

Környezeti rizikó: életesemények felmérése

A családok életében bekövetkező jelentős életesemények és azok hatása nemcsak az orvostudomány és a pszichológia, hanem a szociológia, a szociálpolitika és a gyermekvédelem számára is vizsgálendő terület.

BEVEZETÉS

A stressz hatások lehetséges következményei közül az orvostudomány már régóta foglalkozik a különböző pszichoszomatikus megbetegedésekkel és mentális zavarokkal. Az újabb gyermekpszichológiai és családkutatások felhívják a figyelmet arra, hogy a családra nehezedő stressz veszélyezteti a család funkcionalitását, a családban élő gyermekek fizikai és pszichés fejlődését, valamint a szülőpár, illetve a szülők és gyermekeik közötti kapcsolat harmonikus alakulását is. Az életesemények hatásai személyes, családi és tágabb szociális jellemzők, valamint társadalmi körülmények összefüggéseiben értelmezhetők az átélő egyén/család, valamint a gondozó személy (orvos, pszichológus, családgyógyász stb.), esetleg a kutató számára. A stresszteli események vizsgálatának egyik fő kérdésköre az egyén észlelése: mennyire ítéli az eseményt ártalmasnak vagy fenyegetőnek. E folyamat során a stresszor elkülönül az egyéb, nem fenyegető ingerektől. Ennek révén alakul ki az egyénben a lehetséges stresszválasz típusa, és ez alapján választ a személy megküzdési formát. Az észlelést belső biológiai és pszichológiai, valamint külső, környezeti, társas tényezők egyaránt befolyásolják. Az egy adott időszakra vonatkozó életesemények kikérdezése – más tudományterületek mellett a szociológiai-, szociálpolitikai kutatásokban, a család- és a gyermekvédelmi, valamint a szociális gondozói gyakorlatban – a környezeti rizikó egy fontos tényezőjének felmérésére ad lehetőséget. Az életesemények kikérdezési módjai különbözőek lehetnek (interjúk, önkitöltős kérdőívek, listák, naplók stb.), de a legegyszerűbb, leggyorsabb, éppen ezért a legelterjedtebb módszerek a kutató- és a gyakorlati munkában a kérdőíves felmérések¹.

Tanulmányunkban egy olyan életesemény-listát mutatunk be, amelyet egy széles körben elterjedt és folyamatosan frissített amerikai (Miller és Rahe, 1997) életesemény rangsor alapján szerkesztettünk (a magyar kutatás részleteiről bővebben ld. Danis és mtsai, 2006). Érdekes módon a Rahe-féle kutatásokban az életesemények súlyosságát a vizsgálati személyek kortól, családi állapottól, iskolázottságtól, szocioökonómiai státusztól, válástól és rassztól függetlenül szinte egybehangzóan rangsorolták. A kutatók még kultúrák között sem találtak jelentős különbségeket a rangsorolásban. A legfrissebb, 1997-es kutatásban is csak a nemek szempontja szerint találtak szignifikáns különbséget: a nők átlagosan súlyosabbnak és megterhelőbbnek ítélték az eseményeket, mint a férfiak.

Vizsgálatunk egyik célja az volt, hogy fejlődéslélektani kutatásainkban, a *Budapesti Családvizsgálatban* (BCsV; Gervai,

2005) kifejezetten magyar családokra releváns életesemény-súlyokat használjunk. Célunk az is, hogy az életesemény-súlyok közlésével más kutatásokban, illetve társszakmák gyakorlati területein is hasznosítható eszközt ismertessünk, amely nemcsak a diagnosztikus, hanem a prevenciós és intervenciós munkát is segítheti.

MÓDSZER

Vizsgálati személyek

A kérdőíveket 184 kisgyermeket nevelő családanya töltötte ki.

Átlagos életkoruk $32,7 \pm 4,8$ (21-46) év volt, 91% házasságban, vagy tartós párkapcsolatban élt, 9% elvált, illetve egyedülállóan mondta magát. A családokban átlagosan $1,8 \pm 0,8$ gyermek nevelkedett (egy gyermek a családok 43,5%-ában, két gyermek 40,1%-ában, három vagy több gyermek pedig 16,4%-ában). Az összes gyermek 81,9 %-a 6 év alatti volt. Mivel a Budapesti Családvizsgálatba alacsony rizikójú, képzett szülők jelentkeztek, ehhez kívántuk illeszteni a jelenlegi kutatásunk mintáját is. Emiatt az iskolázottság szintje elég magas (alap- és középfokú végzettség: 39,3%, felsőfokú végzettség: 60,7%).

