

#### **Тест 4. Сильно ли вы подвержены действию отрицательных переживаний?**

(Источник: Я и обо мне. Психологические тесты / Сост. Исаева Е.А. –М.: ЗАО Центрполиграф, 2007. – 95 с.)

Выберите максимально близкое вам утверждение (одно) в каждом вопросе и внесите ваш ответ в таблицу.

1. Что может нарушить ваше душевное равновесие?
  - А. Если меня затопят соседи.
  - Б. Если я потеряю работу или близкого человека.
  - В. Ничто не может нарушить моего спокойствия.
  
2. Вы попали в неловкое положение. Ваши действия:
  - А. Начну нервничать.
  - Б. Буду действовать в соответствии с обстановкой.
  - В. Начну искать выход из создавшегося положения.
  
3. Что, по вашему мнению, называют паникой:
  - А. Когда кто-то рядом нервничает.
  - Б. Когда человек начинает вести себя неадекватно.
  - В. Когда большое число людей попадают в критическую ситуацию, громко кричат и бессмысленно перемещаются, натываясь друг на друга.
  
4. Чтобы успокоить себя после нервного потрясения, вам требуется:
  - А. Несколько часов.
  - Б. Несколько минут.
  - В. Несколько секунд.
  
5. Как вы контролируете свои эмоции?
  - А. Считаю до ста в обратном порядке.
  - Б. Разными способами в зависимости от ситуации.
  - В. Я просто умею контролировать свои эмоции.
  
6. Умеете ли вы контролировать ситуацию?
  - А. Только привычную и в знакомой обстановке.
  - Б. Только ту, которую принято считать нормальной.
  - В. Да.
  
7. Как вы поведете себя в критической ситуации?
  - А. Скорее всего, поддамся общему настроению и запаникую.
  - Б. Постараюсь держать себя в руках.
  - В. Останусь невозмутимым и возьму на себя заботу об окружающих.

8. Как вы будете себя вести, если вам придется ликвидировать последствия паники?

- А. Откажусь от любых действий.
- Б. Приложу все свои старания.
- В. Спокойно буду делать, что от меня требуют.

9. Умеете ли вы быстро переключать внимание с одного предмета на другой?

- А. Скорее, нет.
- Б. Могу, если предметы достаточно похожи.
- В. Легко.

10. Вы часто летаете во сне?

- А. Да.
- Б. Только после особо напряженного дня.
- В. Очень редко.

Внесите свои ответы в таблицу и пришлите письмом педагогу-психологу Сурковой Т.В. на адрес [sobmkps@yandex.ru](mailto:sobmkps@yandex.ru), указав ФИО и свой возраст. Не забудьте указать № теста.

В ответном письме вы получите результат пройденного теста. Конфиденциальность сообщенных вами сведений и полученного результата гарантируется.

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