

Testvérkapcsolatok hatása a párkapcsolat minőségére mellékletek

1. Melléklet

Beleegyező nyilatkozat

Ön egy tudományos kutatásban vesz részt, amelyet **Dr. Pachner Orsolya Csilla** (elérhetősége: pachner.orsolya@ppk.elte.hu) vezetésével Magyar Veronika egyetemi tanársegéd és Mármarosai Laura pszichológia BA szakos hallgató véggez.

Jelen vizsgálat célja feltárni a fiatal felnőttek (18-25 év) testvérkapcsolatainak és párkapcsolatainak sajátosságait és szexuális attitűdjeiket.

A fenti vizsgálatok, a próbák elvégzésének káros következménye nincs.

A kutatásban való részvétel teljesen önkéntes. A feladatok során lehetőség van annak megszakítására, hogy az ne legyen fárasztó. A vizsgálatot bármikor indoklás nélkül akár végleg is megszakíthatja, vagy a kérdések megválaszolását megtagadhatja. A vizsgálatban történt részvételért anyagi javadalmazás **nem jár**.

A vizsgálat során online kérdőívek kitöltését kérjük, ami kb. 10-15 percig tart.

A kutatás során kapott eredményekről később publikáció(k) jelenik (jelennek) meg, és tudományos konferenciákon kerülnek ismertetésre. Ezekről a kívánságnak megfelelően szóbeli vagy írásos tájékoztatást adunk.

A kutatásban az adatokat névtelenül gyűjtjük, és más személyes adatát sem rögzítjük.

Szigorúan bizalmasan kezelünk minden olyan információt, amit a kutatás keretén belül gyűjtünk össze. A kutatás során nyert adatokon statisztikai elemzéseket végzünk, amelyekből egyetlen résztvevő azonossága sem állapítható meg.

A vizsgálat eredményéről orvosi jellegű zárójelentés, laborlelet nem készül.

Nem kezelnek neurológiai vagy pszichiátriai betegség miatt, és korábban sem álltam ilyen jellegű kezelés alatt.

A továbblépéssel hozzájárul ahhoz, hogy a vizsgálat során az Önről felvett, személye azonosítására nem alkalmas adatokat kutatási célra felhasználjuk, illetve, hogy más kutatók számára is hozzáférhetők legyenek. Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során annak folytatásától bármikor elállhassak. Ilyen esetben a rólam addig felvett adatokat törölni kell.

Kijelentem, hogy 18 éves elmúltam, a kutatásban való részvételem körülményeiről részletes tájékoztatást kaptam, a feltételekkel egyetérték, a részvételt vállalom. 1. Igen, 2. Nem

2. Melléklet

Saját szerkesztésű kérdőív a demográfiai adatokra, párkapcsolatra és a testvérekre vonatkozóan

1. Az Ön neme: 1. férfi 2. nő 3. egyéb
2. Az Ön életkora
3. Hány kapcsolata volt eddigi élete során, mely 6 hónapnál hosszabb ideig tartott?
4. Az ön legmagasabb iskolai végzettség: 1. nincs befejezett általános iskolai végzettsége 2. befejezett általános iskola 3. szakmunkásképző, szakiskola 4. gimnáziumi vagy szakközépiskolai érettségi, középfokú technikum 5. középiskola utáni felsőfokú szakképzés (OKJ) 6. egyetemi vagy főiskolai diploma
5. Mennyire elégedett az életkörülményeivel: 1-10 1: egyáltalán nincs megelégedve, 10: teljesen elégedett
6. Az Ön anyagi háttere: 1. gond nélküli 2. beosztással megfelelően kijön 3. éppen hogy elég a havi jövedelem 4. hónapról hónapra anyagi gondokkal küzd 5. nélkülözéssel él

3. Melléklet

Mentális Egészség Teszt

Az alábbi állítások az emberek általános életérzését, jellemző tulajdonságait és életfelfogását írják le. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérem, legyen olyan őszinte, amennyire csak tud és jelezze minden tételnél a megfelelő sor jelölésével, hogy milyen mértékben jellemző Önre az állítás! 1-egyáltalán nem jellemző, 2-nem jellemző, 3-kicsit jellemző, 4-jellemző, 5-nagyon jellemző, 6-teljes mértékben jellemző

1. Mindennapjaimban érezhetően több az öröm, mint a bánat.
2. Könnyen válok türelmetlenné.
3. Könnyen fel tudom eleveníteni a múlt kellemes emlékeinek örömét.
4. Nehéz idők után hamar magamhoz térek.

