

# Rövid kérdőív a stresszről

Összeállította: Purebl György dr.

Sokat túlórázom	Igen	Nem
Erősen koncentrálok	Igen	Nem
Képtelen vagyok másoknak átadni a feladataimból	Igen	Nem
Úgy érzem feladataimat mindig tökéletesen kell megoldanom	Igen	Nem
Gyorsan beszélek, járok és (vagy) vezetek	Igen	Nem
Gyakran szorít az idő	Igen	Nem
Erős bennem a versenyszellem	Igen	Nem
Ritkán vagyok boldog és elégedett	Igen	Nem
Úgy érzem, nem én irányítom az életemet	Igen	Nem
Gyakran kockáztatok	Igen	Nem
Gyakran érzem úgy, hogy nincs aki segítsen	Igen	Nem
Nehezemre esik, hogy kiálljak magamért	Igen	Nem
Úgy érzem, mások kihasználnak	Igen	Nem
Általában magamba fojtom a dühömet	Igen	Nem
Ha boldogtalan vagyok, ritkán mondom el másoknak	Igen	Nem
Ha dühös leszek, később büntudatom támad miattam	Igen	Nem
Általában elrejttem az érzéseimet	Igen	Nem
Igyekszem elkerülni a másokkal való konfliktust	Igen	Nem
Nehezemre esik másoktól szívességet kérni	Igen	Nem
Többnyire halogatom a nehéz döntések meghozatalát	Igen	Nem
Nehézségeim vannak az életritmusom irányításával	Igen	Nem
Úgy érzem, nincs elegendő tartalékom	Igen	Nem
Mostanában gyakran szorongok	Igen	Nem
Előfordul, hogy úgy érzem, a stressz az idegeimre megy	Igen	Nem
Könnyebben felháborodok, mint általában	Igen	Nem
Gondjaim vannak az alvással	Igen	Nem

*Az Igen válaszok összege:*

**0-6** Elhanyagolható stressz

**7-10** Kisfokú stressz

**11-15** Közepes fokú stressz

**16-26** Jelentős stressz, stresszkezelő készségek elsajátítása mindenképp javasolt