

## Тест - Профессиональный стресс

Предлагаем вам определить свой уровень профессионального стресса. Напротив каждого вопроса поставьте цифру, которая наилучшим образом отражает ваш ответ:

- 1 – никогда;
- 2 – редко;
- 3 – иногда;
- 4 – часто;
- 5 – практически всегда.

Опросник	Цифра
1. Как часто вам кажется, что вам не хватает полномочий, чтобы справляться со своими обязанностями?	
2. Как часто у вас возникает неприятное чувство по поводу своих служебных обязанностей?	
3. Как часто бывает, что вы не знаете о возможностях своего продвижения по работе?	
4. Как часто вы чувствуете, что слишком перегружены и не можете справиться с работой за рабочий день?	
5. Как часто вам кажется, что вы сможете удовлетворить противоречивые требования разных людей из вашего окружения?	
6. Как часто вам кажется, что вам не хватает квалификации для выполнения своей работы?	
7. Как часто вы не знаете, что думает о вас ваш начальник и как он оценивает вашу работу?	
8. Как часто вы находитесь в ситуации, когда не можете получить нужную информацию для работы?	
9. Как часто вы беспокоитесь о решениях, которые влияют на жизнь других знакомых вам людей?	
10. Как часто вы чувствуете, что не нравитесь своим коллегам по работе или вас не принимают в коллективе?	
11. Как часто вы не можете повлиять на решения и действия начальника, направленные на вас?	
12. Как часто вы не знаете, что ожидают от вас ваши коллеги?	
13. Как часто вам кажется, что количество работы, которую вам необходимо сделать, повлияет на качество ее выполнения?	
14. Как часто вам кажется, что вам приходится делать нечто противоречащее вашим суждениям?	
15. Как часто вам кажется, что работа негативно отражается на вашей семейной жизни?	
<b>Итого</b>	

Чтобы определить свой итоговый показатель по шкале профессионального стресса, сложите полученные результаты и разделите их на пятнадцать. **Наибольший балл – 5, наименьший –**

1. Чем выше балл, тем выше уровень стресса. Более высокий показатель стресса и низкий уровень стресса будет совпадать с более высоким показателем риска заболевания. Оптимальный уровень стресса (не слишком низкий и не слишком высокий) признан оптимальным для поддержания здоровья. Слишком низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человек чувствует себя недостаточно нужным и востребованным на своем рабочем месте. Подобные ощущения также провоцируют стрессовое состояние.