

# ОПРОСНИК, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ СКЛОННОСТЬ К РАЗВИТИЮ СТРЕССА (ПО Т. А. НЕМЧИНУ И ТЕЙЛОРУ)

**Инструкция:** в предлагаемом тесте перечисляется ряд утверждений с вариантами ответа «да» либо «нет». Отмечайте утверждения, с которыми вы согласны.

№ п/п	УТВЕРЖДЕНИЯ	ПОКАЗАТЕЛИ
1	Обычно я спокоен и вывести меня из этого состояния нелегко	Нет
2	Мои нервы расстроены не более, чем у других людей	Нет
3	У меня редко бывают запоры	Нет
4	У меня редко бывают головные боли	Нет
5	Я редко устаю	Нет
6	Я почти всегда чувствую себя счастливым	Нет
7	Я уверен в себе	Нет
8	Я практически никогда не краснею	Нет
9	Я человек смелый	Нет
10	Я краснею не чаще, чем другие	Нет
11	Я редко ощущаю сильное сердцебиение	Нет
12	Обычно мои руки теплые (не очень боятся холода)	Нет
13	Я застенчив не более, чем другие	Нет
14	Мне не хватает чувства уверенности в своих силах	Да
15	Порою мне кажется, что я ни на что не годен	Да
16	Бывают периоды беспокойства, не могу усидеть на месте	Да
17	Меня часто беспокоит желудок	Да
18	Не хватит духа вынести предстоящие трудности	Да
19	Хочется быть счастливым, как другие	Да
20	Кажется, передо мной трудности, которые мне не преодолеть	Да
21	Мне снятся кошмарные сны	Да

22	Когда волнуюсь, дрожат руки	Да
23	У меня беспокойный сон, часто просыпаюсь	Да
24	Меня часто тревожат возможные неудачи	Да
25	Иногда испытываю страх, когда опасности нет	Да
26	Мне трудно сосредоточиться на задании	Да
27	Простую работу делаю часто с напряжением	Да
28	Я легко прихожу в замешательство	Да
29	Почти все время испытываю неясную тревогу	Да
30	Я склонен принимать всерьез даже пустяки	Да
31	Я часто переживаю и плачу	Да
32	У меня бывают приступы тошноты и рвоты	Да
33	Расстройство желудка у меня почти каждый месяц	Да
34	Я боюсь, что при волнении сильно покраснею	Да
35	Мне обычно трудно сосредоточиться на чем-то важном	Да
36	Меня постоянно беспокоит желание улучшить свое материальное положение, хотя оно не хуже других	Да
37	Нередко думаю, о чем не хотел бы поделиться с другими, стыдно	Да
38	Иногда из-за переживаний теряю сон	Да
39	Когда волнуюсь, иногда сильно потею	Да
40	Я иногда сильно потею, даже в холодные дни	Да
41	Временами из-за волнения никак не могу заснуть	Да
42	Я человек легко возбудимый	Да
43	Иногда чувствую себя бесполезным человеком	Да
44	Нередко из-за волнения могу легко выйти из себя	Да
45	Я часто ощущаю смутную тревогу	Да
46	Я чувствительнее многих своих товарищей	Да
47	Почти все время испытываю чувство голода	Да
48	Часто кажется, что меня преследуют болезни	Да

49	Часто кажется, что за мной кто-то наблюдает	Да
50	Ожидание всегда меня нервирует	Да

### **Обработка и интерпретация результатов:**

Подсчитывается общее количество ответов как «нет», так и «да», с которыми вы согласны.

При определении их не более 5–15 можно предполагать высокую стрессоустойчивость.

15–25 баллов наиболее благоприятный баланс стрессоустойчивости и эмоциональной отзывчивости

25–40 наличие стресса, высокий уровень тревожности. При отсутствии адекватных мер (приемов саморегуляции и анти-стресс технологий) существует вероятность развития негативных последствий стресса.

При 40–50 таких ответах вероятно прогнозируется развитие дистресса. Резервы организма близки к истощению.

До 25 баллов – средняя стрессоустойчивость.