

### Тест «Якою є ваша адаптованість»

Розгляньте кожне з наведених нижче тверджень і вирішіть, чи стосуються вони вас. Залежно від вашого рішення, виберіть один із варіантів відповідей («так» або «ні») і підрахуйте кількість позитивних відповідей.

1.	Я втомлююся , коли працюю.	
2.	Я не можу зосередитися на чомусь одному.	
3.	В мене виникає занепокоєння з будь-якого приводу.	
4.	Коли я щось роблю, в мене тремтять руки.	
5.	Я часто хвилююся.	
6.	Мені нерідко сняться кошмари.	
7.	Я пітнію навіть у прохолодну погоду.	
8.	Я весь час відчуваю голод.	
9.	У мене часто болить шлунок.	
10.	Іноді через занепокоєння я страждаю безсонням.	
11.	Мене легко роздратувати.	
12.	Я більш чутливий, ніж інші.	
13.	Я часто чимось занепокоєний.	
14.	Шкода, що я не такий щасливий, як інші.	
15.	Я легко можу заплакати.	
16.	Я нервую, коли мені доводиться чекати.	
17.	Іноді я відчуваю себе таким щасливим, що не можу всидіти на місці.	
18.	Я пасую перед труднощами.	
19.	Іноді я відчуваю свою нікчемність.	
20.	Я сором*язлива людина.	
21.	Я вважаю, в усьому для мене є труднощі.	
22.	Я завжди в напруженні.	
23.	Іноді я відчуваю себе розбитим.	
24.	Я уникаю труднощів	

**Результати: якщо відповідей «так»:**

- **Не більше 3** - ви маєте високу адаптивність і порівняно легко зможете пристосуватись до нових умов та навичок
- **Від 4 до 10** - адаптивність середня, переступивши поріг навчального закладу ви можете мати певні труднощі, негативний вплив яких зможете порівняно легко подолати, якщо налаштуєтеся на успіх.
- **Від 11 до 20** - адаптивність низька, зміна умов навчання може викликати багато негативних емоцій, відчуття неможливості подолати труднощі, проте при наполегливій роботі над собою й терпінню ви маєте шанси їх подолати, тільки не замикайтеся в собі і поділіться своїми проблемами з друзями.
- **Понад 20** - адаптивність дуже низька, у вас може виникнути враження, що неприємності набирають лавиноподібного вигляду, все в цьому світі спрямовано проти вас, не соромтеся звернутись до кваліфікованого фахівця –психолога, корисна участь у соціально-психологічних тренінгах.