

**STRESSZKEZELÉSI TESZT**

## **Pontozás (pedagógus számára)**

Az I. részben:

- A válasz = 2 pont (tudatos stresszkezelés)
- C válasz = 1 pont (részben adaptív)
- B válasz = 0 pont (nem adaptív)

Max pont: 10

II. rész:

Minden IGAZ válasz: 1 pont

Max: 5 pont

Összesen: 15 pont

---

### **Értelmezés**

13–15 pont:

Jól használ stresszkezelési technikákat.

9–12 pont:

Ismeri a módszereket, még gyakorlás szükséges.

0–8 pont:

Tudatos stresszkezelés fejlesztése javasolt.