakmai folyamat leírása .....	8
6.2.1.	Személyi és tárgyi feltételek .....	8
6.2.2.	Módszertan.....	9
6.2.3.	Lépések és mérföldkövek .....	9
6.2.4.	Indikátorok.....	9
6.2.5.	Eredmények .....	9
7.	Kapcsolódó szabályozó dokumentumok .....	10
7.1.	Jogszabályok .....	10
7.2.	Szervezeti szabályozók.....	10
8.	Irodalomjegyzék .....	10
9.	Mellékletek, függelékek felsorolása .....	10
Függelék 12		



## 1. PREAMBULUM

A nemzetközi irányvonalhoz igazodva, az utóbbi években Magyarországon is kiemelt jelentőséggel bír a női foglalkoztatottság növelése. Ennek elősegítése érdekében a gyermekvállalás és a munkavégzés közötti egyensúly megteremtésére szükséges törekedni. A gyermeknevelés éveiből visszatérő nők gyakran szembesülnek a kettős szerepből adódó konfliktusokkal: a munka és a család összehangolása számos feszültség forrása lehet. A munkába visszatérő kisgyermekes nők kettős szerepmegterheléséből adódó lelki megterhelés csökkentésére egyelőre kevés hazai stratégia áll rendelkezésre. A kisgyermekes nő munkába való visszaállításából származó megterheléseket tovább fokozza a visszatéréssel kialakuló új családi helyzet, melyre újfajta megoldásmódokat szükséges kidolgozni. A kettős szerepelvárásokból származó konfliktusok miatt a családi és a munkahelyi életben is számtalan stresszt okozó helyzet adódhat. A stresszel kapcsolatos folyamatos megterhelések miatt az addig jól működő megküzdési stratégiák elégtelennek bizonyulhatnak, mindez az egyén kimerüléséhez, esetleg betegségek kialakulásához vezethet. A megküzdőképességek elégtelen voltát, illetve a különféle stresszhatások általános egészségre gyakorolt hatását több vizsgálat is igazolta. Ezek a jelenségek mentálhigiénés teendőket indokolnak.

## 2. CÉLKITŰZÉS

A jelen mentálhigiénés standard célja a női ügyfelek támogatása az eredményes munkaerőpiaci integráció érdekében. További cél a családszemlélet alkalmazása mentálhigiénés szolgáltatások formájában. A standard végső célja a nők munkaerőpiacra visszatérésekor a családon belüli ellenállás csökkentése, megszüntetése, elfogadó, támogató légkör kialakítása, illetve a munka világába való visszatéréssel az új családindinamikai egyensúly megteremtése.

Mindezek megvalósulása érdekében a női ügyfelek számára három területen nyújt szolgáltatást a program. A központokban megvalósuló mentálhigiénés szolgáltatások a következők:

- egyéni mentálhigiénés tanácsadás;
- mentálhigiénés csoporttréning nőknek;
- szülőcsoport (apáknak is).

A munka és magánélet összehangolását segítő mentálhigiénés szolgáltatások a lelki egészség megőrzését és fejlesztését, az önismeret növelését, a személyiségfejlesztést, a hatékony időgazdálkodást, a stresszkezelést, a családtagok együttműködésének elősegítését, a kommunikációs és a konfliktuskezelő készségek fejlesztését, a szülői szerep erősítését célozzák meg.

A munkavállalást támogató mentálhigiénés szolgáltatások saját szolgáltatásként vagy a hálózati partnerekkel együttműködve valósíthatók meg. Amennyiben a központban dolgozó szakemberek nem felelnek meg a nélkülözhetetlen személyi feltételeknek (ld. 6.2.1. pont), úgy együttműködő partnerek bevonása szükséges. A mentálhigiénés szolgáltatások végzése meghatározott iskolai végzettség, illetve szakmai tapasztalat megléte esetén lehetséges.

A Mentálhigiénés standard melléklete továbbá az a szakmai felkészítő anyag, amely a Család- és Karrier Pontokba érkező kliensekkel való első találkozás mentálhigiénés szempontú lebonyolítását támogatja.

## 3. HATÓKÖR

A standard a területenként kialakított Család- és Karrier Pontokban működtetett mentálhigiénés szolgáltatások szakmai működését foglalja össze.



