

Tisztelt Válaszadó!

Nagy-Antal Livia vagyok, a Debreceni Egyetem pszichológia szakos hallgatója. Kérdőívem kitöltésére szeretném kérni Önt és párját. Köszönöm, hogy időt szán a kérdőívre, s hogy kitöltésével hozzájárul kutatásom előremeneteléhez, mely Dr. Almássy Zsuzsanna felügyelete alatt történik a Debreceni Egyetem Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszékén.

A vizsgálat célja a szülők mentális egészségének felmérése a szülést követő három évben. A vizsgálatban való részvétel önkéntes, és bármikor megszakítható - ez esetben az adatok nem kerülnek rögzítésre. A megadott adatok személyi beazonosításra alkalmatlanok, Önt és párját egy jellege segítségével fogjuk összepárosítani. Az adatokat szigorúan bizalmasan kezeljük, azokat más személy részére nem adjuk ki, kizárólag kutatási célra használjuk fel. A kitöltés körülbelül 20-25 percet vesz igénybe. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon! A teszt kitöltésével elismeri, hogy a tájékoztatást elolvasta, és a vizsgálat folytatásába beleegyezik. A kitöltésért jutalmat, vagy esetleg szakvéleményt nem tudunk kínálni. Amennyiben kérdése van a vizsgálatról vagy a kérdőív kitöltésével kapcsolatban, kérjük, keresse fel a vizsgálat vezetőit.

Dr. Almássy Zsuzsanna, almassy.zsuzsanna@arts.unideb.hu

Pszichológus

Nagy-Antal Livia, nagyantallivia@gmail.com

Pszichológia szakos hallgató

A teszt kitöltésével kijelenti, hogy elmúlt 18 éves és részt kíván venni a vizsgálatban, annak feltételeit ismeri.

Gondoljon mindig arra, hogy nem egy tesztet tölt ki, vagyis nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Válaszoljon úgy, hogy az Önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon!

Édesanya kérdőíve:

Első lépésként kérjük adjon meg egy jelszót, melyről párjával egyeztetett. A jelszó segít minket abban, hogy a kérdőíveket össze tudjuk párosítani. **A közös jelszó:**

I. KÉRDÉSCSOPORT

Kérem, adja meg az alábbi adatokat saját magára vonatkozóan!

Életkora: _____

Neme: férfi / nő

Az Ön lakóhelye: ☐ főváros ☐ megyei jogú város ☐ város ☐ község

Mi az Ön legmagasabb befejezett iskolai végzettsége? Kérem, válassza ki az Önre igaz állítást!

☐ kevesebb, mint 8 általános ☐ általános iskola ☐ szakmunkásképző ☐ érettségi

☐ főiskolai diploma ☐ egyetemi diploma ☐ egyéb: _____

Az Ön családi állapota:

☐ egyedülálló ☐ párkapcsolatban élek, együtt élek a párommal ☐ párkapcsolatban élek, nem élek együtt a párommal ☐ házas vagyok ☐ válófélben vagyok ☐ elvált vagyok

Ön és párja tervezték a gyermekvállalást? ☐ igen ☐ nem

Ha igen, mennyi idő telt el az első próbálkozás és a teherbeesés között?

A választ kérjük hónapokban adja meg: _____ hónap

Volt bármilyen egészségügyi problémája, amely nehezítette a teherbeesést? ☐ igen ☐ nem

Kezelték-e valaha / kezelik-e meddőségi problémával? ☐ igen ☐ nem

A gyermekgondozásban kap segítséget? ☐ igen ☐ nem

Ha igen, kire számíthat? családon belül _____
családon kívül _____

Kezelik-e jelenleg depresszióval? ☐ igen ☐ nem

Amennyiben igen, mióta? _____

- pszichoterápiában részesülök ☐ igen ☐ nem
- gyógyszeres terápiában részesülök ☐ igen ☐ nem

Kezelték-e valaha depresszióval? ☐ igen ☐ nem

Amennyiben igen, mikor? _____

- pszichoterápiában részesültem ☐ igen ☐ nem
- gyógyszeres terápiában részesültem ☐ igen ☐ nem

Kezelik-e jelenleg/kezelték-e valaha bármilyen egyéb pszichés problémával? ☐ igen ☐ nem

Amennyiben igen, mikor? _____

- pszichoterápiában részesülök/részesültem ☐ igen ☐ nem
- gyógyszeres terápiában részesülök/részesültem ☐ igen ☐ nem
-

II. KÉRDÉSCSOPORT

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.	1	2	3	4	5
2.	Ha túlterhelt vagyok, megkérem a páromat, hogy vegyen át tőlem feladatokat és tennivalókat.	1	2	3	4	5
3.	Kimutatom a páromnak, hogy túlterhelt vagyok, és rosszul érzem magam a bőrömben.	1	2	3	4	5
4.	Nyíltan megmondom a páromnak, ha feszült vagyok, és arra van szükségem, hogy érzelmileg támogasson.	1	2	3	4	5
Hogyan reagál a párja, ha Ön a tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?						
5.	Azt érzem, hogy megért és érdekli a problémám.	1	2	3	4	5
6.	Átérti helyzetemet, azt mondja, hogy ő is ismeri ezt az érzést, és mellettem áll.	1	2	3	4	5
7.	Szemrehányást tesz nekem, mert nem tudok elég jól bánni a stresszel.	1	2	3	4	5
8.	Segít nekem abban, hogy más megvilágításban lássam a problémát.	1	2	3	4	5
9.	Meghallgat, lehetőséget ad arra, hogy kibeszéljem magam, lelkemre beszél, vagy felvidít.	1	2	3	4	5
10.	Nem veszi komolyan a problémámat.	1	2	3	4	5

