

● Тест “Чи загрожує вам нервовий зрив?”

1. Чи складно вам звертатись до когось із проханням по допомогу?

- а) так, завжди - 3 бали
- б) дуже часто - 2
- в) дуже рідко - 1
- г) ніколи - 0

2. Чи думаєте ви про свої проблеми у вільний час?

- а) дуже часто - 4
- б) часто - 3
- в) іноді - 2
- г) дуже рідко - 1
- д) ніколи - 0

3. Якщо ви бачите, що людині щось не вдається, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї?

- а) дуже часто - 4
- б) часто - 3
- в) іноді - 2
- г) дуже рідко - 1
- д) ніколи - 0

4. Чи довго переживаєте через напругності?

- а) дуже часто - 4
- б) часто - 3
- в) іноді - 2
- г) дуже рідко - 1
- д) ніколи - 0

5. Скільки часу ви приділяєте собі ввечері?

- а) більш ніж три години - 0
- б) одну-дві години - 1
- в) більше години - 2
- г) ні хвилини - 3

6. Якщо вам щось пояснюють із зайвими подробицями, чи маєте звичку перебивати?

- а) так, завжди - 4
- б) часто - 3
- в) залежно від обставин - 2
- г) рідко - 1
- д) ні - 0

7. Чи завжди ви поспішаєте?

- а) так, постійно - 4
- б) часто поспішаю - 3
- в) поспішаю як усі, іноді - 2
- г) поспішаю лише у виняткових ситуаціях - 1
- д) ніколи - 0

8. Чи складно вам відмовитись від смачної їжі?

- а) так, завжди - 4
- б) часто - 3
- в) іноді - 2
- г) дуже рідко - 1
- д) ніколи - 0

9. Чи доводиться вам мати кілька справ одночасно?

- а) так, завжди - 4
- б) часто - 3

- в) іноді - 2
- г) зрідка - 1
- д) ніколи - 0

10. Чи трапляється, що під час розмови ваші думки десь далеко?

- а) дуже часто - 4
- б) часто - 3
- в) трапляється - 2
- г) дуже рідко - 1
- д) ніколи - 0

11. Чи не здається іноді вам, що люди говорять про нудні, марні речі?

- а) дуже часто - 4
- б) часто - 3
- в) іноді - 2
- г) зрідка - 1
- д) ніколи - 0

12. Чи нервуйте ви, коли стоїте в черзі?

- а) дуже часто - 4
- б) часто - 3
- в) іноді - 2
- г) зрідка - 1
- д) ніколи - 0

13. Чи любляєте ви давати поради?

- а) дуже часто - 4
- б) часто - 3
- в) іноді - 2

г) зрідка - 1

д) ніколи - 0

14. Чи довго ви сумніваєтесь перед прийняттям рішення?

а) дуже часто - 4

б) часто - 3

в) іноді - 2

г) зрідка - 1

д) ніколи - 0

15. У яком темпі ви розмовляєте?

а) скоромовкою - 3

б) швидко - 2

в) спокійно - 1

г) уповільнено – 0

Інтерпретація результатів тесту

Від 41 до 60 балів. Нервовий зрив для вас - реальна можливість, зверніть увагу на своє здоров'я. Подібна нервовість може бути наслідком авітамінозу, загальної перевтоми.

Від 20 до 40 балів. Намагайтеся ставитися до життя спокійніше, не сприймайте дрібні невдачі як життєву драму. Ви в змозі контролювати себе самі, спокійно аналізуйте те, що відбувається у вашому житті.

До 19 балів. Вам вдається зберігати спокій і рівновагу. Намагайтеся і надалі уникати надмірних хвилювань.

0 балів. Мабуть, такий результат неможливий для вас, бо він характеризує безініціативну та нудну людину.