

<b>Mindennapi bosszúságok:</b>	
<p>___ ___ Belső konfliktusok megélése</p> <p>___ ___ Múltbeli döntések megbánása</p> <p>___ ___ Rágódás azon, mihez kezdjél az életben</p> <p>___ ___ Magány érzése</p> <p>___ ___ Önmagad mások előtt kifejezésének nehézségei</p> <p>___ ___ Elutasítástól való félelem</p> <p>___ ___ Döntéshozattal kapcsolatos nehézségek</p> <p>___ ___ Fizikai megjelenésedhez kapcsolódó aggályok</p> <p>___ ___ Társas kapcsolataid szűk köre</p> <p>___ ___ Jövőre vonatkozó zavaró gondolatok</p> <p>___ ___ Túl kevés energia</p> <p>___ ___ A sikeres elboldogulással kapcsolatos aggályok</p> <p>___ ___ Túl kevés pénz szállításra</p>	<p>___ ___ Számlák kifizetéséhez kapcsolódó aggodalmak</p> <p>___ ___ Túl kevés pénz ellazulásra és kikapcsolódásra</p> <p>___ ___ Tartozáshoz kapcsolódó aggodalmak</p> <p>___ ___ Túl sok tennivaló</p> <p>___ ___ Túl kevés idő megfelelni a felelőségeknek</p> <p>___ ___ Túl kevés alvás</p> <p>___ ___ Túl gyakori félbeszakítás</p> <p>___ ___ Túl kevés pihenés és lazítás</p> <p>___ ___ Testi egészséghez kapcsolódó aggodalmak</p> <p>___ ___ Krónikus fájdalmak megélése</p> <p>___ ___ Kellemetlen orvosi eljárások elviselése</p> <p>___ ___ Gondok gyógyszerek szedésével vagy mellékhatásaival</p>
<b>Intim és családi kapcsolatok</b>	
<p>___ ___ Nehézségek az otthon rendbentartásával</p> <p>___ ___ Családi felelőségek általi leterhelés</p> <p>___ ___ Lépést tartani a háztartási feladatokkal</p> <p>___ ___ Kielégíteni mindenki más szükségleteit</p> <p>___ ___ Azt érezni, hogy a ház körül mindent te végzel</p>	<p>___ ___ Túl kevés intimitás partnerreddel</p> <p>___ ___ Pénz körüli nézeteltérések</p> <p>___ ___ Bizonytalanság a partnerkapcsolatod jövőjét illetően</p> <p>___ ___ Partnerreddel megosztható közös érdeklődések hiánya</p>
<b>Munka vagy iskola</b>	
<p>___ ___ Zaklatás a főnököd vagy felettesed részéről</p> <p>___ ___ Negatív viszonyulás munkahelyi feladataidhoz</p> <p>___ ___ Képtelenség lépést tartás a munka iramával</p> <p>___ ___ Munkatársak nem kedvelése</p> <p>___ ___ Munkanélküliség vagy túl alacsony beosztás</p> <p>___ ___ A tanulásra és a családra fordítandó idő konfliktusa</p> <p>___ ___ Túl alacsony fizetés</p> <p>___ ___ Tépélődés, hogy változtass-e munkahelyet</p> <p>___ ___ Kliensek/fogyasztók által előidézett kellemetlenségek</p>	<p>___ ___ Nehézségek egy munkatárssal való boldogulásban</p> <p>___ ___ Kijönni egy idegesítő osztály- illetve évfolyamtárssal</p> <p>___ ___ Elboldogulni a nemi/életkori megkülönböztetésekkel</p> <p>___ ___ Nehézségek a beosztottakkal, akiket felügyelned kell</p> <p>___ ___ Kibírn egy unalmas, ihletet nélkülöző tanárt</p> <p>___ ___ Túl sok munkahelyi gyűlésen venni részt</p> <p>___ ___ A munkát idejében befejezni képtelen munkatársak</p> <p>___ ___ Túlórázás</p> <p>___ ___ A munka elkzdsére vagy befejezésére fordított túl sok idő</p>
<b>Szociális vagy környezeti aggodalmak</b>	
<p>___ ___ Nyugtalanág a levegő szennyeződése miatt</p> <p>___ ___ Parkok és szórakozóhelyek hozzáférhetőségének nehézsége</p> <p>___ ___ Az egészségügyi ellátás elérhetlensége</p> <p>___ ___ Bűnözéshez és biztonságérzetedhez kapcsolódó aggodalmak</p> <p>___ ___ A közlekedés zsúfoltságával való boldogulás</p>	<p>___ ___ A napi hírekhez, eseményekhez kapcsolódó aggodalmak</p> <p>___ ___ Az alapvető javak árának emelkedésével boldogulás</p> <p>___ ___ A helyi-, illetve nemzeti politikához kapcsolódó aggályok</p> <p>___ ___ Környezeti problémákhoz kapcsolódó aggodalmak</p> <p>___ ___ A szociális méltánytalanságból fakadó aggodalmak</p>

Az egyes bosszúságok *hatása erősségének* felbecsülése érdekében értékeljétek 1-től 5-ig terjedő listán azt, hogy minden fenti helyzet milyen mértékben stresszelő (az 1-es értékelés azt jelenti, hogy a legkisebb mértékben, az 5-ös pedig, hogy nagyon stresszelő).

A bosszúságok másik jellemzője, ami értékelésre kerül, a *kontrollálhatóság* (az 1-es értékelés azt jelenti, hogy a legkisebb mértékben, az 5-ös pedig, hogy a legnagyobb mértékben kontrollálható).

(Strosahl és Robinson, 2015 nyomán)