**Описание задачи**

Запрограммировать 5 тестов, с выводом результата в конце каждого.

Примеры тестов:

**КРЕПКИЕ ЛИ У ВАС НЕРВЫ?**

Возможно вы замечали, что становитесь более раздражительными, вспыльчивыми. А все это негативно влияет на нервную систему, подрывая тем самым ваше здоровье. Насколько вы можете быть сдержанными и контролировать конфликтные ситуации, покажет данный тест. Ответьте на предложенные вопросы «да» или «нет».

**Вопросы**

1. Легко ли вы расстраиваетесь?

2. Тяжело ли вам расслабляться?

3. Часто ли вас мучает бессонница?

4. Принимаете ли вы снотворное?

5. Страдаете ли вы какими нибудь болезнями, которые усиливаются стрессом?

6. Бывают ли у вас приступы паники?

7. Беспокоитесь ли вы о том, что думают о вас окружающие?

8. Беспокоитесь ли вы о деньгах?

9. Легко ли вы смущаетесь?

10. Считаете ли вы себя скованными?

11. Часто ли вы вздрагиваете, когда звонит телефон?

12. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

13. Считает ли вы, что у вас много обязанностей?

14. Беспокоитесь ли вы по мелочам?

15. Раздражают ли вас пробки?

16. Боитесь ли вы темноты?

17. Дрожит ли у вас голос, когда вы волнуетесь?

18. Принимали ли вы когда нибудь успокоительные лекарства?

19. Было ли у вас желание все бросить?

20. Склонны ли вы к беспокойству?

21. Часто ли вы волнуетесь?

22. Легко ли вы краснеете?

23. Часто ли вы расстраиваетесь, когда вам не везет?

24. Волнуетесь ли вы перед походом в гости, к друзьям, на вечеринку и т. п.?

25. Расстраиваетесь ли вы, когда над вами смеются?

26. Раздражает ли вас шум?

27. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми?

28. Раздражают ли вас различные требования?

29. Проверяете ли вы по нескольку раз перед сном, закрыта ли входная дверь?

30. Много ли времени вы тратите на подготовку какого нибудь праздника, приема и т. п.?

**Инструкции**

За каждый ответ «да» поставьте себе 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов.

**Результаты теста**

20-30 баллов. Вы неуравновешенны и легко возбудимы.

10–20 баллов. Вы слегка неуравновешенны.

5-10 баллов. Вы совсем не раздражительны.

Менее 5 баллов. Вашему спокойствию можно только позавидовать.

## ВАШЕ НЕРВНО ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Не чувствуете ли вы какого либо душевного эасстройства, которое начинает угнетать вашу нервную систему? Если вы стали довольно раздражительны или, наоборот, у вас постоянная апатия, то стоит задуматься над своим нервно психическим состоянием. А поможет вам в этом данный тест. Выберите один из предложенных на каждый вопрос ответов.

**Вопросы**

**1. Ощущаете ли вы физический дискомфорт?**

а) нет;

б) есть незначительные неприятные ощущения, не мешающие работе;

в) да, часто бывают неприятные физические ощущения, серьезно мешающие нормальной жизнедеятельности.

**2. Есть ли у вас болевые ощущения?**

а) полное отсутствие каких либо болей;

б) болевые ощущения периодически появляются, но быстро исчезают;

в) да, есть постоянные болевые ощущения.

**3. Часто ли у вас бывает повышенная температура тела?**

а) никогда;

б) бывает ощущение тепла, повышение температуры тела;

в) бывает ощущение похолодания тела и конечностей, озноба.

**4. Каково состояние вашего мышечного тонуса?**

а) обычный мышечный тонус;

б) умеренное повышение мышечного тонуса, чувство некоторого мышечного напряжения;

в) ощущается значительное мышечное напряжение, вплоть до подергивания отдельных мышц лица, шеи, рук.

**5. Какая у вас координация движений?**

а) обычная;

б) наблюдается повышение точности, легкости, координированности движений;

в) явное нарушение координации.

**6. Оцените состояние вашей двигательной активности в целом.**

а) обычная двигательная активность;

б) наблюдается повышение двигательной активности, увеличение скорости и энергичности движений;

в) резкое усиление двигательной активности, невозможность усидеть на одном месте, суетливость.

