**Тест «Оптимист ли вы?».**

*(«Знаете ли вы себя: 55 популярных тестов»/ Авторизованный и адаптиро­ванный перевод М. А. Земнова, В. А. Миронова. — М., 1989. )*

**Из предлагаемых ниже вариантов ответов выберите тот, который подходит вам больше всего.**

1. **Ваши сны:**

а) драматичны, страшны;

б) туманны, неясны;

в) приятны;

г) наполнены приятными эмоциями.

1. **О чем вы думаете утром, только что проснувшись:**

а) какая будет погода;

б) о делах, которыми вы любите заниматься;

в) о делах, которыми вы не любите заниматься;

г) о друге, любимом человеке;

д) о человеке, который вам неприятен.

1. **Как вы обычно завтракаете:**

а) выделяете необходимое время, сервируете стол;

б) во время завтрака ворчите, что не выспались;

в) любите поговорить;

г) часто опаздываете и потому спешите.

1. **Когда вы читаете газету, то на чем прежде всего останавливаете внимание:**

а) на политических и экономических новостях;

б) на сообщениях о происшествиях и преступлениях;

в) на материалах о спорте, о культуре;

г) вообще не читаю газет.

1. **Как вы реагируете, узнав о каком-то ЧП, преступлении, скандале:**

а) вам безразлично;

б) беспокоитесь, чтобы такое же не случилось и с вами;

в) возмущаетесь, что правоохранительные органы не могут навес­ти порядок;

г) понимаете, что в жизни может быть всякое.

1. **Как вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:**

а) сразу же доверяетесь ему;

б) ждете, когда он о чем-то спросит вас;

в) с интересом наблюдаете за ним;

г) следите за ним, но не делаете каких-либо выводов.

1. **Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас (в театре, кино, на улице...):**

а) прежде всего вам кажется, что в вас есть что-то смешное;

б) начинаете думать, что у вас не в порядке одежда, прическа;

в) смотрите на себя в какую-нибудь витрину, зеркало;

г) вам это очень приятно;

д) не обращаете внимания, вам все равно.

1. **Чтобы найти какое-то место в чужом городе, зная только адрес вы…:**

а) возьмёте такси;

б) будете расспрашивать прохожих;

в) предварительно выясните у знакомых, как лучше всего добраться,

г) попытаетесь найти сами;

д) все время будете бояться, что не сможете найти.

1. **С какими мыслями вы начинаете учебный день, идете в школу:**

а) надеетесь, что день будет успешным;

б) ждете, чтобы уроки скорее кончились;

в) в школе всегда приятно поболтать с приятелями;

г) надеетесь, что в этот день вас не подстерегают какие-то проблемы, неприятности.

1. **Если вы проигрываете в какую-нибудь игру:**

а) это вас расстраивает, вы думаете: «Видимо, для меня это пло­хой день»;

б) будете играть и дальше, пока не начнете выигрывать;

в) считаете, что игра есть игра — кто-то ведь должен проигрывать, так почему не вы;

г) пытаетесь придумать способ выиграть.

1. **Когда вы сидите за столом и вам подают небольшую порцию чего-то особенно вкусного:**

а) набрасываетесь на нее с аппетитом;

б) боитесь, как бы не поправиться;

в) съедаете все, но с угрызениями совести;

г) боитесь, что «даст сбой» ваш желудок.

1. **Когда вы ссоритесь с кем-то, кто вам симпатичен, то:**

а) боитесь, как бы не поругаться с ним окончательно;

б) относитесь к этому спокойно: во всем есть свой смысл;

в) считаете, что наверняка быстро помиритесь и все будет в по­рядке;

г) слишком гладкие отношения скучны.

1. **Когда вы смотрите в зеркало на свою фигуру, вы думаете:**

а) «в общем, впечатление хорошее, хотя для совершенства нет пре­делов»;

б) «надо сбросить лишний вес, но для этого надо столько трудиться»,

в) «неплохо бы накачать мускулы, но это требует слишком много усилий»;

г) «фигура как фигура, как у всех, ничего особенного»;

д) сразу же решаете, что надо заняться гимнастикой.

1. **Когда вы влюблены:**

а) полностью отдаетесь увлечению, даже кратковременному;

б) ловите себя на мысли, приятно ли проявление ваших чувств парт­неру;

в) вас все время что-то угнетает, вы постоянно настороже, встре­вожены, обеспокоены;

г) все время думаете об отсутствии взаимности;

д) ни о чем не беспокоитесь, чувствуете себя хорошо.

1. **Вы прошли медицинский осмотр и пока ждете результатов:**

а) боитесь, как бы у вас не нашли чего-то серьезного;

б) знаете, что врач вам все 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.

1. **Каждый день, общаясь с людьми, вы:**

а) держитесь приветливо или прохладно — в зависимости от обстоя­тельств;

б) часто чувствуете себя неловко, не знаете, как себя вести с не­знакомыми людьми;

в) внимательно следите за тем, как вас оценят, что скажут о вас, о вашем поведении другие;

г) нередко вам кажется, что вы лучше других;

д) зачастую вы думаете, что хуже других.

1. **Вам предстоит длительное путешествие, как вы готовитесь к нему:**

а) тщательно планируете;

б) не сомневаетесь, что наверняка произойдет какой-нибудь сбой, что-нибудь обязательно будет не так;

в) считаете, что все утрясется как-то само собой, поэтому к поезд­ке особенно не готовитесь;

г) до самого отъезда находитесь в сильном возбуждении и только потом успокаиваетесь.

1. **Какой из перечисленных цветов вы предпочитаете:**

а) красный;

б) серый;

в) зеленый;

г) синий.

1. **Когда вы принимаете решение, на что рассчитываете:**

а) уповаете на везение, счастье, удачу;

б) только на самого себя;

в) вы в состоянии объективно оценить свои шансы;

г) обращаете внимание на предметы и предзнаменования (встре­чу с черной кошкой и т. п.);

д) считаете, что у каждого своя судьба.

1. **У вас есть возможность выбора, что вы предпочтете:**

а) получить небольшое наследство;

б) достичь устойчивых успехов в профессии;

в) создать что-то значительное в искусстве, науке;

г) встретить большую любовь;

д) заиметь хорошего, настоящего друга.

Теперь по таблице подсчитайте очки.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| **А** | 1 | 2 | 5 | 2 | 3 | 5 | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 1 | 5 | 3 | 2 | 5 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| **Б** | 4 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 5 | 1 |
| **В** | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 5 |
| **Г** | 5 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 |
| **Д** |  | 1 |  |  |  |  | 4 | 1 |  |  |  | 2 | 5 |  |  | 1 |  |  | 2 | 4 |

**24—35 очков.**

Вы неизлечимый, болезненный пессимист. Вам надо что-то делать! Так ли уж плох оптимизм**?**

**36—47 очков.**

Хотя у вас время от времени и появляются какие-то проблески оптимизма; пес­симизм чаще всего берет верх. Постарайтесь по­радостнее смотреть на мир, сделайте что-то приятное самому себе.

**48—60 очков.**

У вас очень трезвый взгляд на мир, но вы не можете отказаться от пессимистических настроений.

**61—75 очков.**

У вас четкие, реалистические взгляды на жизнь, обычно в любой ситуации вы сохраняете оптимизм.

**76—90 очков.**

Вы оптимист от рождения. И вы правы! Но это ваше качество в известной мере мешает вам исправлять свои ошибки. А жаль!

**91—100 очков.**

Это уже не оптимизм, а необузданное лег­комыслие.