

GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+

Self Starting Program

Zestaw narzędzi do badania poziomu kompetencji radzenia sobie ze stresem



POWIATOWE CENTRUM
POMOCY RODZINIE W
OŚWIĘCIMIU



UK - Butterflies LTD



FERI

Zestaw narzędzi do badania poziomu kompetencji radzenia sobie ze stresem Metoda Self Starting

Kwestionariusz służy do przesiewowego badania poziomu i rodzaju stresu u młodzieży w wieku szkolnym (11-19 lat). Składa się z czterech części, pierwszej - przeznaczonej do oceny stanu emocjonalnego, drugiej - do badania samooceny, trzeciej - do pomiaru objawów fizjologicznych stresu, czwartej do określenia rodzaju wsparcia społecznego.

Kwestionariusz oceny poziomu i rodzaju stresu

Data

.....

Wiek osoby badanej

.....

Płeć osoby badanej

.....

Niżej podane są różne stwierdzenia. Przy ich pomocy można opisać swoje odczucia i stany. Przeczytaj uważnie wszystkie poniższe pytania i odpowiedz jakie zazwyczaj masz odczucia w trudnej sytuacji lub w sytuacji, którą aktualnie przeżywasz. Zakreśl odpowiedź, która najbardziej pasuje do Ciebie. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedzią. W przypadku gdy zachcesz zmienić odpowiedź, przekreśl odpowiedź niewłaściwą i zakreśl właściwą.

Lp.	Zawartość merytoryczna	W ciągu ostatnich 6 miesięcy			
		Mniej niż 20 razy	Między 21-40	Między 41- 70	Powyżej 70
1	Zmartwiłam/em się	0	1	2	3
2	Poczułam lęk	0	1	2	3
3	Wystraszyłam się	0	1	2	3
4	Wpadłam w panikę	0	1	2	3
5	Zdenerwowałam się	0	1	2	3
6	Zasmuciłam się	0	1	2	
7	Poczułam radość	0	1	2	3



8	Poczułam się szczęśliwa	0	1	2	3
9	Zraniono moje uczucia	0	1	2	3
10	Poczułam do siebie sympatię	0	1	2	3
11	Nie przejęłam się, tym co inni myślą czy mówią o mnie	0	1	2	3
12	Uwierzyłam w swoje możliwości	0	1	2	3
13	Poradziłam sobie w trudnych sytuacjach	0	1	2	3
14	Obwiniłam się	0	1	2	3
15	Bolał mnie brzuch z nerwów	0	1	2	3
16	Bolała mnie głowa z nerwów	0	1	2	3
17	Pociły mi się ręce z nerwów	0	1	2	3
18	Czułam kołatanie serca z nerwów	0	1	2	3
19	Czułam suchość w ustach z nerwów	0	1	2	3
20	Silnie napinałam mięśnie z nerwów	0	1	2	3
21	Plakałam lub złościłam się z nerwów	0	1	2	3
22	Skorzystałam z narzędzi i technik obniżających poziom stresu	0	1	2	3
23	Sama rozwiązałam swoje problemy	0	1	2	3
24	Doświadczam upokorzeń od znajomych/kolegów/koleżanek	0	1	2	3
25	Wyładowałam się na innych	0	1	2	3
26	W domu czułam się bezpiecznie	0	1	2	3
27	W szkole czułam się bezpiecznie	0	1	2	3
28	Z problemami zostałam sama	0	1	2	3
29	Brałam czynny udział w dyskusjach klasowych/rozmowach uczniów	0	1	2	3

Obliczenia

W przypadku 10 wyników zastosowano odwróconą skalę wyników.

W przypadku pytań : 7,8,10,12,13,22,23,26,27,29 należy obliczyć:

- Zamiast „0” naliczyć „ 3”
- Zamiast „ 1” naliczyć „ 2”
- Zamiast „ 2” naliczyć „ 1”
- Zamiast „ 3” naliczyć „ 0”

Wyniki:

- 87 pkt – 55 pkt Niskie kompetencje radzenia sobie ze stresem
- 54 pkt – 36 pkt Średnie kompetencje radzenia sobie ze stresem
- 35 pkt – 16 pkt Wysokie kompetencje radzenia sobie ze stresem
- 15 pkt – 0 pkt Bardzo wysokie kompetencje radzenia sobie ze stresem

Niskie kompetencje radzenia sobie ze stresem - wyniki wskazują na stałe doświadczanie sytuacji stresujących, niską samoocenę i być może poczucie krzywdy i wyobcowania. Stan napięcia utrzymuje się długo. Skutkiem przewlekłego stresu jest doświadczanie silnych, negatywnych objawów fizjologicznych, emocjonalnych i wycofania społecznego. Stres działa destrukcyjnie, osoba nie korzysta z zasobów własnych ani wsparcia otoczenia. Wykazuje niski zasób kompetencji społecznych oraz brak znajomości technik i narzędzi relaksacyjnych, redukujących poziom stresu, wspierających budowanie poczucia pewności siebie i własnej wartości. Ten stan stwarza ryzyko chorób somatycznych, psychicznych oraz alienacji społecznej.

Wymaga natychmiastowego wsparcia specjalistycznego i konsultacji pedagogiczno - psychologicznej. Średnie kompetencje radzenia sobie ze stresem - wyniki wskazują na częste doświadczanie sytuacji stresujących, wahań poczucia własnej wartości i samooceny. Stan napięcia występuje często. Skutkiem tego może być pojawienie się chronicznego stresu, który prowadzi do silnych objawów somatycznych. Stres działa destrukcyjnie, osoba nie korzysta w pełni z zasobów własnych. Wykazuje niski zasób kompetencji społecznych i brak znajomości technik i narzędzi relaksacyjnych, redukujących poziom stresu, wspierających budowanie poczucia pewności siebie i własnej wartości. Ten stan może doprowadzić do pojawienia się chorób.



Numer pytania	Punktacja rzeczywista	Punktacja odwrócona	Nowa punktacja
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
17			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
		Suma	

