

## Тест №6. НАСКІЛЬКИ ВИ СХИЛЬНІ ДО СТРЕСУ?

1. Коли вас критикує вище начальство/викладачі/родичі на роботі/дома, ви зазвичай:  
а - злегка турбуєтеся;  
б - помірно турбуєтеся;  
в - дуже турбуєтеся.
2. Закінчуєте ви активний день з почуттям задоволення тим, чого ви досягли?  
а - часто;  
б - іноді;  
в - рідко.
3. Чи відчуваєте ви більшу частину часу, що у вас є невирішені конфлікти з колегами?  
а - так;  
б - немає.
4. Чи перевищує кількість роботи/навчання, яку вам потрібно зробити, кількість відпущеного на неї часу?  
а - дуже рідко;  
б - іноді перевищує;  
в - зазвичай перевищує.
5. Чи маєте ви ясну картину того, що потрібно від вас в професійному плані?  
а - майже завжди;  
б - іноді;  
в - навряд чи коли-небудь.
6. Чи вистачає вам часу на себе особисто?  
а - так;  
б - немає.
7. Якщо ви хочете обговорити свої проблеми з кимось, чи знаходите ви симпатизуючу вам людину?  
а - так;  
б - немає.
8. Чи знаходитеся ви на шляху до здійснення головних цілей свого життя?  
а - так;

б - немає.

9. Нудно вам на роботі/навчанні?

а - дуже рідко;

б - іноді;

в - часто.

10. Чи чекаєте ви з нетерпінням моменту, коли ви опинитеся на навчанні/роботі?

а - майже кожного дня;

б - в деякі дні;

в - майже ніколи.

11. Чи отримуєте ви грошову винагороду/грант/пільги, адекватне вашим здібностям і внеску в роботу?

а - так;

б - немає.

12. Чи отримуєте ви адекватне визнання у вигляді посади та кар'єрного росту за свої здібності та внесок в роботу/навчання?

а - так;

б - немає.

13. Перешкоджають ваші колеги і начальство вашій роботі/навчанню? Або вони допомагають вам?

а - допомагають;

б - перешкоджають.

14. Якби 1-3 років тому ви могли б побачити себе професійно таким, яким ви є зараз, на тому шляху, на якому ви зараз знаходитесь, що б ви побачили?

а - переважаючим свої очікування;

б - підтверджує свої очікування;

в - не виправдовує свої очікування.