

X. Mellékletek

1. Melléklet- tájékoztató

Kedves

Kitöltő!

Ön egy tudományos kutatásban vesz részt, amelynek vezetője Dömötör Zsuzsanna, az ELTE PPK ESI adjunktusa (elérhetősége: domotor.zsuzsanna@ppk.elte.hu). A kutatás lebonyolítását szakdolgozó hallgató segíti. Jelen vizsgálat célja felmérni a gyógynövény-fogyasztási szokásokat a stresszel való megküzdés kapcsán.

Kérdőívünk az Ön észlelt stressz-szintjére, gyógynövény-fogyasztási szokásaira, komplementer és alternatív medicinákkal való kapcsolatára kérdeznek rá. A kérdőív kitöltése kb. 10 percet vesz igénybe. Nincs jó vagy rossz válasz, mindössze az Ön tapasztalatai, szokásaira lennénk kíváncsiak. A kérdőív kitöltése önkéntes és anonim (névtelen) módon történik, illetve bármikor megszakítható. A kapott adatok kizárólag kutatási céllal kerülnek felhasználásra. A kutatás során kapott eredményekről később publikáció(k) jelenik (jelennek) meg, TDK munka és szakdolgozat készül belőle. Ezekről a kívánságnak megfelelően szóbeli vagy írásos tájékoztatást adunk. Az alábbi e-mail címen tudnak érdeklődni az eredményekről: matocsifanni@gmail.com

Szigorúan bizalmasan kezelünk minden olyan információt, amit a kutatás keretén belül gyűjtünk össze.

Kérjük, amennyiben egyetért a fenti feltételekkel, és hozzájárul a kutatásban való részvételhez, ezt az alábbiakban igazolja.

Köszönjük, hogy válaszaival segíti a munkánkat!

2. Melléklet- toborzó szöveg

Kedves Olvasó!

Egy kutatásban való részvételre szeretnénk kérni, amelynek vezetője Dömötör Zsuzsanna, az ELTE PPK ESI adjunktusa (elérhetősége: domotor.zsuzsanna@ppk.elte.hu). A

kutatásban az Ön észlelt stressz-szintjére gyógynövényfogyasztási szokásaira, komplementer és alternatív medicinákkal való kapcsolatára kérdeznek rá. Nincs jó vagy rossz válasz, mindössze az Ön tapasztalatai, szokásaira lennénk kíváncsiak. A kapott eredményekről írásos visszajelzést tudunk adni.

Kérjük kitöltésével segítse a munkánkat!

3. Melléklet- kérdőívcsomag felhasznált elemei

Kijelentem, hogy 18 éves elmúltam, a kutatásban való részvétel körülményeiről részletes tájékoztatást kaptam, a feltételekkel egyetértek, a részvételt vállalom. 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 hozzáférhetőek legyenek. Fenntartom a jogot arra, hogy a vizsgálat során annak folytatásától bármikor elállhassak. Ilyen esetben a rólam addig felvett adatokat törölni kell.

Igen Nem

3.1 Demográfiai adatok

Nem:

Férfi Nő

Életkor:

Legmagasabb iskolai végzettség:

általános iskola

középfokú végzettség érettségi nélkül

érettségi

főiskola vagy egyetem

Szubjektív anyagi helyzet: Összességében, hogy érzi, Ön anyagilag...

...gondok nélkül él

...beosztással jól kijön

...éppen, hogy kijön a jövedelméből

...hónapról-hónapra anyagi gondjai vannak

...nélkülözések, anyagi gondok között él

3.2 Észlelt Stressz Kérdőív (Perceived Stress Questionnaire (PSS), Stauder & Konkoly Thege, 2006)

	Soha	Szinte soha	Néha	Elég gyakran	Nagyon gyakran
Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében?	0	1	2	3	4
Az elmúlt hónap során milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?	0	1	2	3	4
Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak?	0	1	2	3	4
Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?	0	1	2	3	4

3.3 Holisztikus Természetgyógyászati Kérdőív- HCAHQ-H:

Az alábbiakban az egészségével és a természetgyógyászattal kapcsolatos állításokat talál. Kérjük, minden egyes esetben döntse el azt, hogy mennyire ért vagy nem ért egyet az adott állítással és karikázza be a véleményével leginkább megegyező a számot. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Kérjük, ne hagyjon ki egyetlen állítást sem!

1: határozottan nem értek egyet

2: nem értek egyet

3: inkább nem értek egyet

4: inkább egyetértek

5: egyetértek

6: határozottan egyetértek

1. A pozitív gondolkodás segíthet egy kisebb betegség legyőzésében

2. A természetgyógyászati eljárásokat alaposabb tudományos vizsgálatnak kell alávetni ahhoz, hogy az orvosok számára is elfogadhatóvá váljanak
3. Stresszes időszakokban fontos, hogy az ember odafigyeljen az életmódjára (pl. az egészséges étkezésre), mert a szervezetének már amúgy is elég nehézséggel kell megküzdenie
4. A természetgyógyászat veszélyes lehet, mivel gátolhatja azt, hogy az emberek megfelelő kezelést kapjanak
5. A depresszió súlyosbíthatja egy betegség tüneteit
6. A természetgyógyászatot csak végső lehetőségként kellene használni olyankor, amikor a konvencionális orvoslás már semmit nem tud ajánlani
7. Az egymást követő stresszes életesemények nagy valószínűséggel betegséget okoznak
8. Mielőtt orvoshoz fordulnánk, érdemes kipróbálni a természetgyógyászatot
9. A természetgyógyászatot csak enyhébb panaszok kezelésére kellene használni, súlyosabb betegségek esetében nem
10. Ahhoz, hogy egészségesek maradjunk, fontos, hogy megtaláljuk az egyensúlyt a munka és a pihenés között
11. A természetgyógyászat erősíti a szervezet saját védekezését, ezért állandó kúrának is tekinthető

3.4 Saját szerkesztésű kérdések:

Szenved-e az alábbi tünet, betegség valamelyikétől? (egyszerre több választ is megjelölhet)

magas vérnyomás
alacsony vérnyomás
fejfájás
hátfájás
derékfájás
térdfájás
ízületi fájdalom
álmatlanság vagy alvászavarok
szorongás
depresszív állapot
fáradtság
fokozott vagy csökkent étvágy
libidó csökkenése
feledékenység
fülzúgás
hányinger
allergia, bőrkütiések

hasmenés
székrekedés
gyomorégés
gyomorfájás
gyomor puffadás
köhögés (mintha gombóc lenne a torkában)
szívtáji fájdalom
nincsenek ilyesfajta problémáim

Van-e bármilyen egyéb fizikai (testi) problémája és/vagy tünete?

Igen
Nem

Válaszát kérjük, fejtse ki bővebben!

Mit gondol a fent említett problémák, betegségek kialakulásában a stresszhatások közrejátszanak?

Igen
Nem
Részben

Válaszát kérjük, fejtse ki bővebben!

Van-e jelenleg mentális (lelki) betegsége és/vagy tünete?

Igen
Nem

Ha igen választ jelölt, akkor kérjük, fejtse ki bővebben.

Mit gondol a fent említett problémák, betegségek kialakulásában a stresszhatások közrejátszanak?

Igen
Nem
Részben

Válaszát kérjük, fejtse ki bővebben!

Az Ön által megjelölt fizikai és/vagy mentális problémák kezelésére használ-e (nem gyógynövényi alapú) gyógyszert (tabletta, kapszula stb.)?

Igen
Nem

Ha igen választ jelölt, akkor kérjük, írja le, hogy milyen problémára, mit használ:

Az Ön által megjelölt fizikai és/vagy mentális problémák kezelésére használ-e gyógynövény alapú készítményeket (tea, illóolaj, szappan stb.)?

Igen
Nem

Ha igen választ jelölt, akkor kérjük, írja le, hogy milyen problémára, mit használ:

Mióta használja/fogyasztja a korábban leírt (nem gyógynövény alapú) gyógyszert?

Mióta használja/fogyasztja a korábban leírt gyógynövény alapú készítményeket?

Kifejezetten a COVID-19 koronavírus járvány hatásai (bizonytalanság, elszigeteltség stb.) miatt Ön stresszesebb volt-e az elmúlt két évben?

Igen
Nem

Kifejezetten a COVID-19 koronavírus járvány okozta stresszhatások kezelésére fogyasztott-e/használt-e bármilyen nem gyógynövény alapú gyógyszert az elmúlt két évben?

Igen
Nem

Ha igen választ jelölt, akkor kérjük írja le a készítmény nevét:

Kifejezetten a COVID-19 koronavírus járvány okozta stresszhatások kezelésére használt-e gyógynövény alapú készítményt az elmúlt két évben?

Igen
Nem

Ha igen választ jelölt, akkor kérjük írja le a készítmény nevét:

Kifejezetten a COVID-19 koronavírus járvány okozta stresszhatások kezelésére használt-e bármilyen megküzdési stratégiát az elmúlt két évben (sportolás, természetjárás, meditálás, zenélés stb.)?

Igen
Nem

Ha igen választ jelölt, akkor kérjük írja le, hogy milyen megküzdési stratégiát alkalmazott: