# ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №9

Тема: Стрессоустойчивость

**Тест №1**

**Как ты делаешь выбор?**

Каждому из нас временами приходится делать выборы: простые, сложные и очень сложные… Почти ничего не значащие и судьбоносные… Правильные или, увы не очень… И каждый из нас справляется с этой задачей так, как умеет. **А как делаешь выбор ты**? Что тебе помогает, а что мешает? Каковы твои шансы сделать по-настоящему удачный выбор?

1. **Любишь ли ты комплименты**?
   1. Ты относишься к комплиментам с недоверием - обычно это дань вежливости, а то и вовсе желание подольститься.
   2. Для тебя комплимент - как глоток воды для жаждущего, от кого бы он ни исходил.
   3. Да, любишь, ты веришь в их искренность, в порыв души сказать другому человеку что-то приятное.
   4. Комплименты приятны, но в большинстве случаев ты сам знаешь себе цену и легко можешь отличить искренний восторг от фальши.
2. **Как ты учился в школе**?
   1. У тебя бывали проблемы с оценками и поведением.
   2. Ты часто становился отличником (отличницей), учителя даже ставили тебя в пример другим детям.
   3. Ты старался хорошо учиться, чтобы не расстраивать родителей.
   4. У тебя были хорошие оценки по тем предметам, которые вызывали у тебя интерес.
3. **Представь ситуацию: твоим друзьям не понравилась твоя избранница (избранник). Как ты себя поведешь**?
   1. Твоя личная жизнь их не касается. Ты не допустишь критики в адрес любимого человека.
   2. Твое отношение к любимому невольно меняется, ты начинаешь сомневаться – удачен ли твой выбор.
   3. Ты задумываешься: а не знак ли это, что любимый - и правда не «твой» человек?
   4. Имеет смысл прислушаться к мнению близких, но воспринимать его критично. В их словах может быть зерно истины, но за ними могут стоять ревность и зависть…
4. **Как ты предпочитаешь проводить отпуск**?
   1. Ты – одиночка, любишь уединяться. Можешь посидеть в тишине дома или на даче, а если отправиться в поездку - то одному.
   2. Главное - не где ты, а с кем!
   3. Ты ждешь некоего знака, значимого совпадения - куда тебе отправиться…
   4. Ты проводишь время с пользой, стараешься развиваться, расти. Можешь отправиться в другую страну, чтобы выучить новый язык, или посетить интересные музеи…
5. **Представь, что тебе предстоит путешествие в неизвестную, но интересную для тебя страну. Как бы ты организовал поездку**?
   1. Ездил бы самостоятельно, с путеводителем.
   2. Предпочел бы поехать с тем, кто уже там бывал, или обратился в турфирму.
   3. Ты доверился бы своей интуиции и поехал на «авось».
   4. Ты предпочитаешь ездить самостоятельно, а уже на месте по необходимости пользоваться услугами гида.
6. **Как ты выбрал свою профессию**?
   1. Ты выбрал профессию «по сердцу», по собственному желанию.
   2. Значительное влияние оказали твоя семья или друзья.
   3. Так сложились обстоятельства… Возможно, это был экспромт.
   4. Ты исходил и из своего желания, и из реальных возможностей, перспектив. Это было взвешенное обдуманное решение.
7. **Найди утверждение, наиболее верно описывающее твои отношения с родителями**.
   1. Увы, ваши отношения похожи на противостояние.
   2. Ты очень любишь своих родителей, у вас близкие отношения, порой – слишком близкие. Они до сих пор являются для тебя авторитетом.
   3. Ты считаешь, что «любовь к родственникам измеряется в километрах». Родители – фактически чужие для тебя люди…
   4. У тебя хорошие отношения с родителями, вас можно назвать друзьями.
8. **Ты собираешься приобрести новую технику. Как ты поступишь**?
   1. Самостоятельно найдешь нужную модель.
   2. Посоветуешься с близкими, попросишь сходить с тобой в магазин.
   3. Прочитаешь в интернете отзывы тех, кто уже приобрел эту продукцию.
   4. Проконсультируешься с профессионалом в этой области.
9. **Как ты делаешь подарки**?
   1. Обычно ты хорошо знаешь, что твои близкие хотят получить в подарок.
   2. Пытаешься узнать у общих знакомых - что лучше подарить именно этому человеку.
   3. Прислушиваешься к внутреннему голосу, подключаешь интуицию.
   4. Ты можешь напрямую прояснить этот вопрос, если близость отношений позволяет такой шаг
10. **Как ты относишься к астрологии**?
    1. С недоверием и сомнением - официальной наукой она ведь не признана.
    2. Ты частенько читаешь гороскопы в журналах.
    3. Серьезно увлекаешься астрологией и разбираешься в ней.
    4. Ты допускаешь, что в ней может быть зерно истины, это же древняя система знаний.
11. **Как ты ходишь по магазинам**?
    1. Приходишь со списком покупок и четко ему следуешь.
    2. Увы, ты частенько покупаешь много ненужного, увлекаясь акциями, распродажами…
    3. Ты редко решаешь заранее, что покупать, ориентируешься на месте.
    4. У тебя есть примерный план покупок, ты ему следуешь, но по сторонам поглядываешь вдруг что-то еще понравится.
12. **Вечером после работы ты решаешь посмотреть какой-нибудь фильм, чтобы расслабиться. Что именно ты посмотришь**?
    1. Обычно ты знаешь, что хочешь: у тебя есть любимые актеры, режиссеры…
    2. Ты посмотришь что-то, рекомендованное знакомыми.
    3. Предпочитаешь выбирать «методом тыка».
    4. Ты потратишь на поиск интересного фильма какое-то время, почитаешь аннотации.
13. **Каковы твои предпочтения в еде**?
    1. Ты предпочитаешь полезную пищу, здоровье – прежде всего!
    2. Ты не можешь устоять перед «вкусненьким».
    3. Стараешься пробовать необычные, нестандартные блюда, экспериментируешь.
    4. Ориентируешься на себя, прислушиваешься к потребностям тела - что именно сегодня хочется съесть.
14. **С кем ты предпочитаешь общаться? Кто составляет твой основной, самый значимый круг общения**?
    1. Коллеги. У тебя сейчас нет по-настоящему близких людей и основное общение происходит на работе…
    2. Твоя семья, родственники, Как говорится, «Кровь - не вода».
    3. Близкие по духу люди, единомышленники. Возможно, вас объединяет увлечение йогой, танцами и т.д.
    4. Твои друзья. Ведь друзей выбираем мы сами!
15. **Кого можно назвать опорой в твоей жизни**?
    1. Увы, по-настоящему можно полагаться только на себя.
    2. Родители. Они единственные всегда готовы понять и принять.
    3. Ты надеешься на своего ангела-хранителя.
    4. К счастью, у тебя есть по-настоящему близкие друзья.
16. **Каким ты был в детстве**?
    1. Сорванцом и задирой, родителям приходилось несладко.
    2. Послушным мальчиком (девочкой), тебе хотелось получить одобрение родителей.
    3. Немного отстраненным, фантазером и романтиком.
    4. Ты был довольно самостоятельным ребенком.
17. **Когда у тебя случаются неприятности, как ты себя ведешь в этой нелегкой ситуации**?
    1. Сжимаешь волю в кулак, не даешь себе раскисать, борешьси.
    2. Легко теряешься, паникуешь, нуждаешься в утешении.
    3. Начинаешь искать «знаки Вселенной» как подсказки, что тебе делать.
    4. Ты умеешь на время отставить в сторону эмоции и спокойно все обдумать