### **3.1. Személyi hatály**

A standard személyi hatálya a Család- és Karrier Pontok mentálhigiénés tanácsadással foglalkozó szakembereire, valamint a standard alkalmazásában együttműködő szakmai partnerhálózatokra terjed ki.

### **3.2. Tárgyi hatály**

A standard szakmai tevékenysége a mentálhigiénés folyamatokat és az elsődleges prevenció eszközeit foglalja magában három szolgáltatási területen: mentálhigiénés egyéni tanácsadás, mentálhigiénés csoporttréning és mentálhigiénés szülőcsoport. Emellett megfogalmazza a klienssel való első találkozás során alkalmazandó mentálhigiénés alapelveket.

### **3.3. Területi hatály**

A standard országos területi hatállyal van érvényben.

## **4. FELELŐSSÉGEK MEGHATÁROZÁSA**

A szakmai standard elkészítéséért felel:

Dr. Túry Ferenc egyetemi tanár

Dr. Babusa Bernadett egyetemi adjunktus

Dr. Wernigg Róbert kutatási alprojektvezető

A szakmai standard ellenőrzéséért felel:

Dr. Wernigg Róbert kutatási alprojektvezető

Csiszér Éva Család- és Karrier Pont alprojektvezető

A szakmai standard jóváhagyásáért felel: Székely András szakmai vezető

## **5. AZ ELJÁRÁSREND LEÍRÁSA**

A mentálhigiénés szakmai standard célkitűzései közé tartozik az elsődleges prevenció, mely magába foglalja a kóros folyamatok elindulásának megakadályozását vagy megszüntetését. Az elsődleges prevenció egyben edukatív módszerekre is alapoz, az egyénben meglévő rizikótényezők korai feltárására és ezek kiküszöbölésére törekszik, felszabadítja az egyén önsegítő potenciálját (ön szabályozás, feszültség- és konfliktuskezelés, copingkapacitás). Feltárja az egyén nem specifikus szocializációs zavarait, és az érzékenységi potenciált a zavar fellépése előtt szünteti meg.

A megelőzés általános szempontjai:

- a személyiség működésének és képességének védelme,
- a fejlődés maximális elősegítése,
- a lelki megterhelésekkel és stresszel szemben az egyén lelkierejének, megküzdési képességének fenntartása és támogatása.

A mentálhigiénés szolgáltatások három területen vehetők igénybe: egyéni tanácsadás, csoporttréning, szülőcsoport. A szükséges minimumfeltételek és kizáró körülmények:

- a saját probléma adekvát felismerése,



- belső motiváció és felelősségvállalás a változás irányában (egy felosztás szerint a kliens „látogató”, „panaszos” és „vevő” lehet – cél az, hogy a kliens minél hamarabb a „vevő” állapotába kerüljön),
- megfelelő szintű kommunikációs készség.

Lényeges a kliens jelenlegi állapotának a felmérése, illetve azon állapotok felismerése, amelyek azonnali, direkt intervenciót igényelnek (ezen állapotok nem egyeztethetők össze a Család és KarrierPONT-ok keretein belül nyújtott mentálhigiénés szolgáltatásokkal, más szintű (szak)ellátás szükséges). Ilyen állapotok lehetnek:

- kifejezett depresszió;
- súlyos krízisállapot, öngyilkossági veszélyeztetettség;
- súlyos pszichiátriai kórkép;
- alkohol- vagy droghasználat;
- családon belüli erőszak stb.

### 5.1. Mentálhigiénés egyéni tanácsadás

A részletes folyamatleírás az 1. sz. mellékletben található meg.

A tanácsadás során a rendelkezésre álló belső erőforrások hasznosítására törekszünk, élethelyzeti problémákkal foglalkozunk. Általában körülhatárolt (élethelyzeti, kapcsolati) problémáról van szó. Az egyéni mentálhigiénés tanácsadás hossza általában 1-5 ülés, az időtartamát tekintve az egyes ülések 50 percesek. Fontos a tanácsadás elején tisztázni, hogy miben segítünk, hány alkalommal fogunk találkozni. A tanácsadó tájékoztatja a klienst a tanácsadási folyamatról, megbeszéli annak kereteit.

