**Тест «Подвержены ли Вы стрессу?»**

**Инструкция к тесту**

Предлагаем Вам выяснить, проявляются ли у Вас симптомы болезней, вызванных стрессом, (сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника). Насколько Вы терпимы к окружающим и в достаточной ли степени Вы уверены в себе.

В каждой из приведенных ниже шести групп ответов отметьте те, которые соответствуют вашему характеру.

**1.**

а) В работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных или азартных играх вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность.

б) Если в игре вы теряете несколько очков или если представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые ваши знаки внимания, то вы сдаетесь и «выходите из игры».

в) Вы избегаете какой бы то ни было конфронтации  (противостояние, убеждений,

столкновение взглядов, принципов, социальных систем и т. п.).

**2.**

а) Вы честолюбивы и хотите многого достичь.

б) Вы сидите и ждете «у моря погоды».

в) Вы ищете предлог увильнуть от работы.

**3.**

а) Вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело.

б) Вы надеетесь, что кто-то будет вас «подстегивать».

в) Когда вы вечером приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.

**4.**

а) Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе вы высказываетесь

чересчур категорично и перебиваете других.

б) Когда вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно.

в) Вам с трудом удается выражать ваши чувства и тревоги.

**5.**

а) Вам часто становится скучно.

б) Вам нравится ничего не делать.

в) Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

**6.**

а) Вы быстро ходите, едите и пьете,

б) Если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит.

в) Вы сдерживаете свои чувства.

**Инструкция:**а – 6 баллов; б – 4 балла; в – 2 балла.

**Результаты:**

**24–36 баллов.** Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, – сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишечника. С вами, должно быть, очень трудно ужиться. Самое главное для вас сейчас – научиться успокаиваться, это нужно вам самим, и вашей жене (мужу), и детям.

**18–24 балла.** Вы человек спокойный и неподверженный стрессу. Если вы набрали ненамного больше 18 очков, то вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит вам добиться большего.

**12–18 баллов.** Ваша бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Вы, наверное, очень раздражаете ею ближних. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них. 

**Тест «Насколько вы зависимы от курения?»**

Все курильщики хотят бросить курить. А если они вслух не соглашаются, то просто лукавят, ведь дурная привычка, все равно, сколько времени она у вас имеется, рано или поздно дает знать ухудшившимся здоровьем и внешним видом. Но не всегда получается бросить курить, даже если есть огромное желание.

**Инструкция к тесту**

Этот тест поможет вам понять, насколько вы зависите от своей привычки, а это значит, вы поймете, какие усилия вам понадобятся, чтобы от нее избавиться.

**Вопросы теста:**

**1. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?**

До 15 шт. — 0

15—20 шт. — 1

Более 20 шт. — 2

**2. Каково содержание никотина в сигаретах, которые вы курите?**

До 0,8 мг — 0

0,8—1,5 мг — 1

Более 1,5 мг — 2

**3. Глотаете ли вы дым, когда курите?**

Никогда — 0

Иногда — 1

Всегда — 2

**4. Когда вы больше курите: с утра или во второй половине дня?**

С утра — 1

Во второй половине дня — 0

**5. Когда вы выкуриваете первую сигарету?**

Утром, встав с постели — 2

После завтрака — 1

Позже — 0

**6. Курите ли вы в постели, когда болеете?**

Да — 1

Нет — 0

**7. Какая сигарета доставляет вам больше удовольствия?**

Первая — 1  
Последующая — 0.

**8. Трудно ли для вас не курить в общественных местах?**

Да — 1

Нет — 0

**РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА:**

Суммируйте полученные баллы.

**0—3 балла.**Ваш организм еще не успел свыкнуться с курением. Вам будет легче бросить эту вредную привычку.

**4—6 баллов.**Вы уже пристрастились к сигарете. Нужно немедленно бросать курить.   
**7—9 баллов.**Ваш организм уже зависим от никотина. Если будете продолжать так же много курить, положение быстро ухудшится.

