

Zdroj a úroveň stresu

Instrukce : U každé otázky zvolte jednu z variant odpovědí podle následující tabulky:

skoro vždy	velmi často	občas	téměř nikdy
4	3	2	1

Tabulka č. 1 (přetížení)

1.	Nemáte dost času dokončit práci?	
2.	Musíte vynechat jídlo, abyste mohl(a) dokončit práci	
3.	Přejete si pomoc, abyste mohl(a) něco dokončit?	
4.	Máte pocit, že lidé od Vás očekávají příliš mnoho?	
5.	Cítíte se zavalen(a) tím, co se od vás očekává?	
6.	Máte pocit, že práce zasahuje do Vašeho volného času?	
7.	Jste zdeprimován(a), když pomyslíte na všechno, co máte udělat?	
8.	Nevidíte konec požadavků, které se na Vás kladou?	
9.	Rád(a) soutěžíte v práci i jinde?	
10.	Máte pocit, že máte příliš zodpovědnosti?	
	C e l k e m	

Tabulka č. 2 (frustrace)

1.	Stávám se nervózní, když nemohu ovlivnit to, co se nedaří.	
2.	Jsem podrážděný(á), když někdo přede mnou jede, anebo jde pomalu a brání mi v cestě.	
3.	Zlobí mě, když jsou mé plány závislé na druhých.	
4.	Snažím se vyhnout tlačenicím, jak je to jen možné.	
5.	Necítím se dobře, když musím stát v dlouhých frontách.	
6.	Hádky, konflikty mě rozrušují.	
7.	Když to, co si naplánuji, nejde hladce, cítím úzkost.	
8.	K životu a práci potřebuji hodně místa.	
9.	Když jsem něčím zaměstnán(a), nenávidím vyrušování.	
10.	Stávám se netrpělivý(á), když se setkám s neschopností.	

Zdroj a úroveň stresu - normy

VÝSLEDKY CELKEM	Přetížení	Frustrace
nízká úroveň stresu	10 - 19	10 - 21
střední úroveň stresu	20 - 25	22 - 29
vysoká úroveň stresu	26 - 40	30 - 40
průměr:	22,4	26,5

Zdrojem stresu je přetížení, zátěž

- příliš mnoho náročných úkolů
- nedostatek času na jejich zvládnutí
- příliš velká zodpovědnost, očekávání od sebe (i od druhých)

Zdrojem stresu je frustrace

- příliš mnoho překážek na cestě k cíli
- není možnost volit cíle náhradní (dosažitelné)
- zbytečné konflikty, které stěžují dosažení cíle

Stres neničí jen duši, ale i tělo

VÝSLEDKY CELKEM	
nízká úroveň stresu	0 - 25
střední úroveň stresu	26 - 39
vysoká úroveň stresu	40 - 90
<i>aritmetický průměr:</i>	32,4