

# MELLÉKLETEK

## 1. sz. melléklet: rövid távú memóriát vizsgáló feladatok

### próbakör számsorozatai és a Corsi-kockák mutatói sorrendje:

|                           |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 3, 5                      | 5, 8                      | 2, 6                      |
| 6, 8, 1                   | 1, 8, 6                   | 4, 5, 3                   |
| 1, 6, 9, 4                | 3, 7, 2, 6                | 7, 8, 1, 2                |
| 7, 4, 8, 5, 6             | 1, 9, 3, 6, 5             | 1, 4, 6, 2, 8             |
| 5, 6, 3, 8, 4, 7          | 9, 3, 6, 8, 7, 1          | 9, 7, 5, 3, 2, 8          |
| 8, 9, 1, 4, 6, 3, 5       | 4, 3, 7, 5, 1, 9, 2       | 4, 9, 1, 3, 5, 7, 6       |
| 8, 4, 9, 1, 3, 2, 5, 7    | 4, 1, 3, 8, 5, 6, 2, 9    | 2, 6, 4, 8, 5, 1, 9, 7    |
| 5, 9, 3, 4, 7, 2, 1, 8, 6 | 2, 5, 8, 6, 3, 9, 1, 7, 4 | 9, 7, 6, 8, 3, 1, 2, 5, 4 |

### koffeinfogyasztás előtti vizsgálati helyzet számsorozatai és a Corsi-kockák mutatói sorrendje:

|                           |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1, 9                      | 4, 5                      | 7, 3                      |
| 6, 3, 9                   | 9, 8, 5                   | 3, 6, 4                   |
| 1, 8, 5, 6                | 1, 8, 9, 2                | 4, 8, 7, 5                |
| 2, 4, 1, 6, 8             | 5, 8, 7, 1, 4             | 8, 5, 9, 7, 2             |
| 2, 4, 6, 5, 1, 8          | 9, 1, 3, 5, 4, 7          | 5, 2, 3, 8, 9, 1          |
| 3, 9, 6, 5, 7, 4, 2       | 4, 3, 7, 5, 1, 9, 2       | 9, 3, 6, 4, 1, 5, 2       |
| 7, 1, 8, 6, 3, 2, 4, 5    | 8, 7, 4, 3, 5, 2, 9, 1    | 6, 4, 3, 9, 1, 8, 7, 2    |
| 4, 7, 5, 1, 3, 8, 2, 6, 9 | 2, 5, 8, 6, 7, 4, 1, 9, 3 | 2, 7, 9, 6, 4, 5, 1, 3, 8 |

### koffeinfogyasztás előtti vizsgálati helyzet számsorozatai és a Corsi-kockák mutatói sorrendje:

|                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|
| 5, 4             | 4, 5             | 8, 2             |
| 9, 4, 7          | 9, 5, 1          | 1, 6, 2          |
| 1, 5, 8, 3       | 7, 3, 6, 4       | 5, 8, 1, 9       |
| 4, 1, 6, 9, 3    | 9, 7, 3, 5, 4    | 8, 5, 9, 6, 7    |
| 3, 4, 5, 8, 7, 1 | 7, 9, 6, 4, 8, 2 | 4, 2, 3, 7, 9, 6 |

5, 1, 8, 6, 9, 2, 7

4, 7, 1, 2, 9, 3, 5

4, 9, 5, 6, 7, 3, 1

6, 1, 7, 2, 4, 9, 3, 5

5, 9, 7, 6, 4, 2, 8, 1

8, 2, 9, 3, 4, 7, 1, 6

2, 5, 7, 3, 6, 4, 8, 1, 9

1, 3, 5, 7, 2, 9, 4, 8, 6

6, 3, 4, 1, 5, 9, 2, 7, 8

próbakör szólistája:

asztal, harc, gólya, idő, bögre, bánat, fa, segítség, lány, élet, toll, düh, madár, erő, tűzhely

koffeinfogyasztás előtti vizsgálati helyzet szólistája:

motor, emlék, villa, tudás, csengő, baj, kenyér, világ, körte, ünnep, pulóver, álom, tej, munka, hegedű

koffeinfogyasztás utáni vizsgálati helyzet szólistája:

sonka, öröm, banán, gond, busz, gondolat, szék, úr, láb, halál, könyv, felejtés, pók, feladat, lakat

## 2. sz. melléklet: beleegyező nyilatkozat

Kedves Kitöltő!

Tóthmátyás Zsófia vagyok, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem pszichológia szakos hallgatója.

Általános lélektan műhelymunkámban a koffein és a rövid távú memória összefüggését vizsgálom, valamint a koffeinfogyasztás mögött álló motivációs tényezőket.

18 és 29 év közötti kitöltőket keresek, nőket és férfiakat egyaránt.

