

## Диагностика состояния стресса

К. Шрайнер [13]

### Вводные замечания

При искренних ответах методика позволяет определить уровни стрессового состояния и может быть использована при аутодиагностике.

*Инструкция:* обведите кружком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.

- 1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден (а) наверстывать упущенное.
- 2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
- 3. На работе и дома — сплошные неприятности.
- 4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
- 5. Меня беспокоит будущее.
- 6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
- 7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
- 8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
- 9. В жизни я ничего не достиг (ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.

Обработка результатов и их характеристика. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

*0—4 балла.* Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

• *5—7 баллов.* Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

• *8—9 баллов.* Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие — страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе — сейчас ваша главная жизненная задача.

По данным, полученным автором методики, было замечено, что подавляющее большинство имеют оценку в интервале 5—7 баллов (80 % респондентов). Примерно 18 % респондентов имеют 8—9 баллов. И только около 2 % имеют оценку 0—4 балла. Следовательно, большинство работников настоятельно нуждаются в том, чтобы повысить у себя средства самоконтроля в стрессовых ситуациях.