

Тест. Подвержены ли Вы стрессу?

(Байченко А. А., Саблина Т. А. Психическое и социальное здоровье личности. - М., 2004. – С. 55).

На каждый вопрос Вы можете ответить «да», «нет» или «иногда».

1. Часто ли у Вас появляется чувство усталости?
2. Чувствуете ли Вы ухудшение способности сосредоточиться?
3. Замечаете ли Вы, что Ваша память стала хуже?
4. Есть ли у Вас склонность к бессоннице?
5. Часто ли Вас беспокоят боли в области позвоночника?
6. Бывают ли у Вас сильные головные боли?
7. Есть ли у Вас проблемы с аппетитом?
8. Замечаете ли Вы, что отдых не даёт желаемого результата?
9. Скучаете ли Вы на работе?
10. Легко ли Вас вывести из себя?
11. Замечаете ли Вы за собой склонность к излишней суете?
12. Часто ли Вам хочется выпить?
13. Часто ли Вы курите?
14. Бывает ли, что Вам трудно завершить мысль?
15. Часто ли Вы перестаете себе нравиться?
16. Часто ли Вам без видимой на то причины становится тревожно?
17. Часто ли Вам не хочется видеть вообще никого?

Обработка результатов

Подсчитайте набранное Вами количество баллов:

«да» - 2 балла; «иногда» - 1 балл; «нет» - 0 баллов.

Оцените результаты:

0-10 баллов. Вам можно позавидовать, Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных и опасных ситуациях Вы спокойны и рассудительны. Если Вы набрали от 0 до 5 баллов, то Вы скорее всего отнеслись к тесту поверхностно, потому что такая степень неподверженности стрессу – вещь действительно невероятная.

10 – 25 баллов. Стрессы Вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса – средний. Это значит, что избавление от стрессов не будет для Вас большой трудностью.

25 – 34 балла. Уровень стресса – высокий. Вам стоит задуматься о последствиях. Если Вы не сгущаете краски, то последствия стресса могут серьезно повлиять на Вас. Не пренебрегайте здоровьем. Вам необходимо срочно изменить свою жизнь.