Ключ. Теперь подсчитай, какую букву ты выбирал чаще всего,

**A. Упрямец**. Ты – решительный, сильный, волевой человек. У тебя есть лидерские задатки, и если ты еще не стал руководителем, рано или поздно это произойдет. В харизматичности тебе не откажешь. Ты держишь под контролем эмоции. Решения диктует тебе разум, а не чувства. В ситуациях выбора ты полагаешься только на себя. Иногда именно такая стратегия и бывает оптимальной. Но не всегда! За такой самостоятельностью скрывается недоверие к другим людям. Возможно, в детстве тебе слишком рано пришлось самому заботиться о себе, и ты не привык рассчитывать на других. Увы, со временем это приводит к одиночеству. Недоверие заставляет держать людей на расстоянии. Попробуй чуть больше доверять людям, обращаться к ним за помощью, хотя бы в мелочах. А кроме того, порой ты бываешь излишне упрямым, настаиваешь на своем. Да, это помогает добиваться своего, но сомнение порой бывает полезно. Добавь к своей силе чуть больше мягкости, и сделанные тобой выборы станут оптимальными!

**Б. Ребенок**. Ты мил, обаятелен, непосредственен… как ребенок. Ведь, какая бы цифра не стояла в твоем паспорте, какая-то часть тебя так и не повзрослела. Поэтому полагаешься ты не на себя, а на кого-то вовне. В глубине души ты надеешься найти для себя «хорошего родителя» - авторитетную фигуру, которая бы заботилась о тебе, защищала, принимала бы решения за тебя. Поэтому в ситуации выбора ты перекладываешь ответственность на кого-то. Что ж, это удобно: ведь если выбор окажется ошибочным, виноват будешь не ты. Ho! Если решение исходит не от тебя, то оно может не соответствовать твоим истинным желаниям. Никто не знает тебя так, как ты! Попробуй рискнуть и больше полагаться на себя. Не бойся ошибок - их все равно не избежать, и это - нормально. Ведь по-настоящему мы учимся только на своих ошибках. Самостоятельность - вот путь к истинному взрослению. Чуть больше смелости!

**B. Фантазер**. Тебе нельзя пожаловаться на нехватку воображения. Ты - творческий человек, тебе свойственна живость мышления. Порой ты находишь нестандартные решения, не любишь следовать шаблону. Скорее всего, ты - начитанный эрудированный человек. Но… отчасти живущий в своих фантазиях. Поэтому в стрессовых ситуациях, требующих выбора, ты теряешься и начинаешь искать утешения в фантазиях. Ты склонен к мистицизму. Само по себе это не плохо, может способствовать духовным поискам и личностному росту, но чрезмерно увлекаться этим не стоит, можно потерять трезвую оценку реальности. Не усложняй жизнь, она и так достаточно сложна! Смотри на факты, ведь наши фантазии и эмоции могут вести нас в заблуждение. Прислушиваться и к интуиции, и к разуму - вот секрет удачного выбора!