A kérdőívben nincs jó vagy rossz válasz, kérem, a lehető legőszintébben válaszoljon! Ha mégis kellemetlennek érzi a kitöltést, bármikor, következmények nélkül megszakíthatja.

A kérdőív kitöltése körülbelül 10 percet vesz igénybe.

A kutatásban való részvétel önkéntes és anonim, nem kérünk olyan adatokat, amelyek alapján Ön beazonosítható lenne. Emiatt nem áll módomban személyes visszajelzést adni a vizsgálat eredményeiről. Minden választ bizalmasan kezelek, az adatokba csak a témavezetőm és én nyerek betekintést. A nyers adatokat öt évig őrzöm meg jelszóval védett számítógépen, majd

anonimizálva archiválom őket későbbi felhasználás esetére. Az adatokat a pszichológia BA műhelymunkámhoz és portfóliómhoz fogom felhasználni, tehát a kitöltéssel Ön elsősorban a diplomámhoz fog segítséget nyújtani, de lehetséges, hogy kutatásom később publikálásra is kerül.

Ha bármilyen kérdése, észrevétele van a kutatással kapcsolatban, forduljon hozzám, vagy témavezetőmhöz a megadott elérhetőségeken keresztül:

Hallgató: Tóthmátyás Zsófia, [tothmatyaszsofi@gmail.com](mailto:tothmatyaszsofi@gmail.com)

Témavezető: Fóris Alexandra, [pszimod@gmail.com](mailto:pszimod@gmail.com)

Köszönöm, hogy elolvasta a feltételeket, ha elfogadja őket, elkezdheti a kérdőív kitöltését.

Kijelentem, hogy elmúltam 18 éves.

Kijelentem, hogy a jelen vizsgálatban önkéntesen veszek részt, és hozzájárulok az általam szolgáltatott adatok fentiek szerint történő felhasználásához.

Kijelentem, hogy a vizsgálat céljáról és a részvételi feltételekről tájékoztatást kaptam.

.....

kitöltő aláírása

### 3. sz. melléklet: Koffeinfogyasztás Motivációs Tényezői kérdőív

Kor: .....

Nem: .....

#### 1. Milyen gyakran fogyaszt tudatosan koffeintartalmú ételt vagy italt?

- ☐ napi szinten (naponta egy vagy több alkalommal)
- ☐ rendszeresen (pár naponta)
- ☐ alkalmanként (pár hetente)
- ☐ ritkán (pár havonta)
- ☐ szinte soha

**Amennyiben napi szinten: átlagosan hány alkalommal?**

.....

**2. A felsoroltak közül melyeket szokta rendszeresen fogyasztani koffeintartalmuk miatt? (többet jelölhet)**

- ☐ kávé
- ☐ energiasital
- ☐ matcha
- ☐ zöld tea
- ☐ fekete tea
- ☐ csokoládé
- ☐ preworkout
- ☐ kóla

**3. A felsoroltak közül melyeket szokta alkalmanként fogyasztani koffeintartalmuk miatt? (többet jelölhet)**

- ☐ kávé
- ☐ energiasital
- ☐ matcha
- ☐ zöld tea
- ☐ fekete tea
- ☐ csokoládé
- ☐ preworkout
- ☐ kóla

**4. A felsoroltak közül melyeket nem szokta fogyasztani koffeintartalmuk miatt? (többet jelölhet)**

- ☐ kávé
- ☐ energiasital
- ☐ matcha
- ☐ zöld tea
- ☐ fekete tea
- ☐ csokoládé
- ☐ preworkout

- ☐ kóla

**5. Ha koffeinhez szeretne jutni, az alábbiak közül melyiket preferálja a leginkább? (csak egyet jelöljön)**

- ☐ kávé
- ☐ energiatital
- ☐ matcha
- ☐ zöld tea
- ☐ fekete tea
- ☐ csokoládé
- ☐ preworkout
- ☐ kóla

**6. Van más, amit koffeintartalma miatt fogyaszt?**

.....

**7. Mi miatt fogyaszt koffeint? (többet jelölhet)**

- ☐ élnkítőhatásáért
- ☐ jótekonv hatásaiért
- ☐ megszokásból
- ☐ az adott étel vagy ital íze miatt
- ☐ szocializálódási lehetőség
- ☐ egyéb: .....

**8. Miért nem fogyaszt koffeint? (többet jelölhet)**

- ☐ kártékony hatásaiért
- ☐ túlingerli a szervezetem
- ☐ függőséget okozhat
- ☐ nincs különösebb oka
- ☐ egyéb: .....

**9. Tisztában van a koffein jótékony hatásaival?**

- ☐ igen  
☐ nem

**Amennyiben igen: soroljon fel ezek közül hármat! Abban az esetben, ha nem tud hármat megnevezni, soroljon fel annyit, amennyit tud!**

.....