**7. Ваши ощущения со стороны сердечно сосудистой системы.**

а) отсутствие каких либо неприятных ощущений со стороны сердца;

б) ощущение усиления сердечной деятельности;

в) наличие неприятных ощущений со стороны сердца: учащение сердцебиения, чувство сжатия в области сердца, покалывание, боли в области сердца.

**8. Проявления со стороны желудочно кишечного тракта.**

а) отсутствие каких либо неприятных ощущений;

б) неприятные ощущения в животе (чувство голода, урчание);

в) выраженные неприятные ощущения в животе.

**9. Проявления со стороны органов дыхания.**

а) отсутствие каких либо неприятных ощущений;

б) незначительное увеличение глубины и учащение дыхания;

в) значительные изменения в дыхании (возможна одышка, чувство недостаточности вдоха, «ком в горле»).

**10. Есть ли у вас изменения в окраске кожных покровов?**

а) обычная окраска кожи лица, шеи и рук;

б) покраснение кожи лица, шеи и рук;

в) бледность кожи лица, шеи, рук.

**11. Часто ли вы испытываете чувство неуверенности в себе, в своих силах?**

а) нет, такого не бывает;

б) обычно бывает повышение чувства уверенности в себе;

в) преобладает чувство неуверенности в себе, ожидание неудачи, провала.

**12. Какое у вас обычно настроение?**

а) обычное;

б) приподнятое, повышенное настроение, ощущение подъема;

в) отмечается снижение настроения, подавленность.

**13. Хорошо ли вы спите?**

а) обычно бывает нормальный сон;

б) все зависит от прошедшего дня;

в) беспокойный, с частыми пробуждениями.

**14. Особенности вашего эмоционального состояния в целом:**

а) отсутствие каких либо изменений в сфере эмоций и чувств;

б) присуще активное желание действовать;

в) преобладает чувство страха, паники, отчаяния и безысходности.

**15. Особенности вашей речи:**

а) обычная речь;

б) повышение речевой активности;

в) наблюдаются явные нарушения речи: появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, заикание.

**16. Как вы оцениваете свое общее психологическое состояние?**

а) обычное состояние;

б) состояние собранности, повышенная готовность к работе, высокий психический тонус; в) наблюдается чувство усталости, несобранности, рассеянности, апатии.

**17. Как вы оцениваете свою память?**

а) обычная память;

б) улучшение памяти, легко вспоминается, что нужно;

в) ухудшение памяти.

**18. Наблюдается ли у вас снижение внимания?**

а) нет, обычное внимание без каких либо изменений;

б) улучшение внимания, быстрое восприятие информации;

в) ухудшение внимания, невозможность сосредоточиться.

**19. Насколько часто у вас возникает состояние напряжения?**

а) ощущение напряжения не возникает практически никогда;

б) некоторые признаки напряжения развиваются лишь при наличии трудных ситуаций;

в) признаки напряжения развиваются очень часто.

**20. Насколько продолжительны бывают состояния напряжения?**

а) кратковременны, не более нескольких минут;

б) пока не разрешится трудная ситуация;

в) не прекращаются в течение длительного времени.

**Инструкции**

За каждый ответ под буквой «а» поставьте себе 0 баллов, «б» — 1 балл, «в» — 2 балла.

**Результаты теста**

**0–7 баллов**. Какое либо психическое напряжение отсутствует. Вашему здоровью ничто не угрожает. Но продолжайте следить за своим состоянием: остерегайтесь перегрузок, чаще отдыхайте, ведите здоровый образ жизни.

**8 19 баллов**. Вас нельзя назвать здоровым человеком. У вас повышенное нервно психическое напряжение. Постарайтесь расслабляться. Следите за своим состоянием, не допускайте его ухудшения.

**20–40 баллов**. Ваше нервно психическое состояние чрезмерно напряженное и экстенсивное. Существует явная угроза для вашего здоровья. Необходимо обратиться за консультацией к специалисту.

**ВАШ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ**

Этот тест предназначен для того, чтобы узнать в какое время суток ваша работоспособность находится на максимальном уровне. Это поможет вам организовать свой рабочий день так, чтобы избежать перегрузок. Выберите один из предложенных вариантов ответа.

