

OGÓLNY POZIOM STRESU – kwestionariusz

Cel tego testu to lepsze poznanie siebie, samoświadomość, która uruchamia proces zmian i możliwości dobierania lepszych strategii radzenia sobie ze stresem na co dzień.

Przeczytaj uważnie zdania zamieszczone poniżej i zastanów się, w jakim stopniu one Ciebie dotyczą.

A- BARDZO CZĘSTO | **B- CZĘSTO** | **C- CZASAMI** | **D- BARDZO RZADKO**

Już teraz sprawdź jak to wygląda u Ciebie. Zachęcam Cię, żebyś jednak była uczciwa sama ze sobą. Zrób to szczerze, tak jak jest, a nie tak jak chciałabyś, żeby było. Przekłamanie wyniki nie zbliżają Cię do zrozumienia i poznania siebie.

1	Mam problem z koncentracją.	
2	Mam trudności z podejmowaniem decyzji.	
3	Nawet mała zmiana w życiu bardzo mnie stresuje.	
4	Wybucham z błahego powodu.	
5	Obwiniam się za swoje problemy.	
6	Mam problem z zasypianiem.	
7	Sięgam po używki, ab zapomnieć o problemach.	
8	Każde niepowodzenie podcina mi skrzydła.	
9	Źle się odżywiam.	
10	W dni wolne mam bóle głowy.	
11	Odreagowuje stres na bliskich.	
12	Mam silną potrzebę kontrolowania wszystkiego.	
13	Lękam się o przyszłość.	
14	Moje ciało jest przemęczone.	
15	Mało się ruszam.	
16	Mało śpię i budzę się niewyspana.	
17	Moja głowa jest aktywna przez cały dzień.	
18	Tworzę w głowie czarne scenariusze.	
19	Odczuwam przygnębienie.	
20	Nie potrafię odmawiać, nawet jeśli coś mi nie odpowiada.	
21	Krytykuje, narzekam i oceniam innych.	
22	Czuję się jak wulkan, który zaraz wybuchnie.	

23	Od rana mam zły humor.	
24	Mam dosyć swojej pracy.	
25	Nie uprawiam żadnego sportu.	
26	Z nikim nie rozmawiam o swoich problemach.	
27	Uważam, że nie mam szczęścia w życiu.	
28	Potrafię godzinami oglądać telewizję lub surfować po Internecie i mediach społecznościowych.	
29	Przeżywam każdą krytykę i ocenę ze strony innych.	
30	Odczuwam złość i irytację.	

Przelicz swoje odpowiedzi i sprawdź jakich masz najwięcej.

odpowiedzi	ilość
A	
B	
C	
D	

Większość A

Bardzo wysoki poziom stresu powiązany ze stanem wyczerpania i wypalenia. Postaraj się jak najszybciej zająć sobą. Możesz skorzystać z pomocy specjalisty m.in. coacha kryzysowego z którym wypracujesz dla siebie jak najlepsze strategie i metody działania w celu zniwelowania skutków oddziaływania stresu oraz odbudowania siebie.

Większość B

Wysoki poziom stresu, który zabiera Ci większość część Twojej energii do działania. Dlatego skieruj uwagę na siebie i zadbaj w pierwszej kolejności o swoje zdrowie i relaks. Daj sobie przestrzeń i zastanów się co możesz zmienić już teraz a następnie zastosuj to. Nie czekaj, aż samo przejdzie.

Większość C

Średni poziom stresu. Codzienne stresy nie zabierają większości Twojej energii. Jednak są takie sytuacje, w których czujesz, że mogłabyś nauczyć się inaczej sobie z nim radzić. Poprzyglądaj się nim, aby z czasem znaleźć lepszy i skuteczniejszy sposób. Dodatkowo, aby lepiej funkcjonować na co dzień pamiętaj o odpoczynku i relaksacji ciała i umysłu.

Większość D

Niski poziom stresu. Obecnie poziom stresu w Twoim życiu jest niski. Opanowałaś techniki pracy z nim i potrafisz je skutecznie stosować. Dzięki temu potrafisz cieszyć się życiem i Twój poziom energii na co dzień jest bardzo duży. Świetnie, tak trzymaj.