

VPRAŠALNIK – SPOPRIJEMANJE S STRESOM II.

Izpolni vodja delavnice: Identifikacijska številka udeleženca: SS20__D__U__ ; Datum: __ __ __

Prosimo, izpolnite naslednje podatke:

IME IN PRIIMEK:

1. Kako pogosto ste se v zadnjih 14 dneh počutili napeto, pod stresom ali velikim pritiskom?

1	2	3	4	5
Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Vsak dan

2. V kolikšni meri menite, da poznate značilnosti stresa (znaki obremenjenosti zaradi stresa, zakaj pride do stresa ...)?

1	2	3	4	5
Sploh ne poznam	Slabo poznam	Srednje poznam	Dobro poznam	Zelo dobro poznam

3. V kolikšni meri je delavnica prispevala k boljšemu poznavanju značilnosti stresa?

1	2	3	4	5
Sploh ni prispevala	Večinoma ni prispevala	Delno je prispevala	Precej je prispevala	Zelo je prispevala

4. V kolikšni meri po vašem mnenju lahko sami vplivate na obremenjenost zaradi stresa?

1	2	3	4	5
Sploh ne morem vplivati	Večinoma ne morem vplivati	Delno lahko vplivam	Precej lahko vplivam	Zelo lahko vplivam

5. Kako obvladujete napetosti, strese in pritiske, ki jih doživljate v življenju?

1	2	3	4	5
Ne morem jih obvladovati	Zelo težko jih obvladujem	Težko jih obvladujem	Lahko jih obvladujem	Zelo lahko jih obvladujem

6. Kolikokrat ste v preteklih 14 dneh izvajali aktivnosti (sproščanje, telesna aktivnost, miselne tehnike) za lažje spoprijemanje z obremenjujočim stresom?

1	2	3	4	5
Nisem izvajal/a	Redko (1-2 krat)	Nekajkrat (3-6 krat)	Pogosto (7-9 krat)	Redno (10 in več)

7. V kolikšni meri je delavnica prispevala k temu, da ste v svojem vsakdanjem življenju izvajali te aktivnosti?

1	2	3	4	5
Sploh ni prispevala	Večinoma ni prispevala	Delno je prispevala	Precej je prispevala	Zelo je prispevala

8. V kolikšni meri poznate vire pomoči, na katere bi se obrnili, če bi v duševni stiski potrebovali strokovno pomoč?

1	2	3	4	5
Sploh ne poznam	Slabo poznam	Srednje poznam	Dobro poznam	Zelo dobro poznam

Nameravate po delavnicah poiskati še kakšno drugo obliko pomoči? Katero?

Komentarji, pohvale, kritike:
