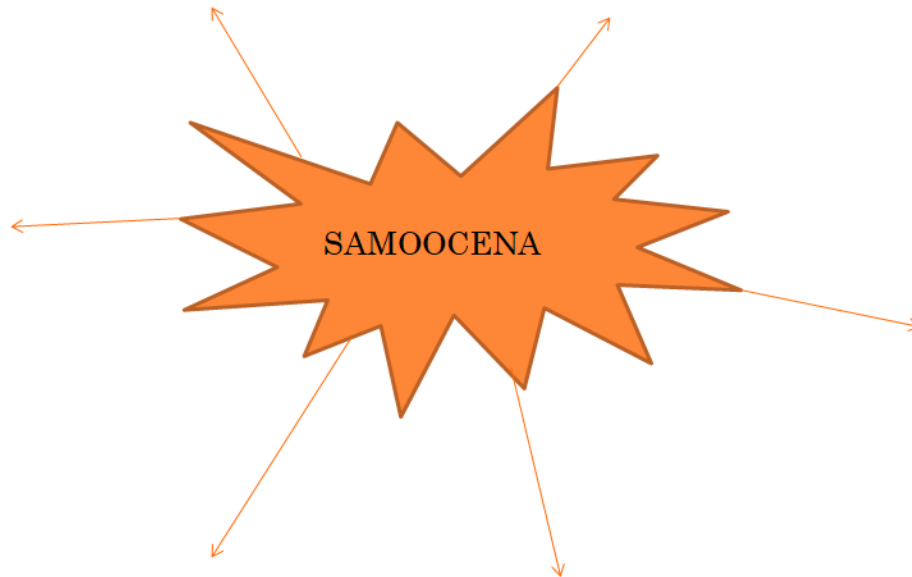


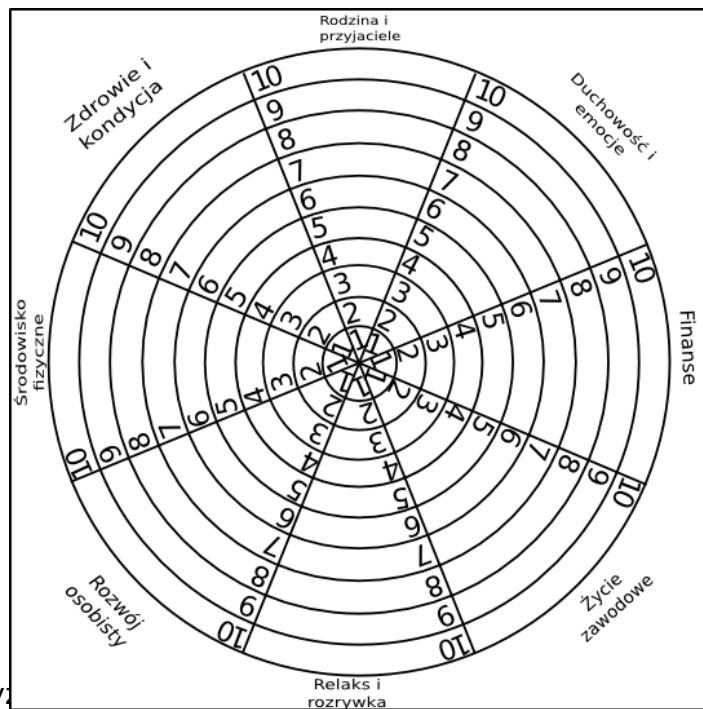
## **Samooocena, nadzieja na sukces i style radzenia sobie ze stresem**

**Zadanie 1. Wypisz skojarzenia jakie przychodzą Ci do głowy myśląc o samooocenie, a następnie przeczytaj jak współcześnie definiuje się samooocenę.**



- **Samooocena to permanentne porównywanie się i uzależnienie wartości swojej osoby od ocen: pochwał, nagród, wyróżnień, zwycięstw, nagan, kar, porażek**
- Samooocena jest oceną samego siebie w kontekście różnych predyspozycji, zalet oraz wad, które uwypuklają się w sytuacji porównywania z innymi.
- Moja samooocena warunkowana jest tym, co potrafię, na co mnie stać, co osiągnęłam, co jeszcze zdobędę, jakie cele sobie stawiam, gdzie wisi moja poprzeczka - wytyczana przeze mnie samą lub przez innych.