Вопросы

**1. Можете ли вы вставать рано утром без напряжения?**

а) да;

б) чаще всего;

в) редко;

г) нет;

**2. Насколько раньше обычного вы ляжете спать, если с утра вас ждут важные дела?**

а) больше чем на 2 часа;

б) на 1–2 часа;

в) меньше чем на 1 час;

г) как обычно.

**3. В какое время вам удобнее всего ложиться спать?**

а) после часа ночи;

б) с 23.00 до часу ночи;

в) с 22.00 до 23.00;

г) до 22.00.

**4. Чем бы вы могли легко пожертвовать?**

а) утренним кофе;

б) вечерним чаем.

**5. В какое время у вас чаще всего могут возникнуть трения на работе?**

а) в первой половине дня;

б) во второй половине дня.

**Инструкции**

Суммируйте полученные вами баллы.



**Результаты теста**

**До 7 баллов**. Ваша работоспособность оптимальна в вечерние и даже ночные часы. Но главное для вас — это возможность полноценно высыпаться, даже поздно ложась спать. Только в этом случае вы сможете восстановить работоспособность.

**8–12 баллов**. Вы принадлежите к числу аритмиков, которые могут работать в любое время суток, не исключая ночного периода. Но самый лучший для вас режим — планомерная, спокойная работа. Вам противопоказана резкая смена видов деятельности, мгновенных переходов ото сна к бодрствованию.

**13 18 баллов**. Ваша работоспособность максимальна с утра (с 8.00 до 11.30 часов), затем наблюдается короткий спад (до 13.30), после этого ваша работоспособность плавно падает (до 18.00). Особенно вы подвержены неконтролируемым реакциям и действиям, сменам настроения в районе 19.00. Этот период времени требует от вас особого внимания и осторожности.

## ВАШИ НЕРВЫ КАНАТЫ ИЛИ НИТИ?

Подобны ли ваши нервы канату или скорее напоминают ниточки? Конечно, не только наследственные свойства определяют состояние нервов человека, но и то, имеется ли у него причина нервничать. Мы склонны считать себя более нервными, чем есть на сомом деле. У вас тоже такое ощущение? Перепроверьте себя с помощью этого теста. Надеемся, что конечный результат не очень расстроит ваши нервы.

**1. За чем вы могли бы стать в очередь?**
а) ни за чем на свете;
б) если вам нужно купить то, за чем стоит очередь, и другого выхода нет, то вы занимаете очередь;
в) если есть возможность, вы лучше отправитесь в магазин в другом месте, даже если он и не слишком близко.

**2. Вздрагиваете ли вы, если зазвонит телефон?**
а) на работе вы так привыкли к этому, что даже не замечаете звонков;
б) да;
в) нет.

**3. Если вы уезжаете в другой город, за сколько времени до отправления поезда вы приезжаете на вокзал?**
а) за час до отправления поезда;
б) за четверть часа;
в) за полчаса.

**4. Если вы находитесь в обществе человека, который почему-то напряжён и нервничает, передаётся ли вам его настроение?**
а) если это близкий человек, то, безусловно;
б) если вы не можете помочь его беде;
в) напряжение передаётся в любом случае.

**5. Ухудшается ли ваше самочувствие (например, вас бросает в жар или в холод, начинается головокружение), если вы переживаете из-за чего-либо?**
а) нет;
б) случается;
в) из-за каждого переживания вы чувствуете себя больным целый день.

**6. Насколько, по-вашему, справедливо изречение: "Рано или поздно всё образуется само собой?"**
а) целиком и полностью;
б) хорошо бы, ели бы так было, но вы в это не верите;
в) сам человек должен приложить к этому усилия.

**7. Если вы опоздали на совещание, что вы чувствуете?**
а) и с другими такое может случиться, с кем не бывает?
б) в таком случае лучше не входить;
в) естественно, испытываете стеснение.

**8. Если у вас множество разнообразных дел, лучше или хуже продвигается работа, чем в том случае, когда дел мало?**
а) в таких случаях у вас как будто вырастают крылья, вы делаете одно дело за другим;
б) обилие дел вас подавляет, вы не знаете, за что схватиться, поэтому с трудом управляетесь с ними;
в) вы всегда работаете в одном темпе.