5. Gyakran vannak olyan ötleteim, amelyekhez mások eredményesen tudnak kapcsolódni és továbbgondolkodásra készíti őket.
6. A stresszes eseményeket nehezen viselem.
7. Mások szerint is jó problémamegoldó vagyok.
8. Hirtelen természetű vagyok (előbb cselekszem, utána gondolkodom).
9. Sikeresen el tudom érni a magam elé kitűzött célokat.
10. Szeretem elraktározni az átélt örömteli idők emlékét, hogy később felidézhessem őket.
11. A lelki megrázkódtatások után elég gyorsan felépülök.
12. Jó kedve tudom hangolni magam, ha elképzelem, milyen lesz egy közelgő boldog idő.
13. Rendszerint eltart egy ideig, amíg továbblépek életem egy-egy nehéz pillanatán.
14. Lelki állapotom jónak mondható.
15. Jó vagyok az olyan munkákban, ahol új és eredeti ötletek kellenek.
16. Ideges leszek, ha valami nem úgy alakul, ahogy terveztem.
17. Gyakran jók a megsejtéseim arról, hogy hogyan gondolkodnak és éreznek az emberek.
18. Mindent összevetve mennyire mondaná magát boldognak (1: nagyon nem, 6: nagyon igen)?

4. Melléklet

Rosenberg Önértékelési Skála

Milyen mértékben ért egyet a következő állításokkal? Válaszoljon az alábbiak szerint: 1 = egyáltalán nem értek egyet, 2 = nem értek egyet, 3 = egyetértek, 4 = teljesen egyetértek

1. Úgy érzem, értékes ember vagyok, legalább annyira, mint mások.
2. Úgy érzem, sok jó tulajdonságom van.
3. Mindent egybevetve hajlamos vagyok arra, hogy tehetségtelen, sikertelen embernek tartsam magam.
4. Képes vagyok olyan jól csinálni a dolgokat, mint mások.
5. Úgy érzem, nem sok dologra lehetek büszke.
6. Jó véleménnyel vagyok magamról.
7. Mindent fontolóra véve, elégedett vagyok magammal.
8. Bárcsak jobban tudnám magam tisztelni.
9. Időnként értéktelennek érzem magam.
10. Néha azt gondolom, hogy semmiben sem vagyok jó.

3., 5., 8., 9., 10. tétel fordított pontozású

5. Melléklet

A Rövid Szexuális Attitűdök Skála

Milyen mértékben ért egyet a következő állításokkal? Válaszoljon az alábbiak szerint: 1 = egyáltalán nem értek egyet, 5 = teljesen egyetértek

1. Nem szükséges elköteleződnöm valakivel, hogy lefeküdjek vele.
2. Az alkalmi szex elfogadható.
3. Sok partnerrel szeretnék lefeküdni.
4. Az egyéjszakás kalandok néha élvezetesekek.
5. Rendben van, ha valaki egyszerre több emberrel tart fenn szexuális kapcsolatot.
6. Ha mindkét partner egyetért ebben, rendben van a szex, mint kölcsönös szívesség.
7. A szex akkor a legjobb, ha nincsenek kööttségek.
8. Kevesebb probléma lenne az életben, ha az emberek szabadabban élhetnék szexuális életüket.
9. Lehetséges élvezni a szexet valakivel, akit nem kedvelünk különösebben.
10. Rendben van, ha a szex csak egy jó testi felüdülés.
11. A fogamzásgátlás része a felelős szexualitásnak.
12. A nőnek felelősséget kell vállalnia a fogamzásgátlásért.
13. A férfinak felelősséget kell vállalnia a fogamzásgátlásért.
14. A szex a legközelebbi kommunikációs forma két ember között.
15. A szexuális egyesülés két ember között, akik mélyen szeretik egymást, a tökéletes emberi kapcsolat.
16. A legjobb szex olyan, mint két lélek egybeolvadása.
17. A szex nagyon fontos része az életnek.
18. A szex általában egy intenzív, majd hogyanem elárasztó élmény
19. A szex akkor a legjobb, ha elengedheted magad, és a saját élvezetedre figyelhetsz.
20. A szex alapvetően arról szól, hogy valaki élvezetet nyújt nekünk.
21. A szex legfőbb célja, hogy élvezd.
22. A szex alapvetően fizikai.
23. A szex alapvetően testi funkció, akárcsak az evés.

