

1. Melléklet

BECK DEPRESSZIÓ SKÁLA (BDI)

1. 0./ Nem vagyok szomorú
 - 1./ Szomorú vagy nyomott vagyok
 - 2./ Mindig szomorú vagyok és nem tudok kikeveredni belőle
 - 3./ Annyira szomorú és boldogtalan vagyok, hogy nem bírom tovább
2. 0./ Nem félek különösebben a jövőt illetően
 - 1./ Félek a jövőtől
 - 2./ Úgy érzem, semmit sem várhatok a jövőtől
 - 3./ Úgy látom, hogy a jövőm reménytelen és a helyzetem nem fog javulni
3. 0./ Nem érzem, hogy kudarcot vallottam
 - 1./ Úgy érzem, több kudarc ér, mint másokat
 - 2./ Visszatekintve életemre kudarcok sorát látom
 - 3./ Úgy érzem, mint ember teljesen kudarcot vallottam
4. 0./ A dolgaim ugyanolyan meglelégedéssel töltenek el, mint máskor
 - 1./ A dolgaimmel nem vagyok úgy meglelégedve, mint máskor
 - 2./ Valójában többé semmi sem okoz elégedettséget nekem
 - 3./ Mindennel elégedetlen vagy közömbös vagyok
5. 0./ Nem hibáztatom magam különösebben
 - 1./ Gyakran hibáztatom magam
 - 2./ Majdnem mindig hibáztatom magam valami miatt
 - 3./ Állandóan hibáztatom magam
6. 0./ Nem érzem magam különösebben hibásnak
 - 1./ Úgy érzem, lehet, hogy rászolgáltam valami büntetésre
 - 2./ Úgy érzem, hogy rászolgáltam a büntetésre
 - 3./ Azt akarom, hogy megbüntessenek
7. 0./ Nem csalódtam magamban
 - 1./ Csalódtam magamban
 - 2./ Nem szeretem magam
 - 3./ Gyűlölöm magam
8. 0./ Nem érzem, hogy rosszabb lennék, mint bárki más
 - 1./ Gyengeségeim és hibáim miatt nagyon bírálom magam
 - 2./ Mindig vádoló magam a hibáim miatt
 - 3./ Minden rosszért, ami bekövetkezett, vádoló magam
9. 0./ Eszembe sem jut, hogy magamnak ártsak, vagy magam ellen tegyek valamit
 - 1./ Van öngyilkossági gondolatom, de nem tudnám megtenni
 - 2./ Szeretném megölni magam
 - 3./ Megölném magam, ha tudnám

10. 0./ Nem sírok többet, mint szoktam
1./ Mostanában többet sírok, mint szoktam
2./ Mostanában mindig sírok
3./ Valaha tudtam sírni, most még ha akarnék sem tudok
11. 0./ Nem vagyok ingerlékenyebb, mint máskor
1./ Könnyebben leszek ingerült vagy haragos, mint korábban
2./ Mostanában állandóan ingerült vagyok
3./ Már nem izgatnak fel olyan dolgok, amik korábban ingerültté tettek
12. 0./ Az emberek iránti érdeklődésem nem csökkent
1./ Kevésbé érdekelnek az emberek most, mint azelőtt
2./ Jelentősen csökkent mások iránti érdeklődésem
3./ Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt
13. 0./ Éppen olyan jól döntök, mint korábban
1./ Mostanában elhalasztom a döntéseimet
2./ A korábbiakhoz képest igen nehezen döntök
3./ Semmiben nem tudok dönteni többé
14. 0./ Nem érzem, hogy rosszabbul nézek ki, mint azelőtt
1./ Félek, hogy öregnek és csúnyának látszom
2./ Úgy érzem, hogy hátrányomra változtam és kevésbé vagyok vonzó
3./ Azt hiszem, hogy csúnya vagyok
15. 0./ Éppen olyan jól tudok dolgozni, mint máskor
1./ Külön erőfeszítésbe kerül, hogy valami munkába belefogjak
2./ Nagy erőfeszítésre van szükségem ahhoz, hogy megcsináljak valamit is
3./ Semmi munkát nem vagyok képes ellátni
16. 0./ Ugyanolyan jól tudok aludni, mint általában
1./ Nem alszom olyan jól, mint azelőtt
2./ A szokottnál 2-3 órával korábban ébredek és nehezen tudok újra elaludni
3./ Több órával korábban ébredek, mint szoktam és nem tudok újra elaludni
17. 0./ Nem fáradok el jobban, mint azelőtt
1./ Hamarabb elfáradok, mint azelőtt
2./ Majdnem minden elfáraszt, amit csinálok
3./ Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak
18. 0./ Az étvágyam nem rosszabb, ill. jobb, mint korábban
1./ Romlott az étvágyam
2./ Mostanában az étvágyam sokkal rosszabb
3./ Egyáltalán nincs étvágyam
19. 0./ Semmivel sem vesztettem többet a súlyomból, mint máskor
1./ Az utóbbi 2 hónapban többet vesztettem, mint 2 kg
2./ Az utóbbi 2 hónapban többet vesztettem, mint 5 kg
3./ Az utóbbi 2 hónapban többet vesztettem, mint 8 kg

20. 0./ Nem foglalkozom többet egészségi állapotommal, mint azelőtt
 1./ Aggódom olyan testi problémák miatt, mint fájdalmak, vagy gyomorpanasz
 2./ Nagyon aggódom testi panaszaim miatt és nehéz másra is gondolnom
 3./ Annyira aggódom a testi panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni

21. 0./ Nem vettem észre lényeges változást szexuális érdeklődésemben
 1./ A szokottnál kevésbé érdeklődöm a sex iránt
 2./ Mostanában jóval kevésbé érdeklődöm a sex iránt
 3./ Teljesen elvesztettem a sex iránti érdeklődésemet

2. Melléklet

FÉRFI DEPRESSZIÓ KOCKÁZATBECSLŐ SKÁLA magyar verziója (MDRS-22-H)

Gondoljon az elmúlt egy hónapra. Jelölje meg minden tétel esetében, hogy mennyire volt jellemző Önre az adott állítás.

Válaszoljon a 0-7-ig terjedő skálán, ahol a 0 az *egyáltalán nem* volt jellemző, a 7 pedig a *majdnem mindig* jellemző volt választ jelölik.

	Egyáltalán nem (0 nap)	Alkalmanként (1-4 nap)	A hónap negyedében (25%) (5-8 nap)	A hónap kevesebb mint felében (9-12 nap) 0	A hónap több mint felében (13-16 nap)	A hónap három negyedében (75%) (17-20 nap)	Nagyon gyakran (21-24 nap)	Majdnem mindig (25 + nap)
1. Elnyomtam a negatív érzéseimet	0	1	2	3	4	5	6	7
2. Eltitkoltam a nehézségeimet mások elől	0	1	2	3	4	5	6	7
3. Több alkoholt fogyasztottam, mint amennyit általában szoktam	0	1	2	3	4	5	6	7
4. Veszélyesen és agresszívan vezettem	0	1	2	3	4	5	6	7
5. Többször égett a gyomrom mint máskor	0	1	2	3	4	5	6	7
6. Rendszeresen fájt a fejem	0	1	2	3	4	5	6	7
7. Fájt a gyomrom	0	1	2	3	4	5	6	7
8. Egyedül oldottam meg a dolgaimat	0	1	2	3	4	5	6	7