A fentiek alapján elmondhatjuk, hogy vizsgálatunkba alacsony szociális rizikójú családokat vontunk be, ezért alábbi eredményeink arról adnak információt, hogy az optimális életkörülményekkel jellemzett családokban milyen mértékű stressz várható el. Rizikós minták (fiatalkorú anyák, elhanyagoló vagy rossz szociális viszonyok között élő szülők, stb.) esetén a különböző esemény-csoportokban (betegség, pénzügyek, társkapcsolat stb.) elért magasabb pontszámok miatt nagyobb általános „élet-stresszt” regisztrálhatunk.

ESZKÖZ

Kérdőívünk szerkesztésekor a Miller és Rahe által 1997-ben publikált 87 tételes *Social Readjustment Rating Scale* elnevezésű életesemény-rangsort vettük alapul. Néhány Magyarországon értelmezhetetlennek tűnő tételt kihagytunk, ugyanakkor beépítettünk néhány olyan tételt, illetve részletesebb tételcsoportot, amelyek az amerikai kérdőívekben nem szerepeltek, de amelyeket a BCsV tapasztalatai alapján hasznosnak véltünk. Felmérésünkben végül 92 tétel szerepelt (ld. 1. táblázat és 1. függelék). A tételeket a „Szociális alkalmazkodást skálázó kérdőívben” véletlenszerűen rendeztük sorba, és ezután súlyoztattuk a résztvevőkkel² (részletes módszertani leírást ld. Danis és mtsai., 2006).

¹ Részletes szakirodalmi hivatkozásokat ld. Danis és mtsai, 2006; illetve a cikk anyagával kapcsolatos részletesebb információk az első szerzőnél (danildi@mtapi.hu) elérhetők.

² A házasságkötés tétel pontszámát önkényesen 500 pontban állapítjuk meg, a vizsgálati személyeknek ehhez képest kell a többi életeseményt arányosan súlyozni. A kapott pontszámokat átlagoljuk, tízzel osztjuk, majd sorba rendezzük.



■ ELJÁRÁS

A kérdőíveket gyermekgondozó-, illetve oktatási intézmények vezetőinek adtuk át, és céljaink, valamint a célcsoport jellemzőinek ismertetése után a kérdőíveket az intézmények munkatársai adták oda a szülőknek. A kérdőíveket a szülők otthon töltötték ki, majd a védő-, gondozó-, óvó- és tanítónők gyűjtötték össze őket. Adataink egy másik részét az interneten keresztül küldtük el azoknak a szülőknek, akik különböző gyermek és család témájú portálokon feladott felhívásainkra jelentkeztek. A kérdőívek kitöltése anonim módon zajlott, az íveket kódokkal láttuk el, és azok csakis csoportos feldolgozás alá kerültek.

■ EREDMÉNYEK

■ Az életesemények magyar rangsora

Az 1. táblázat az anyák által adott, 20-tól 192-ig terjedő átlagolt súlypontoszámokat és az ebből kialakított rangsort tartalmazza. Az első 10 helyen, részben a külföldi kutatások eredményeivel megegyezően, családi halálesetek (*a gyermek, a házastárs, a szülő és a testvér halála*), családi szeparációk (*válás, válás után a gyermeket az apa neveli tovább*), szociális és/vagy anyagi vonzatú veszteségek (*börtönbüntetés, kilakoltatás*), valamint a családi élet örömteli, nagy változást hozó eseményei (*gyermek születése vagy örökbefogadása*) szerepelnek. Ezek után még 50

