

Тест «Стан вашої нервової системи»

Мета: вивчення загального рівня стресостійкості.

Референтна група: вчителі із педагогічним стажем роботи від 0 до 35 років і більше.

Термін проведення: жовтень, лютий, травень.

Інформаційна інструкція: обведіть кружечком одну із чотирьох цифр у графах таблиці навпроти кожного запитання залежно від відповіді на нього. Потім підрахуйте набрану суму.

Бланк опитувальника:

Запитання	Ні	Не часто	Так	Дуже часто
Чи часто ви буваєте роздратовані, нервуєте, відчуваєте занепокоєння?	0	3	5	10
Чи часто у вас прискорений пульс та серцебиття?	0	2	3	6
Чи часто ви швидко стомлюєтесь?	0	2	4	8
Чи страждаєте підвищеною чутливістю до шуму, шарудіння або світла?	0	2	4	8
Чи бувають у вас різкі зміни настрою, виникає почуття невдоволення?	0	2	3	6
Ви спите неспокійно, часто прокидаєтесь? Страждаєте безсонням?	0	2	4	8
Чи страждаєте ви надмірним потовиділенням?	0	2	3	6
Чи затікають у вас м'язи? Чи відчуваєте незвичне лоскотання, сіпання у суглобах?	0	2	4	8
Чи забудькуваті ви, часто не можете сконцентрувати увагу?	0	2	4	8
Чи страждаєте ви від свербіжів?	0	2	3	6
Чи необхідно вам у вашій професійній діяльності бути завжди на «висоті»?	0	2	4	8
Чи часто ви буваєте в поганому настрої, проявляєте агресивність? Чи швидко ви втрачаєте самовладання?	0	2	4	8
Чи ховаєте ви неприємності в собі?	0	2	4	8
Чи відчуваєте ви невдоволення самим собою та навколишнім світом?	0	2	4	8
Чи палите ви?	0	2	5	10
Чи трапляються у вас неприємності? Чи мучать вас страхи?	0	2	4	8
Ви недостатньо буваєте на повітрі?	0	2	4	8
Чи бракує вам можливості «розрядитися», набути душевної рівноваги?	0	2	4	8

0 – 25 балів: ця сума може вас не турбувати. Але зверніть увагу на сигнали вашого організму, спробуйте усунути слабкі місця;

26 – 45 балів: приводу для занепокоєння немає. Але не ігноруйте попереджувальні сигнали. Зважте, що ви можете зробити для свого організму.

46 – 60 балів: ваша нервова система ослаблена. Для поліпшення здоров'я необхідно змінити спосіб життя. Проаналізуйте запитання та відповіді на них. Так ви визначитися з напрямом необхідних змін;

Понад 60 балів: ваша нервова система виснажена. Необхідно терміново вжити заходів. Обов'язково зверніться до лікаря.