

## Тесты на стресс

Тесты на стресс:

1. Тест на стрессоустойчивость
2. Умеете ли вы быть счастливым?
3. Бостонский тест на стрессоустойчивость
4. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона
5. Табличный тест на стрессоустойчивость
6. «Ключевой Стресс-Тест» Индикатор успешности

### *Тест №1 . Тест 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):

- 1.1 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 (преподаватель, родитель) \_\_\_\_\_
- 1.5 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).

- 2.1 Излишне серьезное отношение к жизни, учебе, работе \_\_\_\_\_
- 2.2 Стеснительность, робость, застенчивость \_\_\_\_\_

2.3 Страх перед будущим, мысли о возможных неприятностях и проблемах \_\_\_\_\_

2.4 Плохой, беспокойный сон \_\_\_\_\_

2.5 Пессимизм, тенденция отмечать в жизни в основном негативные черты \_\_\_\_\_

3. Как проявляются ваши стрессы, на вашем здоровье (оцените по 10 бальной шкале признаки):

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 для вас характерно применение ниже приведенных приемов снятия стресса (отметьте по 10 бальной системе, где «1» - совсем не характерно, а «10» - применяю почти всегда).

4.1 Алкоголь \_\_\_\_\_

4.2 Сигареты \_\_\_\_\_

4.3 Телевизор \_\_\_\_\_

4.4 Вкусная еда \_\_\_\_\_

4.5 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)

5.1 Сон, отдых, смена деятельности \_\_\_\_\_

5.2 Общение с друзьями или 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 *У*).

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

*Подсчет результатов:*

Фактически, данный стресс 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, 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 — определяет деструктивные способы преодоления стрессов. Средние показатели — от 10 до 22 баллов.

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

### *Тест №2 Умеете ли вы быть счастливым?*

У каждого в жизни есть моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... И все же тайно завидуешь людям, которые, по крайней мере, внешне, всегда выглядят довольными собой, и не расстраиваются по пустякам. А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым?

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:

- а) все было скорее плохо, чем хорошо;
- б) было скорее хорошо, чем плохо;
- в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно:

- а) недовольны собой;
- б) считаете, что день мог бы пройти и лучше;
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете:

- а) "О, Боже, время беспощадно!";
- б) "А что, совсем еще неплохо!";

в) "Все прекрасно!"

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:

а) "Ну мне-то никогда не повезет!";

б) "А, черт! Почему же не я?";

в) "Однажды так повезет и мне!"

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

а) "Вот так однажды будет и со мной!";

б) "К счастью, меня эта беда миновала!";

в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!" и начинаете думать о чем-то хорошем.

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:

а) ни о чем не хочется думать;

б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит;

в) довольны, что начался новый день, и ожидаете от жизни приятных сюрпризов.

7. Думаете о Ваших друзьях:

а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы»;

б) «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы»;

в) «Прекрасные люди!»

8. Сравнивая себя с другими, находите, что:

а) "Меня недооценивают";

б) "Я не хуже остальных";

в) "Я замечательный человек!"

9. Если Ваш вес увеличился на три-четыре килограмма:

а) впадаете в панику;

б) считаете, что в этом нет ничего особенного;

в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

10. Если Вы угнетены:

а) клянете судьбу;

б) знаете, что плохое настроение пройдет;

в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ: а - 0 очков; б - 1 очко; в - 2 очка.

17-20 очков. Вы достаточно счастливый человек, что прямо не верится, что такое возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредит?

13-16 очков. Наверное, Вы "оптимально" счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у Вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно. Вам можно позавидовать!

8-12 очков. Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой "50/50". Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стойчески, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0-7 очков. Вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Добавьте ярких красок и положительных эмоций в свою жизнь. Она дана вам на время, проведите ее так, чтобы вам можно было позавидовать! Это зависит только от вас.

**Тест №3 *Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость)*.**

Данный тест разработан исследователями Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

№ Вопрос	Всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
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 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться					
5 Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю					
6 Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день					
7 За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков					
8 Ваш вес соответствует Вашему росту					
Рост (см) — Вес (кг) = $100 \pm 10$					
9 Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности					
10 Вас поддерживает Ваша 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 живете, Ваши домашние проблемы					
17 Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза 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					



Никогда –0, Почти никогда- 1, Иногда- 2, Довольно часто — 3, Очень часто -4

4. 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

5. 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

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

7. 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

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

Никогда –4, Почти никогда- 3, Иногда- 2, Довольно часто — 1, Очень часто -0

9. 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

10. 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 (цит. по Я. Воробейчик, 2004):

Оценка стрессоустойчивости	Возраст			
	От 18 до 29	От 30 до 44	От 45 до 54	От 55 до 64
Отлично	0.5	2.0	1.8	1.3
Хорошо	6.8	6.0	5.7	5.2
Удовлетворительно (по Коухену)	14.2	13.0	12.6	11.9
Плохо	24.2	23.3	22.6	21.9
Очень плохо	34.2	33.0	23.3	31.8

### Тест №5

Данный тест предполагает, что вы в течение недели по вечерам заполняете нижеприведенную таблицу. Это поможет вам определить уровень собственного стресса. Необходимо поставить галочку против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает одно очко. В конце недели итоги суммируются.

