

Mellékletek

1. Melléklet

Intézményvezető tájékoztatása

Tisztelt Intézményvezető!

Tóth Beatrix vagyok, a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karának harmadéves pszichológia alapszakos hallgatója. Egy, a TDK dolgozatomhoz, illetve a műhelymunkámhoz tartozó kutatást szeretnék folytatni a Herman Ottó Gimnáziumban, 14 és 19 év közötti gyermekekkel. A kutatást Kató Szabolcs pszichológus, oktató felügyeli.

A kutatásban azt vizsgálom, hogy a szülői bánásmód hogyan befolyásolja az alvásminőséget, és az alváshigiéné különböző aspektusait, főként serdülők körében. A kutatás során a gyermekek egy kérdőívsomagot töltenének ki, mely nagyjából 15-20 percet venne igénybe.

A kutatásban való részvétel önkéntes alapú, név nélkül történik, és az eredményeket csak tudományos kutatásra használom fel. A kérdőív kitöltésére nem kötelezett. A kérdőív kitöltésétől akármikor elállhat, annak kitöltését akármikor abbahagyhatja bármilyen következmény nélkül.

Ezúton kérem beleegyezését, hogy az intézmény diákjai a leírt kutatásban részt vehessenek. Amennyiben bármilyen kérdése van a kutatással kapcsolatban, kérem keressen meg az alábbi elérhetőségen: tthbeatrix8@gmail.com

Üdvözlettel,

Tóth Beatrix

2. Melléklet

Szülői tájékoztató és passzív beleegyező nyilatkozat

Tisztelt Szülő!

Tóth Beatrix vagyok, a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karának harmadéves pszichológia alapszakos hallgatója. Egy kutatást szeretnék folytatni középiskolás serdülőkkel abban az intézményben, ahová az Ön gyermeke is jár. A kutatásban a megtapasztalt szülői bánásmód és az alvásminőség kapcsolatát szeretnénk vizsgálni. A kutatást Kató Szabolcs pszichológus, oktató felügyeli.

A kutatás során a gyermekek egy kérdőívsomagot töltenek ki, mely nagyjából 15-20 percet vesz igénybe. A kutatásban való részvétel önkéntes alapú, név nélkül történik, és az eredményeket csak tudományos kutatásra használom fel. A kérdőív kitöltésétől akármikor elállhat, annak kitöltését akármikor abbahagyhatja következmény nélkül.

Ezúton kérem beleegyezését, hogy gyermeke a leírt kutatásban részt vehessen. Amennyiben a részvételbe beleegyezik, nem kell semmit tennie. Ha nem egyezik bele, kérem jelezze azt válaszlevélben 5 munkanapon belül, jelölve gyermeke nevét, osztályát!

Amennyiben bármilyen kérdése van a kutatással kapcsolatban, kérem keressen meg az alábbi elérhetőségen: tthbeatrix8@gmail.com

Üdvözlettel,

Tóth Beatrix

3. Melléklet

Vizsgálatban résztvevő gyermekek tájékoztató és beleegyező nyilatkozata

Tóth Beatrix vagyok, a Debreceni Egyetem harmadéves pszichológia szakos hallgatója. Egy kutatást szeretnék végezni középiskolás diákokkal, ebben kérem a segítségedet. Azt vizsgálom, hogy a szülői bánásmód hogyan befolyásolja az alvásminőséget. A kutatást Kató Szabolcs pszichológus, oktató felügyeli.

A kutatás során egy kérdőívsomagot fogsz kitölteni, mely nagyjából 15-20 percet vesz igénybe. A kutatásban való részvétel önkéntes alapú, név nélkül történik, és az eredményeket csak tudományos kutatásra használom fel. A kérdőív kitöltését bármikor megszakíthatod bármilyen következmény nélkül. Ha kérdésed van a kutatással kapcsolatban, nyugodtan tedd fel, vagy keress az alábbi elérhetőségen: tthbeatrix8@gmail.com

Amennyiben a kérdések felkavartak, keresd bizalommal a Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) díjmentesen hívható lelki segély vonalát (116-123), a vizsgálatot felügyelő pszichológust (kato.szabolcs@arts.unideb.hu) vagy az iskolapszichológust, Ibrányi Imrét (ibranyii@freemail.hu).

Előre is köszönöm, hogy a kitöltéseddel segíted a kutatásomat!

4. Melléklet

Demográfiai Kérdőív

Kor:

Nem: férfi nő egyéb

Lakhely: falu város megyeszékhely

Kikkel él egy háztartásban:

édesanya	édesapa	nevelő anyja
----------	---------	--------------

nevelő apa egyéb (pl: nagyszülők, testvérek)

5. Melléklet

Adolescent Sleep Hygiene Scale

Using the choices below, circle how often the following things have happened during the past month.

