

Jméno a příjmení:

Věk:

Obor:

Forma studia:

Datum vyplnění

### 5.1.2 Frustrační tolerance

1	Umím si odhadnout práci a nepocit'uji nutkání pořádně promýšlet všechny náležitosti.	ANO	NE
2	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	ANO	NE
3	Raději sám/a přijmu plnou zodpovědnost, než abych se o ni dělil/a s druhými.	ANO	NE
4	Umím se soustředit na jednu věc a přitom vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	ANO	NE
5	Jsem hrdý/á na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ANO	NE
6	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ANO	NE
7	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	ANO	NE
8	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ANO	NE
9	Rád soutěžím – v práci i jinde.	ANO	NE
10	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	ANO	NE
11	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	ANO	NE
12	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ANO	NE
13	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	ANO	NE
14	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	ANO	NE
15	Musím trávit hodně času mimo domov.	ANO	NE
16	Jsem velmi citlivý/á.	ANO	NE
17	Občas mívám více práce, než jsem schopen zvládnout.	ANO	NE
18	Mám tendenci podílet se na mnoha různých nápadech a plánech.	ANO	NE

### 5.1.3 Zacházení se stresem - mé chování ve stresové situaci

		Nikdy	Občas	Často	Vždycky
A	Přepadá mě úzkost	0	1	2	3
B	Rozčiluji se, své pocity musím ze sebe vykřičet	0	1	2	3
C	O svém stresu mluvím se svými kolegy	0	1	2	3
A	Mám vztek	0	1	2	3
B	Snažím se k problému k jeho souvislostem nevracet	0	1	2	3
C	Vracím se k minulým zkušenostem	0	1	2	3
C	Snažím se situaci porozumět a na základě toho něco udělat	0	1	2	3
B	Propadám panice	0	1	2	3
A	Mám pocit křivdy	0	1	2	3
B	Užívám uklidňující prostředky	0	1	2	3
A	Pocit'uji zklamání	0	1	2	3
B	Podceňuji se, kritizuji se	0	1	2	3
C	Koupím si něco pro potěšení	0	1	2	3
A	Cítím se mizerně	0	1	2	3
B	Pláču, upadám do apatie, lituji se	0	1	2	3
A	Jsem nespokojený/á	0	1	2	3
C	Dělám něco, co mě těší	0	1	2	3
A	Pocit'uji napětí	0	1	2	3
B	Více jím nebo více kouřím	0	1	2	3
C	Setkám se s přáteli	0	1	2	3

### Životní styl

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Délka spánku odpovídá mé potřebě	3	2	1	0
2	Jím v pravidelnou dobu	3	2	1	0
3	Když jsem nervozní, vezmu si uklidňující prostředky	0	1	2	3
4	Jím ve spěchu	0	1	2	3
5	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin	3	2	1	0
6	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.	3	2	1	0
7	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	3	2	1	0

### Životní a sociální podmínky

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Všechny mé věci mají své místo	3	2	1	0
2	Mám rád „domácí atmosféru“	3	2	1	0
3	Mám pocit, že bych doma potřeboval více prostoru	0	1	2	3
4	Můj byt/dům je čistý a úhledný	3	2	1	0
5	Když jsem doma, mám možnost klidně odpočívat	3	2	1	0
6	Mám pocit, že nás žije mnoho pod jednou střechou	0	1	2	3

### Symptomy

		Nikdy	Občas	Často	Téměř vždy
1	Pocituji napětí v šíjových a zádových svalech	0	1	2	3
2	Bolívá mě hlava	0	1	2	3
3	Mívám bolesti břicha	0	1	2	3
4	Mívám rychlý tep (někdy spojený s bušením srdce)	0	1	2	3
5	Mívám poruchy paměti	0	1	2	3
6	Cítím se unavený a pocituji nedostatek energie	0	1	2	3
7	Trpím nespavostí	0	1	2	3

(Upraveno dle : Micková, E. a kol. : Nepodléhejte stresu, Manuál poradce pro práci s videoprogramem, Regionální zeměstnanecká agentura, Ostrava 2004)