

| | | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 6 | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | |

Опитувальник

1. Здоров'я

1. Протягом дня в мене є хоча б півгодини тільки для себе.
2. У мене є надлишкова вага.
3. Я не курю.
4. Принаймні 2 рази на тиждень активно займаюся фізкультурою.
5. Чотири рази на тиждень сплю близько восьми годин.
6. регулярно приймаю снодійне, інші ліки.
7. Обов'язково раз у день з'їдаю гаряче блюдо.
8. Протягом дня я випиваю менше, ніж три чашки кави або міцного чаю.
9. Я випиваю менше, ніж п'ять чарок алкогольних напоїв протягом місяця.
10. щодня вживаю солодке.

2. Контакти з людьми.

1. У моєму житті є, принаймні, дві людини, яким я можу розповісти про мої будь-які особисті переживання.
2. Мені подобаються відносини, що склалися в колективі, де я працюю.
3. Якщо у моєму шлюбі (у стосунках з близькою людиною) щось не ладиться, я намагаюся швидше дізнатися причину.
4. Я продовжую підтримувати певні зв'язки з людьми, хоча відчуваю, що нас уже мало що поєднує.
5. З деякими з моїх найближчих друзів я товаришую вже багато років.
6. Якби в мене виникли матеріальні труднощі, я знаю багато людей, що прийшли б мені на допомогу.

7. Я можу розпочати задушевну розмову з близькими мені людьми, як тільки відчую у цьому необхідність.
8. Я відчуваю відсутність надійного друга або кола друзів.
9. Я часто відвідую різні вечірки, щоб мати гарні розваги.
10. Я належу до тісного кола друзів, що поєднує людей з визначеними культурними або іншими інтересами.

3. Спосіб життя

1. Я нервую, коли мої плани повинні бути змінені через чиюсь неорганізованість.
2. Якщо занедужаю, то я дуже терплячий пацієнт.
3. після сварки з кимсь з близьких мені потрібно багато часу, щоб повернути душевну рівновагу.
4. Терпіти не можу, коли скасовують зустріч в останній момент.
5. Під час погано організованого заходу я нервую і дратуюся.
6. Буває, що після гострого обміну думками я значно краще знаходжу спільну мову з оточуючими людьми.
7. Часто в моєму господарстві різні речі є результатом мого експромту.
8. Наодинці я глузую зі своїх невдач.
9. Не люблю людей, що змінюють свою думку.
10. Люблю проводити вільний час з дітьми.

4. Внутрішній спокій

1. Часто буваю непунктуальним .
2. У розмові часто перебиваю свого співрозмовника.
3. Часто обідаю «на ходу».
4. Рідко дратуюся.
5. Спокійно переносю критику на свою адресу.
6. Коли одна проблема вирішена, то думка одразу переноситься на іншу проблему.
7. Усе, що від мене залежить, намагаюся зробити на 100%.
8. Я дратуюся, коли стою у довгій черзі.
9. Усі свої справи я веду в боротьбі і протиріччях.
10. Вважаю, що більшість людей не виконують своїх обіцянок.

5. Побут

1. Розподіл обов'язків у моїй родині відповідає моїм бажанням.
2. Вважаю, що багато які з людей поводяться безкомпромісно.
3. Терпіти не можу, коли близька мені людина цілий вечір проводить над принесеною додому роботою.
4. Дуже хотілося б знати, що про мене думають інші.
5. Коли я хворію – немає проблем, за мене все роблять домочадці.
6. Не можу відмовити в проханні тому, хто мені близький.
7. Життя часто буває несправедливим.
8. Мрія мого життя - мати стабільне джерело доходів і цілком присвятити себе домашньому вогнищу.
9. Коли занурююся в спогади, то усвідомлюю, що здійснилися всі мої мрії.
10. Часто оцінюю щоденну монотонність як щось зовсім безглузде.

6. Професійна кар'єра

1. Я або перевантажений роботою, або в мене її зовсім немає.
2. Мою роботу оцінюють тільки тоді, коли я припускаюся помилок.
3. Мені хотілося б ділити з близькою мені людиною не тільки особисте життя, але й професійне.
4. Жінка повинна бути не тільки «домашньою господаркою», але й активно працюючим професіоналом.
5. Я перебуваю у досить конфліктній атмосфері у себе на роботі.
6. У мене складається враження, що я маю занадто високу кваліфікацію для тієї роботи, якою я зайнятий тепер.
7. Часто мені не хотілося б брати на себе відповідальність за кого-небудь або що-небудь.
8. У своїй роботі я здійснюю багато яких із своїх особистих прагнень.
9. У мене гарні відносини з більшістю підлеглих.
10. Я важко поєдную сімейні і професійні обов'язки.

Обробка результатів: підрахувати суму балів по кожному з шести розділів.

Якщо сума балів не перевищує 10 балів, то стресу немає; від 11 до 20 – час від часу за даними напрямками у вас бувають стреси; 21-30 балів – стреси занадто часті і варто переглянути вашу обстановку або ставлення для уникнення стресів.

