

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности №1

(Байченко А. А., Саблина Т. А. Психическое и социальное здоровье личности. - М., 2004. – С. 51).

Этот тест позволит Вам оценить свою устойчивость к стрессам. Чем искреннее будут Ваши ответы, тем объективнее результат.

Вопросы теста	редко	иногда	часто
1. Я думаю, что в коллективе меня недооценивают	1	2	3
2. Я стараюсь работать, 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 треплю 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 неприятности	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 недостаёт власти, чтобы реализовать себя	1	2	3
15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом.	1	2	3
16. Я всё делаю быстро	1	2	3
17. Я испытываю страх, что потеряю работу	1	2	3
18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки	1	2	3

Далее подсчитайте сумму баллов и определите уровень своей стрессоустойчивости.

Если Ваш результат:

- 54 – 51 балл, то уровень стрессоустойчивости очень низкий;
- 50 – 47 баллов – низкий;
- 46 – 43 балла – ниже среднего;
- 42 – 39 баллов – чуть ниже среднего;
- 38 – 35 баллов – средний;
- 34 – 31 балл – чуть выше среднего;
- 30 – 27 баллов – выше среднего;
- 26 – 23 балла – высокий;
- 22 – 18 баллов – очень высокий.

Чем меньше баллов Вы набрали, тем выше Ваша устойчивость к стрессу. Если у Вас определился очень низкий или низкий уровень устойчивости к стрессу, Вам необходимо серьёзно посмотреть на свою жизнь и подумать, как поменять свой образ жизни.