

## Тест на оценку стрессоустойчивости №2

(Байченко А. А., Саблина Т. А. Психическое и социальное здоровье личности. - М., 2004. – С. 53).

Необходимо ответить на все вопросы, исходя из соображений, насколько часто эти соображения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если утверждение вообще к Вам не относится.

Предлагаются следующие варианты ответов с соответствующим количеством очков:

- почти всегда - 1,
- часто - 2,
- иногда - 3,
- почти никогда - 4,
- никогда - 5.

1. Вы едите по крайней мере одно горячее блюдо в день.
2. Вы спите 7-8 часов по крайней мере четыре раза в неделю.
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4. В пределах 50 км у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы раза в неделю.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует Вашему росту.
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живёте, домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.
20. У Вас есть немного времени для себя в течение дня.

Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае, если Вы отвечали честно, - у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию их на организм.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают влияние на Вашу жизнь, и Вы им не сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали больше 50 очков, Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, и уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваша оценка за 19-й пункт - 4, попробуйте выпивать на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.