

Тест на склонность к циклотимности

Проверьте себя: какие из названных ниже признаков поведения вы отмечаете у себя (отвечайте "да" или "нет").

1. Периодически вы становитесь активным, а периодически чувствуете себя вялым, безынициативным.
2. Время от времени вы намечаете большие планы, но пока собираетесь их осуществить, желание проходит.
3. У вас часто бывает резкая смена настроения без очевидной внешней причины: хорошее настроение сменяется плохим или наоборот.
4. Вы плохо переносите чувство голода - быстро слабеете, становитесь раздражительным.
5. Ваше настроение мало зависит от внешних обстоятельств, чаще оно меняется само собой.
6. Вы замечаете колебание настроений в зависимости от сезонов года.
7. Бывает, что в процессе дружеского разговора или делового общения вы внезапно чувствуете резкий спад своей активности.
8. Бывает так, что вы легли спать в хорошем настроении, а утром встаете в подавленном, недовольном состоянии.
9. Периодически вы утрачиваете интерес ко всему.
10. Спите вы обычно крепко, но иногда видите жуткие, кошмарные сны.
11. Вы работаете наскоками: то много и длительно, то бездельничаете.
12. Часто, когда появляется настроение, вы можете горы свернуть, а часто вы не можете заставить себя сделать даже самое необходимое.

Интерпретация данных:

10-12 утвердительных ответов - свидетельство ярко выраженной циклотимии как свойства характера,

9-5 - наличие циклотимной тенденции,

4 и меньше - циклотимия отсутствует.

Обычно средний или пониженный показатель циклотимии сочетается с пониженным уровнем гипертимии. У людей среднего и старшего возраста это, вероятно, свидетельство усталости от жизни, следствие "энергетического выгорания". Такое явление мы часто наблюдаем, например, в группах медицинских сестер.

У молодых людей такое сочетание показателей свидетельствует о недостатке жизненной энергии. Одновременное повышение показателей гипертимии и циклотимии наблюдается в группах учителей. Как известно, для представителей этих профессий необходимы мощные энергетические ресурсы, что и зафиксировало исследование.