

Memória, álmoság, jóllét időskorban

Vizsgálati eszközök:

**Az objektív és szubjektív memória, a napközbeni alváskészítés és a jóllét vizsgálata
időseknél**

Szilágyi Zsófia

Neptun kód: MNP1SS

Szegedi Tudományegyetem
Bölcsészet- és Társadalomtudományi Kar
Pszichológiai Intézet

OTDK dolgozat vizsgálati eszközei

Témavezetők: Dr. Csábi Eszter, egyetemi adjunktus
Szentkereszty Kinga, PhD hallgató

2024. ősz

Tartalomjegyzék

Mellékletek	1
<i>C melléklet. Kognitív Hibázások Kérdőív (Cognitive Failure Questionnaire, CFQ)</i>	<i>1</i>
<i>D melléklet. Montreal Kognitív Felmérés (Montreal Cognitive Assessment, MoCA)</i>	<i>5</i>
<i>E melléklet Többfaktoros Emlékezeti Kérdőív (Multifactorial Memory Questionnaire, MMQ).</i>	<i>6</i>
<i>F melléklet. Álmoság (napközbeni alvászéztetés) kérdőív (Epworth Sleepiness Scale, ESS)</i>	<i>12</i>
<i>G melléklet. Az 5 tételes WHO Jól-lét Kérdőív (Well-Being Questionnaire, WHO)</i>	<i>13</i>
<i>H melléklet. Demográfiai adatokra vonatkozó kérdőív.....</i>	<i>14</i>

C melléklet. Kognitív Hibázások Kérdőív (Cognitive Failure Questionnaire, CFQ)

CFQ – Cognitive Failure Questionnaire

A következőkben olyan apró hibákról kérdezzük, melyeket időről időre mindenki elkövet, azonban van, amit gyakrabban, van, amit ritkábban. Arra vagyunk kíváncsiak, hogy Önnel milyen gyakran fordultak elő ezek a hibák az elmúlt 6 hónap során. Kérjük, karikázza be a megfelelő számot!

4 – nagyon gyakran, 3 – viszonylag gyakran, 2 – néha, 1 – nagyon ritkán, 0 – soha

		Nagyon gyakran	Viszonylag gyakran	Néha	Nagyon ritkán	Soha
1.	Olvas valamit, és azon kapja magát, hogy nem azon gondolkodott, és újra el kell olvasnia?	4	3	2	1	0
2.	Azon kapja magát, hogy elfelejtette, miért ment a ház egyik feléből a másikba?	4	3	2	1	0
3.	Nem veszi észre a jelzőtáblákat az úton?	4	3	2	1	0
4.	Azon kapja magát, hogy összekeverte a jobb és a bal irányt, amikor útbaigazítást adott?	4	3	2	1	0
5.	Nekimegy embereknek?	4	3	2	1	0
6.	Azon kapja magát, hogy elfelejtette, lekapcsolta-e a lámpát vagy kikapcsolta-e a tűzhelyet, vagy hogy bezárta-e az ajtót?	4	3	2	1	0
7.	Nem figyel az emberek nevére, amikor találkoznak?	4	3	2	1	0

8.	Mond valamit, majd később rájön, hogy az sértő is lehetett?	4	3	2	1	0
9.	Nem hallja, hogy mások beszélnek Önhöz, mikor mással van elfoglalva?	4	3	2	1	0
10.	Elveszíti a türelmét, és megbánja?	4	3	2	1	0
11.	Napokig válasz nélkül hagy fontos leveleket?	4	3	2	1	0
12.	Elfelejtí, merre kell fordulni egy Ön által ismert, de ritkán használt úton?	4	3	2	1	0

Kérjük, lapozzon!

		Nagyon gyakran	Viszonylag gyakran	Néha	Nagyon ritkán	Soha
13.	Nem látja a boltban, amit akar, pedig az ott van?	4	3	2	1	0
14.	Azon kapja magát, hogy hirtelen azon töpreng, helyesen használt-e egy szót?	4	3	2	1	0
15.	Nehézséget okoz elhatároznia magát?	4	3	2	1	0
16.	Azon kapja magát, hogy elfelejti a megbeszélt időpontokat?	4	3	2	1	0
17.	Elfelejti, hova tett valamit, például egy újságot vagy egy könyvet?	4	3	2	1	0
18.	Azon kapja magát, hogy véletlenül kidobja, amit meg akart tartani, és megtartja, amit ki akart dobni - mint a példában: kidobja a gyufásdobozt, a használt gyufát pedig a zsebébe teszi?	4	3	2	1	0
19.	Elkalandozik, amikor figyelnie kellene valamire?	4	3	2	1	0
20.	Azon kapja magát, hogy elfelejti az emberek nevét?	4	3	2	1	0

Memória, álmodás, jóllét időskorban

21.	Elkezd csinálni egy dolgot otthon, és elterelődik valami más tevékenység felé (szándékán kívül)?	4	3	2	1	0
22.	Azon kapja magát, hogy nem emlékszik jól valamire, habár a “nyelve hegyén van”?	4	3	2	1	0
23.	Azon kapja magát, hogy elfelejti mit jött venni a boltba?	4	3	2	1	0
24.	Elejt dolgokat?	4	3	2	1	0
25.	Azon kapja magát, hogy nem jut eszébe semmi, amit mondhatna?	4	3	2	1	0

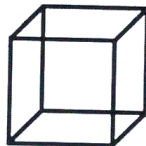
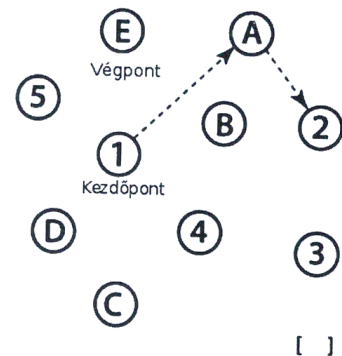
D melléklet. Montreal Kognitív Felmérés (Montreal Cognitive Assessment, MoCA)

MONTREAL KOGNITÍV FELMÉRÉS (MOCA)

Név:
Iskolázottság:
Nem:

Születési idő:
DÁTUM:

TÉRI-VIZUÁLIS / VÉGREHAJTÓ



Másolja le a kockát!

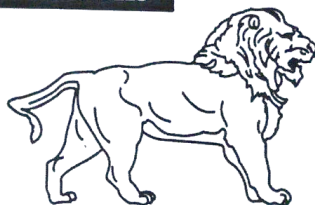
Rajzoljon egy ÓRÁT! (11 óra 10 perc)
(3 pont)

PONT-SZÁM

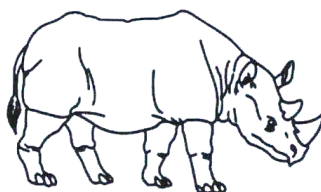
[] Körvonal [] Számok [] Mutatók

___/5

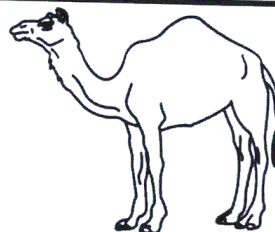
MEGNEVEZÉS



[]



[]



[]

___/3

EMLÉKEZET

Olvassa fel a szöveget, melyet az alany meg kell ismételnie. Olvassa fel ismét, akkor is, ha az első próba sikeres volt. 5 perc múlva idéztse fel a szavakat!

	LÁB	SÁRGA	TEMPLOM	BÁRSONY	RÓZSA
1. próba					
2. próba					

Nem jár pont

FIGYELEM

Olvassa fel a számlistát!
(1 számjegy/mp)

Az alany ismételje meg!

[] 2 1 8 5 4

Az alany ismételje meg fordított sorrendben! [] 7 5 2

___/2

Olvassa fel a betűlistát! Az alany minden A betűnél jelezzen koppintással a kezével. Nem jár pont, ha a hibák száma ≥ 2 .

[] FBACMNAAJKLBAFAKDEAAAJAMOF AAB

___/1

100-tól hetesével visszafelé számolás

[] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65
4 vagy 5 helyes kivonás: 3 pont; 2 vagy 3: 2 pont; 1 helyes: 1 pont; 0 helyes: 0 pont

___/3

NYELV

Ismételje meg:

Csak azt tudom, hogy ma Jánosnak kell segíteni. []
A macska a szék alá bújt, ha kutya volt a házban. []

___/2

Fluencia / Soroljon fel annyi K betűvel kezdődő szót, amennyit csak tud!

[] _____ N ≥ 11 szó

___/1

ABSZTRAKCIÓ

Hasonlóság pl. a banán és a narancs közt: gyümölcs. [] vonat - kerékpár [] vonalzó - karóra

___/2

KÉSLELTETETT FEL-
IDÉZÉS

Idézzé fel a szavakat
SEGÍTSÉG NÉLKÜL!

LÁB [] SÁRGA [] TEMPLOM [] BÁRSONY [] RÓZSA []

Csak a SEGÍTSÉG NÉLKÜL felidézett szavakért adunk pontot!

___/5

VÁLASZTHATÓ

Kategória megadása

Feleletválasztás

ORIENTÁCIÓ

[] Dátum [] Hónap [] Év [] Hét napja [] Hely [] Város

___/6

© Z.Nasreddine MD

www.mocatest.org

Normál érték ≥ 24 / 30

ÖSSZESEN

Adjunk hozzá 1 pontot, ha az iskolázottság ≤ 12 év

___/30

Vizsgálatvezető: _____

E melléklet. Többfaktoros Emlékezeti Kérdőív (Multifactorial Memory Questionnaire, MMQ)

**Multifactorial
Memory
Questionnaire**

Emlékezeti működéssel való elégedettség

Név: _____ Dátum: _____

Az alábbiakban olyan állításokat talál, amelyeket az emberek az emlékezetükkel kapcsolatban érezhetnek. Olvassa el az állításokat és gondolja végig, hogy azok mennyire voltak jellemzőek Önre az *elmúlt két hét* során, majd jelölje egyetértésének mértékét.

1. Általánosságban elégedett vagyok az emlékezőképességemmel.

- ☐ Teljesen egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Nem tudom ☐ Nem értek egyet ☐ Egyáltalán nem értek egyet

2. Komoly baj van az emlékezetemmel.

- ☐ Teljesen egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Nem tudom ☐ Nem értek egyet ☐ Egyáltalán nem értek egyet

3. Ha valami fontos, arra nagy valószínűséggel emlékezni fogok.

- ☐ Teljesen egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Nem tudom ☐ Nem értek egyet ☐ Egyáltalán nem értek egyet

4. Ha elfelejtek valamit, attól félek, hogy talán valamilyen komoly emlékezeti problémám lehet, mint például az Alzheimer-kór.

- ☐ Teljesen egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Nem tudom ☐ Nem értek egyet ☐ Egyáltalán nem értek egyet

5. Rosszabb a memóriám, mint a velem egykorúaknak.

- ☐ Teljesen egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Nem tudom ☐ Nem értek egyet ☐ Egyáltalán nem értek egyet

6. Magabiztos vagyok az emlékezeti képességeimre.

- ☐ Teljesen egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Nem tudom ☐ Nem értek egyet ☐ Egyáltalán nem értek egyet

7. Elszomorodom, ha az emlékezeti képességeimre gondolok.

- ☐ Teljesen egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Nem tudom ☐ Nem értek egyet ☐ Egyáltalán nem értek egyet

8. Aggódok amiatt, hogy mások észreveszik, hogy nem túl jó a memóriám.

- ☐ Teljesen egyetértek ☐ Egyetértek ☐ Nem tudom ☐ Nem értek egyet ☐ Egyáltalán nem értek egyet

Kérjük lapozzon a következő oldalra.

