

Mellékletek

1. sz. melléklet: Demográfiai kérdőív

Instrukció: Kérem válaszoljon az alábbi kérdésekre:

Kérem, adja meg az életkorát!	
Kérem adja meg a nemét!	
	a, férfi b, nő c, egyéb
Kérem adja meg a lakóhelyének típusát!	
	a, község b, város c, megyeszékhely d, főváros
Kérem adja meg párkapcsolati állapotát!	
	a, egyedülálló b, párkapcsolatban él c, házas d, elvált e, özvegy
Kérem jellemezze anyagi helyzetét! (nem kötelező)	
1- - - - -	-9
(komoly megélhetési gondjaim vannak) (erőfeszítés nélkül jelentős megtakarítással rendelkezem)	

2. sz. melléklet: Általános Segítségkérő Viselkedés Kérdőív (General Help-Seeking Questionnaire)

Instrukció: Ha személyes vagy érzelmi problémája lenne, mennyire valószínű, hogy segítséget kérne a következő személyektől?

Kérjük, jelölje 1-7-ig azt a számot, amely a legjobban kifejezi azt, hogy mennyire szívesen kérne segítséget az adott személytől.

1 = Egyáltalán nem valószínű... 3= Nem valószínű... 5 = Valószínű... 7 = Nagyon valószínű

1. Romantikus partner	1	2	3	4	5	6	7
2. Barát (nem rokona)	1	2	3	4	5	6	7
3. Szülő	1	2	3	4	5	6	7
4. Más rokon/családtag	1	2	3	4	5	6	7
5. Szakember (pl. pszichológus, szociális munkás, tanácsadó)	1	2	3	4	5	6	7
6. Telefonos segélyvonal (pl. Telefonos Lelkisegegy)	1	2	3	4	5	6	7
7. Orvos	1	2	3	4	5	6	7
8. Lelkész vagy vallási vezető (pl.: pap, rabbi)	1	2	3	4	5	6	7
9. Nem kérnék segítséget senkitől	1	2	3	4	5	6	7
10. Más forrásból kérnék segítséget (pl.: munkatárs...)	1	2	3	4	5	6	7

3. sz. melléklet: Rövidített COPE-kérdőív

Instrukció: Az emberek különbözőképp reagálnak, ha stressz éri őket. Stressz alatt azt értjük, mikor valaki feszültséget él át, valamilyen veszteség éri, konfliktusba kerül. A stresszel sokféleképpen lehet megküzdeni. Ez a kérdőív arra kérdez rá, hogy Ön általában mit csinált, és hogyan érzett, amikor stresszes eseményt élt át az ELMÚLT EGY ÉVBEN. Természetesen minden helyzet más megoldást kíván, most arra vagyunk kíváncsiak, hogy Ön mit csinált, mikor jelentős stressz érte. Milyen gyakran tette az alábbiakat?

1- Egyáltalán nem

2- Ritkán

3- Az esetek felében

4- Az esetek többségében

1. Hajlamos voltam a munkába vagy más tevékenységbe menekülni a problémáim elől.	1	2	3	4
2. Erőfeszítést tettem arra, hogy megoldjam az adott helyzetet.	1	2	3	4
3. Azt mondogattam magamnak, hogy "ez nem lehet igaz!"	1	2	3	4
4. Alkoholt vagy drogot használtam, hogy jobban érezzem magam.	1	2	3	4
5. Érzelmi támogatást kaptam másoktól.	1	2	3	4

6. Felhagytam azzal, hogy tovább foglalkozzak a problémával.	1	2	3	4
7. Lépéseket tettem a probléma megoldása érdekében.	1	2	3	4
8. Nem akartam elhinni, hogy ez megtörténhetett.	1	2	3	4
9. Sokat beszéltem a problémáról, hogy elűzzem a kellemetlen érzéseket.	1	2	3	4
10. Segítséget és tanácsot kaptam másoktól.	1	2	3	4
11. Alkoholt vagy drogot használtam, hogy átsegítsen a helyzeten.	1	2	3	4
12. Próbáltam más nézőpontból tekinteni a dologra, hogy pozitívabbnak tűnjön.	1	2	3	4
13. Magamat kritizáltam.	1	2	3	4
14. Megpróbáltam stratégiát kidolgozni, hogy mit tegyek.	1	2	3	4
15. Vigaszra és megértésre leltem valakinél.	1	2	3	4
16. Feladtam a próbálkozást, hogy megküzdjek a problémával.	1	2	3	4
17. Megpróbáltam valami jót találni abban, ami történt.	1	2	3	4
18. Viccelődtem a problémán.	1	2	3	4
19. Elfoglaltam magamat valami mással, hogy eltereljem a figyelmemet a problémáról (pl. Moziba mentem, tévéztem, olvastam, álmodoztam, aludtam vagy vásároltam).	1	2	3	4
20. Beletörődtem, hogy valóban megtörtént.	1	2	3	4
21. Kiadtam magamból a negatív érzéseimet.	1	2	3	4
22. A hitemben kerestem vigaszt.	1	2	3	4
23. Másoktól kértem tanácsot vagy segítséget, hogy mit megyek.	1	2	3	4
24. Megtanultam együtt élni a helyzettel.	1	2	3	4
25. Sokat gondolkodtam azon, hogy milyen lépéseket tegyek.	1	2	3	4
26. Magamat hibáztattam a történetek miatt.	1	2	3	4
27. Imádkoztam vagy meditáltam.	1	2	3	4
28. Viccelődtem a helyzeten.	1	2	3	4

4. sz. melléklet: Masculine Gender Role Stress Test (MGRS) rövidített változat

Instrukció: Mennyire kellemetlen az Ön számára?