9. Olyan fájdalmaim voltak, amiket nem tudtam megmagyarázni	0	1	2	3	4	5	6	7
10. Alkoholra volt szükségem, hogy lazítani tudjak	0	1	2	3	4	5	6	7
11. Fontos volt számomra, hogy könnyen hozzáférjek az alkoholhoz	0	1	2	3	4	5	6	7
12. Agresszíven túlreagáltam helyzeteket	0	1	2	3	4	5	6	7
13. Különböző szerek után néztem (kábitószer, vagy recept nélkül és receptre kapható gyógyszerek, de nem az orvosi utasításnak megfelelő használatra)	0	1	2	3	4	5	6	7
14. Nem érdekelt a tetteim következményei	0	1	2	3	4	5	6	7
15. Már nem okozott rossz érzést, hogy ittam	0	1	2	3	4	5	6	7
16. Felesleges kockázatokat vállaltam	0	1	2	3	4	5	6	7
17. Megpróbáltam figyelmen kívül hagyni, hogy padlón vagyok	0	1	2	3	4	5	6	7
18. Különböző szereket használtam (kábitószer, vagy recept nélkül és receptre kapható gyógyszerek, de nem az orvosi utasításnak megfelelő használatra) hogy megküzdjek a problémáimmal	0	1	2	3	4	5	6	7
19. Anélkül förmedtem rá valakire, hogy okot adott volna rá	0	1	2	3	4	5	6	7
20. Verbálisan agresszív voltam másokkal	0	1	2	3	4	5	6	7
21. Nehéz volt a dühömet kezelni	0	1	2	3	4	5	6	7
22. Különböző szereket használtam (drogok, vagy recept nélkül és receptre kapható gyógyszerek, de nem az orvosi utasításnak megfelelő használatra), amelyek átmenetileg enyhítettek a problémáimon	0	1	2	3	4	5	6	7

3. Melléklet

BECK REMÉNYTELENSÉG SKÁLA

Az alábbi kérdőív húsz állítást (mondatot) tartalmaz. Kérjük, gondosan olvassa el mindegyiket. Ha az állítás a **múlt héten, a mai napot beleértve is jellemző volt Önre**, írja mellé, hogy **IGAZ**. Amennyiben az **állítás nem jellemző Önre**, írja mellé, hogy **HAMIS**. Írhat egyszerűen **I-t az IGAZ, H-t a HAMIS** helyett. Kérjük, mindenképpen olvasson el minden egyes mondatot!

- ___ **A.** Reményekkel telve és lelkesedéssel nézek a jövő elébe.
- ___ **B.** Akár fel is adhatnám, mert nincs semmi, amit tehetnék azért, hogy a dolgok jobbra forduljanak a számomra.
- ___ **C.** Amikor a dolgok rosszul mennek, azzal vigasztalom magam, hogy ez nem tarthat így örökké.
- ___ **D.** Nem tudom elképzelni, hogy milyen lenne az életem tíz év múlva.
- ___ **E.** A számomra legfontosabb dolgok megvalósítására tudok elég időt szakítani.
- ___ **F.** Számítok rá, hogy a jövőben sikeres leszek azon a téren, ami a legfontosabb számomra.
- ___ **G.** Sötétben látom a jövőmet.
- ___ **H.** Nagyon szerencsés vagyok, és bízom benne, hogy nekem több jó jut osztályrészül, mint egy átlagembernek.
- ___ **I.** Egyszerűen nem vagyok szerencsés s nincs okom azt hinni, hogy a jövőben az leszek.
- ___ **J.** Múltbéli tapasztalataim alaposan felkészítettek a jövőre.
- ___ **K.** Csak a kellemetlen dolgokat látom a jövőben és nem a kellemeseket.
- ___ **L.** Nem bízom benne, hogy elérem, amit igazán akarok.
- ___ **M.** Amikor előre tekintek a jövőbe, remélem, hogy boldogabb leszek, mint amilyen most vagyok.
- ___ **N.** Sosem fognak úgy alakulni a dolgok, ahogy én akarom.
- ___ **O.** Erősen bízom a jövőben.

