***Шкала психологического стресса Ридера.***

**Инструкция:** Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны в настоящий момент с каждым из перечисленных в таблице 1 утверждений и обведите в кружок номер соответствующей категории ответа: «да, согласен», «скорее согласен», «скорее не согласен», «нет, не согласен».

Таблица 1. Шкала психологического стресса Ридера

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Варианты ответов** | | | |
| **Да, согласен** | **Скорее согласен** | **Скорее не согласен** | **Нет, не согласен** |
| 1 | Пожалуй, я человек нервный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я очень беспокоюсь о своей работе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | К концу дня я совершенно истощен физически и психически | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | В моей семье часто возникают напряженные отношения | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Шкала психологического стресса Ридера.***

**Инструкция:** Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны в настоящий момент с каждым из перечисленных в таблице 1 утверждений и обведите в кружок номер соответствующей категории ответа: «да, согласен», «скорее согласен», «скорее не согласен», «нет, не согласен».

Таблица 1. Шкала психологического стресса Ридера

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Варианты ответов** | | | |
| **Да, согласен** | **Скорее согласен** | **Скорее не согласен** | **Нет, не согласен** |
| 1 | Пожалуй, я человек нервный | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Я очень беспокоюсь о своей работе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | К концу дня я совершенно истощен физически и психически | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | В моей семье часто возникают напряженные отношения | 1 | 2 | 3 | 4 |

Подсчитайте количество баллов, для этого суммируйте все обведенные Вами цифры и разделите на семь (общее число утверждений). Так Вы сможете определить уровень стресса, влияющий на Ваше здоровье в настоящее время (таблица 2).

Таблица 2. Уровень стресса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень стресса** | **Средний балл** | |
| Мужчины | Женщины |
| Высокий | 1-2 | 1-1,82 |
| Средний | 2,01-3 | 1,83-2,82 |
| Низкий | 3,01-4 | 2,83-4 |

**Итак, если у Вас в настоящее время присутствует высокий уровень стресса, следует как можно быстрее овладеть способами его преодоления. Если ничего не помогает и силы на исходе, следует обратиться к психологу, психотерапевту или в телефон доверия (8-800-100-0906, сайт Перезагрузистресс.рф, группа в контакте Перезагрузи стресс).**

Подсчитайте количество баллов, для этого суммируйте все обведенные Вами цифры и разделите на семь (общее число утверждений). Так Вы сможете определить уровень стресса, влияющий на Ваше здоровье в настоящее время (таблица 2).

Таблица 2. Уровень стресса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень стресса** | **Средний балл** | |
| Мужчины | Женщины |
| Высокий | 1-2 | 1-1,82 |
| Средний | 2,01-3 | 1,83-2,82 |
| Низкий | 3,01-4 | 2,83-4 |

**Итак, если у Вас в настоящее время присутствует высокий уровень стресса, следует как можно быстрее овладеть способами его преодоления. Если ничего не помогает и силы на исходе, следует обратиться к психологу, психотерапевту или в телефон доверия (8-800-100-0906, сайт Перезагрузистресс.рф, группа в контакте Перезагрузи стресс).**