

**Тестовая игра
«КОКОЛОГИЯ»**

«Кокология» – модная японская игра, представляющая собой серию увлекательных психологических тестов, входит сегодня в число популярнейших бестселлеров.

Книги по кокологии, изданные в России:

- ❑ Тадахико Нагао и Исаму Сайто. «Кокология. Психологические игры» (Kokology. The Game of Self-Discovery), 2002
- ❑ Тадахико Нагао, Исаму Сайто. «Кокология-2. Новые игры, стимулирующие процесс самопознания», Kokology. The Game of Self-Discovery, 2004
- ❑ Хулиа Кото. «Кокология. Японские тесты», 2008
- ❑ Хулиа Кото. «Японские тесты. 60 способов узнать себя и других», 2009

Психологический стресс является одной из главных болезней века, являющихся серьезной угрозой трудоспособности и качеству жизни населения.



Подсказки

1. Запомните и сконцентрируйтесь на первом образе, что придет вам в голову. Только после этого ознакомьтесь с предлагаемыми вариантами ответов и найдите среди них тот, что максимально приближен к вашему образному ответу.
2. Эти игры рассчитаны на то, что вы не будете подолгу задумываться над предлагаемыми вопросами и не будете формулировать ответы так, как если бы сидели перед экзаменатором. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Любой ответ – это просто ответ.
3. Не старайтесь предугадать ответы.
Вполне естественно, что иногда у вас будет возникать желание перехитрить тот или иной тест и попытаться угадать скрытый смысл задаваемых вопросов. Но научитесь ли вы чему-либо при таком подходе? Едва ли.
4. Будьте предельно честными.
Конечно, кокология – это только игра, но, как и любая хорошая игра, она может помочь вам открыть в себе что-то новое.
5. Не забегайте вперед. Выбирайте ответ.

«Стирка»

Представьте себе, что вы живете в те времена, когда все стирали белье вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилось гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжелыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

ВАРИАНТЫ

1. *"Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?"*
2. *"Подожду немного, может быть, погода наладится»*
3. *"Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода»*
4. *"Не важно, пойдет дождь или нет, я все-таки начну стирку"*

Когда к скучным домашним делам добавляется еще и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

Вариант № 1

Вы выбрали первый вариант, значит по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

Вариант № 2

Вы надеетесь, что погода может улучшиться, значит уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50 по шкале от 0 до 100. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате все складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным. Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему преодолеть их.

Вариант № 3

Вы выбрали третий вариант, значит уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причин тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую мудрую житейскую философию: мое волнение не станет препятствием для дождя, он все равно пойдет.

Вариант № 4

Вы ответили, что начнете стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, уровень испытываемого вами стресса равен 100 по шкале от 0 до 100. Вы ощущаете гнет такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удастся, то вы сталкиваетесь с еще более серьезной проблемой и, следовательно, испытываете еще больший стресс, чем прежде. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.