**Методика «Самооцінка стійкості до стресу»**

**Інструкція:** Оберіть із запропонованих варіантів відповідь, яка підходить саме Вам. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Бланк для відповідей:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Запитання | Рідко | Іноді | Часто |
| 1. | Я думаю, що мене недооцінюють в колективі | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровою | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Я постійно переживаю за якість своєї роботи | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Я буваю налаштованою агресивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Я не терплю критики у свою адресу | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Я буваю роздратованою | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Я стараюся стати лідером там, де це можливо | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Мене вважають людиною наполегливою і напористою | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Я страждаю безсонням | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Своїм недругам я можу дати відсіч | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Я емоційно і хворобливо переживаю неприємність | 1 | 2 | 3 |
| 12. | У мене не вистачає часу на відпочинок | 1 | 2 | 3 |
| 13. | У мене виникають конфліктні ситуації | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Мені не вистачає влади, щоб реалізувати себе | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Я все роблю швидко | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Я відчуваю страх, що втрачу роботу | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки  | 1 | 2 | 3 |

**Обробка та інтерпретація результатів:**

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте рівень Вашої стійкості до стресу.

|  |  |
| --- | --- |
| Сумарне число балів | Рівень Вашої стійкості до стресу |
| 51 - 54 | 1 – дуже низький |
| 47 - 50 | 2 – низький |
| 43 - 46 | 3 – нижчий за середній |
| 39 - 42 | 4 – трохи нижчий за середній |
| 35 - 38 | 5 – середній |
| 31 - 34 | 6 – трохи вищий за середній |
| 27 - 30 | 7 – вищий за середній |
| 23 - 26 | 8 – високий |
| 18 - 22 | 9 – дуже високий |

Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки. Якщо у Вас 1-й і 2-й рівень стресостійкості, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.