- ___ **P.** Sosem sikerül elérnem azt, amit akarok, ezért örültség bármit is akarni.
- ___ **Q.** Több mint valószínűtlen, hogy igazi elégedettséget érezzek a jövőben.
- ___ **R.** A jövő homályosnak és bizonytalannak tűnik számomra.
- ___ **S.** Több jóra, mint rosszra számíthatok a jövőben.
- ___ **T.** Főleg az igazán törni magam valamiért, amit akarok, mert valószínűleg úgysem érem el.

4. Melléklet

DEMOGRÁFIAI KÉRDÉSEK

Kérem, adja meg az alábbi adatokat saját magára vonatkozóan!

Életkora: _____ **Neme:** férfi nő nem kívánok válaszolni

Mi az Ön legmagasabb befejezett iskolai végzettsége? Kérem, válassza ki az Önre igaz állítást!

- ☐ kevesebb, mint 8 általános ☐ általános iskola ☐ szakmunkásképző
- ☐ érettségi ☐ főiskolai diploma ☐ egyetemi diploma ☐ egyéb: _____

Az Ön családi állapota:

- ☐ egyedülálló ☐ párkapcsolatban élek, együtt élek a párommal ☐ párkapcsolatban élek, nem élek együtt a párommal ☐ házas vagyok ☐ válófélben vagyok ☐ elvált vagyok

5. Melléklet

MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE VONATKOZÓ KÉRDÉSEK

Kérem, válaszoljon az alábbi kérdésekre, saját magára vonatkozóan!

- Kezelik-e jelenleg depresszióval? (igen/nem)

- Jelenleg pszichoterápiában részesülök depresszió miatt. (igen/nem)
- Jelenleg gyógyszeres terápiában részesülök depresszió miatt. (igen/nem)
- Kezelték-e valaha depresszióval? (igen/nem)
- Amennyiben kezelték depresszióval, mikor?
- Korábban pszichoterápiában részesültem depresszió miatt.
- Korábban gyógyszeres terápiában részesültem depresszió miatt. (igen/nem)
- Kezelik-e jelenleg bármilyen pszichés problémával? (igen/nem)
- Jelenleg pszichoterápiában részesülök bármilyen pszichés probléma miatt. (igen/nem)
- Jelenleg gyógyszeres terápiában részesülök bármilyen pszichés probléma miatt. (igen/nem)
- Kezelték-e valaha bármilyen pszichés problémával? (igen/nem)
- Amennyiben kezelték bármilyen pszichés problémával, mikor?
- Korábban pszichoterápiában részesültem bármilyen pszichés probléma miatt. (igen/nem)
- Korábban gyógyszeres terápiában részesültem bármilyen pszichés probléma miatt. (igen/nem)

6. *Melléklet*

A DISSZIMULÁCIÓS FELTÉTELLEN FELHASZNÁLT SZITUÁCIÓ

Képzeld el, hogy álmaid munkahelyére jelentkeznek. Végre elérkezett a lehetőség, hogy bebizonyítsa rátermettségét, és azzal foglalkozzon, ami igazán boldoggá teszi.

Az állásra való jelentkezésnek a felvételi interjún való részvétel mellett része egy pszichológiai vizsgálat is, melynek során kérdőíveket is ki kell töltenie. A kérdőívből az Ön személyes jellemzőire lehet következtetni. A kérdőívek eredményei részét képezik a

felvételi eljárásnak, leendő felettesei is láthatják az eredményeit. Igyekezzen jó benyomást kelteni, hogy a döntés kedvezően alakuljon az Ön szempontjából. De vigyázzon, a kérdőív elemzését szakértők végzik, nehogy észrevegyék, ha esetleg nem őszintén válaszol.

7. Melléklet

AZ OLVASÁSI SEBESSÉG MEGÁLLAPÍTÁSÁRA SZOLGÁLÓ MONDATOK

Skálákra alakított állítások:

Beck Depresszió Kérdőív (BDI)

Nem olvasok sokat.

