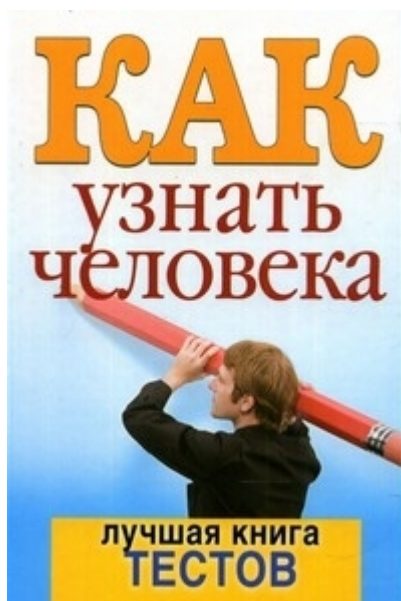


Вера Куликова

Как узнать человека. Лучшая книга тестов



Куликова Вера Николаевна Как узнать человека Лучшая книга тестов

Введение

В настоящее время тесты приобрели огромную популярность, и в самых разных сферах жизни мы все чаще сталкиваемся с различными их видами. Тестирование пришло к нам из психологии на заре прошлого века, первоначально это были опросники для выявления особенностей личности, темперамента, а также разнообразных психических отклонений. Что может быть интереснее глубин подсознания? Именно тесты позволяют нам туда проникнуть, дабы познать скрытые тайны личности.

С помощью тестов можно оценить уровень умственного развития человека, определить способности и склонности, понять проблемы. Над созданием тестов работают научно-исследовательские институты, затем их тщательно проверяют, после чего применяют на практике. Подобные тесты настолько сложны, что проводить их могут лишь высококвалифицированные специалисты.

В развлекательных журналах и газетах мы находим тесты не столь мудреные и объемные, как в психологии, а гораздо более простые, приспособленные для применения обычными людьми. Отвечая на вопросы такого теста, можно приятно и с толком скоротать время. Заполнение нехитрого опросника наряду с решением кроссворда, пожалуй, одно из самых увлекательных занятий. Однако тесты, равно как и кроссворды, служат не только для развлечения. Если последние тренируют память и повышают эрудицию, то тесты помогают человеку лучше узнать и понять себя. Очень вероятно, что результаты такого психологического эксперимента вас неожиданно поразят, но может быть, они лишь подтвердят ваши предположения.

Тестирование – это неотъемлемый элемент современного бытия. Оно внедряется в школах и детских садах, с его помощью определяют уровень развития ребенка, выявляют творческие способности, интересы. Существуют тесты, позволяющие выявить психологические проблемы, свойственные ребенку. Есть тесты, результаты которых практически точно отражают атмосферу, царящую в семье, они позволяют педагогам выяснить, насколько благополучна семья, комфортно ли в ней ребенку. Для детей дошкольного и младшего школьного возраста в этом случае используются тесты, в которых дается задание нарисовать рисунок на заданную тему.

Широко применяются тесты, направленные на выявление склонностей и способностей подростков и молодых людей. Задача подобных опросников – помочь юноше или девушке определиться с выбором профессии. Тестирование применяется и в процессе обучения в средних и высших учебных заведениях с целью контроля за усвоением знаний.

Взрослым людям также приходится сталкиваться с тестами не только во время чтения развлекательных журналов. Большинство солидных компаний использует разнообразные виды тестирования в процессе отбора кандидатов на вакантные должности. В таких тестах присутствуют вопросы как профессионального, так и психологического характера. Иногда человек даже не замечает, что его подвергли тестированию.

В этой книге собраны тесты, касающиеся разных сфер вашей жизни. Ответив на их вопросы, вы не только приятно проведете время, но и узнаете о себе многое из того, о чем, возможно, даже не догадывались. Вам станет ясно, какой у вас темперамент, характер, каковы ваши способности и таланты, как к вам относятся окружающие – знакомые, коллеги, друзья, родные, представители противоположного пола. Отвечайте на вопросы честно, не пытайтесь представить себя не тем, кто вы есть на самом деле, ведь в таком случае полученная вами характеристика не будет правдивой, вы напрасно потратите время.

Тестирование – прекрасная возможность лучше понять и себя, и других людей. Только не воспринимайте тесты чересчур серьезно, отнеситесь к ним с некоторой долей юмора, ведь это не характеристика с места работы или учебы и не резюме, выданное медицинской комиссией.

Темперамент, характер, личностные качества

Темперамент – это то, чем наградила каждого из нас природа. Характер тоже проявляется с рождения, однако, если темперамент изменить нельзя, подкорректировать что-то в собственном характере при большом желании вполне вам под силу. Можно побороть лень, воспитать в себе решительность и смелость, избавиться от чрезмерной застенчивости. Главное – не винить в своих ошибках неудачное стечение обстоятельств или других людей, якобы строящих козни.

Если вам никак не удастся договориться с родственниками, если вы поссорились с друзьями, а карьера не складывается, постарайтесь понять, что именно вам мешает, что нужно изменить и что выработать в себе, чтобы добиться успеха. Протестируйте себя, и вы поймете, в чем главная проблема. Вам также станет ясно, каким вы предстаете в глазах окружающих и что следует предпринять для улучшения отношений с ними.

Тест «типы темперамента»

Согласно теории Гиппократа, систематизированной И. Кантом, существует четыре основных типа темперамента: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик. По мнению современных психологов, темперамент – это природная основа характера, его врожденные свойства. Под влиянием факторов окружающей среды и волевых усилий самого человека некоторые свойства могут сглаживаться или усиливаться.

Определенный тип темперамента в чистом виде встречается очень редко, у любого индивидуума можно найти черты всех четырех типов, выраженные в той или иной степени. Иными словами, каждый из нас представляет собой смесь темпераментов (лат. *temperamentum* и означает «смесь», «соотношение частей»). Но один из типов все равно будет преобладающим. По нему и определяются главенствующие свойства личности.

Чтобы узнать, какой тип темперамента в большей мере присущ вам, внимательно прочитайте все представленные ниже характеристики. Если вы полагаете, что какая-то из них относится к вам, отметьте ее галочкой.

1. Импульсивность, неусидчивость.
2. Вспыльчивость, несдержанность.
3. Нетерпеливость.
4. Прямолинейность, резкость.
5. Инициативность, способность быстро принимать решения.
6. Упрямство.
7. Находчивость в различных дискуссиях и спорах.
8. Выполнение работы «рывками».
9. Желание рисковать.
10. Незлобивость, неспособность таить обиды.
11. Речь торопливая, страстная, сбивчивая.
12. Порывистость, горячность.
13. Чрезмерная задиристость, агрессивность.
14. Нетерпимость к чужим ошибкам и недостаткам.
15. Выразительная мимика.
16. Быстрая реакция.
17. Новаторство.
18. Порывистость в движениях.
19. Упорство и настойчивость в достижении целей.

20. Изменчивость настроения.
21. Жизнерадостность, оптимистичность.
22. Активность, энергичность.
23. Неспособность доводить начинания до завершения.
24. Свойство переоценивать себя.
25. Умение быстро схватывать новое.
26. Способность без труда переживать неудачи и неприятности.
27. Быстрая адаптация к меняющимся обстоятельствам.
28. Увлеченность в момент начала нового дела.
29. Быстрая потеря интереса к работе, которая кажется скучной.
30. Способность мгновенно переключаться с одного вида деятельности на другой.
31. Неприязнь к рутинной работе.
32. Общительность, контактность.
33. Отсутствие скованности, свобода в общении с незнакомыми людьми.
34. Повышенная работоспособность.
35. Четкая, красивая речь.
36. Умение сохранять самообладание в новой обстановке.
37. Постоянно ровное, хорошее настроение.
38. Умение быстро засыпать и без труда просыпаться.
39. Поверхностность.
40. Торопливость в принятии любых решений.
41. Хладнокровие, спокойствие.
42. Последовательность, систематичность, основательность.
43. Рассудительность, осторожность в принятии решений.
44. Терпеливость.
45. Неприятие пустых разговоров, легкомысленной болтовни.
46. Интонационно спокойная, равномерная речь без особых эмоций.

47. Сдержанность.
48. Способность доводить все начинания до завершения.
49. Нежелание напрасно растрчивать свои силы.
50. Организованность во всем, стремление придерживаться четкого распорядка в любой деятельности.
51. Независимость от чужого мнения, невосприимчивость к похвале или критике.
52. Умение сдерживать порывы.
53. Равнодушное или снисходительное отношение к колкостям со стороны других людей.
54. Постоянство в интересах, увлечениях и отношениях с окружающими.
55. Долгая «раскачка», неумение быстро включаться в работу.
56. Миротворность, бесконфликтность.
57. Ровные отношения со всеми людьми.
58. Аккуратность во всем, любовь к порядку.
59. Выдержанность.
60. Неумение быстро приспосабливаться к изменившимся условиям, новой обстановке.
61. Застенчивость, робость.
62. Растерянность в незнакомой обстановке.
63. Трудности в общении с незнакомыми людьми.
64. Неуверенность в себе.
65. Способность без труда переносить одиночество.
66. Полная растерянность в моменты неудачи.
67. Стремление временами «отключаться» – уходить в себя.
68. Повышенная утомляемость.
69. Негромкая, нечеткая речь.
70. Чрезмерная впечатлительность.
71. Зависимость от чужого мнения, повышенная восприимчивость как похвалы, так и критики.

72. Чрезмерная требовательность и к себе, и к окружающим.

73. Мнительность, подозрительность, недоверчивость.

74. Чувствительность, доверчивость, легковёрность.

75. Повышенная обидчивость.

76. Скрытность, неконтактность, необщительность.

77. Робость, слабая активность.

78. Покорность, апатия, безропотность.

79. Стремление получать сочувствие и помощь у других людей, вызывать у них чувство жалости к себе.

А теперь подсчитайте набранные баллы и оцените результат.

1. Подсчитайте общее количество отмеченных вами утверждений. Обозначьте это число буквой А.

2. Подсчитайте количество отмеченных вами утверждений с 1-го по 20-е. Полученную сумму обозначьте как Вх.

3. Подсчитайте количество отмеченных вами утверждений с 21-го по 40-е. Полученную сумму обозначьте как Вс.

4. Подсчитайте количество отмеченных вами утверждений с 41-го по 60-е. Полученную сумму обозначьте Вф.

5. Подсчитайте количество отмеченных вами утверждений с 61-го по 79-е. Полученную сумму обозначьте Вм.

Индекс после буквы В обозначает тип темперамента: х – холерик, с – сангвиник, ф – флегматик, м – меланхолик.

А теперь вычислите процентное соотношение типов темперамента по формулам:

$$Тх = Вх : А \times 100\%$$

$$Тф = Вф : А \times 100\%$$

$$Тс = Вс : А \times 100\%$$

$$Тм = Вм : А \times 100\%$$

Эти вычисления позволят вам определить доминирующий тип темперамента. Ниже представлено краткое описание всех четырех типов.

Холерик. Он страстен, импульсивен и очень суетлив, ему не хватает терпения и чувства меры, поэтому он не всегда думает о последствиях, к которым могут привести его действия. Холерика отличает хвастливость, желание показать себя с самой выгодной стороны, «пустить пыль в глаза». Рассерженный, он с легкостью обидит

всякого, даже того, кого очень любит и боится потерять. Сам же он незлопамятен и быстро забывает обиды.

Сангвиник. Этот человек уравновешен, спокоен и тактичен. В отношениях с окружающими стремится применять дипломатию. Сангвиник энергичен, очень общителен и открыт, поэтому с ним легко и приятно общаться. Он прекрасный собеседник и хороший слушатель, личность симпатичная и притягательная. Сангвиник с легкостью адаптируется в новых условиях и без труда вступает в контакт с незнакомыми людьми.

Флегматик. Из-за своей медлительности с большим трудом приспосабливается к новым условиям. С таким же великим трудом он отрывается от старых дел и начинает новую деятельность. Флегматик расчетлив и, прежде чем что-то сделать, семь раз отмерит. Недоверчив, подозрителен, не прощает тех, кто его обидел, обманул, предал.

Меланхолик. Существо очень робкое, мнительное, тревожное. Неуверен в себе, очень долго переживает свои неудачи и ошибки. Любит погружаться в себя, однако более, чем кто-либо, нуждается в поддержке и помощи других людей.

Если результат теста не оправдал ваших ожиданий, огорчаться не стоит.

Как уже было сказано, «чистых» представителей типов темперамента не бывает, при этом каждый из них имеет и положительные, и отрицательные стороны. Не существует плохих темпераментов, есть только плохие характеры, а значит, вы можете изменить себя в лучшую сторону. Если захотите, конечно.

Тест «Тип характера: экстраверт или интроверт?»

Создатель аналитической психологии Карл Густав Юнг считал, что для любого человека существует два способа приспособиться к внешнему миру. Первый – это экспансия, заключающаяся в постоянном общении, расширении контактов и деловых связей. Так действуют экстраверты, пытающиеся взять от жизни как можно больше. В отличие от них интроверты мало контактны, они ограничивают общение с другими людьми, замыкаются в себе, прячутся, как улитки в своих раковинах.

Хотите узнать, кто вы – экстраверт или интроверт? Прочитайте две группы утверждений. Если вы согласны с положением, отмечайте его словом «да». Если не согласны, отвечайте «нет».

Вы относитесь к экстравертам, если:

1. Можете в один день посмотреть два фильма, театральный спектакль, читать книгу в транспорте и назначить несколько встреч, при этом успеть лишь на одну или две из них.

2. Ощущаете дискомфорт, когда не работают телевизор и радио; чувствуете себя очень одиноким, когда отключен телефон.

3. С каждым днем количество ваших близких знакомых увеличивается.

4. Вам без труда удастся запоминать человеческие лица и биографии, а вот на формулы и чужие размышления у вас слабая память.

5. Вы не терпите одиночества, предпочитаете отдыхать и развлекаться в компании. Будучи оптимистом, стремитесь общаться с жизнерадостными и веселыми людьми; мрачных же и пессимистично настроенных стараетесь избегать.

6. У вас хорошее чувство юмора, вы любите рассказывать анекдоты. Вы миролюбивы, обладаете спокойным и покладистым характером.

7. Вам не составляет труда выступить с речью, за столом вы любите произносить тосты. Находясь в компании, вы стараетесь сесть там, откуда удобно наблюдать за присутствующими.

8. Вы стараетесь быть в курсе того, где и что происходит.

9. Вам нетрудно найти контакт с незнакомым человеком. Вы прекрасно чувствуете себя в чужой компании, легко ориентируетесь в новой обстановке, всегда находите выход из трудной ситуации.

10. Вы способны быстро принимать решение, хотя и предполагаете, что оно может быть не очень удачным. Вам нравится бывать в других городах, частые поездки не вызывают у вас неудовольствия.

11. Вы не теряетесь в сложной ситуации, не паникуете, можете все спокойно обдумать.

12. В вашей голове рождается множество замыслов и идей, правда, осуществить их все вы не в состоянии.

13. Вас раздражает, когда кто-то постоянно беспокоится о вашем здоровье.

14. Для вас имеет большое значение впечатление, которое вы производите на других людей.

Вы относитесь к **интровертам**, если:

1. Самое незначительное событие может повлиять на принятие вами важного решения.

2. Вы любите поразмышлять в уединении, предаваться воспоминаниям. Если вам удалось посмотреть хороший фильм или спектакль, вы будете долго находиться под впечатлением от увиденного.

3. Друзей у вас немного, вам трудно сходитьсь с новыми людьми. В незнакомых компаниях вы ощущаете себя неуютно.

4. Вам легче запомнить какую-либо ситуацию целиком, чем отдельные подробности.

5. Вас раздражает громкая музыка, шумные разговоры, оглушительный смех.

6. Вы считаете, что в вашем гардеробе может быть совсем немного вещей, но они должны вам подходить.

7. Вам нравится фотографироваться, вы любите сувениры, ювелирные украшения.

8. Вам нравится готовить.

9. Вы чувствуете себя комфортнее в большой компании, потому что там можно остаться незамеченным, в то время как в маленькой компании каждый человек на виду.

10. Вы с трудом адаптируетесь к новым условиям, вам нелегко приспособиться к новому коллективу.

11. Вы всегда твердо отстаиваете свою точку зрения.

12. Вы мнительны по отношению к своему здоровью, вам тревожно, потому что кажется, будто что-то с ним не так.

13. Прежде чем принять решение, вы долго раздумываете, взвешиваете все за и против.

14. Случается, что кто-то говорит, что вы видите мир не таким, каков он есть на самом деле, но вы уверены, что правы.

Если большее количество ответов «да» относится к первой группе утверждений, вы **экстраверт**. Если большее количество положительных ответов приходится на вторую группу, вы **интроверт**. Если количество признаков первой и второй группы у вас примерно одинаково (5 и 5, 6 и 6), значит, вы **амбоверт** и вам свойственна двойственность. Большинство людей, кстати, относится именно к этой промежуточной группе.

Тест «Оптимист вы или пессимист»

Данный тест, позволяющий выявить отношение человека к окружающей действительности, разработали психологи и социологи из США. Внимательно прочитайте вопросы и выберите наиболее подходящий вариант ответа.

1. Какие вы обычно видите сны?

А. Кошмарные. Б. Туманные.

В. Приятные.

Г. Эротические.

2. О чем вы думаете по утрам, едва проснувшись?

А. О погоде.

Б. О работе, которая вам очень нравится.

В. О работе, которая вас тяготит. Г. О любимом человеке.

Д. О неприятном человеке.

3. Как вы обычно завтракаете?

А. Встааете пораньше, сервируете стол, чтобы спокойно и с удовольствием поесть.

Б. Завтракая, тоскуете и ворчите, что не выспались.

В. Вам приятно поболтать за завтраком.

Г. Завтракаете в спешке, потому что, как всегда, опаздываете.

4. На какой материал в газетах вы в первую очередь обращаете внимание?

А. На новости политики и экономики.

Б. На спортивные новости.

В. На разделы о культуре.

Г. На статьи о светской жизни.

5. Какова ваша реакция на статьи о скандалах, преступлениях, чрезвычайных происшествиях?

А. Вам это безразлично.

Б. Очень переживаете, как бы такое не случилось с вами или с вашими близкими.

В. Возмущены тем, что правоохранительные органы не способны навести порядок.

Г. Просто принимаете к сведению, что такое случается.

6. Как вы ведете себя при встрече с незнакомым человеком?

А. Доверяетесь ему. Б. Ждете, когда он задаст вам вопрос.

В. Наблюдаете за ним с любопытством.

Г. Наблюдаете за ним, не делая никаких выводов.

7. Как вы ведете себя и что чувствуете, когда замечаете, что незнакомый человек разглядывает вас в магазине, на улице и т. д.?

А. Вам кажется, что в вашей внешности что-то нелепое, неправильное.

Б. Чужое внимание вам очень нравится.

8. Стараетесь посмотреть на себя в зеркало, стекло автомобиля или витрину;

Г. Вас ничего не волнует, вы не обращаете на это внимания.

8. Что вы делаете, когда ищете какой-либо адрес в незнакомом городе?

А. Берете такси и называете адрес водителю.

Б. Расспрашиваете прохожих.

В. Ищете сами, рассматривая названия улиц и номера домов.

Г. Переживаете, что не сумеете найти.

9. Какие мысли посещают вас в начале рабочего дня?

А. Надежда, что день будет весьма удачным.

Б. Мечтаете, чтобы рабочее время скорее закончилось.

В. Радуетесь, что увидите с коллегами и сможете поболтать с ними.

Г. Лелеете надежду, что в этот день не случится никаких неприятностей.

10. Что вы ощущаете, когда, играя в какую-либо игру, терпите поражение?

А. Расстраиваетесь и думаете, что день выдался неудачный.

Б. Будете упорно играть до тех пор, пока не одержите победу.

В. Относитесь к проигрышу спокойно, ведь игра – это игра и ничего больше.

Г. Лихорадочно размышляете, отыскивая способ отыгратья.

11. Что вы делаете, когда за столом вам предлагают попробовать очень вкусное блюдо?

А. Набрасываетесь на еду и с удовольствием ее поглощаете.

Б. Боитесь, что поправитесь.

В. Едите, но вас мучает совесть.

Г. Боитесь, что эта пища не подойдет для вашего желудка.

12. Какие чувства вы испытываете, поссорившись с симпатичным вам человеком?

А. Боитесь полного разрыва отношений.

Б. Относитесь к этому невозмутимо, считая, что конфликт пойдет на пользу.

В. Полагаете, что скоро восстановите отношения.

Г. Считаете, что постоянно ровные отношения слишком скучны.

13. Какие мысли посещают вас, когда вы рассматриваете собственную фигуру в зеркало?

А. «Впечатление неплохое, хотя нет пределов совершенству».

Б. «Хорошо бы немного похудеть, но это очень трудно сделать».

В. «Фигура не хуже, чем у других».

Г. «Нужно немедленно заняться гимнастикой».

14. Вы непосредственны в любовных отношениях?

- А. Своему увлечению, даже кратковременному, отдаетесь полностью.
 - Б. Думаете о том, приятно ли проявление ваших чувств партнеру.
 - В. Вы всегда тревожите и беспокоитесь.
 - Г. Вы невозмутимы и считаете, что все идет как надо.
15. Вы только что прошли медицинский осмотр, но пока не знаете результатов. Какие ощущения вы испытываете?
- А. Боитесь, что у вас найдут серьезное заболевание.
 - Б. Вы уверены, что медики все равно не скажут всей правды.
 - В. Стараетесь вообще не забивать себе голову тем, что пока вам неизвестно.
 - Г. Полагаете, что лучше вовремя узнать правду.
16. Как вы оцениваете свои отношения с посторонними людьми?
- А. Приветливые, ровные или прохладные – все зависит от ситуации.
 - Б. Очень часто вы ощущаете неловкость, общаясь с незнакомыми людьми.
 - В. Стараетесь увидеть себя со стороны, представить, что скажут или подумают о вашем поведении окружающие.
 - Г. Вам часто кажется, что вы «выше» других.
17. Как вы готовитесь к предстоящему вам вскоре долгому путешествию?
- А. Заранее тщательно все планируете.
 - Б. Уверены, что, как ни готовься, все равно где-то возникнут проблемы.
 - В. Не особенно готовитесь, потому что знаете: все само собой утрясется.
 - Г. До самого отъезда нервничаете, но когда садитесь в поезд (самолет, автобус, машину), успокаиваетесь.
18. Какой из названных ниже цветов вам по душе?
- А. Красный.
 - Б. Серый.
 - В. Зеленый.
 - Г. Синий.
19. На что вы рассчитываете, принимая решения?
- А. Что все будет хорошо, если подвернется удача.

Б. Рассчитываете только на себя.

В. Полагаете, что объективно оцениваете свои шансы.

Г. Присматриваетесь к знакам, которые принято считать предзнаменованием (пустое ведро, черная кошка и т. п.).

Д. Считаете, что у каждого человека своя судьба.

20. Вам дается четыре варианта возможного будущего. Что вы выберете?

А. Получение наследства.

Б. Стабильные успехи в карьере.

В. Создание чего-то значительного в искусстве или науке.

Г. Большую любовь, верную дружбу.

Используя таблицу, подсчитайте количество баллов.

№ вопроса	А	Б	В	Г	Д
1	1	4	3	5	—
2	2	5	2	4	1
3	5	2	3	1	—
4	2	1	4	4	—
5	3	1	2	4	—
6	5	1	3	3	—
7	1	5	2	4	—
8	1	5	3	2	—
9	5	2	3	2	—
10	2	1	5	3	—
11	5	2	3	1	—
12	1	2	5	4	—
13	5	2	3	2	—
14	3	2	1	5	—
15	2	1	4	3	—
16	5	2	3	4	—

№ вопроса	А	Б	В	Г	Д
17	2	1	4	2	—
18	3	1	2	4	—
19	2	5	3	1	2
20	3	1	5	4	—

24-35 баллов. Вы – закоренелый пессимист. Поменяйте свое отношение к жизни, и тогда мир вокруг вас засияет яркими красками.

36—47 баллов. На некоторые вещи вы смотрите с оптимизмом, но пессимистические настроения явно преобладают. А ведь жизнь лучше, чем вы о ней думаете. Постарайтесь делать как можно больше приятного себе самому.

48—60 баллов. У вас очень трезвый взгляд на окружающую действительность, однако отказаться от пессимистических настроений вы почему-то не можете.

61—75 баллов. Ваше отношение к миру, в котором вы живете, реалистично, даже в самой сложной и запутанной ситуации вы стараетесь сохранять оптимизм.

76—90 баллов. Вы – непоколебимый оптимист, и это правильно.

Однако именно данное качество в некоторой степени не дает вам возможности вовремя замечать и исправлять ошибки.

91—100 баллов. Вы, конечно же, считаете себя неисправимым оптимистом, но это уже и не оптимизм вовсе, а безграничное легкомыслие.

Тест «Взгляд со стороны»

Какими нас видят другие люди? Узнать это можно, если воспользоваться тестом, который психологи именуют опросником Лири. С его помощью можно оценить не только себя, но и других людей.

Ответьте на вопросы самостоятельно, затем попросите сделать это за вас кого-то из близких. Пусть они оценят вас. Сравните полученные результаты.

Весь список фраз в опроснике разбит на группы (октанты), в каждой из которых по 16 утверждений. Прочитайте их и отметьте галочкой те, которые, как вы считаете, можно отнести к вам.

Итак, вы – человек...

1. Который умеет нравиться.
2. Который может произвести сильное впечатление на других людей.
3. Который обладает способностью распоряжаться, командовать.
4. Который всегда умеет настоять на своем.
5. Имеющий чувство собственного достоинства.

6. Независимый.
7. Способный сам позаботиться о себе.
8. Способный проявить безразличие к другому человеку.
9. Который может быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Бывающий искренним.
12. Который относится к окружающим критично.
13. Который любит жаловаться.
14. Который часто выглядит очень печальным.
15. Который может проявлять недоверие.
16. Который постоянно разочаровывается.
17. Критичный к самому себе.
18. Способный признать, что был неправ.
19. Склонный к подчинению.
20. Имеющий покладистый характер.
21. Умеющий быть благодарным.
22. Восхищающийся, подражающий кому-то.
23. Уважительный.
24. Всегда ищущий одобрения других людей.
25. Сотрудничающий, стремящийся к взаимопомощи.
26. Который старается жить с другими в мире.
27. Доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный, тактичный.
30. Ободряющий, поддерживающий.
31. Отзывчивый, готовый прийти на помощь.
32. Бескорыстный.

33. Вызывающий восхищение.
34. Пользующийся всеобщим уважением.
35. Способный быть руководителем.
36. Берущий на себя ответственность в общих делах.
37. Уверенный.
38. Деловитый, практичный.
39. Самоуверенный, напористый.
40. Любящий соперничать, соревноваться.
41. Стойкий, упорный.
42. Раздражительный.
43. Неумолимый, но беспристрастный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Который не любит подчиняться.
46. Скептический, сомневающийся во всем.
47. На которого нелегко произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Робкий, смущающийся.
50. Неуверенный в своих силах.
51. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Постоянно просящий окружающих о помощи.
54. Почитающий авторитеты.
55. С удовольствием принимающий чужие советы.
56. Доверчивый, желающий порадовать других.
57. Любезный и воспитанный.
58. Ценящий чужое мнение.
59. Общительный, бесконфликтный.

60. Доброжелательный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкий характером.
63. Заботливый.
64. Щедрый.
65. Который обожает давать советы.
66. Способный произвести впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный, самодовольный.
71. Эгоцентричный.
72. Хитрый.
73. Нетерпимый.
74. Расчетливый.
75. Откровенный.
76. Который производит впечатление человека недружелюбного.
77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Который таит обиды.
81. Склонный к самокопанию, любящий растревлять свои раны, раскаиваться в грехах и ошибках.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Подчиняющийся чужой воле.

87. Позволяющий другим принимать решения.
88. Часто попадающий в глупые ситуации.
89. Подверженный чужому влиянию.
90. Способный довериться кому угодно.
91. Который испытывает расположение ко всем без разбора.
92. Симпатизирующий всем подряд.
93. Прощающий все, что угодно.
94. Очень сочувствующий.
95. Великодушный, терпимый.
96. Который старается помочь всем.
97. Который стремится к успеху.
98. Который любит, чтобы все им восхищались.
99. Склонный распоряжаться другими людьми.
100. Деспотичный.
101. Который относится ко всем с чувством превосходства.
102. Тщеславный, ожидающий от окружающих почитания, мечтающий об известности.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, корыстный.
105. Ироничный, язвительный.
106. Злой, жестокий.
107. Вспыльчивый.
108. Равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Который проникнут духом противоречия.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый, подозрительный.
113. Робкий.