feletti súlypontoszámmal a fentieknél valamivel kisebb mértékű veszteségek, egészségügyi, kapcsolati és anyagi problémák találhatók. A lista végén kisebb hatású (szociális, valamint nézetekkel és megszokott tevékenységekkel kapcsolatos) változásokat láthatunk. A legnagyobb stresszt, és a legnehezebb alkalmazkodást feltételező esemény a *gyermek halála*: a megkérdezett kisgyermekeket nevelő anyák érthető módon nagyon magas értékre, átlagosan 192 pontra súlyozták ezt az eseményt. Ezen a tételel kívül még a társ, a szülők, és a testvérek elvesztése kapott 100 feletti pontszámot, a legalacsonyabb értéket, 20 pontot a szabadidős tevékenységek megváltozása kapta. A teljes mintára és az összes életeseményre vonatkozó „össz-átlag” $49,6 \pm 19,3$. Ez az érték összhangban van az 1997-es amerikai vizsgálat eredményeivel, amelyben az össz-átlag némileg más tételekre a nők esetében 51 ± 20 volt. Érdekes módon a két kutatásban teljesen azonos 63 tétel esetében a magyar anyák az életeseményeket átlagosan kevésbé megterhelőnek ítélték, mint az amerikai nők. A különböző demográfiai szempontok mentén mi sem találtunk különbségeket az „össz-átlag” értékében (eredményeket ld. bővebben Danis és mtsai., 2006).

1. számú táblázat:
AZ ÉLETESEMÉNYEK RANGSORA ÉS ÁTLAGOS SÚLYPONTSZÁMAI

Rangsor	Tételek	Átlagolt súlyok N=169-184	Rangsor	Tételek	Átlagolt súlyok N=169-184
1	Gyermek halála	192	47	Nagyobb döntés a közeli jövővel kapcsolatban	44
2	Házass/élettárs halála	135	48	Nyugdíjba vonulás	44
3	Szülő halála	117	49	Baleset (saját)	44
4	Testvér halála	110	50	Gyermek iskolába kezd járni	43
5	Válás után a gyermeket a másik szülő neveli tovább	97	51	Szexuális problémák	42
6	Börtönbüntetés	89	52	Nagyobb összetűzés a házass/élettárssal	42
7	Gyermek születése	89	53	Gyermek enyhébb sérülése vagy betegsége	42
8	Kilakoltatás	84	54	Kibékülés a társsal szakítás után	41
9	Válás (saját)	80	55	Munkaköri változások (más munka, más felelősség)	40
10	Gyermek örökbefogadása	76	56	Költözködés közeli helységbe	40
11	Gyermek súlyosabb sérülése vagy betegsége (kórház vagy több hét ágy)	69	57	Saját édesapával való problémák, összetűzések	40
12	Különélés a házastárstól házassági problémák miatt	69	58	Alacsonyabb munkakörbe helyezés	40
13	Házass/élettárs súlyosabb sérülése vagy betegsége (kórház vagy több hét ágy)	68	59	Bírósági ügyek, pereskedés	39
14	Közeli rokon halála	66	60	Közeli barát súlyosabb betegsége	38
15	Költözködés másik országba	62	61	Saját szülő újraházasodása (vagy összeköltözése új társsal)	38
16	Szakítás (egy partnerkapcsolat megszakadása)	60	62	Munkahely váltás	38
17	Félrelépés	60	63	Nagyobb befektetés	38
18	Vetélés (vagy a társ vetélése)	60	64	Tanulmányok elkezdése vagy befejezése	37
19	Folyamatos anyagi problémák	58	65	Szülő enyhébb sérülése vagy betegsége	37
20	Gyermek elköltözik otthonról ("kirepül")	57	66	Kibékülés a társsal egy nagyobb összetűzés után	37
21	Művi abortusz (vagy a társ művi abortuszon esik át)	56	67	Problémák a munkahelyen főnökkel	36
22	Anyagi helyzet hirtelen jelentős romlása	56	68	Eljegyzés	35
23	Gyermek házasságot köt	55	69	Anyagi helyzet jelentős javulása	35
24	Szülő súlyosabb sérülése vagy betegsége (kórház vagy több hét ágy)	55	70	A lakáskörülmények nagyobb változása (pl. felújítás, stb.)	35
25	Közeli barát halála	55	71	Alvási szokások változása (pl. alvási problémák, munkabeosztás miatt stb.)	34
26	Elbocsájtás a munkahelyről	53	72	Munkahelyi változások (körülmények, időbeosztás...)	34
27	Terhesség (vagy a társ terhessége)	52	73	Kimagasló teljesítmény munkában, tanulásban, sportban stb.	34
28	Saját szülők válása vagy különköltözése	52	74	A házastárs családijával (anyóssal-apóssal) való problémák, összetűzések	33
29	Költözködés az ország távolibb részébe	52	75	Házass/élettárs enyhébb sérülése vagy betegsége	33
30	Építkezés	50	76	Előléptetés munkahelyen	32
31	Házasságkötés (saját)	50	77	Karácsony	32
32	Folyamatos viták / veszekedések a házass/élettárssal	50	78	Problémák a munkahelyen kollégákkal	31
33	Új partnerkapcsolat létesítése	50	79	Háziállat elpusztulása	31
34	Hirtelen anyagi problémák	49	80	Társasélet változása	30
35	Saját édesanyával való problémák, összetűzések	49	81	Súlyosabb betegség távoli hozzátartozónál	30
36	Gyermek elkerül otthonról kollégium / hosszabb utazás miatt	49	82	A társ munkahelyet vált	30
37	Egy szoros barátság megszakadása	49	83	Nagyobb utazás, nyaralás	30
38	Egy rokonnal való összeköltözés	48	84	Egy új barátság létesítése	29
39	Különélés a házass/élettárstól munka / hosszabb utazás miatt	48	85	Saját enyhébb sérülés vagy betegség	27
40	Saját súlyosabb sérülés vagy betegség (kórház vagy több hét ágy)	46	86	Étkezési szokások változása (pl. fogyókúra, orvosi utasításra diéta stb.)	27
41	Túl nagy törlesztőrészlet fizetési kötelezettsége	46	87	Vallási nézetek változása	26
42	Unoka születik	46	88	Háziállat súlyosabb betegsége	24
43	Hitel problémák	45	89	Kisebb vita a házass/élettárssal	22
44	Kilépés a munkahelyről	45	90	Kisebb szabálysértés elkövetése	22
45	Egy közeli családtag balesete	45	91	Politikai nézetek változása	21
46	Vagyon elvesztése vagy sérülése (pl. lopás, betörés)	44	92	Szabadidős tevékenységek, hobbik változása	20
				Össz-átlag	49,6±19,3

