

Тест на определение стрессоустойчивости личности

Конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервные состояния и часто приводят к стрессу.

Ниже предлагается тест, который позволит вам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставиться балл).

<i>Утверждения</i>	<i>редко</i>	<i>иногда</i>	<i>часто</i>
1. я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. я бываю, настроен агрессивно	1	2	3
5. я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. я бываю раздражителен	1	2	3
7. я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. я страдаю бессонницей	1	2	3
10. своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. у меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. у меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. у меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. я все делаю быстро	1	2	3
17. я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.	1	2	3

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

<i>Суммарное число баллов</i>	<i>Уровень вашей стрессоустойчивости</i>
51 - 54	1 – очень низкий
53 - 50	2 - низкий
49 - 46	3 – ниже среднего
45 - 42	4 – чуть ниже среднего
41 - 38	5 - средний
37 - 34	6 – чуть выше среднего
33 - 30	7 – выше среднего
29 - 26	8 - высокий
18 - 22	9 – очень высокий

Чем меньше (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!

Тест на определение стрессоустойчивости личности

Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению

<i>Утверждения</i>	<i>редко</i>	<i>иногда</i>	<i>часто</i>
1. я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. я бываю, настроен агрессивно	1	2	3
5. я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. я бываю раздражителен	1	2	3
7. я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. я страдаю бессонницей	1	2	3
10. своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. у меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. у меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. у меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. я все делаю быстро	1	2	3
17. я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.	1	2	3

Тест на определение стрессоустойчивости личности

Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению

<i>Утверждения</i>	<i>редко</i>	<i>иногда</i>	<i>часто</i>
1. я думаю, что меня недооценивают в коллективе	1	2	3
2. я стараюсь работать, учиться, даже если бываю не совсем здоров	1	2	3
3. я переживаю за качество своей работы	1	2	3
4. я бываю, настроен агрессивно	1	2	3
5. я не терплю критики в свой адрес	1	2	3
6. я бываю раздражителен	1	2	3
7. я стараюсь быть лидером там, где это возможно	1	2	3
8. меня считают человеком настойчивым и напористым	1	2	3
9. я страдаю бессонницей	1	2	3
10. своим недругам я могу дать отпор	1	2	3
11. я эмоционально и болезненно переживаю неприятность	1	2	3
12. у меня не хватает времени на отдых	1	2	3
13. у меня возникают конфликтные ситуации	1	2	3
14. мне не хватает власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. у меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом	1	2	3
16. я все делаю быстро	1	2	3
17. я испытываю страх, что не поступлю в институт	1	2	3
18. я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки.	1	2	3