

*Тест на оптимизм
(по Р.С. Немову)*

В этом тесте необходимо, ознакомившись с каждым из следующих 20 суждений, выбрать один из четырех вариантов ответов на него, данных ниже соответствующего суждения и обозначенных буквами «а», «б», «в» и «г».

1. Ваши сны:
 - а) драматичны (страшны);
 - б) туманны и неясны;
 - в) приятны;
 - г) в основном эротичны.
2. О чем вы чаще всего думаете утром, только что проснувшись:
 - а) о том, какая будет погода;
 - б) о любимой работе;
 - в) о работе, которая неприятна, но должна быть выполнена;
 - г) о любимом человеке.
3. Как вы обычно завтракаете:
 - а) сервирую стол, выделяя достаточное для этого время;
 - б) во время завтрака жалуясь на то, что не выспался;
 - в) люблю поговорить во время завтрака;
 - г) спешу позавтракать, так как часто опаздываю.
4. Когда вы читаете газету, то на чем прежде всего вы останавливаете свое внимание:
 - а) на политических и экономических новостях;
 - б) на материалах о спорте;
 - в) на статьях о новостях культуры.
5. Как вы реагируете, прочитав о каком-то чрезвычайном происшествии, скандале, преступлении:
 - а) не реагируете никак, это вам безразлично;
 - б) беспокоитесь о том, чтобы такое не случилось с вами;
 - в) возмущаетесь тем, что органы безопасности и правосудия не могут навести должный порядок;
 - г) рассматриваете случившееся как должное, в порядке вещей.
6. Как вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:
 - а) без колебаний доверяюсь ему;
 - б) жду, когда он о чем-нибудь спросит меня;
 - в) с интересом наблюдаю за ним;
 - г) слежу за ним, но без особого интереса.
7. Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас на улице, в каком-либо ином общественном месте:
 - а) начинаю беспокоиться о том, что, наверное, выгляжу смешно;
 - б) мне становится неприятно;
 - в) смотрю на себя в какое-нибудь зеркало, стекло, чтобы видеть свое отражение;

- г) не обращаю на это никакого внимания.
8. Если вы ищете нужный адрес в незнакомом городе, то предпочитаете:
- а) взять такси;
 - б) расспросить об этом знакомых людей;
 - в) попытаетесь найти его сами;
 - г) будете все время испытывать опасение, что вам не удастся его отыскать.
9. С какими мыслями вы обычно начинаете свой рабочий день:
- а) с надеждой, что он будет успешным;
 - б) с желанием, чтобы рабочий день поскорее кончился;
 - в) с ожиданием приятных разговоров и встреч с сослуживцами, коллегами по работе;
 - г) с надеждой, что в этот день вас не подстерегают какие либо неприятности и проблемы на работе.
10. Если вы проигрываете в какую-либо игру, то это:
- а) расстраивает вас, и вы считаете, что это был для вас плохой день;
 - б) заставляет вас играть дальше до тех пор, пока вы не выиграете;
 - в) вас не расстраивает, так как вы считаете, что игра есть игра, кто-то в ней должен проигрывать;
 - г) заставляет вас придумывать способ, каким можно выиграть игру.
11. Когда вы сидите за столом и вам подают небольшую порцию чего-нибудь особенно вкусного, то вы:
- а) набрасываетесь на нее и съедаете с большим аппетитом;
 - б) боитесь того, что можете от этого поправиться (пополнеть);
 - в) съедаете ее, но с некоторыми угрызениями совести;
 - г) боитесь того, что ваш желудок этого не примет.
12. Когда вы ссоритесь с кем-либо, кто вам симпатичен, то:
- а) боитесь того, как бы не испортить окончательно отношения с этим человеком;
 - б) относитесь к этому спокойно, так как видите в этом определенный смысл и необходимость;
 - в) считаете, что в скором времени вы наверняка снова помиритесь и все будет в порядке;
 - г) считаете, что это — хорошо, что отношения между любыми людьми не должны быть слишком «гладкими».
13. Когда в ванной комнате вы смотрите на свою фигуру, то:
- а) находите ее вполне нормальной, хотя считаете, что может быть и лучше;
 - б) думаете о том, что надо сбросить лишний вес, но для этого придется слишком много трудиться;
 - в) считаете, что ваша фигура не представляет собой ничего особенного («фигура как фигура»);
 - г) сразу же принимаете решение о том, что необходимо срочно заняться гимнастикой.
14. Насколько непосредственны вы в любовных отношениях:
- а) я полностью и увлеченно отдаюсь любви, даже кратко временной;
 - б) постоянно анализирую свои отношения и думаю о том, насколько приятно партнеру мое проявление чувств;
 - в) меня все время что-то угнетает, и я постоянно встревожен, обеспокоен, не могу полностью отдаться своим чувствам;