114. Стыдливый.
115. Услужливый.
116. Мягкий, бесхарактерный.
117. Который старается не возражать.
118. Навязчивый.
119. Который ждет от других опеки.
120. Очень доверчивый.
121. Желаящий получить расположение каждого.
122. Способный соглашаться о всеми.
123. Дружелюбный со всеми.
124. Любящий всех.
125. Излишне снисходительный к чужим недостаткам.
126. Готовый утешить каждого.
127. Заботливый до самоотречения.
128. Портящий окружающих своей чрезмерной добротой.

Теперь подсчитайте количество баллов для каждой октанты. Одно утверждение, с которым вы согласны, дает вам 1 балл. Имейте в виду, что сумма баллов по каждой октанте не может быть больше 16 единиц. *1-я октанта «Властность – лидерство»*

8 и меньше баллов. Окружающие считают вас уверенным и сильным человеком, способным быть прекрасным советчиком, наставником, организатором, умеющим руководить коллективом.

9—12 баллов. Окружающие показывают вам, что замечают вашу нетерпимость к критике, и полагают, что вы переоцениваете себя и проявляете властность по отношению к ним.

12 и больше баллов. Люди, на которых вы пытаетесь оказывать давление, воспринимают ваши действия как явный деспотизм. Вы, вероятно, даже не замечаете своей склонности к командованию, желая поучать всех. Помните, что это отталкивает от вас окружающих, в конце концов все станут избегать вашего общества или яростно обороняться.

2-я октанта «Независимость – доминирование»

8 и меньше баллов. Другие люди считают вас человеком уверенным, независимым, способным соперничать, но при этом не преступающим допустимых границ.

9—12 баллов. Окружающие видят ваше желание занимать обособленное место в коллективе, замечают ваше стремление противопоставлять свое мнение точке зрения большинства.

12 и больше баллов. Вас считают эгоистичным и самодовольным. Возможно, вы не замечаете, что некоторые ваши поступки демонстрируют чувство превосходства над окружающими.

3-я октанта «Прямолинейность – агрессивность»

8 и меньше баллов. Люди считают вас человеком искренним, открытым, а в некоторых случаях и прямолинейным.

9—12 баллов. В этом случае открытость и прямолинейность перерастает в прямство, несдержанность и вспыльчивость.

12 и больше баллов. Окружающие считают, что вы способны на агрессивные поступки.

4-я октанта

8 и меньше баллов. Вы создаете впечатление человека реалистичного и самокритичного, но несклонного отказываться от убеждений в угоду большинству.

9—12 баллов. Люди считают вас обидчивым, чрезмерно критичным, отрипающим даже то, что никто никогда не подвергает критике.

12 и меньше баллов. Окружающие считают вас слишком подозрительным, видят, что вы недовольны ими.

5-я октанта «Покорность – застенчивость»

8 и меньше баллов. Вы создаете впечатление человека скромного, застенчивого, имеющего привычку взваливать на себя чужие обязанности.

9—12 баллов. Вас считают робким, абсолютно безвредным и даже покорным человеком.

12 и больше баллов. Ваше поведение демонстрирует окружающим гипертрофированное чувство вины, людям кажется, что вы склонны к самоуничижению.

6-я октанта «Зависимость – послушность»

8 и меньше баллов. Люди замечают, что вы ждете от них помощи, поддержки и доверия, а также признания своих способностей.

9—12 баллов. Вы демонстрируете окружающим свою зависимость от мнения большинства, порой доходящую до сверхконформности (крайней степени податливости давлению коллектива).

12 и больше баллов. Вас считают человеком абсолютно зависимым от мнения большинства.

7-я октанта «Сотрудничество – соглашательство»

8 и меньше баллов. В вас видят личность, способную к сотрудничеству с окружающими, установлению дружеских и конструктивных отношений с другими людьми.

9—12 баллов. Другие люди дают понять, что ваше неизменное компромиссное поведение, склонность к соглашательству снижают к вам интерес со стороны окружающих.

12 и больше баллов. Имейте в виду, что ваша демонстрация дружелюбия, стремление выразить свою сопричастность интересам большинства воспринимается другими людьми как назойливость.

8-я октанта «Ответственность — великодушие»

8 и меньше баллов. Окружающие считают вас ответственным, надежным, они одобряют вашу готовность помогать другим людям.

9—12 баллов. Ваша ответственность воспринимается окружающими позитивно, несмотря на то что в некоторых случаях она становится чрезмерной.

12 и больше баллов. Вы проявляете сверхобязательность, мягкосердечие, самоотверженность, и это вызывает у окружающих сочувствие и снисходительность по отношению к вам.

Если в какой-либо из октант вы набрали меньше 3 баллов, все характеристики, которые относятся к ней, мало подходят вам. Если по всем октантам количество баллов не превышает четырех, данные считаются недостоверными.

В том случае, когда вы сами отвечали на предложенные вопросы, это означает недостаточную откровенность.

Если опросник использовал другой человек, согласившийся оценить вас, низкие показатели (не более 4 баллов) указывают на то, что он не слишком хорошо вас знает и понимает или просто относится к вам субъективно.

Тест «вызывает ли вы симпатию у окружающих?»

Каждому хочется производить на окружающих приятное впечатление, но не у всех это получается.

Нравитесь ли вы окружающим, считают ли они вас симпатичным человеком? Протестируйте себя, и вам многое станет понятным. Возможно, вы недооцениваете значение некоторых вещей, на первый взгляд пустяковых, но помогающих человеку оставить самое хорошее о себе впечатление. К месту сказанный комплимент, доброе слово, улыбка и даже просто доброжелательный взгляд – из этого и складывается способность располагать к себе других людей.

Прочитайте вопросы и ответьте на них «да» или «нет».

1. Вы когда-нибудь хвалились влиятельными друзьями или знакомыми, говорили, что в вашем ежедневнике нет свободных строчек – настолько много у вас запланировано встреч?

2. Имеете ли вы привычку давать окружающим советы, о которых вас не просят?
3. Вы постоянно собираетесь позвонить старым друзьям, но откладываете звонок, потому что не находите времени на это?
4. Вам приходится отмахиваться от просьб о помощи со стороны знакомых, друзей, коллег, потому что у вас слишком много своих проблем и чужие вас не волнуют?
5. Приходится ли вам отменять запланированную встречу, потому что вам вдруг расхотелось идти на нее или у вас появилось другое, более важное или интересное дело?
6. Случается ли вам менять тему разговора на более интересную для вас, начиная фразу такими словами: «А вот со мной однажды было...», «А я вот думаю, что...»
7. Вы любите ходить в гости, но сами нечасто приглашаете гостей к себе домой?
8. В разговоре с влиятельными людьми вы не высказываете своего мнения, если оно отличается от мнения собеседника?
9. В компании своих друзей вы стремитесь оказаться в центре внимания и поэтому много говорите?
10. Если вы узнали чью-то тайну, поделитесь ли вы ею с третьим лицом?

А теперь проанализируйте результаты тестирования. Если вы ответили утвердительно на 5 или больше вопросов, значит, вам есть над чем работать. Такой результат говорит о том, что многие ваши знакомые и коллеги относятся к вам без особой симпатии и в этом виноваты вы, и никто другой. Разумеется, вам бы хотелось думать, что они просто не очень хорошие люди, но это не так. Постарайтесь понять, какие ошибки в общении вы допускаете. Если вы набрали менее 5 баллов, значит, вам не о чем беспокоиться: вы симпатичны окружающим.

Тест «уверены ли вы в себе?»

Тест Райдаса, позволяющий определить степень уверенности индивидуума, представляет собой 30 утверждений (некоторые из них отмечены звездочками), описывающих разные типы поведения. Прочитайте высказывания и проставьте возле каждого из них оценку по пятибалльной шкале:

- 5 – очень характерно для меня, описание весьма точное;
- 4 – довольно характерно для меня, скорее да, чем нет;
- 3 – отчасти характерно, отчасти нет;
- 2 – довольно нехарактерно для меня, скорее нет, чем да;
- 1 – совсем нехарактерно для меня, описание неверное.

*1. Думаю, что большинство людей по сравнению со мной более уверенные и напористые.

*2. Из-за своей робости я не решаюсь назначать свидания и принимать

приглашения на свидания.

3. Если блюдо, которое мне подали в кафе, плохого качества, я обязательно выражу свое недовольство официанту.

*4. Даже если меня оскорбили, я не буду задевать чувства других людей.

*5. Даже если какая-то вещь мне не подходит, я куплю ее, если продавец потратил слишком много сил и времени, демонстрируя этот товар.

6. Если меня просят что-то сделать, я обязательно спрашиваю зачем.

7. В спорах я стараюсь применять сильные аргументы.

8. Как и большинство окружающих, я стремлюсь быть первым.

*9. Я догадываюсь о том, что другие люди часто пытаются использовать меня в корыстных целях.

10. Мне нравится заводить новые знакомства, общаться с незнакомыми людьми.

*11. Обычно я не знаю, что сказать понравившейся мне женщине (мужчине).

*12. Если нужно сделать звонок в какое-то учреждение, я испытываю волнение и робость.

*13. Мне легче написать заявление о приеме на работу (на учебу), чем пройти устное собеседование.

*14. Из-за своей стеснительности я не могу вернуть в магазин покупку.

*15. Если близкий родственник, которого я уважаю, раздражает меня, я никогда не выражу своих чувств, постараюсь их скрыть.

*16. Чтобы не показаться неумным, я избегаю задавать вопросы.

*17. Если мне нужно вступить в спор, я испытываю волнение и трепет.

18. Если очень уважаемый и авторитетный лектор выскажет точку зрения, которую я считаю неправильной, я обязательно выступлю и заставлю аудиторию выслушать мое мнение по этому вопросу.

*19. Я никогда не вступаю в споры по поводу цены на товар, мне стыдно торговаться.

20. Совершив что-то стоящее, я предприму все, чтобы об этом узнали окружающие.

21. Свои чувства я выражаю искренне и откровенно.

22. Если я узнаю, что кто-то обо мне сплетничает, я постараюсь вызвать сплетника на разговор и обсудить это.

*23. Мне трудно отказывать людям в их просьбах.

*24. Я стараюсь сдерживать свои эмоции.

25. Я обычно жалуясь на плохое обслуживание.

*26. Я смущаюсь, когда слышу комплимент в свой адрес, и не знаю, что ответить.

27. Если мне мешают слушать лекцию (смотреть кино, спектакль), я сделаю болтунам замечание.

28. Если какой-нибудь нахал попытается пролезть вперед без очереди, я скажу ему все, что о нем думаю.

29. Я стараюсь всегда высказываю свою точку зрения.

*30. Бывает, что мне нечего сказать. А теперь подсчитайте результаты.

1. Вычислите сумму баллов для утверждений под номерами 3, 6, 7, 8, 10; 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29 (не отмечены звездочками).

2. Подсчитайте сумму баллов для утверждений под номерами 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, 30 (отмечены звездочками).

3. К первой сумме прибавьте число 72. От полученного результата отнимите вторую сумму.

0—24 балла. Вы неуверенный человек.

25—48 баллов. Вы скорее не уверены в себе, чем уверены.

49—72 баллов. Такой результат говорит о среднем значении уверенности.

73—96 баллов. Вы человек уверенный в себе.

97—120 баллов. Данный результат свидетельствует о самоуверенности.

Тест «Насколько вы терпеливы»

Людам терпеливым, способным держать себя в руках, покоряются любые вершины. Нетерпеливые останавливаются на половине пути, не дожидаясь результатов.

Узнать, насколько вы терпеливы, поможет этот тест.

Прочитайте вопросы и выберите один из трех вариантов ответа.

1. Вы увлечены чтением захватывающей книги, а близкий человек, которому очень хочется поговорить, отвлекает вас от этого увлекательного занятия. Какой будет ваша реакция?

А. Дадите ему понять, что не хотите, чтоб вам мешали.

Б. Отложите книгу и станете слушать его.

В. Сделаете вид, что не слышите его.

2. Вам очень хочется пойти на премьеру нашумевшего фильма. У билетной кассы вы видите длинную очередь. Как вы поступите в данном случае?

А. Развернетесь и уйдете домой. Б. Встанете в очередь и будете спокойно стоять.

В. Попытаетесь пробраться к заветному окошечку без очереди, применив ложь и свое обаяние.

3. Какой из олимпийских видов спорта кажется вам наиболее привлекательным?

А. Санный спорт.

Б. Фигурное катание.

В. Прыжки с трамплина.

4. Вы купили новый компьютер (поставили новую программу и т. п.) и не знаете, как с ним обращаться. Ваши действия?

А. Попросите знающих друзей помочь вам разобраться.

Б. Будете долго и упорно читать инструкцию, пока не разберетесь сами.

В. Быстро просмотрите инструкцию, а затем начнете познавать свое приобретение опытным путем.

5. Где вы предпочитаете покупать продукты?

А. В ближайшем от вашего дома магазине.

Б. В супермаркете.

В. На рынке.

6. У вас хорошая память, и все же легче всего вам запомнить...

А. Цифры.

Б. Имена.

В. Лица.

7. Если бы волшебник предложил вам на время превратиться в животное, в кого бы вы предпочли?

А. Волка.

Б. Лисицу.

В. Слона.

Теперь подсчитайте количество набранных баллов, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В
1	3	1	2

№ вопроса	А	Б	В
2	3	1	2
3	3	1	2
4	2	1	3
5	2	3	1
6	2	3	1
7	2	3	1

7—11 баллов. Ничто и никто не заставит вас потерять самообладание: ни капризные дети, ни болтливый коллега, ни соседи, затеявшие ремонт у вас над головой. Вы очень терпеливы, хотя кто-то из ваших знакомых считает вас слишком флегматичным человеком.

12—16 баллов. Вы – человек настроения. Если оно у вас совсем плохое, вы можете сорваться на том, кто попался под руку. И все же вам чаще всего удается сохранять самообладание даже в авральных ситуациях.

17—21 балл. Вам не хватает терпения. Имейте в виду, что решить проблему быстро удастся редко, и тем, кто умеет ждать и не терять самообладания, достаются самые крупные плоды успеха и искренние симпатии окружающих.

Тест «Насколько вы целеустремленны»

Этот тест подскажет, способны ли вы идти к цели, преодолевая все преграды, или же вы растрачиваете свои силы и способности на пустяки и мелочи.

1. Вы собрались идти на прогулку, как вдруг погода испортилась: солнце скрылось за тучами, полил дождь. Вы...

а) возьмете зонт и пойдете гулять;

б) останетесь дома;

в) будете ходить по магазинам.

2. По вашему мнению, ошибкой родителей в вашем воспитании было...

а) не было никакой ошибки;

б) то, что они предоставляли слишком много свободы;

в) то, что они все запрещали.

3. Вы иногда мечтаете о такой необычной работе для себя, как...

а) быть гвардейцем и охранять дворец английской королевы;

б) стать ударником в рок-группе;

в) работать в зоопарке.

4. Собираясь расплатиться в кассе магазина за покупки, вы вдруг обнаруживаете, что оставили кошелек дома. Вы...

а) отнесете продукты на место, пойдете домой, возьмете кошелек и вернетесь в магазин;

б) попросите кассира оставить ваши продукты на кассе и побежите домой за кошельком;

в) вернетесь домой с мыслью, что пойдете в магазин как-нибудь в другой раз.

5. Сделав заказ в ресторане, вы его меняете...

а) довольно часто;

б) редко;

в) с вами такого ни разу в жизни не было.

6. Вы собираетесь сделать генеральную уборку, но друзья внезапно пригласили вас в гости. Вы...

а) откажетесь от приглашения;

б) примите приглашение и перенесете уборку на другой день;

в) постараетесь как-нибудь совместить оба мероприятия.

7. Вечером после работы к вам заглянул кто-то из друзей. Вы...

а) предложите ему вместе поужинать в кафе;

б) пригласите разделить с вами домашний ужин;

в) напоите его чаем с бутербродами.

Подсчитайте количество набранных очков, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В
1	1	3	2
2	2	3	1
3	3	2	1
4	2	1	3
5	3	2	1
6	3	1	2
7	1	3	2

7—11 баллов. Вы очень целеустремленный человек и на пути к желаемому перешагнете через все преграды. Однако имейте в виду: окружающие считают вас способным идти по головам, чтобы добиться своего. Если это действительно так, целеустремленность превращается в эгоцентризм – качество, отталкивающее других людей.

12—16 баллов. Вы знаете, чего добиваетесь, вы идете к цели активно, энергично и с большим энтузиазмом. В то же время вы способны на компромиссы, и это свойство окружающие ценят очень высоко.

17—21 балл. У вас есть цель, но на пути к ней вы растрачиваете свои силы по пустякам, поэтому не достигаете желаемого и очень огорчаетесь. Вам не хватает умения планировать свои действия. Научитесь искусству планирования, старайтесь выполнять все пункты своего плана.

Тест «Насколько вы самостоятельны»

Самостоятельность – это способность брать на себя ответственность в определенный момент, это решительность и трезвый подход к делу. Узнать, насколько вы самостоятельны, поможет тест.

Прочитайте вопросы и выберите один вариант ответа из трех предложенных.

1. Каким образом вы принимали решение о своей будущей профессии после окончания школы?

А. Сделали выбор самостоятельно, учитывая свои интересы и способности.

Б. Прислушивались к советам родителей и других родственников.

В. Прислушивались к мнению только самых близких родственников и лучших друзей.

2. На что вы рассчитывали при поступлении в выбранное вами учебное заведение?

А. На собственные силы.

Б. На удачу и нужные связи. В. Только на связи.

3. Каким образом вы готовились к экзаменам и занятиям во время своей учебы?

А. Делали упор на собственное трудолюбие.

Б. Просили о помощи однокурсников и преподавателей.

В. Рассчитывали лишь на чужую помощь.

4. Как вы поступили работу?

А. По распределению.

Б. С учетом информации, полученной от знакомых, знающих людей.

В. Благодаря связям.

5. Как вы принимаете решения, если на работе возникают проблемы?

А. Рассчитываете лишь на свой опыт, знания и умения.

Б. В некоторых случаях обращаетесь за консультацией к коллегам.

В. Всегда советуетесь с коллегами.

6. Чем вы руководствовались, собираясь вступить в брак?

А. Это был исключительно ваш выбор, окончательное решение вы приняли самостоятельно.

Б. Размышляя о вступлении в брак, вы прислушивались к мнению близких.

В. Прежде чем представить невесту (жениха) своим родственникам, вы советовались с ними.

7. Вы принимаете важные решения (о покупке мебели, выборе жилья и т. п.) в отсутствие вашего брачного партнера (например, он в командировке)?

А. Да.

Б. Вы можете принять решение, если дело не терпит отлагательства, но все же лучше подождать его возвращения.

В. Нет, никогда.

8. Будучи ребенком или подростком, насколько упорно вы отстаивали свою точку зрения?

А. Отстаивали всегда.

Б. У вас были конфликты по этому поводу с родителями; но, даже отстаивая свою точку зрения, вы сохраняли уважение к мнению отца и матери.

В. Вы всегда соглашались с родителями, потому что не могли решиться на что-то важное самостоятельно.

9. Насколько упорно вы отстаиваете свою точку зрения в настоящее время?

А. Вне зависимости от обстоятельств отстаиваете упорно.

Б. В большинстве случаев отстаиваете.

В. Очень редко, так как предпочитаете соглашаться с мнением других людей.

10. В какой мере вы развиваете свою индивидуальность в профессии, общественной деятельности или интеллектуальной сфере?

А. Отдаете себя профессии целиком.

Б. Внимательно прислушиваетесь к мнению близких вам людей.

В. Полагаетесь на мнение близких полностью.

11. Что вы предпринимаете, когда замечаете, что близкий вам человек делает что-то во вред себе, своему здоровью?

А. Заставляете его заниматься своим здоровьем.

Б. Деликатно намекаете, что нужно сделать.

В. Хотели бы что-то сделать, но вам редко предоставляется возможность.

Подсчитайте количество баллов, учитывая, что каждый ответ А дает 4 очка, Б – 2, В – 0.

33—44 балла. Вы слишком самостоятельны, даже самоуверенны. Вы не приемлете вмешательства в ваши дела и редко прислушиваетесь к мнению окружающих. Но уверены ли вы, что всегда правильно оцениваете все негативные и позитивные результаты, к которым, возможно, приведет ваше решение? Подумайте, не очень ли вы упрямы, когда идете к какой-то цели? Имейте в виду: самоуверенность полезна, если она не выходит за определенные рамки.

15—29 баллов. Вы обладаете достаточно сильным характером, устойчивы к стрессам. Люди считают вас надежным и основательным, уверенным в себе человеком. Ваша уверенность имеет под собой основу. Вы самостоятельны, независимы и в то же время способны прислушиваться к чужому мнению, и это качество высоко ценится окружающими. **0—14 баллов.** Вы настолько нерешительны, что окружающие считают вас малодушным, слабохарактерным человеком. Постарайтесь проявлять больше самостоятельности, воспитывайте в себе уверенность, повышайте самооценку.

Тест «Риск или благоразумие?»

Люди благоразумные ценят уют и покой. Прежде чем что-то предпринять, они тщательно все рассчитают, прикидывают, какие будут результаты. Есть и другая категория людей, которые идут на риск даже при отсутствии гарантии успеха. Если вы хотите узнать, к какой группе относитесь, протестируйте себя. Прочитайте утверждения. Если вы согласны, отвечайте «да», если не согласны – «нет».

1. Вы можете выйти из себя из-за пустяка.

2. Если человек физически сильнее вас, вы не станете его раздражать.
3. Вы можете начать скандал только для того, чтобы привлечь к себе внимание.
4. Вы знаете, что передвигаться на автомобиле на высокой скорости опасно для жизни, но не можете себе отказать в удовольствии быстрой езды.
5. Если вы заболеваете, то используете для лечения самые разные лекарства.
6. Вы готовы пойти на все ради того, чтобы получить то, чего вам очень хочется.
7. Вам нравятся крупные собаки.
8. Вам нравится подолгу сидеть на солнце.
9. Вы уверены, что когда-нибудь обязательно станете знаменитым.
10. Если вы начали проигрывать, вам не составит труда вовремя остановиться.
11. Если у вас нет аппетита, вы все равно съедите много – по привычке.
12. Вам хотелось бы знать заранее, какой подарок вы получите в день рождения.

Подсчитайте результаты. За каждый утвердительный ответ на вопросы 2 и 10 и за каждый отрицательный ответ на вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12 начислите себе по 1 баллу.

8 баллов и больше. Вы очень мудры и благоразумны. Ваши потребности умеренны, а все ходы заранее просчитаны. Конечно, это дает вам возможность жить без разочарований, однако, если бы вы были более динамичны, вам было бы намного легче общаться с людьми.

4—8 баллов. Такой результат говорит об умении уравнивать благоразумие и риск. У вас холодная голова и горячее сердце. Вы обладаете хорошим чувством меры, знаете, в каком случае можно смело действовать, а когда лучше воздержаться от риска и переждать.

4 балла и меньше. Окружающие считают вас безрассудным, и не зря. Ваши претензии и запросы слишком велики. Вы часто ощущаете себя несчастным из-за того, что не смогли получить желаемого. Хотите избавиться от постоянного чувства неудовлетворенности? Научитесь радоваться всем приятным мелочам, которых в вашей жизни немало. Обратите на них внимание, постарайтесь стать более рассудительным.

Тест «Насколько вы застенчивы»

Практически каждый человек обладает определенной долей застенчивости. Если уровень ее нормальный, индивидуум приемлем в общении, с ним нетрудно общаться и никто не избегает его общества. Легкая застенчивость придает человеку обаяние, в то время как людей без комплексов чаще всего считают неприятными в общении. Главное, чтобы застенчивость не была чрезмерной, мешающей человеку жить и быть успешным.

Определить свой уровень застенчивости вам поможет тест. Прочитайте

утверждения в частях 1 и 2 и ответьте на них «да» (если вы согласны) или «нет» (если не согласны).

Часть 1

1. Если ваш костюм, в котором вы пришли на вечеринку, очень отличается от одежды всех присутствующих, вы ощущаете неловкость.
2. Вам будет очень неприятно, если кто-то прочтет вашу переписку или личный дневник.
3. Вам трудно пригласить понравившегося человека на ужин, потому что вы боитесь отказа.
4. Если вас пригласят поучаствовать в игре, правил которой вы не знаете, вы, вероятнее всего, откажетесь.
5. Если вы опоздаете на собрание, то останетесь стоять за дверью, чтобы не привлекать к себе внимания всех присутствующих.
6. Если вам придется выступать с докладом перед аудиторией, вы не сможете оторвать глаз от текста, даже отлично зная его.
7. В гимнастическом зале, на дискотеке вы стараетесь стоять где-нибудь в стороне, чтобы окружающие не заметили вашей неловкости, неповоротливости.
8. Вы никогда не рассказываете анекдотов, остроумных историй, потому что интерес слушателей заставляет вас смущаться, из-за чего вы можете потерять нить повествования.

Часть 2

9. Вы всегда даете человеку понять, что недовольны им.
10. Вам нравится появляться в людных местах в новой модной одежде.
11. Вы не отказываетесь принимать участие в различных состязаниях, даже если недостаточно подготовлены к ним.
12. Если во время лекции вы что-либо не поняли, то обязательно зададите вопрос и попросите лектора (преподавателя) разъяснить непонятное.
13. Вы не стесняетесь надевать купальный костюм на пляже, в бассейне.
14. Если тренер в спортивном клубе (преподаватель на уроке танца) ищет партнера для демонстрации упражнения (танцевального движения), вы очень хотите, чтобы он обратил внимание на вас.
15. Вам приятно слушать отзывы окружающих о вашей работе.
16. Если кто-то решил над вами пошутить в присутствии других людей, вы не обидитесь, а посмеетесь вместе со всеми.

Подсчитайте и проанализируйте свои результаты. Сложите количество всех

положительных ответов из части I и всех отрицательных ответов из части II. Получившаяся сумма и будет показателем вашего уровня застенчивости.

14—16 баллов. Вы чрезмерно застенчивы. Не стоит обращать так много внимания на то, что думают о вас окружающие. Перестаньте постоянно прикидывать, как они оценивают вашу внешность, фигуру, интеллект и прочие способности. Станьте более независимым, научитесь отстаивать свою точку зрения.

10—13 баллов. Вы зависимы от мнения окружающих, и это плохо. Гоните от себя навязчивые мысли о том, как вас оценивают, станьте более раскованным и уверенным в себе человеком, и тогда все будут добиваться вашего внимания и захотят вашего общества.

7—9 баллов. Вы застенчивы, но успешно это скрываете. Перечитайте еще раз все вопросы и определите свое слабое место (внешность – «да» в вопросах 1 и 5, «нет» в вопросах 10 и 13; интеллектуальное развитие – «да» в вопросах 2 и 6, «нет» в вопросах 12 и 15; социальное положение – «да» в вопросах 3 и 8, «нет» в вопросах 9 и 16, фигура, спортивная форма – «да» в вопросах 4 и 7, «нет» в вопросах 11 и 14). Постарайтесь выработать твердую позицию в решении проблемы.

3—6 баллов. Такой результат говорит о том, что вам удалось установить равновесие: вы сохраняете независимость и в то же время способность считаться с мнением других людей.

0—2 балла. Вас несколько не интересует мнение окружающих, вы идете своим путем, однако ваше равнодушие к другим людям может оттолкнуть от вас многих. Постарайтесь быть более чутким и внимательным, вы от этого только выиграете.

Тест «Конфликтны ли вы?»

Выявить уровень конфликтности нетрудно самому, можно также предложить кому-то из близких оценить вас с помощью этого теста. Прочитайте представленные ниже фразы и определите, насколько они соответствуют вашему характеру. Дайте свою оценку каждому утверждению, используя 7-балльную шкалу (первые цифры ряда отражают наибольшее проявление названного качества).

1. Стремится спорить (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).
2. Свои доводы произносит тоном, не терпящим возражений (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).
3. Уверен, что, возражая, обязательно добьется своего (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).
4. Не обращает внимания на то, что люди не понимают его аргументов (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).
5. Обсуждает спорные проблемы в присутствии оппонента (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).
6. Попадая в напряженную обстановку, не испытывает смущения (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).
7. Уверен, что в споре необходимо проявлять характер (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).
8. Полагает, что уступать в спорах не следует (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).
9. Считает, что люди без труда выходят из конфликтных ситуаций (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).