**Г. Золотая середина**. Поздравляем – твое умение делать выборы является оптимальным. внешним оценкам. Да, мнение окружающих для тебя важно, но не чрезмерно. Ты умеешь брать ответственность на себя и при этом прислушиваться. Твои разум и интуиция сбалансированы. Именно это и называется «взрослостью». Ты открыт для нового, при этом не теряешь себя, свои интересы. Твоя жизненная стратегия наиболее оптимальна. У тебя есть все для того, чтобы быть успешным. И если этого до сих пор не произошло, дело за малым - начать действовать, воплощать в жизнь свои выборы!

**ТЕСТ №2**

**Какую роль ты играешь в своей жизни?**

Уильям Шекспир сказал: «Жизнь театр, а мы в нем - актеры». Какую же роль играешь в своей жизни ты? Во что бы то ни стало стремишься быть Победителем? Предпочитаешь оказываться Жертвой и в глубине души наслаждаешься своими страданиями? А может, победа близкого человека дороже для тебя, чем своя? **Пройди тест и определи свою роль**!

1. **Как ты чаще всего реагировал на плохие отметки в школе**?

* 1. Злился на учителя, считал низкий балл незаслуженным.
  2. Винил себя, что плохо подготовился.
  3. Переживал из-за того, что родители расстроятся.
  4. Твоя реакция была достаточно спокойной, ты не помнишь каких-то ярких переживаний по этому поводу.

1. **Когда тебе приходилось участвовать в спортивных соревнованиях (в школе, в пионерлагере, секциях), ты**:
   1. Стремился быть на высоте, показать лучший результат.
   2. Тебе постоянно не везло, ты оказывался кв хвосте».
   3. Ты очень переживал за победу своей команды.
   4. Получал удовольствие от самого процесса, не сосредотачиваясь на результатах.
2. **Как ты воспринимаешь критику в свой адрес**?
   1. Достаточно болезненно, она тебя задевает.
   2. Считаешь, что критика полезна - «со стороны видней».
   3. Все зависит от того, от кого она исходит.
   4. Все зависит от того, в какой форме высказана критика.
3. **Представь: ты в гостях, застолье, на столе вкусные конфеты. Остается последняя, ты хочешь ее съесть. Твое поведение**?
   1. Не отказываешь себе в этом удовольствии - берешь и съедаешь.
   2. Мучаешься колебаниями: да, хочется съесть, но не покажется ли это невежливым?
   3. Оставляешь конфету - вдруг ее захочет кто-то еще?
   4. Спрашиваешь, хочет ли кто последнюю конфету и можешь ли ты взять ее себе.
4. **Вы с собеседником разошлись во мнениях. Как ты поведешь себя**?
   1. Постараешься переубедить его.
   2. Скорее всего, в итоге ты примешь его точку зрения, т.к. склонен поддаваться чужому влиянию.
   3. Сделаешь вид, что согласен с ним - пусть ему будет приятно.
   4. Пусть каждый останется при своем мнении.
5. **Чьи успехи доставляют тебе больше всего радости**?
   1. Твои собственные.
   2. Совместный успех.
   3. Успехи любимого человека.
   4. Все зависит от конкретной ситуации.
6. **Можно ли назвать тебя «везунчиком»**?
   1. Скорее, нет: твои успехи - результат твоих трудов, а не воли случая.
   2. Нет, тебе обычно не везет.
   3. Да, вполне.
   4. Ты не видишь каких-то закономерностей.
7. **Как мог бы звучать твой девиз**?
   1. «Быстрее, выше, сильнее!»
   2. «Терпение и труд все перетрут».
   3. «Сам погибай, а друга выручай».
   4. «Жизнь не говорит нам ничего. Она все показывает».
8. **Представь – ты приезжаешь на отдых в отель, и вдруг выясняется, что он гораздо ниже уровнем, чем тебе обещали в турфирме. Твои действия**?
   1. Будешь добиваться того, чтобы тебя поселили в более комфортном отеле или вернули часть денег.
   2. Смиришься с обстоятельствами.
   3. Твои действия зависят от решения того, с кем ты отдыхаешь - как он, так и ты.
   4. Решишь, что в следующий раз не станешь связываться с этой турфирмой, а пока будешь наслаждаться отдыхом.
9. **Какое животное вызывает у тебя больше всего симпатии**?
   1. Тигр.
   2. Кролик.
   3. Собака.
   4. Черепаха.
10. **Если в детстве тебя дразнили или как-то еще обижали, как ты реагировал**?
    1. Отвечал той же монетой.
    2. Гордо игнорировал.
    3. Игнорировал, когда тебя дразнили, но всегда вступался за друзей.
    4. Пытался поговорить с обидчиками и найти общий язык.
11. **Кто вызывает у тебя больше уважения и восхищения**?
    1. «Звезды» с журнальных обложек, т.к. это талантливые и успешные люди.
    2. Тот, кто посвящает свою жизнь другим – занимается благотворительностью, либо же это врач, социальный работник…
    3. Ты согласен с тем, что «Все работы хороши, Выбирай на свой вкус».
12. **Как ты реагируешь на проигрыш в игре или жизненных ситуациях**?
    1. Он тебя расстраивает.
    2. Ты быстро смиряешься с ситуацией.
    3. Радуешься за победителя.
    4. Относишься к проигрышу достаточно спокойно, считаешь это делом случая.
13. **В отношениях с любимым человеком ты, скорее**:
    1. Лидер.
    2. Ведомый.
    3. Отношения - это забота, о власти не может идти речь.
    4. Лидерство в ваших отношения распределено поровну.
14. **Обычно на праздниках и вечеринках, где собираются большие компании**:
    1. Тебе нравится быть в центре, и ты умеешь привлекать внимание.
    2. Ты держишься незаметно, больше наблюдаешь за происходящим.
    3. Следишь, чтобы всем было комфортно, если что - можешь вовремя замять назревающую ссору, придумать развлекательную игру.
    4. Просто получаешь удовольствие от происходящего.
15. **Представь - твой друг совершил ошибку, он перед тобой виноват. Твои действия**:
    1. Для тебя важно, чтобы он признал свою неправоту.
    2. Закрываешь на это глаза, чтобы не портить отношения.
    3. Пытаешься поставить себя на его место: почему он так поступил?
    4. Пробуешь напрямую обсудить с ним возникшую ситуацию.
16. **На работе для тебя важно**:
    1. Быть руководителем, пускай даже не крупным.
    2. Чтобы в твою работу не вмешивались, не контролировали, «не доставали».
    3. Дружеская атмосфера в коллективе.
    4. Заниматься любимым делом.
17. **Какая ценность для тебя наиболее важна**:
    1. Справедливость.
    2. Доброта.
    3. Милосердие.
    4. Взаимопонимание.

