Лабораторна робота №3

Тема: Визначення рівня стресового навантаження

Тест 1.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Питання | Так | Не знаю | Ні |
| 1 | Часто втомлююсь | **1** | 1 | 0 |
| 2 | Мені важко заснути | 1 | 1 | 0 |
| 3 | Вночі прокидаюсь кілька разів | 1 | 1 | 0 |
| 4 | Постійно відчуваю млявість | 1 | 1 | 0 |
| 5 | Мені не таланить | 0 | 1 | 1 |
| 6 | Почуваю себе у розквіті сил | 1 | 1 | 0 |
| 7 | Життя заганяє у безвихідь | 1 | 1 | 0 |
| 8 | Як і раніше статеві стосунки мене задовольняють | 0 | 1 | 1 |
| 9 | Дрібниці дратують все сильніше | 1 | 1 | 0 |
| 10 | Фізично виснаженний, ніби вичавленний лимон | 1 | 1 | 0 |
| 11 | Іноді здається, що вже краще вмерти | 1 | 1 | 0 |
| 12 | Здається, що нема більше життевих сил | 1 | 1 | 0 |
| 13 | Настрій пригнічений | 1 | 1 | 0 |
| 14 | Щоранку прокидаюсь з почуттям утоми та виснаження | 1 | 1 | 0 |

Результат 9 балів, що свідчить що наявні деякі ознаки перевтоми. Стремове навантаження часом буває високим. Рекомендовано відпочити. Ризик середній

Тест 2.

На запитання ви мусите відповісти: «дуже», «не дуже», «аж ніяк».

Отже,чидратує вас:

1. Зірвана сторінка газети, яку Ви збираєтесь прочитати? - ні

2. Стара жінка, вдягнена як молода дівчина? - ні

3. Надмірна близькість того, хто поруч (приміром, у трамваї чи автобусі в годину пік)? - ні

4. Жінка, що палить на вулиці? - ні

5. Коли хтось кашляє у Ваш бік? – не дуже

6. Коли хтось гризе нігті? - ні

7. Коли хтось сміється недоречно? – не дуже

8. Коли хтось намагається повчати Вас, як і що слід робити? -дуже

9. Коли кохана дівчина (юнак) весь час спізнюється? - ні

10. Коли в кінотеатрі той, хто сидить перед Вами, весь час крутиться й коментує сюжет фільму?- не дуже

11. Коли Вам намагаються переказати зміст роману, який Ви щойно зібралися прочитати? - ні

12. Коли Вам дарують непотрібні предмети? - ні

13.Голосна розмова у громадському транспорті? - дуже

14.Надто сильний запах парфумів? - ні

15.Людина, що жестикулює розмовляючи? - ні

16.Колега, що надто часто вживає іншомовні слова? – дуже

За кожну відповідь «дуже» запишіть троє очок, за відповідь «не дуже» – одне, за відповідь «аж ніяк» – нуль

Результат 12 очок що свідчить що Ви належите до найпоширенішої групи людей: вас дратують речі справді найнеприємніше, але з повсякденних прикрощів ви не робите драми. До неприємностей Ви вмієте обертатись спиною, досить легко забуваєте про них.

Тест 3

Оцініть свої відповіді так:

майже ніколи – 1, іноді – 2, часто – 3, майже завжди – 4.

1. Дрібниці мене дратують – іноді (2)

2. Якщо змушений чекати, нервую. – часто (3)

3. Коли почуваю себе незручно, червонію. – часто (3)

4. Коли злюся, можу образити людину. – часто (3)

5. Не сприймаю критику, дуже злюсь. – ніколи (1)

6. Якщо у трамваї мене штовхнуть, здатен на грубощі. – іноді (2)

7. Постійно займаюсь будь-чим, увесь мій вільний час заповнений справами. – майже завжди (4)

8. Не буваю пунктуальним, приходжу або раніше, або пізніше. – іноді (2)

9. Не вмію вислухати, завжди уриваю інших. – ніколи (1)

10.Страждаю відсутністю апетиту. – часто (3)

11.Хвилююсь, не знати чому. – часто (3)

12. Уранці почуваю себе погано. – часто (3)

13. Постійно стомлений, сплю погано, не в змозі «відключитися». – часто (3)

14.Після тривалого сну – як побитий. – часто (3)

15.Здається, що серце не в порядку. – ніколи (1)

16.Болить спина та шия. – іноді (2)

17.Стукаю по столу пальцями, а коли сиджу, трясу ногою. – часто (3)

18.Мрію про славу, хочу, щоб мене хвалили за зроблене. – ніколи (1)

19.Думаю, що я кращий за багатьох, але ніхто цього не визнає. – ніколи (1)

20.Не дотримуюсь дієти, моя вага постійно коливається – часто (3)

Результат 45 балів що свідчить про те що Ваше життя сповнене діяльності і напруження. Страждаєте від стресу як у позитивному смислі – намагаєтесь досягти поставленої мети, так і в негативному – є проблеми і клопоти. Ймовірно, такий спосіб життя вестимете і далі, але залиште трохи часу й для себе

Тест 4.

1. Інколи почуваєте себе не досить упевнено, навіть кепсько, без будь-яких підстав:

а) **так** (0); б) не знаю (1); в) ні (2).

2. Усе, що якось відволікає увагу, найчастіше:

а) **дратує** (0); б) зберігаю спокій (1); в) мені це байдуже (2).

3. Знаходите завжди досить енергії, коли Вам це потрібно:

а) так (2); б) **важко сказати** (1); в) ні (0).

4. Справи, за які беретеся, доводите до кінця:

а) рідко (2); б) щось середнє (1); в) **завжди** (0).

5. Коли лягаєте спати, то:

а) засинаю швидко (0); б) щось середнє (1); в) **засинаю важко** (2).

6. Вам буває сумно:

а) **досить часто** (0); б) по-різному (1); в) зрідка (2).

Результат 3 бали що свідчить про схильність до частої,, інколи безпідставної зміни настрою.

Тест 5

Отже 30 запитань. Зосередьтеся, відповідайте швидко «так» або «ні».

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю жар, поколювання, повзання «мурашок», оніміння. +

2. Голова в мене болить часто. -

3. Ночами, 2–3 рази на тиждень, мене мучать жахи. -

4. Зараз я почуваю себе не ліпше, як будь-коли. +

5. Майже щодня трапляється щось таке, що лякає мене. +

6. У мене настають періоди, коли через хвилювання я втрачаю сон. +

7. Як правило, робота для мене – велика напруга. -

8. Більшу частину часу я не задоволений своїм життям. +

9. Я дуже втомлююсь. +

10. Раз на тиждень або частіше, без явної причини, раптово, відчуваю жар у всьому тілі. -

11. Кілька разів на тиждень у мене буває таке почуття, ніби має статися щось страшне. -

12. Зараз мені складніше керувати людьми. +

13. Життя для мене майже завжди пов’язане з недугою. +

14.Раз на тиждень я буваю дуже збудженим і схвильованим. +

15.Я не зовсім упевнений у собі. +

16. Часом я хвилююся через дрібниці. +

17. Часом я виснажуюся через те, що забагато на себе беру. +

18.Біль у серці й грудях буває в мене часто (або не буває зовсім). +

19. Іноді у мене буває такий стан, що переді мною нагромадилося стільки труднощів, що подолати їх просто неможливо. +

20. Психологічні навантаження викликають у мене слабкість і роздратування. +

21. Мене часто обсідають похмурі думки. +

22. Ви легко прокидаєтеся від будь-якого шуму. +

23. Траплялося, що по кілька днів, тижнів ви нічим не могли зайнятися, бо було важко примусити себе включитися в роботу. +

24. Коли ви йдете з дому, вас переслідує думка про те, що ви не закрили двері, не вимкнули газ, електроприлади. +

25. У вас переривчастий й неспокійний сон. +

26.Ви часто стурбовані своїм здоров’ям. -

27. У більшості випадків ви відчуваєте слабкість. +

28. Коли ви що-небудь робите, то постійно щось відволікає вашу увагу. +

29. Іноді ви так наполягаєте на чому-небудь, що люди починають втрачати терпіння. +

30. Якщо справа не ладиться, вам відразу ж хочеться облишити її. +

Результат 24 бали: життєві проблеми спадають на вас лавиною, з якою неможливо справитися самостійно. Зверніться до досвідченого психотерапевта.

Таблиця 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № Тест | Балів | Висновок |
| 1 | 9 | Наявні деякі ознаки перевтоми. Стремове навантаження часом буває високим. Рекомендовано відпочити. Ризик середній |
| 2 | 12 | Ви належите до найпоширенішої групи людей: вас дратують речі справді найнеприємніше, але з повсякденних прикрощів ви не робите драми. До неприємностей Ви вмієте обертатись спиною, досить легко забуваєте про них. |
| 3 | 45 | Ваше життя сповнене діяльності і напруження. Страждаєте від стресу як у позитивному смислі – намагаєтесь досягти поставленої мети, так і в негативному – є проблеми і клопоти. Ймовірно, такий спосіб життя вестимете і далі, але залиште трохи часу й для себе |
| 4 | 3 | Свідчить про схильність до частої,, інколи безпідставної зміни настрою. |
| 5 | 24 | життєві проблеми спадають на вас лавиною, з якою неможливо справитися самостійно. Зверніться до досвідченого психотерапевта. |

Наразі я не можу запропонувати шляхів до усунення стресового навантаження через те що велика кількість питань залежить значною мірою не від мене.