9. Ha nehezen tudok visszaemlékezni valamire, nem vagyok túl szigorú magammal szemben.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet
10. Aggódok a memóriám miatt.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet
11. Az utóbbi időben egyre romlik az emlékezeti működésem.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet
12. Általánosságban elégedett vagyok az emlékezeti teljesítményemmel.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet
13. Nem idegesít fel, ha valami nem jut eszembe.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet
14. Aggódok amiatt, hogy elfelejtek valami fontosat.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet
15. Szégyenkezem az emlékezeti teljesítményem miatt.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet
16. Bosszús vagy ingerült vagyok, amikor feledékeny vagyok.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet
17. Az emlékezeti működésem az életkoromhoz képest megfelelő.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet
18. Aggódok az emlékezeti képességem miatt.	☐ Teljesen egyetértek	☐ Egyetértek	☐ Nem tudom	☐ Nem értek egyet	☐ Egyáltalán nem értek egyet

Többfaktoros Emlékezeti Kérdőív: Elégedettség | MMQ Satisfaction | baycrest.org/mmq

© Baycrest Centre for Geriatric Care 2022. Minden jog fenntartva.

Troyer, A. K., & Rich, J. B. (2002). Psychometric properties of a new metamemory questionnaire for older adults. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 57(1), 19-27.

Translated into Hungarian by Dr. Eszter Csábi and Dr. Márta Volosin at the University of Szeged.

Baycrest

Emlékezeti hibák

Név: _____ Dátum: _____

Az alábbiakban gyakran elkövetett emlékezeti hibákat tartalmazó lista látható. Jelölje be a megfelelő választ az egyes állítások esetében, hogy azok milyen gyakran történtek meg Önnel az *elmúlt két hét* során.

1. Elfelejtí időben befizetni a számlát.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

2. Elkeveri a mindennap használatos dolgait, mint a kulcsai vagy szemüvege.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

3. Gondot okoz visszaemlékeznie azokra a telefonszámokra, amelyeket éppen az imént keresett ki.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

4. Nem tudja felidézni az imént megismert személy nevét.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

5. Hátrahagy valamit, amit magával kellett volna vinni.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

6. Elfelejt egy találkozót.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

7. Elfelejtí mit is csinált volna épp; például, bemegy egy szobába és elfelejtí mit szeretet volna csinálni, amiért bement.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

8. Elfelejt elvégezni egy tennivalót.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

9. Beszélgetéskor nehézén jut eszébe az a szó, amit használni szeretne.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

Kérjük lapozzon a következő oldalra.

10. Nehézséget okoz visszaemlékezni egy újságban vagy magazinban lévő cikkekre, amelyet aznap korábban olvasott.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

11. Elfelejtí bevenni a gyógyszereit.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

12. Nem emlékszik vissza valaki nevére, akit egy ideje már ismer.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

13. Elfelejt továbbítani egy üzenetet.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

14. Elfelejtí mit szeretett volna mondani a beszélgetés során.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

15. Elfelejt egy születésnapot vagy évfordulót, amire általában szokott emlékezni.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

16. Elfelejt egy gyakran használt telefonszámot.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

17. Újra elmond egy történetet vagy viccet ugyanannak a személynek, mert elfelejtí, hogy már elmondta neki.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

18. Nem talál valamit, amit néhány nappal korábban tett el.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

19. Elfelejt megvenni valamit, amit szeretett volna megvásárolni.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

20. Elfelejtí egy közelmúltbeli beszélgetés részleteit.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

Többfaktoros Emlékezeti Kérdőív: Képességek | MMQ Ability | baycrest.org/mmq

© Baycrest Centre for Geriatric Care 2022. Minden jog fenntartva.

Troyer, A. K., & Rich, J. B. (2002). Psychometric properties of a new metamemory questionnaire for older adults. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 57(1), 19-27.

Translated into Hungarian by Dr. Eszter Csábi and Dr. Márta Volosin at the University of Szeged.

Baycrest

Emlékezeti stratégiák használata

Név: _____ Dátum: _____

Az emberek gyakran használnak különböző trükköket vagy stratégiákat, hogy segítsék az emlékezetüket. A következőkben néhány ilyen jellegű stratégia olvasható. Olvassa el az állításokat és gondolja végig, hogy azok mennyire voltak jellemzőek Önre az *elmúlt két hét* során, majd jelölje egyetértésének mértékét.

