***Тест «Уровень стресса»:***

Инструкция: «Вам предлагается ответить на вопросы, которые касаются Вашего самочувствия и здоровья. Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из вариантов ответа:

а)почти никогда; б)редко; в) часто; г) почти всегда

1.меня легко раздражают мелочи, которые другие считают пустяками.

2.я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.

3.когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.

4.не переношу, когда меня критикуют.

5.краснею, когда попадаю в неловкое положение.

6.если меня толкнут в транспорте, я отвечаю тем же.

7.на встречи никогда не опаздываю.

8.стараюсь занять свое свободное время чем-то полезным.

9.часто меня раздражают долгие объяснения, поэтому перебиваю говорящего.

10.страдаю отсутствием аппетита.

11.по утрам чувствую себя скверно.

12.ощущаю постоянную усталость, плохо сплю, не могу отключиться от забот.

13. испытываю беспокойство без видимых причин.

14.даже когда сплю, не чувствую себя отдохнувшим.

15.бывают боли в спине и шее.

16.думаю, что у меня не в порядке сердце.

17.когда слушаю других, барабаню пальцами по столу, качаю ногой.

18.мне кажется, что меня не хвалят даже за действительные успехи.

19.считаю себя во многом не хуже, а то и лучше других, но никто это не признает.

20.мой рацион крайне не постоянен, часто не запоминаю, что ем.

А-1балл, Б-2 балла, В-3 балла,Г-4 бал.