**Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона**

*Инструкция.*Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите? Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.
2. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда - 4. Почти никогда - 3. Иногда - 2. Довольно часто - 1. Очень часто - 0.

1. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

1. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда - 0. Почти никогда - 1. Иногда - 2. Довольно часто - 3. Очень часто - 4.

*Интерпретация результатов теста.*

Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по

таблице приведенной ниже на основании количества баллов набранных испытуемым и его возраста.

Оценка стрессоустойчивости

|  |  |
| --- | --- |
| Оценкастрессоустойчивости | Возраст испытуемого |
| *18-29* | *30-44* | *45-54* | *55-64* |
| Отлично | 0,5 | 2,0 | 1,8 | 1,3 |
| Хорошо | 6,8 | 6,0 | 5,7 | 5,2 |
| Удовлетворительно | 14,2 | 13,0 | 12,6 | 11,9 |
| Плохо | 24,2 | 2,3 | 22,6 | 21,9 |
| Очень плохо | 34,2 | 33,0 | 23,3 | 31,8 |