**ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**

**Вам необходимо на каждый вопрос ответить- Да, безусловно; да, но не очень; нет ни в коем случаи.**

                     Раздражает ли Вас:

1. Смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?

2. Женщина "в летах", одетая как молоденькая девушка?

3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?

4. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?

5. Человек, кашляющий в Вашу сторону?

6. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?

7. Когда кто-то смеется невпопад?

8. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?

9. Когда подруга (друг) постоянно опаздывает?

10. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?

11. Когда Вам пересказывают сюжет интересной книги, которую Вы только собираетесь прочесть?

12. Когда Вам дарят ненужные вещи?

13. Громкий разговор в общественном месте?

14. Слишком сильный запах духов?

15. Человек, жестикулирующий во время разговора?

16. Собеседник, часто употребляющий лишние слова?

**"Ключ"**

За каждый ответ испытуемому начисляется:

          "да, безусловно"- 3 балла;

          "да, но не очень" - 1;

          "нет, ни в коем случае" - 0.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.**

     Более 36. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

     От 13 до 36. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

     Менее 13. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это значит, что стресс вам не страшен