Az egyéni tanácsadás céljai:

- elősegíteni, hogy a kliens jobban átlássa a problémahelyzetet, jobban megértse azt, és így képes legyen annak hatékony feldolgozására;
- elősegíteni a probléma megoldásához kapcsolódó alternatív megoldások megtalálását;
- segíteni a klienst az alternatívák közti mérlegelésben és a döntéshozatalban;
- segíteni, hogy a kliens belső megoldása felszínre kerüljön, a belső akadályok elháruljanak.

Egyéni tanácsadás a következő helyzetekben javasolt:

- ha körülírt, akár egyéni problémáról van szó, amelynek kevés kapcsolati vonatkozása van (pl. egyéni betegségek miatti deficitállapotok, válás utáni helyzet);
- munka-család konfliktusok esetében, ha a házastárs/családtag nem vonható be.

Bizonyos esetekben az egyéni tanácsadás során érdemes figyelembe venni az egyént körülvevő rendszert, aminek fényében a rendszerszemléletű egyéni tanácsadási forma javasolt.

A tanácsadás lépései:

**Első szakasz:** kapcsolatfelvétel és problémafeltárás.

**Második szakasz:** alternatív megoldások kidolgozása.

**Harmadik szakasz:** döntés és cselekvési terv kidolgozása.

**Negyedik szakasz:** a megoldás megvalósításának nyomon követése.



## 5.2. Mentálhigiénés csoporttréning nőknek

A csoporttréning részletes leírása a 2. sz. mellékletben található meg.

A tréning célja a munka és a magánélet összehangolását segítő mentálhigiénés szolgáltatás nyújtása, amely magában foglalja az önismeretet, a személyiségfejlesztést, a stresszkezelést, a kommunikációs, asszertív és konfliktuskezelő készségek fejlesztését. E készségek hatékony elsajátítása és fejlesztése sok esetben hatékonyabb lehet a csoportos munka során, mint egyéni helyzetben.

A tréning egy komplex, előre meghatározott modulokból felépülő, strukturált készségfejlesztő program, amely kiscsoportos formában (8-12 fő) zajlik. A programban szereplő módszerek a résztvevők aktuális igényeihez igazodhatnak. Minden modul előre meghatározott témát jár körül. A tréning ideális esetben 10 alkalmat foglal magában, heti rendszerességgel 1,5 óra.

A csoportok optimális esetben zárt csoportként működnek. Ez azt jelenti, hogy a résztvevők személye kötött, legkésőbb a második ülés után megszilárdul, és nem változik (vagyis a harmadik üléstől már új jelentkező csak másik, később induló csoportban vehet részt). A tanúsítás feltétele a tréning teljes tartamának elvégzése (maximum 3 hiányzás megengedett).

A tréning céljai:

- a mindennapi életben könnyen alkalmazható készségek elsajátítása;
- az önismeret növelése;
- a feszültségcsökkentés;
- a családi és a munkahelyi konfliktusok kezelésének elsajátítása, az egyensúly megteremtésének elősegítése;
- a kommunikációs készségek fejlesztése;
- hatékony stresszkezelési technikák fejlesztése.

A tréning moduljai:

1. modul: megismerkedés, a tréner és a résztvevők bemutatkozása, a tréning céljainak és módszerének ismertetése.
2. modul: önismeret, együttműködés, csapatépítés, empátia.
3. modul: munka-család egyensúly megteremtésének lehetőségei, a konfliktusok megoldási módjai.
4. modul: problémamegoldás, hatékony konfliktuskezelés.
5. modul: hatékony kommunikációs készségek, asszertivitás fejlesztése.
6. modul: asszertivitás.
7. modul: stresszkezelés, a mindennapi életben használt stresszkezelő, feszültségcsökkentő módszerek.
8. modul: stresszkezelés, feszültségcsökkentő technikák, relaxáció.
9. modul: a feltöltődés lehetőségei, pozitív gondolkodás.
10. modul: a tréning zárása, tapasztalatok megbeszélése.

Amennyiben nagyon jelentős a lemorzsolódás, illetve egyéb okból nincs lehetőség zárt csoport indítására, akkor a csoport nyílt csoportként (változó tagsággal) is működtethető, azonban ebben az esetben célkitűzései jelentősen változnak. Pl. az egyes ülések nem tudnak egymásra épülni, ezért rendszerezett oktatás nem történik, csak figyelemfelkeltés és ismeretterjesztés; a fogalmakat minden egyes alkalommal be kell vezetni; intímebb kérdések megbeszélésére, a csoportdinamika kezelésére nem igazán nyílik lehetőség stb.



