**ТЕСТ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ГОТОВНОСТЬ К КРИЗИСУ**

Если вы вступили на территорию кризиса не готовым эмоционально и физически, то скорее всего все закончится для вас психологическим срывом. Предлагаю пройти краткий тест на эмоциональную готовность к кризису, разработанный спортивным психологом Ричем Мастерсом для обычных людей. Тест позволит оценить вашу психологическую готовность к сильному стрессу вызванному переменами и определиться с уровнем вашей самооценки.

Поставьте себе по 1 баллу за каждое согласие, за каждый ответ ДА на утверждения данного опросника.

(1)    Я надолго запоминаю ситуации, которые расстроили меня или вызвали у меня чувство злости
(2)    Я завожусь от одной мысли о ситуациях, которые расстроили меня в прошлом
(3)    Я часто вновь и вновь обдумываю ситуации, которые вызвали у меня гнев
(4)    Я могу еще долго обдумывать как мне отомстить людям, сделавшим больно, даже если ситуация уже разрешилась
(5)    Я никогда не забываю людей, которые расстроили или разозлили меня, даже в мелочах
(6)    Когда мне напоминают о моих прошлых неудачах, я ощущаю себя так, как если бы я вновь их пережил
(7)    Я беспокоюсь о своем будущем значительно меньше, чем многие мои знакомые
(8)    Я всегда смотрю на себя со стороны
(9)    Я много размышляю о себе и своих делах
(10)    Я постоянно думаю о мотивах свои поступков
(11)    Иногда у меня возникает ощущение, что я разглядываю себя со стороны
(12)    Я остро ощущаю изменения в своем настроении
(13)    Я знаю, как работает мой мозг, когда я решаю какую-нибудь задачу
(14)    Я беспокоюсь о том как оценивают мои деловые качества
(15)    Я беспокоюсь о том, как я выгляжу
(16)    Я обычно стремлюсь произвести хорошее впечатление
(17)    Перед выходом из дома я обычно рассматриваю себя в зеркале
(18)    Я беспокоюсь о том, что думают обо мне окружающие
(19)    Мне сложно принимать решения

Чем выше у вас показатель по тесту на психологическую готовность к кризису, тем больше вероятность, что когда очередной кризис заставит вас врасплох, с вами может произойти самый настоящий психологический срыв, особенно в тех сферах, где цена оценки со стороны окружающих очень высока.

Если вы набрали по тесту больше 10 баллов, значит в кризис вы впадаете в самобичевание и стресс, вместо того, чтобы преодолевать его, и значит 7 волшебных способов преодолеть стресс и выйти из личностного кризиса как раз для вас.

**Тест «Кризисы профессионального становления»**

1. Профессиональное становление личности начинается со стадии

1. Оптации
2. Стадии профессиональной подготовки
3. Кризис профессионального роста
4. Кризис профессиональной карьеры

2. Внезапное прерывание нормального хода событий в жизни индивида или общества, которое требует переоценки моделей деятельности и мышления, это

1. стресс
2. кризис
3. авария
4. неизбежность

3. Кризис профессионального становления личности возникает на завершающей стадии первичной профессионализации, после 3–5 лет работы, называется

1. Кризис профессионального роста
2. Кризис профессиональной карьеры.
3. Кризис социально-профессиональной самоактуализации.
4. Кризис социально-психологической адекватности.

4 Кризис профессионального обучения характеризуется

1. неудовлетворенностью профессиональным образованием и профессиональной подготовкой
2. неудовлетворенностью занимаемой должностью и карьерой
3. ожиданием выхода на пенсию и новой социальной роли
4. сменой образа жизни, появлением большого количества свободного времени

5 Возрастные характеристики кризиса профессионального обучения

1. От 14-16 до 16-17
2. Время обучения в профессиональном учебном заведении
3. 23-25 лет
4. 38-60 лет

**Ситуационные задачи:**

У юноши (19 лет) случилась несчастная любовь. Он стал беспомощным в мыслях и поступках, перестал доверять себе, собственным вкусам и взглядам. Во время стресса концентрируется только на негативных моментах, утратил контроль над ситуацией и перестал упорно готовиться для достижения будущих целей в обучении.

1. Является ли данная ситуация кризисной? Почему?
2. Что вы могли бы порекомендовать?

Студент Иван С. (4 курс) переживает разочарование в получаемой профессии врача. У него возникло недовольство отдельными учебными предметами, появились сомнения в правильности профессионального выбора, упал интерес к учебе. Стал прогуливать, проводит свободное время в одиночестве, хочет заниматься творчеством, вспомнил, что ранее учился в музыкальной школе и хорошо пел. По вечерам подрабатывает официантом в ресторане, работа хорошо оплачивается. Подумывает о том, чтобы забрать документы и жить свободно.

1. Является ли данная ситуация кризисной? Почему?
2. Что вы могли бы порекомендовать?