Testovi za stres

Testovi koji mjere stres se najčešće odnose ili na mjerenje intenziteta ponašanja koja osoba bira zbog kojih osjeća da je pod stresom ili na mjerenje fizioloških simptoma koje osjeća, a koji su povezani sa stresom.

TEST 1 – odnosi se na mjerenje ponašanja i navika koje imamo, a povezuju se s visokom razinom stresa.

Procijenite kako najčešće reagirate u navedenim situacijama. Nema točnih i pogrešnih odgovora.
4 = UVIJEK 3 = ČESTO 2 = PONEKAD 1 = NIKAD

1. Trudite li se učiniti najviše što možete u najkraćem vremenu? 4 3 2 1
2. Jeste li nestrpljivi? 4 3 2 1
3. Morate li pobijediti u bilo kojoj igri? 4 3 2 1
4. Jeste li nestrpljivi dok je crveno svjetlo na semaforu? Ubrzavate li auto da što prije dođe žuto svjetlo na semaforu da možete krenuti? 4 3 2 1
5. Tražite li rijetko tuđu pomoć? 4 3 2 1
6. Tražite li stalno poštovanje i divljenje drugih? 4 3 2 1
7. Kritizirate li često kako drugi ljudi čine neke stvari? 4 3 2 1
8. Gledate li često na sat? 4 3 2 1
9. Žudite li stalno za višim položajem i postignućem? 4 3 2 1
10. Radite li često u stisci s vremenom? 4 3 2 1
11. Imate li naviku raditi više stvari u isto vrijeme? 4 3 2 1
12. Jeste li često ljuti ili razdražljivi? 4 3 2 1
13. Imate li uvijek premalo vremena za sebe i svoje hobije? 4 3 2 1
14. Govorite li često brzo? Ubrzavate li često započeti razgovor? 4 3 2 1
15. Jeste li skloni uključivanju u razne projekte? 4 3 2 1
16. Imate li mnogo zakazanih rokova na svojem poslu? 4 3 2 1
17. Preuzimate li previše odgovornosti? 4 3 2 1
18. Osjećate li krivnju kad uživate u opuštanju? 4 3 2 1
19. Jeste li vrlo ambiciozni? 4 3 2 1
20. Opisuju li vas drugi kao vrlo ambicioznu osobu? 4 3 2 1

Zbrojite rezultate nakon što odgovorite na sva pitanja. Rezultat iznad 51 signalizira visoku razinu stresa te trebate nužno poraditi na sebi efikasnim tehnikama suočavanja sa stresom.

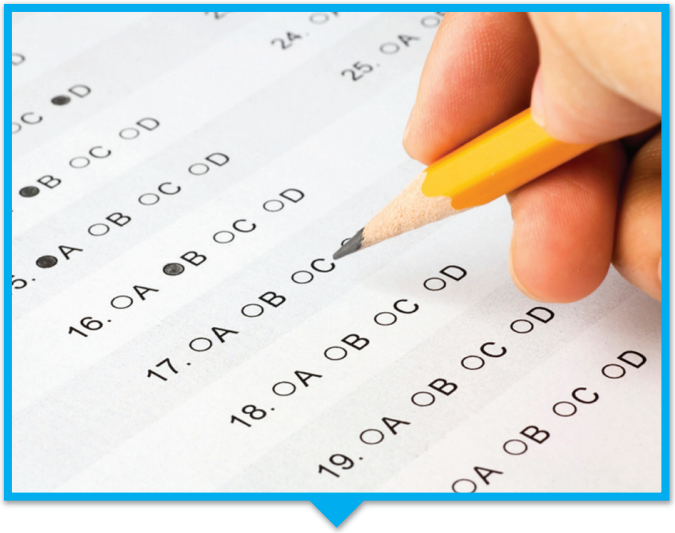
TEST 2 – ispituje ima li osoba fiziološke simptome povezane sa stresom.

Pušite li više od 20 cigareta dnevno? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Pušite li više od 30 cigareta dnevno? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Spavate li loše? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Osjećate li se ujutro potpuno iscrpljeno? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Jeste li osjetljivi na promjene vremena? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Je li vam puls u mirovanju više od 80 otkucaja u minuti? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Jeste li predebeli? Imate li višak kilograma? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Imate li često bolove oko srca? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Imate li tamne podočnjake? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Jeste li osjetljivi na buku? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Boli li vas često glava? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Imate li izražene teškoće sa želucem? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Jesu li vam dlanovi vlažni? Da (2) Katkad (1) Ne (0)
Imate li potrebu jesti mnogo slatkiša? Da (2) Katkad (1) Ne (0)

Ako ste na više od devet pitanja odgovorili s DA, vrijeme je da ozbiljno poradite na sebi i na svojem suočavanju sa stresom, sami ili uz savjet stručnjaka.

Ukoliko su vaši odgovori najčešće Katkad, vaše tijelo već osjeća posljedice stresa, iako ih još donekle držite pod kontrolom.

Ako su vaši odgovori uglavnom NE, nemate izražene tjelesne znakove nepodnošenja stresnih situacija.



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

LOVEYOURHEART
Adriatic IPA Cross Border Cooperation 2007-2013
zdrava istra istria sana