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 požadavkům, které se na Vás kladou?	
9.	Rád(a) soutěžíte v práci i jinde?	
10.	Máte pocit, že máte příliš zodpovědnosti?	
	C e l k e m	

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.	