**10 и более баллов.**Можете считать, что вы прикованы к сигарете. Чтобы бросить курить, вам понадобится много терпения и силы воли, но сделать это необходимо.

**Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв**

**Инструкция:**

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

4 – очень часто;3 – часто;2 – иногда;1 – редко;0 – никогда.

**Опросник:**

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.

2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).

3. Я беспокоюсь о своем будущем.

4. Многие меня ненавидят.

5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.

6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.

7. Я боюсь выглядеть глупцом.

8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.

9. Я боюсь выступать с речью перед незнаковыми людьми.

10. Я часто допускаю ошибки.

11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.

12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.

13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.

14. Я слишком скромен.

15. Моя жизнь бесполезна.

16. Многие неправильного мнения обо мне.

17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.

18. Люди ждут от меня многого.

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

20. Я слегка смущаюсь.

21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.

23. Я часто понапрасну волнуюсь.

24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

**Интерпретация результатов**

– сумма баллов **от 0 до 25** говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о среднем уровне самооценки. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

**Тест «Насколько Вы подвержены депрессии?»**

Если вы женщина, то вероятность подвергнуться стрессу у вас в 2 раза выше, чем у мужчин. К тому же каждая четвертая женщина подвергается депрессии. Чтобы оценить, насколько вы ей подвержены, ответьте на 20 вопросов, честно оценив свое психо-эмоциональное состояние за последние 2 недели.

**Варианты ответов**:

А – нет или редко; Б – иногда; С – достаточно часто; Д – часто или всегда.

1. Я чувствую уныние, подавленность и печаль.

2. Лучше всего я себя чувствую утром

3. Я плачу или мне хочется плакать.

4. Я беспокойно сплю ночью. 5. Я ем столько, сколько ела обычно.

6. Мне нравится смотреть, разговаривать и быть с привлекательными женщинами (мужчинами).

7. Я замечаю, что теряю в весе.

8. У меня бывает запор.

9. Мое сердце бьется быстрее, чем обычно.

10. Я устаю без причин.

11. Моя голова работает так же, как и раньше. (Мой ум ясный, как и прежде).

12. Мне легко делать все то, что я делала раньше.

13. Я беспокойна и не в состоянии сохранять спокойствие.

14. Я не теряю надежду на будущее.

15. Я более раздражительна, чем обычно.

16. Мне легко принимать решения.

17. Я чувствую себя полезной и нужной.

18. У меня полнокровная жизнь.

19. Мне кажется, что другим было бы лучше, если бы я умерла.

20.Мне доставляет большое удовольствие все то, что доставляло мне удовольствие и раньше.

Подсчет очков:

Вопросы 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15 и 19 – отрицательные.

В них ответ А – 1, В – 2, С – 3, Д – 4 очка. Остальные вопросы  - положительные.

За ответ А ставьте себе 4 очка, за Б – 3, за С – 2, А –1 очко.

Менее 50 очков – незначительный риск депрессии.

От 50 до 60 очков – умеренный риск.

Более 60 очков – высокий риск.

**Тест «В порядке ли у Вас нервы?»**

Предлагаем Вам определить, можно ли Вас отнести к числу терпеливых и спокойных людей. Смотрите ли Вы на жизнь реально или Вас легко можно вывести из себя, потому что Ваша нервная система расшатана.

За ответ «очень» – 3 очка;

За ответ «не особенно» – 1 очко;

За ответ «не в коем случае» – 0 очков.

Раздражает ли вас?

1. Смятая страница газеты, которую вы хотели бы прочитать?

2. Женщина «в летах», одетая как молодая девушка?

3. Чрезмерная близость собеседника (допустим в транспорте в час пик)?

4. Курящая на улице женщина?

5. Когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?

6. Когда кто-то грызет ногти?

7. Когда кто-то смеется невпопад?

8. Когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?

9. Когда любимый(ая) постоянно опаздывает?

10. Когда в кинотеатре сидящий впереди вас вертится и комментирует фильм?

11. Когда вам пытаются пересказать сюжет интересной книги, которую вы собираетесь прочитать?

12. Когда дарят вам ненужные предметы?

