

Оценка уровня стресса

Предел устойчивости к стрессу индивидуален. Вне зависимости от стрессовой нагрузки, выделяют последовательно протекающие во времени

фазы реакции на стресс:

активная фаза, состоит в мобилизации ресурсов организма и психики человека, дающая возможность устойчивости к стрессу за счет включения дополнительных собственных ресурсов психики и тела

дезадаптационная фаза, ухудшается внимание, падает производительность работы, всё чаще ошибки в деятельности и в восприятии информации, возможны неадекватные реакции в общении.

дезорганизационная фаза, производительность на работе ничтожна, восприятие информации искажено, человек проявляет ранимость во всех ее вариантах - от плаксивости до агрессии. Часты срывы - неадекватные реакции в общении. Нужен отдых и, возможно, помощь специалиста.

Согласно методике Holmes & Rahe Stress Scale, необходимо вспомнить все события, которые случились с Вами в течение последнего года, и подсчитать общую сумму баллов исходя из данных таблице.

Жизненные события, вызывающие стресс

Инструкция

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочитайте каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация.

Отметьте, поставьте галочку напротив события, постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами за последний год.

Если какая-то ситуация возникла у вас чаще одного раза, то соответствующее количество баллов умножьте на данное число раз. Суммируйте баллы событий, отмеченных галочкой.

Жизненные события	Баллы
Смерть супруги (супруга)	100
Развод супругов	73
Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
Тюремное заключение	63

Смерть близкого члена семьи	63
Травма или болезнь	53
Свадьба, заключение брака	50
Увольнение с работы	47
Примирение супругов	45
Уход на пенсию	45
Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
Беременность партнерши	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
Реорганизация на работе	39
Изменение финансового положения	38
Смерть близкого друга	37
Изменение профориентации, смена места работы	36
Усиление конфликтности отношений с супругом	35
Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
Изменение должности, повышение служебной ответственности	29

Сын или дочь покидают дом	29
Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
Выдающееся личное достижение, успех	28
Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
Изменение условий жизни	25
Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов	24
Проблемы с начальством, конфликты	23
Изменение условий или часов работы	20
Перемена места жительства	20
Смена места обучения	20
Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
Изменение социальной активности	18
Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (например, телевизора)	17
Изменение привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
Изменение числа живущих вместе членов семьи, характера и частоты встречи с другими членами семьи	15

Изменение привычек, связанных с питанием (количество пищи, диета)	15
Отпуск	13
Рождество, встреча Нового Года, день рождения	12
Незначительное нарушение правопорядка (штраф)	11

Ваша сумма: _____ баллов

Общая сумма набранных баллов

Внимание. Это - оценочная методика уровня стресса. Порог устойчивости, индивидуален, а не отображается диапазоном 200-299. У кого-то дистресс может начаться с 180 баллов, а кто-то устоит при шторме в 300 баллов.

Степень стрессовой нагрузки и оценка уровня сопротивляемости и социальной адаптации

До 150: дистресс не испытывается, уровень стресса нормальный

150-199 Высокая стрессовая нагрузка, вы, вероятнее всего, вы сопротивляетесь стрессу успешно, но возможно, **дистресс близок**

200-299 Пороговая стрессовая нагрузка, следует снизить загрузку делами на работе и позаботиться о себе. **Начало дистресса**

300 и более, **дистресс** Ваше состояние нуждается во внимании, стрессоустойчивость низкая. Следует отдохнуть, снизить загрузку на работе и позаботиться о себе, обратиться за помощью