**Практичне завдання до теми 8**

# ТЕСТ

## «Самоконтроль у стресових ситуаціях»

*Діагностична мета:* методика дозволяє виявити особливості переживання стресу, а саме: ступінь самоконтролю та емоційної мобільності в стресових умовах.

*Інструкція:* обведіть кружечком номери тих питань, на які Ви відповідаєте ствердно.

*Текст опитувальника:*

1. Я завжди прагну виконувати роботу до кінця, але часто не встигаю та змушений надолужувати згаяне.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.
3. На роботі та вдома – суцільні неприємності.
4. Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить.
5. Мене турбує майбутнє.
6. Мені часто необхідні алкоголь, цигарка або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.
7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Добре, якби все не так стрімко змінювалося.
8. Я люблю сім'ю і друзів, але часто поряд з ними відчуваю нудьгу та порожнечу.
9. В житті я нічого не досяг та часто відчуваю розчарування в самому собі.

*Обробка результатів:* підраховується кількість позитивних відповідей по всім 9 питанням. Кожній відповіді «так» присвоюється 1 бал. Відповідь «ні» оцінюється в 0 балів.

*Підрахуйте загальну суму балів.*

*0-4 бала* – високий рівень регуляції в стресових ситуаціях. Людина веде себе в стресовій ситуації досить стримано та вміє регулювати свої власні емоції. Як правило, такі люди не схильні дратуватися та звинувачувати інших і себе в певних подіях.

*5-7 балів* – помірний рівень регуляції в стресових ситуаціях. Людина не завжди правильно та адекватно поводиться в стресовій ситуації. Іноді людина вміє зберігати самовладання, але бувають також випадки, коли незначні події порушують емоційну рівновагу (людина «виходить з себе»).

*8-9 балів* – слабкий рівень регуляції в стресових ситуаціях. Такі люди характеризуються високим ступенем перевтоми та виснаження. Вони часто втрачають самоконтроль в стресовій ситуації та не вміють володіти собою. Таким людям важливо розвивати навички саморегуляції.