		1 nagyon ritkán 2 ritkán 3 néha 4 gyakran 5 nagyon gyakran				
11.	Segít ugyan, de kedvetlenül és vonakodva teszi.	1	2	3	4	5
12.	Átvész szokásos feladataimból, tevékenységeimből, hogy tehermentesítsen.	1	2	3	4	5
13.	Segít a helyzet elemzésében, hogy a problémára konkrét megoldást találjak.	1	2	3	4	5
14.	Ha túl sok a dolgom, besegít, hogy tehermentesítsen.	1	2	3	4	5
15.	Ha nagyon feszült vagyok, a párom kitér előlem.	1	2	3	4	5
Mit tesz a párja, ha feszültnek, túlterheltnak érzi magát?						
16.	Megmondja nekem, hogy örül a gyakorlati segítségemnek vagy tárgyilagos javaslataimnak és segítőkészségemnek.	1	2	3	4	5
17.	Megkér, hogy vegyek át tőle feladatokat és tennivalókat	1	2	3	4	5
18.	Kimutatja, hogy túlterhelt, és rosszul érzi magát a bőrében.	1	2	3	4	5
19.	Nyíltan megmondja, ha feszült, és arra van szüksége, hogy érzelmileg támogassam.	1	2	3	4	5
Hogyan reagál Ön, ha a párja tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?						
20.	Éreztetem vele, hogy megértem és érdekel a problémája.	1	2	3	4	5
21.	Átérzem a helyzetét, azt mondom neki, hogy én is ismerem ezt az érzést, és mellette állok.	1	2	3	4	5
22.	Szemrehányást teszek neki, mert nem tud elég jól bánni a stresszel.	1	2	3	4	5
23.	Azt mondom neki, hogy ez az egész nem is annyira rossz, és segítek neki abban, hogy más megvilágításban lássa a helyzetet.	1	2	3	4	5
24.	Meghallgatom, lehetőséget adok arra, hogy kibeszélje magát, lelkére beszélek, vagy bátorítom	1	2	3	4	5
25.	Nem veszem komolyan a problémáját.	1	2	3	4	5
26.	Ha a párom feszült, én visszavonulok.	1	2	3	4	5
27.	Segítek ugyan neki, de vonakodva teszem, és úgy gondolom, hogy jobban is megoldhatná problémáit.	1	2	3	4	5
28.	Átvészlek a szokásos feladataiból, tevékenységeiből, hogy tehermentesítsem őt.	1	2	3	4	5
29.	Megpróbálom a párommal együtt tárgyilagosan elemezni a helyzetet, és próbálom őt segíteni a probléma megértésében és megoldásában.	1	2	3	4	5
30.	Ha túl sok a dolga, besegítek, hogy tehermentesítsem.	1	2	3	4	5
Mit kezd Ön és a párja az olyan stresszel, mely mindkettőjüket érinti?						
31.	Megpróbáljuk együtt megoldani a problémát, és konkrét megoldásokat keresünk.	1	2	3	4	5
32.	Komolyan foglalkozunk a problémával és elemezzük, hogy mit tehetünk.	1	2	3	4	5
33.	Abban segítjük egymást, hogy más megvilágításból lássuk a problémát.	1	2	3	4	5

		1 nagyon ritkán 2 ritkán 3 néha 4 gyakran 5 nagyon gyakran				
34.	Masszázzsal, közös fürdéssel vagy zenehallgatással segítjük egymást az ellazulásban.	1	2	3	4	5
35.	Úgy próbáljuk levezetni a feszültséget, hogy gyengédek vagyunk egymással, szeretkezünk.	1	2	3	4	5
Milyennek látja azt, ahogyan Önök, mint pár a stresszt kezelik?						
36.	Elégedett vagyok a párom támogatásával, és azzal, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.	1	2	3	4	5
37.	Hatékonyan érzem a párom támogatását, és azt, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.	1	2	3	4	5

III. KÉRDÉSCSOPORT

Mivel Önnek nemrég kisbabája született, szeretnénk megtudni, **hogyan érzi magát mostanában**. Kérjük, jelölje meg a válaszok közül azt, amelyik legjobban megközelíti érzéseit **az elmúlt 7 nap alatt**. Ne csak arra gondoljon, ahogyan ma érzi magát.

A következő példa segíti majd a kitöltésben:

Boldog vagyok:

- ☐ Igen, legtöbbször
☒ Igen, néha
☐ Nem, nem túl gyakran
☐ Nem, egyáltalán

Ha ezt a választ jelöli az, azt jelenti, hogy „Az elmúlt hét alatt néhányszor boldognak éreztem magam.” Kérem, ilyen módon töltsse ki az alábbi kérdéseket.

1. Képes voltam nevetni és a dolgok vidámabb oldalát nézni:

- ☐ Ugyanolyan gyakran, mint régebben
☐ Nem egészen olyan gyakran, mint régebben
☐ Határozottan kevesebbszer, mint régebben
☐ Egyáltalán nem

2. Örömmel vártam dolgokat:

- ☐ Éppen úgy, mint azelőtt
☐ Kevésbe, mint azelőtt
☐ Határozottan kevésbé, mint azelőtt
☐ Szinte egyáltalán nem

3. Feleslegesen hibáztattam magam, ha valami nem sikerült:

- ☐ Igen, legtöbbször
☐ Igen, néha
☐ Nem, nem nagyon gyakran
☐ Nem, soha

6. A dolgok a fejemre nőttek:

- ☐ Igen, legtöbbször úgy éreztem, képtelen vagyok megbirkózni velük
☐ Igen, néha képtelen voltam úgy megbirkózni velük, mint általában
☐ Nem, legtöbbször egészen jól megbirkóztam velük
☐ Nem, ugyanúgy megbirkóztam velük, mint korábban is bármikor

7. Annyira boldogtalannak éreztem magam, hogy nem tudtam aludni:

- ☐ Igen, legtöbbször
☐ Igen, néha
☐ Nem nagyon gyakran
☐ Egyáltalán nem

8. Szomorúnak vagy szerencsétlennek éreztem magam:

- ☐ Igen, legtöbbször
☐ Igen, néha
☐ Nem nagyon gyakran
☐ Egyáltalán nem

4. Aggódtam és szorongtam minden ok nélkül:

- ☐ Nem, egyáltalán
- ☐ Szinte soha
- ☐ Igen, néha
- ☐ Igen, nagyon gyakran

5. Ijedt vagy rémült voltam minden ok nélkül:

- ☐ Igen, nagyon sokszor
- ☐ Igen, néha
- ☐ Nem, nem nagyon
- ☐ Egyáltalán nem

9. Annyira boldogtalannak éreztem magam, hogy elsírtam magam:

- ☐ Igen, nagyon sokszor
- ☐ Igen, elég gyakran
- ☐ Csak alkalmanként
- ☐ Nem, soha

10. Megfordult a fejemben az a gondolat, hogy kárt teszek magamban:

- ☐ Igen, elég gyakran
- ☐ Néha
- ☐ Szinte soha
- ☐ Soha

IV. KÉRDÉSCSOPORT

Kérem, **értékelje az alábbi állításokat Önmagára vonatkoztatva** az alábbiak szerint!

0-egyáltalán nem jellemző 1-alig jellemző 2-jellemző 3-teljesen jellemző

1. Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.	0	1	2	3
2. Semmiben nem tudok dönteni többé.	0	1	2	3
3. Több órával korábban ébredek, mint szoktam, és nem tudok újra elaludni.	0	1	2	3
4. Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak.	0	1	2	3
5. Annyira aggódom a testi-fizikai panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni.	0	1	2	3
6. Semmiféle munkát nem vagyok képes ellátni.	0	1	2	3
7. Úgy látom, hogy a jövő reménytelen és a helyzetem nem fog javulni.	0	1	2	3
8. Mindennel elégedetlen, vagy közömbös vagyok.	0	1	2	3
9. Állandóan hibáztatom magam.	0	1	2	3

V. KÉRDÉSCSOPORT

Kérem, az alábbi állításoknál jelölje meg, hogy jellemző, vagy nem jellemző Önre!

