

Э. Ховард бойынша стресске төзімділік

Стрес саған қалай әсер етеді ? жиі 3
Кейде 2
Сирек 1

1. Мен тез ренжимін
3
②
1
2. Ұтылғанға шыдай алмаймын
3
②
1
3. Егер біреу мені ренжітсе ызаланамын, бірақ сезімді ешкімге көрсетпеймін
③
2
1
4. Кезекке тұрғанға шыдай алмаймын
3
②
1
5. Қиналсам да, өзіме жауапкершілікті көп аламын.
3
②
1
6. Біреуден көмек сұрауға көп жағдайда қиналамын
③
2
1
7. Өз-өзімді басу үшін дәріге көп жүгіремін
3
2
①
8. Мәселені шешу үшін сенімді жолдастарыма шағынамын
1
②
3
9. Қателік жасасам кешірім сұрау маған қиын
3
②
1
10. Қателік жасасам, өзімді кінәлап, қатты уайымдаймын

3

2

1

11.

Егер менің намысыма тиетіндер болса мен оларға жауап беруге тырысамын

1

2

3

12.

Достарымнан алғанымнан гөрі бергенім көп деп есептеймін

3

2

1

13.

Демалу үшін мен уақыт бөлемін және одан шын қуаныш аламын

1

2

3

14.

Мен күнделікті дене шынықтыру жаттығуларына уақыт табамын

1

2

3

15.

Мен жиі күлемін және қуанамын

1

2

3

Енді бәрін қос та, қандай топқа жататыныңды қара:

I топ: 15-25 ұпай: сен стреске шамалы ұшырайсың

II топ: 26-36 ұпай: сен стреске орташа ұшырайсың

III топ: 36-45 ұпай: сен стреске жиі ұшырайсың.

Э. Ховард бойынша стреске төзімділік

Стрес саған қалай әсер етеді ? жиі 3
Кейде 2
Сирек 1

1. Мен тез ренжимін
3
2✓
1
2. Ұтылғанға шыдай алмаймын
3
2
1✓
3. Егер біреу мені ренжітсе ызаланамын, бірақ сезімді ешкімге көрсетпеймін
3
2✓
1
4. Кезекке тұрғанға шыдай алмаймын
3✓
2
1
5. Қиналсам да, өзіме жауапкершілікті көп аламын.
3
2✓
1
6. Біреуден көмек сұрауға көп жағдайда қиналамын
3
2✓
1
7. Өз-өзімді басу үшін дәріге көп жүгіремін
3
2
1✓
8. Мәселені шешу үшін сенімді жолдастарыма шағынамын
1
2✓
3
9. Қателік жасасам кешірім сұрау маған қиын
3
2✓
1
10. Қателік жасасам, өзімді кінәлап, қатты уайымдаймын

3✓

2

1

11.

Егер менің намысыма тиетіндер болса мен оларға жауап беруге тырысамын

1

2✓

3

12.

Достарымнан алғанымнан гөрі бергенім көп деп есептеймін

3

2

1✓

13.

Демалу үшін мен уақыт бөлемін және одан шын қуаныш аламын

1✓

2

3

14.

Мен күнделікті дене шынықтыру жаттығуларына уақыт табамын

1✓

2

3

15.

Мен жиі күлемін және қуанамын

1

2

3✓

Енді бәрін қос та, қандай топқа жататыныңды қара:

I топ: 15-25 ұпай: сен стреске шамалы ұшырайсың

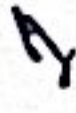
II топ: 26-36 ұпай: сен стреске орташа ұшырайсың +

III топ: 36-45 ұпай: сен стреске жиі ұшырайсың.

Э. Ховард бойынша стреске төзімділік

Стрес саған қалай әсер етеді ? жиі 

Кейде 

Сирек 

1. Мен тез ренжимін
3
☒ 2
1
2. Ұтылғанға шыдай алмаймын
☒ 3
2
1
3. Егер біреу мені ренжітсе ызаланамын, бірақ сезімімді ешкімге көрсетпеймін
3
2
☒ 1
4. Кезекке тұрғанға шыдай алмаймын
3
☒ 2
1
5. Қиналсам да, өзіме жауапкершілікті көп аламын.
3
☒ 2
1
6. Біреуден көмек сұрауға көп жағдайда қиналамын
3
☒ 2
1
7. Өз-өзімді басу үшін дәріге көп жүгіремін
3
2
☒ 1
8. Мәселені шешу үшін сенімді жолдастарыма шағынамын
☒ 1
2
3
9. Қателік жасасам кешірім сұрау маған қиын
3
2
☒ 1
10. Қателік жасасам, өзімді кінәлап, қатты уайымдаймын

3 —
2
1

11. Егер менің намысыма тиетіндер болса мен оларға жауап беруге тырысамын

1
2
3 —

12. Достарымнан алғанымнан гөрі бергенім көп деп есептеймін

3
2
1 —

13. Демалу үшін мен уақыт бөлемін және одан шын қуаныш аламын

1
2
3 —

14. Мен күнделікті дене шынықтыру жаттығуларына уақыт табамын

1 —
2
3 —

15. Мен жиі күлемін және қуанамын

1
2 —
3

Енді бәрін қос та, қандай топқа жататыныңды қара:

I топ: 15-25 ұпай: сен стреске шамалы ұшырайсың

II топ: 26-36 ұпай: сен стреске орташа ұшырайсың

III топ: 36-45 ұпай: сен стреске жиі ұшырайсың.

③

2

1

11. Егер менің намысыма тиетіндер болса мен оларға жауап беруге тырысамын

①

2

3

12. Достарымнан алғанымнан гөрі бергенім көп деп есептеймін

3

②

1

13. Демалу үшін мен уақыт бөлемін және одан шын қуаныш аламын

1

②

3

14. Мен күнделікті дене шынықтыру жаттығуларына уақыт табамын

①

2

3

15. Мен жиі күлемін және қуанамын

①

2

3

Енді бәрін қос та, қандай топқа жататыныңды қара:

I топ: 15-25 ұпай: сен стреске шамалы ұшырайсың

II топ: 26-36 ұпай: сен стреске орташа ұшырайсың +

III топ: 36-45 ұпай: сен стреске жиі ұшырайсың.