

# Kérdőíves módszerek a klinikai és egészségpszichológiai kutatásban és gyakorlatban I.

*Szerkesztette*

HORVÁTH ZSOLT, URBÁN RÓBERT, KÖKÖNYEI GYÖNGYI,  
DEMETROVICS ZSOLT

MEDICINA KÖNYVKIADÓ ZRT. ■ BUDAPEST, 2022

© Szerkesztők: Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyi Gyöngyi, Demetrovics Zsolt, 2021

© Szerzők, 2021

© Medicina Könyvkiadó Zrt., 2021

A könyv megjelenését a Magyar Tudományos Akadémia támogatta.

E könyv szövege, ábraanyaga és mindenféle tartozéka szerzői jogi oltalom és a kizárólagos kiadói felhasználási jog védelme alatt áll. Csak a szerzői jog tulajdonosának és a könyv kiadójának előzetes írásbeli engedélye alapján jogszerű a mű egészének vagy bármely részének felhasználása, illetve többszörözése akár mechanikai, akár fotó-, akár elektronikus úton. Ezen engedélyek hiányában mind a másolatkészítés, mind a sugárzás vagy a vezeték útján a nyilvánossághoz való közvetítés, mind a digitalizált formában való tárolás, mind a számítógépes hálózaton átvitt mű anyagi formában való megjelenítése jogszerűtlen.

ISBN 978-963-226-789-0

A kiadásért felel a Medicina Könyvkiadó Zrt. igazgatója

Felelős szerkesztő: Bakos András

A borítót tervezte: Bede Tamásné

Műszaki szerkesztő: Dóczy Imre

Terjedelem: 73,2 (A/5) ív

Azonosító szám: 4105

# Tartalomjegyzék

**Bevezető** (Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyi Gyöngyi, Demetrovics Zsolt) / IX

## I. Személyiségpszichológiai mérőeszközök

### I.1. Személyiségvonások / 3

#### I.1.1. *Externalizáló jellemzők* / 3

- **Barratt Impulzivitás Skála** (Kapitány-Fövény Máté) / 3
- **Impulzív Viselkedés Skála – rövid változat** (Zsila Ágnes és Orosz Gábor) / 8
- **Szenzoros Élménykeresés Skála V.** (Andó Bálint) / 13
- **Buss–Perry Agresszió Kérdőív** (Horváth Zsolt) / 20
- **Reaktív-Proaktív Agresszió Kérdőív** (Szabó Edina és Kökönyi Gyöngyi) / 25
- **Ridegség és Érzéketlenség Kérdőív** (Szabó Edina és Kökönyi Gyöngyi) / 29

#### I.1.2. *Kognitív személyiségjellemzők* / 34

- **Rosenberg Önértékelés Skála** / 34  
(Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyi Gyöngyi és Demetrovics Zsolt)
- **Feltételes Önbecsülés Skála** (Sági Andrea) / 38
- **Majdnem Tökéletes Skála – rövid változat** (Reinhardt Melinda) / 43
- **Young-féle Séma Kérdőív** (Vizin Gabriella) / 47
- **Interperszonális Reaktivitás Index** (Kő Natasa) / 50

#### I.1.3. *Öndeterminációs elméleten alapuló jellemzők* / 56

- **Alapvető Pszichológiai Szükségletek Kielégítettsége és Frustrációja Skála** / 56  
(Tóth-Király István, Bóthe Beáta, Orosz Gábor és Rigó Adrien)
- **Aspirációs Index** (Martos Tamás, Fényszárosi Éva és Filep Orsolya) / 61

#### I.1.4. *További személyiségjellemzők* / 67

- **Reggeliség-Estiség Kérdőív** (Rigó Adrien) / 67
- **Tellegen-féle Abszorpció Skála** (Király Anna és Simor Péter) / 74
- **Zimbardo Időperspektíva Kérdőív** (Dombi Edina) / 78

### I.2. Érzelmek és érzelmszabályozás / 84

#### I.2.1. *Érzelmek, érzelmi élmények* / 84

- **Pozitív és Negatív Affektivitás Skála** (Reichardt Richárd és Simor Péter) / 84
- **Szégyen Élmény Skála** (Vizin Gabriella) / 89
- **Megalázásra Való Érzékenység Skála** (Vizin Gabriella) / 94

#### I.2.2. *Érzelmszabályozás* / 99

- **Érzelmszabályozási Nehézségek Kérdőív** (Kökönyi Gyöngyi) / 99
- **Kognitív Érzelem Reguláció Kérdőív** (Miklósi Mónika) / 104
- **Elkerülés és Kognitív Összeolvadás Kérdőív** (Szemenyei Eszter és Kökönyi Gyöngyi) / 107

#### I.2.3. *Perszeveratív kogníciók* / 111

- **Haragrumináció Skála** (Szabó Edina és Kökönyi Gyöngyi) / 111
- **Nem Produktív Gondolatok Kérdőív Gyerekeknek** / 115  
(Kocsel Natália és Kökönyi Gyöngyi)
- **Önkritikus Rumináció Skála** (Smahajcsik-Szabó Tamás és Kökönyi Gyöngyi) / 119
- **Ruminatív Gondolkodási Stílus Kérdőív** (Kocsel Natália és Kökönyi Gyöngyi) / 123
- **Ruminatív Választílus Kérdőív** (Eszlári Nóra és Kökönyi Gyöngyi) / 127
- **Penn State Aggódás Kérdőív** (Pajkossy Péter) / 133

I.2.4. *Érzelmi intelligencia* / 137

- **Bar-On Érzelmi Intelligencia Kérdőív – Rövidített, serdülő verzió** / 137  
(Kun Bernadette, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt)
- **Érzelme Mérése Skála** (Kun Bernadette, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt) / 141
- **Wong és Law Érzelmi Intelligencia Skála** / 145  
(Kun Bernadette, Szabó Attila, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt)
- **Érzelemmegértés Szituációs Teszt** (Nagy Henriett) / 149
- **Érzelemszabályozás Szituációs Teszt** (Nagy Henriett) / 158
- **Az Érzelmi Tudatosság Szintje Skála, rövidített verzió** / 168  
(Kun Bernadette, Kő Natasa, Rózsa Sándor és Demetrovics Zsolt)

I.3. **Pozitív pszichológiai mérőeszközök** / 173I.3.1. *A jóllét különböző aspektusai* / 173

- **Az Élettel Való Elégedettség Skála** (Martos Tamás és Dészfalvi Judit) / 173
- **Mentális Egészség Kontinuum Skála – rövid változat** (Reinhardt Melinda) / 177
- **Szubjektív Boldogság Skála** (Ábel Krisztina és Szabó Attila) / 183
- **WHO Jóllét Kérdőív rövidített változata** (Martos Tamás és Csordás Georgina) / 186

I.3.2. *Pozitív erőforrások* / 190

- **Az Élet Értelme Kérdőív** (Csuka Sára Imola és Konkoly Thege Barna) / 190
- **Remény Skála** (Martos Tamás és Szabó Evelin) / 195
- **Reziliencia és F fiatalok Fejlődési Modul: Külső Források** (Örkényi Ágota) / 199

I.3.3. *Pozitív tapasztalások, élmények* / 205

- **Flow Állapot Kérdőív** (Magyaródi Tímea) / 205
- **Flow Szinkronizáció Kérdőív** (Magyaródi Tímea) / 209
- **Mentális Figyelem és Tudatosság Kérdőív** (Báthori Noémi és Simor Péter) / 214
- **Önegyüttérés Skála** (Sági Andrea és Tóth-Király István) / 218
- **Szenvedély Skála** (Tóth-Király István, Bóthe Beáta, Rigó Adrien és Orosz Gábor) / 225

## II. Klinikai és egészségpszichológiai mérőeszközök

II.1. **Stressz, megküzdés, kiégés** / 233

- **Észlelt Stressz Kérdőív** (Martos Tamás, Filep Orsolya és Fényszárosi Éva) / 233
- **Serdülő Életesemény Kérdőív** (Reinhardt Melinda) / 238
- **Maslach Kiégés Kérdőívek** (Ádám Szilvia és Mészáros Veronika) / 245
- **Mini Oldenburg Kiégés Kérdőív** (Mészáros Veronika és Ádám Szilvia) / 249
- **Páros Megküzdés Kérdőív** (Martos Tamás, Tóth-Vajna Rita és Sallay Viola) / 253
- **Poszttraumás Növekedés Skála és Gyermekek Poszttraumás Növekedés Skála** / 259  
(Reinhardt Melinda)

II.2. **Test, testkép, táplálkozás** / 267II.2.1. *Test és testkép* / 267

- **Elhízással Kapcsolatos Hiedelmek Skála** (Szabó Pál) / 267
- **Izomzattal Való Elégedettség Skála** (Babusa Bernadett) / 272
- **Megjelenéssel Kapcsolatos Szociokulturális Attitűdök Skála** (Szabó Pál) / 276
- **Testi Attitűdök Tesztje** (Koronczai Beatrix) / 282
- **Vonzóságról Alkotott Hiedelmek Skála átdolgozott változata** (Szabó Kornélia) / 286

II.2.2. *Táplálkozás* / 290

- **Egészséges Táplálkozási Motiváció Skála** (Román Nóra) / 290
- **Háromfaktoros Evési Kérdőív** (Szabó Pál) / 294
- **Intuitív Evés Skála 2.** (Román Nóra) / 301
- **Jelentudatos Táplálkozás Kérdőív** (Román Nóra) / 305
- **SCOFF Kérdőív** (Horváth Zsolt) / 310

### II.3. Testi tünetek, testi figyelem, fájdalom- és betegségkogníció / 315

#### II.3.1. Testi tünetek, testi figyelem / 315

- **Szubjektív Testi Tünet Skála** (Köteles Ferenc) / 315
- **Testi Tünetek Listája** (Kocsel Natália és Kökönyei Gyöngyi) / 319
- **Szomatoszenzoros Amplifikáció Skála** (Köteles Ferenc) / 322
- **Testi Abszorpció Skála** (Köteles Ferenc) / 326
- **Testi Tudatosság Kérdőív** (Köteles Ferenc) / 329
- **Testi Válaszkészség Kérdőív** (Tihanyi Benedek és Csala Barbara) / 333

#### II.3.2. Fájdalomkogníció / 338

- **Fájdalomkatasztrofizálás Kérdőív** (Galambos Attila és Kökönyei Gyöngyi) / 338
- **Félelem a Fájdalomtól Kérdőív – 9** (Galambos Attila és Kökönyei Gyöngyi) / 342

#### II.3.3. Betegség- és egészségkogníció / 346

- **Betegségkogníció Kérdőív módosított változata** (Reinhardt Melinda) / 346
- **Modernkori Egészségféltség Skála** (Köteles Ferenc) / 354
- **Multidimenzionális Egészségkontroll Kérdőív C formája** / 358  
(Rafael Beatrix, Mányai Adrienn és Magyar Kornélia)

### II.4. Szexuálpszichológia és párkapcsolat / 363

- **Hiperszexuális Viselkedés Leltár** / 363  
(Bóthe Beáta, Tóth-Király István, Rory C. Reid, Orosz Gábor és Demetrovics Zsolt)
- **A Pornográfiahasználat Motivációi Skála** / 368  
(Bóthe Beáta, Tóth-Király István, Demetrovics Zsolt és Orosz Gábor)
- **Problémás Pornográfiahasználat Skála** / 372  
(Bóthe Beáta, Tóth-Király István, Demetrovics Zsolt és Orosz Gábor)
- **Vélekedések a Szexuális Életről Skála** / 377  
(Bóthe Beáta, Tóth-Király István, Demetrovics Zsolt és Orosz Gábor)
- **Kapcsolati Elégedettség Skála** (Martos Tamás, Lakatos Csilla és Sallay Viola) / 380

### II.5. Klinikai pszichológiai tünetlisták, szűrőkérdőívek / 384

#### II.5.1. Viselkedési problémák / 384

- **Conners Felnőtt ADHD Diagnosztikai Interjú** (Kapitány-Fövény Máté) / 384
- **Felnőtt ADHD Önértékelő Skála** (Kapitány-Fövény Máté) / 389
- **Kezelésközpontú Önsértés Kérdőív** (Reinhardt Melinda) / 395
- **Képességek és Nehézségek Kérdőív** (Gervai Judit és Turi Eszter) / 411

#### II.5.2. Negatív affektivitás, öngyilkosság / 415

- **Depresszió Szorongás Stressz Kérdőív** (Horváth Zsolt) / 415
- **Epidemiológiai Kutatási Központ – Depresszióskála** (Horváth Zsolt) / 422
- **Kórházi Szorongás és Depresszió Skála** (Kótyuk Eszter) / 428
- **Rövid Szuicid Kérdőív** (Bérdi Márk) / 432

#### II.5.3. Alvás / 437

- **Groningen Alvásminőség Skála** (Báthori Noémi és Simor Péter) / 437

## III. Addiktológiai mérőeszközök

### III.1. Pszichoaktív szerek használatával kapcsolatos skálák / 443

- **Koffeinfogyasztási Motivációk Kérdőív** / 443  
(Ágoston Csilla, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt)
- **Koffeinhasználati Zavar Kérdőív** / 448  
(Ágoston Csilla, Urbán Róbert és Demetrovics Zsolt)
- **Fagerström Nikotinfüggőségi Teszt** (Pénzes Melinda) / 452
- **Az Alkoholfogyasztás Következményeivel Kapcsolatos Elvárások Kérdőíve** / 457  
(Horváth Zsolt)

- **Az Alkoholfogyasztás Motivációi Kérdőív** (Horváth Zsolt) / 463
- **Az Alkoholhasználat Zavarainak Szűrőtesztje** / 468  
(Horváth Zsolt, Urbán Róbert, Kökönyei Gyöngyi és Demetrovics Zsolt)
- **Rutgers Alkohol Probléma Index** (Horváth Zsolt) / 473
- **Kannabisz Használat Szűrőkérdőív** / 479  
(Horváth Zsolt, Eisinger Andrea és Demetrovics Zsolt)

### III.2. Viselkedési függőségek / 484

#### III.2.1. Munka / 484

- **Bergen Munkafüggőség Skála** / 484  
(Kun Bernadette, Orosz Gábor, Dombi Edina és Demetrovics Zsolt)
- **A Munkafüggőség Rizikója Teszt** / 488  
(Kun Bernadette, Urbán Róbert, Maráz Anikó és Demetrovics Zsolt)
- **Többdimenziós Munkamotiváció Skála** / 492  
(Kun Bernadette, Martos Tamás, Böthe Beáta és Tóth-Király István)

#### III.2.2. Testedzés / 497

- **Testedzésfüggőség Skála és Testedzés Addikció Kérdőív** (Mónok Kata) / 497

#### III.2.3. Szerencsejáték / 508

- **South Oaks Szerencsejáték Kérdőív** (Kapitány-Fövény Máté) / 508
- **A Szerencsejáték Súlyossága Kérdőív** (Kapitány-Fövény Máté) / 515

#### III.2.4. Közösségimédia-használat, sorozatnézés / 519

- **Bergen Közösségimédia-függőségi Kérdőív** (Koronczai Beatrix) / 519
- **Többdimenziós Facebook Intenzitás Skála** / 523  
(Tóth-Király István, Böthe Beáta és Orosz Gábor)
- **Problémás Tinder-használat Skála** / 527  
(Tóth-Király István, Böthe Beáta és Orosz Gábor)
- **Sorozatnézési Elköteleződés Skála** / 530  
(Tóth-Király István, Böthe Beáta és Orosz Gábor)

#### III.2.5. Internet- és videójáték-használat / 534

- **Problémás Internethasználat Kérdőív** (Koronczai Beatrix) / 534
- **Tízféle Internetesjáték-használati Zavar Teszt** (Király Orsolya) / 539
- **Problémás Online-játék Kérdőív** (Király Orsolya) / 543
- **Online-játék-motivációs Kérdőív** (Király Orsolya) / 547

#### III.2.6. Okostelefon-használat / 551

- **Okostelefonhasználat-megvonási Tünetskála** (Csibi Sándor) / 551
- **Rövid Okostelefon Addikció Kérdőív** (Csibi Sándor) / 554