Értékelje egy 1 (egyáltalán nem) -6-ig (nagyon kellemetlen) terjedő skálán.

1. ...ha nem képes szexuális partnert találni?	1	2	3	4	5	6
2. ...ha olyan nő társaságában kell lennie, aki sikerebb, mint Ön?	1	2	3	4	5	6

3. ...ha egy olyan nővel kell beszélgetnie, aki a női egyenjogúság harcos híve?	1	2	3	4	5	6
4. ...ha nem képes szexuális teljesítményre?	1	2	3	4	5	6
5. ...ha azt gondolják Önről, hogy nőies?	1	2	3	4	5	6
6. ...ha egy nő legyőzi valamilyen játékban?	1	2	3	4	5	6
7. ...ha beszélnie kell egy síró nővel?	1	2	3	4	5	6
8. ...ha nem képes szexuális izgalomba jönni, amikor szeretne?	1	2	3	4	5	6
9. ...ha vigasztalnia kell egy elkeseredett barátját?	1	2	3	4	5	6
10. ...ha olyan emberekkel dolgozik együtt, akik okosabbak, mint Ön?	1	2	3	4	5	6
11. ...ha nem keres eleget?	1	2	3	4	5	6
12. ...ha nem tud családjának megfelelő anyagi biztonságot teremteni?	1	2	3	4	5	6

5. sz. melléklet: Multikulturális Maszkulin Ideológia Skála (MMIS)

Első rész (maszkulinitás ideológia)

Instrukció: Kérem, olvassa el az alábbi kijelentéseket. Döntse el minden állítás esetében, hogy azzal Ön mennyire ért vagy mennyire nem ért egyet.

1- egyáltalán nem értek egyet

2- inkább nem értek egyet

3- semleges (nem utasítom el, de nem is értek egyet vele)

4- inkább egyetértek

5- teljes mértékben egyetértek

1. A férfiaknak udvariasnak kell lenniük a nőkkel.	1	2	3	4	5
2. Egy férfinak ki kellene mutatnia, hogyan érez.	1	2	3	4	5
3. Egy férfinak ne legyenek homoszexuális férfi barátai.	1	2	3	4	5
4. Egy férfinak úgy kell bizonyítania férfiasságát, hogy minél több emberrel létesít szexuális kapcsolatot.	1	2	3	4	5
5. Egy férfi életének fő célja a családja eltartása kell, hogy legyen.	1	2	3	4	5
6. Férfi barátok ne mutassák ki egymás iránti érzéseiket.	1	2	3	4	5

7. Egy férfinak olyan randipartnert kellene keresnie, aki kellemes személyiségű, nem pedig olyat, aki nagyon jól néz ki.	1	2	3	4	5
8. Egy férfinak legyen pozitív életfelfogása, és ne hagyja, hogy bármi letörje.	1	2	3	4	5
9. Egy kapcsolatban lévő férfinak olyan gyakran kell lefeküdnie a partnerével, amilyen gyakran csak lehet.	1	2	3	4	5
10. Ahhoz, hogy igazi férfi legyél, keménynek kell lenned.	1	2	3	4	5
11. Egy férfi számára a heves harag kifejezése természetes.	1	2	3	4	5
12. Egy férfinak legyenek hosszú távú tervei az életével kapcsolatban.	1	2	3	4	5
13. Egy férfinak nem szabad kimutatnia az érzéseit szerettei felé.	1	2	3	4	5
14. Egy férfinak élete minden területén a lehető legjobbat kell nyújtania.	1	2	3	4	5
15. A bátorság nem szükségszerűen a férfilét része.	1	2	3	4	5
16. Nem kellene, hogy egy férfi szégyent érezzen azért, mert szűz.	1	2	3	4	5
17. Egy férfinak mindig kell egy nő, akivel éppen randizik.	1	2	3	4	5
18. A férfiaknak akkor sem szabad sírniuk, ha valami igazán rossz történik.	1	2	3	4	5
19. Egy férfinak nem kell agresszívnak lennie ahhoz, hogy az életben elérje azt, amit akar.	1	2	3	4	5
20. A legjobb módja, hogy egy férfi a családjáról gondoskodjon az, ha a legjobban fizető munkát szerzi meg.	1	2	3	4	5
21. A férfiak legyenek versengők.	1	2	3	4	5
22. Egy férfi csak érzelmileg elkötelezett kapcsolatban létesítsen szexuális kapcsolatot.	1	2	3	4	5
23. Egy férfinak nem kellene keresnie a veszélyes helyzeteket csak az izgalom miatt.	1	2	3	4	5
24. A sportos testalkat vagy a jó sportteljesítmény legyen fontos egy férfi számára.	1	2	3	4	5
25. Az érzelmek kimutatása nem a férfi gyengeségének jele.	1	2	3	4	5
26. Egy férfinak kockáztatnia kell, hogy elérje céljait.	1	2	3	4	5
27. Egy férfi számára ne a szex legyen a csókolózás célja.	1	2	3	4	5

