**Тест № 1 на стрессоустойчивость**

1. Постарайтесь определить, насколько сильно вы переживаете по поводу следующих событий. Оцените по 10-бальной системе каждое событие, поставив любое число от «1» (совершенно не задевает), до «10» (очень сильно беспокоит и напрягает):
	1. Высокие цены (на транспорт, продукты, одежду) \_\_\_\_\_\_
	2. Внезапно испортившаяся погода, дождь, снег \_\_\_\_\_\_\_
	3. Машина, которая обрызгала вас грязью \_\_\_\_\_\_
	4. Строгий, несправедливый начальник (преподаватель, родитель) \_\_\_\_\_
	5. Правительство, депутаты, администрация \_\_\_\_\_\_
2. Отметьте по 10-бальной системе, какие из перечисленных ниже качеств вам присущи (10 баллов – если данное свойство у вас очень выражено, 1 – если оно отсутствует).
	1. Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе \_\_\_\_\_\_
	2. Стеснительность, робость, застенчивость \_\_\_\_\_\_
	3. Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах \_\_\_\_
	4. Плохой, беспокойный сон \_\_\_\_\_
	5. Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты \_\_\_\_
3. Как проявляются ваши стрессы, на вашем здоровье (оцените по 10-бальной шкале признаки):
	1. Учащенное сердцебиение, боли в сердце \_\_\_\_
	2. Затрудненное дыхание \_\_\_\_
	3. Проблемы с желудочно-кишечным трактом \_\_\_\_
	4. Напряжение или дрожание мышц \_\_\_\_
	5. Головные боли, повышенная утомляемость \_\_\_\_
4. Насколько для вас характерно применение ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-бальной системе, где «1» - совсем не характерно, а «10» - применяю почти всегда):
	1. Алкоголь \_\_\_\_
	2. Сигареты \_\_\_\_
	3. Телевизор \_\_\_\_
	4. Вкусная еда \_\_\_\_
	5. Агрессия (выплеснуть зло на другого человека) \_\_\_\_\_
5. Насколько для вас характерно применение ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10-бальной системе, где «1» - совсем не характерно, а «10» - применяю почти всегда):
	1. Сон, отдых, смена деятельности \_\_\_\_\_
	2. Общение с друзьями или любимым человеком \_\_\_\_\_
	3. Физическая активность (бег, плавание, футбол, ролики, лыжи и т.д.) \_\_\_\_\_
	4. Анализ своих действий, поиск других вариантов \_\_\_\_\_
	5. Изменение своего поведения в данной ситуации \_\_\_\_\_
6. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три года? (отметьте *V).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Значительно уменьшился | Незначительно уменьшился | Не изменился | Незначительно возрос | Значительно увеличился |
| -20 | -10 | 0 | +10 | +20 |

***Подсчет результатов:***

Фактически, данный тест оценивает уровень стресс чувствительности – показатель, обратный стрессоустойчивости. Следовательно, чем выше показатели данного теста, тем ниже стресс чувствительности человека.

Просуммируйте результаты по первым 4 шкалам. Вы получите сумму, которая будет варьировать от 20 до 200 баллов. Это базовый показатель стресс чувствительности. Значение этого показателя в пределах от 70 до 100 баллов можно считать удовлетворительным.

Затем подсчитывается показатель динамической чувствительности к стрессам. Для этого из базового результата вычитается сумма результатов по 5 пункту (она показывает способность сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения).

Затем к полученному результату добавляется показатель 6-го пункта (с + или -) в зависимости от выбора испытуемого. Если стрессы меньше беспокоят человека за последнее время, то результат будет с минусом и итоговый результат уменьшится, а если стрессы нарастают, то итоговый показатель стрессочувствительности возрастет.

Средние результаты по итогам теста:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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, 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 – определяет деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели – от 1 до 22 баллов.

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