

**Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»**

*Инструкция.* В левой части бланка (см. с. 9) предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

*Ключ к тесту*

*0–3 очка.* Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

*4–7 очков.* Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

*8 и более очков.* Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

*Примечание.* Ученики выполняют тест и самостоятельно подсчитывают полученные очки. Основываясь на полученных суммах очков, выбирают соответствующий результат. Педагог подчеркивает, что результаты психологических тестов всегда конфиденциальны, каждый сам решает, стоит ли делиться полученной информацией с другими.