

# УРОВЕНЬ СТРЕССОВОЙ НАГРУЗКИ

## Экспресс-диагностический опросник

да – 2 балла  
иногда – 1 балл  
нет – 0 баллов

1. Вы вспыльчивый человек?
2. Можете ли вы сказать о себе, что вы излишне чувствительны?
3. Педантичны ли вы?
4. Вы не удовлетворены своей нынешней жизненной ситуацией?
5. Хотели бы вы добиться более высокого служебного положения?
6. Можно ли сказать, что вы человек настроения?
7. Вы быстро теряете терпение?
8. Вы тяжело принимаете решения?
9. Часто ли вы ощущаете страх?
10. Вы ревнивы?
11. Ощущаете ли вы свою незаменимость на работе?
12. Ощущаете ли вы в присутствии начальства чувство неуверенности?
13. Случалось ли вам переживать комплекс неполноценности?
14. Часто ли вы попадаете в затруднительное положение?
15. Превращаете ли вы любое дело в большую проблему?
16. Вам редко удается по-настоящему радоваться жизни?
17. Вы часто недоверчиво относитесь к окружающим?
18. Вы курите мало (5-10 сигарет в день)? (если не курите, отвечаете "нет")
19. Вы курите много (более 20 сигарет в день)?
20. Страдаете ли вы от бессонницы?
21. Трудно ли вам вставать утром?
22. Реагируете ли вы на перемену погоды?
23. У вас часто бывает ускоренный пульс (более 85 ударов в минуту)?
24. Превышает ли ваш вес норму более чем на 10 %?
25. Считаете ли вы, что ведете малоподвижный образ жизни?
26. У вас часто бывают головные боли?
27. У вас часто болит живот?
28. Болезненно ли вы реагируете на шум?
29. Бывает ли, что в сложных ситуациях у вас потеют ладони?

- 20 и более баллов: высокая стрессовая нагрузка, нужно срочно менять образ жизни и мышления, улучшить стиль общения, серьезно заняться своим организмом, возможно, стоит подумать о том, насколько вам подходит ваша работа, постарайтесь иначе, более спокойно реагировать на некоторые события, ваше здоровье и здоровье родных и близких важнее многих мелочей.
- 14-19 баллов: средняя стрессовая нагрузка, ситуация пока еще не очень опасна, но перемены в личности, стиле общения с окружающими, в вашем мышлении и, возможно, в работе необходимы. Проблемы лучше предупреждать.
- Менее 14 баллов: низкая стрессовая нагрузка, хорошая стрессоустойчивость.