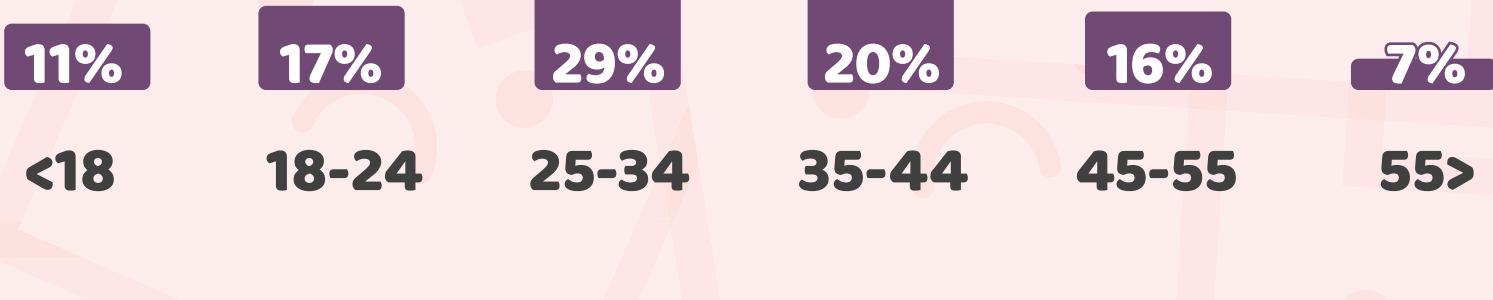


POLACY A STRES

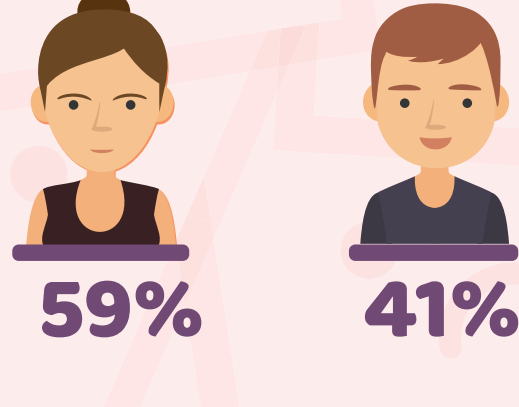
W PRACY I W ŻYCIU