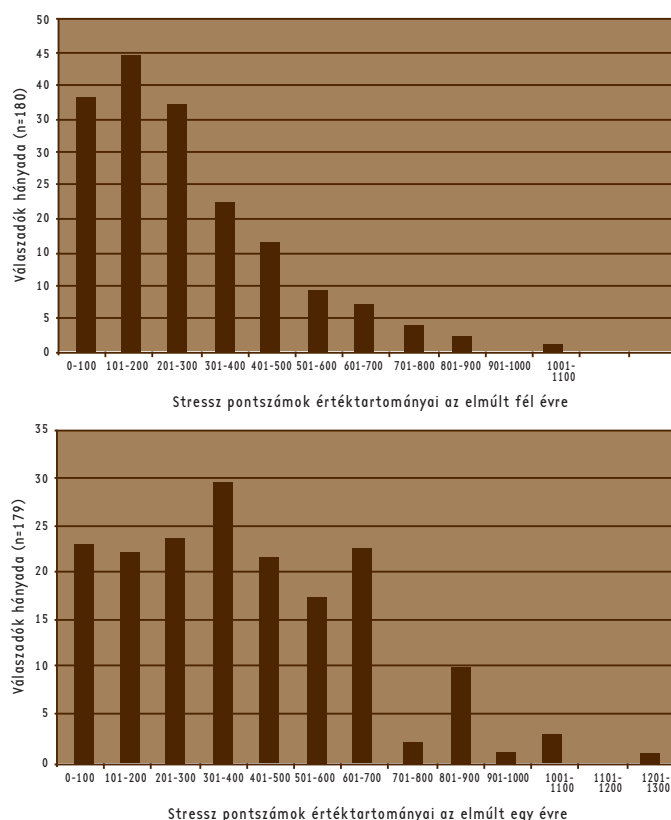
AZ ÉLETESEMÉNYEK ÁTÉLÉSE

Az *életesemények előfordulása*. A 92 eseményből 45 esemény a vizsgálati személyek legalább 30%-ánál valamikor megtörtént már az eddigi életük folyamán. Érdekes, hogy a súlyozásban nem játszott szerepet az, hogy egy adott életesemény megtörtént-e a vizsgálati személyekkel vagy sem.

