**Проверь свою нервную систему**

Тебе предлагается тест для измерения выраженности силы нервной системы.

**Инструкция.** Определи по 5-балльной шкале интенсивность каждого из названных свойств твоего поведения. После оценки всех 10 категорий поведения сложи полученные результаты. Выбери цифры:

Цифра 1 – наименьшая интенсивность данного свойства, полное его отсутствие.

Цифра 5 – самая высокая интенсивность данного свойства, явное обладание данным свойством (например, твои движения очень энергичны).

Цифра 3 – средняя оценка. Означает умеренную интенсивность данного свойства.

Цифры 2 и 4 – промежуточные оценки, означающие отклонения от среднего значения в ту или иную сторону.

I. Способен ли ты учиться (заниматься умственной деятельностью) длительное время без перерыва (в течение нескольких часов)?

1. Поминутно прерываешь работу, а если не можешь это сделать, работаешь неудачно и совершаешь ошибки.

2.

3.

4.

5. Несмотря на продолжительную работу, не испытываешь утомления.

II. Способен ли ты к устойчивой концентрации внимания?

1. Не можешь сосредоточиться на выполняемой работе. Постоянные раздражители отвлекают тебя от совершаемых действий.

2.

3.

4.

5. Ты целиком поглощен выполнением действия и ничего не замечаешь кроме своего занятия.

III. Обладаешь ли ты стойкостью перед неудачами?

1. При неудачах перестаешь учиться или заниматься какой-либо деятельностью, плачешь, огорчаешься. Порицание выводит тебя из равновесия.

2.

3.

4.

5. При неудачах ты еще больше мобилизуешься, не разоча-ровываешься, не проявляешь нервозности.

IV. Охотно ли ты выполняешь ответственную работу?

1. Избегаешь ситуаций, в которых надо брать инициативу на себя, охотнее подчиняешься.

2.

3.

4.

5. Любишь верховодить, брать на себя ответственность за выполняемые действия.

V. Способен ли ты работать в неблагоприятной обстановке?

1. Шум, разговоры и прочее мешают тебе работать, лучше работаешь в полной изоляции от окружения.

2.

3.

4.

5. Шум или разговоры не мешают тебе выполнять работу. В любых условиях ты работаешь успешно.

VI. Отказываешься ли ты от намеченного при обнаружении препятствий?

1. Даже небольшое препятствие вызывает у тебя отказ от дальнейшей работы и неверие в собственные силы.

2.

3.

4.

5. Возникающие препятствия не отбивают у тебя охоту к дальнейшей работе, и ты не теряешь веры в успех.

VII. Ведешь ли ты себя так же, как обычно, в присутствии посторонних и начальства?

1. В присутствии посторонних и начальства смущаешься, избегаешь встреч с ними, не любишь, когда они приходят.

2.

3.

4.

5. Присутствие посетителей на уроке (например, директора или завуча) тебя не смущает и воспринимается как естественное событие.

VIII .Проявляешь ли ты нервозность перед выполнением важного задания?

1. Даже будучи хорошо подготовленным, ты с неохотой пишешь контрольные работы. Больше думаешь о возможной неудаче, чем о решении задачи.

2.

3.

4.

5. Контрольные работы или экзамены не воспринимаешь как исключительные события. Выполняя их, ведешь себя, как обычно.

IX. Охотно ли ты выполняешь действия, требующие больших усилий?

1. Избегаешь продолжительных, утомительных действий, гораздо больше любишь выполнять легкие, не слишком захватывающие задания.

2.

3.

4.

5. Любишь действия, требующие значительной выносливости и усилий.

X. Легко ли преодолеваешь временные колебания настроения и депрессию?

1. Легко травмируешься под влиянием сильных и конфликтных ситуаций. С трудом восстанавливаешь душевное равновесие.

2.

3.

4.

5. Тяжелые жизненные ситуации (болезни, конфликты в семье или в школе, несчастная любовь) не выводят тебя из равновесия. Быстро приходишь в себя.

Твой результат находится в интервале от 10 до 50 баллов.

Если ты набрал *50 баллов,* ты обладаешь сильной нервной системой.

*10 баллов* – слабой нервной системой.

*30 баллов* – средней выраженностью силы–слабости нервной системы.

Промежуточные значения свидетельствуют о приближении выраженности свойства силы нервной системы к тому или иному полюсу.