## Zadanie 2.



- Na powyższym diagramie oceniaj jakość życia w skali od 1-10, zgodnie z odczuciem w obecnej chwili kolorując odpowiednią ilość poziomów
- Innym kolorem zaznacz na ile chciałbyś oceniać obecnie każdą ze składowych, a następnie odpowiedz sobie na serię poniższych pytań:
  - ◆ Co powoduje, że w jednej składowej życia mam taką niską ocenę? Co spowodowało, że je zaniedbałem? Co mogę zrobić, by było lepiej?
  - ◆ W której ze sfer mógłbym najszybciej osiągnąć poprawę, lub wypracować ją przy najmniejszym wysiłku i nakładzie czasu?
  - ◆ Czy mój obecny styl życia przybliży koło do równowagi czy też zwiększa dysproporcje pomiędzy składowymi życia? Co musiałbym zacząć robić, co przestać, co robić częściej, a co rzadziej, by zniwelować te różnice?

## Zadanie 3. Zapoznaj się z opisem różnych stylów radzenia sobie ze stresem

### Style radzenia sobie wg. Endler i Parker

- Styl skoncentrowany na zadaniu - polega na podejmowaniu działania, mającego na celu rozwiązanie problemu lub zmianę istniejącej sytuacji stresowej przez wykorzystywanie procesów poznawczych. Charakteryzuje ludzi, którzy doświadczając stresu starają się przede wszystkim **zidentyfikować problem** będący jego źródłem, a następnie zabierają się za **rozwiązanie tego problemu**. Jeśli rozwiązanie nie jest możliwe, to wtedy próbują dostosować się do życia w nowej, zmienionej sytuacji.

- Styl skoncentrowany na emocjach - jest cechą ludzi, którzy w sytuacji stresowej przede wszystkim **skupiają się na emocjach**, jakie pojawiają się w nich w związku z ową sytuacją. Zależnie od tego, co spowodowało stres, emocje mogą być różne, ale raczej nie będą należały do przyjemnych – gdybym bowiem doświadczał przyjemnych emocji, raczej nie starałbym się z nimi walczyć, bo i po co? Strategie związane z tym stylem polegają głównie **na przeżywaniu i próbach rozładowania emocji**. Może to być **martwienie się różnymi sprawami, wyżalanie się do kogoś, ale też fantazjowanie czy myślenie życzeniowe typu „następnym razem mi się uda” bez podejmowania konkretnych starań, żeby się udało**.
- Styl skoncentrowany na unikaniu - powoduje, że ludzie, którzy go wykazują, starają się **unikać myślenia o problemie będącym źródłem stresu**. Strategie, jakie wiążą się z tym stylem, polegają przede wszystkim na zajmowaniu czymś swojej uwagi i odwracaniu jej od myślenia o problemie i jego konsekwencjach. Jak to zrobić? Można zająć się sprzątaniami, spędzać długie godziny przy grach komputerowych bądź surfując po Internecie, obdzwonić znajomych, pójść z nimi na piwo, zaplanować wyjazd wakacyjny, pójść wcześniej spać, znaleźć na półce ciekawą książkę... Cokolwiek, byle tylko nie myśleć o problemie. A gdy ktoś sam spyta o ów problem, odpowiedzieć coś w stylu: *„daj spokój, nie psuj nastroju”*, *„nie mówmy teraz o tym”*, czy *„później się tym zajmę”*. Z tym stylem radzenia sobie wiążą się również takie **zachowania**, jak objadanie się, nadużywanie alkoholu czy narkotyków, pracoholizm, skłonność do hazardu itp.

Zadanie 4. Wypełnij poniższy test, podlicz punkty zgodnie z poniższym arkuszem odpowiedzi i przeczytaj w jakim stopniu potrafisz radzić sobie ze stresem.

**Poniżej znajduje się szereg twierdzeń opisujących różne zachowania. Przy każdym twierdzeniu zaznacz, w jakim stopniu zgadzasz się, że opisuje ono Ciebie.**

**1. Gdy napotykam na poważne trudności, ustaliam plan działania i mobilizuję wszystkie siły, aby poradzić sobie z problemem..**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**2. Kiedy jestem zdenerwowany, wyładowuję się na innych.**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**3. Często odczuwam napięcie i zdenerwowanie.**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**4. Mam takie zajęcie/hobby, które pozwala mi przez jakiś czas, zrelaksować się i zapomnieć o moich kłopotach.**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**5. Gdy napotykam na poważne trudności, często popadam w przygnębienie, które odbiera mi siły do działania.**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**6. Dbam o swoje zdrowie i kondycję fizyczną.**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**7. Kiedy coś mi się nie udaje, obwiniam siebie, że dopuściłem do takiej sytuacji.**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**8. Mam w swoim otoczeniu bliskie osoby, z którymi mogę dzielić się swoimi osobistymi problemami.**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**9. Kiedy mam do wykonania jakieś bardzo trudne zadanie, wolę zrezygnować, niż ponieść porażkę.**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**10. Gdy sprawy nie idą po mojej myśli, zawsze staram się zobaczyć dobre strony sytuacji, w której się znajduję.**

