

OCEŃ SWOJĄ PODATNOŚĆ NA STRES

INSTRUKCJA:

Poniższa skala pomoże Ci ocenić w jakim stopniu jesteś narażony na działanie stresu. Każde stwierdzenie oceń w jakim stopniu jest ono prawdziwe w odniesieniu do Ciebie.

Skala ocen obejmuje:

1 pkt. = Zawsze; 2 pkt. = Prawie zawsze; 3 pkt. = Często; 4 pkt. = Czasami; 5 pkt. = Nigdy.

1. Jem co najmniej jeden ciepły posiłek dziennie
2. Śpię 7 do 8 godzin dziennie co najmniej 4 noce w tygodniu
3. Regularnie daję i otrzymuję wzmocnienia emocjonalne od innych
4. Posiadam co najmniej jednego członka rodziny mieszkającego w odległości nie większej niż 100 km ode mnie, z którym mogę łatwo kontaktować się
5. Wykonuję co najmniej 2 razy w tygodniu ćwiczenia fizyczne do momentu spocenia się
6. Nie palę lub palę mniej niż 10 papierosów dziennie
7. Tygodniowo piję mniej niż 5 alkoholowych drinków
8. Utrzymuję wagę odpowiednią do mojego wzrostu
9. Moje dochody wystarczają mi na podstawowe wydatki
10. Czuję siłę i moc, która płynie z mojej głębokiej wiary duchowej
11. Regularnie uczęszczam do klubu lub uczestniczę w życiu towarzyskim
12. Mam kontakt ze stałą grupą przyjaciół i dobrych znajomych
13. Mam co najmniej jednego bliskiego przyjaciela, z którym mogę szczerze rozmawiać na tematy najbardziej dla mnie osobiste
14. Mam dobrą kondycję fizyczną i zdrowie (m. in. wzrok, słuch i uzębienie)
15. Potrafię otwarcie rozmawiać o moich uczuciach, gdy czuję złość lub zmartwienie
16. Codziennie rozmawiam na tematy związane z problemami domowymi (pieniądze, obowiązki, kłopoty) z osobami z którymi mieszkam
17. Robię coś dla własnej przyjemności co najmniej jeden raz w tygodniu
18. Potrafię zorganizować swój czas w sposób efektywny
19. Wypijam mniej niż 3 filiżanki kawy (herbaty, szklanki coca-coli) dziennie
20. Potrafię znaleźć chwilę spokoju i czas dla siebie każdego dnia

INTERPRETACJA:

Podsumuj wszystkie punkty jakie uzyskałeś oraz odejmij od nich 20 punktów. Wszystkie wyniki poniżej 30 punktów świadczą o normalnej podatności na stres. Wyniki 50-70 punktów mówią o dużej podatności na stres. Wyniki powyżej 75 punktów przemawiają za ekstremalną podatnością na stres. Zauważ, iż wszystkie stwierdzenia dotyczą Twoich zachowań, które możesz zmienić lub kontrolować. Decyzja należy do Ciebie.

Opracował: Krzysztof Florkowski
na podstawie:

Remedium - miesięcznik poświęcony profilaktyce uzależnień i promocji zdrowego stylu życia
Nr 4 (50) Kwiecień 1997 ISSN-1230-7769