1. Időzítőt vagy emlékeztetőt használ, ha meg kell valamit csinálnia.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

2. Valakit megkér arra, hogy segítsen valamire emlékezni vagy hogy emlékeztesse, hogy meg kell tennie valamit.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

3. Rímet farag abból, amire emlékeznie kell.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

4. Elképzel egy képet arról, amit meg kell tennie, mint egy nevet vagy arcot.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

5. Beírja a naptárába az időpontokat vagy dolgokat, amiket meg kell tennie.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

6. Gondolatban végighalad az ábécé összes betűjén, hogy lássa, beugrik-e egy emlék egy névről vagy szóról.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

7. Szervezi az információkat, amikre emlékezni akar, például a bevásárlólistát az ételek csoportjai alapján szervezi.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

8. Hangosan kimond valamit, amire emlékezni akar, például egy telefonszámra, amit csak nemrég nézett meg.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

9. Egy rutint alkalmaz, hogy emlékezzen a fontos dolgokra, például megnézi, hogy megvan-e a pénztárcája és a kulcsai, mielőtt elindul otthonról.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

Kérjük lapozzon a következő oldalra.

10. Listát készít, mint például bevásárlólista vagy lista a teendőiről.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

11. Igyekszik alapos emlékképet képezni azokról a dolgokról, amelyekre emlékezni akar, például azzal, hogy sok részletre koncentrál.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

12. Jól látható helyre tesz valamit, hogy emlékeztesse valamire, például az esernyőt az ajtó mellé rakja, hogy ne felejtse el elvinni magával.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

13. Egyre nagyobb időközöket hagyva ismételtet valamit önmagának, hogy később emlékezzen rá.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

14. Egy történetet talál ki, hogy összekapcsolja az információkat, amikre emlékezni akar.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

15. Leírja egy jegyzetfüzetbe azokat a dolgokat, amikre emlékezni akar.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

16. Kirak egy betűszót azoknak a dolgoknak az első betűjéből, amire emlékezni akar, például répa, alma, kenyér (RAK).

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

17. Szándékosan, erősen összpontosít valamire annak érdekében, hogy emlékezzen rá.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

18. Emlékeztetőt vagy jegyzetet ír önmagának (nem naptárba vagy jegyzetfüzetbe).

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

19. Gondolatban megismétli a lépéseit, hogy emlékezzen valamire, például egy elrakott tárgy helyével kapcsolatban.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

Többfaktoros Emlékezeti Kérdőív: Stratégiák | MMQ Strategy | baycrest.org/mmq

© Baycrest Centre for Geriatric Care 2022. Minden jog fenntartva.

Troyer, A. K., & Rich, J. B. (2002). Psychometric properties of a new metamemory questionnaire for older adults. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 57(1), 19-27.

Translated into Hungarian by Dr. Eszter Csábi and Dr. Márta Volosin at the University of Szeged.

Baycrest

F melléklet. Álmoság (napközbeni alvászéztetés) kérdőív (Epworth Sleepiness Scale, ESS)

Álmoság (napközbeni alvászéztetés) kérdőív (Epworth Sleepiness Scale)				
Érez-e és milyen mértékben érez álmoságot vagy alvászéztetést az alább felsorolt helyzetekben?				
Kérjük, hogy a kérdésekre adott válaszokat az utóbbi egy hónap tapasztalatai alapján, a megadott pontozóskála segítségével, a megfelelő szám bekarikázásával adja meg! Ha egyik, vagy másik helyzet nem is fordult elő Önnel, próbálja meg elképzelni, milyen hatással lenne éberségére az adott szituáció!				
0 = nem érzek éztetést				
1 = enyhe éztetést érzek				
2 = kifejezett éztetést érzek				
3 = igen erős éztetést érzek				
1. Olvasás, pihenés közben (ülő helyzetben)	0	1	2	3
2. TV-nézés közben	0	1	2	3
3. Színházban, moziban, társaságban, találkozon passzív résztvevőként	0	1	2	3
4. Autóban utasként, közel egyórás megszakítás nélküli út után	0	1	2	3
5. Ha lefekszik délután pihenni, megfelelő csendes környezetben	0	1	2	3
6. Társalgás, csevegés közben, üldögélve	0	1	2	3
7. Ebéd utáni „ejtőzés” közben, alkoholfogyasztás nélkül	0	1	2	3
8. Autóvezetés közben, ha meg kell állnia néhány percig forgalmi dugó miatt	0	1	2	3

