

Тест «Подвержены ли вы стрессу?»

Ответить однозначно, подвержены вы стрессу или нет, — сложно, надежнее всего проконсультироваться у опытного психолога. Но все же есть бесспорные признаки, по которым вы сами сможете оценить свое состояние. Для этого воспользуйтесь методом, разработанным двумя американскими психологами; достаточно лишь оценить 20 утверждений. Так как человек не всегда дает себе адекватную оценку, ответы может проверить кто-нибудь из хорошо вас знающих друзей. Если ваши оценки разойдутся — советуем подумать над вопросами теста еще раз.

За ответ «почти никогда» запишите себе 1 балл; «редко» — 2; за «часто» — 3; за ответ «почти всегда» — 4 балла.

Утверждения

1. Легко раздражаюсь даже из-за мелочей.
2. Нервничаю, если приходится чего-либо ждать.
3. Когда испытываю неловкость, краснею.
4. В раздражении могу обидеть кого-нибудь.
5. Не выношу критики, она меня выводит из себя.
6. Если толкнут в трамвае, постараюсь ответить обидчику тем же или скажу что-нибудь обидное, в автомобиле жму на клаксон.
7. Постоянно чем-то занимаюсь, все мое время заполнено какой-нибудь деятельностью.
8. Мне несвойственна пунктуальность или опаздываю, или прихожу раньше времени.
9. Не умею выслушать других: всегда прерываю, дополняю их высказывания.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто испытываю беспричинное беспокойство.
12. По утрам чувствую себя плохо, кружится голова.
13. Испытываю постоянную усталость, плохо сплю, не могу отключиться.
14. Даже после продолжительного сна чувствую себя разбитым.
15. Думаю, у меня не все в порядке с сердцем.
16. Страдаю от болей в области спины и шеи.
17. Часто барабаню пальцами по столу, а сидя — покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании; хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что работаю лучше многих других, но никто этого не замечает.
20. Мой вес постоянно колеблется.

Обработка результатов

Суммируйте полученные баллы и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние. Обратите внимание на их советы.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые вам преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Вместе с тем рекомендуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

От 31 до 45 баллов. Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

От 45 до 60 баллов. Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы в значительной степени зависимы от чужих оценок, и это постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиваться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно и на «газ» и на «тормоз». Измените жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает здоровью и будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

Тест предоставлен педагогами-психологами МАОУ СОШ № 35 Л.Н.Назаровой и Г.В.Одринской