**ТЕСТ « УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ РАДОВАТЬСЯ?»**

1.При воспоминании о родительском доме мною овладевают скорее радостное, чем печальное чувство.

ДА НЕТ

2.Я часто испытываю чувство собственной вины.

ДА НЕТ

3.Оптимизм и искренность – вот важные черты моего характера.

ДА НЕТ

4.Вокруг, по-моему, столько зла, что нужно радоваться каждому пустяку.

ДА НЕТ

5.Если я могу выбрать между истинным спокойствием и взрывом истинной радости, то обычно выбираю последнее.

ДА НЕТ

6.Только самым близким, избранным людям я могу доставить неподдельную радость.

ДА НЕТ

7.Доставлять радость другим- это дает мне чувство удовлетворения.

ДА НЕТ

8.Жизнь научила меня, что никому нельзя доверять.

ДА НЕТ

9.В моей жизни есть люди, которым я могу полностью довериться.

ДА НЕТ

10.Говоря честно, в моей жизни больше забот и печали, чем радости.

ДА НЕТ

11.Бывают такие минуты в моей жизни, когда меня охватывает беспредельное чувство радости и трепетное волнение.

ДА НЕТ

12.Я испытываю зависть к людям, умеющим отдаваться радостным чувствам.

ДА НЕТ

13.Мне дано заражать других людей своей радостью.

ДА НЕТ

14.Всё можно купить, даже радость, дело только в цене.

ДА НЕТ

15. Я знаю, что чувство радости, которое я часто испытываю, заслуга моего характера.

ДА НЕТ

За ответы «ДА» на вопросы 1,3,5,7,9,11,13,15 и «НЕТ» на вопросы 2,4,6,8,10,12,14 по 10 очков.

За ответы «НЕТ» на вопросы 1,3,5,7,9,11,13,15 и «ДА» на вопросы 2,4,6,8,10,12,14 по 5очков.

**100-150 очков.** Радость наполняет мир ваших чувств и переживаний. Вы способны испытывать чувство гораздо более глубокое, чем обычное удовольствие или мелкая радость. Вы наделены редким свойством расширять границы собственных ощущений, и, как подлинного исследователя, вас привлекает познание всё новых и новых оттенков человеческих переживаний, приносящих радость вам и вашим близким.

**50-90 очков.** Радости в вас столько же, сколько и всех других эмоций. Радость вам знакома, но знакомы причины, мешающие испытывать её. Порой вы пытаетесь обмануть себя, поверить в то, что мелкое удовольствие в состоянии заменить подлинную радость. Но неужели вы и вправду верите, что радость убить серостью жизни, её теплом, проблемами? А может, стоит изменить что-то в вас самих, в вашей жизни?

**0-45 очков.** Ваши радости так ничтожно малы, что это заставляет задуматься. Даже если вы считаете, своё душевное состояние объективно оправданным, где же ваш инстинкт самосохранения?