Az alábbi kérdések a párkapcsolatára vonatkoznak.

6. Az Ön családi állapota 1. házastárssal él 2. élettással él 3. párkapcsolatban van, de nem élünk együtt 4. egyedülálló
7. Milyen hosszú ideje van kapcsolatban jelenlegi partnerével? Kérem számmal válaszoljon.
8. Milyen gyakran osztja meg érzelmeit és gondolatait a partnerével? 1. mindennap 2. hetente többször 3. hetente egyszer 4. havonta néhány alkalommal 5. ritkábban

6. Melléklet

A Kapcsolati Elégedettség Skála

Az alábbi kérdések az Önök párkapcsolatára vonatkoznak. Amennyiben nem él kapcsolatban jelenleg, az alábbi kérdőív kitöltése elhagyható. Kérem, válaszoljon egy ötfokú skálán, ahol az 1-es azt jelenti, hogy kevéssé, az 5-ös pedig azt, hogy nagyon jellemző Önre az, amire a kérdés utal.

1. Mennyire felel meg partnere az Ön igényeinek?
2. Általában véve mennyire elégedett Ön a kapcsolatukkal?
3. Összehasonlítva másokéval, mennyire jó az Önök kapcsolata?
4. Milyen gyakran gondol arra, hogy bár el sem kezdte volna ezt a kapcsolatot?
5. Milyen mértékben felel meg a kapcsolatuk az Ön eredeti elvárásainak?
6. Mennyire szereti a partnerét?
7. Mennyi probléma van az Önök kapcsolatában?
8. Mennyire találja kielégítőnek a szexuális kapcsolatukat?

7. Melléklet

Páros Megküzdés Kérdőív

Ebben a kérdőívben arról lesz szó, hogy hogyan bánik Ön és párja a stresszel. Kérjük, hogy lehetőleg minden kérdést válaszoljon meg úgy, ahogy az először az eszébe jut, anélkül, hogy

hosszan töprengene. Jelölje be a megfelelő válasz számát: 1 nagyon ritkán 2 ritkán 3 néha 4 gyakran 5 nagyon gyakran

Mit tesz Ön, ha feszültnek, túlterheltnek érzi magát?

1. Megmondom a páromnak, hogy örülök a gyakorlati segítségének, vagy tárgyilagos javaslatainak és segítőkészségének.
2. Ha túlterhelt vagyok, megkérem a páromat, hogy vegyen át tőlem feladatokat és tennivalókat.
3. Kimutatom a páromnak, hogy túlterhelt vagyok, és rosszul érzem magam a bőrömben.
4. Nyíltan megmondom a páromnak, ha feszült vagyok, és arra van szükségem, hogy érzelmileg támogasson.

Hogyan reagál a párja, ha Ön a tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?

5. Azt érzem, hogy megért és érdekli a problémám.
6. Átérti helyzetemet, azt mondja, hogy ő is ismeri ezt az érzést, és mellettem áll.
7. Szemrehányást tesz nekem, mert nem tudok elég jól bánni a stresszel.
8. Segít nekem abban, hogy más megvilágításban lássam a problémát.
9. Meghallgat, lehetőséget ad arra, hogy kibeszéljem magam, lelkemre beszél, vagy felvidít.
10. Nem veszi komolyan a problémámat.
11. Segít ugyan, de kedvetlenül és vonakodva teszi.
12. Átvész szokásos feladataimból, tevékenységeimből, hogy tehermentesítsen.
13. Segít a helyzet elemzésében, hogy a problémára konkrét megoldást találjak.
14. Ha túl sok a dolgom, besegít, hogy tehermentesítsen.
15. Ha nagyon feszült vagyok, a párom kitér előlem.

Mit tesz a párja, ha feszültnek, túlterheltnek érzi magát?

16. Megmondja nekem, hogy örül a gyakorlati segítségemnek vagy tárgyilagos javaslataimnak és segítőkészségemnek.
17. Megkér, hogy vegyek át tőle feladatokat és tennivalókat

18. Kimutatja, hogy túlterhelt, és rosszul érzi magát a bőrében.

19. Nyíltan megmondja, ha feszült, és arra van szüksége, hogy érzelmileg támogassam.

Hogyan reagál Ön, ha a párja tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?

20. Éreztetem vele, hogy megértem és érdekel a problémája.

21. Átérzem a helyzetét, azt mondom neki, hogy én is ismerem ezt az érzést, és mellette állok.

