

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, поддаюсь 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, 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.			