

Инструкция для учащихся. Прочтите вопросы и возможные варианты ответов на них. Определитесь с ответом и суммируйте баллы.

ТЕСТ «УРАВНОВЕШЕННЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?»

1. Трудно ли вам обратиться к кому-либо с просьбой о помощи?

Всегда – 3, очень часто – 2, иногда – 0, очень редко – 0, никогда – 0.

2. Думаете ли вы о своих проблемах даже в свободное время?

Очень часто – 5, часто – 4, иногда – 2, очень редко – 0, никогда – 0.

3. Видя, что у человека что-то не получается, испытываете ли вы желание сделать это вместо него?

Всегда – 5, очень часто – 4, иногда – 2, очень редко – 0, никогда – 0.

4. Подолгу ли вы переживаете из-за неприятностей, огорчений?

Всегда – 5, очень часто – 4, иногда – 2, очень редко – 0, никогда – 0.

5. Сколько времени вы уделяете себе вечером?

Больше 3 часов – 0; 2-3 часа – 0; 1 – 2 часа – 0; меньше 1 часа – 2, ни минуты – 4.

6. Перебиваете ли вы, не дослушав, объясняющего вам что –либо с излишними подробностями?

Всегда – 4, часто – 3, в зависимости от обстоятельств – 2, редко – 1, нет – 0.

7. О вас говорят, что вы вечно спешите...

Это так – 5; чаще спешу – 4; спешу как и все, иногда – 1; спешу только в исключительных случаях – 0; никогда – 0.

8. Трудно ли вам отказаться от вкусной еды?

Всегда трудно – 3, часто – 2, иногда трудно – 0, редко – 0, никогда – 0.

9. Приходится ли вам делать несколько дел одновременно?

Всегда – 5, часто – 4, иногда – 3, редко – 0, никогда – 0.

10. Случается ли, что во время разговора ваши мысли витают где-то далеко?

Очень часто – 5, часто – 4, случается – 3, очень редко – 0, никогда – 0.

11. Не кажется ли вам, что люди говорят о скучных и пустых вещах?

Очень часто – 5, часто – 4, иногда – 1, редко – 0, никогда – 0.

12. Нервничаете ли вы стоя в очереди?

Очень часто – 4, часто – 3, иногда – 2, очень редко – 0, никогда – 0.

13. Любите ли вы давать советы?

Всегда – 4, часто – 3, иногда – 1, очень редко – 0, никогда – 0.

14. Долго ли вы колеблетесь, прежде чем принять решение?

Всегда – 3, очень часто – 2, часто – 1, очень редко – 3, никогда – 0.

15. Как вы говорите?

Торопливо, скороговоркой – 3; быстро – 2; спокойно- 0; медленно, важно – 0.

Интерпретация результатов

От 45 до 63 очков – нервный срыв для вас - реальная угроза, не пора ли изменить образ жизни. Заняться самовоспитанием.

От 20 до 44 очков - нужно относиться к жизни спокойно, уметь внутренне расслабляться, снимая напряжение.

До 19 очков – вам удастся сохранить спокойствие и уравновешенность. Старайтесь и впредь избегать волнений, не обращать внимание на пустяки, не воспринимать драматически любые неудачи.

0 очков – если вы ответили честно и откровенно, то единственная опасность, которая вам угрожает, это чрезмерное спокойствие и скука.