Gyakran olvasok újságot vagy könyvet.

Mindig olvasok újságokat és könyveket is.

Annyira szívesen olvasok, hogy sokszor alig bírom abbahagyni.

Soha nem szoktam unatkozni.

Néha unatkozok, de gyakrabban találok valamilyen izgalmas elfoglaltságot.

Gyakran unatkozom.

Annyira unatkozom az utóbbi időben, hogy semmibe nem kezdek bele se, amit eddig érdekesnek találtam.

Férfi Depresszió Kockázatbecslő Skála (MDRS)

Igyekeztem egészséges életmódot folytatni.

Sokat aludtam.

Reggelente egy kiadós reggelivel indítottam a napot, még akkor is, ha nem volt igazán sok időm erre.

Többször utaztam tömegközlekedéssel, mint autóval.

Beck Reménytelenség Skála

Új emberekkel ismerkedtem meg.

Amikor pihenésre vágytam, legtöbbször a telefonommal foglaltam el magam.

Nem unatkoztam többet, mint máskor.

Nem vettem meg olyan dolgokat a boltban, amikre nem volt szükségem.

8. Melléklet

A VIZSGÁLAT SORÁN ALKALMAZOTT BIAT-EK

1. Halál/öngyilkosság BIAT

- attribútum kategóriák és itemek: ÉN (pl. én, magam); NEM ÉN (pl. ők, mások)
- cél kategóriák és itemek: HALÁL (pl. meghal, halott); ÉLET (pl. élő, növekvő)

2. Depresszió BIAT

- attribútum kategóriák és itemek: ÉN (pl. én, magam); NEM ÉN (pl. ők, mások)
- cél kategóriák és itemek: SZOMORÚ (pl. búskomor, gondterhelt); BOLDOG (pl. boldog, vidám)

3. kontroll BIAT

- attribútum kategóriák és itemek: ÉN (pl. én, magam); Nem ÉN (pl. ők, mások)
- cél kategóriák és itemek: gyümölcs (pl. alma); zöldség (pl. répa)

9. *Melléklet*

AZ ÍRÁSBELI ÉS SZÓBELI TOBORZÁS SZÖVEGE

Hermanovszky Laura vagyok, a Debreceni Egyetem pszichológia alapszakos hallgatója. Kutatást végzek Dr. Almássy Zsuzsanna felügyelete alatt, amelyhez 18. életévét betöltött önkéntes jelentkezőket keresek. A vizsgálatban való részvétel teljesen anonim, 30-40 percet vesz igénybe. Szükséges hozzá egy laptop, vagy számítógép, mivel a billentyűzet használata elengedhetetlen része a felmérésnek. Fontos, hogy a kitöltés ideje alatt teljesen nyugodt környezetben legyen, kizárólag a feladatra koncentráljon.

A vizsgálat része a hangulati állapot felmérése. Amennyiben a vizsgálatban való részvétel során kérdése merül fel, negatív érzései miatt segítségre van szüksége, kérem, vegye fel a kapcsolatot velünk, az alábbi elérhetőségek egyikén, vagy hívja az alábbi díjmentesen kereshető lelkisegély vonalat.

Hermanovszky Laura: hermanovszkylaura@gmail.com

Dr. Almássy Zsuzsanna: almassy.zsuzsanna@arts.unideb.hu

vagy

116-123 Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ)

10. *Melléklet*

BELEEGYEZŐ NYILATKOZAT

Tisztelt Résztvevő!

Hermanovszky Laura vagyok, a Debreceni Egyetem pszichológia alapszak hallgatója és kutatókat végzek Dr. Almássy Zsuzsanna felügyelete alatt.

A vizsgálatban való részvétel körülbelül 40 percet vesz igénybe. A vizsgálatot számítógépen tudja elvégezni (ebben a vizsgálatban telefonnal, tablettel nem tud részt venni, mivel szükség lesz a számítógéphez tartozó billentyűzetre a vizsgálat egy részében a válaszadás során).