**Ключ**. Какую букву ты выбирал(а) чаще всего?

**A. Роль «Победитель», девиз «Победа любой ценой!»** Для тебя важно быть успешным, оказываться на высоте. Ты обладаешь лидерскими качествами, которые проявляют себя и на работе, и в личной жизни, Ты умеешь быстро принимать решения и брать на себя ответственность, однако порой можешь быть излишне жестким. Но у тебя есть оправдание: да, ты требователен к другим, но в первую очередь - к себе. Ты обладаешь хорошей внутренней дисциплиной и самоорганизацией, это - один из «секретов» твоей успешности. То, о чем стоит подумать: не стоят ли за твоим стремлением к достижениям нехватка уверенности в себе и любви к себе? Часто Победителю не хватало в детстве любви и принятия со стороны родителей, они проявляли интерес к его достижениям и успехам - отметкам и медалям, по не к внутреннему миру. Мама Победителя могла назвать его оценки по алгебре, но совершенно не представляла, какие книги он читает и о чем мечтает… Поэтому уже во взрослости он продолжает оценивать себя через призму достижений и побед. Задача Победителя: осознать, что он хорош вне зависимости от своих побед и поражений!

**Б. Роль «Жертва», девиз «О, я самый тяжело больной в мире Карлсон!»** Ты часто оказываешься в ситуации проигрыша, порой тебе откровенно не везет, и у тебя даже могут опускаться руки - что делать с таким невезением? Разгадка может оказаться простой: ты сам притягиваешь к себе такие ситуации! Роль Жертвы, на самом деле, заманчива. Ведь несмотря на все очевидные минусы, она имеет множество плюсов; Жертва получает много сочувствия и внимания, а также - право на жалость к себе… То, о чем стоит подумать: может, скрытые выгоды от позиции Жертвы стоит получать другим путем? Иногда можно напрямую просить окружающих о внимании о сочувствии… Родители Жертвы обычно были строгими и требовательными, и проявляли свою любовь только тогда, когда ребенок болел или у него что-то случалось. Поэтому с детства он усвоил: чтобы тебя любили, тебе должно быть плохо! Задача Жертвы: научиться запрашивать любовь, внимание, заботу окружающих напрямую. И - развивать любовь к себе!

**B. Роль «Спасатель», девиз «Причинять добро, подвергать заботе! »** Для Спасателя важна победа, но не его собственная, а дорогих ему людей. Спасатель - хороший командный игрок, поэтому на работе он - подарок для всего коллектива. Также он преданный друг и партнер. У Спасателя есть своя устоявшаяся система ценностей, которой он следует. Фактически это - рыцарь, всегда спешащий прийти на помощь. Но порой борющийся с ветряными мельницами… О чем стоит подумать: Спасатель начинает жить не своей жизнью, а жизнью близких людей. Происходит своего рода подмена… Близкие люди, конечно, рады помощи, но тем самым Спасатель обкрадывает себя. В детстве он часто был старшим ребенком в семье, либо по каким-то еще причинам оказывался вынужден заботиться о других. С одной стороны, это научило его ответственности. С другой - стало во многом ограничивать. Задача Спасателя: направить свою любовь и заботу в первую очередь на себя, потом уже на других.

**Г. Роль «Избегающий», девиз «Моя хата с краю»**. В спорных вопросах ты склонен занимать нейтральную позицию. Это помогает избегать конфликтов и улаживать уже начавшиеся споры, поэтому окружающие тебя ценят как неконфликтного человека. Кроме того, твоя способность не становиться ни на чью сторону вызывает доверие окружающих. Тебе часто доверяют секреты. Во время жарких баталий ты не теряешь голову, способен сохранить отстраненную позицию наблюдателя и принять верное решение. Это очень ценные качества. Но при этом порой ты склонен уклоняться от напряженных ситуаций, выходить из них, едва только назревают признаки конфликта. О чем стоит подумать: иногда важно все же оставаться в ситуации конфликта, конфликт - это не всегда плохо, это часть жизни. Часто в детстве Избегающий становился свидетелем громких скандалов между родителями или другими членами семьи. Тогда он был маленьким ребенком, и его единственной защитой стало избегание: он прятался в уголок, уходил в фантазии либо развивал в себе безразличие. Тогда эта защита помогала, но во взрослости избегание начинает ограничивать, не давая получить новый опыт, который может быть полезным, даже если он не совсем приятный… Задача Избегающего - научиться все же принимать какую-то сторону, предъявлять свою позицию.