10. Если взрывается, то полагает, что такое поведение оправданно (7, 6, 5, 4, 3, 2, 1).
11. Старается уклониться от участия в споре (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
12. Доводы произносит извиняющимся тоном (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
13. Думает, что проиграет, если станет возражать (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
14. Огорчается, когда замечает, что другие не понимают его аргументов (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
15. Спорные проблемы обсуждает в отсутствие оппонента (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
16. Ощущает неловкость в напряженной обстановке (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
17. Полагает, что в споре не следует показывать своих эмоций (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
18. Уверен, что в спорах нужно уступать (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
19. Полагает, что люди с трудом выходят из конфликтов (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).
20. Взрываясь, чувствует себя виноватым (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7).

Подсчитайте и проанализируйте результаты.

70—60 баллов. Очень высокий уровень конфликтности.

59—50 баллов. Высокий уровень конфликтности.

49—40 баллов. Выраженная конфликтность.

39—16 баллов. Средний уровень конфликтности.

15—11 баллов. Выраженное стремление избегать конфликтных ситуаций.

Сравните собственную оценку с той, которую для вас сделал другой человек, и сделайте выводы.

Тест «Наскрлько вы обидчивы»

Возможно, вам приходится часто слышать от других людей, что вы обидчивы. Узнать, так ли это на самом деле, поможет тест. На вопросы отвечайте «да», «нет» или «бывает по-разному». Протестировать вас может и кто-нибудь из близких людей, тогда, сравнив результаты, вы поймете, насколько правдиво отвечали.

1. Может ли какая-нибудь мелочь испортить вам настроение?

2. Вы долго помните обиды?

3. Вы долго переживаете незначительные неприятности, например злое слово, брошенное кем-то в общественном транспорте, недоброжелательный взгляд, критическое замечание, испачканный рукав костюма?

4. Вы можете долгое время находиться в состоянии, когда не хочется разговаривать с окружающими?
5. Легко ли вас отвлекают посторонние разговоры, громкая музыка или прочие шумы?
6. Вы можете долгое время анализировать свои чувства, поступки?
7. Часто ли вашими действиями руководит минутное настроение?
8. Часто ли вас преследуют кошмары во сне?
9. Часто ли у вас появляется мысль, что вы чем-то хуже других людей?
10. Случаются ли у вас частые подъемы и спады настроения?
11. Появляются ли у вас в момент спора изменения тембра голоса, возникают ли несвойственные вам высокие (низкие) тона?
12. Вас нетрудно вывести из себя?
13. Если ваше настроение испорчено, даже самое любимое блюдо не способно его поднять?
14. Вы испытываете раздражение, если вас не понимают?

Подсчитайте баллы и проанализируйте результат. Каждый ответ «да» – это 0 баллов, за каждый ответ «нет» начислите себе 2 балла. Ответ «бывает по-разному» дает 1 балл.

23—28 баллов. Вас не назовешь обидчивым. Ваше душевное состояние достаточно устойчиво, и обстоятельства мало влияют на него. Возможно, кто-то называет вас толстокожим, непробиваемым, но вы на это не обижаетесь. И правильно делаете: вам просто завидуют.

17—22 балла. Вы обидчивы, и это свойство доставляет вам немало неприятностей. Вспылив, вы способны сказать обидчику такие слова, о которых вскоре начинаете жалеть. Ваша обидчивость часто становится причиной конфликтов и дома, и за его пределами. Будьте более сдержанным, не обижайтесь и не таите обид, и вы увидите, как ваша жизнь меняется к лучшему.

0—16 баллов. Такой результат говорит о чрезмерной обидчивости, злопамятности. Ваше настроение меняется очень быстро, вы болезненно реагируете на каждую мелочь и видите в отношении окружающих к вам то, чего на самом деле нет. Воспитывайте в себе хладнокровие, не концентрируйтесь на своих переживаниях.

Тест «Уровень открытости»

Открыты вы для окружающих или всегда держите эмоции под строгим контролем? Конечно, открывать душу перед каждым не следует, однако чрезмерная закрытость, замкнутость отпугивает людей и может стать помехой для конструктивного общения. Определить, насколько вы открыты для других, поможет тест.

1. Ваш приятель рассказывает эпизод из своей жизни, и этот рассказ вы уже

слышали, причем не один раз. Вы...

- а) не покажете вида, что история вам уже знакома, будете слушать с интересом;
- б) предложите сменить тему;
- в) засобираетесь домой.

2. В свой день рождения вы получили подарок, о котором мечтали, и...

- а) будете от всей души радоваться;
- б) выразите свои чувства, но сдержанно;
- в) вежливо поблагодарите.

3. Ложь во спасение, по-вашему, – это...

- а) возможность выйти без потерь из затруднительного положения;
- б) средство на случай крайней необходимости;
- в) обыкновенная ложь, которую в любом случае желательно избегать.

4. Выбирая утром одежду для того, чтобы выйти из дома, вы...

- а) руководствуетесь ситуацией (где и с кем предстоит общаться);
- б) ориентируетесь на свое настроение;
- в) не зависите от предстоящей ситуации и настроения: у вас имеется определенный комплект на каждый день.

5. В ходе карточной игры вы наконец получили очень удачный набор карт и...

- а) сделаете огорченный вид, чтобы противники по игре подумали, что вам не повезло;
- б) попытаетесь отвлечь внимание противников какой-нибудь фразой;
- в) постараетесь принять равнодушный вид, чтобы никто не обратил на вас внимания.

6. Присутствующие на вечеринке перешептываются, и по их взглядам вы понимаете, что речь идет о вас. Вы...

- а) придумаете подходящий предлог и распрощаетесь со всеми;
- б) сделаете вид, что ничего не замечаете;
- в) попытаетесь узнать у кого-нибудь, в чем дело.

А теперь подсчитайте сумму баллов, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В
1	3	1	2
2	1	3	2
3	3	2	1
4	3	1	2

№ вопроса	А	Б	В
5	3	1	2
6	2	1	3

6—9 баллов. Вы почти не контролируете свои эмоции, ваши мысли и чувства для окружающих – открытая книга. Постарайтесь быть более сдержанным.

10—14 баллов. Вы кажетесь другим человеком искренним и открытым. На самом деле вам известно, что не следует открыто выражать свои чувства и мысли в присутствии каждого. А вот с близкими друзьями можно и пооткровенничать.

15—18 баллов. Людям трудно понять, когда вы взволнованны, рассержены, испуганны. Вы полагаете, что человек культурный не должен открыто выражать свои эмоции, но это не так. Конечно, эмоции нужно контролировать, однако чрезмерная сдержанность заставляет постоянно пребывать в напряжении, кроме того, она отпугивает окружающих: они считают вас человеком холодным и равнодушным.

Тест «Нравится ли людям общаться с вами?»

Этот тест позволит вам выяснить, приятно окружающим общаться с вами или же они предпочитают избегать вашего общества.

Отвечайте на вопросы «да» или «нет».

1. Вам нравится больше слушать, чем говорить?
2. Вам нетрудно найти тему беседы в разговоре с незнакомым человеком?
3. Вы слушаете собеседника очень внимательно?
4. Вам нравится давать советы?
5. Если тема разговора кажется вам скучной, вы намекнете об этом своему собеседнику?
6. Вы раздражаетесь, когда вас не слушают?
7. По каждому обсуждаемому вопросу у вас всегда есть собственное мнение?
8. Вы можете развить в разговоре ту тему, о которой почти ничего не знаете?
9. Любите ли вы оказываться в центре внимания?

10. Обладаете ли вы хорошими знаниями, касающимися хотя бы трех предметов, которые могут быть темой разговора?

11. У вас есть дар красноречия?

Подсчитайте количество набранных баллов. Если вы ответили «да» на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 и отрицательно на вопросы 4 и 5, засчитайте себе по 1 баллу за каждый ответ.

1—3 балла. То ли вы слишком молчаливы и с вами неинтересно беседовать, то ли, наоборот, излишне разговорчивы. Как бы то ни было, общаться с вами стремятся далеко не все ваши знакомые, потому что это не удовольствие, а тяжелый труд. Или вас невозможно разговорить, или, напротив, не удастся остановить. Подумайте над этим.

4—9 баллов. Возможно, вы не очень общительны, однако собеседник вы довольно приятный, правда, так бывает не всегда. Если вы не в настроении, то слушаете рассеянно, невнимательно, но вам это прощают, потому что вы не страдаете болтливостью и, если находитесь не в духе, не требуете от окружающих повышенного внимания к своей персоне, не донимаете их слезливыми жалобами.

9—11 баллов. Окружающим нравится с вами общаться, поэтому у вас немало друзей и приятелей, которые ищут вашего общества. Но возможно, вы просто играете роль, изо всех сил стараетесь быть приятным в общении, и эта роль вас напрягает. Нравится ли вам быть центром притяжения? Не мечтаете ли вы в глубине души о том, чтобы вас оставили в покое?

Эмоциональный поведенческий стереотип и психическая устойчивость

Современная жизнь с ее все убыстряющимися темпами требует от человека огромного физического и психического напряжения. Не случайно именно в наше время появились такие слова, как «стресс» и «стрессоустойчивость».

Мы живем в шумных городах, ходим по запруженным автомобилями улицам, используем все больше и больше сложной техники и в этой гонке пытаемся не отстать от других, не проиграть в конкурентной борьбе, не оказаться на задворках жизни. Эта вечная спешка и постоянные сражения (с другими или с самим собой) больно бьют по психике. В результате – нервные срывы, обида на весь мир, ссоры с родными и друзьями, черная меланхолия и прочие негативные проявления, знакомые каждому жителю современного города.

Тесты, представленные в этом разделе, позволят определить особенности вашей психики, понять, что вас беспокоит, узнать, не страдаете ли вы повышенной тревожностью и не находитесь ли в состоянии стресса.

Тест «Склонность к снижению настроения»

Часто ли у вас бывает плохое настроение или оно снижается лишь тогда, когда случаются крупные неприятности? Протестируйте себя. Прочитайте утверждения и ответьте на каждое «да» или «нет».

1. Вы человек унылый, тоскующий, редко радующийся.

2. Вы не можете полностью отключиться от всех проблем и забот, чтобы почувствовать себе веселым и счастливым.
3. Вы замечаете, что вас нелегко чем-либо обрадовать.
4. На жизнь вы в целом смотрите с пессимизмом.
5. От будущего вы не ждете никакой радости.
6. У вас часто бывает подавленное настроение.
7. Вы считаете свою жизнь весьма нелегкой.
8. Вы не любите анекдотов (или равнодушны к ним).
9. В разговорах вы немногословны.
10. Частенько вас посещают мрачные мысли.
11. Ясная солнечная погода не вызывает у вас радостных чувств и душевного подъема.
12. В шумной компании вы ощущаете себя некомфортно.

А теперь подсчитайте общее количество утвердительных ответов и ознакомьтесь с результатами.

10—12 баллов. У вас постоянно сниженное настроение, именно оно и определяет стиль всего вашего существования.

Постарайтесь изменить образ жизни, займитесь спортом, аутотренингом. Если ничего не получается – обратитесь к квалифицированному психологу.

5—9 баллов. Такой результат указывает на довольно заметную тенденцию к снижению настроению. Но вы легко его преодолеваете.

4 балла и меньше. Тенденция к снижению настроению у вас отсутствует.

Тест «Склонность к повышенной тревожности»

В некоторой степени тревожность есть у каждого человека, это заложено природой. Психологи определяют так называемый полезный уровень тревожности, который позволяет вовремя почувствовать угрозу, исходящую от других людей, ситуаций или действий самого человека. Такая тревожность – это особый сигнал, предупреждающий об опасности физическому благополучию, внутреннему достоинству и т. п. Нормальный уровень тревожности позволяет вовремя изменить ситуацию, что-то поправить, предотвратить.

У некоторых людей тревожность может быть повышенной и необоснованной, часто она возникает без всякого к тому повода. Человек, ощущающий немотивированную тревожность, является высокотревожным. Он постоянно испытывает нервное напряжение и очень подвержен стрессам.

Протестируйте себя, чтобы узнать, склонны ли вы к немотивированной тревожности. Прочитав утверждения, дайте ответ «да» или «нет».

1. Вы росли робким и застенчивым ребенком.
2. В детстве вы боялись оставаться дома в одиночестве.
3. Время от времени у вас появляется мысль, что с вами может произойти что-то ужасное.
4. В детстве вы боялись грозы и чужих собак (да и теперь побаиваетесь).
5. Очень часто у вас появляется ощущение непонятного внутреннего беспокойства, ожидание какой-то неприятности.
6. Вы боитесь спускаться в темный подвал, погреб.
7. Вам часто снятся кошмары.
8. Если близкие задерживаются, ваше воображение рисует страшные картины беды.
9. Если близкие уезжают далеко от вас (в командировку, на отдых и т. д.), вы очень беспокоитесь.
10. Вас постоянно мучает беспокойство: как бы чего не случилось.
11. Вы боитесь летать самолетом.
12. В поезде или автобусе вы с тревогой смотрите на дорогу и думаете: как бы чего не вышло.

Подсчитайте результаты, за каждый утвердительный ответ начисляйте себе 1 балл. Чем больше баллов вы набрали, тем сильнее проявляется дисфункциональность данного стереотипа эмоционального поведения.

10—12 баллов. Такой результат свидетельствует о сильно выраженной немотивированной тревожности. Тревожность превратилась в неотъемлемое свойство вашего поведения.

5—9 баллов. Этот результат говорит о некоторой склонности к необоснованной тревожности.

4 балла и меньше. У вас нет склонности к немотивированной тревожности.

Тест «Уровень тревожности»

Прочитайте утверждения и ответьте на них словами «да» или «нет».

1. Вас трудно вывести из себя, вы обычно пребываете в состоянии душевного равновесия.
2. Вы расстраиваетесь и волнуетесь не чаще, чем все другие люди.

3. У вас редко бывают запоры.
4. Вас очень редко беспокоят головные боли.
5. Вы долго не устаете.
6. Вы чувствуете себя вполне счастливым человеком.
7. Вы уверены в себе.
8. Вас трудно вогнать в краску.
9. По сравнению с вашими друзьями и знакомыми вы смелый человек.
10. Вы краснеете не чаще, чем другие люди.
11. У вас редко повышается пульс.
12. Ваши руки достаточно теплые.
13. Вы застенчивы не более, чем другие люди.
14. Вам недостает уверенности.
15. Иногда вам кажется, что вы ни на что не годны.
16. Время от времени вас охватывает сильное беспокойство.
17. Иногда у вас бывают проблемы с желудком.
18. Предстоящие трудности кажутся вам непреодолимыми.
19. Вы хотели бы стать таким же счастливым, как другие люди.
20. Иногда вам кажется, что ваша жизнь полна препятствий, с которыми вам не справиться.
21. Вам часто снятся пугающие сны.
22. Когда вы пытаетесь сделать что-то важное и ответственное, ваши руки начинают дрожать.
23. Вы спите беспокойно.
24. Возможные неудачи заставляют вас испытывать чувство тревоги.
25. Иногда вы ощущаете беспричинный страх.
26. Вам бывает трудно сосредоточиться на какой-то деятельности.
27. Работая, вы испытываете сильное напряжение.
28. Вас нетрудно ввести в замешательство.

29. Вы постоянно тревожитесь за своих близких.
30. Вы понимаете, что воспринимаете все слишком серьезно.
31. Вы часто плачете.
32. Иногда вы ощущаете тошноту, порой доходящую до рвоты.
33. Не реже одного раза в месяц у вас случается расстройство желудка.
34. Вы опасаетесь, что можете покраснеть в самый неподходящий момент.
35. Вам трудно сконцентрировать внимание на каком-либо задании.
36. Вас постоянно беспокоит ваше материальное положение.
37. Вы часто размышляете о вещах, о которых вам не хотелось бы говорить даже с самыми близкими и родными людьми.
38. Иногда вам так тревожно, что вы не можете спать.
39. Внезапное замешательство может вызывать у вас сильную потливость, и от этого вы испытываете еще большее смущение.
40. От волнения вы потеете даже тогда, когда вам холодно.
41. От возбуждения вы порой не можете заснуть.
42. Вы очень возбудимы.
43. Иногда вам кажется, что от вас нет никакой пользы.
44. Нервы у вас бывают настолько расшатанными, что любая мелочь может вывести из равновесия.
45. Вы часто ловите себя на мысли, что вас что-то сильно тревожит.
46. Вы считаете себя более чувствительным, чем все, кто вас окружает.
47. Вы постоянно ощущаете чувство голода.
48. Вам часто кажется, что вы очень одиноки.
49. Жизнь для вас – это постоянное напряжение.
50. Ожидая, вы всегда сильно нервничаете.

Теперь подсчитайте результаты. Каждый утвердительный ответ на вопросы 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и отрицательный ответ на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 дает по 1 баллу.

40—50 баллов. Очень высокий уровень тревожности.

25—39 баллов. Повышенный уровень тревожности.

15—24 балла. Уровень тревожности средний, но есть тенденция к его повышению.

5—14 баллов. Уровень тревожности средний, с тенденцией к понижению.

0—4 балла. Низкий уровень тревожности.

Тест «Склонность к аффективным состояниям»

Аффективными называют состояния сильного душевного волнения, выражающиеся бурными, но кратковременными эмоциями (гнев, ужас и т. п.). Аффект – это ответная реакция на значительный раздражитель. В такие моменты снижается способность человека управлять своими поступками.

Прочитайте утверждения. Если они имеют отношение к вам, дайте ответ «да».

1. Вы способны долгое время помнить нанесенные вам оскорбления и обиды.
2. Вы часто выясняете с отношения с одним и тем же человеком или с разными людьми (родственниками, коллегами по работе, соседями).
3. Если вас обидели, вам очень нелегко предпринять какие-то действия к примирению.
4. Если окружающие несправедливы к вам, вы очень долго из-за этого переживаете.
5. Вы постоянно переживаете из-за мелких неприятностей и рассказываете о них близким, надеясь на сочувствие.
6. Если с вами несправедливо обошлись, вы очень долго, иногда несколько дней, прокручиваете в голове воображаемый разговор со своим обидчиком, подбираете аргументы, доказывающие его неправоту.
7. Если вы поссорились с кем-то из близких людей, вы можете очень долго не разговаривать с этим человеком.
8. Допустив промашку, ошибку в работе, вы длительное время переживаете случившееся.
9. Конфликты с близкими людьми надолго выбивают вас из равновесия.
10. Если на работе (дома) у вас произошел конфликт, вы так сильно расстраиваетесь, что с большим трудом заставляете себя туда идти (домой или на работу).
11. Вы подолгу мучаетесь без сна, прокручивая в голове проблемы и трудности минувшего дня.
12. Если вам предстоит решить какую-то сложную проблему, вы не в состоянии отвлечься от нее ни на минуту, не можете заставить себя думать о чем-то другом.

За каждый утвердительный ответ начисляйте себе по 1 баллу. Чем больше баллов набрано, тем большая дисфункциональность присутствует в стереотипе вашего

эмоционального поведения.

10—12 баллов. Сильно выраженная склонность к аффективным состояниям, эффективность превратилась в черту вашего характера, которая доставляет немало проблем при общении с окружающими.

5—9 баллов. Вам присуща склонность к аффективным состояниям, постарайтесь пересмотреть стереотип своего эмоционального поведения.

4 балла и меньше. Такой результат говорит об отсутствии склонности к аффективным состояниям. Так что вам можно позавидовать!

Тест «Уровень экзальтированности»

Экзальтация, или экзальтированность, – это состояние повышенной возбудимости нервных тканей. Определить, насколько вы склонны к экзальтированности, поможет тест.

Прочитайте утверждения, дайте свой ответ («да» или «нет»).

1. Вы способны восторгаться, восхищаться чем-либо или кем-либо.
2. Иногда вас охватывает ощущение невероятного счастья.
3. Вы способны испытывать безграничное отчаяние в результате каких-то разочарований.
4. «Полюбить безумно», «возненавидеть всей душой» – эти выражения подходят к вам.
5. Вы хозяин домашнего животного, один вид которого вызывает у вас прилив нежности, умиления, волнения.
6. Есть тип людей, которых вы не переносите.
7. Ваше мнение о человеке может резко перемениться, если вы внезапно подметите в нем какую-то неприятную деталь.
8. У вас вызывает сильное восторженное чувство чье-то творчество (художника, поэта, музыканта, артиста).
9. Хороший фильм, книга, спектакль способен растрогать вас до слез.
10. Среди ваших знакомых есть люди, к которым вы испытываете ненависть или презрение.
11. Вы ощущаете, что большинство окружающих в чем-то уступают вам.
12. Вы замечаете, что очень часто ваше мнение, оценка, вкусы расходятся с точкой зрения большинства людей.

Подсчитайте результаты, за каждый утвердительный ответ дается 1 балл.

10—12 балл. Этот результат указывает на сильно выраженную экзальтированность.

Вы способны на эмоциональные крайности. На поступки других людей и ситуации вы реагируете слишком эмоционально и излишне однозначно (позитивно или негативно). Свое мнение вы склонны выражать слишком категорично; давая свои оценки, вы не испытываете сомнений и не приемлете возражений. Такая неспособность к компромиссам отталкивает от вас людей.

5—9 баллов. Существует тенденция к экзальтированности. Все описанное выше в какой-то мере может относиться и к вам.

4 балла и меньше. Склонность к экзальтированности отсутствует.

Тест «Уровень агрессии»

Даже самый спокойный человек может вспылить, ответить резко, однако некоторые люди настолько агрессивны, что с ними трудно общаться. С помощью этого теста попытайтесь понять, есть ли у вас тенденции к агрессии, и если да, определите, насколько высок уровень вашей агрессивности.

Прочитайте высказывания и дайте им оценку с помощью слов «да» или «нет».

1. Иногда в вас закипает такая злость, что вы не выдерживаете и взрываетесь.
2. Если вы замечаете, что ваше раздражение передается окружающим, вы стараетесь взять себя в руки.
3. Избавиться от накопившихся негативных эмоций вам помогает особый ритуал: удары по боксерской груше, бег вокруг дома и т. п.
4. На работе вы ведете себя спокойно, сдержанно, вся накопившаяся злость находит выход по приходе домой.
5. Вы часто понимаете, что ваше поведение вызывает у кого-то из окружающих вас людей сильное раздражение, но не хотите или не можете изменить себя.
6. Если вам нагрубили, вы сдерживаете себя и не отвечаете грубостью.
7. Вы можете честно признаться самому себе: «Я плохой человек».
8. Ваша злость и ярость помогает вам добиться того, чего вы хотите, от других людей.
9. Вы часто оказываетесь вовлеченным в одну из противоборствующих группировок.
10. Иногда вам нестерпимо хочется с кем-нибудь поскандальить.
11. За свою грубость вам почти всегда приходится расплачиваться.
12. Разозлить вас может какая-нибудь мелочь.
13. Если вы в гневе, то можете ударить кого-нибудь.
14. Чтобы дать выход злости, вы набрасываетесь на неодушевленные объекты: бьете кулаком по стене, пинаете ногой стул, бросаете посуду, ломаете мебель.

15. Позволить себе разгневаться вы можете там, где нет знакомых и близких людей.
16. Вы понимаете, что характер у вас не самый лучший.
17. На чужое критическое замечание вы можете ответить очень резкой отповедью.
18. Иногда вы ненавидите или презираете самого себя.
19. Иногда вам нужно как следует разозлиться, чтобы заставить себя приняться за дело.
20. Случается, что вы попадаете в дурную компанию.
21. Поругавшись с кем-нибудь, вы испытываете облегчение.
22. Люди обижаются на вас за резкость.
23. Если вы очень устали, то вам нетрудно выйти из себя.
24. Если человек, обидевший вас, извиняется, ваша злость улетучивается.
25. Бороться с раздражительностью вам помогают спорт, туризм, культурно-развлекательные мероприятия.
26. Вы можете разговаривать с продавцом или сотрудником службы, куда вы обратились, очень резко.
27. Окружающие считают, что у вас острый язык, и стараются не задевать.
28. Если кто-то из окружающих проявляет грубость, вы тоже заводитесь.
29. Вы считаете, что все плохое, что с вами случилось, заслужено вами.
30. Вы уверены, что злость не мешает, а помогает вам в жизни.
31. Вам приходится часто скандалить в очередях.
32. Вас называют злым и нетерпимым, но вы с этим не согласны.
33. Вы уверены, что гневливость вредит вашему здоровью.
34. Вы замечаете, что иногда злитесь без всякой на то причины.
35. Разозлившись, вы очень быстро остываете.
36. Успокоиться вам помогает какое-нибудь занятие: просмотр телепрограмм, чтение книги, хозяйственные дела, работа.
37. На работе вы ведете себя спокойно, зато в общественном транспорте или магазине можете вспылить.
38. Вы считаете себя человеком резким или категоричным.
39. Вы не миритесь с шутками в свой адрес и всегда умеете поставить остряка на

место.

40. Вам свойственно злиться на самого себя, если на это есть причина.
41. Общаясь с домашними, вы обычно принимаете серьезное и суровое выражение лица.
42. Если бы вас позвали на баррикады, вы бы обязательно пошли.
43. Злость делает вас активным и энергичным.
44. Не удержавшись от резких выражений, вы потом долго переживаете.
45. Иногда вам кажется, что вы всех ненавидите.
46. Если вы ощущаете прилив злости, вы уходите куда-нибудь, потому что не желаете никого видеть.
47. Свое зло вы срыгаете на вещах того, кто вас обидел.
48. Вы можете быть настолько агрессивным в общественном транспорте или очереди, что потом испытываете стыд за свое поведение.
49. Вы знаете, что часто проявляете упрямство и несговорчивость.
50. Вы умеете ладить с теми, кто специально провоцирует грубость.
51. Вы считаете, что наказание за грехи, которое можете получить, будет заслуженным.
52. Вы знаете, что можете влиять на людей, изобразив гнев. Однако это всего лишь игра, на самом деле вы не испытываете данного чувства.
53. Вам хотелось бы отстаивать общие интересы на каком-нибудь митинге протеста.
54. Пережив вспышку злости, вы некоторое время чувствуете себя хорошо.
55. Вы знаете, что ваша раздражительность может испортить отношения с друзьями и близкими.

Проанализируйте свои результаты. Уровень агрессии определяется по 11 параметрам. За каждый ответ, соответствующий ключу, дается 1 балл. Чем больше сумма баллов, тем выше показатель агрессии, измеряемый по данному параметру.

1. Спонтанность агрессии. Вычисляется по количеству утвердительных ответов на вопросы 1, 12, 23, 34, 45.
2. Неспособность тормозить агрессию. Утвердительный ответ на вопрос.
13, отрицательные ответы на вопросы 2, 24, 35, 46.
3. Неспособность переключать агрессию на какую-либо деятельность или неодушевленные объекты. Отрицательные ответы на вопросы 3, 14, 25, 36, 47.

4. Анонимная агрессия. Утвердительные ответы на вопросы 4, 15, 26, 37, 48.
5. Провоцирование агрессии у окружающих. Утвердительные ответы на вопросы 5, 16, 27, 38, 49.
6. Склонность к отраженной агрессии. Утвердительные ответы на вопросы 17, 28, 39; отрицательные на вопросы 6, 50.
7. Аутоагрессия (агрессия, направленная на себя). Утвердительные ответы на вопросы 7, 18, 29, 40, 51.
8. Ритуализация агрессии. Утвердительные ответы на вопросы 8, 19, 30, 41, 52.
9. Способность заражаться агрессией толпы. Утвердительные ответы на вопросы 9, 20, 31, 42, 53.
10. Способность испытывать удовольствие от агрессии. Утвердительные ответы на вопросы 10, 21, 32, 43, 54.
11. Расплата за агрессию. Утвердительные ответы на вопросы 11, 22, 33, 44, 55.

Чтобы получить представление об общем индексе агрессии, следует суммировать баллы по всем параметрам.

0—8 баллов. Очень низкий уровень агрессии. Такой результат можно расшифровать по-разному. Вполне вероятно, вы были неискренни, потому что хотели соответствовать общепринятой социальной норме. Эти показатели также обнаруживаются у людей с низкой самокритичностью и завышенными притязаниями.

9—20 баллов. Невысокий уровень агрессии. Такой результат характерен для большинства людей. Основные его показатели – это спонтанность агрессии и неспособность переключать ее на деятельность или неодушевленные объекты.

21—30 баллов. Средний уровень агрессии. Главные показатели – спонтанность, анонимность, незначительная способность к торможению.

31—40 баллов. Повышенный уровень агрессии. Ему чаще всего соответствует то, что характерно для среднего уровня, а также еще два показателя: провокация агрессии и расплата.

41 балл и больше. Очень высокий уровень агрессии. Сюда включаются показатели получения удовольствия от агрессии и провокация агрессивного поведения у окружающих.