### **5.3. Szülőcsoport**

A szülőcsoport részletes leírása a 3. sz. mellékletben található meg.

A szülőcsoport a tipikus családi konfliktushelyzetekben nyújt lehetséges megoldási javaslatokat a családoknak. Olyan mindennapos helyzeteket vesz sorra, amelyek megoldása sokat javíthat a család hangulatán, s jelentős feszültségcsökkentő ereje van. A család erejét növeli a nehézségek sikeres leküzdése. A nehézségek megoldása erősít, a krízisek után új alapra lehet helyezni a család együttélését. A krízisek esélyt jelentenek új irányok megtalálására.

A szülőcsoport tematikája családszemléletben készült. A csoportmunkában a családok egyenrangú félként vesznek részt, hiszen a családtagok a saját életük legjobb ismerői, szakértői.

A szülőcsoport alapelemei:

- A családi feszültségek kialakulásának mechanizmusa.
- A családi élet szakaszai.
- A határok kérdése a családok működésében.
- A pozitív gondolkodás fontossága.
- A szülők és gyermekek közötti feszültségek kezelése.
- A háromszögezés megszüntetése.
- A felelősség és a kontroll.
- Az érzelmi nyomásgyakorlás, a provokáció természetrajza.
- Döntések a családban – a hierarchia.
- Az önállóság és a túlvédés.
- Titkok a családban.
- Párkapcsolatok, szexualitás.
- Mitől lesz jó egy házasság?

## **6. FOLYAMATSZABÁLYOZÁS**

### **6.1. A szakmai folyamat célja**

A női ügyfelek munkaerőpiaci integrációjának növelése. A táppénzes napok számának csökkentése. A munka-család egyensúly megteremtése. A családi feszültségek csökkentése, a házassággal való elégedettség növelése (Kansas-kérdőív alapján).

### **6.2. A szakmai folyamat leírása**

#### **6.2.1. Személyi és tárgyi feltételek**

Nélkülözhetetlen feltételek:

Az alábbi végzettséggel rendelkező munkatársak végezhetik a mentálhigiénés szolgáltatások vezetését:

- pszichológus,
- pszichiáter,
- pszichoterápiás tapasztalattal rendelkező orvos,
- mentálhigiénikus szakember,
- családterapeuta végzettséggel rendelkező egyéb diplomás (pedagógus, lelkész, jogász),
- szociálpedagógus,
- szociális munkás,
- szociálpolitikus,





- pszichopedagógus,
- szociológus.

Minden végzettség esetén kívánalom a csoportvezetésben szerzett, legalább 50 órányi jártasság.

Kívánatos feltételek:

- A mentálhigiénés munkában szükséges a következőkben való jártasság:
- különböző tanácsadási módszerek,
- csoportvezetői és csoportdinamikai ismeretek,
- személyiségfejlesztő illetve szociális készségfejlesztő tréningmódszerek,
- családterápiás ismeretek és azok alkalmazása.

#### 6.2.2. Módszertan

A standard által biztosított mentálhigiénés szolgáltatások alkalmazásával elérhető a célok teljesülése. A mentálhigiéné, magyarul „lelki egészség” fogalma a kiegyensúlyozott, egészséges lelki élet megteremtésére irányuló tevékenységek gyűjtőneve. Feladata a lelki egészség elősegítése és megőrzése, illetve azon ismeretek és intézkedések felhasználása, melyek arra irányulnak, hogy megelőzzék a lelki rendellenességeket, és javítsák az egyén pszichológiai beilleszkedését a társadalomba, illetve képességeit a harmonikus szociális kapcsolatok kialakítására.

#### 6.2.3. Lépések és mérföldkövek

A mentálhigiénés szolgáltatások szükségességét a női ügyfelek igényeinek felmérése alapján dönthetjük el. A szükségletek felméréséhez szolgáló útmutatót az 4. számú melléklet részletesen tartalmazza (Útmutató a Család és KarrierPONTt-ba érkező kliens igényeinek felméréséhez címmel).

Amennyiben a mentálhigiénés szolgáltatás indokolt, úgy azt egyéni, illetve csoportos (női csoporttréning, illetve szülőcsoport) formában lehet biztosítani.