1. Szomorú, boldogtalan ember vagyok.	Igen	Nem
2. Mások szerint képtelen vagyok a dolgok pozitív oldalát látni.	Igen	Nem
3. Sokat szenvedtem az életben.	Igen	Nem
4. Úgy érzem, sokszor fordulnak rosszra a dolgok.	Igen	Nem
5. Könnyen feladom.	Igen	Nem
6. Mióta az eszemet tudom, mindig elhibázottnak tartottam az életemet.	Igen	Nem
7. Sokszor hibáztatom magamat olyan dolgok miatt is, amiknek mások nem tulajdonítanak jelentőséget.	Igen	Nem
8. Úgy tűnik nincs annyi energiám, mint másoknak.	Igen	Nem

9. Olyan ember vagyok, aki nem szereti a változást.	Igen	Nem
10. Társaságban inkább hallgatók.	Igen	Nem
11. Gyakran hajtok fejet mások akarata előtt.	Igen	Nem
12. Kellemetlenül érzem magam számomra ismeretlen emberek társaságában.	Igen	Nem
13. Könnyen megbántódom, ha kritika vagy elutasítás ér.	Igen	Nem
14. Olyan ember vagyok, akire mindig lehet számítani.	Igen	Nem
15. Mások igényeit előbbre valónak tartom a magaménál.	Igen	Nem
16. Szorgalmas ember vagyok.	Igen	Nem
17. Inkább beosztottként dolgozom, minthogy főnök legyek.	Igen	Nem
18. Számomra természetes, hogy a dolgaim rendben vannak és hogy az életem jól szervezett.	Igen	Nem
19. Olyan ember vagyok, aki mindent megkérdőjelez.	Igen	Nem
20. A szexuális aktivitásom mindig is alacsony volt.	Igen	Nem
21. Alvási igényem általában több, mint kilenc óra.	Igen	Nem
22. Sokszor minden ok nélkül fáradtnak érzem magam.	Igen	Nem

VI. KÉRDÉSCSOPORT

Kérjük, kitöltés előtt gondosan olvassa el:

Kérdőívünkben a kisgyermek mindennapi helyzetekben mutatott viselkedéséről, temperamentumáról kérdezzük Önt. A gyermek viselkedésére vonatkozó minden egyes állítás elolvasása után jelezze az egyik szám bekarikázásával, milyen gyakran tette ezt a baba az **ELMÚLT HÉTEN**. Ezek a számok tehát azt mutatják, milyen gyakran figyelte meg a leírt viselkedést az elmúlt hét folyamán.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(X)
soha	nagyon ritkán	kevesebbszer, mint az esetek felében	kb. az esetek felében	több, mint az esetek felében	majdnem mindig	mindig	nem alkalmazható

A **nem alkalmazható (NA)** jelet akkor kell használni, ha a gyermeket a leírt helyzetben nem látta az elmúlt két hét folyamán. Például, ha a helyzet azt említi, hogy a gyermekkel orvosnál voltak, és az elmúlt két hét alatt nem volt ilyen alkalom, ilyenkor karikázza be az (NA)-t. A “nem alkalmazható” különbözik a “soha” választól.

A **“soha”** akkor használatos, ha látta a kicsit az adott helyzetben, de a gyermek soha nem viselkedett az említett módon az elmúlt két héten.

Kérjük, győződjön meg arról, hogy minden állításnál bekarikázott vagy egy számot, vagy az (NA)-t.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(NA)
soha	nagyon ritkán	kevesebbszer, mint az esetek felében	kb. az esetek felében	több mint az esetek felében	majdnem mindig	mindig	nem alkalmazható

Ha azt mondták neki, hogy itt az ideje az esti vagy délutáni alvásnak, gyermeke milyen gyakran

1. lett ingerlékeny?	1	2	3	4	5	6	7	NA
----------------------	---	---	---	---	---	---	---	----

Amikor nyilvános helyen (pl. boltban) ismeretlen személy közelítette meg, gyermeke milyen gyakran

2. húzódott vissza és kerülte el a személyt?	1	2	3	4	5	6	7	NA
3. kapaszkodott a szülőbe?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Hétköznapi tevékenységek során gyermeke milyen gyakran

4. kopogtatott vagy dobolt az ujjával asztalon vagy egyéb tárgyon?	1	2	3	4	5	6	7	NA
5. érezte magát kényelmetlenül, ha zoknijai a két lábán nem volt azonos magasságban?	1	2	3	4	5	6	7	NA
6. lett ideges, ha kezei piszkosak vagy ragacsosak lettek?	1	2	3	4	5	6	7	NA
7. vette észre a halk, zúgó hangokat, mint pl. légkondicionáló, fűtés, a hűtőszekrény motorjának működése vagy elindulása?	1	2	3	4	5	6	7	NA
8. pislogott sokat?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Amikor gyermeke kint játszott, milyen gyakran

9. élvezte, hogy nyugodtan üldögélt a napon?	1	2	3	4	5	6	7	NA
10. nézett oda azonnal, ha mutatott neki valamit?	1	2	3	4	5	6	7	NA
11. vállalt kockázatot csak a szórakozásért és izgalomért?	1	2	3	4	5	6	7	NA
12. tűnt az egyik legaktívabb gyermeknek?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Amikor karjában vitte, gyermeke milyen gyakran

13. tolta el magát, amíg csak le nem rakta?	1	2	3	4	5	6	7	NA
14. bújt oda Önhöz?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Ha egy feladatot (pl. építés, rajzolás, öltözködés) nehezebbre esett megoldani, gyermeke milyen gyakran

15. vált könnyen ingerlékenyű?	1	2	3	4	5	6	7	NA
--------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----

Amikor egy ismerős gyermek látogatta meg Önöket, gyermeke milyen gyakran

16. kereste a másik gyermek társaságát?	1	2	3	4	5	6	7	NA
---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ha különböző felajánlott tevékenységek közül lehetett választani, gyermeke milyen gyakran

17. állt meg és gondolkodott el döntés előtt?	1	2	3	4	5	6	7	NA
18. döntött nagyon gyorsan és kezdett máris bele?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Amikor arra kérték, hogy NE csinálja, gyermeke milyen gyakran

19. érintett meg mégis egy csábító tárgyat (pl. egy dísz)?	1	2	3	4	5	6	7	NA
--	---	---	---	---	---	---	---	----

Napközbeni vagy esti pihenő alatt, ha gyermeke Önnel volt, milyen gyakran

20. élvezte, ha egyszerűen csak énekelt neki?	1	2	3	4	5	6	7	NA
21. mosolygott a szavak hangzásán, pl. mondókákban?	1	2	3	4	5	6	7	NA
22. élvezte, hogy csak beszélt hozzá?	1	2	3	4	5	6	7	NA
23. élvezte a ritmikus tevékenységeket, mint a ringatást, hintáztatást?	1	2	3	4	5	6	7	NA

24. akarta, hogy ölelje magához?	1	2	3	4	5	6	7	NA
----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(NA)
soha	nagyon ritkán	kevesebbszer, mint az esetek felében	kb. az esetek felében	több mint az esetek felében	majdnem mindig	mindig	nem alkalmazható