Тест «Уровень устойчивости к стрессам»

Как действуют на вас стрессовые ситуации? Способны ли вы противостоять им или надолго теряете покой, сон и аппетит? Понять, есть ли у вас устойчивость к стрессам, поможет тест, разработанный психологами Медицинского центра Бостонского университета. Прочитайте утверждения и определите, верны ли они для вас. Даже если вы считаете, что высказывание не имеет к вам никакого отношения, все равно дайте ответ, выбрав его из следующих вариантов: «почти всегда», «часто», «иногда», «почти никогда», «никогда».

1. Хотя бы один раз в день вы едите горячее блюдо.
2. Хотя бы 4 раза в неделю вы спите не меньше 7—8 часов.
3. Вы ощущаете любовь близких людей, а взамен отдаете им свою любовь.
4. Есть хотя бы один человек в пределах 50 километров от вас, на которого вы всегда можете положиться.
5. Хотя бы 2 раза в неделю вы отводите 1—2 часа на физические упражнения.
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет ежедневно.
7. Вы потребляете в неделю не более пяти рюмок алкогольных напитков.
8. Ваш вес соответствует росту.
9. Ваши доходы позволяют полностью удовлетворять главные ваши потребности.
10. Ваша вера поддерживает вас.
11. Вы постоянно занимаетесь общественной или клубной деятельностью.
12. У вас немало друзей и хороших знакомых.
13. У вас есть один-два друга, которым вы можете полностью довериться.
14. У вас хорошее здоровье.
15. Если вы сердиты или обеспокоены, вы можете открыто говорить о своих чувствах.
16. Вы регулярно обсуждаете свои бытовые проблемы с близкими людьми.
17. Вы можете сделать что-то только ради шутки хотя бы 1 раз в неделю.
18. Вы хорошо планируете и организуете свою деятельность.
19. За день вы выпиваете не более 3 чашек кофе.
20. У вас ежедневно остается время, которое вы можете потратить на себя.

А теперь подсчитайте количество баллов. Ответ «почти всегда» дает вам 1 балл, «часто» – 2 балла, «иногда» – 3, «почти никогда» – 4, «никогда» – 5 баллов.

Суммируйте все баллы, затем отнимите от полученной суммы **20**.

10 баллов и меньше. Такой результат указывает на хорошую устойчивость к стрессам. Если вы были искренни в своих ответах, вам не о чем беспокоиться.

30 и больше баллов. За рамками в 30 баллов начинается опасный уровень – стрессовые ситуации оказывают значительное влияние на человека. Такой результат говорит о том, что вы не проявляете настойчивости и почти не оказываете сопротивления стрессам.

50 и больше баллов. Вам нужно срочно менять свою жизнь. Сильная уязвимость в отношении стрессов подрывает ваше здоровье.

Обратите также внимание на те утверждения, где ваш ответ дал вам 3 и более балла. Подумайте, что вы можете изменить в своем поведении по данному параметру. Это позволит повысить устойчивость к стрессам. Например, если пункт 19 оценивается для вас в 4 балла, вам стоит пить хотя бы на одну чашку кофе меньше, чем вы привыкли.

Тест «Устойчивость нервной системы»

Быстрый ритм современной жизни значительно усиливает нагрузку на нервную систему человека. Следствие этого – постоянная вспыльчивость, раздражительность и нервозность. Насколько вы способны справляться с внешними раздражителями? Умеете ли владеть собой? Выводят ли вас из себя досадные мелочи?

Отвечая на вопросы теста, используйте слова «да», «не особенно», «нет».

Раздражаетесь ли вы, если...

1. Кто-то рядом с вами грызет ногти?
2. Кто-то громко и невпопад смеется?
3. Кто-нибудь кашляет в вашу сторону?
4. Вы видите женщину в годах, одетую и накрашенную, как молоденькая?
5. Вы видите курящую на улице девушку?
6. Страница газеты, которую вы собрались почитать, измята?
7. Ваш собеседник стоит слишком близко от вас?
8. Девушка (молодой человек), с которой (с которым) вы встречаетесь, всегда опаздывает?
9. Человек, сидящий в кинотеатре перед вами, вертится в своем кресле и комментирует фильм?
10. Кто-то постоянно пытается учить вас?
11. Ваш знакомый постоянно употребляет в разговоре иностранные слова или непонятные термины?
12. Ваш собеседник бурно жестикулирует?
13. От человека, стоящего рядом с вами, сильно пахнет одеколоном или духами?
14. В общественном транспорте кто-то очень громко разговаривает?
15. Подарки, которые вам дарят, оказываются бесполезными?
16. Кто-то пытается пересказать вам сюжет романа, который вы собираетесь

прочсть, или фильма, на который вы хотите сходить?

Подсчитайте баллы. За каждый ответ «да» начисляйте себе 3 балла, за ответ «не особенно» – 1 балл; «нет» – это 0 баллов.

50 и больше баллов. Вас трудно назвать выдержанным и спокойным, даже самые незначительные вещи сильно раздражают вас, выводят из себя. Вы невероятно вспыльчивы, и это портит отношения с окружающими людьми и вредит вашей нервной системе.

49—12 баллов. Такой результат оказывается у большинства людей. Вы раздражаетесь при виде вещей самых неприятных, повседневные мелочи задевают вас редко. Хорошо и то, что вы способны быстро забывать неприятности.

11 и меньше баллов. Вы очень терпеливый, спокойный и выдержанный человек, не делающий из мухи слона. Досадные мелочи неспособны вывести вас из себя. Все это так, если вы отвечали честно и не пытались приукрасить себя в своих же глазах.

Тест «Переживаете ли вы депрессию?»

Депрессия – это длительное состояние подавленности, тоски и отчаяния. Депрессия может быть вызвана стрессом, если организм не смог мобилизовать все свои внутренние ресурсы в ответ на напряженную ситуацию. Особенно часто депрессия возникает как последствие череды стрессов, идущих друг за другом.

Свидетельством депрессии могут быть постоянная усталость, неспособность концентрировать внимание, плохой аппетит и сон, потеря веса, ощущение тревоги, беспокойство, чувство вины, часто появляющиеся мысли о никчемности бытия и о смерти. Иногда признаками депрессии становятся симптомы заболеваний, которых у человека на самом деле нет.

Выявить наличие депрессии, а также степень ее проявления позволит тест.

Внимательно прочитайте каждую из 44 групп ощущений и выберите тот вариант ответа, который кажется вам наиболее подходящим (ответы даются под порядковыми номерами от 0 до 3).

1-й группа

0. Ваше настроение на момент прохождения теста не более подавленное, чем всегда.

1. Оно немного более подавленное, чем обычно.

2. Да, оно более подавленное, чем обычно.

3. Ваше настроение намного более подавленное, чем обычно.

2-я группа

0. Вы ощущаете, что у вас нет траурного настроения.

1. Иногда у вас бывает такое настроение.

2. У вас довольно часто случается такое настроение.
3. Такое настроение у вас бывает практически постоянно.

3-я группа

0. Вам вовсе не кажется, что вы остались без чего-то очень важного для себя.
1. Иногда у вас появляется такое чувство.
2. Вы довольно часто испытываете это чувство.
3. Вам постоянно кажется, что вы остались без чего-то очень важного для себя.

4-я группа

0. Вы никогда не ощущаете, что ваша жизнь зашла в тупик, из которого нет выхода.
1. Изредка вас посещает чувство, что ваша жизнь зашла в тупик.
2. У вас часто бывает такое ощущение.
3. Вы постоянно испытываете ощущение безысходности и предрешенности бытия.

5-я группа

0. У вас никогда не бывает чувства, будто вы состарились.
1. Иногда вас посещает такое чувство.
2. Такое чувство приходит к вам довольно часто.
3. Вы постоянно ощущаете, будто состарились.

6-я группа

0. У вас не бывает состояний, когда на душе невыносимо тяжело.
1. Иногда вы впадаете в такое состояние.
2. Это состояние бывает у вас довольно часто.
3. Вы практически не выходите из состояния, когда на душе тяжело.

7-я группа

0. Вы, как и всегда, чувствуете себя спокойно за собственное будущее.
1. Ваше будущее беспокоит вас немного больше, чем обычно.
2. Будущее беспокоит вас значительно больше, чем обычно.
3. Ваше будущее беспокоит вас намного больше, чем всегда.

8-я группа

0. В настоящее время в своем прошлом вы не видите ничего плохого.
1. **В** своем прошлом вы видите плохого несколько больше, чем обычно.
2. В своем прошлом сейчас вы видите плохого значительно больше, чем обычно.
3. В своем прошлом вы видите намного больше плохого, чем обычно.

9-я группа

0. Надежд на лучшее у вас не меньше, чем и всегда.
1. Надежд на лучшее у вас несколько меньше, чем обычно.
2. Таких надежд у вас значительно меньше, чем всегда.
3. Надежд на лучшее у вас намного меньше, чем обычно.

10-я группа

0. Вы боязливы не больше, чем обычно.
1. Вы боязливы несколько больше, чем всегда.
2. Вы боязливы значительно больше обычного.
3. Вы боязливы намного больше, чем обычно.

11-я группа

0. Жизнь, как и прежде, радует вас.
1. Вам кажется, что жизнь радует вас немного меньше, чем прежде.
2. Жизнь радует вас значительно меньше, чем прежде.
3. Вы ощущаете, что жизнь радует вас намного меньше прежнего.

12-я группа

0. У вас нет ощущения, что ваша жизнь бесцельна.
1. Иногда у вас появляется подобное чувство.
2. У вас часто появляется ощущение бессмысленности бытия.
3. Вы постоянно чувствуете, что ваша жизнь не имеет смысла.

13-я группа

0. Вы обидчивы не более и не менее, чем всегда.

1. Вы стали немного более обидчивым, чем прежде.
2. Вы обидчивы значительно больше, чем раньше.
3. Вы обидчивы намного больше, чем обычно.

14-я группа

0. От всего приятного вы получаете ничуть не меньшее удовольствие, чем прежде.
1. Вы получаете от приятного несколько меньшее удовольствие, чем раньше.
2. Вы получаете значительно меньше удовольствия от приятного, чем прежде.
3. Вы совсем не получаете удовольствия от того, что раньше казалось вам приятным.

15-я группа

0. Вы не ощущаете вины, если на то нет никакой причины.
1. Иногда вам кажется, что вы в чем-то виноваты.
2. Вы часто чувствуете себя так, словно в чем-то виноваты.
3. Вы постоянно испытываете вину.

16-я группа

0. Если у вас случился промах, вы вините себя не больше, чем обычно.
1. Если у вас что-то не так, вы вините себя несколько больше обычного.
2. Вы склонны винить себя за свои ошибки и промахи значительно больше, чем прежде.
3. Если у вас что-то не так, вы вините себя намного больше обычного.

17-я группа

0. У вас, как и обычно, нет ненависти или презрения к себе.
1. Иногда случается, что вы ненавидите или презираете себя.
2. Часто бывает, что вы себя ненавидите или презираете.
3. Вы постоянно испытываете к себе ненависть и презрение.

18-я группа

0. У вас никогда не бывает чувства, будто вы погрязли в грехах.
1. Иногда у вас появляется такое чувство.

2. В последнее время у вас часто возникает подобное чувство.

3. Такое чувство у вас теперь практически не исчезает.

19-я группа

0. За проступки других людей вы вините себя не больше, чем обычно.

1. За проступки других людей вы вините себя несколько больше, чем прежде.

2. Вы вините себя за это значительно больше, чем обычно.

3. Вы постоянно чувствуете свою вину за проступки и неудачи других людей.

20-я группа

0. У вас почти никогда в жизни не бывает состояния, когда все кажется бессмысленным, нелепым и бестолковым.

1. Иногда у вас случается подобное состояние.

2. Теперь у вас часто бывает такое состояние.

3. Теперь это ваше постоянное состояние.

21-я группа

0. У вас никогда не возникает чувства, что вы заслуживаете небесной кары.

1. Иногда у вас появляется такое чувство.

2. В последнее время такое чувство у вас появляется довольно часто.

3. Чувство, что вы заслуживаете кары, у вас практически не исчезает.

22-я группа

0. В себе вы видите не меньше хорошего, чем раньше.

1. Вы видите в себе несколько меньше хорошего, чем раньше.

2. Вы в данный момент видите в себе значительно меньше хорошего, чем раньше.

3. Вы видите в себе намного меньше хорошего, чем раньше.

23-я группа

0. Вы думаете, что плохого в вас не больше, чем в других окружающих вас людях.

1. Иногда вам кажется, что вы хуже, чем другие люди.

2. Такое ощущение у вас появляется довольно часто.

3. Ощущение, что плохого в вас намного больше, чем в других людях, теперь не

исчезает.

24-я группа

0. У вас никогда не возникает желания умереть.
1. Иногда у вас возникает подобное желание.
2. Такое желание у вас теперь бывает довольно часто.
3. Это ваше постоянное желание.

25-я группа

0. Вы не помните, когда вы в последний раз плакали.
1. Иногда вы плачете.
2. Вы плачете часто.
3. Вам хочется плакать, но слез уже практически нет.

26-я группа

0. Вы не чувствуете, что стали раздражительным.
1. Вы стали немного более раздражительным, чем прежде.
2. Вы стали раздражаться больше, чем обычно.
3. Вы ощущаете, что стали намного более раздражительным, чем раньше.

27-я группа

0. У вас никогда не бывает состояния, когда вы не испытываете никаких эмоций.
1. Иногда у вас случается такое состояние.
2. Такое состояние у вас бывает довольно часто.
3. Теперь это состояние у вас почти не проходит.

28-я группа

0. Ваша умственная активность за последнее время несколько не изменилась.
1. Теперь вы чувствуете некоторую неясность в мыслях.
2. Вы чувствуете «тупость» в мозгах, вам кажется, что у вас осталось совсем немного правильных мыслей в голове.
3. Вам кажется, что ваша голова совсем пуста.

29-я группа

0. Вы не ощущаете потери интереса к окружающим.
1. Вам кажется, что ваш прежний интерес к другим людям стал меньше.
2. Вы чувствуете, что ваш интерес к другим людям сильно ослаб.
3. У вас полностью пропал интерес к окружающим, вы никого не желаете видеть.

30-я группа

0. Решения вы принимаете так же, как и обычно.
1. Теперь вам труднее, чем раньше, принимать решения.
2. Вам намного труднее принимать решения по сравнению с прежним временем.
3. Вы уже неспособны самостоятельно принимать решения.

31-я группа

0. Вам вовсе не кажется, что вы стали менее привлекательны и обаятельны, чем раньше.
1. Вы считаете, что стали менее привлекательны, чем прежде.
2. Вам кажется, что в последнее время вы значительно менее привлекательны.
3. Вы чувствуете себя настоящим уродом.

32-я группа

0. Вы можете работать в том же ритме, что и раньше.
1. Вам стало несколько труднее работать, чем прежде.
2. Вы ощущаете, что вам значительно труднее работать, чем обычно.
3. Вы совсем не можете работать, все валится у вас из рук, мысли витают в облаках.

33-я группа

0. Вы спите ничуть не хуже, чем всегда.
1. Вы спите несколько хуже, чем обычно.
2. Вы спите намного хуже, чем раньше, иногда долго не можете уснуть, просыпаетесь.
3. Вас постоянно мучает бессонница.

34-я группа

0. Вы устаете в последнее время не больше, чем раньше.

1. Вы устаете несколько больше и быстрее, чем обычно.
2. Вы устаете значительно больше, чем обычно.
3. Вы ощущаете, что у вас вообще нет сил для того, чтобы что-нибудь делать, и хотите попасть на необитаемый остров.

35-я группа

0. Ваш аппетит такой же, как и раньше.
1. Ваш аппетит несколько хуже обычного.
2. Ваш аппетит очень снизился.
3. Аппетит у вас стал совсем плохим.

36-я группа

0. Ваш вес остался таким же, как и прежде.
1. В последнее время вы несколько похудели.
2. В последнее время вы заметно похудели.
3. Вы сильно похудели.

37-я группа

0. **Вы**, как и всегда, дорожите своим здоровьем.
1. Теперь вы меньше дорожите своим здоровьем, чем раньше.
2. Своим здоровьем в настоящее время вы дорожите значительно меньше, чем прежде.
3. Вы совсем не дорожите своим здоровьем.

38-я группа

0. Секс вам интересен так же, как и раньше.
1. Вы стали несколько меньше, чем раньше, интересоваться сексом.
2. Теперь вы интересуетесь сексуальными вопросами значительно меньше, чем раньше.
3. Вы полностью потеряли интерес к сексу.

39-я группа

0. Вы не ощущаете, что ваше «я» изменилось.
1. Вы чувствуете, что ваше «я» несколько изменилось в последнее время.

2. Вы чувствуете, что ваше «я» значительно изменилось.
3. Ваше «я» изменилось настолько, что вы с трудом себя узнаете и понимаете.

40-я группа

0. **Вы** ощущаете боль так же, как и раньше.
1. Вы чувствуете боль сильнее, чем обычно.
2. Вы чувствуете боль слабее, чем раньше.
3. Теперь вы не ощущаете боли.

41-я группа

0. Некоторые неполадки в организмы (запоры, сердцебиение, сухость во рту, одышка и т. п.) у вас случаются не чаще, чем всегда.
1. Неполадки в организме у вас случаются несколько чаще, чем раньше.
2. Такие расстройства теперь отмечаются у вас значительно чаще, чем обычно.
3. Эти расстройства бывают у вас намного чаще обычного.

42-я группа

0. Ваше настроение по утрам не хуже, чем вечером.
1. По утрам вы ощущаете немного более сниженное настроение, чем вечером.
2. Вы замечаете, что утром ваше настроение значительно хуже, чем вечером.
3. Утром ваше настроение намного хуже, чем вечером.

43-я группа

0. Ни весной, ни осенью вы не ощущаете спада настроения.
1. Подобное случилось с вами однажды.
2. Вы чувствовали осенний или весенний спад настроения 2 или 3 раза.
3. С вами такое бывало много раз.

44-я группа

0. Плохое настроение у вас *бывает*, однако долго оно не продолжается.
1. Вы можете находиться в подавленном настроении неделю или две, иногда даже месяц.
2. Вы можете пребывать в подавленном состоянии в течение нескольких месяцев.

3. Такое состояние у вас может длиться год и даже больше.

А теперь подсчитайте количество набранных очков. Порядковый номер утверждения – это и есть число баллов по данному параметру.

1—9 баллов. У вас либо нет никакой депрессии, либо она совсем незначительна.

10—24 балла. Уровень депрессии минимален.

25—44 балла. Такой результат свидетельствует о легкой депрессии, которая вскоре пройдет сама собой.

45—67 баллов. Данный результат говорит о наличии умеренной депрессии. Постарайтесь изменить образ жизни и свое отношение к действительности.

68—87 баллов. Выраженная депрессия, вам следует обратиться к специалисту.

88 и больше баллов. Состояние глубокой депрессии, требуется незамедлительная медицинская помощь.

Профессия и карьера.

Работа не приносит удовлетворения, карьера не складывается, отношения с коллегами (с начальством, с подчиненными) оставляют желать лучшего?

Возможно, вам не хватает каких-либо умений и способностей, вы не понимаете, что лежит в основе поступков тех, кто работает рядом с вами, а сами ведете себя неверно.

С помощью тестов, представленных в этом разделе, вы сумеете разобраться в своих возможностях, узнаете, какие способности вам нужно развить, чтобы успешно двигаться вверх по карьерной лестнице, поймете, какого типа поведения в коллективе следует придерживаться, чтобы работа доставляла удовольствие, а не превращалась в астоящую пытку.

Ответив на предложенные ниже вопросы, вы поймете, к какой сфере деятельности вы склонны, способны ли быть руководителем или же вам лучше оставаться хорошим и трудолюбивым исполнителем.

Тесты в данном разделе подобраны таким образом, чтобы вам было проще раскрыть личностный потенциал, узнать свои сильные и слабые стороны, все это позволит улучшить свои профессиональные навыки, обрести уверенность в себе.

Тест «Любимая работа или место отбытия, наказания?»

Вызывает ли у вас мысль о работе добрые чувства или же, выходя по утрам из дома, вы ощущаете себя приговоренным к вечной каторге? Приносит работа удовлетворение или это лишь способ зарабатывания денег? Протестируйте себя, и вам многое станет ясным.

Прочитайте вопросы и выберите наиболее подходящий вариант ответа.

1. Все, что вы делаете на своей работе, полностью вас захватывает?

А. Да.

Б. Нет.

2. От некоторых своих профессиональных обязанностей вам бы очень хотелось избавиться?

А. Да.

Б. Нет.

3. Если вам представится возможность получить отгул, вы воспользуетесь ею не раздумывая?

А. Да.

Б. Нет.

4. Поиск новых путей решения проблем, связанных с профессией, доставляет вам удовольствие?

А. Да.

Б. Нет.

5. Вам приходилось прикидываться больным, чтобы отпроситься с работы пораньше ради встречи с друзьями?

А. Да.

Б. Нет.

6. Вас устраивает то вознаграждение, которое вы получаете за свой труд?

А. Да.

Б. Нет.

7. Считаете ли вы свою работу престижной?

А. Да.

Б. Нет.

8. Вы сильно расстраиваетесь, когда вам приходится задерживаться на рабочем месте?

А. Да.

Б. Нет.

9. Считаете ли вы, что ваша профессиональная деятельность нередко помогает вам успешно разрешить какие-то семейные а также бытовые проблемы?

А. Да.

Б. Нет.

10. Вы считаете, что достойны этой работы?

А. Да.

Б. Нет.

11. Вы так сильно привязаны к коллективу, что думаете о нем, как о своей семье?

А. Да.

Б. Нет.

12. Вы когда-нибудь замечали, что друзья стали относиться к вам иронично, ревнуя вас к вашей профессиональной деятельности?

А. Да.

Б. Нет.

13. Собираясь на работу, стремитесь ли вы выглядеть безупречно и стильно?

А. Да.

Б. Нет.

14. Хотя бы один раз вы брали отпуск за свой счет там, где в данный момент работаете?

А. Да.

Б. Нет.

Подсчитайте сумму баллов, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б
1	5	3
2	1	3
3	1	5
4	3	1
5	2	5
6	3	1
7	5	1
8	5	2

№ вопроса	А	Б
9	4	1
10	3	1
11	3	1
12	1	5
13	3	1
14	2	5

30—35 баллов. Вы не любите свою работу и всегда ищете удобный момент, чтобы отдохнуть от нее или как-нибудь схалтурить. Вам трудно сосредоточиться, поэтому вы допускаете ошибки, выполняете свои обязанности не слишком качественно. Если вы не измените подобного отношения к работе, то никогда не сможете подняться выше того места, которое сейчас занимаете. Подумайте хорошенько: может, вам стоит поменять работу?

36—42 балла. Вам нравится ваша работа, она приносит вам удовлетворение и обеспечивает ваши материальные нужды.

43—46 баллов. Вы любите и цените свою работу, готовы проводить на ней не только необходимое, но и свободное время. Такой результат может говорить о том, что с личной жизнью у вас не все в порядке. Любовь к работе – ценное качество, однако и о хороших отношениях с близкими людьми тоже стоит подумать, иначе так и в одиночестве остаться недолго. А может, вы просто настоящий трудоголик? Узнать, так ли это, поможет следующий тест.

Тест «Страдаете ли вы трудоголизмом?»

Проблема трудоголизма (работоголизма) уже давно волнует психологов экономически развитых стран. В США, Канаде и Японии используют специальные интервью, выявляющие это свойство. Протестируйте себя, используя опросник, предложенный Б. Киллинджер.

Прочитайте утверждения, дайте на них ответы «да» или «нет».

1. Для вас очень важна ваша работа.
2. Вам нравится делать все безукоризненно.
3. Вам свойствен дуализм во взглядах, вы видите все в черном и белом цвете, без полутонов.
4. Вам нравится соревновательность, победа в конкурентной борьбе очень важна для вас.
5. Для вас важно всегда и во всем быть правым.
6. Вы очень самокритичны и строго судите самого себя, если совершаете ошибки.
7. Вы всегда боитесь поражения.

8. Вы импульсивны и беспокойны.
9. Вам часто становится скучно.
10. Вы способны довести себя, работая, до полного истощения.
11. Временами вы ощущаете себя просто обессиленным.
12. Если вы ощущаете дискомфорт, то у вас сразу же появляется чувство вины.
13. Вы считаете себя необычным, непохожим на других.
14. Вы читаете материалы, имеющие отношение к вашей работе, даже во время еды.
15. Вы составляете подробный список всего того, что вам нужно будет сделать.
16. Вы чувствуете, что свободное время (каникулы, выходные дни, отпуск) начинает тяготить вас.
17. Вам постоянно не хватает времени, вы часто ловите себя на том, что мечтаете, чтобы сутки длились больше 24 часов.
18. Даже во время отдыха вы решаете проблемы, связанные с работой.
19. Вы относитесь к работе как к игре, и если вам кажется, что вы играете плохо, то выходите из себя.
20. Вы стараетесь не думать о том, что станете делать, когда не будете работать.
21. Вы ответственны на работе, зато безответственны в личных делах.
22. Вы стараетесь избежать конфликта вместо того, чтобы его разрешить.
23. Вы склонны к импульсивным действиям и при этом обращаете мало внимания на то, как эти действия повлияют на других людей.
24. Вы не любите критики, но сами не прочь покритиковать кого-нибудь.
25. Вы замечаете, что часто *забываете* то, о чем вам говорят другие люди.
26. Если все идет не так, как было вами запланировано, вы очень раздражаетесь.
27. Если вы решаете какие-то рабочие проблемы дома и вас отрывают от них, вы очень сердитесь.
28. Иногда вы создаете безвыходные ситуации и для себя, и для других людей.
29. Все ваше внимание сконцентрировано на событиях будущего, вы редко радуетесь настоящему.
30. Иногда вы забываете важные семейные даты и преуменьшаете значимость семейных праздников.

Подсчитайте количество утвердительных ответов. Если их набралось больше 20, значит, у вас есть симптомы трудоголизма.

Тест «Организованность»

Вы любите, чтобы на вашем рабочем месте был полный порядок, или предпочитаете хаос?

Многие считают, что беспорядок на столе ведет к беспорядку в мыслях. Относится ли это к вам, поможет узнать тест.

Прочитайте вопросы и выберите наиболее подходящий вариант ответа.

1. Вы завалены работой. При этом на вашем рабочем столе...

- а) все вещи лежат в полном беспорядке;
- б) беспорядок, но, как только у вас появится свободная минутка, вы обязательно наведете порядок;
- в) всегда идеальный порядок вне зависимости от того, много у вас работы или мало.

2. План дел, которые вы должны сделать в течение дня, – это...

- а) напрасная трата времени, вы его никогда не составляете;
- б) необходимо для эффективной работы, вы составляете его каждый день;
- в) необходимо лишь тогда, когда дел слишком много, а времени мало.

3. Часто ли вы работаете в выходные дни?

- а) да, вам приходится доделывать то, что не успели в конце рабочей недели;
- б) никогда, вы оставляете все на понедельник;
- в) стараетесь работать так, чтобы успеть все сделать до выходных.

4. Скоро отпуск. Вы...

- а) еще полгода назад уже знали, где и как проведете свой отпуск;
- б) не догадались взять заранее путевку, поэтому будете отдыхать дома;
- в) решение, где провести отпуск, обычно принимаете спонтанно, часто пользуетесь «горящими» путевками.

5. На вашей работе затевают нововведения. Вы по этому поводу думаете...

- а) «Самое время поразмышлять на эту тему»;
- б) «У меня есть ряд предложений, которые позволяют увеличить эффективность»

работы»;

в) «Это ужасно! И так в делах не разобраться!».

6. Сегодня состоится важное совещание, а в офисе сломалась кофеварка. Если ваш начальник останется без кофе, общаться с ним будет невозможно. Вы...

а) предложите растворимый кофе;

б) честно признаетесь шефу, что кофеварка сломалась;

в) попытаетесь раздобыть где-нибудь другую кофеварку.

Подсчитайте баллы, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В
1	0	1	2
2	0	2	1
3	1	0	2
4	2	1	0
5	1	2	0
6	2	0	1

9—12 баллов. Вы очень организованны: и дома, и на рабочем месте у вас полный порядок. Хаос мешает вам работать, поэтому вы планируете свою деятельность. Еще одно ценное качество – это ваше умение правильно распределять обязанности.

Вы пунктуальны, педантичны, и на вас всегда можно положиться. Ваш главный недостаток – чрезмерная требовательность к другим, особенно к тем, кто не обладает всеми перечисленными качествами.

Снизьте планку, и проблем в вашей жизни будет гораздо меньше.

5—8 баллов. Вы могли бы быть организованным человеком, однако вам не хватает энергии и желания.

