



Устойчивы ли вы к стрессу?

Стресс противоречив, неуловим, туманен. Он с трудом укладывается в узкие рамки определений. В настоящее время стало модным вместо термина «эмоциональное напряжение» употреблять слово «стресс». В свою очередь, стрессоустойчивость подразумевает некоторую совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без вредных последствий для окружающих и своего здоровья. Этот тест позволит оценить вашу стрессоустойчивость. Вы получите более объективный результат, если ваши ответы будут более искренними

ОПРОСНИК

РАЗДРАЖАЕТ ЛИ ВАС:

- Смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- Женщина в летах, одетая как молоденькая девушка?
- Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
- Женщина, курящая на улице или в общественном месте?
- Человек, кашляющий в вашу сторону?
- Когда кто-то грызет ногти на ваших глазах?
- Когда кто-то смеется не к месту?
- Когда кто-то пытается учить вас, что и как делать?
- Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
- Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед вами, все время вертится и обсуждает фильм?
- Когда вам пересказывают сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
- Когда вам дарят ненужные вещи?
- Громкий разговор в общественном транспорте?
- Слишком сильный запах духов?
- Человек, жестикулирующий во время разговора?
- Коллега, часто употребляющий иностранные слова?

КЛЮЧ

За каждый ответ испытываемому начисляется:

«да, безусловно» — 3 балла;
«да, но не очень» — 1;
«нет, ни в коем случае» — 0.

Очки суммируются

Максимально возможное количество — 48

РЕЗУЛЬТАТЫ

БОЛЕЕ 36

Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

ОТ 13 ДО 36

Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, вы способны легко забывать о них.

МЕНЕЕ 13

Вы — достаточно спокойный человек, имеющий реальные взгляды на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия от стрессов