22. Szemrehányást teszek neki, mert nem tud elég jól bánni a stresszel.

23. Azt mondom neki, hogy ez az egész nem is annyira rossz, és segítek neki abban, hogy más megvilágításban lássa a helyzetet.

24. Meghallgatom, lehetőséget adok arra, hogy kibeszélje magát, lelkére beszélek, vagy bátorítom

25. Nem veszem komolyan a problémáját.

26. Ha a párom feszült, én visszavonulok.

27. Segítek ugyan neki, de vonakodva teszem, és úgy gondolom, hogy jobban is megoldhatná problémáit.

28. Átveszek a szokásos feladataiból, tevékenységeiből, hogy tehermentesítsem őt.

29. Megpróbálom a párommal együtt tárgyilagosan elemezni a helyzetet, és próbálom őt segíteni a probléma megértésében és megoldásában.

30. Ha túl sok a dolga, besegítek, hogy tehermentesítsem.

Mit kezd Ön és a párja az olyan stresszel, mely mindkettőjüket érinti?

31. Megpróbáljuk együtt megoldani a problémát, és konkrét megoldásokat keresünk.

32. Komolyan foglalkozunk a problémával és elemezzük, hogy mit tehetünk.

33. Abban segítjük egymást, hogy más megvilágításból lássuk a problémát.

34. Masszázzsal, közös fürdéssel vagy zenehallgatással segítjük egymást az ellazulásban.

35. Úgy próbáljuk levezetni a feszültséget, hogy gyengédek vagyunk egymással, szeretkezünk.

Milyennek látja azt, ahogyan Önök, mint pár a stresszt kezelik?

36. Elégedett vagyok a párom támogatásával, és azzal, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.

37. Hatékonnak érzem a párom támogatását, és azt, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.

9. Hány testvére van Önnek? 1. nincs testvére 2. 1 testvére van 3. 2 testvére van 4. 3 vagy több testvére van

Amennyiben nincs testvére, az alábbi kérdések, illetve A testvérkapcsolati kérdőív kitöltését kérem mellőzze.

10. Ön születési sorrendben elfoglalt helye: 1. elsőszülött 2. középső gyermek 3. legfiatalabb
11. Testvérenek életkora
12. Testvére neme 1. férfi 2. nő 3. egyéb
13. Milyen gyakran kommunikálnak a testvérével? 1. minden nap 2. heti többször 3. havonta 4. ritkábban 5. nem tartják kapcsolatot
14. Testvérével egy háztartásban élnek?
15. Testvérével azonosak a szülei? 1. igen 2. csak az édesanyánk azonos 3. csak az édesapánk azonos 4. nem

8. Melléklet

A testvérkapcsolati kérdőív

Az alábbi kérdőív a testvérehez fűződő viszony felmérését szolgálja. Kérem az előző kérdésekben tárgyalt testvérével kapcsolatosan nyilatkozzon!

1. Némely testvérpár sok kedves dolgot tesz egymásért, míg mások kevesebbet.
Mennyire jellemző, hogy testvéreddel kedves gesztusokat tesznek a másik felé?
- 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben
2. Édesanyátok kivel bánt jobban, veled vagy a testvéreddel?
- 1- szinte mindig jobban bánt 2- a testvéremmel gyakran jobban bánt 3- nagyjából ugyanúgy bánt mindkettőnkkel 4- velem gyakran jobban bánt 5- szinte mindig velem bánt jobban

