

7. MELLÉKLETEK

Saját készítésű kérdőív

1. Életkor: Hány éves Ön?

Kérjük írja be pontosan: _____

2. Legmagasabb iskolai végzettség: Milyen iskolai végzettséggel rendelkezik?

- ☐ Általános iskola befejezett 8 osztály
- ☐ Szakiskola / szakmunkásképző
- ☐ Érettségi (gimnázium, szakközépiskola)
- ☐ Főiskolai diploma (BSc/BA)
- ☐ Egyetemi diploma (MSc/MA)
- ☐ Egyéb, éspedig: _____

3. Családi állapot: Mi az Ön családi állapota?

- ☐ Egyedülálló
- ☐ Élettársi kapcsolatban él
- ☐ Házas
- ☐ Elvált
- ☐ Özvegy
- ☐ Egyéb, éspedig: _____

4. Lakóhely: Hol él?

- ☐ Főváros
- ☐ Város
- ☐ Község
- ☐ Falu
- ☐ Egyéb

5. Hány hónapos most a gyermeke?

Kérjük írja be pontosan: _____

6. Mennyi idő telt el a gyermekvállalási szándék megfogalmazása és a várandósság bekövetkezése között - amennyiben tervezett volt a várandósság.

Kérjük írja be pontosan: _____

7. Tervezett gyermekként érkezett?

- ☐ Igen
- ☐ Nem

8. Fogantatás módja: Hogyan fogant a gyermeke?

- ☐ Természetes úton
- ☐ Asszisztált reprodukciós eljárás

9. Milyen élmény volt a várandósság felfedezése az Ön számára?

Kérem, írjon 3 szót, ami elsőként eszébe jut: _____

10. Kérem jelölje a következő skálán, hogy milyen volt a várandósság felfedezése az Ön számára:

1	2	3	4	5
nagyon nehéz		semleges		nagyon jó

11. Hogyan élte meg a várandósság időszakát?

Kérem, írjon 3 szót, ami elsőként eszébe jut: _____

12. Kérem jelölje a következő skálán, hogy hogyan élte meg a várandósság időszakát?

1	2	3	4	5
nagyon nehéz		semleges		nagyon jó

13. Terhességi hetek száma a szüléskor: Hány hetes volt a terhessége a gyermek szüléskor?

Kérem, írja be pontosan (hét) _____

14. Szülés módja: Milyen módon szült?

- ☐ Hüvelyi szülés
- ☐ Császármetszés

15. Szülésélmény: Milyen volt az Ön számára a szülésélménye?

Kérem, írjon 3 szót, ami elsőként eszébe jut: _____

16. Szülésélmény: Kérem jelölje a következő skálán, hogy hogyan élte meg a szülése élményét?

1	2	3	4	5
nagyon nehéz		semleges		nagyon jó

17. Volt-e részük Aranyórában közvetlenül a szülés után?

- ☐ igen
- ☐ nem

18. Szülés utáni komplikációk: Volt-e bármilyen komplikáció a szülés után?

- ☐ Igen
- ☐ Nem
- ☐ Ha igen, milyen?

19. A kórházi tartózkodása alatt mennyire volt elégedett azzal az idővel, amit gyermekével tölthetett?

1	2	3	4	5
nagyon elégedetlen				nagyon elégedetlen

20. Amennyiben kórházi tartózkodása nem volt elégedett azzal az idővel, amit gyermekével tölthetett, mi volt ennek az oka?

- ☐ az anya állapota
- ☐ a baba állapota
- ☐ külső ok, például a kórházi házirend

21. Rendellenesség: Van-e gyermekének bármilyen ismert egészségügyi, fejlődési vagy genetikai rendellenessége?

- ☐ igen
- ☐ nem

22. Amennyiben gyermekénél fennáll valamilyen rendellenesség, kérjük, adja meg annak pontos megnevezését. (Kérjük, írja le a rendellenesség nevét vagy röviden ismertesse azt.)

Válasz: _____

23. Baby Blues: Tapasztalt Ön a szülést követő első néhány hétben szülés utáni hangulati ingadozásokat vagy érzelmi hullámzásokat (Baby Blues-t)?

- ☐ igen

- nem

24. Baby Blues: Amennyiben tapasztalt a szülést követő első néhány hétben szülés utáni hangulati ingadozásokat vagy érzelmi hullámzásokat, mikor tapasztalta azokat?

- A szülést követő 2-3 napban kezdődtek és egy héten belül elmúltak.
- A szülést követő 2-3 napban kezdődtek és 2 hétig tartottak.
- A szülést követő első héten kezdődtek, és a tünetek tovább is tartottak, mint 2 hét.
- Még most is tartanak.