A *minta átlagos stressz-pontszáma fél és egy évre; lehetséges határértékek*. A teljes minta átlaga az érvényes válaszok számától függetlenül egy évre 395 ± 256 , fél évre pedig 259 ± 202 . Az életesemény súlyok görbéi (ld. 1. és 2. ábra) a kevésbé rizikós irányba ferdülnek, ami alacsony szociális rizikójú csoport esetében elvárható. Egy reprezentatív mintában az életesemények okozta stressz-mutatók eloszlása feltehetően szimmetrikus.

1. és 2. ábra

A MINTA STRESSZ PONTSZÁMAINAK ELOSZLÁSA FÉL ÉS EGY ÉV IDŐTARTAMRA NÉZVE



2. táblázat

A MINTA FÉL- ÉS EGYÉVRE SZÁMÍTOTT ÁTLAGOS STRESSZ PONTSZÁMA ÉS A MINTA ELOSZLÁSÁBÓL SZÁMOLT HATÁRÉRTÉKEK AZ ÖSSZES, ILLETVE A LEGFONTOSABB 75 ÉS 60 TÉTELRE

	N	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Határérték	Rizikó csoport %
Fél évre (92 tétel)	89	314	197	0	832	510	15,70%
Egy évre (92 tétel)	89	482	239	0	1096	720	15,70%
Fél évre (75 tétel)	98	217	178	0	752	400	13,30%
Egy évre (75 tétel)	98	372	212	34	1010	580	14,30%
Fél évre (60 tétel)	112	154	147	0	642	300	18,80%
Egy évre (60 tétel)	112	279	174	0	774	450	13,40%

Miller és Rahe (1997) megfigyelései szerint – 60-75 életeseményt kérdezve és az amerikai súlyokat használva – magas életstesszt jelent, ha fél éven belül több mint 300 és egy éven belül több mint 500 pontnyi stressz éri a kitöltő személyt. Mintánkban 92 eseményt felmérve az átlagok lettek hasonló nagyságúak. Ezért ellenőrzésképpen kiszámoltuk az első 60, illetve 75 legstresszesebbnek ítélt életeseményre vonatkozó stressz-pontszámokat is. Ezek eloszlása a 3. táblázatban olvasható³.

A fenti táblázat a következő összefüggéseket illusztrálja:

- minél több kérdést teszünk fel, természetesen annál magasabb az egy időszakra számolt „élet-stressz” pontszámok átlaga és szórása,
- ehhez viszonyítva az átlag felett egy szórásnyira meghúzott határértékek is emelkednek,
- viszont a különböző változatok határértékei felett lévő rizikócsoportok nagysága a minta egészéhez viszonyítva hasonló (15% körüli: 13-19%).

A Miller és Rahe által javasolt, és az USA-ban széles körben használt határértékek tehát egyáltalán nem univerzálisak sem a magyarországi viszonyokra nézve, sem pedig a kérdőívek szerkesztési tulajdonságait (ld. megkérdezett tételszám) tekintve. Ha minden esetben az amerikai határértékeket használnánk, a rizikós esetek kijelölése bizonytalanná válna.

ÖSSZEFOGLALÁS ÉS JAVASLATOK A GYAKORLATI HASZNÁLATRA⁴

A fentebb felsorolt 92 tétel közül tetszés szerint kialakítható különféle terjedelmű kérdőív. Ennek témaköreit, konkrét tartalmát és tételszámát az adott kutatás, illetve gyakorlati cél határozza meg. Érdekes szem előtt tartani Miller és Rahe javaslatát, miszerint ahhoz, hogy kellő részletességgel feltérképezhető legyen adott egyén, vagy egy család stressz szintje, átlagosan 60-75 kérdésre van szükség. Mivel a legstresszesebb események nagyon ritkán következnek be, az össz-pontszám inkább a gyakoribb kellemetlenségekből és néhány súlyosabb, váratlan eseményből fog összeadódni. Természetesen azokban az esetek-

³ Sajnos több hiányzó adat miatt a pontszámokat csak kisebb elemszámú részmintákra tudjuk közölni.