3. Te és a testvéred milyen gyakran szerveztek közös programokat, mentek együtt valahová?
 - 1-szinte soha, 2- ritkán, 3- néha-néha, 4- gyakran, 5- nagyon gyakran
4. Mennyire jellemző, hogy testvéreddel mindent elmeséltek egymásnak?
 - 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben
5. Édesapátok kivel bánt jobban, veled vagy a testvéreddel?
 - 1- a testvéremmel szinte mindig jobban bánt 2- a testvéremmel gyakran jobban bánt 3- nagyjából ugyanúgy bánt mindkettőnkkel 4- velem gyakran jobban bánt 5- szinte mindig velem bánt jobban
6. Némely testvérpár sokat törődik egymással, míg mások kevesebbet. Te és a testvéred mennyire törődtek egymással?
 - 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben
7. Némely testvérpár tagjai gyakran igyekeznek legyőzni vagy felülmúlni egymást, míg más testvérekre ez kevésbé jellemző. Te és a testvéred milyen gyakran igyekeztek felülmúlni a másikat?
 - 1-szinte soha, 2- ritkán, 3- néha-néha, 4- gyakran, 5- nagyon gyakran
8. Mennyire csodálsz vagy tisztelsz a testvéredet?
 - 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben
9. Te és a testvéred milyen gyakran sértegetitek egymást?
 - 1-szinte soha, 2- ritkán, 3- néha-néha, 4- gyakran, 5- nagyon gyakran
10. Mennyire jellemző, hogy testvéreddel ugyanazokat a dolgokat szeretitek?
 - 1- szinte semmi nincs, amit mindketten szeretünk 2-csupán 1-2 olyan dolog van, melyet mindketten szeretünk 3-van néhány olyan dolog, amit mindketten szeretünk 4- sok olyan dolog van, amit mindketten szeretünk 5- nagyon sok dolog van, amit mindketten szeretünk
11. A testvéred mennyire tisztel vagy csodál téged?
 - 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben
12. Mennyire gyakori, hogy testvéreddel valamiben nem értetek egyet vagy veszekedtek valamin?
 - 1-szinte soha, 2- ritkán, 3- néha-néha, 4- gyakran, 5- nagyon gyakran

13. Ki kap nagyobb figyelmet édesanyáktól, te vagy a testvéred?

- 1- a testvérem szinte mindig több figyelmet kap 2- a testvérem gyakran több figyelmet kap 3- nagyjából ugyanannyi figyelmet kapunk mindketten 4- gyakori, hogy én kapok több figyelmet 5- szinte mindig én kapok több figyelmet

14. Mennyire szeretitek egymást a testvéreddel?

- 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben

15. Némely testvérpár gyakran játszik és szórakozik együtt, míg mások ritkábban. Te és a testvéred milyen gyakran játszotok vagy szórakoztok együtt?

- 1-szinte soha, 2- ritkán, 3- néha-néha, 4- gyakran, 5- nagyon gyakran

16. Ki kap nagyobb figyelmet édesapáktól, te vagy a testvéred?

- 1- a testvérem szinte mindig több figyelmet kap 2- a testvérem gyakran több figyelmet kap 3- nagyjából ugyanannyi figyelmet kapunk mindketten 4- gyakori, hogy én kapok több figyelmet 5- szinte mindig én kapok több figyelmet

17. Testvéreddel mennyi a közös bennetek?

- 1- szinte semennyi 2- nem túl sok 3- van bennünk némi közös 4- sok közös van bennünk 5- nagyon sok közös van bennünk

18. Testvéreddel mennyire osztjátok meg egymással az érzéseiteket, titkaitokat?

- 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben

19. Mennyire jellemző, hogy testvéreddel versengtek, versenyeztek egymással?

- 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben

20. Mennyire nézel fel a testvéredre, és vagy büszke rá?

- 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben

21. Milyen gyakran veszekedtek vagy bosszantjátok fel egymást a testvéreddel?

- 1-szinte soha, 2- ritkán, 3- néha-néha, 4- gyakran, 5- nagyon gyakran

22. Édesanyátok kinek szokott kedvezni, neked vagy a testvérednek?

- 1- szinte mindig a testvéremnek kedvez, 2- gyakran a testvéremnek kedvez, 3- egyikünket sem részesíti előnyben a másikkal szemben, 4- gyakran nekem kedvez, 5- szinte mindig nekem kedvez

-

23. Testvéred mennyire néz fel vagy mennyire büszke rád?

- 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben

24. Némely gyerek sok időt tölt a testvérével, mások kevesebbet. A testvéredre és rád mennyire jellemző, hogy együtt töltitek az időtöket?

- 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben

25. Édesapátok kinek szokott kedvezni, neked vagy a testvérednek?

- 1- szinte mindig a testvéremnek kedvez, 2- gyakran a testvéremnek kedvez, 3- egyikünket sem részesíti előnyben a másikkal szemben, 4- gyakran nekem kedvez, 5- szinte mindig nekem kedvez

26. Mennyire hasonlítotok egymásra a testvéreddel?

- 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben

27. Mennyire jellemző, hogy testvéreddel olyan dolgokat mondotok el a másiknak, amelyekről nem szeretnétek, hogy mások is tudjanak?

- 1- szinte egyáltalán nem, 2- alig, 3- némileg, 4- nagymértékben, 5- nagyon nagy mértékben