

Тест «Рівень стресостійкості»

Інструкція: Цей тест допоможе оцінити ступінь вашої нервозності, дратівливості та здатності контролювати ці якості. На запропонований список запитань відповідайте одним із трьох варіантів «так, безумовно», «так, але не дуже» чи «ні, у жодному разі».

Питання тесту:

Чи дратує вас:

1. Зім'ята сторінка газети, яку ви хочете прочитати?
2. Жінка поважного віку, одягнена, як дівчина?
3. Надмірна близькість співрозмовника під час розмови?
4. Жінка, що курить на вулиці або у громадському місці?
5. Людина, що кашляє у ваш бік?
6. Коли хтось гризе нігті?
7. Коли хтось недоречно сміється?
8. Коли хтось намагається учити вас, що і як робити?
9. Коли хтось зі знайомих, друзів чи колег постійно спізнюється на зустріч?
10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед вами, обговорює фільм?
11. Коли вам переказують зміст книги, яку ви маєте намір прочитати?
12. Коли вам дарують непотрібні речі?
13. Гучна розмова у громадському транспорті?
14. Дуже сильний запах парфумів?
15. Людина, що жестикулює під час розмови?
16. Колега, який часто вживає іноземні слова?

Ключ:

За кожну відповідь нараховуємо:

- «так, безумовно» – 3 бали;
- «так, але не дуже» – 1 бал;
- «ні, у жодному разі» – 0 балів.

Максимально можлива кількість – 48 балів.

Інтерпретація результатів:

Менше 13 балів Ви досить спокійна людина, яка реально сприймає життя. Вас не просто вивести з рівноваги. А це гарантія проти стресів.

Від 13 до 36 балів – Ви належите до найпоширенішої групи людей. Вас дратують тільки дуже неприємні речі. Не драматизуючи повсякденні негаразди, ви здатні легко забувати про них.

Більше 36 балів – Ви не є терплячою і спокійною людиною. Вас дратує майже все, навіть найнезначніше. Ви запальні і легко втрачаєте рівновагу. Це розхитує вашу нервову систему, посилюючи тертя з оточенням.