

## **A pszichológiai alapszükségletek kielégülése a karantén alatt – A COVID-19 járványhelyzet első hullámának tanulságai a mentális egészségre nézve**

Horvát Barbara, Martos Tamás dr.  
Szegedi Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Szeged

**Elméleti háttér:** A COVID-19 járványhelyzet kitörése által kiváltott jellegzetes érzelmek (bizonytalanságérzés, szorongás vagy feszültség) jelentős hatással vannak a mentális egészségre (McFadden et al., 2020). A mentális jóllét védőfaktorainak ismerete kulcsfontosságú a lakosság lelki egészségének megőrzése szempontjából. Az elmúlt másfél év alatt született néhány kutatás arról, hogy az alapvető pszichológiai szükségletek (autonómia, kompetencia és kapcsolódás) kielégülése fontos szerepet játszik a mentális jóllét fenntartásában még egy olyan specifikus szituációban is, mint amilyen a jelenlegi világjárvány (Brooks et al., 2020).

**A kutatás célkitűzése:** Megvizsgálni, milyen szerepe van az alapvető pszichológiai szükségletek kielégítésének (az autonómia, kompetencia és kapcsolódás élmény mindennapos megtapasztalásának), valamint a párkapcsolati elégedettségnek (vagy annak bizonyos aspektusainak, mint szenvedély, bizalom, intimitás) a mentális jóllét fenntartásában a COVID-19 világjárvány első hulláma alatt.

**Módszertan:** A kutatás egy nagyobb longitudinális projekt részét képezi. Jelen tanulmányban a COVID-19 járványhelyzet első hulláma alatt gyűjtött adatelemzés eredményeit foglaljuk össze. A felvett kérdőívcsomagban szereplő kérdőívek: BIPQ 7 Rövid Betegségészlelés Kérdőív (Brief Illness Perception Questionnaire, BIPQ, Broadbent et al., 2006), Pszichológiai Alapszükségletek a Mindennapokban Kérdőív (La Guardia et al., 2000), Párkapcsolati Elégedettség kérdőív (Perceived Relationship Quality Components Inventory, PRQC; Fletcher et al., 2000), Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS, Tennant et al., 2007) magyar veriója.

**Minta:** A résztvevőket a közösségi oldalakon keresztül toboroztuk kényelmi mintavételi eljárással. 1612 fő adatait elemeztük. Átlagéletkor 37,05 év ( $SD=12,9$ ), nők aránya 71,1%.

**Eredmények:** A többszörös lineáris regressziós modell eredményei alapján szignifikáns összefüggést találtunk a három pszichológiai alapszükséglet (autonómia, kompetencia és kapcsolódás) kielégülése és a mentális jóllét pontszám között ( $R^2 = 0,394$ ,  $R^2Adj = 0,387$ ,  $F(6) = 64,328$ ,  $p < 0,001$ ). A partneri támogatás fontossága gyengébb, és nem különbözik szignifikánsan a COVID-19 kapcsán érzett fenyegetettség érzés mértékének függvényében.

**Konklúzió:** A COVID-19 járványhelyzet első hulláma alatt (magyarországi viszonylatban az első releváns lezárási időszak) azok a személyek, akik a pszichológiai alapszükségletek nagyobb mértékű kielégítéséről számoltak be, jobb mentális egészséggel jellemezhetők. A párkapcsolati elégedettséggel, valamint a COVID-19 járvány kapcsán érzett fenyegetettség érzésével összevetve az autonómia, a kompetencia és a kapcsolódás iránti szükségletek kielégítése támogatja legerőteljesebben a mentális jóllét megőrzését. A pszichológiai alapszükségletek mindennapi megélése a bezártság lehetőségeit figyelembe véve stabil előrejelző tényezőnek tűnik a mentális jóllét szempontjából.

**Kulcsszavak:** mentális egészség, COVID-19, pszichológiai alapszükségletek, védőfaktorok