##### **ANALIZA ROZPOZNANIE STRESORÓW ORAZ NAZWANIE EMOCJI I REAKCJI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Co najbardziej mnie stresuje?** Pamiętaj, żeby odróżnić rzeczywiste stresory od twoich myśli i ocen. Stresorami mogą być, np. egzaminy, termin oddania książki do wydawnictwa, ciężka choroba bliskiej osoby, kłótnie z mężem, inni kierowcy, brak pieniędzy, czy kłopoty z zębami. Pełną listę stresorów znajdziecie w mojej książce: [*Zarządzanie sobą. Zrozum siebie i zrealizuj marzenia*](http://www.mtbiznes.pl/b1814-zarzadzanie-soba.htm) – s. 389 | Lista stresorów:1. ………………………………………………………………………………….…….
2. ………………………………………………………………………………….…….
3. ………………………………………………………………………………….…….
4. ………………………………………………………………………………….…….
5. ………………………………………………………………………………….…….
 |
| **Jak bardzo jest to stresujące?** Oceny dokonać możesz np. w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza minimalny poziom stresu, a 10 jego maksymalny poziom. *Np. egzaminy - 7, termin oddania książki do wydawnictwa - 7, ciężka choroba bliskiej osoby - 9, kłótnie z mężem - 5, inni kierowcy -4, brak pieniędzy -7, czy kłopoty z zębami -6.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Stresor** | SKALA 1-10 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |
| **Jak często dany stresor występuje?** Tutaj oceniamy, czy sytuacja stresowa jest sytuacją wyjątkową i zdarza się sporadycznie. *Np. egzamin na koniec kolejnych szkół, ciężka choroba bliskiej osoby, termin oddania książki do wydawnictwa raz na rok) czy też jest to coś cyklicznego, co pojawi się regularnie. Jeśli regularnie, to warto też przeanalizować, czy jest to duża częstotliwość wystąpień (np. codziennie kłótnie z mężem, czy kilka razy w miesiącu nieprzepisowa jazda innych kierowców), średnia (np. co miesiąc pod koniec, kiedy zaczyna nam brakować pieniędzy), czy też mała (np. raz na pól roku mam kłopoty z zębami)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Stresor** | CZĘSTOTLIWOŚĆ |
| **Codziennie** | **1 w tyg.** | **2-3 razy w miesiącu** | **Raz na kilka miesięcy** | **Rzadziej** |
| 1. |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |

 |
| **Gdzie i kiedy do tej pory wystąpiło, lub kiedy to miało miejsce ostatni raz?** *Rok temu zdawałem egzamin dyplomowy, a kilka lat wcześniej maturę. Miesiąc temu zbliżał się ostateczny termin oddania książki do wydawnictwa. Wczoraj na ulicy jakaś kobieta zajechała mi drogę, kiedy wracałam z pracy w godzinach szczytu. Wcześniej też to wielokrotnie się zdarzało. Dzisiaj rano w domu pokłóciłam się z mężem. Zdarza się nam to niemal codziennie.* | 1. ………………………………………………………………………………….…….
2. ………………………………………………………………………………….…….
3. ………………………………………………………………………………….…….
4. ………………………………………………………………………………….…….
5. ………………………………………………………………………………….…….
 |
| **Jakie istotne czynniki spowodowały to wydarzenie?** *Zdając egzamin dyplomowy nie do końca czułem, że mam opanowany cały niezbędny materiał. Zbliżający się termin oddania książki do wydawnictwa uświadomił mi, że zostało już bardzo mało czasu. Pod koniec każdego miesiąca łapię się na tym, że wydałam za dużo pieniędzy. Kobieta nagle zajechała mi drogę i zmusiła mnie do gwałtownego hamowania. Mąż nie wyniósł śmieć. Jedząc twarde orzechy nadłamałam ząb.* | 1. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
2. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
3. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
4. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
5. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
 |
| **Jakie emocje się wówczas pojawiły? Co konkretnie sprawiało, że czułeś/aś się źle?** *Przed egzaminem, bałem się, że jak nie zdam egzaminu będzie mi wstyd, będę czuł się zażenowany, ponieważ wykładowcy będą myśleć o mnie źle. Zbliżający się termin oddania książki wystraszył mnie. Miałam jeszcze 2 rozdziały do napisania i obawiałam się, że nie zdążę i nie wywiążę się z umowy. Kiedy zaczyna mi brakować pieniędzy, to po pierwsze jestem sfrustrowana i boję się, że nie starczy mi na spłatę kredytu, a po drugie mam uczucie, że po raz kolejny sama siebie zawiodłam, bo wydałam zbyt dużo. Kiedy kobieta nagle zajechała mi drogę bardzo się wystraszyłam. Wkurzyłam się, bo mąż nie wyniósł śmieć, chociaż obiecał, że tak zrobi. Łamiąc ząb nie tylko czułam ból, ale i złość, ponieważ będę nieładnie wyglądać i muszę wydać pieniądze na dentystę.* | 1. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
2. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
3. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
4. ………………………………………………………………………………….…….
5. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
 |
| **Jak sobie poradziłem/am z tym wydarzeniem?** *Przed egzaminem wziąłem tabletki uspokajające, a dzień wcześniej wieczorem wypiłem piwo, aby łatwiej było mi zasnąć. Zbliżający się termin oddania książki spowodował, że zwiększyłam ilość godzin pracy nad książką o 30%. Kiedy ostatnio zabrakło mi pieniędzy pożyczyłam od koleżanki. A wcześniej od mamy. Kiedy kobieta zajechała mi drogę zatrąbiłam na nią i rzucałam pod nosem przekleństwami. W kłótni z mężem kilkakrotnie powiedziałam mu co o nim myślę obrażając go. Kiedy złamała ząb zbaczałam płakać ze złości.* | 1. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
2. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
3. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
4. ………………………………………………………………………………….…….
5. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
 |
| **Czy zająłem/am się przyczyną czy objawami?** *Przyczyną obawy przed niezdanym egzaminem i poczuciem wstydu mogło być niskie poczucie własnej wartości lub też brak odpowiedniego przygotowania do egzaminu.* *Przyczyną obawy, że nie wyrobię się ze skończeniem książki był fakt, że była ona napisana jedynie w 80%, co z kolei mogło być było spowodowane złym zaplanowaniem pracy i brakiem dyscypliny. Brak pieniędzy pod koniec miesiąca – zbyt niska pensja lub zbyt duże, niepotrzebne wydatki. Samochód, w który nieomal nie wjechałam – nieostrożna jazda kierowcy lub … moja zła ocena sytuacji. Niemiła kłótnia z mężem – niespełniane przez męża obietnice i brak poczucia kontroli nad sytuacją. Nadłamany ząb – brak właściwej higieny zębów lub słabe szkliwo.* | 1. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
2. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
3. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
4. ………………………………………………………………………………….…….
5. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
 |
| **Czy moje strategie działania były skutecznie?** *Część strategii była absolutnie nieskuteczna: trąbienie na kierowcę i przekleństwa, obrażanie męża i popłacz po złamaniu zęba. W niektórych przepadkach skuteczność był niewielka: herbata uspokajająca, która ukoiła tylko w niewielkim stopniu i na krótko, pożyczenie pieniędzy, które przecież trzeba będzie oddać w kolejnym miesiącu. Jedyną skuteczną strategią okazało się poświęcenie więcej czasu na pisania książki. W każdej jednak z tych sytuacji pojawiało się jednak poczucie niepokoju lub rozdrażnienia. A można było tego uniknąć.*  | 1. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
2. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
3. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
4. ………………………………………………………………………………….…….
5. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
 |
| **Jaki jest poziom stresu, który zapewnia mi najlepsze samopoczucie i najwyższą efektywność?** *Średni poziom stresu oscylujący między 4-6, jak stosunkowo krótki, ale znany termin oddania książki do wydawnictwa, znanych 100 zagadnień do przygotowania na egzamin dyplomowy na 3 miesiące przez terminem egzaminu.* | 1. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
2. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
3. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
4. ………………………………………………………………………………….…….
5. ………………………………………………………………………………….…….………………………………………………………………………………….…….
 |