

Тест от психолога «Насколько я адаптивен?»

Отметьте варианты, которые к вам ближе всего.

Когда моя жизнь становится однообразной, я...

- 1) нахожу, чем себя занять
- 2) терплю, но быстро устаю
- 3) начинаю раздражаться или ищу быстрые источники положительных эмоций

Если рядом одни и те же люди без возможности побыть одному, я...

- 1) привыкаю и подстраиваюсь
- 2) держусь, но мне тяжело
- 3) чувствую постоянное напряжение

Жёсткий режим для меня — это...

- 1) понятные рамки, в которых проще жить
- 2) необходимость, к которой можно привыкнуть
- 3) источник стресса и давления

В ситуации неопределённости я чаще...

- 1) собираюсь и ищу решения
- 2) жду, пока станет понятнее
- 3) начинаю накручивать себя

Когда долго нет поддержки извне, я...

- 1) справляюсь за счёт внутренних ресурсов
- 2) периодически «проседаю»
- 3) быстро теряю мотивацию

Если у вас больше первых вариантов — у вас высокая адаптивность, вахтовый формат вам психологически близок.

Если преобладают вторые — вахта возможна, но потребует осознанной подготовки и опоры на команду.

Если чаще третьи — адаптация будет тяжёлой, риск эмоционального истощения высокий.