Otthon milyen gyakran szokott gyermeke

25. megijedni hangos zajoktól (konyhai robotgép, porszívó, stb.)? 1 2 3 4 5 6 7 NA

26. félni a sötétől? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Fürdés közben gyermeke milyen gyakran

27. ült nyugodtan? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Amikor gyermeke feldúlt volt, milyen gyakran

28. érezte jobban magát pár percen belül? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Amikor gyermeke a kedvenc játékaival játszott, milyen gyakran

29. játszott egyfolytában 10 percnél tovább? 1 2 3 4 5 6 7 NA

30. folytatta a játékot, miközben az Ön megjegyzéseire vagy kérdéseire is válaszolt? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Amikor gyermeke ismeretlen, játszó gyermekeket közelített meg, milyen gyakran

31. nézte inkább őket ahelyett, hogy bekapcsolódott volna? 1 2 3 4 5 6 7 NA

32. tűnt úgy, hogy kényelmetlenül érezte magát? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Napi tevékenységek során, gyermeke milyen gyakran

33. ment gyorsan egyik helyről a másikra? 1 2 3 4 5 6 7 NA

34. vette észre a megfogott tárgyak simaságát vagy édességét? 1 2 3 4 5 6 7 NA

35. vált szomorúvá vagy lehangolttá minden nyilvánvaló ok nélkül? 1 2 3 4 5 6 7 NA

36. figyelt oda azonnal, ahogy szólította? 1 2 3 4 5 6 7 NA

37. tűnt úgy, hogy zavarják az erős hangok? 1 2 3 4 5 6 7 NA

38. tűnt úgy, hogy minden ok nélkül megijed? 1 2 3 4 5 6 7 NA

39. tűnt úgy, hogy zavarják a ruhájában a címkék? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Ha félbeszakították, gyermeke milyen gyakran

40. tért vissza előző tevékenységéhez? 1 2 3 4 5 6 7 NA

41. volt nehézsége azzal, hogy visszatérjen előző tevékenységéhez? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Amikor azt mondták neki, hogy általa szeretett felnőttek jönnek látogatóba, gyermeke milyen gyakran

42. vált nagyon izgatottá? 1 2 3 4 5 6 7 NA

43. kezdett nagyon örülni? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Nyugodt tevékenységek során, pl. meseolvasáskor, gyermeke milyen gyakran

44. lóbálta a lábait, vagy dobolt a lábaival? 1 2 3 4 5 6 7 NA

45. piszkálta a haját, ruháját, stb.? 1 2 3 4 5 6 7 NA

46. végzett ismétlődő mozgásokat, mint pl. hunyorgott, vonogatta a vállát vagy grimaszolt? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Amikor gyermeke bent játszott, milyen gyakran

47. élvezte a vad játékokat és hancúrozást? 1 2 3 4 5 6 7 NA

48. élvezte a féktelen játékokat, mint pl. a fogócskát? 1 2 3 4 5 6 7 NA

49. élvezte, ha vadul ugrált a kanapén vagy ágyon? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Amikor új emberekkel találkozott, gyermeke milyen gyakran

50. fordult el? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Amikor gyengéden ringatták vagy ölelték, gyermeke milyen gyakran

51. akart kiszabadulni? 1 2 3 4 5 6 7 NA

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(NA)
soha	nagyon ritkán	kevesebbszer, mint az esetek felében	kb. az esetek felében	több mint az esetek felében	majdnem mindig	mindig	nem alkalmazható

Amikor gyermeke új tevékenységgel találkozott, milyen gyakran

52. ült a körön kívül és figyelt mielőtt bekapcsolódott volna?	1	2	3	4	5	6	7	NA
53. csatlakozott azonnal?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Amikor egy ismerős gyermek otthonába látogattak el, gyermeke milyen gyakran

54. játszott együtt a másik gyermekkel?	1	2	3	4	5	6	7	NA
---	---	---	---	---	---	---	---	----

Amikor figyelmet igénylő tevékenységgel foglalkozott, pl. épített, gyermeke milyen gyakran

55. váltott gyorsan egy másik tevékenységre?	1	2	3	4	5	6	7	NA
56. fáradt bele viszonylag gyorsan a tevékenységbe?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Amikor nyilvános helyen voltak, gyermeke milyen gyakran

57. tűnt úgy, hogy szorong lift vagy mozgólépcső megközelítésekor?	1	2	3	4	5	6	7	NA
58. sírt vagy aggódott, ha ismeretlen állat közelítette meg?	1	2	3	4	5	6	7	NA
59. tűnt úgy, hogy fél nagy, zajos járművektől?	1	2	3	4	5	6	7	NA
60. mutatott félelmet, ha gondozója eltűnt a szeme elől?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Amikor öltöztették vagy vetkőztették, gyermeke milyen gyakran

61. fészkelődött vagy próbált elmenni?	1	2	3	4	5	6	7	NA
62. maradt nyugton?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Amikor nemet mondtak neki, gyermeke milyen gyakran

63. hagyta abba a tiltott tevékenységet?	1	2	3	4	5	6	7	NA
64. kezdett szomorúan könnyezni?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Egy izgalmas tevékenység vagy esemény után gyermeke milyen gyakran

65. nyugodott le hamar?	1	2	3	4	5	6	7	NA
66. esett neheze, hogy lenyugodjon?	1	2	3	4	5	6	7	NA
67. tűnt lehangoltnak, levertnek?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Napi tevékenységek közben gyermeke milyen gyakran

68. váltotta a figyelmét könnyen az egyik tevékenységről a másikra?	1	2	3	4	5	6	7	NA
69. zavarták a hangok zajos környezetben?	1	2	3	4	5	6	7	NA
70. zavarták szúrós anyagok, mint pl. a gyapjú?	1	2	3	4	5	6	7	NA
71. vette észre az Ön külsejének változását (pl. vizes haj, kalap vagy ékszer)?	1	2	3	4	5	6	7	NA
72. tűnt úgy, hogy még a nagyon halk hangokra is odafigyelt?	1	2	3	4	5	6	7	NA
73. tűnt energiával telinek, még este is?	1	2	3	4	5	6	7	NA
74. zavarta, ha a ruhája túl szűk volt?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Amikor bent játszott, gyermeke milyen gyakran

75. rohángált keresztül-kasul a házban/lakásban?	1	2	3	4	5	6	7	NA
76. mászott fel a bútorokra?	1	2	3	4	5	6	7	NA
77. élvezett olyan dolgokat, mint pl. ha megforgatták, stb?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Amikor gyermeke egyedül játszott, milyen gyakran

78. terelődött el könnyen a figyelve?	1	2	3	4	5	6	7	NA
79. játszott meghatározott játékokkal egyfolytában 5 percig, vagy tovább?	1	2	3	4	5	6	7	NA
80. tépte össze a keze ügyébe kerülő anyagokat?	1	2	3	4	5	6	7	NA

Egy izgalmas esemény előtt (pl. mielőtt megkapott egy új játékot), gyermeke milyen gyakran

