

### 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](http://Перезагрузистресс.рф), группа в контакте «Перезагрузи стресс»).

### 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](http://Перезагрузистресс.рф), группа в контакте «Перезагрузи стресс»).