A vizsgálat a hangulati állapottal foglalkozik. Ha nagyon megterhelőnek érzi a hangulatáról való nyilatkozást, vagy jelenleg kezelik depresszióval, akkor fontolja meg a vizsgálatban való részvételt.

I. A vizsgálat első részében kérdőívek kitöltésére kérjük, amelyek az Ön hangulati állapotára vonatkozó kérdéseket tartalmaznak. A kérdőívek kitöltése során nincsenek jó és rossz válaszok, törekedjen arra, hogy a válaszai leginkább az Ön véleményét, jellemzőit, érzéseit tükrözzék.

II. A vizsgálat második részében ismét kérdőív kitöltés következik, amelyek a hangulati állapotra vonatkozó kérdéseket tartalmaznak. A kérdőívek kitöltése során nincsenek jó és rossz válaszok. *A kérdőívek kérdéseit saját magára vonatkozóan, ám bizonyos feltétel mellett, egy szituációba beleképzelve magát, magára vonatkozóan fogja megválaszolni.*

III. A vizsgálat harmadik részében demográfiai adatokra és a mentális egészségre vonatkozó adatokra kérdezzük rá.

IV. A vizsgálat negyedik részében egy három egységből álló számítógépes teszt elvégzése következik, amelyben már vannak jó és rossz válaszok, ezért az instrukciót pontosan követve, törekedjen arra, hogy helyes választ adjon.

A vizsgálatban való részvétel név megadása nélkül történik, és egyéb, személyes azonosításra alkalmas adatot sem gyűjtünk. Az Öntől és másoktól kapott adatokat összesítve, statisztikai elemzések során használjuk fel.

A vizsgálatban való részvétel önkéntes, és bármikor megszakítható - ez esetben az adatok nem kerülnek rögzítésre.

Amennyiben a vizsgálatban való részvétel során kérdése merül fel, problémát észlel, vagy úgy érzi, hogy érdemes volna a felmerülő problémáit szakemberrel megbeszélni, úgy érzi, hogy a kérdőív kitöltése után negatív érzései miatt segítségre van szüksége, kérem, vegye fel a kapcsolatot velünk, az alábbi elérhetőségek egyikén, vagy hívja az alábbi díjmentesen kereshető lelkesegély vonalat.

Hermanovszky Laura: hermanovszkylaura@gmail.com

Dr. Almássy Zsuzsanna: almassy.zsuzsanna@arts.unideb.hu

vagy

116-123 (Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ))

A tovább gomb megnyomásával kijelenti, hogy elmúlt 18 éves és részt kíván venni a vizsgálatban, annak feltételeit ismeri.

11. Melléklet

UTÓLAGOS TÁJÉKOZTATÁS

A vizsgálat elején hangulati állapotként utaltunk a vizsgálat tárgyára. A vizsgálat egy depresszió kutatás előkészületi fázisának része. A kérdőívek, melyeket kitöltött, szűrő eljárások depressziós tünetekre vonatkozóan, vagyis a depressziós tünetek felismerésének lehetőségét szolgálják. Az utolsó részben lévő kérdőívek szándékos befolyásolhatósága a vizsgálat témája.

A számítógépes teszt reakcióidő alapú vizsgálat (tehát a reakciója gyorsasága is számít), melyben a depresszióban megjelenő szomorúsággal és a reménytelenséggel összefüggő gondolatokkal dolgoztunk.

Az utólagos tájékoztatás tükrében dönthet úgy, hogy eláll a vizsgálatról. Ebben az esetben adatai nem kerülnek tárolásra.

Az utólagos tájékoztatás után is részt kívánok venni a vizsgálatban.

igen (küldés, adatok mentése) vagy **nem** (a vizsgálat megszakítása, küldés és adatmentés nélkül)