81. lett nagyon izgatott?	1	2	3	4	5	6	7	NA
82. maradt egészen nyugodt?	1	2	3	4	5	6	7	NA

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(NA)
soha	nagyon ritkán	kevesebbszer, mint az esetek felében	kb. az esetek felében	több mint az esetek felében	majdnem mindig	mindig	nem alkalmazható

Amikor gyermeke kért valamit, és Ön azt mondta “Nem”, milyen gyakran

83. lett zaklatott, frusztrált?	1	2	3	4	5	6	7 NA
84. tiltakozott dühösen?	1	2	3	4	5	6	7 NA
85. volt hisztis?	1	2	3	4	5	6	7 NA
86. lett szomorú?	1	2	3	4	5	6	7 NA

Amikor kint játszott vagy sétált, gyermeke milyen gyakran

87. vett észre látnivalókat vagy hangokat, mint pl. egy szélcsengőt vagy egy vízköpőt?	1	2	3	4	5	6	7 NA
--	---	---	---	---	---	---	------

Amikor arra kérték, hogy még várjon egy vágyott dologra (pl. fagylaltra), gyermeke milyen gyakran

88. szerezte meg mégis?	1	2	3	4	5	6	7 NA
89. várakozott türelmesen?	1	2	3	4	5	6	7 NA

Amikor gyengéden ringatták, gyermeke milyen gyakran

90. mosolygott?	1	2	3	4	5	6	7 NA
-----------------	---	---	---	---	---	---	------

Amikor elvett tőle valamit, amivel nem lett volna szabad játszania, gyermeke milyen gyakran

91. lett szomorú?	1	2	3	4	5	6	7 NA
-------------------	---	---	---	---	---	---	------

Amikor az ölében tartotta, gyermeke milyen gyakran

92. tűnt úgy, hogy jól érzi magát?	1	2	3	4	5	6	7 NA
93. bújt oda szorosan a testéhez?	1	2	3	4	5	6	7 NA

Amikor jövőbeli közös sétáról hallott (pl. játszótérre), gyermeke milyen gyakran

94. várta azt örömmel?	1	2	3	4	5	6	7 NA
------------------------	---	---	---	---	---	---	------

Amikor gyermeke egyedül nézegetett képeskönyvet, milyen gyakran

95. terelődött el könnyen a figyelve?	1	2	3	4	5	6	7 NA
---------------------------------------	---	---	---	---	---	---	------

Amikor egy ismerős felnőtt, pl. egy rokon vagy egy barát látogatott Önökhöz, gyermeke milyen gyakran

96. akart játszani a felnőttel?	1	2	3	4	5	6	7 NA
---------------------------------	---	---	---	---	---	---	------

Amikor megkérték rá, gyermeke milyen gyakran volt képes

97. abbahagyni egy tevékenységet?	1	2	3	4	5	6	7 NA
98. óvatosan bánni egy törékeny dologgal?	1	2	3	4	5	6	7 NA

Új helyre látogatva milyen gyakran fordult elő, hogy gyermeke

99. nem akart bemenni?	1	2	3	4	5	6	7 NA
------------------------	---	---	---	---	---	---	------

Miközben Ön valaki mással beszélgetett, gyermeke milyen gyakran

100. tudta könnyen átváltani a figyelmét az egyik beszélőről a másikra?	1	2	3	4	5	6	7 NA
---	---	---	---	---	---	---	------

Amikor enyhén kritizálta, vagy kijavította gyermeke viselkedését, az milyen gyakran

101. dühödött fel?	1	2	3	4	5	6	7 NA
--------------------	---	---	---	---	---	---	------

Amikor gyermeke feldúlt volt, milyen gyakran

102. sírt több, mint 3 percig, akkor is, ha nyugtatták?	1	2	3	4	5	6	7 NA
103. lehetett könnyen megnyugtatni?	1	2	3	4	5	6	7 NA

Amikor Ön nem ért rá, gyermeke milyen gyakran

104. foglalta el magát mással, ha arra kérte?	1	2	3	4	5	6	7 NA
---	---	---	---	---	---	---	------

Amikor kint játszott, gyermeke milyen gyakran

105. akart a magasból leugrani?	1	2	3	4	5	6	7 NA
---------------------------------	---	---	---	---	---	---	------

Amikor nagy családi vagy baráti társaságban voltak, gyermeke milyen gyakran

106. élvezte, hogy számos különböző emberrel játszhat? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Amikor gyermekét arra kérték, hogy osztozzon mással a játékán, milyen gyakran

107. lett szomorú? 1 2 3 4 5 6 7 NA

Köszönjük, hogy válaszaival segítette a kutatásunkat!

Amennyiben a kérdőív kitöltése során kérdése merül fel, vagy úgy érzi, hogy negatív érzései miatt segítségre van szüksége, vagy esetleg érdemes volna a felmerülő problémáit szakemberrel megbeszélni, kérem vegye fel a kapcsolatot velünk, az alábbi elérhetőségek egyikén, vagy hívja az alábbi díjmentesen kereshető lelkisegély vonalat. (Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége: 116-123)

Dr. Almássy Zsuzsanna, almassy.zsuzsanna@arts.unideb.hu
Pszichológus

Nagy-Antal Livia, nagyantallivia@gmail.com
Pszichológia szakos hallgató

Tisztelt Válaszadó!

Nagy-Antal Livia vagyok, a Debreceni Egyetem pszichológia szakos hallgatója. Kérdőívem kitöltésére szeretném kérni Önt és párját. Köszönöm, hogy időt szán a kérdőívre, s hogy kitöltésével hozzájárul kutatásom előremeneteléhez, mely Dr. Almássy Zsuzsanna felügyelete alatt történik a Debreceni Egyetem Személyiség- és Klinikai Pszichológiai Tanszékén.

A vizsgálat célja a szülők mentális egészségének felmérése a szülést követő három évben. A vizsgálatban való részvétel önkéntes, és bármikor megszakítható - ez esetben az adatok nem kerülnek rögzítésre. A megadott adatok személyi beazonosításra alkalmatlanok, Önt és párját egy jellege segítségével fogjuk összepárosítani. Az adatokat szigorúan bizalmasan kezeljük, azokat más személy részére nem adjuk ki, kizárólag kutatási célra használjuk fel. A kitöltés körülbelül 20-25 percet vesz igénybe. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon! A teszt kitöltésével elismeri, hogy a tájékoztatást elolvasta, és a vizsgálat folytatásába beleegyezik. A kitöltésért jutalmat, vagy esetleg szakvéleményt nem tudunk kínálni. Amennyiben kérdése van a vizsgálattal vagy a kérdőív kitöltésével kapcsolatban, kérjük, keresse fel a vizsgálat vezetőit.

Dr. Almássy Zsuzsanna, almassy.zsuzsanna@arts.unideb.hu

Pszichológus

Nagy-Antal Livia, nagyantallivia@gmail.com

Pszichológia szakos hallgató

A teszt kitöltésével kijelenti, hogy elmúlt 18 éves és részt kíván venni a vizsgálatban, annak feltételeit ismeri.

