**Чек-лист эмоционального состояния**

**Инструкция:** Отметьтезнаком «+» соответствующие вам состояния.

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоциональное состояние | Поставьте знак «+» если состояние вам соответствует |
| Я всегда стараюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынуждена наверстывать упущенное |  |
| Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице |  |
| На работе и дома сплошные неприятности |  |
| Я очень раздражаюсь по мелочам |  |
| Меня беспокоит будущее |  |
| Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось |  |
| Мне трудно расслабиться после напряженного дня |  |
| Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту |  |
| В жизни я ничего не достиг (ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе |  |

*Количество ответов со знаком «+» показывает уровень стресса у человека.*

* **0-4 балла** – человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержано и умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.
* **5-7 баллов** - человек не всегда ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда заводится из-за пустяка и потом жалеет об этом. В такой ситуации необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.
* **8-9 баллов** - человек переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой. Вследствие этого страдает и сам и окружающие. Развитие умений саморегуляции в стрессе - очень важная задача для этого человека.