**10. Tisztában van a koffein káros hatásaival?**

- ☐ igen  
☐ nem

**Amennyiben igen: soroljon fel ezek közül hármat! Abban az esetben, ha nem tud hármat megnevezni, soroljon fel annyit, amennyit tud!**

.....

## 4. sz. melléklet: Statisztikai próbák

### 1. hipotézis vizsgálata

|                        | össz1 | össz2  |
|------------------------|-------|--------|
| Valid                  | 15    | 15     |
| Missing                | 15    | 15     |
| Median                 | 7.000 | 7.000  |
| Mean                   | 7.067 | 7.000  |
| Std. Deviation         | 0.884 | 1.309  |
| Skewness               | 0.574 | 0.441  |
| Std. Error of Skewness | 0.580 | 0.580  |
| Kurtosis               | 0.091 | 0.718  |
| Std. Error of Kurtosis | 1.121 | 1.121  |
| Minimum                | 6.000 | 5.000  |
| Maximum                | 9.000 | 10.000 |

|       | N  | Mean  | SD    | SE    |
|-------|----|-------|-------|-------|
| össz1 | 15 | 7.067 | 0.884 | 0.228 |
| össz2 | 15 | 7.000 | 1.309 | 0.338 |

#### 1. Leíró adatok

#### Paired Samples T-Test

| Measure 1 | Measure 2 | t     | df | p     | Mean Difference | SE Difference | 95% CI for Mean Difference |       | Cohen's d |
|-----------|-----------|-------|----|-------|-----------------|---------------|----------------------------|-------|-----------|
|           |           |       |    |       |                 |               | Lower                      | Upper |           |
| össz1     | - össz2   | 0.222 | 14 | 0.827 | 0.067           | 0.300         | -0.577                     | 0.711 | 0.057     |

#### 1. Összefüggő mintás t-próba

## 2. hipotézis vizsgálata

Descriptive Statistics

|                         | sum    |          |
|-------------------------|--------|----------|
|                         | teszt  | kontroll |
| Valid                   | 15     | 15       |
| Missing                 | 0      | 0        |
| Median                  | 7.000  | 7.000    |
| Mean                    | 7.000  | 7.067    |
| Std. Deviation          | 1.309  | 1.033    |
| Shapiro-Wilk            | 0.925  | 0.932    |
| P-value of Shapiro-Wilk | 0.231  | 0.293    |
| Minimum                 | 5.000  | 5.000    |
| Maximum                 | 10.000 | 9.000    |

Group Descriptives

|     | Group    | N  | Mean  | SD    | SE    |
|-----|----------|----|-------|-------|-------|
| sum | teszt    | 15 | 7.000 | 1.309 | 0.338 |
|     | kontroll | 15 | 7.067 | 1.033 | 0.267 |

Test of Equality of Variances (Levene's)

|     | F     | df | p     |
|-----|-------|----|-------|
| sum | 0.384 | 1  | 0.541 |

### 2. Leíró adatok

Independent Samples T-Test

|     | t      | df | p     | Mean Difference | SE Difference | 95% CI for Mean Difference |       | Cohen's d |
|-----|--------|----|-------|-----------------|---------------|----------------------------|-------|-----------|
|     |        |    |       |                 |               | Lower                      | Upper |           |
| sum | -0.155 | 28 | 0.878 | -0.067          | 0.431         | -0.949                     | 0.815 | -0.057    |

Note. Student's t-test.

### 2. Független mintás t-próba

## 3. hipotézis vizsgálata

Descriptive Statistics

|                         | utana rtm | rendszeresség |
|-------------------------|-----------|---------------|
| Valid                   | 30        | 30            |
| Missing                 | 0         | 0             |
| Mean                    | 7.033     | 1.900         |
| Std. Deviation          | 1.159     | 1.322         |
| Shapiro-Wilk            | 0.925     | 0.707         |
| P-value of Shapiro-Wilk | 0.036     | < .001        |
| Minimum                 | 5.000     | 1.000         |
| Maximum                 | 10.000    | 5.000         |

### 3. Leíró adatok

Correlation Table

| Variable         |                | rendszeresség | utana rtm |
|------------------|----------------|---------------|-----------|
| 1. rendszeresség | Pearson's r    | —             |           |
|                  | p-value        | —             |           |
|                  | Spearman's rho | —             |           |
|                  | p-value        | —             |           |
| 2. utana rtm     | Pearson's r    | -0.223        | —         |
|                  | p-value        | 0.882         | —         |
|                  | Spearman's rho | -0.167        | —         |
|                  | p-value        | 0.812         | —         |

### 3. Spearman korreláció