Never – has not happened

Once in Awhile – happened 20% of the time

Sometimes – happened 40% of the time

Quite Often – happened 60% of the time

Frequently, if not always – happened 80% of the time

Always – happened 100% of the time

During the day...

1. ...I take a nap that lasts more than 1 hour.	N	O	S	Q	F	A
2. ...I play or exercise for more than 20 minutes.	N	O	S	Q	F	A

After 6:00 in the evening...

3. ...I have drinks with caffeine (for example: cola, root beer, iced tea, coffee).	N	O	S	Q	F	A
4. ...I take a nap.	N	O	S	Q	F	A
5. ...I do some kind of physical activity (for example: exercise, play sports).	N	O	S	Q	F	A
6. ...I smoke or chew tobacco.	N	O	S	Q	F	A
7. ...I drink beer (or some other drinks with alcohol).	N	O	S	Q	F	A

During the 1 hour before bedtime...

8. ...I do things that make me feel calm or relaxed (for example: taking a hot bath/shower, listening to soft music, reading).	N	O	S	Q	F	A
9. ...things happen that make me feel strong emotions (sadness, anger, excitement).	N	O	S	Q	F	A
10. ...I am very active (for example: playing outside, running, wrestling).	N	O	S	Q	F	A
11. ...I do things that make me feel very awake (for example: playing video games watching TV, talking on the telephone).	N	O	S	Q	F	A
12. ...I drink more than 4 glasses of water (or some other liquid).	N	O	S	Q	F	A

I go to bed...

13. ...and do things in my bed that keep me awake (for example: watching TV, reading).	N	O	S	Q	F	A
--	---	---	---	---	---	---

14. ...and think about things I need to do.	N	O	S	Q	F	A
15. ...feeling upset.	N	O	S	Q	F	A
16. ...and replay the day's events over and over in my mind.	N	O	S	Q	F	A
17. ...and worry about things happening at home or at school.	N	O	S	Q	F	A
18. ...with a stomachache.	N	O	S	Q	F	A
19. ...feeling hungry.	N	O	S	Q	F	A

I fall asleep...

20. ...while listening to loud music.	N	O	S	Q	F	A
21. ...while watching TV.	N	O	S	Q	F	A
22. ...in a brightly lit room (for example: the overhead light is on).	N	O	S	Q	F	A
23. ...in one place and then move to another place during the night.	N	O	S	Q	F	A
24. ...in a room that feels too hot or too cold.	N	O	S	Q	F	A

I sleep...

25. ...in a home where someone smokes cigarettes, cigars, or a pipe.	N	O	S	Q	F	A
--	---	---	---	---	---	---

I...

26. ...get too little sleep.	N	O	S	Q	F	A
27. ...use a bedtime routine (for example: bathing, brushing teeth, reading).	N	O	S	Q	F	A
28. ...use my bed for things other than sleep (for example: talking on the telephone, watching TV, playing video games, doing homework).	N	O	S	Q	F	A
29. ...check my clock several times during the night.	N	O	S	Q	F	A

During the school week, I...

30. ...stay up more than 1 hour past my usual bedtime. My usual school night bedtime is ____:____ am pm	N	O	S	Q	F	A
31. ..."sleep in" more than 1 hour past my usual wake time. My usual school day wake time is ____:____ am pm	N	O	S	Q	F	A

On weekends, I...

32. ...stay up more than 1 hour past my usual bedtime. My usual weekend bedtime is ____:____ am pm	N	O	S	Q	F	A
33. ..."sleep in" more than 1 hour past my usual wake time. My usual weekend wake time is ____:____ am pm	N	O	S	Q	F	A

6. Melléklet

Adolescent Sleep Hygiene Scale magyarra fordított változata

Az alábbi állítások az alvásoddal és az alvási szokásaiddal kapcsolatosak. Kérlek X jellel jelöld minden kérdésnél, hogy az elmúlt 30 napban mennyire voltak Rád igazak.

Napközben...	<i>Soha</i>	<i>Ritkán</i>	<i>Néha</i>	<i>Gyakran</i>	<i>Sűrűn</i>	<i>Mindig</i>
1. ...egy óránál többet szoktam aludni.						
2. ...20 percnél többet szoktam mozogni.						

Este 6 óra után...

3. ...koffeintartalmú italt fogyasztok (például: kóla, tea, kávé, energiasital)						
4. ...lepihenek és szunyókálok egy keveset.						
5. ...valamilyen testmozgást végzek (például: edzés, sportolás).						
6. ...dohányzok vagy dohányterméket fogyasztok.						
7. ...sört (vagy más alkoholtartalmú italt) fogyasztok.						

