

Задание 1: «Оценка степени напряжения адаптационных систем организма и степени уверенности в себе».

При помощи нижеприведенного теста, составленного на основе тщательного анализа ситуаций, вызывающих стресс, у 5000 человек, принадлежащих к разным социальным и профессиональным группам, оцените, насколько напряжены ваши адаптационные системы и какакая степень риска заболеваний?

Оценка стрессовых ситуаций

Подсчитайте сумму баллов, учитывая те события, которые произошли за прошедший год. Событие:	Оценка:
Смерть мужа, жены	100
Развод	65
Смерть близкого человека	63
Разного рода травмы, болезни	63
Вступление в брак	50
Потеря работы	47
Примирение с мужем (женой)	45
Ухудшение (улучшение) состояния здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи	39
Изменение финансового положения	38
Смерть близкого друга	37
Перемена работы	36
Усиление или прекращение конфликта с мужем (женой)	35
Вынужденная продажа дома	31
Изменение служебного положения	30
Разлука с детьми	29
Неприятности с законом	29
Выдающееся личное достижение	28
Начало работы, учебы (уход с работы, учебы)	29
Изменение режима дня	24
Неприятности с начальством	23
Изменение графика работы	20
Переезд на другое место жительства	20
Смена места учебы, школы, другого учебного заведения	20
Смена места или стиля отдыха	19
Смена общественной деятельности	18
Необходимость сдавать комнату (комнаты) внаем	17
Изменение режима сна	16
Семья стала чаще (реже) собираться вместе	15
Изменение привычного рациона еды	15
Отпуск (каникулы)	13
Небольшие нарушения закона	13

Те, кто набрал 150–199 баллов, имеют большой шанс заболеть в течение следующего года. Те, у кого сумма 200–299 баллов, более подвержены риску заболеваний, а если сумма превышает 300 баллов – вероятность болезней очень высока.

Но во всех случаях все зависит от способности человека управлять своим эмоциональным состоянием, от его отношения к событию.

Задание 2. При помощи следующего теста оцените, насколько вы уверены в себе и насколько легко можете выйти из стрессовой ситуации, а также, какова ваша способность управлять своим эмоциональным состоянием при стрессе.

Насколько вы уверены в себе

1	Я полагаюсь на свои собственные суждения	1 2 3 4
2	Я уверен в своей правоте	1 2 3 4
3	Я знаю, что чувствую	1 2 3 4
4	Я откровенен с собой в том, чего я хочу, и в своих чувствах	1 2 3 4
5	Я выражаю свои чувства тогда, когда испытываю их, несмотря на то, что чувствуют другие	1 2 3 4
6	Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к себе	1 2 3 4
7	Я не скрываю от окружающих, как я отношусь к ним	1 2 3 4
8	Если я не согласен с чьими-то идеями, мыслями, поведением, я открыто критикую их	1 2 3 4
9	Если кто-то поступает нечестно, я открыто высказываю ему свое отношение к этому	1 2 3 4
10	Если мне кажется, что в моих отношениях с кем-то возникли проблемы, я сообщаю ему об этом	1 2 3 4
11	Я настаиваю, чтобы мой муж /жена или человек, с которым я живу, разделял со мной обязанности по хозяйству	1 2 3 4
12	На работе я возражаю, если считаю, что меня заставляют делать больше, чем я могу успеть	1 2 3 4
13	Если кто-то попросит меня об услуге, которую мне неудобно выполнять, я скажу ему об этом	1 2 3 4
14	Если кто-то одолжил у меня что-нибудь, например, книгу, одежду, деньги и забыл вернуть, я напомню ему об этом	1 2 3 4
15	Я настаиваю, чтобы окружающие выполняли свои обязанности	1 2 3 4
16	Если я замечу, что купил бракованный товар, я верну его и потребую замену	1 2 3 4
17	Если кто-то влезет передо мной в очередь, я громко выскажу свое недовольство	1 2 3 4
18	Когда в кафе меня обслуживают позже, чем того, кто пришел после меня, я привлеку к этому всеобщее внимание	1 2 3 4
19	Если на лекции или в кино кто-то стучит ногами по моему креслу, я попрошу его перестать	1 2 3 4
20	Если в ресторане мне подали плохо приготовленную пищу или не то, что я заказал, я попрошу официанта исправить положение	1 2 3 4
21	Если мне нужна помощь, я попрошу о ней	1 2 3 4
22	Я протестую, если кто-то перебивает меня, когда я говорю	1 2 3 4
Сумма баллов		

Чтобы подсчитать количество очков, используйте следующую шкалу: 1 – никогда, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – всегда.

Чем больше очков, тем лучше: Вы умеете отстаивать свои интересы. Максимально возможное количество набранных баллов – 88. Если у Вас больше 60 баллов, можете быть спокойны – Вы уверены в себе и легко сможете выйти из стрессовой ситуации! А если нет – научитесь управлять собственными реакциями в напряженных ситуациях.