13. Громкий разговор в общественном транспорте?

14. Слишком сильный запах духов?

15. Человек, жестикулирующий во время разговора?

16. Человек, часто употребляющий иностранные слова?

Подсчитайте очки:

48 очков. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже мелочи. Вы вспыльчивы, легко вас вывести из себя. Нервная система у вас расшатана, отчего страдают и окружающие.

От 25 до 48 очков. Вы относитесь к самой распространенной группе людей, которых раздражают только неприятные вещи, а обыденные разговоры они не драматизируют.

О неприятностях вы умеете легко забывать. 20 и менее очков. Вы спокойны, реально смотрящий на жизнь человек. Вы не тот человек, которого легко можно вывести из себя. 

**Тест «Как отличить депрессию от плохого настроения?»**

Пройдя тест, Вы сможете определит насколько склонны вы к волнениям, скептицизму и фиксированию внимания на своих неудачах и разочарованиях. Свойственно ли вам остро переживать неуспех, обладаете ли вы повышенным чувством вины и самокритичностью? Действительно ли вы подвержены депрессии или это просто мимолетное состояние? Внимательно прочтите приведенные ниже утверждения и поставьте «+» рядом с теми, с которыми вы согласны, и «–», если данное утверждение не имеет к вам никакого отношения.

Вопросы:

1. Моя повседневная жизнь полна событий, интересующих меня.

2. Моя работоспособность не хуже, чем была раньше.

3. Я замечаю, что мне трудно стало сосредоточиться на определенной задаче или работе.

4. Я редко беспокоюсь о своем здоровье.

5. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.

6. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, так как не мог включиться в работу.

7. У меня прерывистый и беспокойный сон.

8. Мое физическое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых.

9. Я предпочитаю проходить мимо моих школьных друзей или знакомых, которых я давно не видел, если они не заговорят со мной первыми.

10. Я человек общительный.

11. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.

12. Другие мне кажутся счастливее меня.

13. Я считаю, что жизнь стоит того, чтобы жить.

14. По-видимому, я также способен и сообразителен, как и большинство других окружающих меня людей.

15. Меня не тревожит опасность заразиться какой-либо болезнью.

16. Критика и замечания ужасно обижают и ранят меня.

17. Временами я бываю уверен в собственной бесполезности.

18. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в драку.

19. Большей частью я засыпаю без тревожных мыслей.

20. Я легко могу заплакать.

21. Иногда, когда я смущаюсь, я обливаюсь потом, и мне это очень неприятно.

22. Я люблю разные игры и развлечения.

23. Мне нравится флиртовать, вести игривый разговор с нравящейся мне женщиной (мужчиной).

24. Я слишком часто предаюсь размышлениям.

25. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, когда я не могу долго усидеть на одном месте.

26. Иногда без всякой причины или даже когда дела идут неважно, я чувствую себя взволнованно-счастливым, «на вершине блаженства».

27. Мне очень трудно начать какую бы то ни было работу.

28. Я не осуждаю человека за обман тех, кто позволяет себя обманывать.

29. Временами я бываю полон энергии.

30. У меня бывают периоды беспричинной веселости.

Интерпретация:

Если вы ответили утвердительно (т. е. « + «) на вопросы под номерами 3, 6, 7, 9, 12, 16, 17, 20, 24, 27, то подсчитайте их количество. Затем посмотрите, на сколько вопросов из остальных (1, 2, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29, 30) вы ответили отрицательно (т. е. «–»). Сложите первый результат со вторым, получите свой балл по данному опроснику.

Вы человек, не склонный к волнениям, скептицизму, фиксированию внимания на своих неудачах и разочарованиях, т. е. к депрессии, если ваш балл ниже 11 (для мужчин) и ниже 9 (для женщин).

Если ваш балл более 13 (у мужчин) и более 18 (у женщин), вы человек, склонный к острому переживанию неуспеха, к волнениям с повышенным чувством вины, самокритичным отношением к своим недостаткам, неуверенностью в себе. Вы склонны к депрессии.

