**TEST NÁCHYLNOSTI KE STRESU** - pro studenty

| vždy | často | někdy | zřídka | nikdy |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | Otázka č.: | | | | | | Celkem |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K: | 1 | 5 | 9 | 13 | 17 | 21 | |
| C: | 2 | 6 | 10 | 14 | 18 | 22 | |
| T: | 3 | 7 | 11 | 15 | 19 | 23 | |
| S: | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | |
| | C e l k e m : | | | | | | |

1. Obtížně se soustřeďuji.
2. Nedokážu se radovat ze svého studia.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.
4. Nemám chuť pomáhat svým spolužákům.
5. Pochybuji o svých intelektových schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se spolužáky.
9. Mám problémy s logickým uvažováním při řešení úkolů.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Jsem zapomnětlivý.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Cítím tělesné napětí.
16. Vyjadřuji se posměšně o svých spolužácích.
17. Učení omezuji na pouhé „biflování“ učiva bez jeho porozumění.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
19. Trápí mě poruchy spánku.
20. Vyhýbám se účasti na mimoškolních aktivitách.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru svého zájmu.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.