Вы склонны откладывать дела, не любите планировать, предпочитая выполнять работу с наименьшими затратами сил. Порядок на своем трудовом месте вы наводите лишь тогда, когда работать в хаосе уже просто невозможно.

0—4 балла. Вы неорганизованны, не умеете и не желаете планировать свою деятельность, поэтому многое сделать не успеваете и постоянно везде опаздываете. Из-за этого ваша карьера не складывается, а взаимоотношения с другими людьми также оставляют желать лучшего. Если вы наконец решитесь планировать свои действия, то многих проблем и неприятностей вам удастся избежать.

Тест «Ответственность»

Ответственный ли вы человек, можно ли на вас положиться или коллеги и

начальство считают вас не слишком надежным сотрудником? Если вы честно ответите на вопросы этого теста, то, вероятно, узнаете, что думают о вас другие люди.

1. Вернувшись из отпуска, вы обнаруживаете, что человек, замещавший вас, наделал множество ошибок и все запутал. Вы...

а) молча исправляете ошибки, считая, что незачем кого-то обижать;

б) отправляетесь к начальству и заявляете, что ошибки сделаны не вами, поэтому к плохой работе вы не имеете никакого отношения;

в) вызываете своего заместителя на разговор, затем вместе с ним идете разбираться к начальству.

2. Вы пообещали коллеге свою помощь в решении какой-то проблемы, но забыли об этом и...

а) сделаете вид, что никому ничего не обещали;

б) извинитесь и скажете, что свое обещание обязательно выполните;

в) заявите, что завалены делами и не можете помнить обо всем на свете.

3. Вас пригласили в гости к коллеге. Неожиданно к вам пришел друг. Вы...

а) позвоните коллеге, извинитесь и скажете, что не сможете прийти;

б) пойдете вместе с другом (подругой);

в) несмотря ни на что, все равно пойдете в гости к пригласившему вас человеку.

4. Проспав, вы опоздали на работу. Ваши действия...

а) осторожно проскользните в офис, надеясь, что начальство не заметит вашего опоздания. Если все же заметит, честно признаетесь, что проспали;

б) постараетесь придумать какую-нибудь правдоподобную историю, оправдывающую ваше опоздание (заболел кто-то из близких, автобус сломался и т. п.);

в) позвоните шефу из дома и заранее предупредите о своем опоздании.

5. Задерживаетесь ли вы на работе сверхурочно?

а) да, если это необходимо;

б) да, но потом вы обязательно требуете отгул;

в) нет, если вы что-то не доделали, то оставляете это на следующий день.

6. Шеф в командировке, ваш непосредственный начальник внезапно заболел. Однако срочное дело нужно обязательно выполнить, и, кроме вас, его сделать больше некому. Вы...

а) нервничаете, боитесь, что наделаете ошибок, поэтому ждете, пока кто-то из вышестоящих появится на работе;

б) возьмете все в свои руки и начнете заниматься этим делом;

в) даже и думать о нем не будете: это не входит в ваши полномочия.

Подсчитайте количество баллов с помощью таблицы.

№ вопроса	А	Б	В
1	2	0	1
2	0	2	1
3	0	1	2
4	1	0	2
5	2	1	0
6	1	2	0

9—12 баллов. На вас можно положиться, и начальство ценит это. Вы способны контролировать ситуацию, самостоятельны и можете действовать и принимать решения без указаний шефа. Вам нетрудно просчитать все последствия собственных действий. Только не кичитесь своей ответственностью перед другими, ведите себя скромно и спокойно, не подчеркивайте, что способнее других. В любом коллективе всегда найдутся завистники.

5—8 баллов. Вы – хороший, исполнительный работник, однако, если нужно взять на себя ответственность, принять самостоятельное решение, вам становится не по себе. Боитесь вы потому, что не уверены в своих возможностях, деловых способностях и профессиональных навыках. Вы опасаетесь идти на риск, но ведь известно, что не ошибается тот, кто не работает. Если вы станете более уверенным и решительным человеком, то добьетесь многого. **0—4 балла.** Начальство и коллеги не считают вас человеком ответственным. Вам не поручают важные дела, потому что вы можете все провалить. Если хотите изменить мнение о себе, старайтесь чаще предлагать коллегам свою помощь, даже если нужно выполнить очень неинтересную, рутинную работу. Так вы покажете, что стремитесь работать в коллективе, и вам начнут больше доверять, а вы приобретете больше уверенности в себе.

Тест "Коммуникабельность"

Умеете вы работать в коллективе или привыкли рассчитывать только на себя? Замкнуты ли вы или, наоборот, очень общительны? Чтобы узнать ответы на эти вопросы, протестируйте себя.

1. Личные обстоятельства вынуждают вашего коллегу уйти пораньше, и он просит вас выполнить его работу. Вы...

а) откажетесь: зачем вам делать чужую работу, если и своей предостаточно;

б) согласитесь, если вам предложат что-то взамен;

в) согласитесь без всяких условий: люди должны помогать друг другу по мере возможности.

2. На вас неожиданно свалился огромный груз работы, но можно привлечь недавно появившегося в офисе стажера. Вы...

а) призовете стажера на помощь, поручив ему рутинную, не слишком ответственную работу, в которой он не наделает много ошибок;

б) попросите стажера выполнить несколько небольших поручений, так он поможет вам и получит практический опыт;

в) свою работу вы никому не доверите.

3. Близится ваш день рождения. Пригласите ли вы к себе домой кого-нибудь из коллег, чтобы отметить эту дату?

а) у вас с коллегами ровные отношения, но никого из них вы не считаете другом, которого можно было бы пригласить домой;

б) пригласите тех, с кем у вас сложились дружеские отношения;

в) пригласите только шефа с супругой.

4. Вы пришли на работу в понедельник, после выходных дней, и в начале рабочей недели обычно...

а) рассказываете своим коллегам, как провели выходные, и выслушиваете их рассказы;

б) сразу же приступаете к обязанностям, потому что вас не интересует личная жизнь коллег, такие разговоры вас раздражают;

в) вам не хочется браться за надоевшую работу после выходных дней, поэтому вы выслушиваете коллег, хотя их рассказы вам несколько не интересны.

5. Один из ваших коллег собирался уйти в отпуск, но начальство не отпустило его по каким-либо причинам. Вы...

а) попытаетесь утешить коллегу словами, посочувствуете ему;

б) пожмете плечами: такое может случиться и с вами;

в) отправитесь к начальнику и попытаетесь уговорить его отпустить вашего коллегу в отпуск.

6. Ваш коллега однажды высказал мысль о том, что в наше время можно надеяться только на себя. Ваши мысли по этому поводу...

а) "Есть люди, которым можно доверять";

б) "Вероятно, тебя не раз подводили";

в) "Очень точно подмечено".

Подсчитайте баллы по таблице.

№ вопроса	А	Б	В
1	0	1	2

№ вопроса	А	Б	В
2	1	2	0
3	0	2	1
4	2	0	1
5	1	0	2
6	1	2	0

9—12 баллов. Вы очень коммуникабельны. Коллеги любят вас, потому что вы всегда способны погасить конфликт, примирить, утешить и ободрить. Вы доброжелательны, миролюбивы и отзывчивы, а ваша готовность взваливать на себя чужую работу делает вас незаменимым сотрудником. Вы умеете ладить и с начальством, и с коллегами. Все замечательно, если, конечно, окружающие не используют вас в своих корыстных целях. Если это так, постарайтесь научиться отказывать людям, чьи просьбы переходят все границы.

5—8 баллов. Вы доброжелательны, с окружающими поддерживаете ровные отношения. Однако ваша закрытость не дает коллегам возможности хорошо узнать и понять вас. Вы никому не рассказываете о личной жизни и не интересуетесь чужой. Вы тщательно взвешиваете каждое слово, если кто-то просит вас высказать свое мнение. Постарайтесь все же быть более открытым, тогда вам станет комфортнее работать в коллективе, коллеги начнут вам доверять.

0—4 балла. Вы предпочитаете работать в одиночку, стараетесь ни от кого не зависеть. Коллегам вы не доверяете, считая, что на них трудно положиться. В каждом из них вы видите конкурента, а не соратника. Для окружающих вы замкнутый, необщительный и холодный человек, который не считается с мнением других людей. Постарайтесь изменить свое отношение к коллегам, в таком случае решать многие проблемы будет проще.

Тест «Пунктуальность»

Есть люди, которые все успевают. Другие всюду опаздывают. Понятно, что первые добиваются больших успехов, в то время как вторые терпят поражения и в карьере, и на личном фронте. С помощью теста вы можете определить, к какой категории относитесь. Прочитайте утверждения и дайте ответ, используя слова "да" или "нет".

1. Вы стараетесь всегда приходиться вовремя.
2. Вас раздражают люди, не выполняющие своих обещаний.
3. Вам приятно осознавать, что вас ждут, рассчитывают на вас.

4. Вы считаете, что люди опаздывают, потому что не умеют распоряжаться своим временем.
5. Вы считаете, что для любого опоздания всегда можно отыскать оправдание.
6. Любую работу вы стараетесь сделать хорошо и вовремя.
7. Вас не интересует, что думают о вас другие люди.
8. Знакомые посмеиваются над вашей привычкой всюду являться с опозданием.
9. Если вы чувствуете, что опаздываете, то стараетесь позвонить тем, кто вас ждет, и предупредить о своей задержке.
10. Вы считаете ранние подъемы настоящей пыткой.
11. Вы не желаете, чтобы на вас рассчитывали.
12. Если работа требует ответственности и решительных действий, вы стараетесь избежать ее.
13. Если вы приглашены в гости, но у вас много работы, вы не придете.

Подсчитайте свои результаты. За каждый утвердительный ответ на вопросы 1, 2, 4, 6, 9 начислите себе по 10 баллов. За каждый отрицательный ответ на вопросы 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13 добавьте еще по 5 баллов.

5—20 баллов. Вы очень непунктуальны. Людям творческих профессий этот недостаток можно простить, однако, если вы считаете себя человеком деловым, вам нужно перебороть привычку опаздывать. Тому, кто хочет сделать карьеру, следует научиться организованности, аккуратности и пунктуальности.

21—45 баллов. Вы не слишком обязательны, вам трудно рано вставать, вы не переживаете, если знаете, что кто-то давно ждет вас. С таким свойством не стоит рассчитывать на успешную карьеру.

46—80 баллов. Такой результат говорит о среднем уровне пунктуальности. Иногда вы можете опоздать на работу, однако это случается не так уж часто. Если вам предстоит серьезное и важное дело, вы постараетесь явиться вовремя.

81—90 баллов. Вы пунктуальны и ответственны до педантизма. Практически никогда не опаздываете, все делаете вовремя. Вы очень перспективный сотрудник, вас ценят начальники, однако коллегам не нравится ваша чрезмерная требовательность к ним.

Тест «Амбициозность»

Насколько вы амбициозны? Это качество просто необходимо тем, кто стремится к карьерным высотам. Узнать уровень своих амбиций вам поможет тест. Ответив на вопросы, вы поймете, есть ли у вас данное качество и не являетесь ли вы обладателем так называемых завышенных амбиций.

1. Вас часто посещают мысли о том, что вы не отказались бы быть не тем, кем вы на самом деле являетесь?

А. Да.

Б. Нет.

2. В детстве вам хотелось быть добрым волшебником, чтобы уметь делать то, что не могут другие?

А. Да.

Б. Нет.

3. Иногда вы мечтаете о шапке-невидимке, которая дала бы вам возможность оказаться там, куда нет хода другим людям?

А. Да.

Б. Нет.

4. Вы считаете, что можете стать большим начальником?

А. Да.

Б. Нет.

5. Вам приятно, когда люди замечают результаты вашей деятельности и хвалят вас?

А. Да.

Б. Нет.

6. По знаку зодиака вы Овен, Стрелец, Лев, Скорпион, Козерог?

А. Да.

Б. Нет.

7. Вы с уважением относитесь к людям, знающим, что именно им нужно получить от жизни, от себя и от окружающих?

А. Да.

Б. Нет.

8. Вы уверены, что принадлежите к категории людей, которые готовы сделать все, чтобы стать известными?

А. Да.

Б. Нет.

9. Вам нравится деятельность, позволяющая быть на виду?

А. Да.

Б. Нет.

10. У вас очень мало (вообще нет) друзей, близких вам по духу?

А. Да.

Б. Нет.

Подсчитайте результат, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б
1	5	1
2	4	2
3	5	2
4	10	1
5	10	1
6	5	0
7	10	5
8	5	2
9	10	1
10	1	5

20—35 баллов. У вас невысокие амбиции. Вы хотели бы стать известным, но не будете добиваться этого всеми мыслимыми и немыслимыми путями, потому что считаете, что главное – справедливость, порядочность и человечность.

Это хорошее качество, однако такой уровень амбиций вряд ли позволит вам достичь больших высот.

36—65 баллов. Такой результат говорит о высокой амбициозности. Вы знаете, к чему стремитесь, однако на пути к успеху можете воспользоваться недозволенными методами. Если ваш результат близок к верхней границе, значит, вы способны идти к цели по головам. Очень вероятно, что вы добьетесь желаемого, однако ваши отношения с окружающими сильно пострадают.

Тест «Решительность»

Если застенчивость в какой-то мере нужна каждому, нерешительность психологи относят к отрицательным качествам, мешающим жить. Узнать, насколько вы решительны, поможет тест.

1. Если на вашем старом месте работы вводятся новые условия, нормы, требования, вы быстро приспосабливаетесь к ним?

А. Да.

Б. Нет.

2. Вы быстро привыкаете к коллективу на новом месте работы?

А. Да.

Б. Нет.

3. Вам не составит труда высказать свое мнение в присутствии множества людей?

А. Да.

Б. Нет.

4. Вы без раздумий поменяете работу, если на новом месте вам предложат руководящую должность?

А. Да.

Б. Нет.

5. Если вы допустили ошибку, вы станете отрицать свою вину и отыщете отговорку?

А. Да.

Б. Нет.

6. Отказывая кому-то в просьбе, назовете ли вы истинную причину, или подыщете более подходящее, как вам кажется, объяснение?

А. Да.

Б. Нет.

7. Если ваш подчиненный в дискуссии с вами приведет убедительный аргумент, вы измените свое мнение?

А. Да.

Б. Нет.

8. В магазине модной одежды вы увидели вещь, которая вам сильно понравилась. Купите ли вы ее, понимая, что вполне можете обойтись и без этого?

А. Да.

Б. Нет.

9. Ваш подчиненный принес вам свою работу. Читая ее, вы понимаете, что все написано правильно, однако вы могли бы сделать эту работу более качественной и интересной, если бы изменили стиль и способ подачи материала. Станете ли вы вносить собственные правки или требовать, чтобы сотрудник что-то переделал в ней, согласуясь с вашим мнением?

А. Да.

Б. Нет.

10. Способны ли вы изменить свою точку зрения, поддавшись уговорам изворотливого подчиненного?

А. Да.

Б. Нет.

11. Свой отпуск вы планируете заблаговременно или принимаете решение в последнюю минуту?

А. Да.

Б. Нет.

12. Вы всегда сдерживаете обещание, которое дали подчиненному?

А. Да.

Б. Нет.

Подсчитайте баллы по таблице.

№ вопроса	А	Б
1	3	0
2	4	0
3	3	0
4	2	0
5	0	4
6	2	0
7	3	0
8	0	2
9	2	0
10	0	3
11	1	0
12	3	0

0—9 баллов. Такой результат свидетельствует о крайней нерешительности. Прежде чем принять решение, вы очень долго все взвешиваете. Даже если вы человек опытный и знающий, ваша нерешительность мешает и вам, и коллегам. Если вы руководитель, подчиненным непросто работать под вашим началом, потому что вы постоянно сомневаетесь и способны менять решения. Вы ненадежны, положиться на вас трудно.

Постарайтесь выработать в себе решимость. Начинайте с бытовых проблем, затем переходите к профессиональным вопросам.

10—18 баллов. Вы осторожны в принятии решений, сто раз отмерите, прежде чем отрезать. Это, конечно, правильно, но иногда ситуация требует более твердых и смелых действий, а вы в самый ответственный момент начинаете нервничать и паниковать. Работа от этого страдает.

Чтобы стать более решительным, чаще апеллируйте к своему опыту. Если очень сомневаетесь, не стесняйтесь прибегать к советам других людей.

19—28 баллов. Вы способны быстро принимать решения. Правда, они не всегда оказываются верными, но вы можете осознать это и предпринять незамедлительные меры по устранению недостатков.

29—32 балла. Вы очень решительный человек, обладающий настойчивостью и силой воли. Вы способны моментально сориентироваться в сложной ситуации и принять быстрое решение. Однако вы слишком авторитарны и нетерпимы к мнению окружающих. Не всегда ваши решения оказываются правильными. Принимая их, старайтесь быть осмотрительнее.

Тест ((Исполнительность или креативность?))

Одним работодателям требуются креативные работники, способные выдвигать новые идеи и развивать область, в которой они работают; другим нужны люди старательные и исполнительные. Этот тест позволяет выяснить, кто вы в своей профессии: обычный исполнитель или человек творческий, способный генерировать свежие идеи и воплощать их в реальность.

Прочитайте вопросы и выберите наиболее подходящий вариант ответа.

1. Организация, в которой вы работаете, расширяет штат. Начальство попросило вас проводить собеседование с кандидатами на новые вакансии. Кого из соискателей вы предпочли бы пригласить на работу?

А. Исполнительных реалистов, потому что они, как правило, доставляют меньше проблем во время испытательного срока.

Б. Творческих, ярких людей, способных решать проблемы нетрадиционными, оригинальными путями.

В. Людей исполнительных, но неординарных.

2. В коллективе, где вы работаете, произошел конфликт, ваши коллеги разделились на две враждующие группировки, не общающиеся между собой. Что вы предпримите в этой ситуации?

А. Соберете их вместе и попытаетесь выяснить причину недовольства каждого сотрудника, затем с помощью тренинга решите проблему.

Б. Направите всех к общей цели, займете их одним объединяющим делом, например выпуском стенгазеты.

В. Попытаетесь помирить их, придумав что-то необычное: например, объявите, что

у вас сегодня день рождения. В таком случае коллегам придется принимать совместное решение, как поздравить вас.

3. На совещании шеф предложил весьма оригинальное, на ваш взгляд, решение проблемы низкой работоспособности сотрудников. Как вы отнесетесь к его предложению?

А. Негативно, ведь вы считаете, что такие проблемы нужно решать давно испытанными и хорошо проверенными методами, в то время как необычные новшества могут принести только вред.

Б. Одобрительно, так как вы всегда поддерживаете оригинальные идеи.

В. Вам все равно.

4. Вы неожиданно получили не слишком ответственное, но большое и трудоемкое задание, которое необходимо сделать в сжатые сроки. Каковы будут ваши действия?

А. Попытаетесь деликатно отказаться от задания, ведь вы уверены: выполнить его за такие сроки просто нереально.

Б. Примитесь за выполнение задания, продумав план действий, который позволит вам справиться с работой быстро и качественно.

В. Прежде чем согласиться, тщательно взвесите все возможные трудности и узнаете, смогут ли коллеги оказать вам помощь в выполнении этого задания.

5. Шеф придумал нововведение, которое вам очень не нравится. Как вы будете действовать?

А. Выскажете свое отрицательное мнение.

Б. Докажете начальнику, что его идея никуда не годится и чревато снижением производительности труда.

В. Обсудите вопрос с коллегами и, если они тоже недовольны, организуете написание коллективного письма, в котором выскажетесь по этому поводу.

6. Вы понимаете, что не успеваете на работу и ваш шеф обязательно вызовет вас на ковер из-за опоздания. Вы решаете придумать какую-нибудь подходящую историю, оправдывающую вас. Какую именно?

А. Сорвало кран с горячей водой; вы застряли в пробке на дороге; просидели полчаса в остановившемся между этажами лифте; чинили внезапно сломавший дверной замок.

Б. Вам пришла в голову отличная идея, касающаяся одной проблемы вашей организации, и по пути на работу вы заглянули в библиотеку, чтобы подобрать литературу по данному вопросу. Однако библиотека оказалась закрытой – она начинает работать позже.

В. Вы переводили через дорогу старушку; спасали раненых в автомобильной аварии; снимали с дерева котенка; вытаскивали собаку, упавшую в канализационный люк.

Подсчитайте, какое количество утвердительных ответов вы набрали по каждой группе (А, Б и В).

Если вы набрали **больше ответов по группе А**, значит, вы исполнительный, но абсолютно некреативный работник, вы не умеете импровизировать и не пытаетесь что-то придумать. Вашими действиями движет привычка поступать так, как нужно, а не так, как было бы удобнее и выгоднее. Кроме того, вы слишком зависимы от общественного мнения и не высказываете своих идей, поскольку боитесь, что вас не так поймут. Имейте в виду, что исполнительность, конечно, ценится работодателями, однако у вас будет гораздо меньше шансов подняться по карьерной лестнице по сравнению с сотрудниками творческими, наделенными креативностью.

Если у вас **преобладают ответы по группе Б**, вас можно отнести к людям достаточно творческим. Но не переусердствуйте, ведь ваша креативность должна приносить пользу организации, в которой вы работаете, а не создавать хаос.

Если **больше всего ответов** вы набрали **в группе В**, у вас есть креативность, однако вам вредит стремление согласовывать все свои действия с точкой зрения коллектива, постоянно ждать от него помощи.

Тест «Творческий потенциал.»

Данный тест позволит вам определить наличие творческого потенциала, понять, насколько творчески вы подходите к тем заданиям, которые выполняете на своем рабочем месте, узнать, способны ли вы трудиться там, где требуется креативность.

Прочитайте утверждения и вопросы и выберите один вариант ответа.

1. Вы считаете, что окружающий мир может и должен быть улучшен.

А. Да.

Б. Нет, потому что он и так достаточно хорош.

В. Да, но менять нужно лишь отдельные моменты.

2. Вы уверены, что сможете принять самое активное участие в этих переменах.

А. Да, в большинстве случаев. Б. Нет.

В. Да, но только в отдельных случаях.

3. Некоторые ваши идеи могли бы вывести ту сферу, где вы работаете, на более высокий уровень.

А. Да.

Б. Да, но для этого нужны благоприятные условия.

В. Да, в определенной степени.

4. Вы уверены, что через некоторое время будете играть такую значительную роль, которая даст вам возможности произвести принципиальные изменения.

А. Да, скорее всего.

Б. Нет, это маловероятно.

В. Возможно.

5. Вы предполагаете, что сумеете довести свое начинание до завершения.

А. Да.

Б. Думаю, в большинстве случаев.

В. Чаще всего да.

6. У вас есть сильное желание заняться делом, о котором вы почти ничего не знаете.

А. Да, вас всегда привлекает все новое, неизвестное, а значит интересное.

Б. Нет, потому что неизвестное вам не интересно.

В. Все зависит от характера этого дела.

7. Занимаясь новым, совершенно незнакомым делом, вы хотели бы добиться совершенства в его выполнении.

А. Да.

Б. Нет, вас вполне удовлетворит и средний результат.

В. Да, если это занятие вам очень понравилось и вы хотели бы заниматься ими в дальнейшем.

8. Если дело, о котором вы знаете совсем немного, вам интересно, вы узнаете о нем все.

А. Да.

Б. Нет, потому что достаточно научиться основному.

В. Конечно нет, вам важно всего лишь удовлетворить свое любопытство.

9. Вас постигла неудача. Какой будет ваша реакция?

А. В течение некоторого времени вы продолжите упорствовать вопреки здравому смыслу.

Б. Понимая, что это дело не имеет ничего общего с реальностью, оставите его.

В. Будете продолжать работу, даже понимая, что преодолеть препятствие не получится.

10. Какие критерии необходимо учитывать человеку, озабоченному выбором профессии?

- А. Перспективы и возможности, которые она предлагает.
- Б. Стабильность, значимость, потребность в ней общества.
- В. Преимущества, которые она может дать.

11. Отправляясь в путешествие в места, где когда-то вы уже были, вы без труда ориентируетесь на маршруте.

- А. Да.
- Б. Нет, вы опасаетесь сбиться с пути.
- В. Да, но в том случае, если местность понравилась вам, и поэтому вы ее запомнили.

12. Сразу же после беседы с кем-либо вы можете вспомнить практически все, о чем шла речь.

- А. Да, и без труда. Б. Нет.
- В. Вы сможете припомнить лишь то, что показалось вам интересным.

13. Вы услышали что-то на незнакомом вам иностранном языке и, не понимая его значения, сможете в точности воспроизвести это слово.

- А. Да.
- Б. Да, если это короткое и простое слово.
- В. Вы повторите его, но скорее всего неправильно.

14. Какой вариант проведения досуга вы выберете?

- А. В одиночестве поразмышлять о чем-нибудь.
- Б. Повеселиться от души в хорошей компании.
- В. Вам все равно.

15. В какой момент вы прервете свое занятие?

- А. Когда оно будет закончено и вы поймете, что сделали его качественно.
- Б. Когда результат будет в общем удовлетворительным.
- В. Можете прервать дело в любой момент, если потребуется.

16. Что вы делаете, когда находитесь в одиночестве?

- А. Мечтаете о чем-нибудь, возможно даже об абстрактных вещах.
- Б. Всегда стараетесь найти себе какое-нибудь полезное конкретное занятие.

В. Позволяете себе немного помечтать, но только о том, что связано с вашей работой.

17. Вас захватила какая-то идея, и вы размышляете о ней в любых, даже самых неподходящих, условиях.

А. Да, независимо от того, где вы и с кем вы в этот момент находитесь.

Б. Вы можете думать о ней лишь тогда, когда рядом нет других людей.

В. Вы будете думать о ней в помещении, в котором не слишком шумно.

18. Вы всегда сохраняете верность своим убеждениям?

А. Можно отказаться от них, если ваш собеседник приведет очень убедительные аргументы.

Б. Что бы вам ни сказали, вы своего мнения не измените.

В. Если ваш оппонент будет оказывать на вас слишком сильное давление, вы можете отказаться от собственной точки зрения.

А теперь оцените свои результаты. Подсчитайте количество баллов, учитывая, что за каждый ответ из категории А начисляется 3 балла, за каждый ответ Б – 1 балл, за каждый ответ В – 2 балла.

Примите также к сведению, что ответы на вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности. Ответы на вопросы 2, 3, 4, 5 отражают вашу уверенность в себе. Ответы на вопросы 9 и 15 демонстрируют степень вашего постоянства. Вопрос 10 позволяет оценить амбициозность; вопросы 12 и 13 свидетельствуют о слуховой памяти; а вопрос 11 – о памяти зрительной. Вопрос 14 отображает стремление к независимости; вопросы 16, 17 – способность абстрагирования. Вопрос 18 – это демонстрация степени сосредоточенности.

Общее количество набранных очков выявляет уровень вашего творческого потенциала.

49 баллов и больше. Такой результат говорит о большом творческом потенциале, предоставляющем богатейший выбор возможностей. Сумеете ли вы реализовать этот потенциал, зависит только от вас.

24—48 баллов. У вас средний уровень творческого потенциала, как и у большинства людей. В вашей голове могут рождаться свежие идеи, однако воплощать их в реальность вам часто мешают внешние обстоятельства и недостаток силы воли. Проявите терпение, это позволит вам добиться успеха.

23 балла и меньше. У вас невысокий творческий потенциал, и это снижает ваши шансы сделать успешную карьеру. Возможно также, что вы просто недооцениваете себя, занижаете свои способности. Развивайте творческое воображение и повышайте самооценку.

Тест «Вверх по карьерной лестнице»

Как относится к вам ваше начальство? Считают ли вас перспективным сотрудником,

подумывают ли о том, чтобы предложить вам новую интересную должность с более высокой зарплатой? Или вас недооценивают, не продвигают, относятся с легким пренебрежением? Пожалуй, нет на свете людей, которых не занимали бы подобные вопросы. Если хотите узнать, каким вы выглядите в глазах шефа и "светит" ли вам должность повыше, протестируйте себя.

1. На вечеринке присутствующим предложили принять участие в новой игре. Вы думаете...

а) "Пусть участвуют те, кто уже знаком с правилами игры";

б) "Пусть играют все, кто хочет";

в) "Как бы то ни было, я играть не собираюсь".

2. В вашем окружении есть человек, который постоянно хвалится своим всезнайством и просто "нарывается" на то, чтобы его поставили на место. Вы...

а) вероятно, и сами иногда ведете себя не слишком правильно;

б) никогда не обращаете внимания на таких людей;

в) не упустите возможности поставить всезнайку на место.

3. Ваш протеже успешно прошел собеседования там, где вы работаете, все им восхищены. Вы...

а) поздравите его с успехом;

б) будете гордиться тем, что он ваш знакомый;

в) испытаете чувство зависти.

