Практическая работа №8 Асылбек уулу Бакыта из группы ИСП-207

1. Дайте самооценку собственной стрессоустойчивости, выбрав вариант ответа. Результаты тестирования проанализируйте. Сделайте выводы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Формулировка вопроса | Ответы |
| 1 | Я думаю, что меня недооценивают в коллективе (в группе). | 1 |
| 2 | Я стараюсь учиться (работать), даже если бываю не совсем здоров. | 2 |
| 3 | Я постоянно переживаю за качество своей учебы (работы). | 2 |
| 4 | Я бываю настроен агрессивно. | 2 |
| 5 | Я не терплю критики в свой адрес. | 2 |
| 6 | Я бываю раздражителен. | 2 |
| 7 | Я стараюсь быть лидером там, где это возможно. | 1 |
| 8 | Меня считают человеком настойчивым и напористым. | 1 |
| 9 | Я страдаю бессонницей. | 1 |
| 10 | Своим недругам я могу дать отпор. | 2 |
| 11 | Я эмоционально и болезненно переживаю неприятности. | 2 |
| 12 | У меня не хватает времени на отдых. | 2 |
| 13 | У меня возникают конфликтные ситуации. | 2 |
| 14 | Мне не достает власти, чтобы реализовать себя. | 1 |
| 15 | У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом. | 2 |
| 16 | Я все делаю быстро. | 2 |
| 17 | Я испытываю страх, что плохо учусь. | 2 |
| 18 | Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки. | 2 |
| Итого: | | 31 |

Выводы: Количество баллов – 31. Уровень моей стрессоустойчивости – чуть выше среднего. Я согласен с результатами теста

