

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