25. Támogatás: Kapott-e támogatást a szülést követő hangulati ingadozásokban? Ha igen, kitől?

- Nem kaptam
- Igen, védőnőtől
- Igen, önszolgáltató csoporttól, anyai közösségtől
- Igen, pszichiátertől
- Egyéb: _____

Kapcsolatanalízis

26. Kapcsolatanalízis: Részt vett-e anya-magzat kapcsolatanalízisen a terhessége alatt?

- ☐ igen
- ☐ nem

Amennyiben részt vett anya-magzat kapcsolatanalízisen, úgy a következő kérdés Önnek szól!

27. Kérdés: Mennyire igazak Önre az alábbi állítások az anya-magzat kapcsolatanalízis során szerzett tapasztalataival kapcsolatban?

	Egyáltalán nem igaz	Inkább nem igaz	Részen igaz	Többnyire igaz	Nagyrészt igaz	Teljes mérték- ben igaz
Úgy éreztem, hogy mélyebb kapcsolatot tudtam kialakítani a magzatommal.	0	1	2	3	4	5
A kapcsolatanalízis alkalmak segítettek jobban megérteni a magzatom jelzéseit.	0	1	2	3	4	5
A kapcsolatanalízis erősítette az önbizalmamat a szülői szerepben.	0	1	2	3	4	5
A kapott szolgáltatás aggodalommal töltött el.	0	1	2	3	4	5
Összességében úgy érzem, hogy hasznos volt a kapcsolatanalízis a várandósságom alatt.	0	1	2	3	4	5

Relaxációs technikák

28. Relaxációs technikák: Alkalmazott-e vezetett relaxációs technikákat a terhesség alatt az anya-magzat kapcsolat erősítésére?

- ☐ igen
- ☐ nem

Amennyiben alkalmazott anya-magzat fókuszú relaxációs technikákat, úgy a következő kérdés Önnek szól!

29. Kérdés: Mennyire igazak Önre az alábbi állítások a vezetett relaxációs technikák alkalmazása során szerzett tapasztalataival kapcsolatban?

	Egyáltalán nem igaz	Inkább nem igaz	Részben igaz	Többnyire igaz	Nagyrészt igaz	Teljes mértékben igaz
A relaxációs technikák segítettek nyugodtabban megélni a várandósságot.	0	1	2	3	4	5
Ezek a technikák hozzájárultak az anya-magzat kapcsolat erősítéséhez.	0	1	2	3	4	5
A relaxációs gyakorlatok javították a testi-lelki jólétemet a terhesség alatt.	0	1	2	3	4	5
A relaxációs technikák használata inkább stresszt okozott, mint megnyugvást.	0	1	2	3	4	5
Összességében hasznosnak találtam a relaxációs technikákat a várandósság alatt.	0	1	2	3	4	5

Edukációs programok

30. Edukációs programok: Részt vett-e bármilyen edukációs programban a terhesség alatt az anya-magzat kapcsolat javítása érdekében?

- ☐ igen
- ☐ nem

Amennyiben részt vett edukációs programokon, úgy a következő kérdés Önnek szól!

31. Kérdés: Mennyire igazak Önre az alábbi állítások a terhesség alatti edukációs programokon szerzett tapasztalataival kapcsolatban?

	Egyáltalán nem igaz	Inkább nem igaz	Részben igaz	Többnyire igaz	Nagyrészt igaz	Teljes mértékben igaz
--	---------------------	-----------------	--------------	----------------	----------------	-----------------------

Az edukációs programok segítettek jobban megérteni a terhességem folyamatát.	0	1	2	3	4	5
Ezek a programok hozzájárultak ahhoz, hogy erősebb kötődést alakítsak ki a magzatommal.	0	1	2	3	4	5
Az edukációs anyagok segítettek felkészülni a szülői szerepre.	0	1	2	3	4	5
Az edukációs programok több kérdést és aggodalmat vetettek fel, mint amennyit megválaszoltak.	0	1	2	3	4	5
Összességében hasznosnak találtam az edukációs programokat a várandósságom alatt.	0	1	2	3	4	5

Pszichológiai/mentálhigiénés támogatás

32. Pszichológiai/mentálhigiénés támogatás: Kapott-e pszichológiai vagy mentálhigiénés támogatást a terhesség alatt az anya-magzat kapcsolat erősítésére?

- ☐ igen
- ☐ nem

Amennyiben része volt pszichológiai/mentálhigiénés támogatásban, úgy a következő kérdés Önnek szól!

33. Kérdés: Mennyire igazak Önre az alábbi állítások a terhesség alatt kapott pszichológiai vagy mentálhigiénés támogatással kapcsolatban?

	Egyáltalán nem igaz	Inkább nem igaz	Részben igaz	Többnyire igaz	Nagyrészt igaz	Teljes mér- ték- ben igaz
A támogatás segített jobban megérteni és kezelni a terhességgel kapcsolatos érzéseimet.	0	1	2	3	4	5
Ez a támogatás hozzájárult az anya-magzat kapcsolat elmélyítéséhez.	0	1	2	3	4	5
A kapott segítség megerősített abban, hogy képes leszek jó szülővé válni.	0	1	2	3	4	5
A támogatás inkább aggodalmat okozott, mint megnyugvást.	0	1	2	3	4	5
Összességében hasznosnak találtam a pszichológiai/mentálhigiénés támogatást a várandósságom alatt.	0	1	2	3	4	5

34. Szülésfelkészítő tanfolyam

Szülésfelkészítő tanfolyam: Részt vett-e szülésfelkészítő tanfolyamon?