⁴ A kérdőív szerkesztésével, használatával, értékelésével kapcsolatban további információkat kérni a következő e-mail címen lehetséges: Danis Ildikó, danildi@mtapi.hu.

ben, amelyekben traumatikus események (pl. halálozások, szociális veszteségek stb.) fordulnak elő, a stressz-pontszám jelentősen megugrik.

Tapasztalataink szerint kutatásban olyan életesemény-kérdőívet érdemes használni, amely a következő eseménycsoportokat kérdezi ki részletesen: a./ Sérülés és betegség a családban, b./ Halálesetek a tágabb családban és a közeli baráti körben, c./ Kapcsolati problémák a házastársak között, d./ A szülővel kapcsolatos problémák, e./ Munkahelyi problémák, f./ Pénzügyi problémák, g./ Lakásproblémák, h./ A családi állapot változásai, i./ Kapcsolati változások tágabb körben, j./ Egyéb problémák (ld. 1. függelék). Ezek után a felhasználó témánként, illetve összefoglalóan összesítheti a pontszámokat. Az utóbbit *globális „élet-stressz” mutatóként* nevezhetjük el. A fenti témakörök természetesen szűkíthetők, bővíthetők (Danis és mtsai., 2005).

Kutatásokban a felmért életesemény jellegű stressz alkalmas lehet a házastársi- és a családi működés, a családban élő gyermekek mentális és érzelmi-szociális fejlődésének, továbbá a szülő-gyermek kapcsolat alakulásának előrejelzésére. Gyakorlati területen pedig, minden olyan szociális és egészségügyi munkakörben (védőnők, családgondozók, családsegítők, gyermekvédelemmel foglalkozók, szociális munkások stb. körében), amelyben a szakemberek családokkal és gyermekekkel foglalkoznak, az adott kérdőívben szereplő életesemények súlyozott összegeként nyert „élet-stressz mutató” megfelelő határértékhez viszonyítva alkalmas lehet a környezeti veszélyeztetettség felismerésére. A családi stressz felmérése mellett a személyes és intézményi támogatások körét, illetve a családokat jellemző megküzdési stratégiákat is érdemes feltérképezni. Ekkor kapunk átfogó képet arról, hogy egy család fizikai és pszichés szempontból vajon mennyire megterhelt.

Azt javasoljuk, hogy attól függően határozzunk meg határértékeket, hogy mennyi kérdést teszünk fel a vizsgálati személyeknek. Ha kutatómunkát végzünk, saját mintánkon belül meghatározhatunk egy rizikó csoportot úgy, hogy kiválogatjuk azokat az eseteket, amelyekben a stressz-pontszám az átlagnál legalább egy szórással nagyobb. A veszélyeztetettség kritériumát szigoríthatjuk attól függően, hogy milyen célból használjuk a kérdőív adatait. Ha gyakorlatban szeretnénk használni a kérdőívet, a 3. táblázat adatai (60, 75 és 92 tételre) és határértékei irányadók lehetnek.

Az életesemények felmérésében, mint más önkitöltős kérdőíveknél is, előfordulhatnak torzító tényezők (pl. a vizsgálati személyek emlékezetből adnak meg információkat az életük eseményeiről, illetve lehetnek események, amelyeket a vizsgált személy bármilyen szubjektív okból inkább elhallgat). E tényezők miatt az adatfelvétel esetleges torzítását a következtetések levonásakor figyelembe kell venni. A vizsgált személlyel előzetesen kialakított bizalmi viszony nagymértékben növelheti a kérdőíves adatok megbízhatóságát.

Emlékeztetnünk kell az olvasót arra, hogy a jelen minta alapvetően alacsony szociális rizikójú, szociális rizikócsoportoknál tehát valószínűleg nagyobb százalékban találunk majd életeseményekből adódó veszélyeztetettséget is.

■ Távlatok

Az életesemények részletes kikérdezése mind pszichológiai, szociológiai, orvosi kutatásokban, mind pedig e tudományágak gyakorlati szakterületein indokolt lenne, de erre széles körben használt eszköz, illetve magyar standard még nem áll rendelkezésre. Bemutatott vizsgálatunk alapján nagyobb lélegzetű feltáró kutatást tervezünk, amelynek keretében reprezentatív mintán szeretnénk felmérni releváns magyar életesemény-súlyokat.

■ KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Szeretnénk köszönetünket kifejezni minden szülőnek, aki csatlakozott kutatásunkhoz, és kitöltötte anonim kérdőívünket. Köszönjük a következő intézmények dolgozóinak segítségét: Budapest a VII., a VIII., a XIII. és a XIV. kerületi módszertani bölcsőde gondozónőinek, a XII. kerület Táltos óvoda óvónőinek, a IV. kerületi Humánus Alapítványi Általános Iskola tanítónőinek, Gödön a Kastély Óvoda és a Kuckó Óvoda óvónőinek, a Védőnői Szolgálatnak, a Gödi Önkormányzati Bölcsőde gondozónőinek. Az adatgyűjtésben való részvételt köszönjük Furmann Zsuzsa, Gyimesi Melinda, Nyíri Gabriella, Szilvási Tamara és Brózik Péter pszichológia szakos egyetemistáknak, akik szakdolgozatuk illetve műhelymunkájuk készítése során csatlakoztak a kutatáshoz. Hermann Zsuzsának az adatfeldolgozásban nyújtott segítségét köszönjük. A kutatás költségeit az OTKA T 038407 és F 043658 számú pályázatai fedezték.

Danis Ildikó,
Gervai Judit

■ IRODALOM

Danis I., Lakatos K., Ney K., Tóth I., Gervai J. (2005): A szülői- és a tágabb családi környezet kérdőíves vizsgálatának lehetőségei. *Alkalmazott Pszichológia*, VII./4., 59-74.

Danis, I., Szilvási, T., Gervai, J. (2006): Jelentős életesemények megítélése kisgyermeket nevelő magyar anyák körében. *Psychiatria Hungarica*, 21, 184-209.

Gervai J. (2005): A Budapesti Családvizsgálat. *Alkalmazott Pszichológia*, VII./4., 5-13.

Miller, M. A., Rahe, R. H. (1997): Life changes scaling for the 1990s. *Journal of Psychosomatic Research*, 43, 279-292.

1. függelék: Kérdőív a közelmúltban megtörtént életesemények felmérésére

(Miller és Rahe /1997/ alapján módosította és szerkesztette Danis és Gervai /2006/)

MEGTÖRTÉNT ÉLETESEMÉNYEK A KÖZELMÚLTBAN

ÉRTÉKELŐ-LAP

Kérjük, jelölje X-szel, hogy mely életesemények történtek meg Önnel az elmúlt egy év során!*

Kérjük, ha egyénnél többször esett meg Önnel az adott esemény, a második oszlopban jelölje az esetek számát!

Köszönjük!

EGÉSZSÉG	A kitöltő ezt látja		Az értékelő ezt is látja	
	Megtörtént ?	Hányszor?	Súlyok**	Halmazott***
Saját súlyosabb sérülés vagy betegség (kórház vagy több hét ágy)			46	
Saját enyhébb sérülés vagy betegség			27	
Gyermek súlyosabb sérülése vagy betegsége (kórház vagy több hét ágy)			69	
Gyermek enyhébb sérülése vagy betegsége			42	
Házas-/ élettárs súlyosabb sérülése vagy betegsége (kórház vagy több hét ágy)			68	
Házas-/ élettárs enyhébb sérülése vagy betegsége			33	
Szülő súlyosabb sérülése vagy betegsége (kórház vagy több hét ágy)			55	
Szülő enyhébb sérülése vagy betegsége			37	
Súlyosabb betegség távoli hozzátartozónál			30	
Közeli barát súlyosabb betegsége			38	
Baleset (saját)			44	
Egy közeli családtag balesete			45	
Alvási szokások változása (pl. alvási problémák, munkabeosztás miatt stb.)			34	
Étkezési szokások változása (pl. fogyókúra, orvosi utasításra diéta stb.)			27	
Háziállat súlyosabb betegsége			24	
HALÁLESETEK				
Házas-/ élettárs halála			135	
Gyermek halála			192	
Testvér halála			110	
Szülő halála			117	
Közeli rokon halála			66	
Közeli barát halála			55	
Háziállat elpusztulása			31	
HÁZASSÁG / TÁRSKAPCSOLAT ÉS CSALÁD				
Eljegyzés			35	
Házasságkötés (saját)			50	
Terhesség			52	
Vetélés			60	
Művi abortusz			56	
Gyermek születése			89	
Gyermek örökbefogadása			76	
Gyermek iskolába kezd járni			43	
Gyermek elkerül otthonról kollégium / hosszabb utazás miatt			49	
Gyermek elköltözik otthonról („kirepül”)			57	
Gyermek házasságot köt			55	
Unoka születik			46	
Különélés a házas-/élettárstól munka / hosszabb utazás miatt			48	
Különélés a házas-/élettárstól házassági problémák miatt			69	
Félrelépés			60	
Válás (saját)			80	
Válás után a gyermeket a másik szülő neveli tovább			97	
Kisebb vita a házas-/élettárssal			22	
Nagyobb összetűzés a házas-/élettárssal			42	
Kibékülés a házas-/élettárssal egy nagyobb összetűzés után			37	
Kibékülés a házas-/élettárssal szakítás után			41	
Folyamatos viták / veszekedések a házas-/élettárssal			50	
Szexuális problémák			42	
SZÜLŐKKEL VALÓ KAPCSOLAT				
Saját édesanyával való problémák, összetűzések			49	
Saját édesapával való problémák, összetűzések			40	
A házastárs családjával (anyóssal-apóssal) való problémák, összetűzések			33	
Saját szülők válása vagy különköltözése			52	
Saját szülő újraházasodása (vagy összeköltözése új társsal)			38	
KAPCSOLAT MÁSOKKAL				
Egy szoros barátság megszakadása			49	
Egy új barátság létesítése			29	
Új partnerkapcsolat létesítése			50	
Szakítás (egy partnerkapcsolat megszakadása)			60	