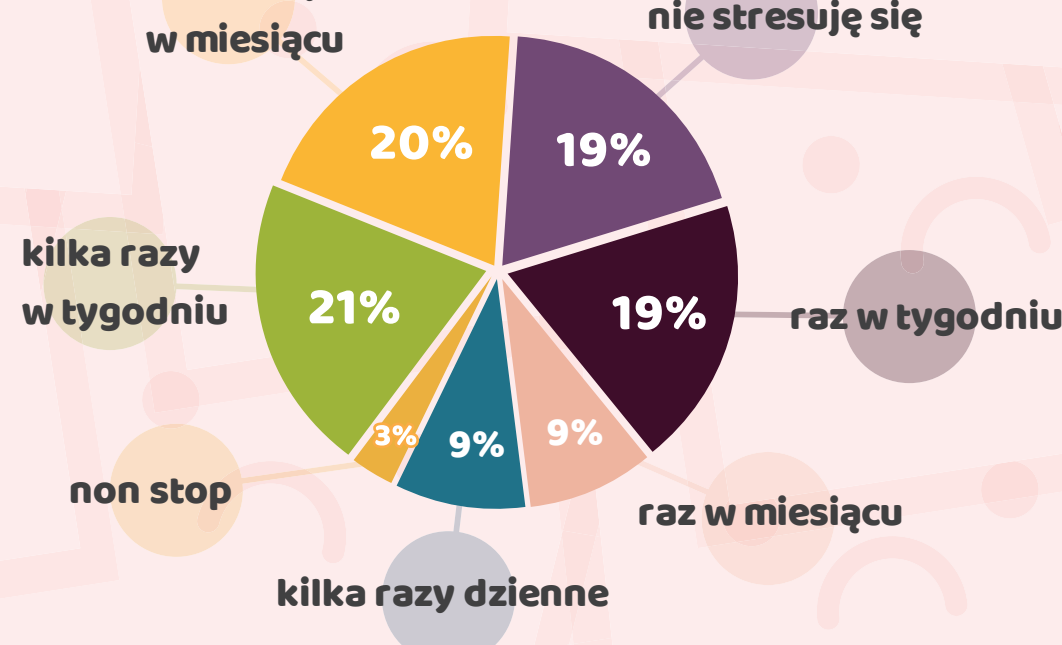
1. Wiek



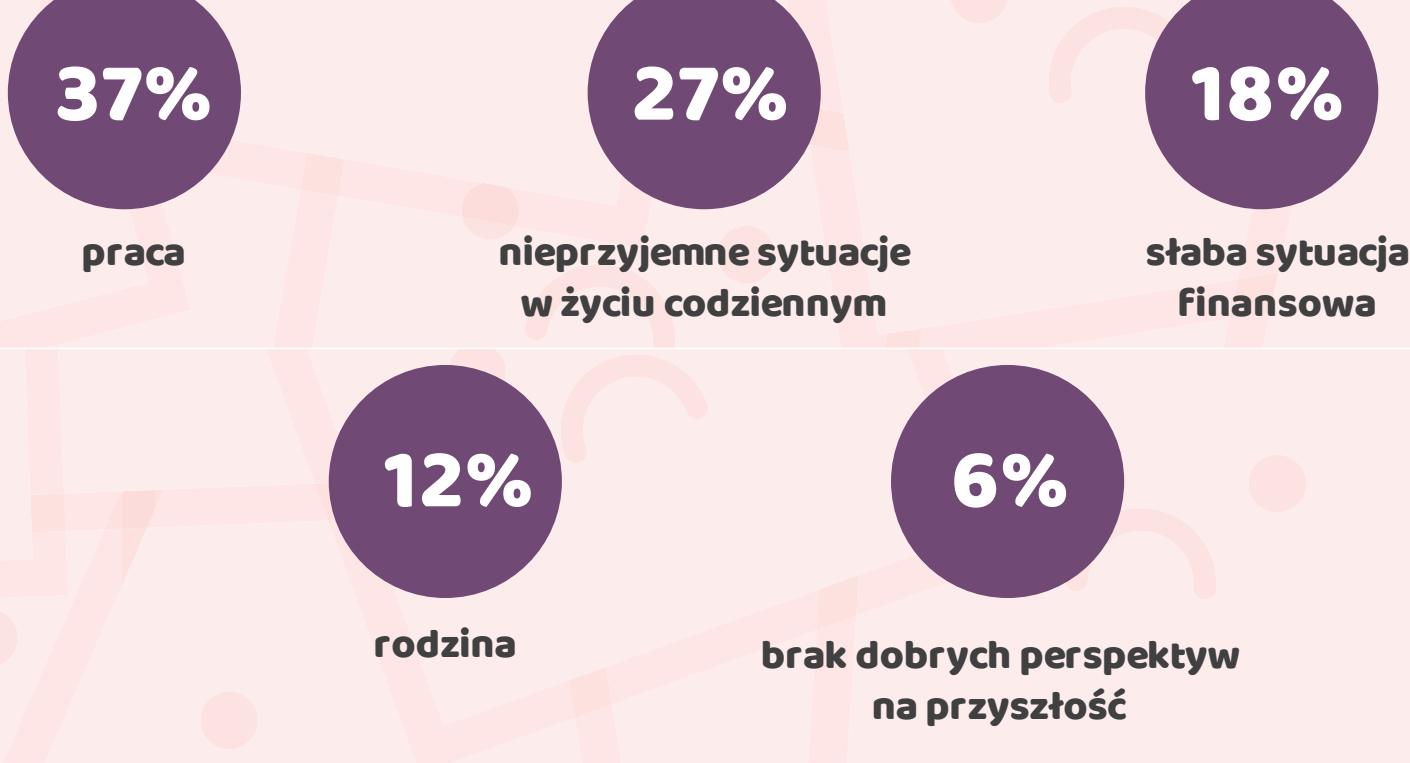
2. Płeć



3. Jak często Pan/Pani stresuje się?