G melléklet. Az 5 tételes WHO Jól-lét Kérdőív (Well-Being Questionnaire, WHO-5)

MELLÉKLET

**Az 5 tételes WHO Jól-lét Kérdőív
(WHO Well-Being Questionnaire)
magyar változata**

Kérjük, karikázza be azt a válaszlehetőséget, mely legjobban leírja, *hogyan érezte magát az elmúlt 2 hét során*.

Az elmúlt két hét során érezte-e magát	egyáltalán nem jellemző	alig jellemző	jellemző	teljesen jellemző
1. ... vidámnak és jókedvűnek?	0	1	2	3
2. ... nyugodtnak és ellazultnak?	0	1	2	3
3. ... aktívnak és élénknek?	0	1	2	3
4. ... ébredéskor frissnek és élénknek?	0	1	2	3
5. A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?	0	1	2	3

IRODALOM

- Bagés, N., Appels, A., Falger, P. R. J. (1999): Vital exhaustion as a risk factor of myocardial infarction: a case-control study in Venezuela. *International Journal of Behavioral Medicine*, 6 (3): 279–291.
- Bagés, N., Falger, P. R. J., Pérez, M. G., Appels, A. (2000): Vital exhaustion measures and their associations with coronary heart disease risk factors in a sample of Spanish-speakers. *Psychology and Health*, 15 (6): 787–799.
- Bech, P. (1966): *The Bech, Hamilton and Zung Scales for Mood Disorders: Screening and Listening*. 2nd ed. Springer, Berlin.
- Bech, P., Staehr-Johansen, K., Gudex, C. (1996): The WHO (Ten) Well-Being Index: validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65: 183–190.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L. (1974): The measurement of pessimism: the Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42: 861–865.
- Herrmann, Ch. (1997): International experiences with the Hospital Anxiety and Depression Scale. A review of validation data and clinical results. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(1): 17–41.
- Idler, E. L., Benyamini, Y. (1997): Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*, 38 (1): 21–37.
- Kopp, M. S., Skrabski, Á., Szedmák, S. (1998): Depressive symptomatology and vital exhaustion are differentially related to behavioural risk factors for coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, 60: 752–758.
- Perczel-Forintos D., Sallai J., Rózsa S. (2001): A Beck-féle Reménytelenség Skála pszichometriai vizsgálata. *Psychiatria Hungarica*, 16 (6): 632–643.
- Rahe, R. H., Tolles, R. L. (2002): The Brief Stress and Coping Inventory: a useful stress management instrument. *International Journal of Stress Management*, 9 (2): 61–70.
- Rózsa S., Kó N., Csoboth Cs., Purebl Gy., Beöthy-Molnár A., Szabik I., Berghammer R.,

H melléklet. Demográfiai adatokra vonatkozó kérdőív

Azonosító:

Vizsgálatvezető:

Nem:

Vizsgálat időpontja:

Életkor:

Vizsgálat helye:

Iskolázottság (években):

Kísérleti személy száma:

Foglalkozás (szak):

Megjegyzés:

Zene (milyen hangszer, hány évig):

Nyelv (milyen nyelv, milyen szint, hány évig tanulta):

Kezesség:

Egészségügyi problémák, gyógyszeresedés (elsősorban olyan betegségekre kérdezz rá, amelyek hatással lehetnek az agy működésére pl. neurológiai, pszichiátriai problémák, szív és érrendszeri betegségek):

Hány órát aludt az elmúlt 24 órában?

Serkentő vagy kábító hatású szert szedett-e az elmúlt 48 órában (kávé, drog, tea, gyógyszer)?

Dolgozik-e még nyugdíj mellett?

Szabadidő, hobbi