

Név:

E-mail:

Neptun kód:

Ludovika Szabadegyetem

2016.04. 26.

Dr. Kóródi Gyula t. o. alezredes

Stressz és a közszolgálat

MEGOLDÓKULCS

1. Magyar Nobel-díjas stressz-kutató?

- a. Selye János
- b. Teller Ede
- c. Szilárd Leó
- d. egyik sem

2. Mi az EUSTRESSZ?

- a. Az EU stressz-kezelő tanácsa
- b. A „rossz” stressz, ami tönkreteszi az embert
- c. A „jó” stressz, ami sikeres megküzdéseken keresztül gazdagít
- d. egyik sem

3. Mi a tanult tehetetlenség?

- a. nehezen tanuló gyermek tehetetlen szülei
- b. tanulmányaink során felszedett impotencia
- c. a krónikus distressz „lefordítása” köznyelvre
- d. egyik sem

4. Mit jelent az elsődleges stressz megelőzés?

- a. a bajokat elsőként megelőző személyt stressz éri
- b. kellő edukációval a stressz károsító hatásai elébe menni
- c. a stressz okozta elmegyógyászati betegségek gyógyítását
- d. egyik sem

5. A közszolgálatban melyik stressz típus a fő probléma?

- a. a szolgálat problémaköre
- b. **a gyakori időnyomás és a változó feladat-terhelés**
- c. a köztereken érzékelhető stressz
- d. egyik sem

6. Mérhető a stressz?

- a. nem, ez egy elvont és megfoghatatlan fogalom
- b. **igen, többféleképpen is**
- c. igen, stresszométer nevű műszerrel
- d. egyik sem

7. Mi a stressz SI mértékegysége?

- a. az éjszakai felébredések száma
- b. higanymilliméterben mért vérnyomás-emelkedés
- c. **nincs SI mértékegysége**
- d. egyik sem

8. Mit tehet az iskola a stressz ellenében?

- a. vasfegyelm, kemény dresszúra, állandó fenytések
- b. az iskola oktatóhely, a stresszre nincs hatással
- c. **erkölcsi nevelés, tehetségkutatás – kompetenciafejlesztés – adekvát pályaaorientáció**
- d. egyik sem

9. Mit tehet a munkahely a stressz ellen?

- a. példát statuál: a stressz-keltő bajkeverőket haladéktalanul kirúgja
- b. teljes szabadságot ad a munkavállalóknak, még ha a munkaminőség romlik is
- c. átmenetileg mindenki távmunkázik, mert az otthon és a család a stressz legnagyobb ellenfele
- d. **egyik sem**

10. Okozhat a stressz agyvérzést?

- a. nem, mert a stressz lelki dolog – az agyvérzés pedig szervi betegség
- b. minden agyvérzés mögött a stressz a kizárólagos ok
- c. **lehet összefüggés, a stressz okozta vérnyomás-kiugrások miatt**
- d. egyik sem