

### Вопросник на определение уровня стресса (Reeder L.)

Инструкция: «Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений и отметьте баллы соответствующего ответа. Определите средний балл».

№ п/п утверждения	ОТВЕТЫ			
	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

Средний балл по ответам (1-7) \_\_\_\_\_

Оценка: уровень стресса

- высокий - балл 1 – 2;
- средний - балл 2,01 – 3;
- низкий - балл 3,01 – 4.

### Вопросник на определение уровня стресса (Reeder L.)

Инструкция: «Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений и отметьте баллы соответствующего ответа. Определите средний балл».

№ п/п утверждения	ОТВЕТЫ			
	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

Средний балл по ответам (1-7) \_\_\_\_\_

Оценка: уровень стресса

- высокий - балл 1 – 2;
- средний - балл 2,01 – 3;
- низкий - балл 3,01 – 4.