- ☐ igen
- ☐ nem

Amennyiben részt vett szülésfelkészítő foglalkozáson, úgy a következő kérdés Önnek szól!

35. Kérdés: Mennyire igazak Önre az alábbi állítások a szülésfelkészítő tanfolyamon szerzett tapasztalataival kapcsolatban?

	Egyáltalán nem igaz	Inkább nem igaz	Részben igaz	Többnyire igaz	Nagyrészt igaz	Teljes mér- tékben igaz
A tanfolyam segített felkészülni a szülésre és a szülői szerepre.	0	1	2	3	4	5
A tanfolyamon szerzett ismeretek növelték a magabiztosságomat a szüléssel kapcsolatban.	0	1	2	3	4	5
A tanfolyam hozzájárult ahhoz, hogy közelebb kerüljek a magzatomhoz.	0	1	2	3	4	5
A tanfolyam hozzájárult ahhoz, hogy közelebb kerüljek a magzatomhoz.	0	1	2	3	4	5
Összességében hasznosnak találtam a szülésfelkészítő tanfolyamot.	0	1	2	3	4	5

MORS-SF kérdőív

AZ ÉN GYERMEKEM:

Kérjük, jelölje be, hogy az alábbi állítások közül melyek jellemzik gyermekét. Nincsenek “jó” és “rossz” válaszok: ezek a dolgok időnként jellemzők lehetnek minden kisbabára.

Állítás	Min- dig	Nagyon gyakran	Gyakran	Időnként	Ritkán	Soha
1. mosolyog rám	[]	[]	[]	[]	[]	[]
2. felbosszant engem	[]	[]	[]	[]	[]	[]
3. szeret velem játszani	[]	[]	[]	[]	[]	[]
4. “beszél” hozzám	[]	[]	[]	[]	[]	[]
5. idegesít	[]	[]	[]	[]	[]	[]
6. szeret engem	[]	[]	[]	[]	[]	[]
7. túl sok figyelmet igényel	[]	[]	[]	[]	[]	[]
8. nevet	[]	[]	[]	[]	[]	[]
9. rosszkedvű	[]	[]	[]	[]	[]	[]
10. uralkodik rajtam	[]	[]	[]	[]	[]	[]
11. szeret örömet szerezni nekem	[]	[]	[]	[]	[]	[]
12. ok nélkül sír	[]	[]	[]	[]	[]	[]
13. kedves velem	[]	[]	[]	[]	[]	[]
14. kihoz a sodromból	[]	[]	[]	[]	[]	[]

Kedves Édesanya!

Szeretném jobban megérteni, hogy miként hat a magzati kompetenciákról a várandósság alatt megszerzett tudás az anyaság megélésének pszichológiai aspektusaira. A mellékelt papírlapon a fehér lap az Ön életterét, a sárga kör pedig az Énjét szimbolizálja. Kérem, hogy piros filctollal rajzolja le az „Anyaságát”, ugyanúgy egy koronggal/körrel szimbolizálva azt, oda, ahová a leginkább el tudja helyezni Önmagához képest.

Ezt követően pedig arra kérem, hogy rajzolja le minden olyan fontos területét életének, ami eszébe jut a rendelkezésre álló filctollakkal. Arra kérem, hogy ugyanúgy kör, vagy korong alakjában jelenítse meg az Ön számára fontos tényezőket.

Miután felrajzolta a köröket, kérem, hogy töltsse ki az alábbi adatlapot!

1. kör: Anyaság , szín: piros
Mit jelent az Ön számára az Anyaság?.....
.....
 2. kör: (írja ide, mit szimbolizál a második kör), szín:.....
Mit jelent az Ön számára a fenti tényező?.....
.....
 3. kör: (írja ide, mit szimbolizál a harmadik kör), szín:.....
Mit jelent az Ön számára a fenti tényező?.....
.....
 4. kör: (írja ide, mit szimbolizál a negyedik kör), szín:.....
Mit jelent az Ön számára a fenti tényező?.....
.....
 5. kör: (írja ide, mit szimbolizál az ötödik kör), szín:.....
Mit jelent az Ön számára a fenti tényező?.....
.....
 6. kör: (írja ide, mit szimbolizál a hatodik kör), szín:.....
Mit jelent az Ön számára a fenti tényező?.....
.....
 7. kör: (írja ide, mit szimbolizál a hetedik kör), szín:.....
Mit jelent az Ön számára a fenti tényező?.....
.....
- egyéb körök:
.....

PRISM-D teszt rajzfelvételi lap

