Шкала стресса

Для того чтобы узнать свой уровень стресса, просто впишите «Да» или «Нет» напротив каждого пункта в столбце. Выбирайте те ситуации и события, которые происходили с вами за последние 2 года. Затем суммируйте баллы.

**Примечание:** если какая-либо ситуация происходила с вами более одного раза, то это число баллов необходимо умножить на определенное количество раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| # | Стрессоген | Баллы |
| 1 | Смерть супруга | 100 |
| 2 | Развод  | 73 |
| 3 | Расставание супругов/Раздельное проживание  | 65 |
| 4 | Тюремное заключение  | 63 |
| 5 | Смерть близкого родственника  | 63 |
| 6 | Травма или болезнь  | 53 |
| 7 | Заключение брака  | 50 |
| 8 | Увольнение с работы  | 47 |
| 9 | Супружеское примирение  | 45 |
| 10 | Выход на пенсию  | 45 |
| 11 | Проблемы со здоровьем у кого-либо из членов семьи  | 44 |
| 12 | Беременность  | 40 |
| 13 | Проблемы в сексе  | 39 |
| 14 | Появление нового члена семьи  | 39 |
| 15 | Реорганизация бизнеса  | 39 |
| 16 | Изменение финансового положения  | 38 |
| 17 | Смерть близкого друга  | 37 |
| 18 | Изменение основной сферы деятельности  | 36 |
| 19 | Конфликты с супругом /ой  | 35 |
| 20 | Выплата кредита или ипотеки  | 31 |
| 21 | Неспособность продолжать выплачивать кредит или ипотеку  | 30 |
| 22 | Изменение обязанностей на работе  | 29 |
| 23 | Сын или дочь покидает дом  | 29 |
| 24 | Трудности в общении с родственниками супруга /и | 29 |
| 25 | Выдающиеся личностные достижения  | 28 |
| 26 | Супруг -а выходит на новое место работы или оставляет прежнее  | 26 |
| 27 | Начало или завершение обучения в учебном заведении  | 26 |
| 28 | Изменение жилищных условий  | 25 |
| 29 | Изменение привычек  | 24 |
| 30 | Проблемы с начальством  | 23 |
| 31 | Изменение рабочих часов или условий работы  | 20 |
| 32 | Смена места жительства  | 20 |
| 33 | Смена учебного заведения  | 20 |
| 34 | Изменение досуга и появление новых видов отдыха  | 19 |
| 35 | Изменение религиозных убеждений  | 19 |
| 36 | Изменение социальной деятельности  | 18 |
| 37 | Выплата некрупного кредита  | 17 |
| 38 | Изменение распорядка сна  | 16 |
| 39 | Изменение количества совместных семейных встреч  | 15 |
| 40 | Изменение пищевых привычек  | 15 |
| 41 | Отпуск  | 13 |
| 42 | Рождество/Новый год  | 12 |
| 43 | Незначительные нарушения закона  | 11 |
|  | ИТОГО |  |

Подсчет баллов

|  |  |
| --- | --- |
| Сумма баллов | Уровень стресса |
| 0-150 | Уровень стресса низкий. Риск заболевания в ближайшем будущем низкий. |
| 150-299 | Уровень стресса средний. Риск заболевания в ближайшем будущем средний. |
| 300-600 | Уровень стресса высокий. Риск заболевания в ближайшем будущем высокий или очень высокий. |