

Опросник - определение уровня стрессоустойчивости.

Ниже представлено несколько вопросов, посвященных вопросам вашей стрессоустойчивости. Варианты ответов: почти никогда — 1 балл, иногда — 2 балла, часто — 3 балла, почти всегда — 4 балла.

1. Бывает ли у вас потеря аппетита?
2. Нервничаете ли вы, когда приходится чего-то ждать?
3. Реагируете ли вы на изменения погоды?
4. Бывает ли вам трудно заснуть?
5. Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?
6. Соблюдаете ли вы диету?
7. Раздражает ли вас шум?
8. Опаздываете ли вы на работу, на свидания?
9. Бывает ли у вас учащенное сердцебиение?
10. Снятся ли вам кошмары?
11. Смущает ли вас внимание окружающих?
12. Страдаете ли вы от перегрузок на работе и дома?
13. Бывают ли люди грубы с вами?
14. Завидуете ли вы кому-нибудь?
15. Доверяете ли вы своим друзьям?

Обработка данных

Менее 20 баллов. Вы исключительно уравновешенный человек. Спокойно воспринимаете жизненные проблемы и умеете ладить с окружающими. Впрочем, не обольщайтесь: нередко люди, набравшие столько баллов, склонны к иллюзиям, смотрят на мир сквозь розовые очки, и самооценка у них завышенная.

20—40 баллов. Вы достаточно спокойный человек. Серьезные неприятности порой выводят вас из равновесия, но вы умеете не расстраиваться по мелочам.

Свыше 40 баллов. Вас отличает обостренная чувствительность и ранимость, а это порождает много неприятных переживаний. Постарайтесь относиться к событиям вашей жизни спокойнее, а к окружающим людям — более терпимо.