A mentálhigiénés beavatkozás szakaszai:

A beavatkozás szakaszai a három különböző beavatkozási terv bemutatásánál szerepelnek (5.1-5.3).

#### 6.2.4. Indikátorok

Segítségkérők száma.

Továbbirányítottak száma (ellátási forma szerint csoportosítva).

Helyben ellátottak száma (ellátási típus szerint).

Egyéni tanácsadásban: a négy szakasz egy-egy állomásáig eljutó személyek száma; a négy szakaszt teljes egészében teljesítők száma.

Csoporttréningben: az összes modult elvégzők száma; nyílt csoport esetén az egyes modulokat elvégzők száma.

Szülőtréningben: ülészám.

#### 6.2.5. Eredmények

Az alkalmazott kérdőívek pontszámainak változása:

Egyéni tanácsadásnál: Általános Egészség Kérdőív (GHQ)<sup>1</sup>, Énhatékonyság-skála<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> L. Függelék



Csoporttréningnél: Általános Egészség Kérdőív (GHQ), Énhatékonyság-skála.

Szülőcsoportnál: Családi Élettel Való Elégedettségi Skála (Kansas-skála),<sup>3</sup> Általános Egészség Kérdőív.

Elégedettségi kérdőívek visszajelzései.

## **7. KAPCSOLÓDÓ SZABÁLYOZÓ DOKUMENTUMOK**

### **7.1. Jogsabályok**

1997. évi CLIV törvény az egészségügyről.

139/2015. (VI. 9.) Korm. rendelet a felsőoktatásban szerezhető képesítések jegyzékéről és új képesítések jegyzékbe történő felvételéről.

### **7.2. Szervezeti szabályozók**

EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 kódszámú Családbarát ország kiemelt projekt Megvalósíthatósági tanulmánya.

## **8. IRODALOMJEGYZÉK**

Ld. a csatolt mellékletek végén.

## **9. MELLÉKLETEK, FÜGGELÉKEK FELSOROLÁSA**

### **Függelékek**

Általános Egészség Kérdőív (GHQ)

Énhatékonyság Skála

Családi Élettel Való Elégedettségi Skála (Kansas-skála)

### **Mellékletek**

Útmutató a mentálhigiénés egyéni tanácsadáshoz.

Mentálhigiénés csoporttréning útmutató a munka-család egyensúly megteremtésének jegyében.

Mentálhigiénés szülőcsoport útmutató.

Útmutató a Család- és Karrier Pontba érkező kliensek igényeinek felméréséhez.

Budapest, 2018. január 17.

---

<sup>2</sup> L. Függelék

<sup>3</sup> L. Függelék



.....  
Babusa Bernadett  
egyetemi adjunktus

.....  
Túry Ferenc  
egyetemi tanár

Tudomásul vettem/jóváhagyom.

Ellenőriztem:

.....  
Név  
titulus

Budapest, év, hónap, nap



# Függelék

## 1. függelék. Általános Egészség Kérdőív (GHQ)

Tételek:

A kérdések az elmúlt néhány hétre vonatkoznak.

1. Képes volt-e figyelni arra, amit éppen csinált?
2. Érezte-e, hogy gondjai miatt képtelen volt kialudni magát?
3. Hasznosnak érezte-e magát?
4. Képesnek érezte-e magát arra, hogy döntéseket hozzon?
5. Állandóan feszültnek érezte-e magát?
6. Érezte-e, hogy nem képes legyőzni a nehézségeit?
7. Képes volt-e örömet lelteni mindennapi tevékenységeiben?
8. Képes volt-e megküzdeni a problémáival?
9. Boldogtalannak vagy lehangoltnak, depressziósnek érezte-e magát?
10. Elvesztette-e az önbizalmát?
11. Gondolt-e úgy önmagára, mint értéktelen emberre?
12. Mindent egybevéve eléggé boldognak érezte-e magát?

### Értékelés:

A tünetek meglétét az elmúlt pár hétre vonatkozva kell megítélni, így a kérdőív az aktuális állapotot a „szokásos” állapothoz képest méri fel. Az értékelési lehetőségek közül jelenleg a legegyszerűbbet mutatjuk be. Az 1., 3., 4., 7., 8., 12. kérdéseknél a „nem”, a 2., 5., 6., 9., 10., 11. kérdéseknél az „igen” válasz 1-1 ér pontot. Az összpontszám így 0–12 között lehet, és a 4 feletti pontszám tekintendő kórosnak.

