

## Диагностика самообладания

Варианты ответов на вопросы: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли вас:

1. Смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
2. Женщина в летах, одетая как молоденькая девушка?
3. Чрезмерная близость собеседника ( допустим, в трамвае в час пик)?
4. Курящая на улице женщина?
5. Когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
6. Когда кто-то грызёт ногти?
7. Когда кто-то смеётся невпопад?
8. Когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
9. Когда в кинотеатре сидящий перед вами всё время вертится и комментирует сюжет фильма?
10. Когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
11. Когда вам дарят ненужные предметы?
12. Громкий разговор в общественном транспорте?
13. Слишком сильный запах духов?
14. Человек, который жестикулирует во время разговора?
15. Коллега, который часто употребляет иностранные слова?

За каждый ответ «очень» запишите 4 очка, за ответ «не особенно» - по 1 очку, за ответ «ни в коем случае» - 0.

**Более 50 очков – низкий уровень**, вас не отнесёшь к числу спокойных и уравновешенных людей. Вас раздражает всё, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

**От 12 до 49 очков – средний уровень**, вас можно отнести к самой распространённой категории людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

**11 и менее очков – высокий уровень**, вы весьма уравновешенный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны в нём не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко вывести из равновесия.