STRESSZ TESZT

www.lelektoltes.hu

PSS (Perceived Stress Scale – Észlelt Stressz Skála, Dr. Sheldon Cohen)

Ezt most nem kell túlagyalni: minden kérdésre a lehető leggyorsabban, egyből válaszolj, nem kell rajtuk túl sokat gondolkozni.

0: Soha - 1: Szinte soha - 2: Néha - 3: Elég gyakran - 4: Nagyon gyakran

Az elmúlt egy hónap során:

1. Milyen gyakran volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt?
2. Milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében?
3. Milyen gyakran érezte magát idegesnek és „stresszesnek”?
4. Milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?
5. Milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak?
6. Milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének?
7. Milyen gyakran tudta kezelni a bosszúságokat életében?
8. Milyen gyakran érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll?
9. Milyen gyakran dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni?
10. Milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?

STRESSZ TESZT

PSS (Perceived Stress Scale – Észlelt Stressz Skála)

Pontok

1. Lépés: Keresd meg a 4., 5., 7. és 8. kérdésre adott pontjaidat, és fordítsd meg őket az alábbiak szerint:

- Ha 0 pontot adtál -> számolj helyette 4 pontot
- Ha 1 pontot adtál -> számolj helyette 3 pontot
- Ha 2 pontot adtál -> marad 2 pont
- Ha 3 pontot adtál -> számolj helyette 1 pontot
- Ha 4 pontot adtál -> számolj helyette 0 pontot

2. Lépés: Add össze mind a 10 kérdés pontszámát. A végeredmény 0 és 40 pont között lesz.

Az Eredmények Értelmezése

- 0 – 13 pont: Alacsony stressz-szint

A mindennapi feszültségek egészséges keretek között mozognak, az idegrendszered képes regenerálódni. A mindfulness tanfolyam számodra egy kiváló prevenciós eszköz, hogy ez így is maradjon.

- 14 – 26 pont: Mérsékelt stressz-szint

Ez a leggyakoribb tartomány. A stressz már rendszeresen jelen van, és észrevétlenül meríti az energiáidat. Itt az ideje tudatos technikákat tanulni, mielőtt a feszültség krónikussá válna.

- 27 – 40 pont: Magas (akut) stressz-szint

Az idegrendszered folyamatos „üss vagy fuss” üzemmódban van. Úgy érezheted, összecsapnak a fejed felett a hullámok. Számodra a stresszcsökkentés már nem lehetőség, hanem azonnali szükséglet.

VÁLTOZTASS

www.lelektoltes.hu

A stressz-szinted nincs kőbe vésve.

Bármelyik zónában is jársz most, a legfontosabb: **az idegrendszer túlhajszolt állapota visszafordítható**. Az, hogy jelenleg hogyan reagálsz a mindennapok kihívásaira, nem egy megváltoztathatatlan személyiségjegy, hanem az elmúlt időszak túlterheltségének a következménye.

A stresszkezelés nem abból áll, hogy eltüntetünk minden nehézséget. Hanem abból, hogy megtanulunk szörfözni a hullámokon, **visszavesszük az irányítást.**

Hogyan tovább? Őszi mindfulness-alapú stresszcsökkentés tanfolyamok

Az MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) **a világ legelismertebb, tudományosan igazolt stresszcsökkentő módszere**, amely pontosan azokra a területekre hat (alvásminőség, mentális fókusz, érzelmi stabilitás), amelyeket a stressz tesztben is mértél.

Tedd meg az első lépést még ma, hogy az őszöd már ne a túlélésről, hanem a kiegyensúlyozottságról szóljon.

Kattints a gombra a részletekért:

👉 Online tanfolyam 2026.09.11-től péntek délelőttönként

👉 Személyes tanfolyam 2026.09.23-tól szerda esténként

Mindfulness Hálózat
REGISZTRÁLT
2.SZINTŰ TANÁR
2026

Várlak szeretettel,
Horváth-Hollósi Csilla