

## СТРЕСС-ТЕСТ

Прочитайте утверждения и выразите степень своего согласия с ними

| Утверждения  | Почти<br>никогда<br>(1) | Редко<br>(2) | Часто<br>(3) | Почти<br>всегда<br>(4) |
|--|-------------------------|--------------|--------------|------------------------|
| 1. Меня редко раздражают мелочи.   |                         |              |              |                        |
| 2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.                                    |                         |              |              |                        |
| 3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.                               |                         |              |              |                        |
| 4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.                                   |                         |              |              |                        |
| 5. Не переношу критики, выхожу из себя.  |                         |              |              |                        |
| 6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое. |                         |              |              |                        |
| 7. Все свободное время чем-нибудь занят.   |                         |              |              |                        |
| 8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.                                |                         |              |              |                        |
| 9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.  |                         |              |              |                        |
| 10. Страдаю отсутствием аппетита.  |                         |              |              |                        |
| 11. Беспричинно бываю беспокоен.   |                         |              |              |                        |
| 12. По утрам чувствую себя плохо.  |                         |              |              |                        |
| 13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.                       |                         |              |              |                        |
| 14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.                       |                         |              |              |                        |
| 15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.   |                         |              |              |                        |
| 16. У меня бывают боли в спине и шее.  |                         |              |              |                        |
| 17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.                   |                         |              |              |                        |
| 18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.               |                         |              |              |                        |
| 19. Думаю, что лучше многих.   |                         |              |              |                        |
| 20. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.                                   |                         |              |              |                        |

Стресс-тест может использоваться обучающимися 9, 11-х классов как самодиагностика для самоанализа, а также педагогами, психологами для подготовки к родительским собраниям и для формирования группы обучающихся с повышенной тревожностью для тренинговых занятий по формированию психологической устойчивости к стрессам.

### Шкала оценки:

**30 баллов и меньше.** - Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

**31-45 баллов.** - Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением. Вы страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова ( то есть у Вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

**46-60 баллов.** - Ваша жизнь - беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас важно мнение других, и это держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит Вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

**61 балл и больше.** - Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает здоровью, и Вашему будущему.