Második rész (saját viselkedés)

Instrukció: Kérem, olvassa el az alábbi kijelentéseket. Döntse el minden állítás esetében, hogy azok mennyire jellemzőek Önre.

1- egyáltalán nem jellemző

2- inkább nem jellemző

3- nem tudom eldönteni, jellemző-e

4- inkább jellemző

5- teljes mértékben jellemző

1. Udvarias vagyok a velem egyidős nőkkel.	1	2	3	4	5
2. Általában nem mutatom ki, hogyan érzek.	1	2	3	4	5
3. Képes lennék jó barátságban lenni egy homoszexuális férfival.	1	2	3	4	5
4. Nagyon jól érezném magam attól, ha sok szexuális partnerem lenne.	1	2	3	4	5
5. Családom eltartása lesz életem fő célja.	1	2	3	4	5
6. Párom külső megjelenése fontosabb, mint személyisége.	1	2	3	4	5
7. Nehezemre esik pozitívan állni az élethez.	1	2	3	4	5
8. Nehéz helyzetekben is bízik a képességeimben.	1	2	3	4	5
9. Miután egyszer már lefeküdtem valakivel, utána általában olyan gyakran fekszem le vele, amilyen gyakran csak lehet.	1	2	3	4	5
10. Nehéz helyzetekben igyekszem kemény lenni.	1	2	3	4	5
11. Nincs jó elképzelésem arról, hogy mit akarok életem hátralévő részében csinálni.	1	2	3	4	5
12. Kimutatom érzéseimet azok felé, akiket szeretek.	1	2	3	4	5
13. Mindenbe, amit csinálok, a lehető legtöbb energiát fektetem be.	1	2	3	4	5
14. Olyan ruhákat veszek és hordok, amelyek gazdagabbnak mutatnak, mint valójában vagyok.	1	2	3	4	5
15. Amikor akarok valamit, azt agresszió útján szerzem meg.	1	2	3	4	5
16. Ha megházasodok, szinte mindent meg fogok tenni, hogy megvédjem a családomat.	1	2	3	4	5
17. Terveim szerint a fő módja annak, hogy gondoskodjak a családomról az, hogy a lehető legjobban jövedelmező munkát szerzem meg.	1	2	3	4	5

18. Nem vagyok versengő típus.	1	2	3	4	5
19. Amikor céljaim nagyon nehezen elérhetőnek tűnnek, nem is próbálom meg elérni őket.	1	2	3	4	5
20. Csak az izgalom miatt is keresem a veszélyes helyzeteket	1	2	3	4	5
21. Az első adandó alkalommal szexuális kapcsolatot létesítettem/fogok létesíteni.	1	2	3	4	5
22. Nem mutatom ki érzelmeimet, mert az azt jelentené, hogy gyenge vagyok.	1	2	3	4	5
23. Ha szükségem van rá, segítséget kérek.	1	2	3	4	5

6. sz. melléklet: Bem-féle Nemi Szerep Teszt rövidített változat

Instrukció: Mennyire jellemzőek Önre az alábbi tulajdonságok egy 1 (egyáltalán nem jellemző) -7-ig (teljes mértékben jellemző) terjedő skálán?

1. Céltudatos	1	2	3	4	5	6	7
2. Vezetőegénység	1	2	3	4	5	6	7
3. Domináns	1	2	3	4	5	6	7
4. Erős, határozott egyéniség	1	2	3	4	5	6	7
5. Erőszakos	1	2	3	4	5	6	7
6. Agresszív	1	2	3	4	5	6	7
7. Szeret határozottan állást foglalni	1	2	3	4	5	6	7
8. Önálló	1	2	3	4	5	6	7
9. Kiáll a meggyőződése/ véleménye mellett	1	2	3	4	5	6	7
10. Kockázatvállaló	1	2	3	4	5	6	7
11. Megértő	1	2	3	4	5	6	7
12. Együttérző	1	2	3	4	5	6	7
13. Szeret segíteni az elesetteken	1	2	3	4	5	6	7
14. Mások igényeire érzékeny	1	2	3	4	5	6	7
15. Szenvedélyes	1	2	3	4	5	6	7
16. Gyermekszerető	1	2	3	4	5	6	7
17. Szeretetteljes	1	2	3	4	5	6	7
18. Gyengéd	1	2	3	4	5	6	7
19. Szívélyes, szerető	1	2	3	4	5	6	7

20. Érzékeny	1	2	3	4	5	6	7
--------------	---	---	---	---	---	---	---