**ТЕСТ №3**

**Кто ты: оптимист, пессимист, реалист?**

* + - 1. **На завтра передают плохой прогноз погоды: сильные дожди. Твои мысли**?
  1. «Вдруг будет ураган? Лучше отменить дела и остаться дома».
  2. «Да ладно, до завтра прогноз поменяется, может, вообще будет солнце! Надо будет прихватить солнечные очки».
  3. «Надо подготовить зонтик и подходящую обувь на завтра».

1. **Приходят результаты твоих анализов. С каким настроем ты их посмотришь**?
   1. С опаской: вдруг пришли плохие новости?
   2. Ты вообще про них забываешь, ну что там может быть интересного?
   3. Ты внимательно с ними ознакомишься, чтобы быть в курсе своего состояния здоровья.
2. **Тебе звонит родственник, от которого давно не было вестей. Какие твои ожидания от разговора**?
   1. Наверняка случилось что-то плохое…
   2. О, возможно, он хочет поделиться хорошей новостью!
   3. Ты удивляешься, но заранее ничего не загадываешь и решаешь подождать – пусть сам все расскажет.
3. **Ты смотришь триллер. Что ты ожидаешь от концовки**?
   1. Трагический финал, это же триллер.
   2. Happy end, как и большинство фильмов.
   3. Все уже определено фантазией сценариста, ты не загадываешь наперед и просто наслаждаешься просмотром.
4. **У тебя возникла размолвка с другом. Какие твои действия**?
   1. Нет смысла продолжать общение, раз вы друг друга не понимаете.
   2. А, ерунда. Ты продолжаешь общение на следующий день, как ни в чем не бывало.
   3. Ты предлагаешь ему прямо поговорить и конструктивно решить конфликт.
5. **Заходя на новостной сайт, на какие новости ты прежде всего обращаешь внимание**?
   1. Катастрофы, криминальную сводку, разводы знаменитостей…
   2. Новости культуры, научные открытия.
   3. Ты сразу заходишь в раздел, новости которого актуальны для тебя.
6. **Во время сдачи экзаменов какой настрой у тебя бывал**?
   1. Тревога, уныние, возможно даже ощущение безысходности.
   2. Ты надеялся на везение.
   3. Просто настраивался на сдачу экзамена, стараясь показать то, что можешь.

**Ключ**. Какую букву ты выбирал чаще всего?

**A. Пессимист**. Ты пессимист, этот сценарий обычно неосознанно формируется в детстве. Во Взрослости порождает тревожность, «плохие предчувствия», не дает наслаждаться жизнью и верить в хорошее. Более того, этот опасный сценарий может притягивать негатив: человек настроенный на плохое, бессознательно реализует именно такое развитие событий. Этот механизм еще 100 лет назад описывал отечественный физиолог Ухтомский в теории доминанты: если есть внутреннее убеждение, установка, то человек из обилия стимулов в окружающем мире выбирает именно те, которые этой установке соответствуют. Почему формируется сценарий пессимиста? Возможно, в детстве ребенка гиперопекали, запугивая большим страшным миром. Таким образом родитель привязывает к себе ребенка, не давая право на сепарацию (отделение). А может, семья формировала сценарий Неудачника («У тебя никогда ничего не получится») или Жертвы («Ты не имеешь право себя защищать, терпи»). В любом случае, сценарий пессимиста проявляется во взрослости, мешая быть счастливым. Но он таит и выгоды. Например, предостерегает от возможного разочарования. Дарит внимание, сочувствие, поддержку окружающих, бросающихся переубеждать пессимиста. И - помогает манипулировать, запугивая близких: мол, точно знаю, что все будет плохо… Если тебя устраивает сценарий пессимиста, оставь все, как есть. Если минусов в нем больше, меняй! Обращай внимание на позитивные стороны жизни и приглядись к своим страхам и сомненьям: обоснованы ли они?

**Б. Оптимист**. Ты оптимист, но мы не спешим тебя поздравлять. Извечные позитивные ожидания идут вразрез с реальностью, ведь жизнь, как и медаль имеет две стороны. В жизни всегда есть и хорошее, и плохое, и если видеть только хорошее, плохое от этого не исчезает. Стратегия оптимизма иногда бывает способом побега от сложностей, это детская защитная реакция игнорирования того, что не нравится: маленькому ребенку кажется, что если он на что-то не будет смотреть, оно исчезнет… Поэтому оптимизм бывает опасен: он искажает контакт с реальностью, мешает вовремя увидеть опасность и правильно среагировать. По сути, оптимизм не увеличивает адаптацию, а мешает ей. Он может быть приятным, так же, как приятна жизнь в «розовых очках», но в конечном итоге выходит боком. Сценарий оптимизма закладывается в детстве, он базируется на защитном механизме игнорирования. Более того, оптимизм не просто заставляет закрывать глаза на те или иные проявления реального мира, но и искажает факты. Он представляет собой попытку выдавать желаемое за действительное… Родители могут заложить такой сценарий, оберегая ребенка от трудностей мира, чтобы «не травмировать» его. Это напоминает легенду о принце Сиддхартхе: родители с рождения оберегали его, создавая иллюзию рая на земле, и когда он увидел нищего и узнал о существовании бедности и болезней, то был так шокирован, что ушел из дворца. Так началась земная история Будды… Родители хотят, как лучше, но поощряя механизм игнорирования, только причиняют вред. Например, лучше не игнорировать первые же симптомы болезни, задержка лечения может стать фатальной… Что делать? Стараться видеть жизнь такой, какая она есть, без прикрас. Подумай, что этому мешает? Чего именно ты боишься? Что произойдет, если ты начнешь видеть вещи такими, какие они есть? Поверь, овчинка стоит выделки!