Gondoljon mindig arra, hogy nem egy tesztet tölt ki, vagyis nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Válaszoljon úgy, hogy az Önt legpontosabban jellemző képet tükrözzék válaszai. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon!

Édesapa kérdőíve:

Első lépésként kérjük adjon meg egy jelszót, melyről párjával egyeztetett. A jelszó segít minket abban, hogy a kérdőíveket össze tudjuk párosítani. **A közös jelszó:**

I. KÉRDÉSCSOPORT

Kérem, adja meg az alábbi adatokat saját magára vonatkozóan!

Életkora: _____

Neme: férfi / nő

Az Ön lakóhelye: ☐ főváros ☐ megyei jogú város ☐ város ☐ község

Mi az Ön legmagasabb befejezett iskolai végzettsége? Kérem, válassza ki az Önre igaz állítást!

☐ kevesebb, mint 8 általános ☐ általános iskola ☐ szakmunkásképző ☐ érettségi

☐ főiskolai diploma ☐ egyetemi diploma egyéb: _____

Az Ön családi állapota:

☐ egyedülálló ☐ párkapcsolatban élek, együtt élek a párommal ☐ párkapcsolatban élek, nem élek együtt a párommal ☐ házas vagyok ☐ válófélben vagyok ☐ elvált vagyok

Ön és párja tervezték a gyermekvállalást? ☐ igen ☐ nem

Kezelik-e jelenleg depresszióval? ☐ igen ☐ nem

Amennyiben igen, mióta? _____

- pszichoterápiában részesülök ☐ igen ☐ nem
- gyógyszeres terápiában részesülök ☐ igen ☐ nem

Kezelték-e valaha depresszióval? ☐ igen ☐ nem

Amennyiben igen, mikor? _____

- pszichoterápiában részesültem ☐ igen ☐ nem
- gyógyszeres terápiában részesültem ☐ igen ☐ nem

Kezelik-e jelenleg/kezelték-e valaha bármilyen egyéb pszichés problémával? ☐ igen ☐ nem

Amennyiben igen, mikor? _____

- pszichoterápiában részesülök/részesültem ☐ igen ☐ nem
- gyógyszeres terápiában részesülök/részesültem ☐ igen ☐ nem

II. KÉRDÉSCSOPORT

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.	1	2	3	4	5
2.	Ha túlterhelt vagyok, megkérem a páromat, hogy vegyen át tőlem feladatokat és tennivalókat.	1	2	3	4	5
3.	Kimutatom a páromnak, hogy túlterhelt vagyok, és rosszul érzem magam a bőrömben.	1	2	3	4	5
4.	Nyíltan megmondom a páromnak, ha feszült vagyok, és arra van szükségem, hogy érzelmileg támogasson.	1	2	3	4	5
Hogyan reagál a párja, ha Ön a tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?						
5.	Azt érzem, hogy megért és érdekli a problémám.	1	2	3	4	5
6.	Átérzi helyzetemet, azt mondja, hogy ő is ismeri ezt az érzést, és mellettem áll.	1	2	3	4	5
7.	Szemrehányást tesz nekem, mert nem tudok elég jól bánni a stresszel.	1	2	3	4	5
8.	Segít nekem abban, hogy más megvilágításban lássam a problémát.	1	2	3	4	5
9.	Meghallgat, lehetőséget ad arra, hogy kibeszéljem magam, lelkemre beszél, vagy felvidít.	1	2	3	4	5

		1 nagyon ritkán 2 ritkán 3 néha 4 gyakran 5 nagyon gyakran				
10	Nem veszi komolyan a problémámat.	1	2	3	4	5
11	Segít ugyan, de kedvetlenül és vonakodva teszi.	1	2	3	4	5
12	Átvesz szokásos feladataimból, tevékenységeimből, hogy tehermentesítsen.	1	2	3	4	5
13	Segít a helyzet elemzésében, hogy a problémára konkrét megoldást találjak.	1	2	3	4	5
14	Ha túl sok a dolgom, besegít, hogy tehermentesítsen.	1	2	3	4	5
15	Ha nagyon feszült vagyok, a párom kitér előlem.	1	2	3	4	5
Mit tesz a párja, ha feszültnek, túlterheltnek érzi magát?						
16	Megmondja nekem, hogy örül a gyakorlati segítségemnek vagy tárgyilagos javaslataimnak és segítőkészségemnek.	1	2	3	4	5
17	Megkér, hogy vegyek át tőle feladatokat és tennivalókat	1	2	3	4	5
18	Kimutatja, hogy túlterhelt, és rosszul érzi magát a bőrében.	1	2	3	4	5
19	Nyíltan megmondja, ha feszült, és arra van szüksége, hogy érzelmileg támogassam.	1	2	3	4	5
		1 nagyon ritkán 2 ritkán 3 néha 4 gyakran 5 nagyon gyakran				
Hogyan reagál Ön, ha a párja tudomására hozza, hogy nagyon feszültnek érzi magát?						
20	Éreztetem vele, hogy megértem és érdekel a problémája.	1	2	3	4	5
21	Átérezem a helyzetét, azt mondom neki, hogy én is ismerem ezt az érzést, és mellette állok.	1	2	3	4	5

		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
22	Szemrehányást teszek neki, mert nem tud elég jól bánni a stresszel.	1	2	3	4	5
23	Azt mondom neki, hogy ez az egész nem is annyira rossz, és segítek neki abban, hogy más megvilágításban lássa a helyzetet.	1	2	3	4	5
24	Meghallgatom, lehetőséget adok arra, hogy kibeszélje magát, lelkére beszélek, vagy bátorítom	1	2	3	4	5
25	Nem veszem komolyan a problémáját.	1	2	3	4	5
26	Ha a párom feszült, én visszavonulok.	1	2	3	4	5
27	Segítek ugyan neki, de vonakodva teszem, és úgy gondolom, hogy jobban is megoldhatná problémáit.	1	2	3	4	5
28	Átveszek a szokásos feladataiból, tevékenységeiből, hogy tehermentesítsem őt.	1	2	3	4	5
29	Megpróbálom a párommal együtt tárgyilagosan elemezni a helyzetet, és próbálom őt segíteni a probléma megértésében és megoldásában.	1	2	3	4	5
30	Ha túl sok a dolga, besegítek, hogy tehermentesítsem.	1	2	3	4	5

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

31	Megpróbáljuk együtt megoldani a problémát, és konkrét megoldásokat keresünk.	1	2	3	4	5
32	Komolyan foglalkozunk a problémával és elemezzük, hogy mit tehetünk.	1	2	3	4	5
33	Abban segítjük egymást, hogy más megvilágításból lássuk a problémát.	1	2	3	4	5
34	Masszázzsal, közös fürdéssel vagy zenehallgatással segítjük egymást az ellazulásban.	1	2	3	4	5
35	Úgy próbáljuk levezetni a feszültséget, hogy gyengédek vagyunk egymással, szeretkezünk.	1	2	3	4	5

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

						1 nagyon ritkán	2 ritkán	3 néha	4 gyakran	5 nagyon gyakran
36	Elégedett vagyok a párom támogatásával, és azzal, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.	1	2	3	4	5				
37	Hatékonyan érzem a párom támogatását, és azt, ahogyan a stresszt együtt kezeljük.	1	2	3	4	5				

III. KÉRDÉSCSOPORT

Mivel Önnek nemrég kisbabája született, szeretnénk megtudni, **hogyan érzi magát mostanában**. Kérjük, jelölje meg a válaszok közül azt, amelyik legjobban megközelíti érzéseit **az elmúlt 7 nap alatt**. Ne csak arra gondoljon, ahogyan ma érzi magát.

