

Mellékletek:

I. számú melléklet: Beleegyező nyilatkozat

Kedves Kitöltő!

Bettesová Kristína vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem pszichológia alapszakos hallgatója. Szakdolgozatomban a fájdalmas menstruációval szenvedő/rendelkező nők menstruációs attitűdjét, illetve az önkritikusság és önegyüttérzés kapcsolatát vizsgálom.

A kutatásomhoz 18 év feletti menstruáló női kitöltőket keresek. A kérdőív kitöltése körülbelül 10-15 percet vesz igénybe.

A kérdőívben nincs jó vagy rossz válasz, kérem, a lehető legőszintébben válaszoljon! Ha mégis kellemetlennek érzi a kitöltést, bármikor, következmények nélkül megszakíthatja.

A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim, nem kérünk olyan adatokat, amelyek alapján Ön beazonosítható lenne. Emiatt nem áll módomban személyes visszajelzést adni a vizsgálat eredményeiről. Minden választ bizalmasan kezelek, az adatokba csak a témavezetőm és én nyerek betekintést. A nyers adatokat 5 évig őrzöm jelszóval védett számítógépen, majd anonimizálva archiválom őket későbbi felhasználás esetére. Az adatokat a pszichológia BA szakdolgozatomhoz fogom használni, tehát a kitöltéssel Ön elsősorban a diplomámhoz fog segítséget nyújtani, de lehetséges, hogy a kutatásom későbbi publikálásra kerül.

A kutatás a 1997. évi CLIV. személyes adatok és az 1992. évi LXIII. közérdekű adatok védelméről szóló törvényt betartva kerül megvalósításra.

A kutatást a PPKE Pszichológiai Kutatásetikai Bizottsága engedélyezte.

Ha bármilyen kérdése, észrevétele van a kutatással kapcsolatban, forduljon hozzám, vagy a témavezetőmhöz a megadott elérhetőségeken keresztül:

Hallgató: Bettesová Kristína (krisztinabettes30@gmail.com)

Témavezető: Zsila Ágnes, PhD. (zsila.agnes@btk.ppke.hu)

Amennyiben úgy érzi a kérdőív kitöltése közben olyan érzések, gondolatok merültek fel Önben, amelyek frusztrációt okoztak az Ön számára, az alábbi elérhetőségek felkeresése ajánlott:

Lelki Elsősegély Szolgálat: 116-123 (éjjel-nappal)

Caritas Lelkisegély Telefonszolgálat: 0680505503 (este 6-tól reggel 6-ig)

<http://szolgalatok.lelki-segely.hu/>

Körzeti pszichiátriai osztály/gondozó

Végzett pszichológus, pszichiáter

Köszönöm, hogy elolvasta a feltételeket, ha elfogadja őket, elkezdheti a kérdőív kitöltését.

- Kijelentem, hogy elmúltam 18 éves, a vizsgálat céljáról és részvételi feltételekről tájékoztatást kaptam, valamint a jelen vizsgálatban önkéntesen veszek részt, és hozzájárulok az általam szolgáltatott adatok fentiek történő felhasználásához.

II. számú melléklet: Teljes kérdőívsomag

Demográfiai kérdések

Az Ön életkora (pl. 18):

Lakhely:

- főváros
- megyeszékhely
- város
- község, falu

Legmagasabb iskolai végzettsége:

- nyolc általánosnál kevesebb
- általános iskolai végzettség
- szakmunkás képzettség
- szakközépiskolai/gimnáziumi végzettség
- főiskolai/BA/BSc diploma
- egyetemi/MA/MSc diploma
- PhD/kandidátusi képzés vagy magasabb
- egyéb

Jelenlegi munkája:

- főállású dolgozó
- tanuló, hallgató
- munkanélküli
- háztartásbeli
- GYED-en, GYES-en van
- nyugdíjas
- egyéb

Családi állapota:

- házas/élettársi kapcsolatban él
- párkapcsolatban él
- egyedülálló
- elvált
- özvegy

Van gyermeke?

- van gyermekem
- nincs gyermekem

Szeretne-e (még) gyermeket?

- ☐ igen
- ☐ nem

Menstruációval kapcsolatos kérdések

A következőkben arra szeretném Önt kérni, hogy a menstruációs ciklusával kapcsolatosan válaszoljon meg pár kérdést.

Milyen gyakran jár Ön nőgyógyászhoz?

