

Экспресс-тест на стресс для воспитателей и родителей

Подсчитайте количество утверждений, с которыми вы согласны.

1. Я почти постоянно чувствую усталость.
2. Мне некогда отдохнуть.
3. В последнее время мне не хватает сил на себя.
4. Я начала допускать ошибки и очень уставать в тех делах, которые раньше давались легко.
5. Я начинаю что-то говорить и забываю, что говорила.
6. Я быстро устаю.
7. Хочу побыть одна, никому ничем не помогать, никого не обслуживать, не слушать, не контролировать.
8. Хочу пассивного отдыха.
9. Я плохо сплю.
10. Я просыпаюсь усталая.
11. Что-то не то с моим аппетитом, я то объедаюсь, то не хочу есть или не чувствую вкус еды.
12. Мне стало ничего не интересно.
13. Мое состояние здоровья сейчас хуже, чем обычно.
14. Я легко обижаюсь и раздражаюсь.
15. Я устаю от детей.
16. Я устаю от обязанностей.
17. У меня есть ощущение, что обязанности – это плен, в котором я нахожусь, и я не знаю, как вырваться и как отдохнуть.
18. Я становлюсь невнимательной.
19. Меня раздражают просьбы других людей и их потребность во внимании.
20. Некогда и нет сил поухаживать за собой.

Каждое утверждение, с которым вы согласны, дает один балл.

Сумма баллов дает представление о том, на какой стадии стресса вы находитесь. Эти результаты не окончательны: чтобы установить точный диагноз, необходимо провести тщательное обследование.

0-2 балла: стресса нет.

3-5 баллов: начинающийся стресс.

6-10 баллов: средняя стадия стресса.

11-20 баллов: высокий уровень стресса, стадия истощения.