Вот несколько советов, как преодолеть депрессию.

1. Постарайтесь не фиксироваться на своих неудачах и разочарованиях, уделяйте больше внимания своим успехам и удачам.

2. Старайтесь организовать свою жизнь так, чтобы вы были более активны, подвижны, даже если иногда этого очень не хочется.

3. Если вы уверены в правильности ваших планов – не отказывайтесь от них, несмотря на неудачи и обстоятельства.

4. Всегда помните, что депрессия – это не судьба и не рок, а естественная предрасположенность человеческой психики реагировать определенным образом на неблагоприятные ситуации в жизни.

5. Ваша жизнь зависит не столько от того, насколько вы предрасположены к депрессивным состояниям, сколько от вашего отношения к ним. 

**Тест «Ваш уровень тревожности»**

Тревожность – это склонность испытывать беспокойство при самых различных обстоятельствах. Если ситуация действительно таит в себе опасность, то состояние тревоги полезно: оно поможет быть осторожнее и избежать неприятных последствий. Но если тревожность возникает, как говорится, на пустом месте, это мешает человеку нормально жить и работать, делает его нервным, доставляет определенный психологический дискомфорт ему и окружающим.  Склонны ли вы к повышенной тревожности, поможет выяснить следующий тест.

На все высказывания необходимо отвечать «да» или «нет».

1. Я могу долго работать без устали.

2. Я всегда выполняю то, что обещаю, независимо от испытываемых в связи с этим неудобств.

3. Как правило, руки и ноги у меня теплые.

4. Я редко страдаю от головных болей.

5. Я уверен в своих силах.

6. Ожидание раздражает меня.

7. Иногда я сам себе кажусь ни на что не годным.

8. В большинстве случаев я чувствую себя вполне счастливым.

9. Мне трудно сосредоточиться на каком-то одном предмете.

10. В детстве я с готовностью выполнял все данные мне поручения.

11. Не реже одного раза в месяц я страдаю от расстройства желудка.

12. Я часто испытываю тревогу по какому-нибудь поводу.

13. Я не считаю себя более нервным, чем большинство людей.

14. Я не застенчив.

15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.

16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.

17. Я краснею не чаще, чем другие.

18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.

19. Я редко замечаю у себя сердцебиение и одышку.

20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.

21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.

22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.

23. Меня часто мучают ночные кошмары.

24. Я склонен все принимать всерьез.

25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.

26. У меня беспокойный и прерывистый сон.

27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.

28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.

29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.

30. Я хотел бы быть так же доволен жизнью, как, вероятно, довольны другие.

31. Мой желудок сильно беспокоит меня.

32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.

33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.

34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.

35. Я легко прихожу в замешательство.

36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.

37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.

38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.

39. Я никогда не опаздываю на свидания или работу.

40. Временами я определенно чувствую себя ненужным.

41. Иногда мне хочется выругаться.

42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.

43. Меня беспокоят возможные неудачи.

44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

45. Меня нередко охватывает отчаяние.

46. Я – человек нервный и легко возбудимый.

47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.

48. Я почти всегда испытываю чувство голода.

49. Мне не хватает уверенности в себе.

50. Я легко потею даже в прохладные дни.

51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.

52. У меня очень редко болит живот.

53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.

54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.

55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.

56. Я легко расстраиваюсь.

57. Я практически никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых. 59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

**Инструкция:**

Поставьте себе 1 балл за положительные ответы на высказывания под номерами 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и отрицательные ответы на высказывания под номерами 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Ответы «да» на положения 2, 10, 55 и «нет» на положения 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59 считаются лживыми. В случае если таких ответов больше 5, результаты теста могут быть недостоверными. Подсчитайте общую сумму баллов.

**Результаты:**

40-50 баллов говорит об очень высоком уровне тревоги.

25-40 баллов – о высоком уровне тревоги.

15-25 баллов – о среднем уровне тревоги с тенденцией к высокому.

5-15 баллов – о среднем уровне тревоги с тенденцией к низкому.

0-5 баллов – о низком уровне тревоги.