

Насколько вы эмоциональны?

Пройдите небольшой тест, ответив на вопросы которого, вы сможете определить насколько эмоционально реагируете на события, происходящие в вашей жизни.

Ответьте на вопросы, подсчитайте количество баллов.

Вопросы:

1. Бывают ли ситуации, когда контролировать себя становится крайне сложно?
А) Очень часто (3 балла)
Б) Нет (1 балл)
В) Иногда (2 балла)
2. Вызывают ли у вас слезы трогательные стихи, фильмы, прослушивание трогательной музыки?
А) Нет (1 балл)
Б) Иногда плачу (2 балла)
В) Всегда (3 балла)
3. Бывает ли у вас смена настроения без видимых на то причин?
А) Да (3 балла)
Б) Очень редко (2 балла)
В) Нет (1 балл)
4. Бывают ли у вас такие приступы гнева, когда вы можете потерять контроль над собой?
А) Нет, ситуация всегда под моим контролем (1 балл)
Б) Сержусь, но контроль над собой сохраняю (2 балла)
В) Да, бывают (3 балла)
5. Вы уравновешенный человек?
А) Нет (3 балла)
Б) Да (1 балл)
В) Затрудняюсь ответить (2 балла)
6. В споре вы распыляетесь?
А) Все зависит от обстоятельств (2 балла)
Б) Да (3 балла)
В) Нет, никогда (1 балл)
7. Случались ли в вашей жизни ситуации, когда вы не контролировали свое поведение?
А) Нет (3 балла)
Б) Да (1 балл)
В) Не знаю (2 балла)

8. Какое чувство вами руководит, когда вы принимаете решение?
- А) Рассудок (1 балл)
 - Б) Эмоции (3 балла)
 - В) Всё зависит от ситуации (2 балла)
9. Случается ли, что вы смеетесь или плачете без всяк их на то причин?
- А) Нет (1 балл)
 - Б) Иногда, но редко (2 балла)
 - В) Да (3 балла)

Результат:

9-14 баллов - скорее всего, вы только стараетесь выглядеть спокойным и уравновешенным, тщательно скрывая от окружающих свою ранимость и эмоциональность. Будьте хоть иногда самим собой, это позволит вам снять лишнее напряжение и стресс.

15-21 балл - вы доверяете не только свои чувствам, но и рассудку, при этом оставаясь чувствительным, но и эмоциональным. Однако, вы умеете держать себя в руках, но иногда даете выход накопившимся эмоциям. Не подавляйте в себе сильные эмоции, но и не принимайте решения под их влиянием.

22-27 баллов - вы очень чувствительный и эмоциональный человек, именно эти качества делают вас интересным и привлекательным для других людей. У вас обширный мир увлечений. Постарайтесь получше выявить свои слабые и сильные стороны, это поможет вам научиться управлять своими эмоциями.