- ☐ legalább évente egyszer elmegyek nőgyógyászhoz
- ☐ csak abban az esetben fordulok nőgyógyászhoz, ha panaszaim vannak
- ☐ nem fordulok nőgyógyászhoz, abban az esetben sem, ha panaszaim vannak
- ☐ nem járok nőgyógyászhoz és nincsenek panaszaim
- ☐ soha nem voltam nőgyógyásznál

Ön már/még rendelkezik menstruációs ciklussal?

- ☐ igen
- ☐ nem

Mennyire rendszeresnek jellemezné Ön a menstruációs ciklusát?

- ☐ mindig rendszeres
- ☐ inkább rendszeres
- ☐ inkább rendszertelen
- ☐ rendszertelen

Milyen gyakran jelentkezik Önnél fájdalom az egyes menstruációs alkalmakat tekintve?

- ☐ mindig
- ☐ gyakran
- ☐ ritkán
- ☐ soha

Kérem jelölje be egy 1-10 skálán, hogy mennyire fáj Önnek a menstruációja!

(1=egyáltalán nem, 10=elviselhetetlenül nagyon)

Kérem értékelje egy 1-10 skálán, hogy mennyire fájdalmasak az Ön számára az alábbiak!

(1=egyáltalán nem, 10=teljes mértékben fájdalmas)

menstruáció előtti napok

menstruáció első napja

menstruáció további napjai

ciklusközi/vérzés nélküli napok

A fájdalmas menstruáció hátterében számos nőgyógyászati kórkép állhat.

Diagnosztizálták Önt bármilyen nőgyógyászati betegséggel, amely a fájdalmas menstruációja hátterében állhat?

- ☐ van diagnosztizált nőgyógyászati betegségem
- ☐ nincs diagnosztizált nőgyógyászati betegségem
- ☐ nem fordultam orvoshoz a tüneteimmel/fájdalmaimmal

Amennyiben Önt diagnosztizálták bármilyen nőgyógyászati betegséggel, kérem az alábbiak közül jelölje meg mivel! (Több választ is megjelölhet)

- ☐ premenstruális szindróma (PMS) (súlyosabb esete a PMDD)
- ☐ endometriózis
- ☐ mióma
- ☐ adenomiózis
- ☐ kismencedei gyulladás
- ☐ méhnyak szűkülete
- ☐ egyéb:

Alkalmaz-e Ön bármilyen hormonális fogamzásgátló készítményt (fogamzásgátló tabletta, méhen belüli hormonleadó rendszer (IUS), hüvelgyűrű, depóinjekció, bőrtapasz)?

- ☐ igen
- ☐ nem

Milyen mértékben nehezíti meg az Ön életét, mindennapi tevékenységeit a menstruációja? (1=semennyire, 5=teljes mértékben)

Kérem jellemezze, hogy milyen tekintetben nehezíti meg az Ön mindennapjait a menstruációja (pl. felborult napirend, kevesebb aktivitás, kevesebb társasági program, ...)!

Mi az első dolog, ami eszébe jut Önnek a menstruációjáról?

Menstruációs Attitűd Kérdőív magyar változata (MAO-H)

Kérem jelölje be egy hatfokozatú skálán, hogy mennyire ért egyet az alábbi állításokkal! (1=egyáltalán nem értek egyet, 2=nem értek egyet, 3=inkább nem értek egyet, 4=valamennyire egyetértek, 5=egyetértek, 6=teljesen egyetértek) .

1. Rájöttem arra, hogy a menstruációm alatt nem várhatok el annyit magamtól, mint a hónap többi részében.
2. A nőknek el kell fogadniuk azt a tényt, hogy amikor menstruálnak, esetleg nem tudnak olyan jól teljesíteni.
3. A menstruáció hátrányosan hat a sportteljesítményemre.
4. Ugyanolyan fittnek érzem magam a menstruáció alatt, mint a hónap bármely más időszakában.

