

Sebehodnotící odhad disponovanosti odolávat stresu

(Autor: M. Šulek, přeložil R.Kohoutek)

Prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc., PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ A NEMOCI, Brno 2007

Publikace byla vydána v návaznosti na řešení výzkumného záměru Škola a zdraví pro 21. století: MSM 002 1622421.

1. Rezervujete si každý den chvíli času jen pro sebe ? určitě ano 1 2 3 4 5 určitě ne
2. Rezervujete si každý den chvíli času pro Vašeho osobního partnera?
3. Umíte si efektivně zorganizovat čas, který máte k dispozici v práci i mimo ni?
4. Činíte apoň jednou týdně něco pro radost druhým lidem?
5. Děláte si apoň jednou týdně něco pro radost sobě?
6. Dokážete se srozumitelně vyjadřovat i když máte starosti nebo jste rozčilený?
7. Jste zdravý (zrak, sluch, chrup, tělo) ?
8. Máte aspoň jednoho přítele, kterému se můžete svěřit i s privátními problémy?
9. Zúčastňujete se pravidelně nějakého zájmového sdružení či organizace?
10. Pomáhá Vám v životě Vaše morální, náboženské nebo politické přesvědčení?
11. Máte tělesnou hmotnost přibližně podle vzorce: výška v cm minus 100 + - 10 kg ?
12. Pijete méně než 3 šálky černé kávy denně ?
13. Pijete méně jako 5 piv nebo 2 litry vína týdně?
14. Kouříte méně než 10 cigaret denně?
15. Cvičíte pravidelně apoň dvakrát týdně nebo denně pěstujete rychlou chůzi ?
16. Dokážete nemyslet na Vaše problémy – uvolnit se ?
17. Spíte hlubokým a klidným spánkem ?
18. Spíte v noci aspoň 6 – 7 hodin ?
19. Konzumujete aspoň jedno teplé jídlo denně?
20. Dokážete se nad Vaší nešikovností, společenským nedopatřením a podobnými omyly a chybami zasmát a povznést?

Orientační (nestandardizované) normy:

méně než 50 bodů: jste před stresem velmi dobře chráněni°;

50 – 65 bodů: Vaše ochrana před stresem je přiměřená;

66 - 90 bodů: jste stresem dost zranitelní;

víc než 90 bodů: jste před stresem nechráněni, měli byste proto v krátké době něco pro zvýšení Vaší schopnosti a dovednosti odolávat stresu učinit.