

## 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?                       |  |
| <b>C e l k e m</b> |   |  |

### 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.                              |  |