

Диагностика состояния стресса (О. Н. Истратова)

Представляет собой опросник, помогающий установить особенности поведения личности при стрессе, оценить степень самоконтроля и эмоциональную лабильность. Методикой Истратовой могут пользоваться любые совершеннолетние люди.

Пройдитесь по списку вопросов и ответьте на каждый «да» либо «нет»:

Вы всегда стремитесь закончить всю работу, однако часто вам не хватает времени и приходится доделывать.

По вашему лицу заметны хроническое переутомление и усталость, вы это видите в зеркале.

Вас постоянно преследуют неурядицы как на работе, так и дома.

Вы прикладываете много сил, чтобы побороть вредные привычки, но так и не преуспели в этом.

Вы волнуетесь по поводу будущего.

Вам сложно расслабиться после рабочего дня без спиртного, успокоительного или снотворного, сигарет.

У вас часто кружится голова от темпа перемен в окружающем мире, и вам хочется как-то замедлить эту безумную гонку.

Вам скучно и тоскливо с друзьями и родственниками, хотя вы их любите.

Вы расстраиваетесь из-за того, что в молодости не достигли никаких выдающихся результатов.

Просуммируйте все ответы, начисляя по одному баллу за положительные. Ознакомьтесь с расшифровкой теста на стрессоустойчивость:

0–4 балла: ваша стрессоустойчивость на высоте. Вы успешно регулируете собственные эмоции и способны держать себя в руках при любом стрессе, не впадаете в гнев, не начинаете винить окружающих или самого себя в неудачах.

5–7 баллов: стрессоустойчивость средняя. Вам удаётся сохранить самообладание, но не всегда. Иногда вы остаётесь спокойным, даже попав в серьёзную переделку, но в некоторых случаях вас может вывести из себя любая мелочь.

8–9 баллов: стрессоустойчивость минимальна. Либо вы дошли до крайнего истощения, устали и выгорели, либо у вас в принципе слабая саморегуляция (и тогда необходимо как можно скорее её развивать).