**B. Реалист**. Тебе можно только позавидовать! Ты не впадаешь в крайности, не идеализируешь и не демонизируешь реальность. Видишь мир таким, какой он есть. Именно эта стратегия является оптимальной для адаптации: только видение реальности без искажений позволяет выбрать оптимальную адаптационную реакцию. Возможно, такое видение сформировано в детстве твоими родителями, и их нужно за это поблагодарить. А может, это твоя собственная заслуга, следствие большого внутреннего пути: личностного роста и духовного развития. В любом случае, остается только порадоваться за тебя! Тебе ничего не надо кардинально менять во взаимоотношениях с реальностью. Можно просто сделать процесс мировосприятия более осознанным. Что помогает тебе сохранять реализм в сложных ситуациях? Пытаются ли окружающие повлиять на тебя и навязать собственное видение? И если «да», то что тебе позволяет сохранять собственную позицию? Реализм в восприятии требует мужества, так что важно, чтобы ты ценил(а) свои заслуги и не обесценивал(а) их, даже если окружающие пытаются на тебя воздействовать. Сохраняй свою систему ценностей!

**ТЕСТ №4**

**Твой тип реакции на стресс.**

Жизнь полна стрессов, больших и маленьких, предсказуемых и неожиданных. Мы умеем подстраиваться под конкретную ситуацию, но все равно у нас есть привычный тип реакций. **Как ты ведешь себя в ситуации стресса**?

1. **В новостях передают штормовое предупреждение. Как этот прогноз на тебя повлияет**?
   1. Пересмотришь планы на день и останешься дома.
   2. Плохой погодой тебя не испугать! Ты справишься с трудностями.
   3. В замешательстве думаешь, что делать.
   4. Не обращаешь внимания.
2. **Если тебе не здоровится, что ты обычно делаешь**?
   1. Обращаешься за советом к друзьям.
   2. Записываешься к врачу - лучше сразу знать правду.
   3. Ждешь, когда само пройдет.
   4. Лучше не обращать внимания и не накручивать себя.
3. **Твой друг сказал обидные слова. Как ты поступишь**?
   1. Замнешь неприятную ситуацию, не будешь обострять конфликт.
   2. Попробуешь прямо поговорить, что происходит.
   3. Обычно в таких ситуациях ты теряешься и не находишься что, ответить.
   4. Наверно, он не имел в виду ничего плохого, зачем тратить время на выяснение отношений?
4. **Ты идешь по улице и становишься свидетелем драки. Твои действия**?
   1. От греха подальше уйти.
   2. Нужно вызвать полицию.
   3. Словно застываешь на месте.
   4. Проходишь мимо, тебя это не касается.
5. **Как на тебя влияют фильмы ужасов**?
   1. Тебе потом не спится, повышается тревожность.
   2. Становишься бодрее, активизируешься.
   3. После просмотра фильма ужасов ты какой-то снулый и вялый.
   4. Фильмы ужасов совершенно на тебя не влияют.
6. **Как ты себя ведешь во время экзаменов**?
   1. Выходил(а) отвечать в последних рядах.
   2. Тебе было легче идти отвечать на экзамене побыстрее, среди первых.
   3. Иногда так сковывал страх, что слова застревали в горле и сложно было говорить, даже если ты знал(а) ответ.
   4. Случалось, что ты забывал(а) про экзамен, путал(а) даты.
7. **Ты гуляешь один по незнакомому городу и вдруг понимаешь, что заблудился. Как ты себя чувствуешь**?
   1. Пожалеешь о том, что неосмотрительно отправился гулять один и в следующий раз уже не будешь путешествовать в одиночку.
   2. Проявишь активность: обратишься к прохожим, сотруднику полиции…
   3. Растеряешься и вряд ли поймешь, что делать.
   4. Продолжишь гулять - вдруг ситуация решится сама.

**Ключ**. Какую букву ты выбирал(а) чаще всего?

**A. Бегство**. В сложных ситуациях ты склонен отступать. На стресс реагируешь реакцией «бегства», страх заставляет тебя избегать сложных ситуаций, ты предпочитаешь стратегию осторожности и отсутствия риска. Высокая работоспособность у тебя чаще проявляется в спокойной обстановке, пля продуктивности нужна стабильность. Ты не любишь перемены, воспринимаешь изменения с тревогой, бессознательно можешь ждать подвоха. Предсказуемость, ритуальность, привычки дают тебе ощущение спокойствия и надежности. Ты нуждаешься в одобрении, похвале, тебя лучше мотивирует «пряник», а не кнут. Ты не любишь проявлять инициативу, охотнее следуешь за лидером. В некоторых ситуациях реакция бегства бывает оптимальной, но важно и уметь бороться. Для этого тебе нужно лучше чувствовать свою внутреннюю силу, прийти в контакт с ресурсами - использовать свою силу и агрессию для защиты себя и своих интересов.

