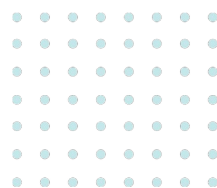


Megméréstetés Kérdőív

2025. 06. 18.





A kérdőívről röviden

A kérdőív megmutatja, hogy különböző szociális helyzetek mennyire töltenek el minket szorongással. A kérdések arra vonatkoznak, hogy a személy úgy érzi rossz benyomást kelt másokban, illetve negatívan ítélik meg. Szélsőséges esetben akár szociális fóbia (szociális szorongásos zavar) jeleire is utalhat a teszt eredménye.

A szociális fóbiában szenvedők más emberek között bizonytalannak érzik magukat és általában félnek attól, hogy kínos helyzetbe kerülnek. Úgy érzik, hogy mindenki őket figyeli, és minden reakciójuk nyilvánvaló és azonnal észlelhető a kívülág számára. Természetesen a valóságban ez nem igaz: az arc elvörösödése, a szívverés gyorsulása, a száj kiszáradása és az enyhe izzadás még nem olyan könnyen észlelhető jelek az avatatlan szem számára. Amennyiben azonban a szorongásos zavar eredményeképp remegés, erős izzadás, izomfeszülés következik be, az már sokak számára fizikai formájában feltűnő lehet. Az illető a fantáziájában eltorzítja az egész szituációt és általában úgy gondolja, csakis ő kerülhet ilyen kínos helyzetbe és ezeket a gyötrelmeket egyedül ő éli át.

Az egészséges izgalomtól a szorongási problémát leginkább a mérték különbözteti meg, azaz hogy az egyén egy általános személy észleléséhez viszonyítva mennyire gondolja valótlannul túlzónak saját szituációinak a kínosságát, milyen mértékben húzódik vissza, és mi mindent hajlandó megtenni a számára kellemetlennek tartott szituációk elkerüléséért.

Normál esetben a teszt eredményeként az általánoshoz leginkább közelítő pontszámot kell eredményül kapni. Amennyiben a teszt nagyon magas pontszámot mutat, úgy érdemes a témában szakembert felkeresni.

Lehetséges értékek:

Alacsony: 10 pont alatt

Átlag: 10 - 20 pont között

Magas: 20 pont felett

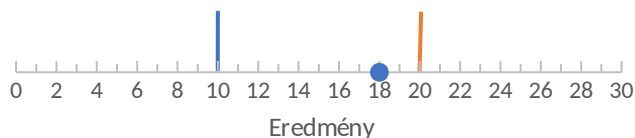


Eredmények

Eredményed a megadott válaszok alapján: Közepes

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Esetenként nehézséget okozhatnak számodra a társas kapcsolatok, a kommunikációt igénylő élethelyzetek (pl: vizsgahelyzetben izgulsz), de a szorongás nem túlzott mértékű, nem nyomja rá a bélyegét a mindennapi élet tevékenységeire. Esetedben a nagyobb közönség, tömeg előtti szereplés kiválthatja a szorongást, de ez kisebb csoportban nem jellemző.



A teszt eredménye csak tájékoztató jellegű. Az online kitöltés során nem kapjuk meg a kitöltő nem-kor-iskolai végzettség szerinti adatait, így a pontozásban minimális eltérés előfordulhat.

Amennyiben személyre szabott elemzését szeretnéd az általad kitöltött kérdőív eredményeinek, keresd fel az iskolai tanácsadót vagy más, iskolától független szakembert.



HELP
E G Y E S Ü L E T