

Stressitesti

Millainen olet ennen kilpailua?

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. Veltto | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 2. Iloinen | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 3. Voimakkaasti hermostunut | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 4. Apaattinen | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 5. Mielialaltaan myönteinen | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 6. Toiminnoiltaan kontrolloimaton | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 7. Haluton, innostumaton | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 8. Virittynyt, kilpailua odottava | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 9. Liian aggressiivinen | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 10. Väsynyt | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 11. Keskittymiskykyinen | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 12. Perusteettomasti puuhaileva | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 13. Haluton osallistumaan kilpailuun | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 14. Määrätietoinen | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 15. Ärtynyt | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 16. Välinpitämätön | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 17. Käytökseltään hallittu | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |
| 18. Tunnelmaherkkä | <input type="checkbox"/> kyllä | <input type="checkbox"/> ei |

Lasketaan yhteen 1, 4, 7, 10, 13 ja 16. _____
Tätä kutsutaan alavirittyneisyydeksi.

Lasketaan yhteen 2, 5, 8, 11, 14 ja 17. _____
Tätä kutsutaan virittyneisyydeksi.

Lasketaan yhteen 3, 6, 9, 12, 15 ja 18. _____
Tätä kutsutaan ylivirittyneisyydeksi.

Ilmeneekö ali/ylivirittyneisyyttä ennen kaikkia kilpailuja vai vain tiettyjä? _____

Milloin nämä oireet ja piirteet ilmaantuvat (kuinka varhain ennen kilpailuja)? _____

Muuttuvatko nämä oireet ja piirteet kilpailua lähestyttäessä ja määrältään? Miten ne muuttuvat?

Elämäntilanne ja stressi (Holmes & Rahe)

1. Puolison kuolema	100
2. Avioero	73
3. Asumusero	65
4. Vankilaan joutuminen	63
5. Läheisen omaisen kuolema	63
6. Loukkaantuminen tai sairastuminen	53
7. Avioliiton solmiminen	50
8. Työstä erottaminen	47
9. Avioliittosovittelu	45
10. Eläkkeelle siirtyminen	45
11. Muutokset perheenjäsenen terveydentilassa	44
12. Raskaus	40
13. Seksuaaliset vaikeudet	39
14. Perheen lisääntyminen	39
15. Liikeasioiden uudelleenjärjestely	39
16. Muutokset taloudellisessa tilanteessa	38
17. Läheisen ystävän kuolema	37
18. Siirtyminen toiselle työalalle	36
19. Muutokset puolison kanssa käytyjen riitojen määrässä	35
20. Huomattavan rahasumman kiinnittäminen	31
21. Kiinnityksen tai lainan saannin epäonnistuminen	30
22. Muutokset työhön liittyvissä velvollisuuksissa	29
23. Lapsen muuttaminen pois kotoa	29
24. Hankaluudet appivanhempien tai vastaavien kanssa	29
25. Huomattava henkilökohtainen saavutus	28
26. Vaimon työhönmeno tai kotiinjääminen	26
27. Opiskelun aloittaminen tai lopettaminen	26
28. Muutos elämänoloissa	25
29. Henkilökohtaisten tapojen muuttaminen	24
30. Vaikeudet esimiehen kanssa	23
31. Muutos työajoissa tai työolosuhteissa	20
32. Asunnon vaihto	20
33. Oppilaitoksen vaihto	20
34. Harrastusten muuttuminen	19
35. Muutos osallistumisessa kirkon toimintaan	18
36. Muutos sosiaalisissa toiminnoissa	17
37. Pienehkön lainan tai kiinnityksen ottaminen	16
38. Muutos nukkumistavoissa	15
39. Muutos perheen yhdessäolon määrässä	15
40. Muutos ruokailutottumuksissa	15
41. Lomat	13
42. Joulukuukausi	12
43. Vähäinen lainrikkominen	11

Pistemäärä lasketaan yhteen

Jos 150 tai yli → suhteellisen vaikeita stressioireita vuoden sisällä 33% tn

Lähteet:

