

ФИО _____
Должность _____

Тест «Симптомы нервного срыва»

Обведите кружком те номера утверждений, на которые Вы даете положительный ответ. Вычеркните те номера, на которые ответ отрицательный. Затем подсчитайте число кружочков, означающих согласие с утверждением.

1. Продолжительная, необъяснимая усталость.
2. Хронические головные боли.
3. Расстройство пищеварения.
4. Периодические боли в животе.
5. Потеря полового влечения.
6. Участвовавшие ссоры с супругом (супругой), коллегами.
7. Раздражительность.
8. Резкая смена настроения.
9. Депрессия.
10. Обостренная защитная реакция.
11. Ощущение перегруженности на работе.
12. Привычные дела занимают гораздо больше времени, чем обычно.
13. Склонность резко «осаживать» собеседников.
14. Возрастающая тенденция к перееданию.
15. Злоупотребление курением и спиртным.
16. Пересыпание.
17. Ощущение пустоты.
18. Чувства неудовлетворенности жизнью.
19. Боязнь неудачи.
20. Скука.
21. Падение продуктивности.
22. Снижение творческих возможностей.
23. Снижение физической активности.
24. Возрастание мускульного напряжения при самых незначительных нагрузках.
25. Нежелание принимать решения.
26. Неспособность принимать решения.
27. Забывчивость.
28. Стремление все рассматривать с негативной точки зрения.
29. Возрастающая озабоченность личными ошибками при выполнении производственных обязанностей.
30. Увеличение количества ошибок в работе.
31. Сверхчувствительность к критике.
32. Гипертрофированное чувство того, что товарищи «третируют» Вас.
33. Снижение компетентности в служебных вопросах.
34. Снижение морального потолка.
35. Упрощение отношения к сфере интимных отношений.
36. Потеря самоуважения.

Степень выраженности качества:

1-12 баллов - низкая; 13-24 балла - средняя; 25-36 баллов - высокая.

САМОДИАГНОСТИКА

ФИО _____

Должность _____

Тест «Стрессоустойчивость»

Обведите кружком те номера вопросов, на которые Вы даете положительный ответ. Вычеркните те номера, на которые ответ отрицательный. Затем подсчитайте число кружочков, означающих положительный ответ.

1. Успеваете ли Вы каждый день обедать?
2. Спите ли 7-8 часов в сутки?
3. Есть ли у Вас друг, готовый помочь в трудную минуту?
4. Занимаетесь ли Вы регулярно спортом?
5. Курите ли Вы?
6. Любите ли спиртное?
7. Соответствует ли вес Вашему росту?
8. Хватает ли зарплаты для покрытия всех расходов?
9. Регулярно ли ходите в кино или театр?
10. Имеете ли твердые убеждения?
11. Много ли у Вас знакомых или друзей?
12. Делитесь ли Вы с ними своими проблемами?
13. Жалуетесь ли на свое здоровье?
14. Сохраняете ли самообладание во время ссоры?
15. Рассказываете ли Вы о своих заботах соседям и сослуживцам?
16. Умеете ли рационально организовать свое время?
17. Находите ли время для отдыха?
18. Пьете ли ежедневно крепкий чай или кофе?
19. Любители Вы поспать днем?
20. Спокойно ли протекает Ваша семейная жизнь?

Степень выраженности качества:

1-7 баллов - низкая; 8-13 баллов - средняя; 14-20 баллов - высокая

Взяты из «Социальная психология» Учебное пособие для вузов. Мокшанцев Р.И., Мокшанцева А.В. Стр.236-238