

Тест на определение уровня стресса (по А. Пахомову)

Инструкция

Ответьте на следующие вопросы теста.

За ответ «почти никогда» начислите себе 1 балл, за ответ «редко»-2 балла, за ответ «часто» 3 балла, за ответ «почти всегда»- 4 балла».

Подсчитайте количество набранных баллов

Тестовое задание

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли вы, когда приходится кого-то долго ждать?
3. Можете ли вы обидеть того, кто попался вам «под горячую руку»?
4. Часто ли вы краснеете?
5. Выводит ли вас из себя критика в ваш адрес?
6. Если вас толкнут в транспорте, вы ответите тем же или скажете что-нибудь обидное?
7. Стремитесь ли вы заполнить все свободное время какой-нибудь деятельностью?
8. Вы опаздываете на работу (в университет)?
9. Хочется ли вам во время разговора перебивать собеседника, дополнять, переводить разговор на себя?
10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита или чрезмерно высоким аппетитом?
11. Испытываете ли вы беспричинное беспокойство?
12. Бывает ли у вас по утрам плохое самочувствие?
13. Вы быстро устаете?
14. Даже продолжительный сон не дает ощущения отдыха?
15. Чувствуете ли вы, что у вас болит сердце?
16. Страдаете ли вы от болей в спине и шее?
17. Вы барабаните пальцами по столу, покачиваете ногой, теребите пуговицу и т. п.?
18. Считаете ли вы, что вас должны больше хвалить?
19. Считаете ли вы, что вы лучше других, а вас недооценивают?
20. Сидите ли вы на диете, чтобы похудеть?

Интерпретация ответов

1. До 30 баллов. Вы легко справляетесь с проблемами. К трудностям относитесь рассудительно. Вас можно назвать стрессоустойчивым человеком.
2. От 31 до 45 баллов. Вы живете довольно напряженной жизнью, но получаете от этого удовлетворение. Стресс вам пока не угрожает, но старайтесь расслабляться.
3. От 46 до 60 баллов. Вы находитесь в постоянном напряжении. Научитесь философски относиться к неудачам. Учитесь радоваться жизни.
4. Более 60 баллов. Стресс уже угрожает вашему здоровью. Вам необходимо менять образ жизни. Откажитесь от вредных привычек, займитесь любимым делом.