

ДА ЛИ СТЕ ПОДЛОЖНИ СТРЕСУ?

У свакој од 6 група заокружите оне варијанте које одговарају вашем карактеру.

I група

- а) у послу, у односима са особама супротног пола, у спортским активностима и играма на срећу не плашите се ривала и испољавате агресивност;
- б) ако током игре губите неколико поена и ако представник (представница) супротног пола не реагује на прави начин на знакове пажње које ви шаљете, онда се ви повлачите и “излазите из игре”;
- в) избегавате сваку конфронтацију.

II група

- а) амбициозни сте и желите да постигнете много тога;
- б) седите и чекате “скрштених руку”;
- в) тражите разлог да збришете са посла.

III група

- а) волите да радите брзо, и често једва чекате да завршите посао;
- б) надате се да ће вас неко подстицати;
- в) када увече долазите кући, размишљате о томе шта је било на послу.

IV група

- а) причате превише гласно и брзо; током разговора износите превише категорична мишљења и прекидате друге;
- б) када чујете одговор “не”, реагујете апсолутно мирно;
- в) тешко изражавате своја осећања.

V група

- а) често вам постаје досадно;
- б) волите да не радите ништа;
- в) не делујете у складу са својим жељама, већ у складу са жељама других.

VI група

- а) волите да брзо ходате, једете и пијете;
- б) ако сте заборавили да урадите нешто, није вас брига за то;
- в) не показујете своја осећања.

Кључ

Избор сваке варијанте "а" доноси 6 бодова, варијанте "б" – 4 бода, "в" – 2 бода.

Дијагноза и консултација психолога

Од 24 до 36 бодова. Подложни сте стресу у великој мери. Можете такође добити симптоме болести изазване стресом, као што су чир, болести црева и срчана инсуфицијенција. Тешко је живети поред вас. У овом тренутку је за вас најважније – да научите да се смирујете, то је неопходно како за вас, тако и за ваше ближње.

Од 18 до 24 бода. Ви сте сталожен човек и нисте подложни стресу. Ако сте освојили мало више од 18 бодова, можемо вам препоручити да будете стрпљивији према људима у окружењу. То ће вам помоћи да постигнете више.

Од 12 до 18 бодова. Ваша неактивност такође може постати разлог за стрес. Она нервира ваше ближње. Будите самопоузданији ! Вреди такође саставити списак својих позитивних особина и усваршавати сваку од њих.

У бизнису је у предности онај ко је мање подложен стресу или онај ко је савладао посебне начине одупирања њему.