	A kitöltő ezt látja		Az értékelő ezt is látja	
	Megtörtént ?	Hányszor?	Súlyok**	Halmazott***
PÉNZÜGYI HELYZET				
Anyagi helyzet jelentős javulása			35	
Anyagi helyzet hirtelen jelentős romlása			56	
Hirtelen anyagi problémák			49	
Folyamatos anyagi problémák			58	
Nagyobb befektetés			38	
Hitel problémák			45	
Túl nagy törlesztőrészlet fizetési kötelezettség			46	
Vagyon elvesztése vagy sérülése			44	
MUNKA, TELJESÍTMÉNY				
Elbocsátás a munkahelyről			53	
Kilépés a munkahelyről			45	
Munkahely váltás			38	
Munkahelyi változások (körülmények, időbeosztás...)			34	
Munkaköri változások (más munka, más felelősség)			40	
A házasság/élettárs munkahelyet vált			30	
Problémák a munkahelyen főnökkel			36	
Problémák a munkahelyen kollégákkal			31	
Alacsonyabb munkakörbe helyezés			40	
Előléptetés munkahelyen			32	
Nyugdíjba vonulás			44	
Tanulmányok elkezdése vagy befejezése			37	
Kimagasló teljesítmény munkában, tanulásban, sportban stb.			34	
LAKÁSHELYZET				
Költözködés közeli helyiségbe			40	
Költözködés az ország távolibb részébe			52	
Költözködés másik országba			62	
Építkezés			50	
A lakáskörülmények nagyobb változása (pl. felújítás, stb.)			35	
Kilakoltatás			84	
Egy rokonnal való összeköltözés			48	
EGYÉB				
Kisebbségi szabálysértés elkövetése			22	
Bírósági ügyek, pereskedés			39	
Nagyobb döntés a közeli jövővel kapcsolatban			44	
Nagyobb utazás, nyaralás			30	
Börtönbüntetés			89	
Vallási nézetek változása			26	
Politikai nézetek változása			21	
Karácsony			32	
Társas élet változása			30	
Szabadidős tevékenységek, hobbik változása			20	
ÖSSZESÍTETT GLOBÁLIS ÉLET-STRESSZ PONTSZÁM				

* Tetszőlegesen fél évre lehet változtatni a kérdés időszakát, és a célnak megfelelően rövidíteni lehet a kérdőívet.

** A súlyok bekarikázásával és összegzésével a témacsoportokra és a teljes eszköze (globális élet-stressz mutató) számíthatjuk ki a pontszámokat.

*** Amennyiben egy esemény többször fordult elő egy vizsgálati személynél az adott időszakban, a súlyt be kell szorozni az események darabszámával.