A következő példa segíti majd a kitöltésben:

Boldog vagyok:

☐ Igen, legtöbbször

☒ Igen, néha

☐ Nem, nem túl gyakran

☐ Nem, egyáltalán

Ha ezt a választ jelöli az, azt jelenti, hogy „Az elmúlt hét alatt néhányszor boldognak éreztem magam.” Kérem, ilyen módon töltsse ki az alábbi kérdéseket.

1. Képes voltam nevetni és a dolgok vidámabb oldalát nézni:

- ☐ Ugyanolyan gyakran, mint régebben
- ☐ Nem egészen olyan gyakran, mint régebben
- ☐ Határozottan kevesebbszer, mint régebben
- ☐ Egyáltalán nem

2. Örömmel vártam dolgokat:

- ☐ Éppen úgy, mint azelőtt
- ☐ Kevésbé, mint azelőtt
- ☐ Határozottan kevésbé, mint azelőtt
- ☐ Szinte egyáltalán nem

3. Feleslegesen hibáztattam magam, ha valami nem sikerült:

- ☐ Igen, legtöbbször
- ☐ Igen, néha
- ☐ Nem, nem nagyon gyakran
- ☐ Nem, soha

6. A dolgok a fejemre nőttek:

- ☐ Igen, legtöbbször úgy éreztem, képtelen vagyok megbirkózni velük
- ☐ Igen, néha képtelen voltam úgy megbirkózni velük, mint általában
- ☐ Nem, legtöbbször egészen jól megbirkóztam velük
- ☐ Nem, ugyanúgy megbirkóztam velük, mint korábban is bármikor

7. Annyira boldogtalannak éreztem magam, hogy nem tudtam aludni:

- ☐ Igen, legtöbbször
- ☐ Igen, néha
- ☐ Nem nagyon gyakran
- ☐ Egyáltalán nem

8. Szomorúnak vagy szerencsétlennek éreztem magam:

- ☐ Igen, legtöbbször
- ☐ Igen, néha
- ☐ Nem nagyon gyakran
- ☐ Egyáltalán nem

4. Aggódtam és szorongtam minden ok nélkül:

- ☐ Nem, egyáltalán
- ☐ Szinte soha
- ☐ Igen, néha
- ☐ Igen, nagyon gyakran

5. Ijedt vagy rémült voltam minden ok nélkül:

- ☐ Igen, nagyon sokszor
- ☐ Igen, néha
- ☐ Nem, nem nagyon
- ☐ Egyáltalán nem

9. Annyira boldogtalannak éreztem magam, hogy elsírtam magam:

- ☐ Igen, nagyon sokszor
- ☐ Igen, elég gyakran
- ☐ Csak alkalmanként
- ☐ Nem, soha

10. Megfordult a fejemben az a gondolat, hogy kárt teszek magamban:

- ☐ Igen, elég gyakran
- ☐ Néha
- ☐ Szinte soha
- ☐ Soha

IV. KÉRDÉSCSOPORT

Gondoljon az elmúlt egy hónapra. Jelölje meg minden tétel esetében, hogy mennyire volt jellemző Önre az adott állítás.

Válaszoljon a 0-7-ig terjedő skálán, ahol a 0 az *egyáltalán nem* volt jellemző, a 7 pedig a *majdnem mindig* jellemző volt választ jelölik.

	Egyáltalán nem (0 nap)	Alkalmanként (1-4 nap)	A hónap negyedében (25%) (5-8 nap)	A hónap kevesebb mint felében (9-12 nap)	A hónap több mint felében (13-16 nap)	A hónap háromnegyedében (17-20 nap)	Nagyon gyakran (21-24 nap)	Majdnem mindig (25 + nap)
1. Elnyomtam a negatív érzéseimet	0	1	2	3	4	5	6	7
2. Eltitkoltam a nehézségeimet mások elől	0	1	2	3	4	5	6	7
3. Több alkoholt fogyasztottam, mint amennyit általában szoktam	0	1	2	3	4	5	6	7
4. Veszélyesen és agresszívan vezettem	0	1	2	3	4	5	6	7
5. Többször égett a gyomrom mint máskor	0	1	2	3	4	5	6	7
6. Rendszeresen fáj a fejem	0	1	2	3	4	5	6	7
7. Fáj a gyomrom	0	1	2	3	4	5	6	7
8. Egyedül oldottam meg a dolgaimat	0	1	2	3	4	5	6	7
9. Olyan fájdalmaim voltak, amiket nem tudtam megmagyarázni	0	1	2	3	4	5	6	7
10. Alkoholra volt szükségem, hogy lazítani tudjak	0	1	2	3	4	5	6	7
11. Fontos volt számomra, hogy könnyen hozzáférjek az alkoholhoz	0	1	2	3	4	5	6	7
12. Agresszíven túlreagáltam helyzeteket	0	1	2	3	4	5	6	7

13. Különböző szerek után néztem (kábitószer, vagy recept nélkül és receptre kapható gyógyszerek, de nem az orvosi utasításnak megfelelő használatra)	0	1	2	3	4	5	6	7
14. Nem érdekelték a tetteim	0	1	2	3	4	5	6	7
15. Már nem okozott rossz érzést, hogy ittam	0	1	2	3	4	5	6	7
16. Felesleges kockázatokat vállaltam	0	1	2	3	4	5	6	7
17. Megpróbáltam figyelmen kívül hagyni, hogy padlón vagyok	0	1	2	3	4	5	6	7
18. Különböző szereket használtam (kábitószer, vagy recept nélkül és receptre kapható gyógyszerek, de nem az orvosi utasításnak megfelelő használatra) hogy megküzdjek a problémáimmal	0	1	2	3	4	5	6	7
19. Anélkül förmedtem rá valakire, hogy okot adott volna rá	0	1	2	3	4	5	6	7
20. Verbálisan agresszív voltam másokkal	0	1	2	3	4	5	6	7
21. Nehéz volt a dühömet kezelni	0	1	2	3	4	5	6	7
22. Különböző szereket használtam (drogok, vagy recept nélkül és receptre kapható gyógyszerek, de nem az orvosi utasításnak megfelelő használatra), amelyek átmenetileg enyhítettek a problémáimon	0	1	2	3	4	5	6	7

V. KÉRDÉSCSOPORT

Kérem, **értékelje az alábbi állításokat Önmagára vonatkoztatva** az alábbiak szerint!

