



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	
01.	Смерть супруга	100	
02.	Развод	73	
03.	Расставание супругов / Раздельное проживание	65	
04.	Тюремное заключение	63	
05.	Смерть близкого родственника	63	
06.	Травма или болезнь	53	
07.	Заключение брака	50	
08.	Увольнение с работы	47	
09.	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	

#	Стрессоген	Баллы	
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 не крупного 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	

#	Сумма баллов	Уровень стресса
01	0-150	УРОВЕНЬ СТРЕССА НИЗКИЙ. Риск заболевания в ближайшем будущем низкий.
02	150-299	УРОВЕНЬ СТРЕССА СРЕДНИЙ. Риск заболевания в ближайшем будущем средний.
03	300-600	УРОВЕНЬ СТРЕССА ВЫСОКИЙ. Риск заболевания в ближайшем будущем высокий или очень высокий.