**Экспресс-диагностика для педагогов**

 **«Возможности сохранения самоконтроля в стрессовой ситуации»**

**1. Можете ли Вы откровенно говорить о своих трудностях?**

а) Нет, мне это не поможет.

б) Конечно, если есть доброжелательный собеседник.

в) Не всегда, особенно тогда, когда тяжело переживаю свои трудности.

**2. Как Вы относитесь к своим обидам и неудачам ?**

а) Собственные неудачи всегда самые тяжелые.

б) Тяжесть переживаний зависит от их причины.

в) Стараюсь к неприятностям относиться философски: считаю, что любые проблемы и трудности когда-нибудь кончаются.

**3. Как Вы поступаете, когда чувствуете, что Вас глубоко обидели?**

а) Сделаете для себя что-нибудь приятное, чтобы успокоиться.

б) Пойдете на ужин к хорошим друзьям.

в) Будете сидеть дома и переживать.

**4. Когда Вы счастливы, Вы:**

а) Не думаете о прежних переживаниях.

б) Боитесь, что минуты счастья слишком быстро кончатся.

в) Не забываете о сложностях жизни.

**5. Когда близкий человек Вас обидит, Вы:**

а) «Уходите» в себя.

б) Требуете объяснений.

в) Рассказываете об этом своим близким друзьям и знакомьш.

**6. Что Вы думаете о психологах ?**

а) Не пошли бы на психологическую консультацию ни в коем случае.

б) Считаете, что психологи многим людям могут помочь.

в) Убеждены, что человек может помочь себе только сам.

**7. Вы замечали, что людское мнение:**

а) Вас преследует «по пятам».

б) К Вам особенно несправедливо.

в) Вам благоприятствует.

**8. О чем Вы думаете после семейной ссоры, когда успокоились ?**

а) В ваших отношениях все-таки было много хорошего.

б) О том, как отомстить.

в) О том, что наконец-то Ваш партнер сказал Вам все, что думает