5. Egy nő sportteljesítményét a menstruáció nem befolyásolja negatívan.
6. Nem engedem meg magamnak, hogy a menstruációm „beleszóljon” a szokásos tevékenységeimbe.
7. Bizonyos tevékenységek kerülése a menstruáció alatt a legtöbb esetben bölcs dolog.
8. Nem hiszem, hogy a menstruációm befolyásolja, hogy milyen jól teljesítek gondolkodást igénylő feladatokban.
9. Több figyelmességet várok el a barátaimtól, amikor menstruálok.
10. A nők sokkal fáradtabbak, amikor menstruálnak, mint máskor.
11. A legtöbb nő túlreagálja a menstruációval együtt járó enyhe testi tüneteket.
12. Azok a nők, akik a menstruációjuk alatt arra hivatkoznak, hogy feszültek, csak kifogásként használják azt.
13. Az a nő, aki az ingerlékenységét a közeledő menstruációjának tulajdonítja, neurotikus.
14. A menstruációt megelőző ingerlékenység csak a nők fejében létezik.
15. A menstruációs görcsök csak akkor zavaróak, ha odafigyelnek rájuk.
16. A menstruáció testi hatásai általában nem jelentősebbek, mint a testünkben zajló bármely más változás.
17. Még a kisebb testi változásokat is alig veszem észre a menstruációm alatt.
18. A menstruáció lehetőséget ad a nőknek arra, hogy tudatosabbak legyenek a testükkel kapcsolatban.
19. A menstruáció lehetőséget ad arra a nőknek, hogy kapcsolatban legyenek a testükkel.
20. A menstruáció a nőiesség egy jele.
21. A menstruáció nyilvánvaló példája annak a ritmusnak, ami áthatja az egész életet.
22. A havonta jelentkező menstruáció egy nő általános jó egészségének a jele.
23. Meg tudom mondani (megérezem), hogy mikor fog megjönni a menstruációm olyan testi tünetekből, mint pl. a mellek érzékenysége, derékfájás, hasi görcsök stb.
24. A menstruációm előtt vagy alatt sokkal könnyebben leszek ideges vagy feszült, mint a hónap többi napján.
25. Megtanultam, hogy a menstruációmat megelőző hangulatváltozások jelzik annak kezdetét.
26. A hangulatomat nem befolyásolja lényegesen az, hogy a menstruációs ciklusom mely szakaszában vagyok.
27. A menstruáció olyasvalami, amit jobban szeretnék, ha nem lenne.
28. Remélem, hogy egy napon majd lehetséges lesz, hogy a menstruáción néhány perc alatt túljussunk.
29. Az egyedüli dolog, amire jó a menstruáció, hogy így tudom, nem vagyok terhes.
30. A férfiaknak valódi előnyt jelent az, hogy a havonta jelentkező menstruáció nem szól bele az életükbe.
31. Ha úgy nézzük, tulajdonképpen élvezem a menstruációm.

Az Önegyüttérzés kérdőív magyar változata (SCS-H)

HOGYAN VISELKEDEK MAGAMMAL SZEMBEN NEHÉZ IDŐKBEN A MENSTRUÁCIÓM ALATT

Kérem, gondosan olvassa el az egyes állításokat, mielőtt válaszolna. Jelölje be az alábbi skála szerint, hogy milyen gyakran viselkedik úgy egy adott helyzetben a menstruációja idején:

1-5 (1=szinte soha, 5=majdnem mindig)

1. Rosszallom és elítélem a hiányosságaimat és tökéletlenségeimet.
2. Amikor le vagyok törve a menstruációm idején, minden rossz dolog kényszeresen visszatart.
3. Amikor a dolgom rosszul alakulnak a menstruációm idején, a nehézségeket az élet velejáróinak tekintem, amelyeken mindenki keresztülmegy.
4. Amikor a hibáimra gondolok, úgy érzem, még inkább el vagyok vágva a világtól.
5. Amikor lelki fájdalmat élek át a menstruációm idején, igyekszek szeretetteljes lenni magamhoz.
6. Amikor nem sikerül valami számomra fontos dolog a menstruációm alatt, felemésztenek a tökéletlenségemmel kapcsolatos érzések.
7. Amikor „padlón vagyok” a menstruációm idején, arra gondolok, hogy sok olyan ember van a világon, aki hasonlóan érzi magát.
8. Az igazán nehéz menstruációs napokon, szigorú szoktam lenni magamhoz.
9. Amikor valami felbosszant a menstruációm idején, igyekszem megőrizni az érzelmi egyensúlyomat.
10. Amikor valamilyen vonatkozásban alkalmatlannak érzem magam, igyekszem emlékeztetni magam arra, hogy a tökéletlenség érzése a legtöbb embernek ismerős.
11. Intoleráns és türelmetlen vagyok azokkal a tulajdonságaimmal szemben, amelyeket nem kedvelek.
12. A nagyon nehéz menstruációs napokon, megadom magamnak azt a kényeztetést és figyelmet, amire szükségem van.
13. Amikor lehangolt vagyok a menstruációm alatt, hajlamos vagyok arra gondolni, hogy az emberek többsége valószínűleg boldogabb, mint én.
14. Amikor valami fájdalmas történik a menstruációm alatt, igyekszem több oldalról megítélni a helyzetet.
15. Igyekszem úgy tekinteni a gyarlóságaimat, mint amelyek az emberi természet velejárói.
16. Amikor személyiségem nem kedvelt vonásait látom, bírálom magam.
17. Amikor valami számomra fontos dologban kudarcot vallok a menstruációm idején, megpróbálok a dologgal kapcsolatban tárgyilagos maradni.
18. Amikor keményen kell küzdenem a menstruációm alatt, hajlamos vagyok azt hinni, hogy másoknak ugyanez bizonyára könnyebben elviselhető.
19. Kedves vagyok magamhoz, ha szenvedek a menstruációm miatt.
20. Amikor valami felbosszant a menstruációm idején, elragadnak az érzéseim.
21. Egy kicsit keményszívű tudok lenni magammal, amikor szenvedek a menstruációm miatt.

