

СТРЕСС ТОДОРХОЙЛОХ ТЕСТ

Заавар: Дараах өгүүлбэрүүдийг уншаад зөвшөөрч байвал өмнөх дугаарыг дугуйлна уу?

1. Би ажлыг дуустал нь хийхийг эрмэлздэг ч ихэнхдээ амждаггүй ба нөхөж гүйцээх хэрэгтэй болдог.
2. Заримдаа би өөрийгөө толинд хараад л ядарснаа анзаардаг.
3. Ажил дээр ч, гэрт ч, хаана л бол таагүй байна.
4. Би өөрийн хорт зуршилтайгаа тэмцдэг ч үр дүн багатай.
5. Би ирээдүйнхээ талаар байнга санаа зовдог.
6. Хүч их зарцуулсан урт өдрийн дараа их сульддаг учир надад архи, тамхи эсвэл нойр хэрэгтэй болдог.
7. Эргэн тойрны өөрчлөлтөөс (асуудлуудаас) болж толгой эргэж гүйцлээ.
8. Гэр бүл, найз нөхөддөө хайртай ч тэдэнтэй хамт байхад надад уйтгартай, сонирхолгүй байдаг.
9. Би байнга өөртөө итгэлгүй байдгаас ямар ч амжилтад хүрдэггүй.

Үр дүн

Дугуйлсан хариулт тус бүр нэг оноо бөгөөд 0-4, 5-7, 8-9 гэсэн оноогоор дүгнэнэ.

0-4: Стрессийн хөнгөн буюу сул түвшинтэй байна. Тэр бүр стрессдээд байдаггүй, стресстэй байвал өөрийгөө захирч, зохицуулж чаддаг. Бусад хүмүүс таныг цухалдуулдаггүй агаад та өөрийгөө буруутгадаггүй.

5-7: Стрессийн илрэл дунд зэрэг. Сэтгэл санааны байдал тэр бүр тогтвортой байдаггүй. Өөрийгөө хянах арга барилыг сурах хэрэгтэй.

8-9: Стресстэй, ядарч тэнхээгүй болсон байна. Өөрийн хяналтгүй болж, өөрийгөө захирч чаддаггүй. Үүний үр дүнд та өөрийгөө болоод бусдыг зовоож байна.