

# Тест-опросник на стрессоустойчивость Холмса и Рея

№	Жизненные события	Баллы	Да/Нет
1.	Смерть супруга (супруги)	100	
2.	Развод	73	
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65	
4.	Тюремное заключение	63	
5.	Смерть близкого члена семьи	63	
6.	Травма или болезнь	53	
7.	Женитьба, свадьба	50	
8.	Увольнение с работы	47	
9.	Примирение супругов	45	
10.	Уход на пенсию	45	
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44	
12.	Беременность партнерши	40	
13.	Межполовые проблемы	39	
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39	
15.	Реорганизация на работе	39	
16.	Изменение финансового положения	38	
17.	Смерть близкого друга	37	
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	36	
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом	35	
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31	
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30	
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29	
23.	Сын или дочь покидают дом	29	
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29	
25.	Выдающееся личное достижение, успех	28	
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26	
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26	
28.	Изменение условий жизни	25	
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24	
30.	Проблемы с начальством, конфликты	23	
31.	Изменение условий или часов работы	20	
32.	Перемена места жительства	20	
33.	Смена места обучения	20	
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19	
36.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19	
36.	Изменение социальной активности	18	
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	17	
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16	
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15	
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)	15	
41.	Отпуск	13	
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12	
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11	

## Инструкция

Постарайтесь вспомнить все события, взволновавшие Вас в течение прошедшего года, и подсчитайте общее число «заработанных» Вами баллов.

## Интерпретация результатов

Обработка проводится в форме сложения баллов событий, которые присутствовали в жизни тестируемого за прошедший год.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
Менее 150	Большая
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

### Большая степень сопротивляемости стрессу

- Вы выявляете очень высокую степень стрессоустойчивости.
- Для Вас характерна минимальная степень стрессовой нагрузки.
- Любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера, тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости.
- Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер.
- Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

### Высокая степень сопротивляемости стрессу

Вы выявляете высокую степень стрессоустойчивости.

- Ваши энергии и ресурсы Вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая Ваша деятельность, независимо от ее направленности и характера, становится эффективнее.
- Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер.

### Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стрессу

Для Вас характерна средняя степень стрессовой нагрузки.

- Ваша стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в Вашей жизни.
- Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.
- Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер.
- Верующий человек, как правило, более стрессоустойчив, благодаря своей внутренней способности к духовному самоограничению и смирению.

### Низкая степень сопротивляемости стрессу

Для Вас характерна высокая степень стрессовой нагрузки.

- Вы выявляете низкую степень стрессоустойчивости (ранимость).
- Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.
- Большое количество баллов (больше 300) – это сигнал тревоги, предупреждающий Вас об опасности. Следовательно, Вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс.
- Если сумма баллов свыше 300, то Вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку Вы близки к фазе нервного истощения.