

Тест на индивидуальную чувствительность к стрессу

(Валовая Л. Тренинговые модули по профилактике синдрома «профессионального выгорания» сотрудников общественных организаций, работающих в сфере ВИЧ/СПИД: Методические рекомендации. — К., 2007.)

1. *Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-балльной системе каждое событие, поставив любое число от 1 (совершенно не беспокоит) до 10 (очень сильно беспокоит и напрягает).*

1.1. Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду) _____

1.2. Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег _____

1.3. Машина, которая обрызгала вас грязью _____

1.4. Строгий несправедливый начальник _____

1.5. Правительство, депутаты, администрация города _____

2. *Отметьте по 10-балльной системе, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи (10 баллов — если данное качество у вас очень выражено, 1 — если оно отсутствует)*

2.1. Излишне серьезное отношение к жизни, работе, учебе _____

2.2. Стеснительность, робость, застенчивость _____

2.3. Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях, проблемах _____

2.4. Плохой, беспокойный сон _____

2.5. Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты _____

3. *Как отражаются ваши стрессы на вашем здоровье (оцените признаки по 10-балльной шкале):*

3.1. Учащенное сердцебиение, боли в сердце _____

3.2. Затрудненное дыхание _____

3.3. Проблемы с желудочно-кишечным трактом _____

3.4. Напряжение или дрожание мышц _____

3.5. Головные боли, повышенная утомляемость _____

4. *Насколько часто вы пользуетесь приведенными ниже приемами снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где 1 — время от времени, а 10 — применяю почти всегда):*

4.1. Алкоголь _____

4.2. Сигареты _____

4.3. Телевизор _____

4.4. Вкусная еда _____

4.5. Агрессия, направленная на других людей _____

5. *Насколько для вас характерно использование ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-балльной системе, где 1 — совсем не характерно, а 10 — применяю почти всегда):*

5.1. Сон, отдых, смена деятельности _____

5.2. Общение с друзьями или с любимым человеком _____

5.3. Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т.д.) _____

5.4. Анализ своих действий, поиск других вариантов _____

5.5. Изменение своего поведения в данной ситуации _____

6. *Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три года? (отметьте соответствующую позицию)*

Значительно уменьшился	Незначительно уменьшился	Не изменился	Незначительно возрос	Значительно увеличился
— 20	— 10	0	+ 10	+ 50

Подсчет результатов

Просуммируйте результаты по первым четырем шкалам. Вы получите сумму от 20 до 200 баллов. Это базовый показатель стрессочувствительности. Значение этого показателя от 70 до 100 баллов считается нормальным. Если он превышает 110 баллов, то есть смысл задуматься о своем здоровье и заняться развитием защитных механизмов против стрессов. Показатель динамической чувствительности к стрессам. Чтобы определить этот показатель, нужно вычесть из базового результата сумму результатов по 5-му пункту (она показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения). Затем к полученному результату добавить показатель 6-го пункта (с + или с -) в зависимости от вашего выбора. Если в последнее время неприятности мучают вас меньше, то итоговый результат уменьшится, а если стрессы нарастают, значит, прогноз будет менее благоприятный.

Средние результаты

Устойчивость к стрессу	Норма	Повышенная чувствительность к стрессу
Менее 35 баллов	От 35 до 85 баллов	Более 86 баллов

Интерпретация по отдельным шкалам

Первая шкала определяет повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем повлиять. Средние показатели — от 15 до 30 баллов.

Вторая шкала показывает склонность все излишне усложнять, что может приводить к стрессам. Средние показатели — от 14 до 25 баллов.

Третья шкала — предрасположенность к психосоматическим заболеваниям. Средние показатели — от 12 до 28 баллов.

Четвертая шкала — деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели — от 10 до 22 баллов.

Пятая шкала — конструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели — от 23 до 35 баллов.

Соответственно, если ваши показатели по 1-4 шкале превышают норму, а по 5-й шкале меньше нормы, вам следует обратить внимание на возникающие стрессы и научиться их преодолевать, пока они не причинили серьезного вреда вашему здоровью.