



Тест на определение эмоционального состояния родителя

Инструкция:

Обведите кружочком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден (а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг (ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.

Обработка результатов:

Количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека. Если набирается **0–4 балла**, значит человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

Если в сумме получается **5–7 баллов**, человек не всегда ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда заводится из-за пустяка и потом об этом жалеет. В такой ситуации необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если набирается **8–9 баллов**, человек переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой. Вследствие этого страдает и он сам, и окружающие люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе — очень важная задача для этого человека.

Подготовила: педагог-психолог
Краузе Ю.С.