Ф.И. ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета.

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам

на сегодняшний день?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
4. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания

учебного материала?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
5. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наиболее продуктивным?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
6. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?

Если да, то как?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 

Педагог – психолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черемушкина Л.В.

Ф.И. ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета.

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам

на сегодняшний день?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
4. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания

учебного материала?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
5. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наиболее продуктивным?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
6. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?

Если да, то как?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 

Педагог – психолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черемушкина Л.В.

Ф.И. ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета.

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам

на сегодняшний день?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
4. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания

учебного материала?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
5. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наиболее продуктивным?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
6. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?

Если да, то как?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 

Педагог – психолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черемушкина Л.В.

Ф.И. ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета.

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
2. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам

на сегодняшний день?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
4. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания

учебного материала?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
5. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наиболее продуктивным?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
6. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?

Если да, то как?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 

Педагог – психолог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черемушкина Л.В.

Ф.И. ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Стресс-тест»

Прочитайте включенные в тест утверждения и выразите степень своего согласия с ними

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Утверждения | Варианты ответов |
|  | Меня редко раздражают мелочи. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Не переношу критики, выхожу из себя | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Все свободное время чем-нибудь занят. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Не умею выслушивать, вставляю реплики. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Страдаю отсутствием аппетита. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Беспричинно бываю беспокоен. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | По утрам чувствую себя плохо. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | И после продолжительного сна не чувствую себя нормально. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Думаю, что сердце у меня не в порядке. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | У меня бывают боли в спине и шее. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Думаю, что лучше многих. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |

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 и здоровью, и Вашему будущему.

Педагог – психолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черемушкина Л.В..

Ф.И. ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Стресс-тест»

Прочитайте включенные в тест утверждения и выразите степень своего согласия с ними

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Утверждения | Варианты ответов |
|  | Меня редко раздражают мелочи. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Не переношу критики, выхожу из себя | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Все свободное время чем-нибудь занят. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Не умею выслушивать, вставляю реплики. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Страдаю отсутствием аппетита. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Беспричинно бываю беспокоен. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | По утрам чувствую себя плохо. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | И после продолжительного сна не чувствую себя нормально. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Думаю, что сердце у меня не в порядке. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | У меня бывают боли в спине и шее. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Думаю, что лучше многих. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |
|  | Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется. | почти никогда (1 балл); редко (2 балла); часто (3 балла); почти всегда (4 балла). |

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 и здоровью, и Вашему будущему.

Педагог – психолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Черемушкина Л.В.