**Б. Нападение**. В сложных ситуациях у тебя проявляется агрессия. «Лучшая защита нападение» - вот твой девиз. Агрессия - естественная защитная реакция. Но важно научиться ей управлять, и управлять осознанно. Подумай: не бывает ли твоя агрессия чрезмерной? Всегда ли она соответствует ситуации? Наше восприятие всегда субъективно, и иногда ты можешь воспринимать как ущемление своих интересов то, что на самом деле таковым не является, и тогда агрессия перестает быть адаптивной реакцией. На чрезмерную защиту уходит много энергии и сил. Может, стоит защищать себя менее энергозатратными способами. Твою жизненную позицию можно назвать активной, тебе нравится самому принимать решения и строить свою жизнь. Ты склонен отслеживать и контролировать, что происходит. Возможно, немного расслабленности и легкости пойдет на пользу.

**B. Замирание**. В сложных ситуациях ты склонен замедляться, цепенеть, и это не всегда оптимально. Замирание - разновидность бегства, когда стресс велик, и бессознательно мы не верим в то, что можем справиться с ним. Почувствуй свою силу, право защищать себя, проявлять агрессию. Реакция замирания хороша в ситуациях, когда надо просто ждать, ждать, пока опасность пройдет, стрессовое воздействие снизится. Но иногда надо не ждать, а занять активную позицию. Старайся быть болес деятельным и активным, инициативным - маленькими шажочками привычная реакция будет перестраиваться. Ты умеешь ждать и терпеть, это ценный навык, но нужно владеть и стратегией активности. Возможно, тебе пригодится мысль о том, что тебе не обязательно в одиночку справляться с трудностями: ты можешь обратиться за помощью, и это уже будет выходом за рамки привычной реакции замирания. Еще одна подсказка: в сложной ситуации следи за своим дыханием, старайся дышать глубоко и ровно, это тоже поможет сохранить активность и осознанное присутствие в реальности. Верь в свои силы справляться с трудностями!

**Г. Игнорирование**. У тебя склонность закрывать глаза на сложности и игнорировать проблемы. На время такая стратегия дает облегчение, но потом трудности все равно дадут о себе знать. Если не смотреть на проблему, она от этого не исчезнет. Бывает, что трудности со временем решаются сами, но это, скорее, исключение из правила. Стратегия игнорирования может создать еще больше проблем, чем было изначально: они могут усугубляться. Попробуй быть внимательнее, более включенным в реальность, подмечать мелочи, анализировать их и делать выводы. Возможно, ты замечаешь сложности уже тогда, когда они стали очевидными. Но шторм лучше заметить заранее, чем оказаться в центре разбушевавшейся стихии. Так и проблемы, по мере возможности, стоит решать пораньше. Учись видеть только зарождающийся «шторм», не пренебрегай советами окружающих: иногда со стороны виднее, и своевременный отклик близких поможет обратить внимание на начинающиеся сложности. Развивай внимательность и активную жизненную позицию.

**ТЕСТ №5**

**Исследование своей самооценки.**

При измерении самооценки можно воспользоваться методикой семантического дифференциала (Ч. Осгуда).

**Инструкция испытуемым**. Известно, что личностные качества, присущие человеку, расположены на континууме, состоящем из полярных характеристик. На бланке представлено 15 свойств характера, имеющие два полярных полюса. Последовательно по каждой паре определите, как это свойство проявляется у вас. В середине бланка имеются колонки, имеющие номера от 1 до 7. (При отсутствии бланков можно работать на листочках, предварительно расчертив их подобно табличке, представленной внизу.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |
| 1 | Добрый |  |  |  |  |  |  |  | Злой |
| 2 | Общительный |  |  |  |  |  |  |  | Замкнутый |
| 3 | Уверенный в себе |  |  |  |  |  |  |  | Неуверенный в себе |
| 4 | Раздражительный |  |  |  |  |  |  |  | Спокойный |
| 5 | Неоткровенный |  |  |  |  |  |  |  | Откровенный |
| 6 | Нерешительный |  |  |  |  |  |  |  | Решительный |
| 7 | Понимающий других |  |  |  |  |  |  |  | Не понимающий других |
| 8 | Смелый |  |  |  |  |  |  |  | Робкий |
| 9 | Симпатичный |  |  |  |  |  |  |  | Несимпатичный |
| 10 | Нуждающийся в поддержке |  |  |  |  |  |  |  | Самодостаточный |
| 11 | Импульсивный |  |  |  |  |  |  |  | Уравновешенный |
| 12 | Подчиняющийся |  |  |  |  |  |  |  | Доминирующий |
| 13 | Умный |  |  |  |  |  |  |  | Глупый |
| 14 | Активный |  |  |  |  |  |  |  | Пассивный |
| 15 | Целеустремленный |  |  |  |  |  |  |  | Беспорядочный |