Фактор риска	Очки						
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1. Сон недостаточный или плохой							
2. Испорченное настроение по дороге на работу или домой							
3. Испорченное настроение на работе							
4. Неприятная работа							
5. Чрезмерный шум							
6. Более 3 чашек крепкого кофе							
7. Выкурено более 10 сигарет							
8. Слишком много выпито спиртного							
9. Слишком мало физической активности							
10. Слишком много съедено							
11. Слишком много сладостей							
12. Личные проблемы							
13. Сверхурочная работа							
14. Испорченное настроение дома							
15. Сомнения в качестве своей работы							
16. Головная боль							
17. Сердечная слабость							
18. Боли в желудке							

**1—20 очков.** Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным .

**21—40 очков.** Пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.

**41—60 очков.** Угроза налицо. Если в самое ближайшее время вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

**Свыше 60 очков.** Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за пунктом проанализировать заполненную вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем.

### *Тест № 6*

Современный человек подвержен многим факторам риска, постоянно испытывает повышенные психические нагрузки, отрицательно сказывающиеся на его нервной и сердечно-сосудистой системе, снижающие сопротивляемость организма. Ученые многих стран пытаются измерить воздействие этих «стрессов» в условных единицах, определить их количество.

Предлагаемый тест основывается на научных данных и выгодно отличается тем, что определяет влияние факторов риска не одномоментно, а на протяжении недельного цикла, что позволяет составить представление о правильности образа жизни.

Заполните таблицу, расположенную ниже. Заполнение осуществляется ежедневно в течение недели по вечерам. Необходимо поставить «галочку» против тех пунктов, где приходится давать утвердительный ответ. Каждая «галочка» дает одно очко (балл).

В конце недели итог суммируется, и по количеству полученных баллов оценивается состояние Вашего здоровья в настоящее время. Рекомендуется временами повторять обследование, особенно в периоды напряженной деятельности.

### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТА:

**1–20 очков.** Положение нормальное. На всякий случай проверьте себя в течение еще одной недели, так как Ваше субъективное восприятие «слишком много» или «слишком мало» может оказаться несамокритичным.

**21–40 очков.** Пока ситуация не слишком тревожная, но уже необходимо обратить внимание на пункты, давшие очки. В скором времени они могут перерасти в серьезную угрозу.

**41–60 очков.** Угроза налицо. Если в самое ближайшее время Вы не предпримете решительных шагов к изменению своего образа жизни, то Вас ожидают, к сожалению, крупные неприятности.

**Свыше 60 очков.** Ваше здоровье в серьезнейшей опасности. Необходимо пункт за

пунктом проанализировать заполненную Вами таблицу и постараться немедленно заняться своим здоровьем.

Фактор риска	понед.	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскр.	очки
1. Сон недостаточный или плохой								
2. Испорченное настроение по дороге на работу или домой								
3. Испорченное настроение на работе								
4. Неприятная работа								
5. Чрезмерный шум								
6. Более 3 чашек крепкого кофе								
7. Выкурено более 10 сигарет								
8. Слишком много выпито спиртного								
9. Слишком мало физической активности								
10. Слишком много съедено								
11. Слишком много сладостей								
12. Личные проблемы								
13. Сверхурочная работа								
14. Испорченное настроение дома								
15. Сомнения в качестве своей работы								
16. Головная боль								
17. Сердечная слабость								
18. Боли в желудке								

### Тест №7

#### «Ключевой Стресс-Тест» Индикатор успешности

Шансы на успех выпадают каждому и всегда, это как идет снег на улице.

Но способен ли ты их видеть, или твое внимание заострено на проблеме, а может быть у тебя стресс, и ты не видишь всю картину целиком.

Есть способ проверить в любой момент, зажат ты, или внутренне свободен, на какой полосе жизни стоишь — на белой или на черной, на волне везучести или тебе требуется раскрепоститься и повисить уверенность в себе!

Таким «индикатором успешности» является Ключевой Стресс-Тест, уникальность которого состоит в том, что он - с обратной связью - позволяет не только проверить степень напряжения, но одновременно освобождает от заикленности, вызывает состояние эмоционального дистанцирования и этим самым расширяет объем внимания для их лучшего решения.

Стресс-Тест основан на использовании рефлексов. Объяснить это просто: например, образ лимона вызывает слюну. Это рефлекс. А образ, например движения руки, вызывает автоматическое движение руки. Это происходит, если ты сам этому не мешаешь, способен выбрасывать посторонние мысли из головы. Когда ты в гармонии, это легко получается, так как есть связь между умом и телом, поэтому на фоне этих приемов, создающих эту внутреннюю гармонию, начинают исполняться и другие твои желания.

«Ключевой Стресс-Тест» — это контроль исполнения желаний и инструмент для работы над собой, выработки с помощью мечтаний желаемых качеств и способностей.

Вот сейчас самое время проверить себя на успешность, наступил момент истины.

Сначала прочти инструкцию, как выполнить Стресс-Тест, а затем отвлекись от компьютера и держи руки расслабленными перед собой.

**Пожелай, чтобы руки начали плавно расходиться в разные стороны или притягиваться друг к другу, как магниты. Спокойно подожди 5–10 секунд. Руки поплыли?**

Значит, у тебя нет стресса, будет удачный день!

Но если ты не можешь думать о том, о чем хочешь думать, а тебе думается только о том, о чем думается, значит, ты «заиклен» на проблеме, и тогда руки не идут, желания не исполняются.

В Центре защиты от стресса ты научишься Ключевым приемам, помогающим в любой момент проверить уровень своего напряжения, снять стресс, «отциклиться», «разгрузиться», наладить внутренний баланс. И твои мечты начнут исполняться.

Это происходит потому, что в мозге на фоне Ключевых идеорефлекторных приемов, происходит трансформация психологических установок в

физиологические доминанты - согласование психических и физиологических процессов в желаемом для тебя направлении. Ключ работает как, например, переключатель скоростей в коробке передач автомобиля.