0-egyáltalán nem jellemző 1-alig jellemző 2-jellemző 3-teljesen jellemző

1. Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt.	0	1	2	3
2. Semmiben nem tudok dönteni többé.	0	1	2	3
3. Több órával korábban ébredek, mint szoktam, és nem tudok újra elaludni.	0	1	2	3
4. Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak.	0	1	2	3
5. Annyira aggódok a testi-fizikai panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni.	0	1	2	3
6. Semmiféle munkát nem vagyok képes ellátni.	0	1	2	3
7. Úgy látom, hogy a jövő reménytelen és a helyzetem nem fog javulni.	0	1	2	3
8. Mindennel elégedetlen, vagy közömbös vagyok.	0	1	2	3
9. Állandóan hibáztatom magam.	0	1	2	3

VI. KÉRDÉSCSOPORT

Kérem, az alábbi állításoknál jelölje meg, hogy jellemző, vagy nem jellemző Önre!

1.	Szomorú, boldogtalan ember vagyok.	Igen	Nem
2.	Mások szerint képtelen vagyok a dolgok pozitív oldalát látni.	Igen	Nem
3.	Sokat szenvedtem az életben.	Igen	Nem
4.	Úgy érzem, sokszor fordulnak rosszra a dolgok.	Igen	Nem
5.	Könnyen feladom.	Igen	Nem
6.	Mióta az eszemet tudom, mindig elhibázottnak tartottam az életemet.	Igen	Nem
7.	Sokszor hibáztatom magamat olyan dolgok miatt is, amiknek mások nem tulajdonítanak jelentőséget.	Igen	Nem
8.	Úgy tűnik nincs annyi energiám, mint másoknak.	Igen	Nem
9.	Olyan ember vagyok, aki nem szereti a változást.	Igen	Nem
10.	Társaságban inkább hallgatok.	Igen	Nem
11.	Gyakran hajtok fejet mások akarata előtt.	Igen	Nem
12.	Kellemetlenül érzem magam számomra ismeretlen emberek társaságában.	Igen	Nem
13.	Könnyen megbántódom, ha kritika vagy elutasítás ér.	Igen	Nem
14.	Olyan ember vagyok, akire mindig lehet számítani.	Igen	Nem
15.	Mások igényeit előbbre valónak tartom a magaménál.	Igen	Nem
16.	Szorgalmas ember vagyok.	Igen	Nem
17.	Inkább beosztottként dolgozom, minthogy főnök legyek.	Igen	Nem
18.	Számomra természetes, hogy a dolgaim rendben vannak és hogy az életem jól szervezett.	Igen	Nem
19.	Olyan ember vagyok, aki mindent megkérdőjelez.	Igen	Nem
20.	A szexuális aktivitásom mindig is alacsony volt.	Igen	Nem
21.	Alvásigényem általában több, mint kilenc óra.	Igen	Nem
22.	Sokszor minden ok nélkül fáradtnak érzem magam.	Igen	Nem

VII. KÉRDÉSCSOPORT

Kérjük, töltsd ki a kérdőívet a szám bekarikázásával, jelezve, hogy az egyes állításokkal egyetért-e vagy nem. Minden állításra csak egy választ adjon!

6 = Teljes mértékben egyetértek

5 = Egyetértek

4 = Kevésbé értek egyet

3 = Kevésbé nem értek egyet

2 = Nem értek egyet

1 = Egyáltalán nem értek egyet

1. Hajlamos vagyok kifejezni az érzelmeimet (R)

1 2 3 4 5 6

2. Mérges lennék, ha mások azt gondolnák, hogy meleg vagyok

1 2 3 4 5 6

3. Számomra ellenszenves az erőszak mindent formája (R)

1 2 3 4 5 6

4. Zavar, amikor segítséget kell kérnem

1 2 3 4 5 6

5. Ha másokkal beszélgetek, szóba hozom saját érzelmeimet (R)

1 2 3 4 5 6

6. Számomra a munka az első

1 2 3 4 5 6

7. A győzelem a világon a legjobb érzés számomra

1 2 3 4 5 6

8. Élvezem a kockázatvállalást

1 2 3 4 5 6

9. Megpróbálni fontosnak lenni, szerintem időpocsékolás (R)

1 2 3 4 5 6

10. Az életemben lévő nőknek engedelmeskedniük kéne nekem

1 2 3 4 5 6

11. Felidegesítene, ha mások azt gondolnák, hogy meleg vagyok

1 2 3 4 5 6

12. Ha tehetném, gyakran cserélném szexuális partneremet

1 2 3 4 5 6

13. Szeretek az érzelmeimről beszélni (R)

1 2 3 4 5 6

14. Élvezném, ha egyszerre több személlyel is randizhatnék

1 2 3 4 5 6

15. Számomra sosem elfogadható az erőszak (R)

1 2 3 4 5 6

16. Általában muszáj, hogy a dolgok úgy legyenek, ahogy én akarom

1 2 3 4 5 6

17. Szörnyű lenne, ha mások azt gondolnák rólam, hogy meleg vagyok

1 2 3 4 5 6

18. A státusz (társadalmi elismertség) számomra nem fontos (R)

1 2 3 4 5 6

19. Kockázatos helyzetekben szoktam keverni magamat

1 2 3 4 5 6

20. A dolgok általában jobban alakulnak, amikor a férfiak uralják a helyzetet

1 2 3 4 5 6

21. Akkor érzem magam jól, amikor a munka számomra az elsődleges

1 2 3 4 5 6

22. Utálnék fontos személy lenni (R)

1 2 3 4 5 6

23. Bármit megteszek, hogy győzzek

1 2 3 4 5 6

24. Úgy gondolom, hogy az erőszak néha szükségszerű

1 2 3 4 5 6

25. Soha nem kérek segítséget

1 2 3 4 5 6

26. Előtérbe kell helyeznem a munkámat más dolgokkal szemben

1 2 3 4 5 6

27. Szeretem, amikor a férfiak irányítják a nőket

1 2 3 4 5 6

28. Nem szégyellem, ha segítséget kell kérnem (R)

1 2 3 4 5 6

29. Akkor érzem jól magam, ha sok szexuális partnerem lenne

1 2 3 4 5 6

30. Szoktam kockázatokat vállalni

1 2 3 4 5 6

Köszönjük, hogy válaszaival segítette a kutatásunkat!

Amennyiben a kérdőív kitöltése során kérdése merül fel, vagy úgy érzi, hogy negatív érzései miatt segítségre van szüksége, vagy esetleg érdemes volna a felmerülő problémáit szakemberrel megbeszélni, kérem vegye fel a kapcsolatot velünk, az alábbi elérhetőségek egyikén, vagy hívja az alábbi díjmentesen kereshető lelkisegély vonalat. (Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége: 116-123)

Dr. Almássy Zsuzsanna, almassy.zsuzsanna@arts.unideb.hu
Pszichológus

Nagy-Antal Livia, nagyantallivia@gmail.com
Pszichológia szakos hallgató