



SOS - Subiektywna Ocena Samopoczucia

Przy każdym stwierdzeniu zaznacz właściwą dla siebie odpowiedź, tzn. jak często myślałeś/łaś w podobny sposób? Przy każdym stwierdzeniu wpisz w kratkę odpowiednią cyfrę.

0 = nigdy

1 = prawie nigdy

2 = czasem

3 = dosyć często

4 = bardzo często

| Lp. | Pytanie | Odpowiedź |
|-----|--|-----------|
| 1. | Jak często byłeś/aś zdenerwowany/-a ponieważ zdarzyło się coś niespodziewanego? | |
| 2. | Jak często czułeś/-aś, że ważne sprawy wymykają ci się spod kontroli? | |
| 3. | Jak często odczułeś/-aś zdenerwowanie? | |
| 4. | Jak często byłeś/-aś przekonany/a, że jesteś w stanie poradzić sobie z problemami osobistymi? | |
| 5. | Jak często byłeś/-aś przekonany/-a, że jesteś w stanie poradzić sobie z problemami zawodowymi? | |
| 6. | Jak często byłeś/-aś przekonany/-a, że sprawy układają się po twojej myśli? | |
| 7. | Jak często byłeś/-aś przekonany/a, że radzisz sobie ze wszystkimi obowiązkami? | |
| 8. | Jak często potrafiłeś/-aś opanować swoje rozdrażnienie? | |
| 9. | Jak często czułeś/-aś, że wszystko ci wychodzi? | |
| 10. | Jak często odczułeś/-aś napięcie? | |
| 11. | Jak często się złościłeś/-aś, ponieważ nie miałeś/-aś wpływu na to, co się zdarzyło? | |

| | | |
|------------|--|--|
| 12. | Jak często nie mogłeś/-aś poradzić sobie z narastającymi trudnościami? | |
| 13. | Jak często miałeś/-aś przekonanie, że nic od ciebie nie zależy? | |

Dodaj wszystkie cyfry z poszczególnych pól.

WYNIKI

0 pkt. – bardzo dobre samopoczucie

26 pkt. – dość dobre samopoczucie

52 pkt. – bardzo złe samopoczucie

Bardzo dobre samopoczucie (0 pkt.)