4. Утром в переполненном общественном транспорте вам порвали одежду (автомобиль окатил грязью из лужи). Коллеги отпускают шуточки по этому поводу. Вы...

а) посмеетесь над собой вместе со всеми;

б) отпроситесь у начальства домой, чтобы переодеться;

в) пожмете плечами: ерунда, со всеми такое случается.

5. В автобусе бабушки обсуждают невоспитанность современной молодежи. Вы...

а) поддержите бабушек;

б) вступите с ними в спор;

в) промолчите.

6. Кто-то из коллег узнал о вашем профессиональном промахе и сразу же оповестил об этом весь коллектив. Вы...

- а) затеете разговор, чтобы обсудить эту тему;
- б) постараетесь не подавать виду, что расстроены;
- в) выберете удобный момент и скажете болтуну, чтобы не лез не в свое дело.

7. Выражение "дуракам везет" вы считаете...

- а) изречением неверным;
- б) не совсем верным: везет тем, кто этого добивается;
- в) иногда правдивым.

8. Вы высказали гениальную идею, однако коллеги ее не поддержали. Вы...

- а) расстроитесь из-за того, что вас не поняли;
- б) обидитесь на коллег;
- в) постараетесь придумать еще что-нибудь.

Подсчитайте результаты. Каждый ответ из группы В дает вам 6 баллов, ответ из группы Б – 3 балла. Ответы по категории А – 0 баллов.

34—48 баллов. У вас гибкий ум, и в сочетании с твердыми убеждениями он приносит вам немало выгоды. Вы способны считаться с чужим мнением, вы не отвергаете чужие идеи только потому, что они высказаны не вами. Еще одно положительное ваше качество – умение посмеяться над собой, отнестись к себе критично. Вас уважают коллеги и ценит начальство. Если вам еще не предложили новую, более перспективную должность, то это произойдет очень скоро.

19—33 балла. Вы с уважением относитесь к чужому мнению, хотя и свои убеждения отстаиваете стойко. Благодаря уму и знаниям вы на хорошем счету у начальства, однако вас пока не продвигают. Возможно, оттого, что вы бываете слишком резки с подчиненными.

18 и меньше баллов. Вы не замечаете того, что пытаетесь навязать окружающим свою точку зрения. Ваши резкие выпады в спорах не нравятся коллегам. Если вы пока еще рядовой сотрудник, постарайтесь не проявлять постоянного упрямства, не смотрите на окружающих свысока и не относитесь к ним с чрезмерной требовательностью. Не думайте, что такие качества помогут вам сделать карьеру. Проявите больше уважения к чужому мнению, и тогда коллеги оценят вас по достоинству.

Тест «Карьерист или рядовой исполнитель?»

Амбициозны ли вы? Вы стремитесь преуспеть в карьере или вас устраивает спокойная работа, не требующая большой ответственности? Вы карьерист или рядовой сотрудник? Протестируйте себя.

1. Вы постоянно обещаете самому себе вставать точно по будильнику, но частенько забываете о своем обещании и не прочь поваляться немного в постели?

А. Валяться в постели – слишком большая роскошь для вас.

Б. Время от времени такое с вами случается.

В. Это случается довольно часто, хотя вы и пытаетесь бороться с ленью.

2. Считаете ли вы, что, если не будете пунктуальны, ваша жизнь превратится в полный хаос?

А. Да, конечно.

Б. В некоторой степени да.

В. Нет.

3. Считаете ли вы, что неорганизованность мешает человеку сделать карьеру?

А. Да.

Б. Трудно сказать.

В. Нет.

4. У вашего знакомого идут важные переговоры, а вам необходимо сообщить ему срочную информацию. Что вы сделаете?

А. Попросите кого-нибудь передать, чтобы он обязательно связался с вами.

Б. Попросите его прервать беседу. В. Включитесь в его разговор.

5. Что вы сделаете, если во время вашей беседы с кем-либо к вам подойдет человек, при котором не хочется продолжать разговор?

А. Смените тему.

Б. Извинитесь и прервете беседу.

В. Оборвете разговор и будете молчать.

6. В минуты сильного волнения вы ощущаете комок в горле?

А. Такого с вами ни разу не случилось.

Б. Иногда такое бывает.

В. Вы ощущаете это довольно часто.

7. Начальник попросил вас временно взять на себя обязанности заболевшего коллеги. Согласитесь ли вы выполнить его просьбу?

А. Да, но поставите условие, что это не продлится долго.

Б. Согласитесь, но попросите за это денежную компенсацию.

В. Откажетесь.

8. Ваша подруга (друг) уже несколько дней не выходит на связь. Каким образом вы свяжетесь с ней (с ним), чтобы узнать, что случилось?

А. Позвоните по телефону.

Б. Пойдете к ней (к нему) домой.

В. Будете ждать, пока сама (сам) объявится.

9. Сколько времени вы готовы трудиться?

А. 24 часа в сутки. Б. 16 часов в сутки.

В. Время, обозначенное в трудовом договоре.

10. Чего вы хотите достичь?

А. Власти.

Б. Материальной обеспеченности.

В. Спокойной семейной жизни.

Подсчитайте результаты. За каждый ответ из группы А начислите себе 2 балла, за ответ Б – 1 балл, за ответ В – 0.

0—5 баллов. Вы старательный работник, честно отрабатывающий вознаграждение за свой труд, однако вам никогда не выбраться из когорты рядовых исполнителей. И все потому, что вы не стремитесь к большему. Возможно, потому, что вам недостает уверенности в своих силах. А может быть, вас просто устраивает спокойная жизнь, а ответственность, к которой приведет переход на более высокую должность, кажется вам непосильной ношей.

6—14 баллов. Вы не карьерист, хотя думаете о карьере и даже предпринимаете кое-какие действия, чтобы подняться на ступеньку выше.

Вы вряд ли станете главой компании, однако коллеги вас уважают, с вашим мнением считаются, так что у вас есть возможность получить начальственную должность, но она скорее всего не будет слишком высокой.

15—20 баллов. Вы настоящий карьерист и готовы преодолевать любые преграды, чтобы получить вождеденную должность.

Вас не удовлетворяет спокойная жизнь в кругу любящей семьи, вам хочется достичь головокружительных вершин профессии.

Вы энергичны, активны, имеете четкие цели и хорошо продуманные планы, что, несомненно, позволит вам добиться успеха.

Составьте подробный план и действуйте!

У вас все получится.

Тест «Каковы ваши шансы на успех, в профессиональной сфере?»

Ответив на вопросы теста, вы узнаете, есть ли у вас шансы стать успешным в профессии и что необходимо сделать, чтобы реализовать себя. Прочитайте вопрос и выберите тот вариант ответа, который подходит вам.

1. Кто-то из ваших друзей предложил вам ту работу, о которой вы давно мечтали. Вы первым делом...

- а) постараетесь выяснить, все ли на самом деле так, как говорит друг;
- б) сразу же отошлете свою анкету в отдел кадров;
- в) наведете справки, используя связи;
- г) станете размышлять, сможете ли совмещать работу и личную жизнь.

2. В понедельник на вашей работе будет проходить очень важное совещание. Накануне этого в выходные вы...

- а) и не думаете о работе, поскольку не имеете такой привычки, это ваш законный выходной день;
- б) просмотрите всю документацию, которая может понадобиться на совещании;
- в) станете разрабатывать план совещания, чтобы ничего не упустить;
- г) постараетесь как следует отдохнуть и расслабиться, чтобы морально и физически подготовиться к ответственному дню.

3. Вы получили возможность купить недорого хороший мобильный телефон последней модели с большим количеством полезных функций. Приобретете ли вы его?

- а) нет, так как не любите пускать пыль в глаза окружающим;
- б) вам хотелось бы иметь такой телефон, но вы считаете, что можно обойтись и без него;
- в) вы обязательно купите этот телефон для того, чтобы пользоваться им постоянно;
- г) купите его, но станете использовать лишь в случаях особой необходимости.

4. В здании, где расположен ваш офис, висит объявление о семинаре под названием "Психологические проблемы и способы их решения". Вы думаете...

- а) "Этот семинар мне совершенно ни к чему";
- б) "У меня нет времени посещать семинары";
- в) "Почему бы не пойти, наверняка там можно услышать что-нибудь полезное";
- г) "Обязательно схожу на этот семинар".

5. Вы были в командировке, где познакомились с коллегой. Он (она) пригласил вас в гости. Вы...

а) считаете, что вас пригласили лишь из вежливости;

б) размышляете, с чем пойти – тортом или бутылкой вина;

в) вернувшись из командировки, звоните новому знакомому (знакомой) по телефону и договариваетесь о встрече;

г) ожидаете звонка от нового знакомого (знакомой), чтобы услышать повторное приглашение.

6. Вы полагаете, что на работе самое важное, чтобы...

а) все шло по установленному порядку;

б) была возможность угодить всем;

в) ваши достижения заметило начальство;

г) перепоручить как можно больше своих дел другим сотрудникам.

7. Проходит очень полезный семинар по повышению квалификации, имеющий прямое отношение к вашей профессии, однако вам не удалось записаться на него, потому что мест больше нет. Вы...

а) после семинара попросите у кого-нибудь из участников конспекты;

б) изыщите все возможные пути, чтобы все-таки попасть на семинар;

в) станете уговаривать коллегу, чтобы он уступил свое место вам;

г) запишетесь на следующий семинар.

8. Врач сообщил, что постоянный стресс на работе плохо сказался на вашем здоровье и чтобы поправить дело, нужно изменить образ жизни и ограничивать себя во многом. В таком случае вы...

а) постараетесь как можно быстрее забыть о разговоре с врачом, чтобы не переживать лишний раз;

б) как и рекомендовано, меняете стиль жизни;

в) постепенно перестроите режим дня и рацион питания;

г) скажете себе: "Ерунда, нечего думать об этом".

9. Ваш шеф собирается организовать ужин для деловых партнеров, и вы...

а) предлагаете ему помощь в закупке необходимых продуктов;

б) предлагаете свою помощь в сервировке стола;

в) предлагаете себя в качестве хозяйки (хозяина) вечера;

г) не слишком охотно предлагаете помощь, потому что вам очень не хочется тратить на это время.

10. Вы пытаетесь освоить новую компьютерную программу самостоятельно, но это плохо у вас получается. В таком случае вы...

а) работаете лишь в тех программах, которые хорошо знаете;

б) тщательно изучаете инструкцию, остаетесь после работы и в конце концов осваиваете программу;

в) призываете на помощь коллегу, знающего эту программу;

г) просите о помощи программиста или обращаетесь к разработчикам программы.

11. Близкий вам человек переезжает в другой город, где ему предложили высокооплачиваемую работу. Вы...

а) едете вместе с ним, но очень жалеете, что вынуждены оставить свою работу;

б) переезжаете вместе с ним, несмотря ни на что;

в) переезжаете вместе с ним только в том случае, если вам удастся найти в этом городе хорошую работу для себя;

г) договариваетесь, что будете видеться по выходным дням, и остаетесь на прежнем месте.

Теперь подсчитайте, сколько раз вы выбрали ту или иную букву. Если какая-либо буква отмечена чаще, чем другие, значит, именно она определяет тот тип личности, к которому вы относитесь. Если какие-то буквы вы выбрали одинаковое количество раз, значит, вам присущи качества нескольких типов.

Буква "а". Спокойствие и корректность. Вы любите свою работу и делаете профессиональные успехи, хотя стараетесь говорить о них как можно меньше, чтобы коллеги не огорчились и не завидовали вам. Вы цените добрые отношения с коллективом, в котором работаете. Окружающие считают вас человеком ответственным, но не слишком амбициозным. Иногда вы стараетесь избежать чрезмерно сложного задания и переложить его на плечи кого-нибудь другого. Постарайтесь стать решительнее и старательнее, ведь вы способны на большее. Не бойтесь трудностей, у вас все получится: вы обладаете значительным творческим потенциалом.

Буква "б". Прилежание и безотказность. В коллективе вас любят, ценят и считают незаменимым сотрудником, ведь вы не отказываетесь даже от самой трудной и неприятной работы. Однако сами вы ощущаете неудовлетворенность, потому что вам кажется, что вас недооценивают и вы растрчиваете свои силы на мелочи. Чтобы избавиться от этого чувства, вам нужно научиться отказывать, говорить «нет» всем, кто пытается переложить на ваши плечи свою работу. Научитесь организовывать собственную деятельность, старайтесь перепоручать другим рутинные задачи и те дела, которые не входят в число ваших обязанностей. Тогда у вас останется время для решения более сложных задач, появится возможность для профессионального

роста.

Буква "в". Активность и стремление к совершенству. Вы относитесь к числу людей, которые ставят карьеру на первое место, отодвигая на задний план личную жизнь. Начальство замечает ваши профессиональные достижения, и, казалось бы, карьера должна идти успешно, но коллеги... Вам кажется, что они завидуют вам и всеми силами пытаются помешать. Чтобы изменить ситуацию, постарайтесь улучшить отношения с сотрудниками, советуйтесь с ними, чтобы они видели, что вы не закоренелый индивидуалист, а человек, умеющий работать в коллективе. Разговаривайте с ними не только на служебные темы, а в беседах с начальством говорите не об одних только личных успехах, упоминайте и о достижениях сослуживцев.

Буква "г". Вялость и безынициативность. Вы не любите свою работу, она для вас лишь средство заработать на жизнь. Именно поэтому вы стараетесь избегать сложных проблем и стрессовых ситуаций, трудные задания всегда предпочитаете спихнуть на кого-нибудь из коллег. Сослуживцы относятся к вам прохладно, ведь вы общаетесь с ними только на работе, а выходя из офиса, тут же о них забываете.

Постарайтесь проявлять на работе столько же активности и энергии, сколько у вас есть на самом деле, не избегайте сложных заданий. В таком случае работа перестанет казаться вам скучным и унылым занятием. Проявляйте больше интереса и внимания к коллегам, и они ответят вам тем же.

Тест «Умеете ли вы производить благоприятное впечатление на людей?»

От первого впечатления зависит многое, не случайно так популярна поговорка "Встречают по одежке, провожают по уму". От того, каким вы предстанете в глазах новых коллег и начальства, зависит и ваша карьера, и то, насколько уютно вы будете чувствовать себя в коллективе. Способны ли вы производить хорошее впечатление на окружающих? Протестируйте себя.

Отвечайте на вопросы словами "да" или "нет".

1. Обладаете ли вы способностью пародировать других людей?
2. Способны ли вы свалить дурака, чтобы привлечь к себе внимание окружающих?
3. Считаете ли вы, что обладаете актерским талантом?
4. Можете ли вы заставить других людей думать, что сильно переживаете, на самом деле не испытывая этих чувств?
5. Вы часто оказываетесь в центре внимания большой компании?
6. Общаясь с разными людьми, вы ведете себя по-разному?
7. Способны ли вы отстаивать убеждение, в котором не очень уверены?
8. Если вам нужно добиться чего-то от человека, вы можете предстать перед ним таким, каким он хотел бы вас видеть?
9. Можете ли вы держаться приветливо с теми, кого не выносите?

10. Вы всегда держитесь естественно?

Подсчитайте свой результат, учитывая, что каждый утвердительный ответ дает 2 балла, отрицательный – 0.

13—20 баллов. У вас высокий уровень контроля над своим поведением.

Вы умеете играть роль, очень гибко реагируете на изменение обстоятельств. Интуитивность, внимательность к мелочам, тонкая наблюдательность позволяют вам предвидеть, как поведут себя люди, вы знаете, какое впечатление вам нужно на них произвести. Способность находить общий язык практически с любым человеком позволит вам быстро сделать карьеру.

7—12 баллов. Такой результат говорит о среднем уровне контроля над поведением. Вы достаточно искренни, но умеете контролировать свои эмоции. Чтобы добиться карьерных успехов, вам необходимо научиться ставить себя на место других людей, понимать их желания и потребности. Так вы сможете легко налаживать связи с людьми, способными помочь вам в профессиональной сфере. **6 баллов и меньше.** Этот результат свидетельствует о низком уровне контроля над своим поведением. Вы негибки, упрямы, не умеете приспосабливаться к обстоятельствам и создавать о себе благоприятное впечатление у всех, с кем вам приходится общаться.

Тест «Способны ли вы к руководящей работе?»

Многие люди мечтают о карьере руководителя, не задумываясь о том, обоснованы ли их претензии. Этот тест позволит вам понять, есть ли у вас организаторские и лидерские способности, сможете ли вы стать хорошим руководителем, или вам придется всю жизнь мириться с ролью подчиненного.

Прочитайте утверждения и дайте на них ответы, используя слова "да" и "нет".

1. В детстве вы часто были организатором игр и шалостей.
2. Мысль об ответственности за дело, организованное вами, вызывает у вас беспокойство.
3. Если вам предложат руководящую должность в другой организации, вы без раздумий оставите прежнее место работы.
4. Вы испытываете страх, если вам предстоит выступить с речью перед аудиторией.
5. Вам нелегко принимать ответственные решения.
6. Вы используете каждую минуту, чтобы выполнить все, что запланировали на день.
7. Коллеги считают вас организованным человеком.
8. Коллеги часто обращаются к вам за помощью.
9. Вы умеете мыслить логически.
10. Если ваше предложение подвергнуто критике, вы обязательно попытаетесь отстоять его.

11. Если вам дают задание, которое нужно выполнить в очень сжатые сроки, вы ощущаете беспокойство и неуверенность в своих силах.

12. Вы можете работать по 10 часов в сутки.

Засчитайте себе по 1 баллу за каждый утвердительный ответ на вопросы 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12 и за каждый отрицательный ответ на вопросы 2, 4, 5, 11.

8 и больше баллов. Вы настоящий лидер и хороший организатор. Вам очень хочется руководить, причем не только на работе. Но вы полагаете, что подчиненных следует заставлять делать то, что требуется вам, дергая за нужные веревочки. Не считайте, что, как только вы ослабите контроль, все пойдет насмарку. Предоставляйте людям свободу для творчества, проявляйте больше вежливости и чуткости, иначе вам не избежать недовольства и конфронтации со стороны подчиненных.

7—5 баллов. Вы рождены для руководящего кресла. Вы умеете организовать процесс и повести людей за собой, не паникуете в трудных ситуациях и способны принять быстрое решение. Данные качества, а также ваша невероятная работоспособность и целеустремленность позволят вам сделать отличную карьеру. Не забывайте, однако, что умело руководить и навязывать людям свое мнение – это разные вещи.

4—3 балла. Вы не обладаете сильными лидерскими способностями, поэтому руководителем крупной организации никогда не станете, хотя кресло мелкого столоначальника вполне можете получить. Если вы проявите усердие, то сможете стать руководителем отдела или главным бухгалтером. Не отказывайтесь, если вам предлагают руководить проектом: маленькими шагами вы будете приближаться к карьерному успеху.

Меньше 3 баллов. Не стремитесь сесть в руководящее кресло – оно будет велико вам. Вы не очень инициативны и способны впасть в панику в сложных ситуациях. Но пусть это вас не огорчает, вы можете достичь больших успехов и в должности подчиненного.

Тест «Способности предпринимателя, и менеджера»

Этот тест поможет вам понять, обладаете ли вы предпринимательскими и менеджерскими способностями. Представьте, что вы уже управляете коллективом.

Прочитайте каждое утверждение и дайте ответ "да" или "нет".

1. Вы не будете испытывать угрызений совести, если вам придется уволить очень обязательного и исполнительного человека, с которым вас связывают хорошие отношения, только потому, что он склонен работать по принципу "Третий сорт не брак"

2. Даже в очень неопределенной ситуации вы можете поставить перед собой четкую цель, к которой станете двигаться без всяких сомнений.

3. Вы умеете налаживать отличные отношения и с начальниками, и с подчиненными.

4. Вы уверены, что в некоторых ситуациях полезно прибегнуть к временной конфронтации в отношениях с руководством или подчиненными.

5. Вы регулярно пересматриваете свои цели.
6. Вы полагаете, что в данный момент нужно не учиться и приобретать специальность, а сконцентрировать все силы на накоплении средств, для того чтобы в дальнейшем иметь возможность открыть свое дело.
7. Вы можете воздействовать на окружающих так, чтобы они принимали вашу логику и считали себя обязанными содействовать достижению ваших целей.
8. Вы очень редко поступаете вразрез со своими убеждениями.
9. Ради достижения цели вы способны на временные лишения (можете пожертвовать спокойной семейной атмосферой, отдыхом, общением с детьми и т. п.).
10. Чтобы сэкономить время и силы, вы ограничиваете всю поступающую информацию, обращая внимание лишь на самые необходимые сведения и отмечая все остальное.
11. Вы уверены: если человек постоянно пересматривает свои убеждения, это не значит, что он их попросту не имеет.
12. Если вас преследуют неудачи и финансовые затруднения, вы поднимаете себе настроение покупкой недорогих, радующих душу маленьких вещей.
13. Вы считаете, что в неопределенных ситуациях не стоит предпринимать решительных действий. Нужно дождаться, пока все прояснится.
14. Вам часто приходится решать материальные и карьерные проблемы в ущерб личным творческим замыслам и интересам.
15. Стараясь полностью реализовать свои возможности в профессии, вы можете переходить к временной конфронтации в семье и дружеском общении.
16. Вам все время приходится заставлять себя действовать так, как нужно, а не так, как бы вам хотелось.
17. Вы настолько демократичный руководитель, что в общении с подчиненными чаще используете местоимение "мы", а не "я".
18. Вы уверены, что вопросы материального обеспечения противоречат задачам сохранения мира в семье и получения удовольствия от жизни.
19. Хаос, царящий в нашем обществе, препятствует вам проявить себя в качестве менеджера или предпринимателя.
20. Вы считаете, что менеджер должен жертвовать духовной жизнью, чтобы хорошо выполнять свои профессиональные обязанности.
21. Лучше всего вы решаете проблемы тогда, когда можете побыть в одиночестве и сосредоточиться.
22. Если подчиненный плохо работает, менеджер обязательно должен показать ему свое недовольство.

23. Нельзя экономить время и деньги на приобретении всей максимально возможной информации, даже если неизвестно, зачем она может потребоваться.

24. Вам часто приходится испытывать равнозначные желания, и, понимая их полную несовместимость, вы тем не менее не можете заставить себя пожертвовать хотя бы ни одним из них.

25. Вам часто приходится способствовать принятию решения теми сотрудниками, которые не входят в круг ваших подчиненных.

26. Планирование – это пережиток советской эпохи.

27. Гораздо полезнее использовать силы для той работы, которую хорошо знаешь, чем тратить их на новые возможности, не дающие гарантированного успеха.

28. Понимая, какие желания "конфликтуют" в вас, вы все равно не можете выбрать решение, полностью вас удовлетворяющее.

29. Нужно поступаться жизненными удовольствиями ради профессиональных успехов.

30. Ситуации, связанные с риском и принятием ответственных решений, вдохновляют вас, делают собранным, придают мыслям ясность, а действиям четкость.

Подсчитайте результаты, учитывая, что утвердительные ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 23, 25, 30 и отрицательные ответы на вопросы 6, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 27, 28, 29 дают по 1 баллу.

26 баллов и больше. Вы прирожденный менеджер, однако не забывайте, что кроме способностей нужны еще и знания. Не пренебрегайте обучением, не останавливайтесь на достигнутом. Помните и о том, что живете в эпоху жесткой конкуренции.

22—26 баллов. Такой результат говорит о том, что вы четко определились со своим призванием и выбрали путь, ведущий к успеху.

10—21 балл. Очень может быть, что через какое-то время вы станете хорошим менеджером, однако данный результат свидетельствует: ваш выбор диктуется модой или рекламой, но не внутренним убеждением. Если вы полагаете, что сделали правильный выбор, направьте все усилия на обучение и развитие управленческих навыков.

9 баллов и меньше. У вас нет менеджерских способностей, не пытайтесь открыть свое дело, не стремитесь сделать карьеру руководителя. Вы получите больше удовлетворения от жизни, если будете заниматься любимым делом, не забывая о духовной сфере.

Дружба, любовь, семья

На работе люди проводят большую часть своей жизни, для кого-то офис даже превращается во второй дом, и все же нет на свете человека, который мог бы обойтись без дружеского участия, любви, семейных радостей, поддержки родных и близких.

Что значит для вас дружба, любовь, семья? Любят ли вас ваши друзья? Все ли ладно в вашей семье, а если нет, то почему? Счастливы ли вы в любви? Представленные в этом разделе тесты помогут вам разобраться в проблемах личной жизни, решить вопросы, которые кажутся неразрешимыми.

Тест «Вы и ваши друзья»

"Скажи мне кто твой друг, и я скажу, кто ты", – гласит народная мудрость. Какие у вас друзья, каким они видят вас? И вообще, что такое дружба для вас? Протестировав себя, вы узнаете ответы на эти и многие другие вопросы.

1. У вас, несомненно, есть лучший друг. Внимательно прочитайте перечисленные ниже качества и скажите, какое из них вы больше всего цените в этом человеке.

- А. Надежность: вы уверены, что он вас никогда не подведет.
- Б. Солидарность: он всегда будет на вашей стороне.
- В. Чуткость: он узнает ваше настроение без всяких слов.
- Г. Верность: что бы вы ни сделали, друг всегда останется с вами.
- Д. Совместимость: вам комфортно в его компании.

2. Расстроенный друг пришел к вам поздним вечером, чтобы поделиться своими проблемами. Как вы поступите?

- А. Усадите за стол, напоите чаем и утешите.
- Б. Сделаете вид, что вас нет дома, и не откроете дверь.
- В. Откроете ему дверь, но скажете, что вам нужно срочно уйти по неотложным делам.
- Г. Впустите в дом, но предупредите, что завтра вам нужно очень рано вставать.
- Д. Извинитесь и скажете, что сегодня не сможете с ним поговорить, но вот завтра – непременно.

3. Друг пришел к вам, чтобы поплакать в жилетку. Вскоре появляется еще один, который тоже ищет вашего сочувствия. Каковы будут ваши действия?

- А. Вы пригласите второго присоединиться к общему разговору.
- Б. Сообщите первому, что вас ждут в другом месте.
- В. Сообщите второму, что в данный момент решаете проблемы первого.
- Г. Оставьте их вдвоем: пусть поддерживают друг друга.
- Д. Будете отвергать просьбы обоих.

4. Какое количество друзей вы имели в первое десятилетие своей жизни?

А. Не было ни одного. Б. Один.

В. Два. Г. Три.

Д. Четыре и более.

5. Какое количество ваших друзей знакомы между собой?

А. Все.

Б. Почти все.

В. Несколько.

Г. Немногие.

Д. Двое или ни одного.

6. Друг хочет одолжить на один вечер новую вещь, которую вы сами еще ни разу не надевали. Как вы поступите?

А. Согласитесь.

Б. Согласитесь после некоторых сомнений.

В. Согласитесь, но только если полностью доверяете своему другу.

Г. Откажете, заявив, что именно сегодня планировали надеть эту вещь.

Д. Скажете, что первым новую одежду должен надеть все-таки хозяин, и предложите выбрать что-нибудь другое взамен.

7. Вы пригласили на ужин друга, а он, оказывается, сел на диету. Как вы поступите?

А. Скажете, что изредка можно отступить от диеты.

Б. Скажете то же самое, но обидитесь из-за того, что друг требует наличия на столе диетического блюда.

В. Поинтересуетесь, какое диетическое блюдо вы могли бы приготовить для него.

Г. Ничего спрашивать не станете, но какое-нибудь диетическое блюдо приготовите.

Д. Предложите обсудить меню, которое пришлось бы по вкусу и придерживающемуся диеты другу, и остальным вашим гостям.

8. Один из ваших близких друзей попросил ради него солгать другому. Какой будет ваша реакция на такую просьбу?

А. Однозначно откажетесь от такого предложения.

Б. Попросите рассказать вам все обстоятельства и только после этого примите решение.

В. Откажетесь, а затем обязательно передадите этот разговор второму другу.

Г. Предложите выступить посредником и уладить отношения, если первый скажет второму правду.

Д. Согласитесь солгать, заявив, что не терпите лжи и делаете это в первый и последний раз.

9. Вам кажется, что ваш друг испытывает финансовые затруднения. Каковы будут ваши действия?

А. Попробуете с помощью намеков выяснить, верна ли ваша догадка.

Б. Поступите так же, после чего попытаетесь узнать причину затруднений друга.

В. Поинтересуетесь прямо, не нуждается ли друг в вашей помощи.

Г. Поможете хорошим советом.

Д. Если друг не говорит о своих трудностях прямо, значит, вас это не касается.

10. Друг обращается к вам с просьбой одолжить денег. Что он получит от вас?

А. Ту сумму, о которой просит.

Б. И деньги, и сочувствие.

В. Деньги и нравоучение.

Г. Одно только нравоучение.

Д. Ваши отговорки, ссылки на собственные финансовые затруднения.

11. Выберите наиболее симпатичное вам животное из этого списка.

А. Панда.

Б. Кошка.

В. Собака.

Г. Обезьяна.

Д. Слон.

12. Какие у вас друзья?

А. В чем-то похожие друг на друга, но отличные от вас.

Б. Похожие друг на друга, относящиеся к вам одинаково.

В. Очень разные: на одних можно положиться, другие способны подвести.

13. Как вы относитесь к коллегам по работе?

- А. Все они настоящие друзья.
- Б. Друзья, но только пока вы работаете вместе.
- В. Есть среди них и друзья, и недруги, все зависит от конкретного человека.
- Г. Вы нечасто заводите дружбу с теми, с кем работаете.
- Д. Вы считаете, что не следует дружить с теми, с кем работаешь.

14. Каким главным качеством должен обладать ваш друг?

- А. Он должен уметь выслушивать ваши жалобы.
- Б. Его главная задача – помочь вам избавиться от чувства одиночества.
- В. Делать общение приятным.
- Г. Всегда поддерживать вас.
- Д. Давать советы, оказывать помощь, если вы просите об этом.

15. Какое свойство вы считаете самым важным для дружбы?

- А. Способность оказать поддержку в любой ситуации.
- Б. Готовность помочь советом, если существует потребность в нем.
- В. Предлагать совет, даже если об этом не просят.
- Г. Твердо придерживаться принципа: ни при каких обстоятельствах не давать другу советов.
- Д. Всегда выражать готовность выслушать друга.

Подсчитайте баллы, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В	Г	Д
1	10	5	15	0	20
2	20	0	5	15	10
3	15	10	10	5	0
4	0	5	10	15	20
5	15	20	10	5	0

№ вопроса	А	Б	В	Г	Д
6	20	10	10	0	15
7	5	0	10	15	0
8	15	10	0	5	0
9	10	5	15	0	5
10	15	20	10	0	15
11	5	0	10	20	15
12	0	5	10	—	—
13	0	10	20	15	5
14	10	15	20	0	5
15	15	5	0	10	20

0—70 баллов. Вы уверены, что можете быть лучшим из друзей, но настоящих друзей у вас почему-то немного. Это в основном те, кто видит в вас сильного покровителя. Они вас уважают, и такое отношение вам нравится. Однако настоящей дружбой подобное общение назвать трудно, и в этом виноваты вы сами. Вы даете друзьям меньше, чем получаете взамен. Вы игнорируете их просьбы и надежды и полагаете, что, когда такая дружба начнет обременять вас, вы сможете найти других друзей.

75—140 баллов. У вас хорошие друзья, но вы склонны вести себя эгоистично, если их интересы противоречат вашим. Вам нужно научиться ставить себя на место другого человека, принимать его точку зрения. Тогда друзья не будут считать, что вы подводите их.

145—215 баллов. Вы хороший друг, и друзья ценят вашу внимательность, великодушие, умение сочувствовать. На вас всегда можно положиться, вам не жалко для друзей ни времени, ни чувств. При этом вы не прибегаете к самоотречению, рабской преданности, но для истинной дружбы это и не нужно.

А как обстоит дело в другой области – ваших отношениях с семьей? Подумайте, не экономите ли вы время и душевные силы дома ради того, чтобы использовать их в сфере дружеского общения?

220—280 баллов. Вам хотелось бы считать себя лучшим из друзей, на самом деле все обстоит не так. Вы хороший друг, однако взаимоотношения с друзьями зачастую держатся на вашем желании нравиться им. Ради этого вы поступаете собственными интересами, удовлетворяете просьбы и желания друзей в ущерб себе. Это приводит к ощущению неудовлетворенности, хотя вы и скрываете подобное чувство даже от самого себя.

Постарайтесь повысить свою самооценку, научитесь отказывать в просьбах, говорить "нет", когда ситуация этого требует. Не кидайтесь на помощь тому, кто справится с проблемами и без вашего участия. Обратите внимание на семью: родные нуждаются в вашем участии не меньше, чем друзья. Возможно, если вы измените свое отношение к дружбе, то потеряете кого-то из приятелей, но на отношениях с

настоящими друзьями это никак не скажется.

Тест «Есть ли у вас недруги?»

Кто ваши друзья, вы знаете. А есть ли у вас недоброжелатели? Попробуйте узнать это, ответив на вопросы теста.

Возможно, вам удастся рассеять свои опасения по этому поводу.

Прочитайте высказывания, и ответьте "да", если вы с ними согласны.

1. Люди, которые кажутся баловнями судьбы, на самом деле трудяги, умеющие ставить цели и достигать их.
2. Если бы супруги прислушивались к желаниям друг друга, разводов было бы намного меньше.
3. "Умный человек всегда найдет способ заработать деньги" – жесткое, но совершенно справедливое высказывание.
4. Каждый ребенок вырастет именно таким, каким его воспитали мать и отец.
5. При желании и большом старании вы можете завоевать расположение практически любого человека.
6. В большинстве случаев в появлении болезни виновата беспечность самого человека.
7. Вы не любите ждать и предаваться унынию, предпочитая энергично действовать вне зависимости от того, насколько удачно складываются обстоятельства.
8. Вам известно, что от ваших действий зависит благополучие вашей семьи.
9. Вы способны быстро адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам и, если это необходимо, поменять свои планы.
10. Вы считаете, что в вашей жизни практически все зависит только от вас, вы убеждены также, что вам никто ничего не должен.

Подсчитайте общее количество утвердительных ответов.

7—10 баллов. Вы доверчивы и наивны, склонны преувеличивать достоинства окружающих людей. Про таких, как вы, говорят: «Смотрит на все сквозь розовые очки». Вас нетрудно обмануть. Если возникает проблема, вы стараетесь взвалить на себя весь груз ответственности. Одни любят вас за отзывчивость и незлобивость, другие считают слабохарактерным. Доброта – прекрасное качество, но иногда все же не мешает заботиться и о личных интересах. Умейте отстоять свою точку зрения, научитесь говорить «нет» тем, кто постоянно одолевает вас просьбами.

4—6 баллов. Вы практичны и рациональны, обладаете достаточно реалистичным взглядом на мир. Благодаря этому пользуетесь уважением окружающих людей, однако есть и такие, кто относится к вам негативно. Если вам не удастся найти с ними общий язык, не пытайтесь и дальше искать компромисс, твердо отстаивайте свои интересы.

3 балла и меньше. Скорее всего у вас действительно есть недоброжелатели. Возможно, главная причина этого – ваша недоверчивость, мнительность и привычка обвинять в собственных ошибках и неудачах других людей. Постарайтесь научиться большей самостоятельности, решительности, выработайте трезвый взгляд на окружающую действительность.

Помните, что большинство людей все же лучше, чем вы о них думаете. Если вы воспользуетесь этими советами, недоброжелатели не будут портить вам жизнь.

Тест «Разбираетесь ли вы в противоположном поле?»

Мужчины твердят о пресловутой женской логике, а женщины не понимают мужчин. Если бы мы понимали друг друга, жить было бы намного проще, а разводов и одиноких людей, вероятно, было бы гораздо меньше.

Давно подмечено, что представители разных полов сильно различаются в своем поведении. С помощью экспериментов психологи доказали, что эти различия усиливаются в присутствии других людей. Объяснение тому простое: мы привыкли играть роли, в данном случае роли женские или мужские.

Знаете ли вы собственную роль? Проверьте это, используя тест.

1. Мужчина и женщина снимают крышку с коробки шоколадных конфет, которую им принесли в подарок. Один из них берет конфету, кладет в рот и спокойно ест, другой откусывает кусочек, проверяя, какая там начинка. Определите, кто надкусывает конфету: мужчина или женщина?

2. Вечеринка. Кто-то из гостей уверяет, что в настоящее время человечество уже не интересуется полетами на Луну. Хозяин соглашается и в подтверждение этой мысли приводит данные социологических исследований. Другой участник разговора возражает: "Не верю я в эти исследования, лично я мечтаю полететь на Луну". Кто рассуждает так: мужчина или женщина?

3. Вечером супруги читают книги, за стенкой, в соседней комнате, спит их больной ребенок. Один из супругов отрывается от чтения и говорит другому: "Беспокоишься? Не надо, ведь врач сказал, что ничего серьезного у него нет". Кто из двоих заметил беспокойство другого?

4. Супружеская пара ужинает в ресторане. Один заказывает разрекламированное кушанье, которое ни разу не пробовал. Другой выбирает хорошо знакомое блюдо. Кто из них проявляет любопытство?

5. Семья приходит в магазин бытовых приборов и инструментов. На одной витрине представлены новинки, на другой – знакомые предметы, которые все давно используют. Кто из супругов проявит интерес к новинкам?

6. Муж и жена отправляются в магазин одежды, чтобы купить себе что-нибудь новое. Один из пришедших сразу же подходит к продавцу и объясняет, что ему нужно: цвет, фасон, размер. Другой ходит от кронштейна к кронштейну, осматривая товар, и на вопрос продавца отвечает, что еще не решил, что выбрать. Кто из двоих проявляет нерешительность?

7. Супружеская пара едет в машине. Кончается бензин, загорается сигнальная лампочка. Один предлагает остановиться на ближайшей заправке, другой возражает и

настаивает на том, чтобы продолжить путь и доехать до следующей бензоколонки, где горючее дешевле, а очереди поменьше. Кто из двоих более расположен к риску?

8. Пара отправилась гулять по незнакомому городу и заблудилась, не может найти обратную дорогу в гостиницу. Один предлагает спросить у прохожих, другой настаивает на том, чтобы идти дальше и найти путь самостоятельно. Кто не хочет обращаться за помощью: мужчина или женщина?

9. Автомобиль остановился у бензоколонки. Заправщик предлагает дополнительную услугу: проверить масло. Один из супругов отказывается, ссылаясь на недостаток времени, другой склонен согласиться. Кто из двоих не хочет проверять масло?

10. Перед светофором на трех полосах стоят три автомобиля. Зеленый свет еще не загорелся, а один из водителей резко тронулся с места. Определите его пол.

11. Муж и жена смотрят мелодраму в кинотеатре. Показывают сентиментальную сцену. Кто из двоих переживает сильнее?

А теперь сравните свои ответы с ключом.

1. Женщина. Мужчины менее придирчивы, а вот для представительниц слабого пола это традиционное поведение.

2. Женщина. Большинство женщин убеждены в том, что их мнение единственно верное, значит, его должны разделять все. Мужчины смотрят на вещи более реалистично.

3. Мужчина. В ходе экспериментов психологи выяснили, что мужчины лучше чувствуют психологическое состояние женщины.

4. Женщина. Результаты исследований доказали, что женщины более любопытны и чаще стремятся попробовать что-то новое, неизвестное.

5. Мужчина. Специалисты Института по изучению проблем мотивации во Флориде выяснили, что мужчины проявляют большее любопытство, если дело касается новинок техники.

6. Женщина. Если мужчина идет в магазин, значит, у него есть точная цель, он знает, что именно хочет купить. Женщины обычно решают это уже на месте.

7. Мужчина. Заправщики на бензоколонках свидетельствуют: мужчины склонны вести автомобиль на пределе до тех пор, пока не закончится горючее. Женщины в таких случаях очень нервничают и предпочитают не рисковать.

8. Мужчина. Мужчины практически всегда уверены, что найдут дорогу сами. Женщины больше сомневаются в этом вопросе.

9. Женщина. Психологи выяснили, что по своей природе мужчины больше интересуются вещами и механизмами, женщины – людьми и отношениями.

10. Мужчина. Автомобиль для мужчины не просто транспортное средство, это символ его авторитета, силы и власти. Женщины применяют иные способы, чтобы продемонстрировать свою власть и силу.

11. И женщина, и мужчина. Оба обладают похожими эмоциональными реакциями, которые проявляются поразному.

Подсчитайте результаты. Каждый ответ, соответствующий ключу, дает вам 1 балл (вопросы с 1 по 10). Если вы ответили правильно на вопрос 11, приплюсуйте себе еще 2 балла.

8 баллов и больше. Такой результат говорит о хорошей способности понимать других людей. Вы очень наблюдательны, внимательны к деталям, мимике, жестам, интонациям других людей, поэтому обмануть вас очень трудно. Если, конечно, вы сами не желаете быть обманутым человеком, которого любите.

4—7 баллов. Вам понятны мысли и чувства окружающих, вы способны определить реакцию другого человека на поступки по выражению его лица.

3 балла и меньше. Вы очень редко догадываетесь, что волнует других людей, поэтому часто не можете понять причины их поступков и предположить, каковы будут их действия. Про таких, как вы, говорят: «Не разбирается в людях». Существует две причины этого. Первая – отсутствие интереса к людям с вашей стороны. Вторая – неспособность их понять. Если вы поймете, что лежит в основе вашего неумения разбираться в людях, значит, у вас появится шанс овладеть этим искусством. Развивайте свою наблюдательность, старайтесь научиться читать мысли окружающих по невербальным сигналам (жестам, позам, мимическим движениям).

Тест «Ревнивы ли вы?»

Ревность портит отношения, рушит семьи, делает людей нервными и издерганными. Не стоит думать, что выражение "Ревнует, значит, любит" имеет отношение к действительности. Психологи утверждают, что ревность и любовь – абсолютно разные явления, и, если человек очень ревнив, это не означает, что он сильно любит того, к кому испытывает данное чувство. По мнению специалистов в области психологии, ревность присуща людям с низкой самооценкой, тем, кто не уверен в себе и пытается самоутвердиться за чужой счет.

Впрочем, существует и другая разновидность ревности, которую называют "бред ревности". Но это уже случай для психиатров и наркологов, которые лечат алкоголиков.

Если вы хотите узнать, насколько ревнивы, протестируйте себя. Выберите один вариант ответа из трех.

1. Ваш брачный партнер разговаривает по телефону. Как вы реагируете?

А. Сразу спрашиваете, с кем он говорит.

Б. Спрашиваете, как только он положит трубку.

В. Не придаете этому особого значения и продолжаете заниматься своим делом.

2. Что такое любовь в вашем понимании?

А. Настоящая любовь способна длиться всю жизнь.

Б. Люди могут влюбляться несколько раз, кроме того, они могут симпатизировать

нескольким людям одновременно.

В. Было бы прекрасно, если бы любовь продолжалась до конца жизни, но так не бывает.

3. Что вы испытываете, когда вам нужно провести ночь вне дома (в командировке, у постели больного родственника и т. п.)?

А. Вам неприятно думать, что любимый (любимая) отправится куда-нибудь, чтобы развлечься в ваше отсутствие.

Б. Вы сами предложите ему (ей) как-нибудь развлечься.

В. Вы никогда не задумываетесь о том, чем занимается вторая половина без вас.

4. Вы вскрываете письма, приходящие вашему любимому человеку?

А. Никогда.

Б. Если это счета или иные документы.

В. Всегда, когда появляется такая возможность.

5. Что вы думаете о прошлом своего партнера?

А. Вас охватывает тяжелое чувство, когда вы начинаете думать о людях, с которыми у него (у нее) были отношения до вашего появления.

Б. Вы предпочитаете не думать об этом, так как считаете: то, что было раньше, теперь уже неважно.

В. Такие мысли никогда не приходят вам в голову.

6. Вам нужно купить новую кровать. Ваш подход к этой проблеме?

А. Вы выбираете ту, что шире.

Б. Долго изучаете товар в магазине, после совместного обсуждения приходите к единому мнению и покупаете.

В. Предпочитаете, чтобы этим занимался ваш партнер.

7. Вы застали своего любимого человека в глубоких раздумьях. Ваши соображения по этому поводу?

А. Вам было бы приятно узнать, что это мысли о вас.

Б. Вам очень хотелось бы знать, о чем он (она) думает: а вдруг это мысли вовсе не о вас?

В. Такие мысли вообще никогда вас не посещают.

8. Вы обладаете серьезными доказательствами неверности супруга. Каковы будут ваши действия?

А. Вы вызовете его (ее) на откровенный разговор, чтобы окончательно во всем разобраться.

Б. Отомстите ему (ей) аналогичным способом.

В. Ваше настроение ужасно, кажется, что жизнь кончена. И все же вы попросите своего партнера все забыть и попытаться начать все сначала.

9. Вы замечаете в своем партнере все возрастающее отчуждение. Каковы ваши мысли и действия?

А. Вы считаете, что это пройдет. Б. Пытаетесь понять, не вы ли тому виной, или причина все-таки иная.

В. Внимательно наблюдаете за поведением партнера, читаете личную переписку, слушаете, о чем он (она) говорит по телефону, следите за ним (за ней) на улице.

10. На вечеринке у знакомых ваша вторая половина с кем-то флиртует. Как вы отреагируете?

А. Вы не обращаете на это внимания.

Б. Отводите партнера в сторону и требуете, чтобы он (она) прекратил делать глупости.

В. Держитесь спокойно, но принимаете решение уделять партнеру больше внимания.

11. Вы вынуждены на несколько дней уехать из дома. Ваши мысли и действия?

А. Мысль о том, что вам могут изменить, не приходит в голову.

Б. Вы стараетесь звонить домой как можно чаще, особенно поздно вечером.

В. Вы постоянно спрашиваете себя, что он (она) сейчас делает, хотя и понимаете, что вы ничего не сможете сделать, если партнер захочет вам изменить. 12. Как вы отреагируете на сцену ревности?

А. Сочтете ее смешной, постыдной или неуместной.

Б. Ревность льстит вам и немного забавляет.

В. Она создает суету, однако в такой ситуации вы не чувствуете себя неуютно.

Подсчитайте количество баллов, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В
1	3	2	1
2	3	1	2

№ вопроса	А	Б	В
3	3	2	1
4	1	2	3
5	3	2	1
6	3	2	1
7	2	3	1
8	2	1	3
9	1	2	3
10	1	3	2
11	1	3	2
12	1	2	3

28—36 баллов. Вы чудовищно ревнивы и стараетесь подавить партнера своей властью. Вы слишком много требуете от любимого человека, и добром это не кончится.

21—27 баллов. Вы ревнивы, но, к счастью, неагрессивны. Постарайтесь повысить свою самооценку, стать более уверенным человеком.

12—20 баллов. Ревность несвойственна вам даже в самой незначительной мере. Вас ничто не тревожит, тем более что ваш партнер, по-видимому, заслуживает полного доверия.

Тест «Совместимость с брачным партнером»

Специалисты в области психологии разработали тест, позволяющий определить энергопсихологическую совместимость партнеров, живущих вместе.

Прочитайте утверждения и дайте свой ответ, используя слова "да" или "нет".

1. Партнер раздражает вас, когда старается навязывать свой стиль ведения хозяйства и исполнения семейных обязанностей.

2. Вы уверены, что ваш союз укрепляет (мог бы укрепить) ребенок.

3. У вас с партнером примерно одинаковые взгляды на проведение досуга.

4. Вы замечаете, что со временем у одного из вас (или у обоих) ухудшается характер.

5. У вас с вашим партнером сходный образ мышления, вы почти одинаково понимаете явления, факты, причинно-следственные связи.

6. Ваш партнер почти никогда не поучает и не критикует вас, если только вы сами его об этом не попросите.

7. Вы имеете разные представления о семейных ценностях.
8. То, как супруг проводит свое свободное время, укрепляет ваши отношения.
9. У вас настолько непохожие характеры, что вам бывает трудно прийти к взаимопониманию.
10. Часто вы недовольны тем, что партнер неспособен понять вашу мысль.
11. Вы считаете, что партнер слишком часто вмешивается в ваши дела.
12. Вы достигли полного согласия в вопросах, касающихся отношений с родней с обеих сторон.
13. Вам неприятно то, что у вас с вашим партнером разное понимание того, каким должен быть семейный досуг.
14. У вашего партнера такой прекрасный характер, что с ним можно ужиться без труда.
15. Иногда ваша вторая половина принимает решения, заставляющие вас недоумевать.
16. Некоторые привычки партнера вас сильно раздражают.
17. Вы часто конфликтуете по поводу ведения домашнего хозяйства и воспитания детей.
18. Вы мало общаетесь, потому что вам не о чем говорить.
19. У одного из вас (или у обоих) отвратительный характер.
20. Вы не всегда понимаете, что хочет сказать ваш партнер.
21. У вас настолько разное воспитание, что это доставляет вам много огорчений.
22. Вы оба чувствуете одинаковую ответственность за семью.
23. Вас несколько не возмущает тот факт, что партнер планирует ваше свободное время.
24. После свадьбы вы обнаружили, что у вашего партнера есть такие привычки и недостатки, с которыми невозможно примириться.
25. Логика вашего партнера иногда кажется вам совершенно непонятной.
26. Вы часто ссоритесь из-за разности привычек на ведение хозяйства.
27. Вас вполне устраивает то, как ваш партнер выполняет свои семейные (или супружеские) обязанности.
28. Вам нравится проводить отпуск вместе.
29. Вы полагаете, что вашему партнеру не помешало бы больше мужественности

(женственности).

30. Чаще всего вам нетрудно доказать второй половине правильность вашей точки зрения.

А теперь подсчитайте свои результаты. Все утверждения соответствуют одному из 5 параметров. Знак «плюс» – это утвердительный ответ, знак «минус» – отрицательный. Если ваш ответ соответствует ключу, вы получаете 1 балл.

Анализируя показатель энергопсихологической совместимости, вы можете узнать, по какому из 5 параметров взаимодействий в ваших отношениях возникают напряжение. Это позволит вам предпринять какие-то действия и сохранить отношения.

Параметр 1. Алгоритмизированные проявления психики в быту: – 1, +6, — 11, -16, -21, -26.

Параметр 2. Отношения к супружеским и родительским обязанностям, к партнеру и детям: +2, —7, +12, —17, +22, +27.

Параметр 3. Предпочтительное содержание и формы проведения досуга: +3, +8, -13, -18, +23, +28.

Параметр 4. Черты характера: —4, -9, +14, -19, -24, -29.

Параметр 5. Интеллектуальное взаимодействие: +5,—10,—15,—20,— 25,+30.

Показатель энергопсихологической совместимости колеблется в границах 0—30 баллов. Каждое утверждение теста – это поведенческий признак идеала, существующего в сознании тестируемого. Идеальное несет в себе заряд психической энергии, которой обмениваются брачные партнеры. Чем выше число набранных баллов, тем вероятнее обмен позитивной энергией и энергопсихологическая совместимость партнеров. Чем меньше баллов набрано, тем вероятнее проявление негативной психической энергии и энергопсихологическая несовместимость партнеров.

16 баллов и больше. Такое результат является свидетельством энергопсихологической совместимости и означает, что ваши отношения с партнером в целом удовлетворяют вас.

10—15 баллов. Этот результат указывает на зону неопределенности и говорит о том, что вы недовольны сложившимися отношениями с партнером и хотели бы их изменить. Однако разводиться вы не собираетесь.

9 баллов и меньше. Этот результат свидетельствует о зоне энергопсихологической несовместимости. Вы не удовлетворены своим браком и задумываетесь о разрыве отношений.

Тест «Насколько прочен вай союз?»

Прочитайте утверждения, дайте ответ "да" или "нет".

1. Ваше настроение чаще всего портится именно дома.

2. В вашей семье причиной конфликта может стать любая мелочь.
3. Если у вас случается какая-либо неприятность, вы ощущаете себя совершенно одиноким.
4. Вам нравится отдыхать не в одиночестве, а вместе с брачным партнером.
5. Вы не любите рассказывать своей второй половине о профессиональных и общественных делах.
6. Если вам плохо, ваш партнер становится очень чутким и внимательным.
7. Вы ни разу не слышали от своего брачного партнера грубого слова.
8. Вам нравится заботиться о супруге.
9. Вы согласны с утверждением, что после свадьбы любовь постепенно затухает.
10. Ваш партнер относится к вам с нежностью.
11. Все ваши ссоры не тянутся долго и заканчиваются примирением.
12. Вы всегда празднуете годовщину своего брака.
13. Ваш партнер всегда поддерживает вас в трудную минуту.
14. Вам симпатичны почти все друзья вашего партнера.
15. Ваш супруг не принимает близко к сердцу ваши проблемы.
16. Со своими друзьями вы встречаетесь без супруга.
17. Брачный партнер отзывается о вашей работе с пренебрежением.
18. Ваши оценки поступков других людей очень похожи.
19. У вас немало общих интересов и увлечений.
20. Вы не станете менять свои привычки только потому, что они не нравятся вашей второй половине.
21. Вы считаете, что в семье у вас много обязанностей, но мало прав.
22. Прежде вы не думали, что брак так сильно ограничивает личную свободу.
23. Уступки брачному партнеру ведут к подчинению и дискриминации.
24. Вас сильно раздражает то, что все житейские проблемы вам приходится решать самостоятельно.
25. До брака вы не думали, что семейный быт отнимает невероятно много сил и времени.
26. Вашему примирению с брачным партнером способствует секс.

27. Не следует считаться с настроением супруга.
28. Если у вас плохое настроение, то стараетесь не показывать этого дома.
29. Если семейная жизнь не складывается, нужно как можно скорее развестись.
30. Брачный партнер понимает вас лучше, чем все остальные люди.

Подсчитайте результаты. Начислите себе по 1 баллу за каждый утвердительный ответ на вопросы 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 18, 19, 26, 27, 28, 30 и за каждый отрицательный ответ на вопросы 1, 2, 3, 5, 9, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 29.

25—30 баллов. Ваш брак весьма успешен и стабилен, вас можно только поздравить.

15—24 балла. В вашей семье царит атмосфера любви, взаимопонимания и согласия. Конечно, ссоры тоже случаются, но вы быстро находите способ, чтобы разрешить проблемы к всеобщему удовольствию.

7—14 баллов. Такой результат говорит о существовании некоторой напряженности в отношениях, однако взаимное уважение к желаниям партнера и способность идти на уступки помогут возродить слегка остывшие чувства.

6 баллов и меньше. Ваши отношения на грани краха, и спасти брак может только обоюдное стремление восстановить то, что еще осталось от былой любви.

Тест «Биополе вашей семьи»

Этот тест поможет определить, какая атмосфера обычно присутствует в вашем доме, имеет ли биополе вашей семьи положительное значение, или оно все же является отрицательным.

Прочитайте утверждения, дайте ответ "да" или "нет".

1. У вас очень дружная семья.
2. В выходные и праздничные дни вы завтракаете, обедаете и ужинаете в полном составе.
3. Присутствие некоторых членов вашей семьи часто выводит вас из равновесия.
4. В собственном доме вы ощущаете себя комфортно.
5. В жизни вашей семьи имеются обстоятельства, которые не способствуют ровным отношениям.
6. Отдых в домашней обстановке доставляет вам удовольствие.
7. О размолвках в вашей семье все обычно быстро забывают.
8. Отдельные привычки некоторых членов вашей семьи сильно раздражают вас.
9. Вы полностью согласны с выражением "Мой дом – моя крепость".

10. Визиты гостей благоприятно действуют на климат в вашей семье.
11. Один из членов вашей семьи очень неуравновешен.
12. В семье всегда найдется человек, готовый вас утешить и поддержать.
13. У некоторых членов вашей семьи тяжелый характер.
14. Все члены вашей семьи отлично понимают друг друга.
15. Из-за визитов гостей в вашей семье почти всегда возникают мелкие ссоры и даже крупные конфликты.
16. Вы очень скучаете по дому и семье, если надолго куда-нибудь уезжаете.
17. Знакомые утверждают, что в вашей семье почти всегда царят доброжелательность и спокойствие.
18. В вашей семье время от времени случаются скандалы.
19. Атмосфера дома угнетает вас.
20. Вы испытываете в своей семье чувство полного одиночества и ненужности.
21. В вашей семье есть традиция летом отдыхать в полном составе.
22. Крупные мероприятия и трудоемкие дела (генеральная уборка, ремонт, работа на даче, подготовка к праздникам) в вашей семье выполняются совместными усилиями.
23. В праздниках и домашних концертах (пение, игра на музыкальных инструментах) принимают участие все члены семьи.
24. Чаще всего атмосфера в вашей семье радостная.
25. В вашей семье часто бывает гнетущая или напряженная обстановка.
26. Вас раздражает то, что члены вашей семьи общаются между собой на повышенных тонах.
27. В вашей семье принято извиняться друг перед другом за причиненные неудобства или допущенные оплошности.
28. В вашем доме принято устраивать веселые праздничные застолья.
29. Очень часто вам не хочется идти домой, потому что вы чувствуете себя там не слишком уютно.
30. Дома вас часто обижают.
31. Вам приятно видеть порядок в своем доме.
32. Вам нередко не хочется никого видеть, когда вы приходите к себе домой.