4. Co Pana/Panią najbardziej stresuje?



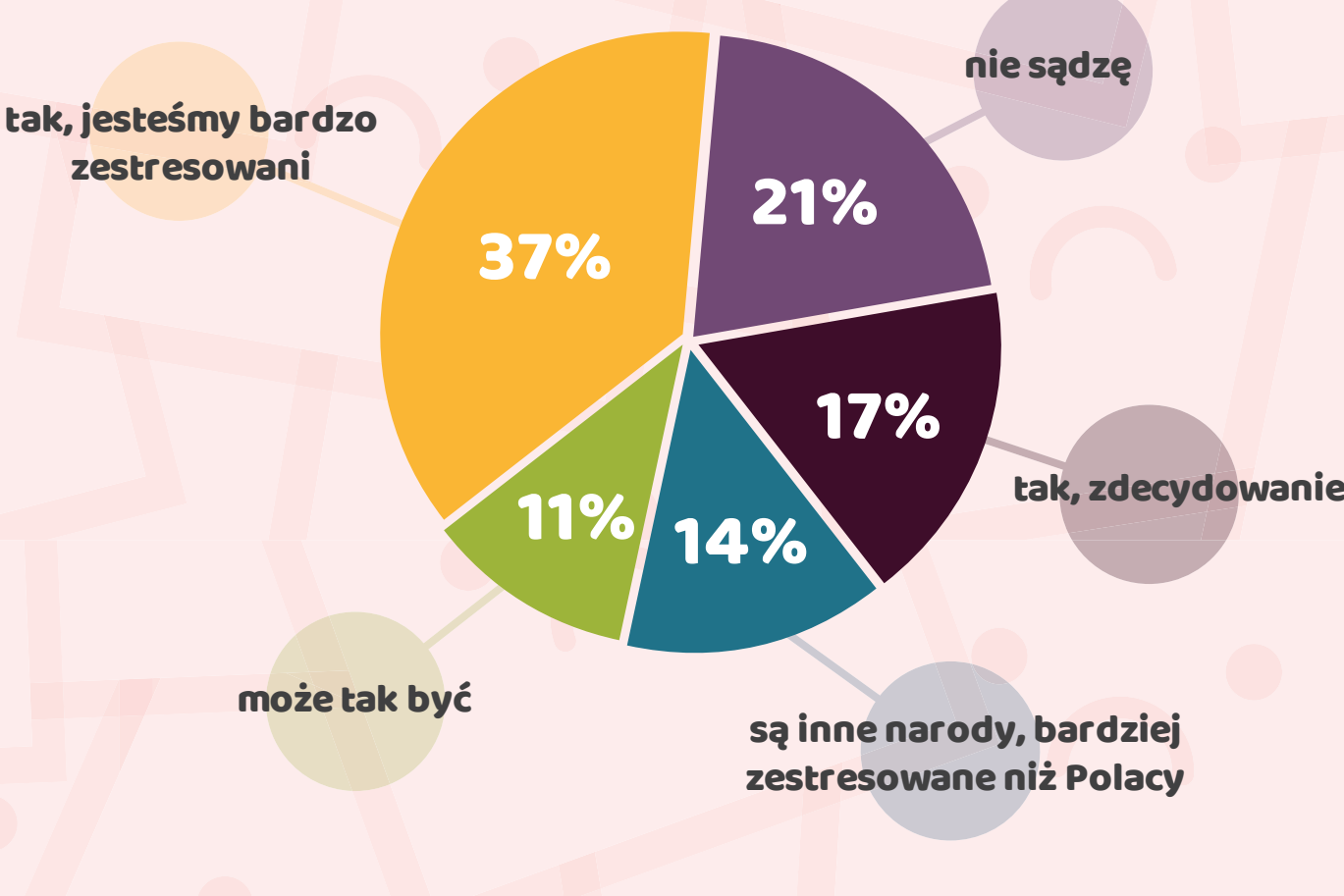
5. Czy doświadcza Pan/Pani codziennie stresu w pracy?