- a) Zupełnie nie zgadzam się
- b) Nie zgadzam się
- c) Trudno powiedzieć
- d) Zgadzam się
- e) Całkowicie zgadzam się

**Policz punkty:**

Przyznaj sobie 4 pkt. za odpowiedzi: 1e, 2a, 3a, 4e, 5a, 6e 7a, 8e, 9a, 10e

Przyznaj sobie 3 pkt. za odpowiedzi: 1d, 2b, 3b, 4d, 5b, 6d 7b, 8d, 9b, 10d

Przyznaj sobie 2 pkt. za odpowiedzi: 1c, 2c, 3c, 4c, 5c, 6c 7c, 8c, 9c, 10c

Przyznaj sobie 1 pkt. za odpowiedzi: 1b, 2d, 3d, 4b, 5d, 6b 7d, 8b, 9d, 10b

Przyznaj sobie 0 pkt. za odpowiedzi: 1a, 2e, 3e, 4a, 5e, 6a 7e, 8a, 9e, 10a

**WYNIKI:**

**Poziom I. (0-11) - wynik niski**

Osobę, która uzyskała niski wynik w tym teście, można określić, jako osobę podatną na stres. Na ogół reaguje ona dużym napięciem na sytuacje trudne. Zdarza jej się, wątpić w swoją wartość i możliwości. Często unika sytuacji trudnych. Stres jest dla niej częściej paraliżujący niż motywujący. Zazwyczaj boi się podejmować wyzwania i dlatego wycofuje się z działania. W wielu sytuacjach społecznych odczuwa niepokój i zdenerwowanie. W obliczu pojawiających się problemów, zdarza jej się załamywać. Ma skłonność do zamartwiania się i doświadczania irytacji. Czasami może przejawiać agresywność lub wrogość. Mięwa skłonność do poczucia bezradności i paniki w trudnych sytuacjach. Bywa nadmiernie krytyczna wobec siebie. Wskazana jest dla niej raczej praca w warunkach stabilnych, bez nagłych odchyłeń od określonego standardu działania i o znormalizowanym czasie pracy. Osoba ta potrzebuje przyjaznego środowiska społecznego i więcej czasu na realizację powierzonych jej zadań.

**Poziom II. (12-28) - wynik średni**

Osoba, która uzyskała średni wynik w tym teście, odznacza się przeciętną odpornością psychiczną. Ma przeciętną wrażliwość na stres psychologiczny. Może dobrze radzić sobie w sytuacjach stresujących, jeśli będą one występowały sporadycznie i nie będą cechą stałą wykonywanych obowiązków służbowych. Przez większość czasu jest stabilna emocjonalnie. Reaguje lekko i niepokojem jedynie w sytuacjach bardzo trudnych. W szczególnych przypadkach może doświadczać obaw, napięć i rozdrażnienia. Osoba ta raczej dobrze adaptuje się do środowiska. Nie zawsze, jednak, potrafi w pełni kontrolować swoje reakcje w sytuacji dużego emocjonalnego napięcia. Posiada przeciętną pewność siebie i zazwyczaj względny spokój w obecności innych osób. Zazwyczaj podejmuje wyzwania życiowe, ale zdarza jej się, wycofywać z działania, jeśli zadanie charakteryzuje się wyjątkowo dużym stopniem trudności i gdy uważa, że sobie nie poradzi. Potrafi przeciwdziałać negatywnym skutkom stresu, wykorzystując indywidualne strategie odprężania się i obniżania napięcia.

**Poziom III. (29-40) - wynik wysoki**

Osoba, która uzyskała wysoki wynik w tym teście, jest emocjonalnie stabilna i posiada umiejętności radzenia sobie ze stresem. Zazwyczaj jest zrównoważona, ogólnie zadowolona, wewnętrznie silna i odporna na stres. W sytuacjach trudnych stres działa na nią mobilizująco, co zwiększa jej motywację do osiągnięcia celów. Osoba ta dobrze adaptuje się do środowiska. Posiada wysokie poczucie wartości,

pewność siebie oraz spokój w obecności innych osób. Dobrze radzi sobie w trudnych sytuacjach. Potrafi panować nad swoimi reakcjami. Przeciwdziała negatywnym skutkom długotrwałego stresu, wykorzystując indywidualne strategie odprężania się i obniżania napięcia. Rzadko doświadcza obaw, napięć i rozdrażnienia. Odważnie podejmuje wyzwania życiowe. Jest w stanie skutecznie pracować pod dużą presją i dużym emocjonalnym napięciem. Osoba ta może z powodzeniem pracować na stanowiskach samodzielnych i odpowiedzialnych (np. kierowniczych), w trudnych fizycznie i psychologicznie warunkach (np. częste podróże, wysoka dyspozycyjność, nienormowany czas pracy, środowisko społeczne o dużej rywalizacji).