**9. Выносите ли вы толпу?**
а) иногда да, иногда нет;
б) не выносите, нервничаете из-за этого;
в) вам это не мешает.

**10. Можете ли вы спать на новом, чужом месте?**
а) в том случае, если условия подходящие, спите хорошо;
б) едва ли;
в) в любом месте спите беспробудно.

#### А теперь подсчитайте набранные очки:

**Очки, соответствующие ответам:**

1. а - 0, б - 6, в - 3;

2. а - 6, б - 0, в - 8;

3. а - 3, б - 9, в - 0;

4. а - 4, б - 6, в - 1;

5. а - 8, б - 5, в - 0;

6. а - 10, б - 3, в - 6;

7. а - 8, б - 0, в - 6;

8. а - 6, б - 0, в - 10;

9. а - 6, б - 1, в - 9;

10. а - 6, б - 1, в - 10.

### Подведение итогов:

**Менее 35 очков:** вы чувствительный человек, ваша нервная система тоже чувствительна. Из-за этого вы иногда /или чаще?/ страдаете. Задумывались ли вы о том, что является причиной ваших страданий? Вы чрезмерно боязливы, неуверенны или в вашем окружении не находите надёжного убежища? Старое, но верное средство: если что-то оказывает на вас неприятное воздействие, не теряйте головы, не торопитесь и старайтесь ничего не предпринимать до тех пор, пока не сосчитаете про себя до двадцати.

**36 - 70 очков:** вы рассудительны, спокойны, осмотрительны, ваши настроения не достигают крайностей. Не эмоциями, а намерениями определяются ваши поступки. Вас, конечно, можно вывести из равновесия, но лишь в том случае, если для этого имеется действительная причина. Вы правильно оцениваете значение вещей, этому способствует и ваша уравновешенность. Если что-то случается, вы в первую очередь занимаетесь решением этой проблемы, а не состоянием ваших нервов.

**Более 71 очка:** у вас железные нервы! Окружающих вы можете вывести из терпения не своей нервозностью, а своей рассудительностью. Возможно, в некоторых случаях вы не слишком следите за теми из происходящих с вами событий, которые вам неприятны. Если это так, то вы очень везучий человек.

## ВАШ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожность — это склонность испытывать беспокойство при самых различных обстоятельствах.

Если ситуация действительно таит в себе опасность, то состояние тревоги полезно: оно поможет быть осторожнее и избежать неприятных последствий. Но если тревожность возникает, как говорится, на пустом месте, это мешает человеку нормально жить и работать, делает его нервным, доставляет определенный психологический дискомфорт ему и окружающим. Склонны ли вы к повышенной тревожности, поможет выяснить следующий тест.

На все высказывания необходимо отвечать «да» или «нет».

1. Я могу долго работать без устали.
2. Я всегда выполняю то, что обещаю, независимо от испытываемых в связи с этим неудобств.
3. Как правило, руки и ноги у меня теплые.
4. Я редко страдаю от головных болей.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание раздражает меня.
7. Иногда я сам себе кажусь ни на что не годным.
8. В большинстве случаев я чувствую себя вполне счастливым.
9. Мне трудно сосредоточиться на каком то одном предмете.
10. В детстве я с готовностью выполнял все данные мне поручения.
11. Не реже одного раза в месяц я страдаю от расстройства желудка.
12. Я часто испытываю тревогу по какому нибудь поводу.
13. Я не считаю себя более нервным, чем большинство людей.
14. Я не застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение и одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что то тревожит.
22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздываю на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя ненужным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем либо или с кем либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Я практически никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

**Инструкции**

Поставьте себе 1 балл за положительные ответы на высказывания под номерами 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60 и отрицательные ответы на высказывания под номерами 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Ответы «да» на положения 2, 10, 55 и «нет» на положения 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59 считаются лживыми. В случае если таких ответов больше 5, результаты теста могут быть недостоверными.

Подсчитайте общую сумму баллов.

**Результаты теста**

**40 50 баллов** говорит об очень высоком уровне тревоги.

**25 40 баллов** — о высоком уровне тревоги.

**15 25 баллов** — о среднем уровне тревоги с тенденцией к высокому.

**5 15 баллов** — о среднем уровне тревоги с тенденцией к низкому.

**0 5 баллов** — о низком уровне тревоги.

## тЕСТ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

Необходимо определить формальную правильность того или иного логического умозаключения на основе определенного утверждения (или ряда утверждений). Реальная действительность не играет при этом никакой роли (это немного усложняет тест, поскольку содержание утверждений абсурдно, но логически безупречно). Учитывайте так же то, что правильных ответов может вообще не быть или их может быть больше одного.

