**Pszichológiai kérdőívek**

**PLEQ – R – Életesemény kérdőív**

Ezzel a kérdőívvel azt szeretnénk megvizsgálni, hogy az alábbi életesemények előfordultak-e az Ön életében betegségét megelőzően – különös tekintettel a betegség kezdetét megelőző 12 hónapban.

*Instrukció*:

I. Kérem jelölje az első oszlopban (I-igen, N-nem) azokat az eseményeket, amelyek valaha előfordultak a betegsége előtt,

II. majd Kérem jelölje azokat az eseményeket, amelyek a megbetegedés kezdetét megelőző 12 hónapban fordultak elő!

III. Értékelje azt az érzelmi megterhelést 1-5-ig, amelyet Ön szerint az adott életesemény kiváltott! Ha egyáltalán nem viselte meg az adott életesemény, akkor nullát kell írni!

|  |
| --- |
| **1. Házastárs halála** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **2. Gyermeke halála** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **3. Közeli hozzátartozó halála (szülő, testvér, de nem házastárs vagy gyermek)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **4. Közeli barát halála** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **5. Öngyilkosság a közvetlen környezetében (társ, gyermek, közeli rokon vagy barát)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **6. Fokozódó viták, veszekedések, nézeteltérések a házastárssal, az élettárssal vagy jegyessel** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **7. Elválás a partnertől vagy különélés** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **8. Szakítás baráttal vagy barátnővel** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **9. Egyedül neveli a gyermekét** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **10. Szülő-gyermek tartós konfliktus** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **11. Gyermeke elhagyta az otthont (pl. kollégiumba, máshova költözik)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **12. Gyermek születése** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **13. Új személy jelent meg a családban, a közös háztartásban (pl. összeköltözés a szülőkkel, élettárssal, házastárssal, egyéb személyekkel stb.)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **14. Terhesség (a férfiak a kérdést partnerükre vonatkoztassák)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **15. Művi abortusz (a férfiak a kérdést partnerükre vonatkoztassák)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **16. Magzat elvetélése (spontán) (a férfiak a kérdést partnerükre vonatkoztassák)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **17. Családtag súlyosabb vagy tartósabb betegségek** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **18. Saját súlyosabb testi betegsége (kórházi kezelés vagy egy hónapnál hosszabb betegállomány)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **19. Munkahely elvesztése** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **20. Házastársa/partnere elvesztette munkáját** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **21. Nyugdíjaztatás** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **22. Munkahelyi tartós problémák** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **23. Alapvető változás az életszínvonalban (pénzügyi-megélhetési zavar, eladósodás)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **24. Erőszak, bűncselekmény áldozata lett (pl. verés, nemi erőszak, rablás stb.)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **25. Gyakori durva bánásmód közeli hozzátartozója részéről (pl. testi bántalmazás)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **26. Hatósági procedúrák (per, letartóztatás, börtön stb.)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **27. Lakóhely változtatás (pl. költözés, város, ország változtatás)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **28. Természeti csapás (pl. tűzvész, árvíz)** |
| előfordul: igen / nem  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |
| **29. előbiekben nem említett, fontos esemény:****.................................................................................................................................................** |
|  | 12 hónappal előtte: igen / nem  | érzelmi megterhelés0 1 2 3 4 5 |

**Beck Depresszió Kérdőív rövidített változata (BDI-R)**

Az alábi állításokat Önmagára vonatkoztatva kell értékelnie, az alábbiak szerint!

 1 = egyáltalán nem jellemző

 2 = alig jellmező

3 = jellmező

4 = teljesen jellmező

1. Minden érdeklődésemet elvesztettem mások iránt

 1 2 3 4

2. Semmiben nem tudok dönteni többé

1 2 3 4

3. Több órával korábban ébredek, mint szoktam, és nem tudok újra elaludni

1 2 3 4

4. Túlságosan fáradt vagyok, hogy bármit is csináljak

1 2 3 4

5. Annyire aggódom a tsti-fizikai panaszok miatt, hogy másra nem tudok gondolni

1 2 3 4

6. Semmiféle munkát nem vagyok képes ellátni

1 2 3 4

7. Úgy látom, hogy a jövő reménytelen és a helyzetem nem fog javulni

1 2 3 4

8. Mindennel elégdetelen, vagy közömbös vagyok.

 1 2 3 4

9. Állandóan hibáztatom magam

 1 2 3 4

**Distressz hőmérő**

*Kitöltési útmutató:*

- Kérem, először karikázza be a számot (0–10), amelyik a legjobban leírja, hogy mennyi distresszt tapasztalt az elmúlt egy hét során, beleértve a mai napot is.

- Másodszor, kérem x-szel jelölje, ha az alábbiak közül bármelyik okozott gondot Önnek az elmúlt héten, beleértve a mai napot



**Az Észlelt Stressz Kérdőív 4 tételes magyar változata (PSS4)**

- Az alábbi kérdések azokra az érzésekre és gondolatokra vonatkoznak, amelyek Önt az elmúlt hónap során jellemezték.

- Kérem írja be minden egyes kérdésnél, hogy az elmúlt hónap során milyen gyakran volt jellemző a Önnél az adott érzés vagy gondolat!

A legjobb, ha minden kérdésre gyorsan válaszol. (Tehát a ne próbálja megszámolni, hogy hányszor érezte magát egy adott módon, hanem jelölje azt a választ, ami a leginkább jellemzőnek tűnik!)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Soha | Szintesoha | Néha | Eléggyakran | Nagyongyakran |
| 1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Az elmúlt hónap során milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Összes pont: .................**