

6 Źródła odporności na stres

Kwestionariusz do autodiagnozy poziomu wykorzystania źródeł odporności na stres

Kwestionariusz pozwoli Ci na orientacyjną ocenę, które ze źródeł siły psychicznej (odporności na stres), wykorzystujesz w dużym stopniu, a które wymagają wzmocnienia. Dzięki temu, dowiesz się, na czym skoncentrować swoją uwagę i co dokładnie zrobić, aby podnieść swoją odporność na stres.

W tym celu wykonaj dwa kroki:

Krok pierwszy:

Odpowiedz na poniższe pytania, zgodnie z prawdą. Jeśli zawsze zdanie jest dla Ciebie prawdziwe zaznacz 5 punktów, jeśli zdanie nigdy nie jest dla Ciebie prawdziwe zaznacz 0 punktów.

1. Śpię wystarczającą dla mnie ilość godzin.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

2. Mam czas na swoje hobby.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

3. Mam wokół siebie bliskie osoby, z którymi czuję się dobrze i bezpiecznie.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

4. Jestem świadoma/y swoich emocji.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

5. Mam wypracowane nawyki, które pomagają mi na co dzień.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

6. Mam poczucie, że jestem wartościową osobą.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

7. Mam w życiu osoby /rodzina, przyjaciele/, które są dla mnie ważne i bliskie, z którymi chętnie spędzam czas.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

8. Potrafię zauważyć napięcie w ciele – i zrobić coś, żeby się rozluźnić.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

9. Mój sposób działania daje mi poczucie wpływu na rzeczywistość i poczucie bezpieczeństwa.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

10. Mój sen jest mocny i regenerujący.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

11. Znajduję wsparcie w duchowości, religii.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

12. W ważnych dla mnie relacjach czuję się akceptowana/y i lubiana/y.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

13. Mam zwykle w ciągu dnia wystarczająco dużo energii.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

14. Znajduję czas na sprawy, które są dla mnie ważne.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

15. Umieję przyjmować konstruktywną krytykę.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

16. Nie mam problemu z nałogami /papierosy, alkohol, narkotyki, słodycze/.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

17. Jem zdrowe i zbalansowane posiłki.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

18. Ogarniam codzienne sprawy i potrafię dobrze zorganizować swój czas.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

19. Potrafię chwalić siebie za swoje osiągnięcia.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

20. Ograniczam spożywanie cukru i potraw przetworzonych.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

21. Jem wtedy, kiedy czuję prawdziwy głód /a nie automatycznie lub w następstwie stresu/.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

22. Mam poczucie, że rozwijam się w ważnych dla siebie obszarach.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

23. Planuję i realizuję postawione sobie cele.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

24. Pozwalam sobie na odmowę, jeśli z jakichś powodów nie mogę zrealizować czyjejs prośby.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

25. Pozwalam sobie na popełnianie błędów.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

26. Pozwalam sobie na odpoczynek – wtedy kiedy czuję zmęczenie.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

27. Kilka razy w tygodniu podejmuję aktywność fizyczną.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

28. Akceptuję odmienne przekonania i zachowania innych ludzi.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

29. Znajduję czas na robienie rzeczy, które sprawiają mi przyjemność.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

30. Mam świadomość swoich mocnych stron oraz obszarów rozwojowych.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

31. Potrafię skupić się na priorytetach i odpuścić mniej ważne rzeczy.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

32. Potrafię komunikować się z innymi ludźmi w otwarty i szczerzy sposób.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

33. Mam poczucie balansu między pracą a życiem osobistym.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

34. Potrafię poprosić o wsparcie w trudniejszych dla siebie momentach.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

35. Akceptuję i szanuję siebie.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

36. Czuję, że jestem w dobrej kondycji fizycznej.

	0	1	2	3	4	5	
nigdy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zawsze

Dobra robota – połowa pracy z Tobą. Teraz przejdź do następnej strony i podlicz swoje wyniki.

Krok drugi:

Wpisz do tabeli poniżej ilość punktów, zdobytych w poszczególnych pytaniach.

Np. Jeśli w pytaniu pierwszym zaznaczyłeś/aś 4 pkt a w drugim 3 to wpisz te wartości do tabeli: w pierwszym okienku obok „1” napisz 4, a w drugim wierszu obok „2” napisz 3 tak, jak na poniższym obrazku:

Ilość punktów zdc pytaniach		
1	4	10 2
2	3	7

Przenieś w ten sposób wszystkie swoje punkty z odpowiedzi na pytania, wpisując je we właściwych miejscach w tabelce.

Następnie podlicz sumę punktów dla każdego wiersza tak jak na poniższym przykładzie oraz zaznacz poziom, któremu odpowiada ta suma:

Ilość punktów zdobytych w poszczególnych pytaniach						Suma	Poziom 1 0-5 pkt	Poziom 2 6-12 pkt	Poziom 3 13-18 pkt	Poziom 4 19-24 pkt	Poziom 5 25-30 pkt					
1	4	10	2	17	0	20	3	27	2	36	3	15			X	

Ilość punktów zdobytych w poszczególnych pytaniach						Suma	Poziom 1 0-5 pkt	Poziom 2 6-12 pkt	Poziom 3 13-18 pkt	Poziom 4 19-24 pkt	Poziom 5 25-30 pkt
1	10	17	20	27	36						
2	7	11	22	29	33						
5	9	14	18	23	31						
6	15	19	25	30	35						
4	8	13	16	21	26						
3	12	24	28	32	34						