Kórosságtól függetlenül a kérdőív összpontszáma állapotkövetésre használható.

### Irodalom

<http://regi.oefi.hu/olef/OLEF2003/Jelentesek/LelkiegeszsegOLEF2003.pdf>

## 2. függelék. Családi élettel való elégedettség skála (Kansas-skála)

- 1 - különösen elégedetlen
- 2 - nagyon elégedetlen
- 3 - kissé elégedetlen
- 4 - vegyesen
- 5 - kicsit elégedett
- 6 - nagyon elégedett
- 7 - különösen elégedett



- A. Mennyire elégedett Ön a családi életével?  
B. Mennyire elégedett Ön a házastársával való kapcsolatával?  
C. Mennyire elégedett Ön a gyermekével/gyermekeivel való kapcsolatával?  
D. Mennyire elégedett Ön a gyermekei közötti kapcsolattal?

(Erre a kérdésre csak akkor válaszoljon, ha egynél több gyermeke van!)

### Értékelés

A kérdőív összpontszáma állapotkövetésre használható.

### Irodalom

Schrumm, W. R., McCollum, E. E., Bugaighis, M. A., Jurich, A. P., Bollman, S. R. (1986): Characteristics of the Kansas Family Life Satisfaction Scale in a Regional Sample. Psychological Reports, June 1, 1986.

### 3. függelék. Énhatékonyság-skála

Mennyire jellemzőek Önre az alábbi dolgok? Kérjük, soronként egy választ jelöljön meg, attól függően, hogy mennyire ért egyet az adott állítással!

Megnevezés	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
Mindig sikerül megoldanom a nehéz problémákat, ha nagyon akarom.	1	2	3	4
Ha valaki szembeszegül velem, megtalálom a módját, hogy elérjem, amit szeretnék.	1	2	3	4
Nem esik nehezemre, hogy kitartsak szándékaim mellett, és elérjem a céljaimat.	1	2	3	4
Ötletességemnek köszönhetően tudom, miként kezeljem a váratlan helyzeteket.	1	2	3	4
Biztos vagyok benne, hogy jól tudok boldogulni a váratlan helyzetekben.	1	2	3	4
Megfelelő erőfeszítéssel majdnem minden problémára találok megoldást.	1	2	3	4
Meg tudom őrizni a nyugalmamat a nehézségekkel szemben, mert támaszkodni tudok megoldóképességemre.	1	2	3	4
Ha szembesülök egy problémával, általában több ötletem támad a megoldásra.	1	2	3	4
Ha sarokba szorítanak, rendszerint kitalálom, mitévő legyek.	1	2	3	4



Megnevezés	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
Bármí történik, általában kezelni tudom a helyzeteket.	1	2	3	4

(Schwarzer & Jerusalem, 1995; magyar változat: Kopp, Schwarzer, & Jerusalem, 1993)

### Értékelés

A kérdőív összpontszáma állapotkövetésre használható.

### Irodalom

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). Windsor, UK: NFER-NELSON.

Kopp, M. S., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1993). Hungarian Questionnaire in Psychometric Scales for Cross-Cultural Self-Efficacy Research. Berlin: Zentrale Universitäts Druckerei der FU Berlin.

A kiadvány az EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 – Családbarát Ország elnevezésű kiemelt projekt keretében készült el.

Projektmenedzser: Csiszér Éva

Projekt mb. szakmai vezető: Dr. Wernigg Róbert

EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 – azonosítószámú Családbarát Ország elnevezésű kiemelt projekt

Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33–35.

E-mail: [csaladbaratorszag@csbo.hu](mailto:csaladbaratorszag@csbo.hu)

Tel.: +36 70 500 1626

[www.csaladbaratorszag.hu](http://www.csaladbaratorszag.hu)

A kiadásért dr. Grundtner Marcell Károly a Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. ügyvezetője felel.

Budapest, 2019

EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 – Családbarát ország

Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33-35.

E-mail: [csaladbaratorszag@csbo.hu](mailto:csaladbaratorszag@csbo.hu)

**SZÉCHENYI** 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

**Európai Unió**  
Európai Szociális  
Alap



**BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE**