

Rózsa Sándor\* – Kő Natasa – Csoboth Csilla – Purebl György –  
Beöthy-Molnár András – Szabik Imre – Berghammer Rita –  
Réthelyi János – Skrabski Árpád – Kopp Mária

## STRESSZ ÉS MEGKÜZDÉS

### A Rahe-féle Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőívvel szerzett hazai eredmények ismertetése

Tanulmányunkban a Rahe-féle Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív (Rahe és Tolles 2002) hazai adaptációjának eredményeit szemléltetjük. Vizsgálatunk empirikus hátterét 152 személy alkotta (91 nő és 61 férfi), akiknek az átlagéletkora 29,7 év. A Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív mellett a Derogatis-féle Tünetlista is felvételre került. A Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív skáláinak megbízhatóságát összességében jónak tekinthetjük. A stresszre adott válaszok testi és lelki tüneteit meghatározó tényezők vizsgálatakor láthattuk, hogy a kérdőív 8 skálája a pszichológiai tünetek varianciájának a 40%-át, a testi tüneteknek pedig a 23%-át magyarázza. A skálák jelentős mértékű bejósoló ereje a mérőeszköz kiváló felépítését és alkalmazásának hasznosságát bizonyítja. A stresszkutatásokban újszerű, a stressz és a megküzdés balanszát jelző Globális Stressz és Megküzdési Index kiváló elemzési és interpretációs lehetőséget biztosít. A mutató szoros együttjárást mutatott a validálásra használt SCL-90R általános pszichiátriai problémákat jelző mutatójával. A Rövidített Stressz és Megküzdési Kérdőív újszerű megközelítése a kutatási alkalmazások mellett kiváló lehetőséget nyújt a különböző stresszkezelő programok hatékonyságának vizsgálatára. A mérőeszköz gyors egyéni kiértékelése lehetőséget teremt a stressz és megküzdési kapacitások mértékének és ezek balanszának visszajelzésére, ami az öngyógyítás és egészségnevelés fontos eszköze.

**Kulcsszavak:** Rahe-féle Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív, megküzdés, stresszkezelés

## BEVEZETŐ

A különböző stresszhatások és megküzdő képességek általános egészségi állapotra gyakorolt hatásának jelentőségét számos vizsgálati eredmény igazolja. Az átfogó kutatások és a kiterjedt prevenció programok olyan mérőeszköz kifejlesztését tették szükségessé, ami a legkülönbözőbb stressz-keltő eseményeket és a megküzdés különböző aspektusait képes egyide-

---

\* Levelező szerző: Rózsa Sándor

ELTE Pszichológia Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék  
1064 Budapest, Izabella u. 46.  
E-mail: rozsaqq@freemail.hu

júleg feltérképezni, s mindemellett a klinikai gyakorlatban, vagy stresszel való megküzdés edukációs programjaiban is kiválóan felhasználható.

Richard Rahe és munkacsoportja (2000) az elmúlt években egy olyan többdimenziós önjellemző mérőeszközt fejlesztettek ki, amely a mindennapos stresszhatások és a rendelkezésre álló megküzdő kapacitások átfogó felmérését, és a két terület egymáshoz viszonyított mértékének megállapítását teszi lehetővé. A mérőeszköz kiértékelését a kitöltő személy is végezheti, aki ezáltal közvetlen visszajelzést kap a stresszkeltő életeseményekről és a rendelkezésére álló megküzdő kapacitásairól.

Jelen tanulmányunkban a Rahe-féle Stressz és Megküzdés Kérdőív rövidített változatának pszichometriai jellemzőiről és az alkalmazás során szerzett hazai tapasztalatainkról számolunk be.

## A STRESSZ ÉS MEGKÜZDÉS KÉRDŐÍV BEMUTATÁSA

A Stressz és Megküzdés Kérdőívet több már meglévő kérdőívből (pl. Holmes-Rahe-féle Életesemény Lista, Zung-féle Önjellemző Skála, Konfliktusmegoldó Kérdőív), valamint saját fejlesztésű skálából állították össze. Az önjellemző mérőeszköz értékelési módja lehetőséget teremt közvetlen egyéni visszajelzésre és adatelemzésre egyaránt. A mérőeszköz skáláinak szöveges interpretációja alkalmas arra, hogy a szakemberek vagy a kérdőívet kitöltő személy a kapott eredményeket értelmezze. Meg kell jegyeznünk, hogy a mérőeszköz skáláinak kifejlesztésénél – a depresszióskála kivételével – nem volt elsődleges cél, hogy orvosi vagy pszichiátriai diagnosztikára alkalmas legyen.

A mérőeszközzel végzett amerikai és japán vizsgálati eredmények a skálák megbízhatóságát és érvényességét támasztják alá (Fukunishi és mtsai 1995; Rahe és mtsai 2000).

A mérőeszköz kitöltése 45–60 percet vesz igénybe, ami a stresszkezelő programok hatékonyságának vizsgálata céljából készített ismételt felvételek tapasztalatai alapján időigényes (a kitöltést követi még a személyes kiértékeléshez szükséges adatrögzítés és profillap elkészítése). A fenti hátrány kiküszöbölésére a mérőeszköz kidolgozói elkészítették a kérdőív rövidített változatát, melynek kitöltése mintegy 15 percet vesz igénybe. A rövidített változat az eredeti mérőeszköz kérdéseinek mintegy 25%-át foglalja magába, így lehetőség nyílt arra, hogy a mérőeszköz kiértékelését a kitöltő saját maga készíthesse el.

Hazai vizsgálatainkban a mérőeszköz rövidített változatát használtuk, s a továbbiakban ennek bemutatása következik.

A mérőeszköz első része a stresszt keltő életesemények feltárását célozza, amely az alábbi öt területre terjed ki: Gyermekkorai traumák és szülői bánásmód, Életesemény Lista, Testi tünetlista, Pszichológiai tünetlista, Magatartás és érzelmek. A második részben az alábbi 5 megküzdési jellemző kerül felmérésre: Egészségmagatartás, Társas támogatottság, Stressz-válasz, Elégedettség az élettel, Életcél és kapcsolatok.

A koragyermekkorai stresszhatásokat a *Gyermekkorai traumák* és a *Szülői bánásmód* alskálák mérik. A Gyermekkorai traumák alskála 8 kérdésből áll, amely a szülők válására és halálára, az iskolából történő kizárásra, a törvénnyel való összeütközésre, valamint testi, lelki vagy szexuális zaklatásra kérdez rá (pl. Volt-e problémája alkohol- vagy kábítószer-fogyasztás miatt?). A szülői bánásmódot feltérképező 9 tételből álló alskála a szülők érzelmi támogatásának mértékére, a család és a rokonság összetartozására és a nevelési légkörre vonatkozó kérdéseket tartalmaz (pl. Milyen gyakran veszekedtek szülei?).

Az *Életesemény Lista* 54 jelentős életesemény feltárását célozza, amelyet Rahe és munkatársai a korábban kifejlesztett 77 tételű életeseménylistájukból dolgoztak ki (Miller és Rahe 1997; Rahe 1975). A lista a pozitív és negatív életesemények széles körét öleli fel: egészségi állapot, munka, otthon és család, a személyes életvitelben és a szociális kapcsolatokban történő változások, gazdasági változások. Az életeseményeket az elmúlt évre visszamenőleg kell megítélni. A mutató kiszámítása az egyes életesemények súlyozott összegzésével történik (pl. Válás /96/, Meghazasodott /50/, Bevétele nagymértékben csökkent /60/). Az egyes életesemények súlyozása egy olyan lakossági vizsgálat keretében történt, melyben 394 amerikai felnőttet kértek fel arra, hogy értékeljenek egy 44 tételből álló, életeseményeket tartalmazó listát, aszerint, hogy mekkora változást gyakorolnak a megszokott életvitelhez képest. Viszonyítási pontnak a házasságkötést adták meg, amit 50 ún. Life Change Unit-ként definiáltak. Az összes életeseményt ehhez képest kellett megítélniük a felmérésben részt vevő személyeknek.

A *Testi tünetek* lista az egészségügyi problémák 8 területét 3-3 kérdéssel tárja fel: légúti problémák, gyomor- és bélrendszeri problémák, szív- és érrendszeri problémák, általános egészségi állapot, mozgásszervi tünetek, idegrendszeri problémák, nemi- és kiválasztó szervrendszeri zavarok, bőrproblémák. A kitöltőnek az elmúlt évet alapul véve kell megítélnie a felsorolt problémák előfordulását (pl. Volt-e náthás?; Volt-e szív-táji fájdalma; Gyötörte-e hát- vagy derékfájdalom?).

A *Pszichológiai tünetlista* 12 kérdésből áll, melyből hat a depresszió, míg a másik hat a szorongás feltárását célozza. A mérőeszközt kitöltő sze-

mély az elmúlt évet figyelembe véve ítélni meg az affektív zavarokra utaló tüneteket (pl. Előfordult, hogy hirtelen félelmek lettek úrrá Önön?; Érezte-e boldogtalannak vagy örömtelennek magát?).

A *Magatartás és érzelmek* feltárására kifejlesztett kérdéscsoport két nagy területre, az A-típusú és a C-típusú viselkedésre utaló jellemzők mérésére irányulnak (Rahe és mtsai 1978; Aoki és mtsai 1999; Tamoshok 1987). Az A-típusú viselkedésre 12 kérdés irányul, amelyek a munkával kapcsolatos magatartást, a perfekcionizmust, a sürgetettség érzését, a versengést és a türelmetlenség érzését mérik (pl. Sokat túlórázott?; Gyakran szorítja az idő?; Ritkán érzi magát elégedettnek és boldognak?). A C-típusú viselkedés feltárására irányuló 12 kérdés az alábbi kérdéscsoportok köré szerveződik: magabiztosság, érzelmek és társas kapcsolatok (pl. Úgy érzi, hogy mások kihasználják Önt?; Általában magába fojtja dühét?; Ritkán bocsátkozik vitába?).

A megküzdést feltáró skálák közül az első az *Egészséggel kapcsolatos szokások* feltárását célozza. A 13 kérdés az alábbi négy kérdéscsoport köré szerveződik: káros szenvedélyek (pl. Dohányzik?), étrend (pl. Lassan és nyugodtan étkezik?), testmozgás (pl. Végez-e rendszeres intenzív testmozgást?), életritmus (Képes-e Ön irányítani életritmusát?). A 13 kérdésre adott válaszok összegzése egy általános egészségmagatartási mutatóban fejezhető ki.

A megküzdés második dimenzióját jelentő *Társas támogatottság* 7 kérdés méri (pl. Vannak barátaim, akik mindig készek támogatni).

A *Stresszre adott válasz* alskála 10 tételből áll, amely a különböző életeseemények által kiváltott stresszválaszok egyéni mintázódásait térképezi fel (pl. Mindig keresek valami jót az adott helyzetben; Nem veszek tudomást a problémámról).

A negyedik, az *Elégedettség az élettel* megküzdés alskálát 8 kérdés alkotja, amelyek az alábbi területekre kérdeznak rá: általános egészségi állapot, család, munka és a személyes életvitel (pl. Meg vagyok elégedve az egészségi állapotommal; Örülök, hogy biztos munkám van).

A megküzdési kapacitások utolsó alskáláját az *Életcél és kapcsolatok* dimenzió alkotja. Az alskála 8 tételből áll (pl. Úgy érzem, életem egy nagyobb terv része; Meg vagyok békélve helyemmel az életben).

## A MÉRŐESZKÖZ KIÉRTÉKELÉSE

A kérdőív 10 skálájának nyerspontoszámait az egyes válaszok melletti pontszámok egyszerű összegzésével számíthatók ki. Néhány válasz pontszáma – a szerzők empirikus vizsgálati eredményei alapján – súlyozott, vagy-

is a válaszok pontszáma a kérdés fontosságának megfelelően pontozódik (pl. a Gyermekkori traumánál az iskolából való kizárás 1 pontot ér, míg a testi és lelki zaklatás 3 pontot). A nyerspontszámok standard értékekbe történő átszámítása a normáloszlás kvartilisein alapul. Például, ha egy személy nyerspontszáma a legalacsonyabb kvartilisbe esik, akkor 0 pontot kap, míg ha a legmagasabbba, akkor 3 pontot. A közbülső tartományok 1 és 2 pontot érnek. Az 5 stressz-skála standard pontszámainak összeadásával az *összesített stresszmutató* számítható ki, az 5 megküzdő kapacitást feltáró skála összegzése pedig az *összesített megküzdési mutatót* eredményezi. A két összesített mutató különbsége a Globális Stressz és Megküzdési Indexet alkotja. Az index kiszámítása során az összesített megküzdési mutatóból vonjuk ki az összesített stresszmutatót. Ha az összesített megküzdési mutató magasabb, mint az összesített stresszmutató, akkor a Globális Stressz és Megküzdési Index előjele pozitív, míg ellenkező esetben ez az érték negatív lesz. Ha a két érték megegyezik, akkor a Globális Stressz és Megküzdési Index értéke 0. Ha például egy személy összesített stresszmutatója 8 és az összesített megküzdési mutatója 13, akkor a Globális Stressz és Megküzdési Index értéke +5. Bár az index értéke -15 és +15 közé eshet, Rahe és Tolles (2002) vizsgálati eredményei szerint a gyakorlatban általában a -8 és a +8 közötti előfordulás figyelhető meg.

### A MÉRŐESZKÖZ HAZAI ADAPTÁCIÓJÁNAK ELŐKÉSZÍTÉSE ÉS ALKALMAZÁSA

A hazai adaptáció első lépéseként a kérdőív kidolgozójának jóváhagyásával és útmutatásával Kopp Mária professzorasszony és munkacsoportja három független fordítást készített a kérdőívről. A fordítások elkészítése után a munkacsoport gondos mérlegelést követően alakította ki a mérőeszköz végleges változatát. A kutatási céloknak megfelelően a mérőeszköznek több változatát is elkészítettük: egyéni kiértékeléssel és visszajelzéssel, kiértékelés és visszajelzés nélkül, valamint olyan rövidített változatban, ami csak néhány skálát tartalmaz. Az egyes tételek pontozásánál – a hazai standardok hiányában – az eredeti súlyozást használtuk (pl. Életesemény Lista).

A Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív az ELTE Pszichológiai Intézetének Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszékén Rózsa Sándor és Kő Natasa koordinálásával 152 személlyel került felvételre.

A mérőeszköz módosított életesemény-listája és két skálája (Elégedettség az étellel, valamint Életcél és kapcsolatok) a Kopp Mária és Skrabski

Árpád vezetésével végzett Hungarostudy 2002 országos reprezentatív felmérésben került felhasználásra (Skrabski és mtsai 2005; Rózsa és mtsai 2003).

A mérőeszközzel Szádóczky Erika (Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet) depressziós, Purebl György (SE Magatartástudományi Intézet) pedig stresszkezelő programokban részt vevő személyekkel folytatnak kutatásokat.

## MÓDSZER

### Vizsgálati minta

A normatív vizsgálati mintát 152 személy (91 nő és 61 férfi) alkotta, akiknek az átlagéletkora 29,7 év volt (szórás: 11,9). A kérdőívet kitöltők 2%-a általános, 67,8%-a középfokú, míg 30,2%-a felsőfokú iskolai végzettséggel rendelkezett. Az egyéni kiértékeléssel és visszajelzéssel ellátott kérdőív kitöltése pszichológus hallgatók segítő közreműködésével, névtelenül történt.

### A validáláshoz felhasznált mérőeszköz bemutatása

A Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív skáláinak validitásvizsgálatahoz a nemzetközi kutatásokban és a klinikai gyakorlatban gyakran alkalmazott Derogatis-féle Tünetlistát (SCL-90R) (Derogatis 1977; Uno-ka és mtsai 2004) használtuk. A 90 tételből álló többdimenziós mérőeszköz a pszichológiai problémák széles körét tárja fel. A mérőeszköz az alábbi skálákból áll: *Szomatizáció, Kényszergondolatok és cselekvések, Interperszonális érzékenység, Depresszió, Szorongás, Ellenségeskedés, Fóbia, Paranoia, Pszichoticizmus*. A mérőeszköz tételeiből három járulékos mutató is képezhető: *Globális Súlyossági Index* (az összes válasz súlyossági átlaga), a *Pozitív tünetek száma*, *Pozitív Tünetek Distressz Index* (a distressz szintje elosztva a tünetek számával).

## EREDMÉNYEK

### A Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív Skáláinak együttjárásai

Elsőként a mérőeszköz 10 skálájának korrelációit vizsgáltuk (1. táblázat). Valamennyi stressz-skála pozitív együttjárást mutatott. A legerősebb kapcsolat a Pszichológiai és a Testi tünetek között mutatkozott ( $r = 0,52^{**}$ ), míg a leggyengébb a Testi tünetek és a Gyermekkori traumák és szülői bánásmód között volt ( $r = 0,05$ ). A megküzdést feltáró skálák együttjárásainak vizsgálatakor a Stresszválasz-skála enyhe negatív korrelációt mutatott az Egészségmagatartással, a Társas támogatottsággal és az Elégedettség az élettel skálával. A Stresszválasz csak az Életcél és kapcsolatok skálával mutatott szignifikáns pozitív kapcsolatot ( $r = 0,17^*$ ). Néhány együttjárástól eltekintve (pl. Társas támogatottság és életesemények) a stressz-skálák összességében jelentős negatív együttjárást mutattak a megküzdési kapacitást mérő skálákkal. A skálák együttjárásai – a stresszválasz-skála alacsony korrelációitól eltekintve – hasonló mintázódást mutatnak az amerikai mintán végzett vizsgálati eredményekkel.

### A mérőeszköz leíró statisztikai és a reliabilitása

A 2. táblázat a mérőeszköz skáláit alkotó tételek számát, átlagát és szórását, valamint a belső konzisztenciát becsülő Cronbach-alfát szemlélteti. Az összetartozó tételek megbízhatóságát, vagyis belső konzisztenciáját az ún. Cronbach-alfa mutatóval becsüljük. A mutató az összes lehetséges tesztfe-

1. táblázat. A Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív skáláinak korrelációi (\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ )

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Gyermekkori traumák, bánásmód (1)	-								
Életesemények (2)	0,24**								
Testi tünetek (3)	0,05	0,20*							
Pszichológiai tünetek (4)	0,17*	0,26**	0,52**						
Magatartás és érzelmek (5)	0,11	0,16*	0,23**	0,47**					
Egészségmagatartás (6)	-0,14	-0,10	-0,22**	-0,18	-0,18*				
Társas támogatottság (7)	-0,18*	0,02	-0,26**	-0,17*	-0,18*	0,21**			
Stresszválasz (8)	0,02	-0,17*	-0,18*	-0,13	-0,13	-0,14	-0,04		
Elégedettség az élettel (9)	-0,16*	-0,06	-0,38**	-0,49**	-0,37**	0,29**	0,40**	-0,06	
Életcél és kapcsolatok (10)	-0,17*	-0,02	-0,11	-0,33**	-0,18*	0,20**	0,27**	0,17*	0,42**

2. táblázat. A Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív skáláinak leíró statisztikái és belső konzisztenciája

	Tételek száma	Átlag	Szórás	Cronbach-alfa
Gyermekkorai traumák és szülői bánásmód	17	8,0	3,9	0,55
Életesemények a közelmúltban	55	231,7	166,1	-
Testi tünetlista	24	6,9	3,5	0,71
Pszichológiai Tünetlista	12	4,6	2,8	0,76
<i>Szorongás</i>	6	2,7	1,6	0,61
<i>Depresszió</i>	6	1,9	1,6	0,66
Magatartás és érzelmek	24	9,6	3,7	-
<i>A-típusú viselkedés</i>	12	4,8	2,4	0,55
<i>C-típusú viselkedés</i>	12	4,8	2,5	0,67
Egészségmagatartás	13	12,2	3,2	-
Társas támogatottság	7	9,5	2,9	0,69
Stresszválasz	10	8,6	3,0	0,54
Elégedettség az élettel	8	10,2	2,5	0,38
Életcél és kapcsolatok	8	11,9	3,0	0,72

lezések során előálló átlagkorreláció mértékét fejezi ki. Értéke 0,60 és 0,95 között tekinthető optimálisnak (Nunnally 1967). A mutatókat megvizsgálva láthatjuk, hogy néhány skála konzisztenciája alatta marad az optimális értéknek. A tételek homogenitása természetesen nem várható el teljességgel olyan mutatók esetében, mint például az Életesemények a közelmúltban, vagy az Egészségmagatartás. A Gyermekkorai traumák és szülői bánásmód skála alacsony reliabilitása is magyarázható azzal, hogy néhány tételtől nem várhatunk szoros együttjárást (pl. szülők válása és halála). Az Elégedettség az élettel, a Stresszválasz és az A-típusú viselkedést mérő skálák megbízhatósága alacsony, ami a további – nagyobb elemszámú – vizsgálatok tárgyát képezheti. Fontos megjegyeznünk, hogy a fenti skálák alacsony reliabilitása a mérőeszköz kutatási célokra való alkalmazásánál jelenthet problémát, ami óvatos és körültekintő interpretációval mérsékelhető.

### A mérőeszköz validitása

Rahe és munkacsoportjának (Fukunishi és mtsai 1995; Rahe és mtsai 2000) vizsgálatai a rövidített kérdőív és az eredeti változat skáláinak szoros együttjárásait eredményezte, ami a rövidített változat érvényessége mellett szól.



A hazai mintán a nemzetközi kutatásokban és a gyakorlatban széles körben használt Derogatis-féle Tünetlistát (SCL-90R) használtuk fel. A Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív Testi tünetek skálája és az SCL-90R szomatizáció skálája között szoros együttjárás mutatkozott ( $r = 0,67^{**}$ ). A két mérőeszköz depresszió- és szorongásskálái között szintén magas korrelációt kaptunk ( $0,63^{**}$  és  $0,64^{**}$ ). A Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív Pszichológiai tünetek skálája  $0,66^{**}$ -os, a Testi tünetek skála pedig  $0,45^{**}$ -ös együttjárást mutatott az SCL-90R általános pszichiátriai súlyossági indexével.

### A testi és a pszichológiai tüneteket meghatározó jellemzők

A következő elemzéseinkkel arra kerestük a választ, hogy a testi és pszichológiai tüneteket milyen stressz és megküzdési jellemzők határozzák meg. A lineáris regresszióelemzéseink eredményeit a 3. táblázat szemlélteti. A táblázatból leolvashatjuk, hogy a Rövidített Stressz és Megküzdés Kérdőív 8 skálája a pszichológiai tünetek varianciájának 40%-át, a testi tüneteknek pedig a 22%-át magyarázza. A magyarázott variancia a pszichológiai tünetek esetében a férfiaknál meghaladta az 50%-ot. A magyarázott varianciák magas hányada a stressz és megküzdési kapacitást mérő skálák jelentős prediktív erejét mutatják. Láthatjuk, hogy a vizsgálati mintánkon a Gyermekkorai traumák és a szülői bánásmód skála sem a pszichológiai, sem a testi tünetek előfordulását nem befolyásolja számottevően. Az Életesemények skála ezzel szemben mind a pszichológiai, mind a testi tünetek fontos prediktora. A Magatartás és érzelmek skála a pszichológiai

3. táblázat. A regresszióelemzések eredményei

	Pszichológiai tünetek (standardizált Béta)			Testi tünetek (standardizált Béta)		
	férfiak	nők	együtt	férfiak	nők	együtt
Gyermekkorai traumák, bánásmód	0,11	-0,01	0,02	0,02	-0,07	-0,07
Életesemények	0,22*	0,24**	0,18*	0,22	0,26*	0,17*
Magatartás és érzelmek	0,44**	0,12	0,29**	0,15	-0,04	0,06
Egészségmagatartás	0,07	0,09	0,08	-0,15	-0,06	-0,14
Társas támogatottság	0,03	0,11	0,05	-0,30*	-0,03	-0,17*
Stresszválasz	-0,17	0,13	-0,07	-0,13	0,02	-0,12
Elégedettség az élettel	-0,23*	-0,47*	-0,34**	-0,16	-0,42**	-0,28**
Életcél és kapcsolatok	-0,20	-0,21*	-0,17*	0,09	0,02	0,07
Magyarázott variancia ( $R^2$ )	0,52	0,46	0,40	0,25	0,28	0,23

giai tünetek megjelenéséért felelős. A férfiaknál ez a prediktív erő többszöröse a nőknél megfigyelhető értéknek. Az Egészségmagatartás, a Társas támogatottság és a Stresszválasz mutatók esetében nem kaptunk szignifikáns eredményt.

### A Globális Stressz és Megküzdési Index leíró jellemzői

Az eddigi elemzéseink során a mérőeszköz skáláinak nyerspontszámait (néhol súlyozott) használtuk. A standard pontszámok kiszámítása – a szerzők kiértékelését alapul véve – a skálák nyerspontszámainak kvartilisein alapul. Mivel a fenti vizsgálati mintánk nem tekinthető reprezentatívnak, illetve a minta átlagai és szórásai nem mutattak kiemelkedően magas eltérést, így az eredeti kvartilisek használata mellett döntöttünk. Fontos megjegyeznünk, hogy a mérőeszköz különböző kutatási területeken való alkalmazásának érdekében a későbbiekben további, nagyobb elemszámra kiterjedő vizsgálatokat tervezünk.

Vizsgálati mintánkon az összesített stressz és megküzdés mutatók különbségeként kapott Globális Stressz és Megküzdési Index  $-14$  és  $12$  közötti értékeket vett fel (az átlag:  $0,5$ , szórás:  $5,2$ ). A pontszámokat a mérőeszköz kifejlesztőinek ajánlásai alapján  $4$  övezetre osztottuk. Az övezetek eloszlásait és ezek jelentéseit a *4. táblázat* szemlélteti.

A Globális Stressz és Megküzdési Index pontszámai a vizsgálati mintánkon nem mutattak szignifikáns különbséget sem a nők és a férfiak összehasonlításakor, sem az életkori csoportoknál. Érdemes azonban megjegyeznünk, hogy az életkor és a Globális Stressz és Megküzdési Index enyhe negatív együttjárást mutatott, vagyis a stressz túlsúlya inkább az idősebb korosztálynál figyelhető meg ( $r = -0,19^*$ ).

A Globális Stressz és Megküzdési Index és az SCL-90R általános pszichiátriai súlyossági indexe szoros együttjárást mutat:  $r = -0,59^{**}$ .

4. táblázat. A Globális Stressz és Megküzdési Index eloszlásai

Pontszám-övezetek	Esetszám (%)	Jelentés
-15 és -5 között	27 (17,8)	Aggodalomra okot adó
-1 és -4 között	37 (24,3)	Elégséges
0 és +4 között	55 (36,2)	Jó
+5 és +15 között	33 (21,7)	Kiváló

## A KAPOTT EREDMÉNYEK MEGBESZÉLÉSE

Bár az elemzésre kerülő vizsgálati mintánkon a Rövidített Stressz és Megküzdési Kérdőív néhány skálájának reliabilitása (pl. Elégedettség az élettel, Stresszválasz) alulmarad az optimális értéknek, ennek ellenére a pszichometriai elemzések összességét tekintve a mérőeszköz megbízhatóságát és érvényességét jónak tekinthetjük. A megítélésnél figyelembe kell vennünk a vizsgálati mintánk viszonylag alacsony elemszámát, és azt, hogy a mérőeszköz rövidített skálákat tartalmaz, ami inkább az edukatív célú alkalmazást helyezi előtérbe.

A stresszre adott válaszok testi és lelki tüneteit meghatározó tényezők vizsgálatakor láthattuk, hogy a kérdőív 8 skálája a pszichológiai tünetek varianciájának a 40%-át, a testi tüneteknek pedig a 23%-át magyarázzák. A skálák jelentős mértékű bejósoló ereje a mérőeszköz kiváló felépítését és alkalmazásának hasznosságát bizonyítja.

A stresszkutatásokban újszerű, a stressz és a megküzdés balanszát jelző Globális Stressz és Megküzdési Index kiváló elemzési és interpretációs lehetőséget biztosít. A mutató szoros együttjárást mutatott a validálásra használt SCL-90R általános pszichiátriai problémákat jelző mutatójával. Mivel a balansz mértékét nem befolyásolják jelentősen a nemi és életkori csoportok, így a mérőeszköz a szociodemográfiai jellemzők figyelembevétele nélkül is jól alkalmazható.

A Rövidített Stressz és Megküzdési Kérdőív újszerű megközelítése a kutatási alkalmazások mellett kiváló lehetőséget nyújt a különböző stresszkezelő programok hatékonyságának vizsgálatára. A mérőeszköz gyors egyéni kiértékelése lehetőséget teremt a stressz és megküzdési kapacitások mértékének és ezek balanszának visszajelzésére, ami az önsegítés és egészségnevelés fontos eszköze.

## Irodalom

- Aoki, T., Hosaka, T., Fukunishi, I., Rahe, R. H., Solomon, G. F. (1999): Development of a type C inventory: Cross-cultural applications. *Tokai Journal of Experimental Clinical Medicine*, 24: 73–76.
- Derogatis, L. R. (1977): *SCL-90-R, Administration, Scoring and Procedures Manual for the Revised Version*. John Hopkins University, School of Medicine, Baltimore.
- Fukunishi, I., Nakagawa, T., Nakagawa, H., Sone, Y., Kaji, N., Hosaka, T., Rahe, R. H. (1995): Validity and reliability of the Japanese version of the stress and coping inventory. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 49: 195–199.
- Miller, M., Rahe, R. H. (1997): Life changes scaling for the 1990s. *Journal of Psychosomatic Research*, 43: 279–292.
- Nunnally, J. C. (1967): *Psychometric Theory*. New York, McGraw-Hill.

- Rahe, R. H. (1975): Epidemiological studies of life change and illness. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 6: 133-146.
- Rahe, R. H., Havig, L., Rosenman, R. H. (1978): Heritability of type A behavior. *Psychosomatic Medicine*, 40: 478-486.
- Rahe, R. H., Tolles, R. L. (2002): The Brief Stress and Coping Inventory: a useful stress management instrument. *International Journal of Stress Management*, 9 (2): 61-70.
- Rahe, R. H., Veach, T. L., Tolles, R. L., Murakami, K. (2000): The stress and coping inventory: an educational and research instrument. *Stress Medicine*, 16: 199-208.
- Rózsa S., Réthelyi J., Stauder A., Susánszky É. (2003): A középkorú magyar népesség egészségi állapota: a Hungarostudy 2002 országos reprezentatív felmérés módszertana és a minta leíró jellemzői. *Psychiatria Hungarica*, 18 (2): 83-94.
- Skrabski, Á., Kopp, M., Rózsa, S., Réthelyi, J., Rahe, R. H. (2005): Life meaning: An important correlate of Health in the Hungarian population. *International Journal of Behavioural Medicine*, 12 (2): 78-85.
- Tamoshok, L. (1987): Personality, coping style, emotion, and cancer: Toward an integral model. *Cancer Survey*, 6: 545-567.
- Unoka Zs., Rózsa S., Kő N., Kállai J., Fábíán Á., Simon L. (2004): A Derogatis-féle Tünetlista hazai alkalmazásával szerzett tapasztalatok. *Psychiatria Hungarica*, 28-35.

*Kutatási támogatás.* A dolgozat elkészítését a Nemzeti Kutatásfejlesztési Program (NKFP-01/002/2001) támogatta.

RÓZSA, SÁNDOR – KŐ, NATASA – CSOBOTH, CSILLA –  
PUREBL, GYÖRGY – BEÖTHY- MOLNÁR, ANDRÁS –  
SZEBIK, IMRE – BERGHAMMER, RITA – RÉTHELYI, JÁNOS –  
SKRABSKI, ÁRPÁD – KOPP, MÁRIA

## STRESS AND COPING

### Hungarian Experiences with Rahe Brief Stress and Coping Inventory

Our study examines the psychometric characteristics of the Brief Stress and Coping Inventory (BSCI; Rahe és Tolles, 2002) in 152 (91 females, 61 males) subjects. Beside of BSCI the Derogatis Symptom Checklist (SCL-90R) was assessed in our sample. The internal consistencies of the BSCI were moderate to high. A multiple regression analysis identified that 8 scales of BSCI accounted significantly and uniquely for the psychological symptoms ( $R^2 = 0,40$ ) and the somatic symptoms ( $R^2 = 0,23$ ). Global score summary data, measuring the balance of the stress and coping, is very helpful and interpretable. This score was correlated highly with the SCL-90R Global Severity Index, which is the global index of distress. The BSCI can be used well for measuring the efficiency of the stress management programs. The multifaceted Brief Stress and Coping Inventory was designed primarily as an educational instrument, but it also has a research potential.

**Key words:** The Brief Stress and Coping Inventory, coping, stress management

## RÖVID KÉRDŐÍV A STRESSZRŐL ÉS MEGKÜZDÉSÉRŐL

© 1998 Richard H. Rahe, M.D. Fordította: Dr. Purebl György, Dr. Beöthy-Molnár András, Dr. Csoboth Csilla

### KICSODA ÖN?

Kérjük, hogy karikázza be azokat a válaszokat, amelyek Önre vonatkoznak!

Neve: \_\_\_\_\_ Dátum: 200 . \_\_\_\_\_ hó \_\_\_\_\_ nap  
 Kora: \_\_\_\_\_ év Neme: 1 - Férfi 2 - Nő  
 Jelenleg házas? 1 - Igen 0 - Nem Elvált-e, vagy megözvegyült-e korábban? 1 - Igen 0 - Nem  
 Legmagasabb iskolai végzettsége:  
 1 - általános iskola 2 - szakmunkásképző 3 - középiskola (érettségi)  
 4 - főiskolai vagy egyetemi diploma  
 Foglalkozása:  
 1 - diák 2 - betanított munkás 3 - szakmunkás 4 - menedzser 5 - professzionális munkát végez  
 6 - nyugdíjas

Gondoljon életének első 18 évére és karikázza be az Önre jellemző válaszokat, majd adja össze a válaszok mellett álló számokat!

Két szülővel élt gyermekkorában (beleértve nevelőszülőt is)?	Igen (0)	Nem (1)
Szülei elváltak-e, vagy különéltek-e tartósan?	Igen (2)	Nem (0)
Meghalt-e édesanyja?	Igen (2)	Nem (0)
Meghalt-e édesapja?	Igen (2)	Nem (0)
Előfordult-e Önnel, hogy kizárták az iskolából?	Igen (1)	Nem (0)
Előfordult-e Önnel, hogy őrizetbe vette a rendőrség?	Igen (2)	Nem (0)
Volt-e problémája alkohol- vagy kábítószer-fogyasztás miatt?	Igen (3)	Nem (0)
Érte-e Önt testi, szexuális vagy érzelmi erőszak?	Igen (3)	Nem (0)

Összesen 1: \_\_\_\_\_

Milyen gyakran támogatták Önt szülei érzelmiileg?	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Milyen gyakran tartottak családi találkozót közeli rokonaival?	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Családja milyen gyakran járt vallásos összejövetelekre?	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Milyen gyakran veszekedtek szülei?	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Jó jegyeket kapott az iskolában?	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Részt vett az iskolai foglalkozásokon (ideértve a sportot is)?	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Randevúzott?	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Általában nagy baráti köre volt?	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Voltak-e érdekes hobbijai (táborozás, kézművesség, zene, valaminek a gyűjtése stb.)?	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)

Összesen 2: \_\_\_\_\_

Az 1. és 2. összege: \_\_\_\_\_

Az egyes mezők jelentése a negyedik oldalon található!

Kiváló (3) ☺	Jó (2) ☺	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## VÁLTOZÁSOK AZ ÉLETÉBEN A KÖZELMÚLTBAN

Karikázza be azt a számot, amelyhez tartozó esemény megtörtént Önnel az elmúlt év során!

<b>Egészség</b>		<b>Otthon és család folytatása</b>	
Betegség vagy sérülés, amely		Rokona Önhöz költözött	59
Nagyon súlyos volt	(74)	Elvált	96
Közepesen súlyos volt	(44)	Unokája született	43
A fentieknél enyhébb volt	(20)	Házás(élet)társa meghalt	119
		Gyermeke meghalt	123
		Szülője vagy testvére meghalt	101
<b>Munka</b>		<b>Személyes és szociális változás</b>	
Változás történt munkakörében	(51)	Személyes szokásai megváltoztak	26
Változás történt a munkakörülményeiben	(35)	Befejezte vagy elkezdte iskolai tanulmányát	38
Munkaköri felelőssége megváltozott	(41)	Iskolát változtatott	35
Továbbképzésre járt	(18)	Politikai nézetében változás történt	24
Munkahelyi problémái voltak	(32)	Vallási nézeteiben változás történt	29
Nagyobb átszervezés történt a munkahelyén	(60)	Társas tevékenységeiben változás történt	27
Munkanélkülivé vált	(74)	Szabadságra ment	24
Nyugdíjba vonult	(52)	Új, szoros és személyes kapcsolata alakult ki	37
<b>Otthon és család</b>		Eljegyzést kötött	45
Elköltözött	(40)	Személyes kapcsolataiban problémái voltak	39
Életkörülményeiben jelentős változás történt	(42)	Szexuális problémái voltak	44
A családi összefüggések terén változás történt	(25)	Balesetet szenvedett	48
Családtagjának egészségében vagy viselkedésében jelentős változás történt	(55)	Kisebb szabálysértést követett el	20
Megházasodott	(50)	Letartóztatták	75
Tehérbe esett	(67)	Nagy jelentőségű döntést hozott jövőjére vonatkozóan	51
Spontán vetélése vagy abortusza volt	(65)	Nagy eredményt ért el életében	36
Gyermeke született, vagy örökbefogadott gyermeket	(66)	Közeli barátja meghalt	70
Házás(élet)társa munkába állt vagy abbahagyta a munkát	(46)	<b>Gazdasági változások</b>	
Változás következett be a házás(élet)társával való kapcsolatában	(50)	Bevétele nagymértékben csökkent	60
Gondjai voltak rokonaival vagy házás(élet)társának rokonaival	(38)	Jövedelme nagymértékben nőtt	38
Szülei elváltak	(59)	Személyes tulajdona elveszett vagy károsodott	43
Egyik vagy mindkét szülője újraházasodott	(50)	Nagy jelentőségű dolgot vásárolt	37
Különélt házás(élet)társától munkája vagy párkapcsolatának problémái miatt	(79)	Kisebb jelentőségű dolgot vásárolt	20
Gyermeke elköltözött otthonról	(42)	Hitel- (törlesztési) gondjai voltak	56

A bekarikázott számok összege 1: \_\_\_\_\_

1. és 2. összege: \_\_\_\_\_

Kiváló (3) 😊	Jó (2) 😊	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## TESTI TÜNETEK

Kérjük, jelezze, hogy milyen egészségügyi problémái voltak az elmúlt év során!

<b>Légúti problémák</b>				<b>Mozgásszervi tünetek</b>	
Volt-e náthás?	Igen	Nem	Voltak-e izomfájdalmai vagy görcsei?	Igen	Nem
Fájt-e a torka, illetve volt-e torokgyulladás?	Igen	Nem	Gyötörte-e hát- vagy derekfájdalom?	Igen	Nem
Volt-e asztmája vagy szénanáthája?	Igen	Nem	Gyakran fájt-e a feje?	Igen	Nem
<b>Gyomor- és bélrendszeri problémák</b>				<b>Idegrendszeri problémák</b>	
Gyakran voltak-e gyomorbántalmi?	Igen	Nem	Volt-e migrénes fejfájása?	Igen	Nem
Volt-e székrekedése vagy hasmenése?	Igen	Nem	Érzett-e zsibbadást vagy bizsergést?	Igen	Nem
Volt-e aranyeres panasza?	Igen	Nem	Voltak-e szédüléssel járó időszakai?	Igen	Nem
<b>Szív- és érrendszeri problémák</b>				<b>Nemi- és kiválasztó szervrendszeri zavarok</b>	
Volt-e magas vérnyomása?	Igen	Nem	Volt-e vese- vagy húgyhólyagbántalma?	Igen	Nem
Volt-e szívritmuszavara?	Igen	Nem	Nők: Voltak-e menstruációs panaszok?	Igen	Nem
Volt-e szív táji fájdalom?	Igen	Nem	Férfiak: Voltak-e prosztatabántalmak?	Igen	Nem
<b>Általános egészségi állapot</b>				<b>Bőrproblémák</b>	
Volt-e túlsúlyos vagy túl sovány?	Igen	Nem	Gyakran viszketett a bőre?	Igen	Nem
Rossz volt-e az egészségi állapota?	Igen	Nem	Volt-e allergiás bőrbetegsége?	Igen	Nem
Kimerültnak érezte-e magát?	Igen	Nem	Volt-e csalánkiütése vagy egyéb kiütése?	Igen	Nem

Az „igen” válaszok száma: \_\_\_\_\_

Kiváló (3) 😊	Jó (2) 😊	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## PSZICHOLÓGIAI TÜNETEK

Kérjük, jelezze, hogy mely tünetek fordultak elő Önnél az elmúlt év során!

<b>Szorongás</b>				<b>Depresszió</b>	
Volt-e mostanában szorongása?	Igen	Nem	Volt-e tartósan szomorú vagy érezte-e magát magányosnak?	Igen	Nem
Érezte-e úgy, hogy az „idegeire mennek a dolgok”?	Igen	Nem	Érezte-e boldogtalannak vagy örömtelennak magát?	Igen	Nem
Előfordult-e, hogy hirtelen félelmek lettek úrrá Önön?	Igen	Nem	Jelentősen megváltozott-e a testsúlya?	Igen	Nem
Sokszor voltak kínos gondolatai?	Igen	Nem	Csökken-e szexuális érdeklődése?	Igen	Nem
Könnyebben lett-e ingerült, mint általában?	Igen	Nem	Előfordult-e, hogy életét teljesen reménytelennek érezte?	Igen	Nem
Voltak-e alvászavarai?	Igen	Nem	Volt-e olyan időszak, amikor azt kívánta, hogy bárcsak ne is élne?	Igen	Nem

Az „igen” válaszok száma: \_\_\_\_\_

Kiváló (3) 😊	Jó (2) 😊	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## MAGATARTÁS ÉS ÉRZELMEK

Kérjük, jelölje választát!

### Munkahelyi magatartás

Sokat túlórázott?	Igen	Nem	<b>Magabiztosság</b> Nehezeére esik kiállnia az igazáért?	Igen	Nem
Erősen kellett koncentrálnia?	Igen	Nem	Ritkán képes megmondani, mit akar?	Igen	Nem
Képtelen volt arra, hogy másoknak átadjon feladataiból?	Igen	Nem	Úgy érzi, mások kihasználják Önt?	Igen	Nem
Mindig úgy érezte, hogy minden feladatot tökéletesen kell megoldania?	Igen	Nem	Szóltalanul túri, hogy kinevessék?	Igen	Nem

### Tempó

Gyorsan beszél, jár, és/vagy vezet?	Igen	Nem	<b>Érzelmek</b> Általában magába fojtja dühét?	Igen	Nem
Gyakran szorítja az idő?	Igen	Nem	Ha boldogtalan, ritkán mondja el másoknak?	Igen	Nem
Erős Önben a versenyszellem?	Igen	Nem	Ha feldühödik, később szégyenkezik miatta?	Igen	Nem
Felbosszantja a lassú közlekedés?	Igen	Nem	Általában elrejtje érzelmeit?	Igen	Nem

### Életszemlélet

Ritkán érzi magát elégedettnek és boldognak?	Igen	Nem	<b>Társas kapcsolatok</b> Általában elkerüli a másokkal való konfliktust?	Igen	Nem
Úgy érzi, hogy az élete kicsúszott a kezéből?	Igen	Nem	Nehezeére esik szívességet kérni?	Igen	Nem
Gyakran kockáztat?	Igen	Nem	Halogatja a nehéz döntéseket?	Igen	Nem
Gyakran érezte magát tehetetlennek?	Igen	Nem	Ritkán bocsátkozik vitába?	Igen	Nem

Az „igen” válaszok száma: \_\_\_\_\_

Kiváló (3) 😊	Jó (2) 😊	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## A STRESSZ ÖSSZESÍTÉSE

Kérjük, karikázza be az egyes témákhoz tartozó stresszértékeket!

<b>Kicsoda Ön</b>		0-2	3-7	8-12	13 +
	<i>Stresszértékek</i>	0	1	2	3
<b>Életének változásai a közelmúltban</b>		0-199	200-299	300-449	450 +
	<i>Stresszértékek</i>	0	1	2	3
<b>Testi tünetek</b>		0-2	3-4	5-6	7 +
	<i>Stresszértékek</i>	0	1	2	3
<b>Pszichológiai tünetek</b>		0	1-2	3-4	5 +
	<i>Stresszértékek</i>	0	1	2	3
<b>Magatartás és érzelmek</b>		0-3	4-6	7-8	9 +
	<i>Stresszértékek</i>	0	1	2	3

Az öt stresszérték összege az Ön összesített **STRESSZPONTSZÁMA**: \_\_\_\_\_

A fenti stresszértékek alapján jelölje be az előző fejezetekhez tartozó mezőkből (1-4 o.) az Önre jellemzőt!



## AZ EGÉSZSÉGGEL KAPCSOLATOS SZOKÁSOK

Kérjük, karikázza be válaszait, majd adja össze a pontokat!

### Káros szenvedélyek

Dohányzik?	Igen (0)	Nem (2)
Hetente több mint hétszer fogyaszt alkoholt?	Igen (0)	Nem (2)
Fogyaszt élnkítőszert?	Igen (0)	Nem (2)
Aggódik-e amiatt, hogy túl sok gyógyszert fogyaszt?	Igen (0)	Nem (2)

### Étrend

Szigorúan figyel-e arra, mit és mennyit eszik?	Igen (1)	Nem (0)
Kellemes környezetben szokott étkezni?	Igen (1)	Nem (0)
Lassan és nyugodtan étkezik?	Igen (1)	Nem (0)

### Testmozgás

Munkája vagy élete mozgásigényes?	Igen (1)	Nem (0)
Végez-e rendszeresen könnyű testmozgást?	Igen (1)	Nem (0)
Végez-e rendszeresen intenzív testmozgást?	Igen (2)	Nem (0)

### Életritmus

Képes-e Ön irányítani életritmusát?	Igen (2)	Nem (0)
Úgy érzi-e, hogy van elég tartalék energiája?	Igen (1)	Nem (0)
Eleget alszik Ön?	Igen (2)	Nem (0)

Összesen: \_\_\_\_\_

Kiváló (3) 😊	Jó (2) 😊	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## TÁRSAS TÁMOGATOTSÁG

Kérjük, karikázza be válaszait, majd adja össze a pontokat!

Problémáimat megtartom magamnak.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Több olyan ember is van, akivel együtt szoktam tölteni az időmet.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Úgy érzem, hogy barátaim számára kevésbé vagyok fontos.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Vannak barátaim, akik mindig készek támogatni.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Úgy érzem, senki sincs, akinek elmondhatnám gondjaimat.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Gyakran érzem magányosnak magam.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Több (baráti) társaságnak is tagja vagyok.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)

Összesen: \_\_\_\_\_

Kiváló (3) 😊	Jó (2) 😊	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## A STRESSZRE ADOTT VÁLASZ

Kérjük, karikázza be válaszait, majd adja össze az alábbi rész pontjait!

Magamat hibáztatom a problémáimért.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Mindig keresek valami jót az adott helyzetben.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Azt kívánom, bárcsak elmúlna az egész.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Megpróbálom elfelejteni az egészet.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Megtervezem, hogy mit tegyek.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Jó irányba változom vagy fejlődök.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Kritizálom vagy kioktatom magam.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Nem veszek tudomást a problémámról.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Tanácsot kérek valakitől, akit tisztetek.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Azt kívánom, bárcsak másként érezhetnék.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)

Összesen: \_\_\_\_\_

Kiváló (3) 😊	Jó (2) 😊	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## ÉLÉGEDETTSÉG AZ ÉLETTEL

Meg vagyok elégedve egészségi állapotommal.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Boldogtalan vagyok munkámmal kapcsolatban.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Örülök, hogy biztos munkám van.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Elégedetlen vagyok főnökömmel.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Elégedett vagyok személyes kapcsolataimmal.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Családi problémák aggasztanak.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Elégedett vagyok anyagi helyzetemmel.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Elégedetlen vagyok lakásom vagy a környezetem miatt.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)

Összesen: \_\_\_\_\_

Kiváló (3) 😊	Jó (2) 😊	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## ÉLETCÉL ÉS KAPCSOLATOK

Úgy érzem, életem egy nagyobb terv része.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Életemnek nincs célja és értelme.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Az életben sok minden okoz nekem nagy örömet.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Képes vagyok megbocsátani magamnak és másoknak.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Kétlem, hogy életemnek bármilyen jelentősége volna.	Ritkán (2)	Néha (1)	Gyakran (0)
Az értékeim és hitem vezérelnék mindennapjaimban.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Összhangban vagyok a körülöttem lévő emberekkel.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)
Meg vagyok békélve helyemmel az életben.	Ritkán (0)	Néha (1)	Gyakran (2)

Összesen: \_\_\_\_\_

Kiváló (3) 😊	Jó (2) 😊	Elégséges (1)	Aggodalomra okot adó (0)
--------------	----------	---------------	--------------------------

## A MEGKÜZDÉS ÖSSZESÍTÉSE

Kérjük, karikázza be az egyes témákhoz tartozó megküzdésértékeket!

Az egészséggel kapcsolatos szokások	0-9	10-12	13-16	17-20
<i>Megküzdés pontok</i>	0	1	2	3
Társas támogatottság	0-7	8-10	11-13	14-16
<i>Megküzdés pontok</i>	0	1	2	3
A stresszre adott válasz	0-9	10-12	13-16	17-20
<i>Megküzdés pontok</i>	0	1	2	3
Élegedettség az étellel	0-7	8-10	11-13	14-16
<i>Megküzdés pontok</i>	0	1	2	3
Életcél és kapcsolatok	0-7	8-10	11-13	14-16
<i>Megküzdés pontok</i>	0	1	2	3

Az öt megküzdési pontszám összege az Ön **ÖSSZESÍTETT MEGKÜZDÉSI PONTSZÁMA**: \_\_\_\_\_

A fenti megküzdési pontok alapján jelölje be az előző fejezetekhez tartozó mezőkből (5-6 o.) az Önre jellemzőt!

## A STRESSZ ÉS A MEGKÜZDÉS MÉRLEGE

Jegyezze fel az ezen az oldalon található **ÖSSZESÍTETT MEGKÜZDÉSI PONTSZÁMÁT**: \_\_\_\_\_  
 Jegyezze fel a 4. oldalon található **ÖSSZESÍTETT STRESSZPONTSZÁMÁT**: \_\_\_\_\_

Számítsa ki a fenti összesített pontszámok különbségét: \_\_\_\_\_

Amennyiben az Ön **összesített megküzdési pontszáma** nagyobb, mint az **összesített stresszpontszám**, akkor az Önt ért stresszhatások és a megküzdési képessége pozitív mérleget mutatnak. Írjon egy plusz (+) jelet a besatírozott négyzetben lévő szám mögé.

Amennyiben az Ön **összesített stresszpontszáma** nagyobb, mint az **összesített megküzdési pontszáma**, akkor az Önt ért stresszhatások és a megküzdési képessége negatív mérleget mutatnak. Írjon egy mínusz (-) jelet a besatírozott négyzetben lévő szám mögé.

Amennyiben az Ön **összesített stresszpontszáma** egyenlő az **összesített megküzdési pontszámával**, azaz, a satírozott vonalon lévő szám nulla, akkor az Önt ért stresszhatások és a rendelkezésre álló megküzdési képesség egyensúlyban vannak.

Az alábbiakban a stressz és a megküzdés mérlegének értékelését találja (a besatírozott négyzetben található számot vegye figyelembe).

Kiváló (3) +5 és +15 között	Jó (2) 0 és +4 között	Elégséges (1) -4 és -1 között	Aggodalomra okot adó (0) -15 és -5 között
--------------------------------	--------------------------	----------------------------------	---

Kérjük, lapozzon a következő oldalra!

## VÉLEMÉNY ÉS JAVASLATOK

<b>Kiváló</b>	Gratulálunk, Ön nagyon jól csinálja! Megküzdési képessége nagyban felülmúlja az Önt ért stresszhatásokat. Csak így tovább!
<b>Jó</b>	Megküzdési képessége meghaladja az Önt ért stresszhatásokat. Ez pozitív dolog! Lehetne-e a megküzdési képessége még jobb? Az alábbiakban talál néhány javaslatot.
<b>Elégséges</b>	Az Önt érő stressz szintje meghaladja megküzdési képességét. Tekintse meg alul, hogyan tudná csökkenteni stressz-szintjét és növelni megküzdési képességét. Olvassa át alaposan az alábbi listát és válasszon ki néhányat a követendő javaslatok közül!
<b>Aggodalomra okot adó</b>	Az Ön stressz-szintjének és megküzdési képességének mérlege súlyos aránytalanságról tanúskodik. Feltehetően Ön is érzi ennek a helyzetnek a terhét. Olvassa át alaposan az alábbi listát és válasszon ki a tanácsok közül néhányat, amit be tud építeni mindennapjaiba.

Általános javaslatok listája:

1. Lassítson! Kevesebb feladatot vállaljon!
2. Forduljon orvosához, vagy keressen más tanácsadót! Vigye el nekik ezt a kérdőívet!
3. Iratkozzon be relaxációs vagy meditációs tanfolyamra!
4. Gondolkozzon azon, hogy beiratkozik önbizalomnövelő tanfolyamra!
5. Folytasson egészséges életmódot!
6. Figyeljen az embertársaival való kapcsolataira!
7. Próbálja a természetet jobban megérteni és tisztelni!
8. Fedezze fel életének olyan területeit, mely meglegedettséget okoz Önnek, s fejlessze ezeket!
9. Fejlessze lelki életét!
10. Ossa meg másokkal azt, amit tanult.

Ezek a javaslatok a stresszel való megküzdésnek csak a kezdeti lépéseit jelentik. Fontos, hogy további információt szerezzen. Kapcsolatba léphet egészségügyi szakemberekkel, tanfolyamokon vehet részt, önségítő könyveket, kazettákat, videókat tanulmányozhat.