

Оптимист ли Вы?

Этот тест тоже направлен на выявление отношения к жизни, к обстоятельствам. Он разработан группой американских психологов и представляет целую шкалу проявлений от болезненного пессимизма до безграничного оптимизма. Вопросы его просты, а результаты достаточно достоверны.

Каждый вопрос предполагает несколько ответов, из которых Вы выбираете один (то есть отмечаете соответствующую букву).

1. Ваши сны:
 - а) драматичны;
 - б) туманны, неясны;
 - в) приятны;
 - г) эротичны.
2. О чем Вы думаете утром, только проснувшись:
 - а) какая будет погода;
 - б) о работе;
 - в) о работе, которая Вам не нравится;
 - г) о любимом человеке;
 - д) о человеке, который Вам неприятен.
3. Как Вы обычно завтракаете:
 - а) выделяете определенное время;
 - б) во время завтрака ворчите, что не выспались;
 - в) любите поговорить;
 - г) часто опаздываете и потому спешите.
4. Когда читаете газету, на чем, прежде всего, останавливаете внимание:
 - а) на политических и экономических новостях;
 - б) на спорте;
 - в) на криминальных новостях;
 - г) на статьях о культуре.
5. Как Вы реагируете, прочитав о ЧП, террористическом акте, скандале:
 - а) Вам безразлично;
 - б) беспокоитесь, как бы такое не случилось с Вами;
 - в) возмущаетесь, что власти не могут навести порядок;
 - г) осознаете, что, увы, и такие ситуации бывают на свете.
6. Как Вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:
 - а) сразу же доверяетесь ему;
 - б) ждете, когда он о чем-то попросит Вас;
 - в) с интересом наблюдаете за ним;
 - г) не спешите делать какие-либо выводы.
7. Ваша реакция, если замечаете, что кто-то разглядывает Вас:
 - а) Вам кажется, что в Вашей внешности что-то смешное;
 - б) Вам это даже приятно;
 - в) смотрите на себя в какую-нибудь витрину, зеркало;
 - г) не обращаете внимания, Вам все равно.
8. Вы в незнакомом городе, ищете адрес:
 - а) предпочтете взять такси;
 - б) будете расспрашивать прохожих;
 - в) попытаетесь найти сами;
 - г) все время будете бояться, что не сможете найти.
9. С какими мыслями Вы начинаете рабочий день:
 - а) надеетесь, что он будет успешным;
 - б) жаждете, чтобы рабочее время скорее прошло;
 - в) Вам приятно повидаться, пообщаться с коллегами;
 - г) надеетесь, что в этот день вас не огорчат какие-нибудь неприятности.
10. Вы проигрываете в какой-либо игре:
 - а) Вас это расстраивает;

- б) будете играть дальше, пока не начнете выигрывать;
 - в) считаете, что игра есть игра, кто-то должен проигрывать, так почему не я;
 - г) пытаетесь найти способ изменить положение и выиграть.
11. Когда вам подают порцию чего-то особенно вкусного:
- а) с аппетитом и удовольствием съедаете;
 - б) боитесь, как бы Вам не поправиться;
 - в) съедаете, испытывая угрызения совести из-за своего безволия;
 - г) боитесь, как бы не «дал сбой» Ваш желудок.
12. Когда Вы ссоритесь с кем-то, кто вам симпатичен, то:
- а) боитесь, как бы не поругаться с ним окончательно;
 - б) относитесь к этому спокойно;
 - в) уверены, что быстро помиритесь и все будет в порядке;
 - г) считаете, что слишком «гладкие» отношения скучны.
13. Когда в ванной оцениваете свою фигуру:
- а) впечатление у Вас хорошее, хотя Вы понимаете, что для совершенства нет предела;
 - б) думаете, что надо сбросить лишний вес, но для этого надо столько трудиться!
 - в) фигура как фигура, ничего особенного;
 - г) сразу же решаете, что надо заняться гимнастикой.
14. Насколько непосредственны Вы в любви:
- а) «я полностью отдаюсь увлечению, даже кратковременному»;
 - б) ловлю себя на мысли: «а приятно ли проявление моих чувств партнеру»;
 - в) меня все время что-то угнетает, я постоянно настороже, в тревоге;
 - г) ни о чем не беспокоюсь, чувствую себя комфортно.
15. Вы прошли медицинский осмотр и ждете результатов:
- а) беспокоитесь, как бы у Вас не нашли чего-либо серьезного;
 - б) знаете, что врач Вам все - равно не скажет правду;
 - в) считаете, что Вам нечего бояться;
 - г) думаете, что лучше вовремя узнать всю правду.
16. Что Вы чувствуете каждый день, общаясь с людьми:
- а) в зависимости от обстоятельств держитесь приветливо или холодно;
 - б) часто чувствуете себя неловко, не зная, как вести себя;
 - в) внимательно оцениваете, что говорят другие о Вашем поведении;
 - г) нередко Вам кажется, что Вы превосходите тех, с кем общаетесь.
17. Вам предстоит длительное путешествие. Как Вы к нему готовитесь:
- а) тщательно планируете;
 - б) опасаетесь какого-нибудь сбоя;
 - в) к поездке особенно не готовитесь: все пойдет само собой;
 - г) до самого отъезда находитесь в возбужденном состоянии.
18. Какой из перечисленных цветов Вы предпочитаете:
- а) красный;
 - б) серый;
 - в) зеленый;
 - г) синий.
19. Когда принимаете решение, на что обычно рассчитываете:
- а) на везение, счастье, удачу;
 - б) только на самого себя;
 - в) я в состоянии оценить все шансы объективно;
 - г) обращаю внимание на предзнаменования, приметы;
 - д) считаю, что у каждого своя судьба.
20. У Вас есть возможность выбора. Что Вы предпочтете:
- а) получить небольшое наследство;
 - б) достичь стабильных успехов в профессии;
 - в) создать что-то значительное в своей профессиональной сфере;
 - г) встретить большую любовь, создать крепкую семью.

Теперь, пользуясь ключом, представленным ниже, 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	5	5	2	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3	1	4	2	5	3	4	2	4	1	4
д		1																	2	

Интерпретация:

- 24-35 очков – Вы неизлечимый, болезненный пессимист.
- 36-47 очков – хотя время от времени проявляются проблески оптимизма, пессимистическое восприятие жизни все же преобладает.
- 48-60 очков – у вас очень трезвый взгляд на мир, но иной раз не можете отказаться от пессимистических настроений.
- 61-75 очков – у Вас четкие, реалистические взгляды на жизненные ситуации, обычно Вы в любой ситуации сохраняете оптимизм.
- 76-90 очков – Вы оптимист по природе, и Вы правы. Но это качество порой мешает вам видеть и исправлять свои ошибки.
- 91 очков – это уже не разумный оптимизм, а необузданное легкомыслие.