На примере первой пары разберем, **как работать с методикой**. Если вы выбираете столбец пол номером 1, это означает что вы на 100% добрый человек (в вас нет ни 1% злости). Если вы считаете себя на 100% злым человеком, то должны выбрать столбец № 7. Столбец № 4 означает среднюю позицию (т.е. в вас 50% «доброты» и 50% «злости»). Столбец № 3 - вы скорее добрый человек, чем злой (примерно 65% «доброты» и 35% «злости»). Столбец № 2 примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная справа, и на 20% та, что слева. Выбор столбца № 5, соответственно означает, что у вас немного больше выражено качество, представленное слева (в данном случае – примерно 65% «злости» и 35% «доброты»). Столбец № 6 - примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная слева, и на 20% - та, что справа. Итак, вы уже догадались, что, чем ближе расположен столбец к правой или левой стороне пары свойств, тем более выражен этот полюс и, соответственно, меньше - второй. На 1 этапе работы по каждой паре вы выбираете номер колонки, соответствующий тому, как каждое из свойств проявляется у вас в настоящий период вашей жизни («Реальное Я»). Выбор обозначьте крестиком («х») в соответствующем квадратике. После того как все участники выполнят это задание, можно приступать к 2 этапу работы. Теперь нужно вернуться к первой паре полярных характеристик и оценить, как бы вы хотели, чтобы это свойство было развито у вас, т.е. каким бы вы хотели быть. Например, вы оценили себя как человека, доброго на 100% (крестик под столбцом с № 1), но в жизни это часто мешает и вы хотели бы, чтобы в вас поровну были представлены «злость» и «доброта». В таком случае вы на 2 этапе выбираете позицию столбца № 4 и обозначаете свой выбор кружочком. Может случиться, что вы удовлетворены тем положением, которое есть, - в таком случае поставленный на 1 этапе крестик просто обводите кружком. После того как вы еще раз просмотрели все 15 пар и по каждой из них отметили кружком позицию, отвечающую вашему «идеальному Я», приступаем к 3 этапу работы.

**Обработка результатов**. По каждой паре полярных свойств посчитайте разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Для этого высчитывается абсолютная разница (без учета знака) между номером столбца, где стоит крестик, и номером, где вы поставили кружок. Например, по первой паре вы оценили себя как человека, доброго на 80% (крестик в столбце № 2), а хотели бы, чтобы «доброты» и «злости» было 50х50 (кружок в столбце с № 4). В этом случае разница будет составлять 4-2-2. Эту цифру запишите рядом с первой парой. Если крестик в столбце № 7, а кружок - под № 6, разница 7-6 =1. Если позиция крестика и кружка совпадает, разница будет 0. Эту цифру также следует записать рядом с соответствующей парой. Заключительный этап работы состоит в суммировании всех 15 цифр, представляющих собой разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Полученная сумма сравнивается с ключом.

**Интерпретации**

Цифра более 25 свидетельствует о заниженной самооценке ее обладателя. Низкая самооценка свойственна людям, склонных сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным. поводам, причем переживания бывают глубоки и длительны. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Сравнивая себя с другими, они приходят к неутешительным выводам, не побит принимать комплименты, видит в себе больше недостатков, чем достоинств. Обычно такие люди тонко чувствуют переживания других, ранимы, впечатлительны, «тонкокожи». Часто (если низкая самооценка не сопряжена с гиперкомпенсаторным стремлением демонстрировать всем собственную значительность) они больше заботится об удобстве других, чем о собственной пользе, могут пожертвовать своими интересами ради другого человека. Бывает, что этим пользуются окружающие. Надо сказать, что с такими людьми другим хорошо, однако семи они часто страдают. В некоторых случаях пониженная самооценка приводит к стремлению самоутвердиться за счет других, болезненной склонности видеть за поступками других людей желание уязвить или обидеть. Иногда может проявляться немотивированная агрессивность и вспышки гнева.

Тест №6

**Самооценка стрессоустойчивости личности.**

Конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервозные состояния и часто приводят к стрессу. Ниже предлагается тест, который позволит нам получить оценку вашего уровня стрессоустойчивости. Вы получите тем более объективный результат, чем более искренними будут ваши ответы. Обведите кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставится бала).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | Редко | Иногда | Часто |
| 1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров | 1 | 2 | 3 |
| 3. Я постоянно переживаю за качество своей работы | 1 | 2 | 3 |
| 4. Я бываю настроен агрессивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. Я не терплю критики в свой адрес | 1 | 2 | 3 |
| 6. Я бываю раздражителен | 1 | 2 | 3 |
| 7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно | 1 | 2 | 3 |
| 8. Меня считают человеком настойчивым и напористым | 1 | 2 | 3 |
| 9. Я страдаю бессонницей | 1 | 2 | 3 |
| 10. Своим недругам я могу дать отпор | 1 | 2 | 3 |
| 11. Я эмоциональнее и болезненно переживаю неприятность | 1 | 2 | 3 |
| 12. У меня не хватает времени на отдых | 1 | 2 | 3 |
| 13. У меня возникают конфликтные ситуации | 1 | 2 | 3 |
| 14. Мне не недостает власти, чтобы реализовать себя | 1 | 2 | 3 |
| 15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом | 1 | 2 | 3 |
| 16. Я все делаю быстро | 1 | 2 | 3 |
| 17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт (или потеряю работу) | 1 | 2 | 3 |
| 18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки | 1 | 2 | 3 |

Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Суммарное число баллов | Уровень вашей стрессоустойчивости |
| 51-54 | 1 – очень низкий |
| 53-50 | 2 – низкий |
| 49-46 | 3 – ниже среднего |
| 45-42 | 4 – чуть ниже среднего |
| 41-38 | 5 – средний |
| 37-34 | 6 – чуть выше среднего |
| 33-30 | 7 – выше среднего |
| 29-26 | 8 – высокий |
| 18-22 | 9 – очень высокий |

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни!