

Тест "Мой оптимизм"

Проверим уровень вашего оптимизма.

Внимательно читая утверждения и варианты ответов, в бланке для ответов напротив номера каждого утверждения запишите букву, совпадающую с вариантом, характерным именно для вас.

Бланк для ответов

Утверждение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ										
Баллы										
Общая сумма баллов										

Утверждения

- О чём думаете вы утром, только что проснувшись:
А) о занятиях, которые вы любите больше всего;
Б) о предстоящих делах, которые вам не нравятся;
В) о симпатичном и близком для вас человеке;
Г) о человеке, который вам неприятен.
- Во время завтрака вы обычно:
А) не торопитесь, спокойно сервируете стол;
Б) ворчите, что не хватает времени, что опять не выспались;
В) любите поговорить с близкими;
Г) спешите поесть, так как постоянно опаздываете.
- При первой встрече с незнакомым человеком вы:
А) сразу же доверяете ему;
Б) ждёте, когда он вас о чём-то спросит;
В) с интересом наблюдаете за ним;
Г) сами начинаете разговор.
- Если вы замечаете, что вас кто-то разглядывает (в театре, кино, на улице):
А) прежде всего вам кажется, что в вас есть что-то смешное;
Б) вам это приятно;
В) смотрите на себя в какую-то витрину, зеркало;
Г) не обращаете внимания.

5. Если вы ищете адрес в незнакомом районе (городе), то:
- А) предпочитаете обратиться сразу в справочное бюро;
 - Б) будете расспрашивать знакомых;
 - В) попытаетесь найти самостоятельно;
 - Г) всё время будете бояться, что не сможете найти сами.
6. Начиная учебный день, вы:
- А) надеетесь, что он будет успешным;
 - Б) ждёте, чтобы занятия быстрее закончились;
 - В) радуетесь возможности увидеть своих друзей;
 - Г) надеетесь, что в этот день у вас не будет неприятностей.
7. Если вы проигрываете в какую-либо игру, то:
- А) это вас расстраивает, и вы думаете: "Для меня это плохой день";
 - Б) будете играть и дальше, пока не начнёте выигрывать;
 - В) считаете, что игра есть игра – кто-то должен проигрывать, так почему не вы;
 - Г) пытаетесь придумать способ выиграть.
8. Когда вы ссоритесь с симпатичным для вас человеком, то:
- А) боитесь, как бы не поругаться с ним окончательно;
 - Б) относитесь к этому спокойно, и в этом есть свой смысл;
 - В) считаете, что наверняка вы быстро помиритесь, и всё будет в порядке;
 - Г) считаете, что слишком "гладкие" отношения скучны.
9. Ожидая результатов медицинского осмотра, вы:
- А) боитесь, как бы у вас не нашли что-нибудь серьёзное;
 - Б) знаете, что врач вам всё равно не скажет правду;
 - В) думаете, что раз у вас ничего нет, то чего же вам бояться;
 - Г) думаете, что каждому лучше вовремя узнать всю правду.
10. Принимая решение, вы рассчитываете:
- А) на везение и удачу;
 - Б) только на себя самого;
 - В) "избежать встречи с чёрной кошкой";
 - Г) на судьбу.

Обработка результатов

С помощью приведённого ниже ключа найдите свой результат.

"Ключ"

Номер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	5	5	4	1	2	5	2	1	2	2
Б	2	1	1	5	5	2	1	3	1	5
В	5	4	3	2	3	4	5	5	4	1
Г	1	2	5	3	1	2	4	4	3	2

Интерпретация результатов

11 – 17 очков. Вы почти неизлечимый, болезненный пессимист. Вам надо что-то делать с собой!

18 – 24 очка. Хотя время от времени у вас проявляются какие-то проблески оптимизма, пессимизм чаще всего берёт верх в вашем настроении. Постарайтесь радостнее смотреть на мир, сделайте что-то приятное самому себе.

25 – 30 очков. У вас очень трезвый взгляд на мир. Но вы не можете до конца отказаться от пессимистических настроений.

31 – 41 очко. У вас чёткие, реалистические взгляды на жизнь, обычно в любой ситуации вы сохраняете оптимизм. Вы оптимист от рождения. И вы правы! Но это ваше качество в известной мере мешает вам исправлять свои ошибки. А жаль!

42 – 49 очков. Это уже не оптимизм, а необузданное легкомыслие. Вам нужно подумать о своём отношении к жизни.