- г) ни о чем не беспокоюсь, чувствую себя хорошо и свободно.
15. Вы прошли медицинский осмотр и ждете его результатов. В это время вы:
- а) боитесь, как бы у вас не обнаружили какого-либо серьезного заболевания;
 - б) уверены в том, что врач вам все равно не скажет правду;
 - в) думаете, что у вас ничего серьезного и вам нечего бояться;
 - г) думаете о том, что каждому человеку лучше вовремя узнать всю правду о состоянии своего здоровья.
16. Что вы чувствуете, каждый день общаясь с людьми:
- а) держитесь с ними приветливо или прохладно в зависимости от людей и обстоятельств;
 - б) часто чувствуете себе неловко и не знаете, как себя вести;
 - в) внимательно наблюдаете за реакциями людей на ваше поведение, прислушиваетесь к тому, что о вас говорят люди ;
 - г) вам нередко кажется, что вы ведете себя не лучше других.
17. Если вам предстоит длительное путешествие, то как вы к нему готовитесь:
- а) тщательно его планирую;
 - б) не сомневаюсь в том, что что-нибудь обязательно случится, что помешает путешествию;
 - в) считаете, что все утрясется само собой, и не особенно тщательно готовитесь к нему;
 - г) до самого отъезда находитесь в состоянии сильного возбуждения и только потом, с началом путешествия, успокаиваетесь.
18. Какой из перечисленных ниже цветов вы предпочитаете:
- а) красный;
 - б) серый;
 - в) зеленый;
 - г) синий.
19. На что вы рассчитываете, когда принимаете решение:
- а) на удачу, везение, счастливый случай;
 - б) только на самого себя;
 - в) на трезвый расчет и объективную оценку обстоятельств и фактов;
 - г) на разного рода сигналы и знаки (с какой ноги встал, встретил ли на улице черную кошку и т.п.);
 - д) на судьбу, которой не избежишь.
20. Если у вас есть возможность выбора, то что вы предпочитаете:
- а) получить небольшое наследство;
 - б) достичь стабильных успехов в своей профессиональной деятельности;
 - в) создать что-либо значительное в науке, технике, искусстве, получить признание;
 - г) встретить любимого человека, приобрести хорошего друга.

Ключ к методике ТЕСТА (НА ОПТИМИЗМ)

В таблице для каждого из 20 суждений и избранного ответа на него указано количество баллов, каким оценивается этот ответ.

Ответы	Порядковый номер суждения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5
г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3
д	1									
Ответы	Порядковый номер суждения									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
б	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
в	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
г	1	3	2	5	3	4	2	4	1	4
д									2	

Оценка результатов и выводы

Для каждого испытуемого определяется общая сумма баллов, набранных по ответам на все 20 суждений, и на ее основе делаются следующие выводы об уровне развития такого качества, как оптимизм (или, соответственно, противоположного качества -пессимизм):

91-100 баллов — чрезмерный оптимизм, не обоснованный реальными обстоятельствами жизни и граничащий с некоторым легкомыслием.

76-90 баллов - слегка завышенный, но в общем-то нормальный оптимизм, который, однако, мешает иногда осознавать и исправлять недостатки.

61-75 баллов - трезвый реализм, основанный на нормальном оптимизме, который в различных социальных ситуациях доминирует.

48-60 баллов - трезвый взгляд на мир с довольно часто проявляемым пессимизмом.

36-47 баллов - пессимизм чаще всего берет верх, хотя иногда проявляются проблески оптимизма.

24-35 баллов - чрезмерный, неисправимый пессимизм, не обоснованный реальными жизненными событиями.

Пессимизм –(от лат. *Pessimus*- наихудший)- мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное. Пессимист – человек склонный к пессимизму.

Посредством теста диагностируете степень своей оптимистичности, крайние позиции, предполагают обратиться к специалисту в области медицины или психоаналитики, а разные умеренные состояния в разное время свойственны каждому молодому человеку, по многим причинам. Посредством корректного выполнения предложенного комплекса можно активно и лаконично компенсировать и усталость и утомление и пессимизм и несложные проявления вегетососудистой или нейроциркуляторной дистонии. Улучшать субъективное самочувствие, поднимать настроение себе и близким Вам людям.