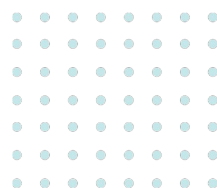


Társas viselkedés kérdőív

2025. 06. 18.





A kérdőívről röviden

A kérdőív a szociális szorongás megjelenési formáit és a gyakori viselkedéseket írja le. Feltárja, hogyan próbáljuk leplezni szorongásunkat mások előtt, hogyan törekszünk arra, hogy akár görcsösen jó benyomást keltsünk másokban. Szélsőséges esetben akár szociális fóbia (szociális szorongásos zavar) jeleire is utalhat a teszt.

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 külvilág számára. Természetesen a valóságban ez nem feltétlen 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 a szorongásos zavar eredményeképp remegés, erős izzadás, izomfeszülés következik be, az már sokak számára fizikai formájában is 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 szorongásos zavart leginkább a mérték különbözteti meg, azaz hogy az egyén egy általános személy észleléséhez viszonyítva mennyire gondolja túlzónak a szituációk kínosságát, milyen mértékben húzódik vissza, és mi mindent hajlandó megtenni a számára kellemetlennek tartott helyzetek elkerüléséért.

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

Lehetséges értékek:

Alacsony: 28 pont alatt

Átlagos: 29 - 56 pont között

Magas: 57 pont felett

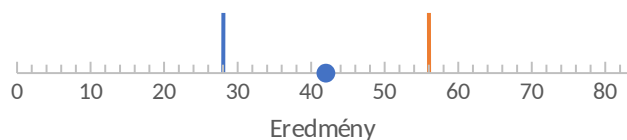


Eredmények

Eredményed a megadott válaszok alapján: Átlagos

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Esetenként nehézséget okozhatnak a szociális kontaktust, kommunikációt igénylő helyzetek (pl: vizsgahelyzetben izgul), de a szorongás nem túlzott mértékű, nem nyomja rá a bélyegét a mindennapi élet tevékenységeire (pl: munka). Nagyobb közönség, tömeg előtti szereplés kiválthatja a szorongást, de kisebb közegben nem nyilvánul meg.



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.

A kitöltés után kapott eredmény nem helyettesítheti a szakemberrel történő személyes konzultációt.



HELP
E G Y E S Ü L E T