Egy órával lefekvés előtt...

8. ...megnyugtató tevékenységeket végzek (például: meleg fürdő/zuhany, olvasás)						
9. ...szoktak történni olyan események, amelyek erős érzelmeket (szomorúság, düh, izgatottság) váltanak ki.						
10. ...nagyon aktív vagyok (például: testmozgás, futás)						
11. ...olyan dolgokat csinálok, amelyekből nagyon éberré válok (például: videójátékok, TV nézés, telefonozás)						
12. ...több, mint 4 pohár vizet (vagy más folyadékot) fogyasztok.						

Lefekvéskor...

13. ...olyan dolgokat csinálok, melyek ébren tartanak (például: TV nézés, olvasás)						
14. ...a teendőimben gondolkodok.						
15. ...zaklatottnak érzem magam.						
16. ...újrajátszom az aznapi eseményeket a fejemben.						
17. ...aggódom az iskolai vagy otthoni történéseken.						

18. ...fáj a hasam.						
19. ...éhes vagyok.						

Úgy alszok el, hogy...

20. ...közben hangos zenét hallgatok.						
21. ... közben TV-t nézek.						
22. ...meg van világítva a szobám.						
23. ...egy helyen alszom el, majd az éjszaka folyamán átmegyek máshova aludni.						
24. ...a szobát túl melegnek vagy túl hidegnek érzem.						

Alvás...

25. ...közben egy olyan otthonban vagyok, ahol dohányoznak, pipáznak.						
---	--	--	--	--	--	--

Én...

26. ...túl keveset tudok aludni.						
27. ...nekem van egy esti rutinom (például: fürdés, fogmosás, olvasás).						
28. ... alváson kívül más dolgokra is használom az ágyamat (például: telefonálás, TV nézés, videojátékozás, tanulás).						
29. ...az este folyamán többször megnézem az időt.						

Egy iskolai héten...

30. ...több, mint egy órával tovább maradok fent, mint a szokásos lefekvési időm. A szokásos hétköznapi lefekvési időm: ____:____						
31. ...legalább egy órával késve kelek fel, mint a szokásos ébredési időm A szokásos hétköznapi ébredési időm: ____:____						

Hétvégéken...

32. ...több, mint egy órával tovább maradok fent, mint a szokásos lefekvési időm. A szokásos hétvégi lefekvési időm: ____:____						
33. ...legalább egy órával késve kelek, mint a szokásos ébredési időm A szokásos hétvégi ébredési időm: ____:____						

7. Melléklet

ECR-RS kérdőív

Az alábbi állítások a szüleiddel kapcsolatosak. Karikázd be 1-től 7-ig terjedő skálán, mennyire értesz egyet az állításokkal édesanyáddal kapcsolatban! Az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem értesz egyet az állítással, nem jellemző; a 7-es azt jelenti, hogy teljes mértékben egyetértesz, teljesen jellemző.

- | | |
|--|---------------|
| 1. Segít, ha a bajban hozzá fordulhatok. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Általában megbeszélem a gondjaimat, problémáimat vele. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Átbeszéljük a dolgokat vele. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Nem okoz nehézséget, hogy rá támaszkodjak. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Nem szívesen nyílok meg neki. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Inkább nem mutatom meg neki, hogy mit érzek mélyen a szívemben. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. Gyakran aggódom, hogy nem törődik velem igazán. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. Félek, hogy esetleg elfordul tőlem. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Aggódom, hogy nem törődik annyira velem, mint én vele. | 1 2 3 4 5 6 7 |

Karikázd be 1-től 7-ig terjedő skálán, mennyire értesz egyet az állításokkal édesapáddal kapcsolatban! Az 1-es azt jelenti, hogy egyáltalán nem értesz egyet az állítással, nem jellemző az állítás; a 7-es azt jelenti, hogy teljes mértékben egyetértesz, teljesen jellemző.

- | | |
|--|---------------|
| 1. Segít, ha a bajban hozzá fordulhatok. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Általában megbeszélem a gondjaimat, problémáimat vele. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Átbeszéljük a dolgokat vele. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Nem okoz nehézséget, hogy rá támaszkodjak. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Nem szívesen nyílok meg neki. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Inkább nem mutatom meg neki, hogy mit érzek mélyen a szívemben. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. Gyakran aggódom, hogy nem törődik velem igazán. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. Félek, hogy esetleg elfordul tőlem. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Aggódom, hogy nem törődik annyira velem, mint én vele. | 1 2 3 4 5 6 7 |

8. Melléklet

H-PBI Kérdőív

Az alábbi állítások szülői nézeteket és viselkedési formákat sorolnak fel. Kérlek, hogy gyermekkori emlékeid alapján minden egyes sorban jelöld be, hogyan jellemezhető az édesanyád.

