

SZOKOLAY DÁVID
**A KLIMAKTÉRIUM ALATTI ÉLETMINŐSÉG ÉS AZ EGZISZTENCIÁLIS
SZORONGÁS**

Témavezető: DR. BATTA BARBARA, PHD

MELLÉKLETEK

TÁJÉKOZTATÓ ÉS BELEEGYEZŐ NYILATKOZAT

Tisztelt Kitöltő!

Szokolay Dávid vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem harmadéves pszichológia alapszakos hallgatója. Szakdolgozati kutatásom keretei között a menopauza-specifikus életminőség és az egzisztenciális szorongás összefüggéseit vizsgálom.

A kutatás megvalósulását az alábbi kérdőívesomag kitöltésével tudja támogatni, mely körülbelül tizenöt-húsz percet vesz igénybe.

A vizsgálatba olyan nők jelentkezését várom:

- akik elmúltak tizennyolc évesek
- nem hajtottak végre rajtuk mesterséges menopauzát
- nem diagnosztizáltak náluk amenorrhéát
- nem várandósok
- nem szültek gyermeket az elmúlt egy évben.

A kérdőívek kitöltését megelőzően demográfiai adatok megadására kérem Önt.

A kérdésekre nincsenek jó vagy rossz válaszok; ezért arra kérem, hogy a lehető legőszintébben válaszoljon. Ha mégis kellemetlennek érzi a kitöltést, bármikor megszakíthatja következmények nélkül a folyamatot.

A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim. Nem kérjük olyan adatok megadására, amelyek alapján Ön beazonosítható lenne. Emiatt nem áll módomban személyes visszajelzést adni a vizsgálat eredményeiről. Minden választ bizalmasan kezelek. A felvett adatokba rajtam kívül csak a témavezető oktatóm nyer betekintést. A nyers adatokat jelszóval védett

számítógépen tárolom az elkövetkező öt évben; melyeket későbbi felhasználás esetén anonimizálva archiválok.

Ha bármilyen kérdése, észrevétele van a kutatással kapcsolatban; forduljon bizalommal hozzám vagy a témavezető oktatómhoz az alább elérhetőségeken keresztül.

Hallgató neve: Szokolay Dávid

Hallgató elérhetősége: szokolay.david@gmail.com

Témavezető oktató neve: dr. Batta Barbara (PhD), egyetemi adjunktus

Témavezető oktató elérhetősége: batta.barbara@btk.ppke.hu

Kijelentem, hogy elmúltam 18 éves. Kijelentem, hogy jelen vizsgálatban önkéntesen veszek részt, és hozzájárulok az általam szolgáltatott adatok fentebb leírtak szerint történő felhasználásához. Kijelentem, hogy a vizsgálat céljáról a tájékoztatást megkaptam. Kijelentem, hogy teljesülnek rám a vizsgálatban való részvételhez szükséges feltételek.

Aláírás:

KÉRDŐÍVEK

Menopauza-Specifikus Életminőség Kérdőív

Kérem jelölje be minden egyes tételnél, hogy tapasztalta-e az adott tünetet az elmúlt hónapban.

Nem/Igen

Ha igen; kérem értékelje, hogy milyen mértékben zavarta az adott probléma.

0	1	2	3	4	5	6
Egyáltalán nem zavarta						Rendkívüli módon zavarta

1. Hőhullámok

2. Éjszakai izzadás
3. Izzadás napközben
4. Elégedetlenség a magánéletemmel kapcsolatban
5. Szorongás, idegesség
6. Memóriaproblémák
7. Alacsonyabb színvonalon teljesítek, mint ahogyan tudnék
8. Lehangoltság, szomorúság, depresszió
9. Türelmetlen vagyok az embertársaimmal szemben
10. Vágy az egyedüllétre
11. Puffadás
12. Ízületi és izomfájdalmak
13. Fáradtság, kimerültség
14. Alvási nehézségek
15. Fejfájás, hátfájás, nyakfájás
16. Csökkent fizikai teherbíró képesség
17. Csökkent kitartás
18. Energiahiány
19. Száraz bőr
20. Súlygyarapodás
21. Fokozott szőrnövekedés az arcon
22. Változás a bőröm látványában, tapintásában, árnyalatában
23. Felfuvalkodottság-érzet
24. Deréktáji fájdalmak
25. Gyakori vizeletürítés
26. Akaratlan vizeletürítés nevetés vagy köhögés közben
27. Szexuális vágy csökkenése
28. Hüvelyszárazság
29. Intimitás elutasítása

A Connor-Davidson Reziliencia Kérdőív 10 ítemes változata

Kérjük, jelölje meg minden állításnál, hogy milyen mértékben volt jellemző Önre az adott kijelentés az elmúlt hónapban.

Válaszlehetőségek:

0 — egyáltalán nem igaz

1 — ritkán igaz

2 — néha igaz

3 — gyakran igaz;

4 — szinte mindig igaz

1. Képes vagyok arra, hogy alkalmazkodjak a változásokhoz.
2. A stresszel való megküzdés megerősít.
3. Mindig a legnagyobb erőbedobással cselekszem, mindegy, hogy miről van szó.
4. Amikor a dolgok reménytelennek tűnnek, akkor sem adom fel.
5. Tisztán gondolkodom és koncentrálok, amikor nyomás alatt vagyok.
6. Erős emberként gondolok magamra.
7. A megérzéseim alapján kell cselekednem.
8. Nagyon céltudatos vagyok.
9. Úgy érzem, én irányítom az életemet.
10. Dolgozom azért, hogy elérjem a céljaimat.

Egzisztenciális Aggodalmak Kérdőív

Kérem jelölje be 1-től 5-ig terjedő skálán; hogy az adott állítás milyen mértékben jellemző önre!

1	2	3	4	5
Egyáltalán nem jellemző rám				Teljes mértékben jellemző rám

1. Az a kérdés; hogy az életnek vajon van-e értelme, nyugtalanít engem.

2. Megrémülök, amikor szembesülök azzal, hogy az élet milyen sok választási lehetőséget kínál.
3. Aggódok amiatt, hogy nem vagyok otthon a világban; olyan mintha nem tartoznék ide.
4. A létezés fenyegető érzés számomra; olyan mintha bármelyik pillanatban valamilyen borzalmas dolog történhet velem.
5. Megrémít engem, hogy egyszer meg fogok halni.
6. Aggódok az élet értelme miatt.
7. Megpróbálom elfelejteni, hogy minden választásomnak következményei vannak.
8. Szorongással tölt el, hogy elveszítem a kapcsolatot önmagammal.
9. Küzdök azzal az érzéssel, hogy az életem végére teljesen egyedül maradok.
10. Aggódok amiatt, hogy az életem elmúlik.
11. Amikor felmerül bennem a kérdés, hogy van-e értelme az életnek; megpróbálok gyorsan valami másra gondolni.
12. Aggódok amiatt, hogy nem azt az életet élem, amit élhetnék.
13. A tudat, hogy más emberek sohasem fognak igazán megismerni; megrémít engem.
14. Aggódok amiatt; hogy egyszer csak váratlanul valami szörnyűség történik velem.
15. Megpróbálom távol tartani magamtól a gondolatot, hogy az élet véges.
16. Megrémít; hogy azok a dolgok, melyek valaha fontosak voltak a számomra, visszatekintve jelentéktelennek tűnnek.
17. Attól tartok; hogy nem azt kapom az élettől, ami kaphatnék.
18. Megpróbálom elkerülni a kérdést; hogy ki is vagyok valójában.
19. Van egy olyan nyugtalanító érzésem, hogy szakadék van köztem és a többi ember között.
20. Szorongani kezdek; amikor szembesülök azzal, mennyire sebezhető a testem az élet veszélyeivel szemben.
21. Aggódok amiatt; hogy el kell engednem a halálom pillanatában mindent, amim jelenleg van.
22. Félek attól, hogy soha nem fogom igazán megismerni magamat.

Saját kérdések

I. Az Ön életkora számokkal megadva:

II. Az Ön lakóhelyének típusa:

-Főváros

-Megyei jogú város

-Város

-Falu, község

III. Az Ön legmagasabb iskolai végzettsége:

-Általános iskola

-Szakmunkásképző

-Gimnáziumi/Szakközépiskolai érettségi

-Folyamatban lévő felsőfokú tanulmányok

-Főiskolai/Ba/Bsc diploma

-Egyetemi/Ma/Msc diploma

-Doktori fokozat/Phd

IV. Az Ön foglalkoztatottsági státusza:

-Aktív

-Munkanélküli

V. Kérem értékelje saját anyagi helyzetét:

-Nagyon nehezen tudok megélni

-Az átlagosnál rosszabb színvonalon élek

-Átlagos színvonalon élek

-Az átlagosnál jobb színvonalon élek

-Nagyon jól élek, szinte bármit megengedhetek magamnak

VI. Az Ön családi állapota:

-Házas, partnerével együtt él

-Házas, partnerétől külön él

-Bejegyzett élettársai kapcsolatban él

-Párkapcsolatban él

-Egyedülálló

-Özvegy

-Elvált

VII. Kérem értékelje 1-től 5-ig terjedő skálán, hogy milyennek találja kapcsolatát férjével/élettársával/párjával.

1 – Kifejezetten rossz a kapcsolatunk

2 = Nem jó a kapcsolatunk

3 = Ambivalens/Közömbös a kapcsolatunk

4 = Jó a kapcsolatunk

5 = Kifejezetten jó a kapcsolatunk

VIII. Vannak-e gyermekei?

-Igen

-Nem

VIII. Gyermekei között van-e olyan, akivel egy háztartásban él?

-Igen

-Nem

IX. Dohányzik-e?

-Igen

-Nem

X. Fogyaszt-e rendszeresen alkoholt?

-Igen

-Nem

XI. Végez-e rendszeresen testmozgást?

-Igen

-Nem

XII. Aktív-e szexuálisan?

-Igen

-Nem

XIII.. Rendszeres-e a menstruációja?

-Igen

-Nem

XIV. Mikor volt az utolsó menstruációja?

-Több mint egy évvel ezelőtt

-Kevesebb mint egy évvel ezelőtt

XV. Kérem adja meg számmal, hogy hány éve/hónapja volt az utolsó menstruációja.