

Тест "Визначення ступеня схильності до стресу»



**На кожне питання
потрібно відповісти
“так”,
“ні” чи “іноді”.**



**1. Чи часто у Вас
з'являється почуття
втомленості?**



**2. Чи відчуваєте Ви
погіршення
здібності
зосередитися?**



**3. Чи помічаєте Ви,
що ваша пам'ять
стала гірше?**



**4. Чи є у Вас
схильність до
безсоння?**



**5. Чи часто
Вас хвилюють болі
в області хребта?**



**6. Чи бувають
у Вас сильні
головні болі?**



**7. Чи є у Вас
проблеми з
апетитом?**




**8. Чи помічаєте Ви,
що відпочинок не
дає очікуваного
результату?**



9. Чи скучаєте Ви на роботі?



**10. Чи легко
Вас вивести із
себе?**

A decorative element in the top-left corner of the slide, featuring several watercolor-style flowers in shades of pink, red, and white, with visible brushstrokes and soft edges. The flowers are partially cut off by the left edge of the frame.

**11. Чи помічаєте Ви
за собою схильність
до надмірної суєти?**




**12. Чи буває, що
Вам важко
завершити думку?**



**13. Чи часто Ви
перестаете собі
подобатися?**



**14. Чи часто Вам
без видимої на то
причини стає
тривожно?**



**15. Чи часто Вам
не хочеться
бачити зовсім
нікого?**



Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями:

“так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів.



За результатами тесту
стрес поділяється на
три рівня (низький/
середній/високий)



Низький (0-6 балів)

**Вам можна позаздрити, Ви
неймовірно стресостійкі.**

**У непередбачених і небезпечних
ситуаціях Ви спокійні та розсудливі.
Якщо Ви набрали від 0 до 2 балів, то
Ви, скоріше за все, віднеслись до
тесту поверхово, тому що така степінь
не піддавання стресам – це дійсно
неймовірно**



Середній (6-21 балів)

Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.



Високий (21-34 балів)

Рівень стресу - високий.

Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви незгущуєте фарби, то наслідки не за горами. Не нехтуйте своїм здоров'ям – Вам потрібно негайно змінити своє життя.