	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem igaz
1. Meleg, barátságos hangon beszélt hozzám.				
2. Kevesebbet segített, mint amennyire szükségem lett volna.				
3. Engedte, hogy azt tegyem, amihez kedvem volt.				
4. Érzelmileg hideg volt hozzám.				
5. Úgy éreztem, hogy megérti a problémáimat, gondjaimat.				
6. Gyengéd volt velem.				
7. Szerette, ha én döntöttem a dolgaiban.				
8. Nem akarta, hogy felnőtté váljak.				
9. Igyekezett mindenben irányítani.				
10. Mindent tudni akart a magánügyeimről.				
11. Szerette megbeszélni velem a dolgokat.				
12. Gyakran mosolygott rám.				
13. Úgy bánt velem, mintha egészen kisgyerek volnék.				
14. Nem értette, hogy mit szeretnék vagy mire van szükségem.				
15. Engedte, hogy döntsek a saját dolgaiban.				
16. Éreztette, hogy a terhére vagyok.				
17. Meg tudott vigasztalni, ha valami bántott.				
18. Nem sokat beszélgetett velem.				
19. Igyekezett függő, önállótlán helyzetben tartani.				
20. Úgy érezte, hogy nélküle nem tudnék gondoskodni magamról				
21. Annyira engedett szabadjára, amennyire akartam.				
22. Annyit engedett eljárni otthonról, amennyit akartam.				
23. Túlzottan óvott mindentől.				
24. Nem dicsért meg.				

25. Hagyta, hogy úgy öltözködjem, ahogy nekem tetszik				
---	--	--	--	--

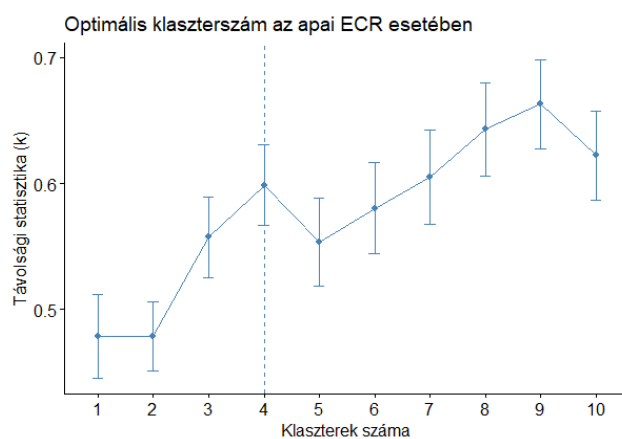
Kérlek, hogy gyermekkori emlékeid alapján minden egyes sorban jelöld be, hogyan jellemezhető az édesapád.

	Nagyon jellemző	Általában igaz	Alig	Egyáltalán nem igaz
1. Meleg, barátságos hangon beszélt hozzám.				
2. Kevesebbet segített, mint amennyire szükségem lett volna.				
3. Engedte, hogy azt tegyem, amihez kedvem volt.				
4. Érzelmileg hideg volt hozzám.				
5. Úgy éreztem, hogy megérti a problémáimat, gondjaimat.				
6. Gyengéd volt velem.				
7. Szerette, ha én döntöttem a dolgaiban.				
8. Nem akarta, hogy felnőtté váljak.				
9. Igyekezett mindenben irányítani.				
10. Mindent tudni akart a magánügyeimről.				
11. Szerette megbeszélni velem a dolgokat.				
12. Gyakran mosolygott rám.				
13. Úgy bánt velem, mintha egészen kisgyerek volnék.				
14. Nem értette, hogy mit szeretnék vagy mire van szükségem.				
15. Engedte, hogy döntsek a saját dolgaiban.				
16. Éreztette, hogy a terhére vagyok.				
17. Meg tudott vigasztalni, ha valami bántott.				
18. Nem sokat beszélgetett velem.				
19. Igyekezett függő, önállótlán helyzetben tartani.				
20. Úgy érezte, hogy nélküle nem tudnék gondoskodni magamról				
21. Annyira engedett szabadjára, amennyire akartam.				
22. Annyit engedett eljárni otthonról, amennyit akartam.				
23. Túlzottan óvott mindentől.				
24. Nem dicsért meg.				

25. Hagyta, hogy úgy öltözködjem, ahogy nekem tetszik				
---	--	--	--	--

9. Mëlleklet

ECR apai dimenziói szerinti ideális klaszterszámok



10. Melléklet

ECR anyai dimenziói szerinti ideális klaszterszámok

