**«Школа молодого педагога» для науково-педагогічних працівників НУБіП України.**

**Психологічні особливості професійного вигорання педагога: профілактика, попередження, діагностика**

**Тест «Самооцінка стійкості до стресу»**

***Інструкція.*** Прочитайте наведені у тесті запитання (твердження) та оберіть одну з трьох відповідей «дуже рідко», «час від часу» або «часто». Обведіть бал, який відповідає Вашій відповіді.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Запитання  | Дуже рідко  | Час від часу | Часто  |
| 1. | Я думаю, що мене недооцінюють в колективі. | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Я намагаюсь працювати навіть тоді, коли буваю не цілком здоровим | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Я постійно переживаю за якість своєї роботи  | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Я буваю налаштованим агресивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Я не терплю критики на свою адресу | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Я буваю роздратованим | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Я намагаюсь стати лідером там, де це можливо | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Мене вважають людиною наполегливою і напористою | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Я страждаю на безсоння  | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Своїм недугам я можу дати відсіч  | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність | 1 | 2 | 3 |
| 12. | У мене не вистачає часу на відпочинок | 1 | 2 | 3 |
| 13. | У мене виникають конфліктні ситуації | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Я все роблю швидко | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Я відчуваю страх, що втрачу роботу  | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи і вчинки | 1 | 2 | 3 |

*Тепер* ***підрахуйте сумарну кількість балів****, яку Ви набрали, і визначте, яким є рівень Вашої стійкості до стресу.* ***Чим меншу кількість балів ви набрали, тим вища стійкість до стресу*** *і навпаки. Якщо у вас 1-й і 2-й рівні стійкості до стресу, вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Сума балів** | **Рівень Вашої стійкості до стресу** |
| 51 – 54 | 1 – дуже низький  |
| 47 – 50  | 2 – низький  |
| 43 – 46 | 3 – нижче від середнього |
| 39 – 42 | 4 – трохи нижчий від середнього |
| 35 – 38 | 5 – середній |
| 31 – 34 | 6 – трохи вищий від середнього |
| 27 – 30 | 7 – вищий від середнього |
| 23 – 26 | 8 – високий |
| 18 – 22 | 9 – дуже високий |