22. Amikor le vagyok törve a menstruációm alatt, igyekszem kíváncsian és nyitottan fürkészní az érzéseimet.
23. Toleráns vagyok a hiányosságaimmal és tökéletlenségeimmel szemben.
24. Amikor fájdalmas a menstruációm, hajlamos vagyok azt eltúlozni.
25. Amikor kudarcot vallok valamiben a menstruációm idején, ami fontos nekem, hajlamos vagyok arra, hogy kudarcomban egyedül érezzem magam.
26. Próbálok megértő és türelmes lenni azokkal a tulajdonságaimmal szemben, amelyeket nem kedvelek önmagamban.

Önkritikusság és Önmegerősítés Skála magyar változata (FSCRS-HU)

Amikor a dolgok rosszul mennek az életünkben, vagy nem úgy alakulnak, ahogy szeretnénk, sokféle gondolat és érzés felmerülhet bennünk. Az alábbiakban ilyen önmagunkkal kapcsolatos állításokat olvashat. Kérem, minden állításnál jelölje meg, hogy mennyire ért azzal egyet!

0=Egyáltalán nem értek egyet

1=Nem értek egyet

2=Semleges, vagy nem tudom

3=Egyetértek

4=Teljesen egyetértek

Amikor a dolgaim rosszul alakulnak:

1. Könnyen csalódom magamban.
2. Van egy részem, ami mindig lehúz engem.
3. Képes vagyok emlékeztetni magamat a pozitívumaimra.
4. Nehezen tudom kezelni a dühömet és frusztrációmat.
5. Könnyen meg tudok bocsátani magamnak.
6. Egy részem úgy érzi, hogy nem vagyok elég jó.
7. Lehangolnak az önkritikus gondolataim.
8. Mindennek dacára olyannak szeretem magam, amilyen vagyok.
9. Annyi düh halmozódott fel bennem, hogy legszívesebben kárt tennék magamban.
10. Undorodom magamtól.
11. Mindent összevetve szerethetőnek és elfogadhatónak érzem magam.
12. Már nem törődöm magammal.
13. Nem esik nehezemre, hogy kedveljem magam.
14. Emlékszem a kudarcaimra és hajlamos vagyok rágódni azokon.
15. Gyakran pocskondiázom magam.
16. Gyengéd és támogató vagyok magammal szemben.
17. Képtelen vagyok elfogadni a kudarcokat és csalódásokat anélkül, hogy ne érezzem magam alkalmatlannak.
18. Képes vagyok magamra vigyázni és törődni magammal.
19. Van egy olyan oldalam, ami szeretne megszabadulni azoktól a részeimtől, amiket nem szeretek.
20. Bátorítom magam a jövőt illetően.
21. Nem szeretek önmagam lenni.

Új Általános Énhatékonyság Skála

Kérem, jelölje meg az alábbi ötfokozatú skálán, hogy mennyire ért egyet a következő állításokkal!

(1=egyáltalán nem értek egyet, 5=teljesen egyetértek)

1. A legtöbb célt meg tudom valósítani, amit kitűzök magam elé.
2. Amikor nehéz feladat előtt állok, biztos vagyok benne, hogy sikerülni fog.
3. Általában úgy érzem, hogy el tudom érni azokat a dolgokat, amiket fontosnak tartok.
4. Hiszek abban, hogy bármit elérhetek, ha eleget küzdök érte.
5. Számos akadályt sikeresen veszek.
6. Bízom abban, hogy hatékonyan meg tudok oldani különböző feladatokat.
7. Másokhoz képest sok feladatban jól teljesítek.
8. Még nehéz helyzetekben is jól tudok teljesíteni.