

# Stressz - kérdőív

- |   |                               |                              |
|---|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Sokat túlórázom  | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 2. Erősen koncentrálok  | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 3. Képtelen vagyok másoknak átadni a feladataimból            | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 4. Úgy érzem, feladataimat mindig tökéletesen kell megoldanom | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 5. Gyorsan beszélek, járok és (vagy) vezetek                  | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 6. Gyakran szorít az idő                                      | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 7. Erős bennem a versenyszellem                               | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 8. Ritkán vagyok boldog és elégedett                          | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 9. Úgy érzem, nem én irányítom az életemet                    | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 10. Gyakran kockáztatok                                       | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 11. Gyakran érzem úgy, hogy nincs, aki segítsen               | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 12. Nehezemre esik, hogy kiálljak magamért                    | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 13. Úgy érzem, mások kihasználnak                             | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 14. Általában magamba fojtom a dühömet                        | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 15. Ha boldogtalan vagyok, ritkán mondom el másoknak          | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 16. Ha dühös leszek, később büntudatom támad miattam          | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 17. Általában elrejttem az érzéseimet                         | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 18. Igyekszem elkerülni a másokkal való konfliktust           | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 19. Nehezemre esik másoktól szívességet kérni                 | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 20. Többnyire halogatom a nehéz döntések meghozatalát         | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 21. Nehézségeim vannak az életritmusom irányításával          | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 22. Úgy érzem, nincs elegendő tartalékom                      | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 23. Mostanában gyakran szorongok                              | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 24. Előfordul, hogy úgy érzem, a stressz az idegeimre megy    | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 25. Könnyebben felháborodok, mint általában                   | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |
| 26. Gondjaim vannak az alvással                               | <input type="checkbox"/> Igen | <input type="checkbox"/> Nem |

**Az " Igen " válaszok összege:**

**(db)**



0 - 6 Elhanyagolható stressz



7 - 10 Kisfokú stressz



11 - 15 Közepes fokú stressz



16 - 26 Jelentős stressz  
(stressz-kezelő készségek elsajátítása  
javasolt)