На нижеследующие 12 заданий отводится 8 минут!

**1. Некоторые улитки являются горами. Все горы любят кошек. Следовательно, все улитки любят кошек:**
а) правильно,
б) не правильно.

**2. Все крокодилы могут летать. Все великаны являются крокодилами. Следовательно, все великаны могут летать:**
а) правильно,
б) не правильно.

**3. Некоторые кочаны капусты являются паровозами. Некоторые паровозы играют на рояле. Следовательно, некоторые кочаны капусты играют на рояле:**
а) правильно,
б) не правильно.

**4. Две рощи никогда не похожи друг на друга. Сосны и ели выглядят совершенно одинаково. Следовательно, сосны и ели не являются двумя рощами:**
а) правильно,
б) не правильно.

**5. Никто не может стать президентом, если у него красный нос. У всех людей нос красный. Следовательно, никто не может быть президентом:**
а) правильно,
б) не правильно.

**6. Все вороны собирают картины. Некоторые собиратели картин сидят в птичьей клетке. Следовательно, некоторые вороны сидят в птичьей клетке:**
а) правильно,
б) не правильно.

**7. Только плохие люди обманывают или крадут. Екатерина — хорошая.**
а) Екатерина обманывает.
б) Екатерина крадет.
в) Екатерина не крадет.
г) Екатерина обманывает и крадет.
д) Екатерина не обманывает.
е) Все умозаключения не правильны.

**8. Все воробьи не умеют летать. У всех воробьев есть ноги.**
а) Воробьи без ног могут летать.
б) Некоторые воробьи не имеют ног.
в) Все воробьи, у которых есть ноги — не могут летать.
г) Воробьи не умеют летать, потому что у них есть ноги.
д) Воробьи не умеют летать, и у них нет ног.

**9. Некоторые люди — европейцы. Европейцы — трёхноги.**
а) У некоторых людей три ноги.
б) Европейцы, являющиеся людьми, иногда трёхноги.
в) Люди с двумя ногами — не являются европейцами.
г) Европейцы — это люди с тремя ногами.
д) Европейцы с двумя ногами иногда являются людьми.

**10. Цветы — это зелёные животные. Цветы пьют водку.**
а) Все зелёные животные пьют водку.
б) Все зелёные животные являются цветами.
в) Некоторые зелёные животные пьют водку.
г) Цветы, которые пьют водку, являются зелёными животными.
д) Зелёные животные не являются цветами.

**11. Каждый квадрат круглый. Все квадраты красные.**
а) Бывают квадраты с красными углам.
б) Бывают квадраты с круглыми углами.
в) Бывают круглые красные углы.
г) Углы и квадраты круглые и красные.
д) У красных квадратов круглые углы.
е) Все умозаключения не правильны.

**12. Хорошие начальники падают с неба. Плохие начальники могут петь.**
а) Плохие начальники летят с неба вниз.
б) Хорошие начальники, которые умеют летать — могут петь.
в) Некоторые плохие начальники не могут петь.
г) Некоторые хорошие начальники плохи, так как они умеют петь.
д) Плохие начальники не падают с неба.
е) Все умозаключения не правильны.

«+» — 1-б, 2-а, 3-б, 4-а, 5-а, 6-б, 7 — ни один, 8-в, 9-а, в, г, 10-в, г, 11 — ни один, 12 — ни один.

За каждое соответствие с ключом Вы получаете 1 балл.

**От 0 до 2 баллов** — с логикой у вас очень слабо.

**От 3 до 6 баллов** — логика не отсутствует, но, наверное, имеет смысл ее потренировать.

**Область 7-10 баллов** — вполне приемлемый результат, говорящий о нормально развитых логических способностях.

**11 или 12 баллов** говорят о хорошо развитых логических способностях. Вас трудно убедить речами, в которых есть логические неувязки. Вы видите многие ситуации «насквозь» и можете «предсказывать» поведение людей из вашего окружения.