6. Jak wpływa na Pana/Panią stres w pracy?



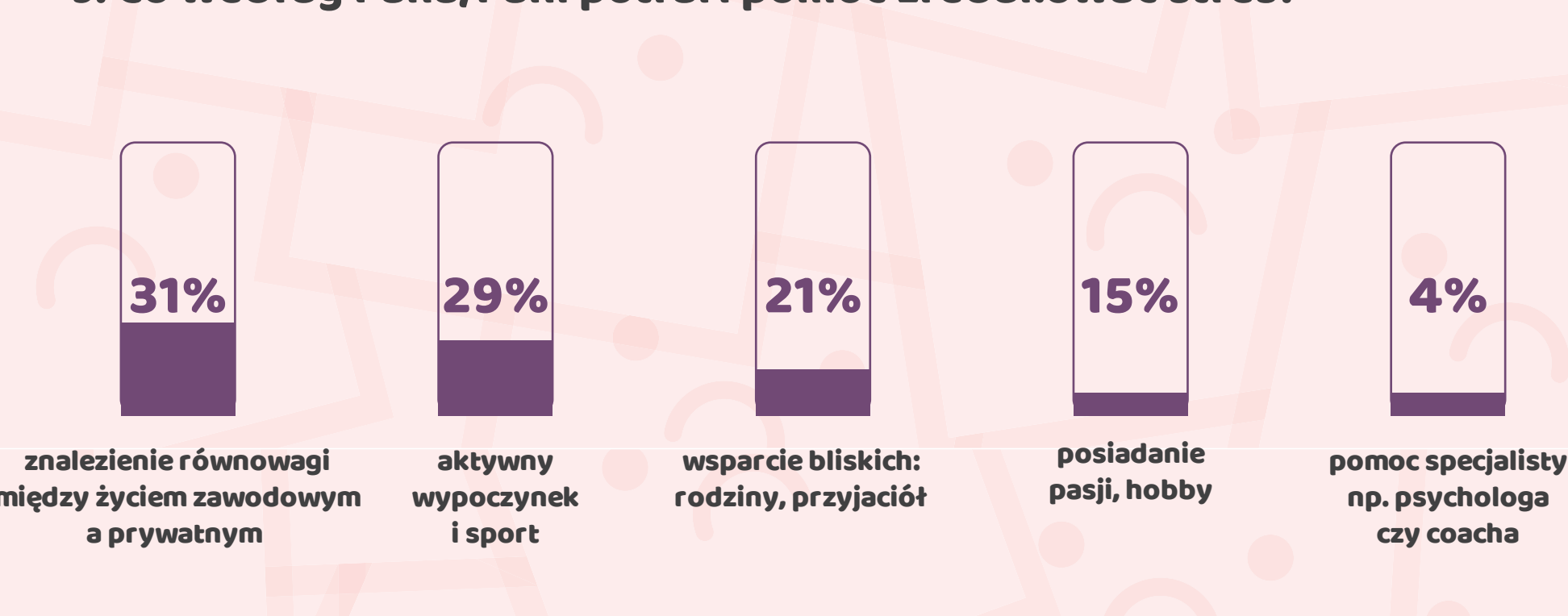
7. Czy uważa Pan/Pani, że Polacy należą do jednych z najbardziej zestresowanych narodów w Europie?



8. Według Pana/Pani z czym jest związany wysoki poziom stresu?



9. Co według Pana/Pani potrafi pomóc zredukować stres?



10. Jakie aktywności według Pana/Pani pozwalają na radzenie sobie ze stresem?



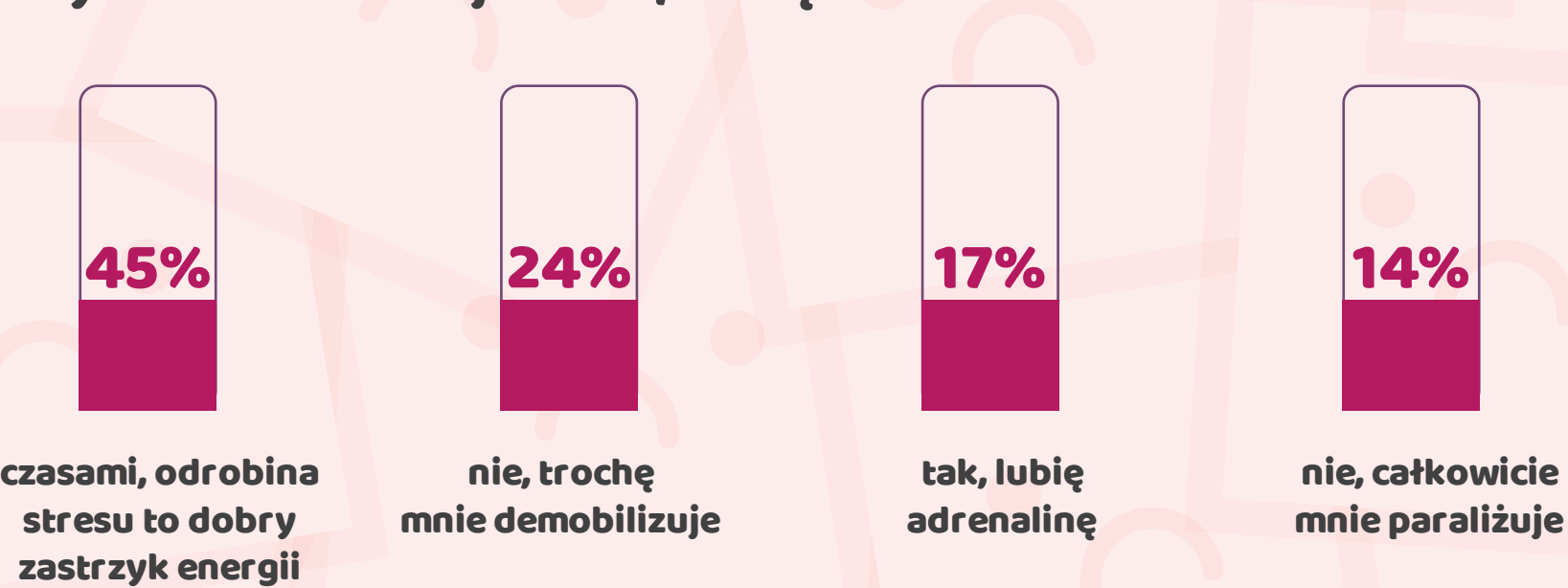
11. Kto według Pana/Pani lepiej radzi sobie ze stresem – kobiety czy mężczyźni?



