

Тест «Оптимист-пессимист»

В этом тесте необходимо,
познакомившись 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 первым делом 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 метро, 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 определенную причину 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 достаточно нормальной, хотя считаете, что может быть и лучше;
 - б) думаете о том, что надо сбросить лишний вес, но для этого придется слишком немало 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.

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.