Тест **"Стресс" на оценку стрессоустойчивости.**

Данный **тест на оценку стрессоустойчивости** был разработан ученым - психологом 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.

Предлагаются следующие ответы с соответственным количеством очков:

– Да, почти всегда – 1;

– часто – 2;

– иногда – 3;

– почти никогда – 4;

– Нет, 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 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 или вы не курите.

7.  За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков или вы не употребляете спиртных напитков.

8.  Ваш вес соответствует Вашему росту.

9.  Вам хватает денег для удовлетворения Ваших основные потребностей.

10. Вас поддерживает Ваша вера.

11. Вы регулярно занимаетесь 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.

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 каждого дня.

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

**Ключ:**

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, – у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

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

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни  – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

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

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.