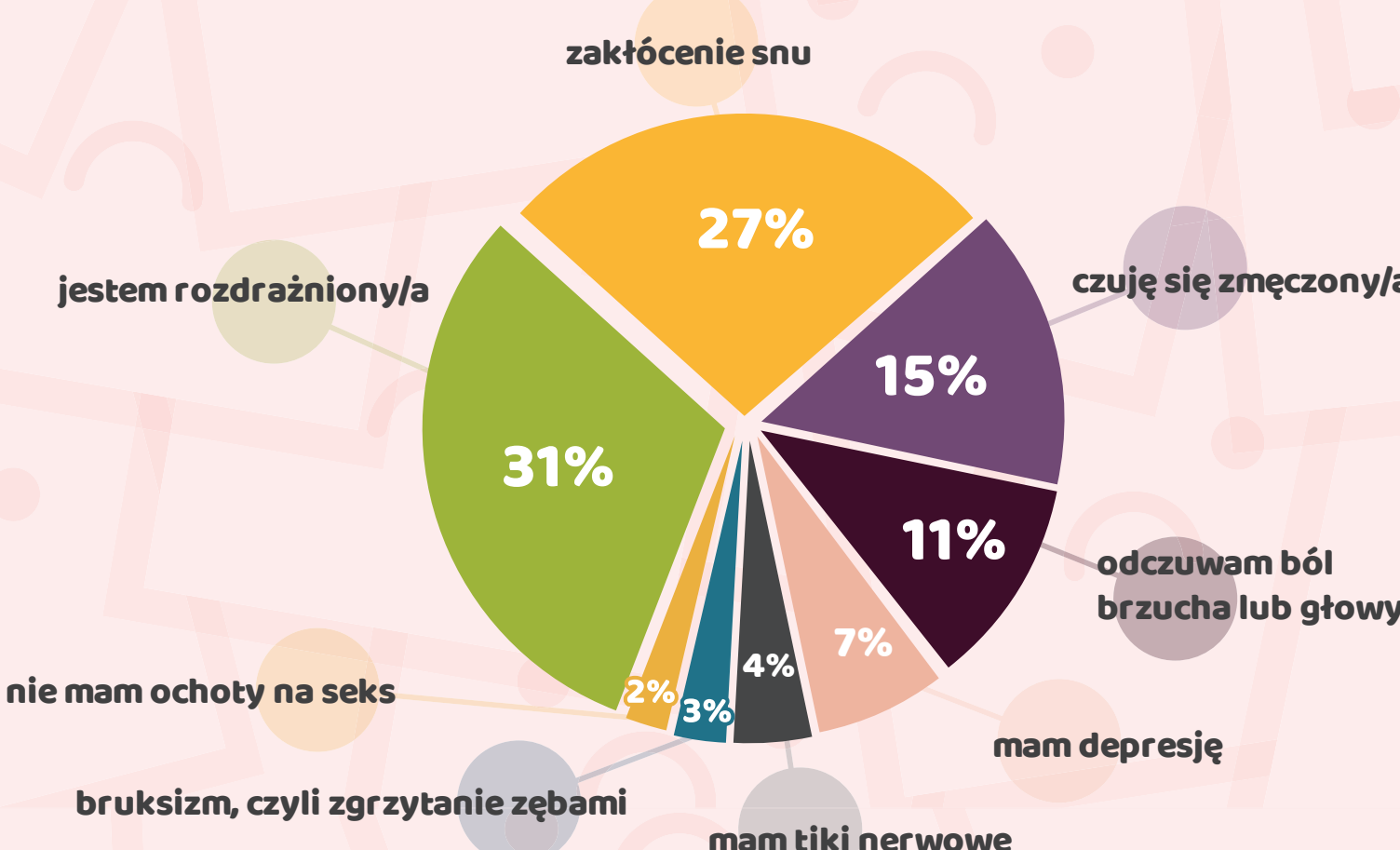
12. Z jakich sposobów redukcji stresu Pan/Pani korzysta?



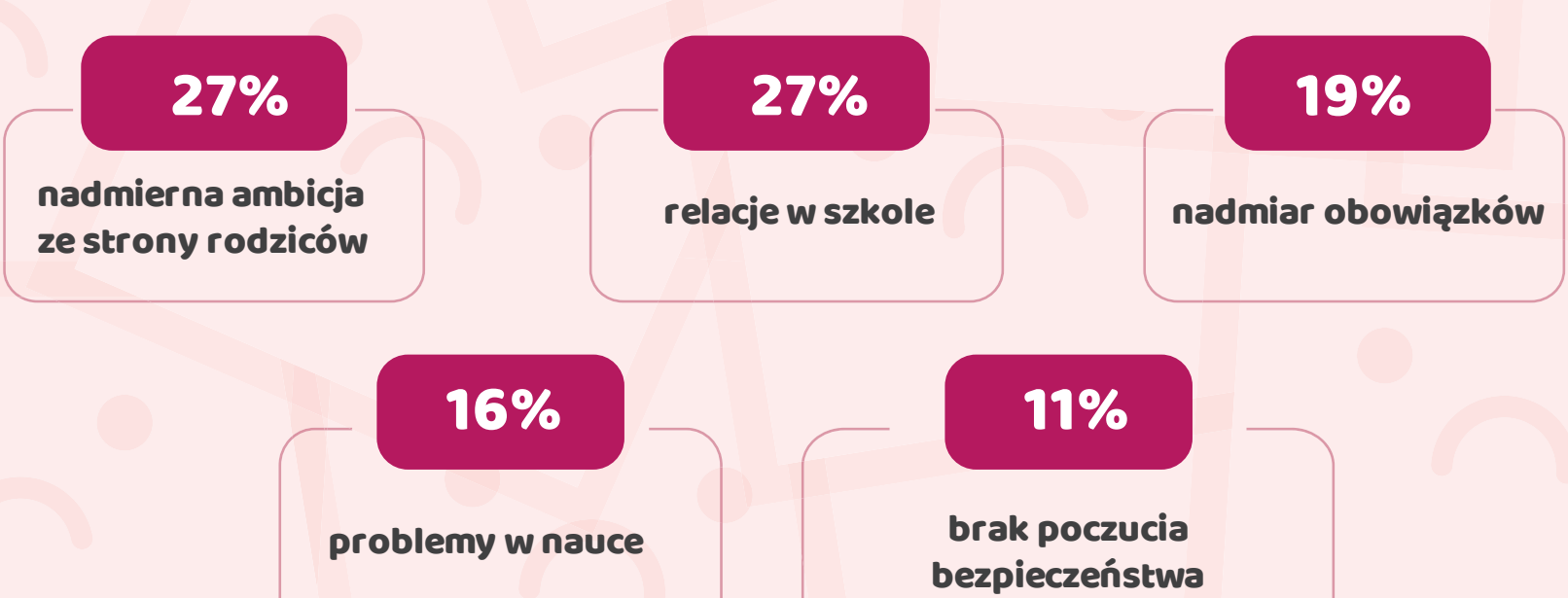
13. Czy stres mobilizuje Pana/Panią do działania?



14. Jakie negatywne skutki wywołuje u Pana/Pani stres?



15. Co powoduje stres u dzieci według Pana/Pani ?



16. Jak długo musi Pan/Pani odpocząć, aby odreagować stres?

