

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. Rosszabb a memóriám, mint a velem egykorúaknak.

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

2. Magabiztos vagyok az emlékezeti képességeimetre.

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

3. Elszomorodom, ha az emlékezeti képességemre gondolok.

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

4. Az utóbbi időben egyre romlik az emlékezeti működésem.

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

5. Általánosságban elégedett vagyok az emlékezeti teljesítményemmel.

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

6. Nem idegesít fel, ha valami nem jut eszembe.

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

7. Aggódok amiatt, hogy elfelejtek valami fontosat.

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

8. Szégyenkezem az emlékezeti teljesítményem miatt.

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

9. Aggódok az emlékezeti képességem miatt.

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

Többszörös Emlékezeti Kérdőív 9: Elégedettség | MMQ-9 Satisfaction | baycrest.org/mmq

© Baycrest Centre for Geriatric Care 2025. All rights reserved. Minden jog fenntartva.

Troyer A. K., Shaikh, K. T., Baptist-Mohseni, N., Singh, A., Duncan-Kofman, J., Vandermorris, S., & Rich, J. B. (2025).

Creation and validation of the MMQ-9: A short version of the Multifactorial Memory Questionnaire. *Clinical Gerontologist*, 48(3), 528-538. <https://doi.org/10.1080/07317115.2024.2421876>

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

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

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

2. Nem tudja felidézni az imént megismert személy nevét.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

3. Hátrahagy valamit, amit magával kellett volna vinni.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

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

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

5. Elfelejtí elvégezni egy tennivalót.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

6. Elfelejtí mit szeretett volna mondani a beszélgetés során.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

7. Elfelejtí egy születésnapot vagy évfordulót, amire általában szokott emlékezni.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

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

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

9. Elfelejtí egy közelmúltbeli beszélgetés részleteit.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

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. Hangosan kimond valamit, amire emlékezni akar.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

2. Rímet farag abból, amire emlékeznie kell.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

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

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

4. 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

5. Igyekszik alapos emlékképet képezni azokról a dolgokról, amelyekre emlékezni akar, például azzal, hogy részletekre koncentrál.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

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

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

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

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

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

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha

9. Emlékeztetőt vagy jegyzetet ír önmagának.

☐ Mindig ☐ Gyakran ☐ Néha ☐ Ritkán ☐ Soha