33. Между членами вашей семьи натянутые отношения.

34. Вы знаете, что кто-то из членов вашей семьи чувствует себя неуютно.

35. В вашей семье часто принимают гостей.

Подсчитайте свои результаты. Начислите себе по 1 баллу за каждый утвердительный ответ на вопросы 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 31, 35 и за каждый отрицательный ответ на вопросы 3, 5, 8, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 25, 29, 30, 32, 33, 34.

23—35 баллов. Такой результат свидетельствует об устойчивом положительном биополе в вашей семье.

16—22 балла. Биополе неопределенное. Хотя в целом в нем и присутствует положительная энергетика, ее могут нарушать некоторые «возмущающие» факторы.

9—15 баллов. Этот результат указывает на переменное (неустойчивое) биополе. Атмосфера в такой семье часто напряженная, супруги испытывают разочарованность в браке, хотя о разрыве отношений речь не идет.

8 баллов и меньше. Биополе устойчиво отрицательное. В такой семье супруги считают свою жизнь невыносимой и уверены, что покончить с ней можно только с помощью развода.

Тест «Счастливы ли вы в браке?»

Вы рады, что вступили в брак именно с этим человеком, или сожалеете о своем решении связать с ним жизнь? И вообще, что для вас семья – тихая гавань, где можно переждать непогоду, или поле вечных сражений?

1. Вы можете рассказать брачному партнеру о своих прошлых любовных связях?

А. Да.

Б. Только если между вами очень доверительные отношения.

В. Нет, так как считаете это неумным поступком.

2. Во время беседы с супругом вы неожиданно вспомнили какую-то неприятность. Станете ли вы продолжать разговор или поменяете тему?

А. Продолжите прежний разговор, отогнав неприятную мысль.

Б. Поступите в зависимости от того, в какой мере это вас заденет.

В. Постараетесь сменить тему.

3. Вам нравится говорить с партнером по душам?

А. Да.

Б. Все зависит от вашего настроения.

В. Вы считаете, что не следует перекладывать на любимого человека свои проблемы.

4. Выходные вы всегда проводите вместе?

А. Да, всегда.

Б. Каждый отдыхает так, как ему хочется.

В. Вы отдыхаете вместе, если ваши выходные совпадают, в таком случае совместный отдых приносит вам огромное удовольствие.

5. Вы можете рассказать партнеру секрет, который доверила вам ваша подруга (друг)?

А. Вы никогда и никому не передаете чужие секреты.

Б. В зависимости от обстоятельств.

В. Да, вы делитесь с супругом практически всем.

6. Отпуск вы проводите вместе или раздельно?

А. Отпуск – это единственное время в году, когда можно много общаться.

Б. В отпуске нужно отдыхать друг от друга, это позволяет дольше сохранять чувства.

В. Вам приятнее отдыхать в одиночестве.

7. Как вы считаете, кто должен быть хозяином в доме?

А. Мужчина. Б. Оба супруга.

8. Тот, кто приносит в дом больше денег.

8. Что вы думаете о детях?

А. Вы очень любите детей.

Б. Считаете, что дети нужны для продолжения рода.

В. Дети доставляют много хлопот.

9. Легко ли вы находите общий язык с матерью своего партнера (тещей или свекровью?)

А. Да, у вас с ней прекрасные отношения.

Б. С ней просто невозможно договориться.

В. Нелегко, но вы делаете это ради любимого человека.

10. Нужно ли женщине проявлять инициативу в сексе или это прерогатива

мужчины?

А. Инициативу должен брать на себя мужчина.

Б. В этом оба партнера равны.

В. Женщина просто обязана быть активной.

Подсчитайте результаты. За каждый ответ из группы А начисляйте себе по 3 балла, за ответ Б – 2 балла, В – 1 балл.

25—30 баллов. В вашей семье полное взаимопонимание и счастье. Вас устраивает все: и интимная жизнь, и духовная близость. Постарайтесь не растратить счастье и не растерять любовь.

15—24 балла. Вас не пугают размолвки, вы знаете, что они случаются в каждой семье. Однако в вашей семейной жизни бывают такие моменты, когда хочется уехать подальше и начать жизнь с чистого листа. Возможно, вам стоило бы больше отдыхать друг от друга.

10—14 баллов. Такой результат говорит о противоречиях и накопившихся обидах. Вполне вероятно, вы с вашим партнером слишком разные люди, но, может быть, вам просто не удалось сблизиться, и отчуждение растет с каждым годом. Если вы хотите сохранить семью, постарайтесь какое-то время пожить отдельно. Или, наоборот, найдите общее занятие, которое может сблизить вас.

Тест «Насколько вы зависите от своей любви?»

Без любви прожить трудно, однако, если любовь превращается в зависимость, жизнь становится адом, и не только для того, кто зависим, но и для его партнера. Есть у вас своя жизнь, собственные интересы, увлечения, друзья или для вас существует только любимый человек, и ничего больше?

1. Вы считаете, что человеку для самоутверждения нужно...

а) иметь того, с кем можно создать семью;

б) несколько любовных связей;

в) любимое занятие.

2. Из перечисленного ниже к вам относится следующее:

а) вы хотели бы помочь своему партнеру утвердиться в жизни;

б) вы могли бы взять на себя часть дел своего партнера, чтобы оказать ему помощь;

в) вторая половина настолько самостоятельна, что в вашей помощи не слишком нуждается.

3. Вы считаете, что...

а) иногда ваш партнер думает о бывшем возлюбленном (возлюбленной), но вы не

мешаете этому;

- б) ваш партнер нуждается в трепетном отношении к себе;
- в) душевные терзания не должны мешать семейной жизни.

4. Иногда бывает так, что один партнер пытается командовать другим. Вы...

- а) не видите ничего плохого в том, чтобы подчиняться любимому человеку;
- б) сами любите командовать;
- в) за равноправие.

5. Финансовые вопросы в вашем союзе решаются следующим образом:

- а) ваш партнер дает вам деньги в долг;
- б) вы очень редко просите у него займы;
- в) сами помогаете ему материально.

6. Обычно вы стараетесь...

- а) предстать перед партнером в самом выгодном свете;
- б) порадовать его покупкой какой-нибудь приятной вещицы;
- в) принимать человека таким, какой он есть на самом деле.

7. Личные проблемы друг друга в вашей паре решаются следующим образом:

- а) ваш партнер постоянно жалуется вам на жизнь;
- б) вы лишь иногда обсуждаете такие темы;
- в) вы стараетесь не вешать на партнера свои проблемы и от него ждете того же.

8. Ваши мысли по поводу потери любимого человека:

- а) эта мысль настолько вас пугает, что порой вы не способны думать ни о чем другом;
- б) вы переживаете по этому поводу только после крупных конфликтов;
- в) вы уверены в чувствах любимого человека.

9. Из перечисленных ниже моделей поведения для вас характерна следующая:

- а) иногда вы даете своему партнеру понять, что способны уйти от него, если он будет вести себя неправильно;
- б) вы можете позволить себе демонстративно флиртовать с кем-либо на вечеринке;

в) вы стараетесь не огорчать любимого человека напрасно.

10. Из описанного ниже вам свойственно то, что...

а) вы можете внезапно исчезнуть и так же неожиданно объявиться;

б) иногда вы не звоните ему, хотя и обещали;

в) вы стараетесь выполнять обещания, на вас всегда можно положиться.

Подсчитайте результаты, начисляя себе по 2 балла за каждый ответ из группы "а", 1 балл за каждый ответ из группы "б". Ответ на вопрос "в" – 0 баллов.

20—14 баллов. Вы очень привязаны к любимому человеку, вы зависите от него так сильно, что эта любовь сродни тяжелой болезни. Вы безмерно страдаете от его неприятностей и ошибок. Вы также позволяете своему партнеру помыкать вами, и это нисколько вас не задает, так как вы считаете такое положение вещей естественным. Не пытайтесь прожить жизнь другого человека, у вас должна быть своя собственная.

13—6 баллов. В некоторой степени вы зависимы в любви. Вы стараетесь во всем полагаться на своего партнера, вы предоставляете ему возможность решать все, даже самые простые вопросы. Такая зависимость мешает вам жить комфортно, спокойно и независимо.

5 баллов и меньше. Вы очень самостоятельны. Любовь важна для вас, однако вы не считаете, что она может заменить все, в том числе лучших друзей, увлечения и интересы. Если потребуется, вы можете принять самостоятельное решение, к помощи партнера вы прибегаете только в тех случаях, если без этого нельзя обойтись.

Тест «Идеальный партнер»

Вы считаете себя хорошим мужем (женой)? Этот тест поможет выяснить, насколько вы терпеливы, заботливы, внимательны.

1. Вы готовите своему мужу (жене) завтрак по утрам?

А. Да, пока вторая половина еще спит.

Б. Готовлю завтрак, когда он (она) встанет.

В. Каждый сам может приготовить себе завтрак.

2. Если у вас после работы болит голова, а у партнера ужасное настроение, как вы себя ведете?

А. Расспрашиваете супруга, в чем причина его дурного настроения.

Б. Беседуете с ним на эту тему лишь в том случае, если он сам заводит такой разговор.

В. Стараетесь меньше общаться в этот вечер, чтобы не поскандальить.

3. Насколько вы доверяете своему партнеру?

А. Доверяете полностью.

Б. Доверяете, хотя некоторые стороны вашей совместной жизни заставляют вас задумываться.

В. Придерживаетесь правила: доверяй, но проверяй.

4. Сколько вы тратите на себя?

А. Столько, чтобы выглядеть прилично.

Б. Столько, сколько позволяет семейный бюджет.

В. На ваши нужды уходит большая часть семейного бюджета.

5. Какую сумму нужно тратить на свою вторую половину?

А. Столько, сколько и на себя.

Б. Столько, чтобы он (она) выглядел прилично.

В. Вы никогда не вдавались в подобные вопросы, потому что он (она) сам покупает себе вещи.

6. Как образом вы решаете, какие телепрограммы вы будете смотреть?

А. У вас заранее составлен договор, кто что смотрит по телевизору.

Б. Вас этот вопрос не волнует, так как в вашем доме два телевизора.

В. Ваша вторая половина всегда готова вам уступить.

Подсчитайте результаты. Каждый ответ из категории А дает 2 балла, ответ Б – 1 балл, В – 0.

8—12 баллов. Вы просто идеальный спутник жизни. Вы терпеливы, заботливы, внимательны. Вот только не выходит ли ваша заботливость за рамки, превращаясь в назойливость, стремление опекать человека помимо его воли? Да и о себе лишний раз позаботиться не помешает.

4—7 баллов. С таким результатом вы попадаете в группу хороших супругов. Хотя в вашей семье и бывают неурядицы, атмосфера равноправия, спокойствия и взаимной терпимости делает вашу совместную жизнь весьма уютной.

3 балла и меньше. Этот результат свидетельствует о безграничном терпении вашей второй половины: с таким человеком, как вы, способен ужиться далеко не каждый.

Тест для женщин

Способны ли вы покорить мужчину? И не только покорить, но и удержать возле себя? Что думают о вас представители противоположного пола? Кто вы – хозяйка большого дома или бизнес-леди, которая не может жить без любимой работы? Знаете ли вы себя, видите ли вы личные жизненные цели и приоритеты? Если вы делаете то,

что вам совсем не хочется, то скорее всего ощущаете себя не в своей тарелке, мечтаете о лучшей доле. Тесты, которые представлены в этом разделе, помогут вам сориентироваться и найти свое место в жизни, стать более счастливой.

Тест «Насколько вы женственны?»

Нормальных мужчин привлекает в женщине женственность, а не ее умение командовать, "качать права" и настаивать на своем. Вы – та женщина, от которой мужчины теряют голову и ради которой готовы совершать подвиги, или этакий комиссар в юбке, не дающий спуска никому?

1. Выберите 2 из 6 перечисленных качеств, которые вы в первую очередь хотели бы видеть в спутнике вашей жизни:

- а) честолюбие;
- б) мужественность;
- в) нежность;
- г) внимательность;
- д) интеллигентность;
- е) приятная внешность.

2. По вашему мнению, мужчины...

- а) легки в общении;
- б) лучше женщин;
- в) с трудом поддаются классифицированию.

3. Вам хотелось бы, чтобы ваш сердечный друг...

- а) боготворил вас;
- б) умел защитить;
- в) общался с вами на равных.

4. Предложи вам волшебник, вы предпочли бы...

- а) стать женой очень богатого человека;
- б) стать преуспевающей бизнес-вумен;
- в) быть той, кто вы есть.

5. Из перечисленного ниже чаще всего вы обсуждаете...

- а) одежду;

- б) секс;
- в) детей;
- г) деньги;
- д) собственную персону;
- е) спорт.

6. Какое из перечисленных занятий вам больше всего нравится? Выберите 2 примера:

- а) интеллигентно поболтать;
- б) заниматься любовью;
- в) вязать или вышивать;
- г) готовить;
- д) ходить по магазинам и тратить деньги;
- е) танцевать.

7. Вы стараетесь одеваться модно и красиво, чтобы...

- а) обращать на себя внимание всех мужчин;
- б) вызывать зависть у женщин;
- в) ощущать себя комфортно.

8. С кем из этих людей вам бы хотелось встретиться? Выберите двух:

- а) Мадонна;
- б) принц Эндрю;
- в) Маргарет Тэтчер;
- г) Барбара Буш;
- д) Майкл Джексон.

9. В подарок на день рождения вы хотели бы получить...

- а) компьютер;
- б) микроволновую печь;
- в) шубу.

10. Вы обычно спите...

а) в пижаме;

б) в ночной рубашке;

в) без одежды.

11. Вы считаете, что занятия сексом...

а) приятнее для мужчин, чем для женщин;

б) равнозначны для обоих;

в) не всегда оправдывают того значения, которое им придается, его преувеличивают.

12. Если бы вы узнали, что любимый человек изменил вам, то испытали бы...

а) сильную душевную боль;

б) безразличие;

в) ревность.

13. Определите свое отношение к распределению семейных обязанностей. Поставьте отметки в таблице.

Члены семьи	а Оплата счетов за квартиру, свет и т. п.	б Воспитание детей	в Планирование семейного отдыха	г Уборка	д Украшение дома
Муж					
Жена					
Оба супруга					

14. По вашему мнению, важнее всего для установления прочных отношений между двумя любящими людьми...

а) сексуальная совместимость;

б) взаимное уважение;

в) любовь.

А теперь подсчитайте свои результаты, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В	Г	Д	Е
1	2	3	1	1	2	3
2	5	1	3	—	—	—
3	5	1	3	—	—	—
4	5	3	1	—	—	—
5	1	3	1	2	2	3

№ вопроса	А	Б	В	Г	Д	Е
6	2	3	1	1	2	3
7	5	3	1	—	—	—
8	1	3	2	2	1	—
9	3	1	5	—	—	—
10	3	1	5	—	—	—
11	1	5	3	—	—	—
12	1	3	5	—	—	—
13	Муж 3	Муж 3	Жена 1	Жена 1	Оба 2	—
14	5	3	1	—	—	—

72 балла. Вы женщина, созданная для мужчины: соблазнительная, сексуальная, чувственная, манящая и искушающая. Вы ощущаете себя счастливой только тогда, когда мужчины обращают на вас внимание. Сами же вы полагаете, что знаете о представителях сильного пола абсолютно все.

71—60 баллов. Вы очень привлекательны для мужчин, им с вами весело, интересно, вами восхищаются, вашего общества ищут. Вы умны, обладаете чувством собственного достоинства, вы знаете, как увлечь представителя сильного пола, но в то же время представляете четкие границы, которые не следует переходить, чтобы всегда оставаться самой собой.

59—47 баллов. Для вас, конечно, важен мужской интерес, но вам не хочется, чтобы

вас называли слабой женщиной, поэтому вы так стремитесь к общению на равных. «Секс-символ», «домохозяйка» – это не про вас. Впрочем, мужчин, готовых пойти за женщиной-боссом, в наше время тоже достаточно.

46—35 баллов. Вы сексуальны, миролюбивы, отлично знаете потребности мужчин. Вы добры и внимательны, но не проявляете раболепия перед сильным полом, и это привлекает к вам их внимание. Мужчин очаровывает ваша женственность, обаяние и приветливость, а не способности или блестящие внешние данные.

34 балла и меньше. Вы милы, нежны, женственны, заботливы, однако вам недостает чувственности и страстности. Вас заботит дом, а не бизнес; дети, а не мужское внимание, восхищение и поклонение. Вы хорошая мать и отличная хозяйка, вам нравится, когда мужчина заботится и руководит, однако в этом случае есть опасность оказаться в полном подчинении и лишиться независимости. Как бы вы ни относились к своему партнеру, не позволяйте ему вытирать о вас ноги.

Тест «Впечатление, которое вы производите на мужчин»

Оглядываются ли мужчины вам вслед, когда вы просто проходите мимо? Притягиваете ли вы мужские взоры? Что о вас думают представители сильного пола?

Прочитайте высказывания, примерьте на себя ситуации и отметьте то, с чем вы согласны: выберите один из четырех вариантов ответа.

1. Вы оказались перед входом в мрачную таинственную пещеру. Ваши мысли и действия:

- а) вас притягивает неведомое, в том числе и таинственные пещеры;
- б) вы поищете фонарь, чтобы войти в пещеру;
- в) отыщите того, кто захочет вместе с вами исследовать пещеру;
- г) ни за что на свете не войдете туда.

2. Представьте, что вы птица, летящая над землей. Наиболее привлекательным с высоты вам представляется следующий ландшафт:

- а) бескрайняя пустыня, освещенная загадочным лунным светом;
- б) симпатичный городок с маленькими, словно игрушечными домами, башенками, мостиками;
- в) берег, тянущийся вдоль моря;
- г) темные, дремучие леса, таинственные озера.

3. Возле ювелирного магазина вас останавливает незнакомец, который хочет сделать вам подарок. Вы...

- а) хотели бы сначала познакомиться с этим человеком;
- б) покажете ему украшение, которое хотите иметь;

в) раздраженно откажетесь от его предложения;

г) в растерянности.

4. Из цветов в подарок вам хотелось бы получить...

а) жимолость;

б) орхидеи;

в) незабудки;

г) подсолнечники.

5. Если вы сидите и точно знаете, что в данный момент за вами никто не наблюдает, то ваши ноги...

а) скрещены;

б) вытянуты вперед;

в) положены одна на другую;

г) подняты на стол.

6. Вы отправились на курорт в одиночестве. Собираясь пойти на пляж, вы думаете...

а) "Неплохо было бы встретить там симпатичного мужчину";

б) "Уж сегодня я точно кого-нибудь подцеплю";

в) "Хорошо бы там было поменьше народу";

г) "Очень надеюсь, что вскоре я все же с кем-нибудь познакомлюсь".

7. Вы пришли на вечеринку. Друг вашей подруги флиртует с вами. Ваша реакция:

а) вы улыбаетесь ему в ответ;

б) вы стараетесь не встречаться с ним взглядом, так как не хотите, чтобы подруга обиделась на вас;

в) смотрите на него с холодной строгостью;

г) рассказываете подруге о его поведении.

8. Закрыв вечером глазами, вы видите...

а) эпизоды прошедшего дня;

б) красочные узоры;

в) просто приятную темноту;

г) лицо человека, о котором думали.

9. Вы увидели даму, лицо которой скрыто вуалью. Ваши мысли:

а) "Наверное, у нее траур";

б) "Ей нравится то, что она видит всех, а ее не видит никто";

в) "Интересно, какое у нее лицо?"

г) "Весьма удобно – не надо делать макияж".

10. Вы обнаружили в шкафу упакованный в бумагу подарок и догадываетесь, что его приготовили для вас. Вы...

а) попытаетесь угадать, что внутри упаковки;

б) положите на место;

в) откроете, чтобы посмотреть и позаботиться об ответном подарке;

г) распакуете его из чистого любопытства.

11. Из одежды женщину очень сексуальной делает...

а) плотно облегающее платье;

б) красивое бикини;

в) подвязки, надетые под костюм;

г) туфли на шпильках.

12. Вы только что познакомились с невероятно интересным мужчиной. Рассвет с ним вы хотели бы встретить...

а) на берегу моря;

б) в номере роскошного отеля;

в) на самой вершине горы;

г) у вас дома.

13. Вы хотите перетянуть свою старую мягкую мебель и приобретете для этого ткань...

а) подходящую к обстановке вашей гостиной;

б) приятную на ощупь;

в) какая попадется;

г) самую прочную и долговечную.

14. Вас пригласили на вечеринку. Оказалось, что вы никого из гостей не знаете. Ваши действия:

- а) будете держаться весьма непринужденно;
- б) найдете хозяйку и попросите, чтобы она познакомила вас с присутствующими;
- в) будете чувствовать себя очень скованно;
- г) сами постараетесь со всеми перезнакомиться.

15. Ваш врач настоятельно рекомендовал вам похудеть. Вы...

- а) отправитесь в специальную клинику;
- б) меняете врача;
- в) попытаетесь сесть на диету;
- г) тщательно продумаете систему питания и станете придерживаться ее.

16. Из животных, перечисленных ниже, наиболее привлекательным вам кажется...

- а) косуля, пасущаяся на траве;
- б) кенгуру с кенгуренком в сумке;
- в) собака, преданно глядящая на хозяина;
- г) свинья, нежащаяся в огромной луже грязи.

17. Вы на вечеринке. Внезапно гаснет свет, вероятно, "полетели" пробки. Вы думаете:

- а) "Сейчас зажгут свечи, и будет очень романтично";
- б) "Где же тот парень, что мне улыбался?";
- в) "Хорошо бы в этом доме нашлись запасные предохранители";
- г) "Очень неприятная ситуация для хозяев".

18. Вам безумно нравится целоваться...

- а) закрыв глаза, очень страстно;
- б) глядя на партнера;
- в) вам нравятся не страстные поцелуи, а нежные покусывания;
- г) вам больше нравится, когда вас ласкают.

19. Вы стоите на высоком берегу, внизу расстилается море. Ваши ощущения:

- а) вам грустно и тоскливо;
- б) вам нравится влажный ветер, перебирающий пряди ваших волос;
- в) морская глубина вызывает пугающее, тревожное чувство;
- г) глядя на бескрайние морские просторы, вы испытываете ощущение свободы.

20. Из животных зоопарка вы немедленно отпустили бы на волю...

- а) слона;
- б) леопарда;
- в) орла;
- г) газель.

21. Спите вы...

- а) подоткнув со всех сторон одеяло;
- б) на боку, свернувшись в калачик;
- в) на спине, раскинув руки и ноги;
- г) на животе, со сжатыми в кулаки руками.

22. Из ниже предложенных высказываний вам по душе следующее:

- а) "Справиться с большой бедой можно, только имея большое мужество";
- б) "Устроить свою жизнь можно, если имеешь мужество";
- в) "Смелость может быть и в бесшабашности, и в осторожности";
- г) "Даже самый смелый человек не всегда отважится сделать то, чего ему действительно хочется".

23. Слушать классическую музыку вы предпочитаете...

- а) в концертном зале;
- б) в наушниках, включив музыку погромче;
- в) вместе с любимым, дома, в уютной обстановке;
- б) во время романтического ужина при свечах.

24. Вас пригласили покататься на аттракционе "Американские горки". Вы...

- а) согласитесь с удовольствием, потому что очень любите острые ощущения;
- б) согласитесь, хотя вам и страшновато. Вы полагаете, что время от времени

полезно испытывать такие чувства;

в) откажетесь, так как боитесь и не любите подобных развлечений;

г) откажетесь, потому что не любите рисковать.

25. В мужчинах вы больше всего цените такое качество, как...

а) чувство юмора;

б) решительность;

г) ум;

в) сила.

26. Ваш новый друг пришел к вам с первым визитом и преподнес цветы. Вы замечаете упаковку презервативов, случайно выпавшую из его кармана, и думаете...

а) "Он весьма предусмотрителен";

б) "Он совершенно напрасно считает меня слишком доступной";

в) "Какой непосредственный тип!";

г) "Вероятно, нескромность – главное его качество".

27. При сочинении письма вы...

а) если начали писать, то уже не можете остановиться: так много у вас мыслей;

б) пишете кратко, лишь о самом необходимом;

в) подолгу мучаетесь над одной страничкой, ведь писать письма – нелегкая работа;

г) стараетесь не откладывать ответы в долгий ящик, пишете сразу, чтобы побыстрее избавиться от этого неприятного занятия.

28. Если вы немного выпили спиртного, вам становится проще флиртовать?

а) нет;

б) да, капелька спиртного делает вас более смелой и раскованной;

в) если вы выпили, любой мужчина кажется вам красавцем;

г) вы вообще не пьете спиртные напитки.

29. Чтобы определить понятие "чувственность", вам предлагают выбрать соответствующую фотографию. Вы выберете изображение, где...

а) мать кормит грудью своего младенца;

б) двое влюбленных;

в) женщина смотрит на свое отражение в зеркало;

г) покрытая травой лужайка, залитая солнцем.

30. Ниже перечислены распространенные жесты. Вы часто...

а) откидываете челку со лба;

б) одергиваете рукава;

в) крутите кольцо на пальце;

г) скрещиваете руки на груди.

Подсчитайте свои результаты, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В	Г
1	6	4	2	1
2	4	3	5	6
3	3	5	1	2
4	5	4	3	6
5	3	1	6	5
6	4	5	6	1
7	6	2	3	5
8	5	6	1	3
9	1	4	6	3
10	4	2	5	6
11	4	1	5	3
12	6	5	3	2
13	4	6	5	2
14	2	3	1	5

№ вопроса	А	Б	В	Г
15	4	1	6	5
16	3	1	2	6
17	4	5	3	1
18	4	6	1	3
19	5	4	3	6
20	4	5	6	3
21	1	3	4	2
22	6	4	3	1
23	4	6	3	5
24	6	5	1	4
25	2	3	6	5
26	1	5	4	3
27	6	4	2	1
28	2	3	6	4
29	6	4	2	1
30	4	3	6	2

173—150 баллов. Хотя вы ничего для этого не делаете, от вас исходит такая сексуальность и чувственность, что мужчины взглядами «раздевают» вас. Все дело в той эмоциональной открытости, с которой вы реагируете на происходящее вокруг. Вы, словно ребенок, отдаетесь своим чувствам, воспринимаете мир с детской непосредственностью, радуетесь и удивляетесь. Именно эта детская наивность и доверчивость делает вас эротичной. Возможно, вы не ощущаете тех токов, что исходят от вас, поэтому удивляетесь тому, что мужчины часто понимают вас неправильно. Чтобы вас не считали слишком доступной, в некоторых ситуациях строго придерживайтесь определенных границ.

149—129 баллов. Ваша бьющая в глаза чувственность заставляет представителей противоположного пола провожать вас взглядами. Вы не пытаетесь ее скрыть, напротив, подчеркиваете, надевая высокие каблуки и короткие юбки. Этому также способствуют ваши сексуальные жесты и томные взгляды. Вы сознательно стремитесь привлечь к себе внимание мужчин, от флирта вы получаете огромное удовольствие. Мужчинам невдомек, что значение для вас имеет победа, а не получение чувственного удовлетворения. Но не заходите слишком далеко: когда-нибудь мужчины поймут, что вы просто играете с ними, как кошка с мышкой, и потеряют к вам интерес.

128—107 баллов. Вы не из тех ярких секс-бомб, которые с первого взгляда могут сразить мужчину наповал. Вашу чувственность можно ощутить, лишь подойдя к вам ближе. В этом вы подобны настоящим французским духам, обладающим тонким ароматом. Мужчинам вы кажетесь разборчивой, и вам действительно нелегко угодить,

так как вы хотите получить лучшее. Флирт со всеми подряд не для вас, вы точно знаете, кого хотите встретить. Мужчины это чувствуют и потому предпочитают любоваться вами на расстоянии, как в музее любуются дорогим полотном известного художника. Вы кажетесь им холодной, требовательной, недоступной.

106—85 баллов. Вы создаете впечатление маленькой беззащитной девочки, на фоне которой любой представитель сильного пола выглядит сильным и отважным. Мужчине хочется вас согреть, защитить, однако он быстро теряет к вам интерес, потому что в решающий момент вы ведете себя по принципу «не прикасайтесь ко мне». Вы стараетесь не проявлять своих эмоций, но это не от силы, а от слабости, неуверенности в себе, застенчивости. Прятать чувства вы научились еще в детстве, именно оттуда и идет эмоциональная скованность. вспомните, не хотелось ли вам однажды поразить одноклассников на вечеринке обтягивающим платьем, но вы так и не решились снять пиджак и продемонстрировать сексуальный наряд? Чтобы изменить жизнь, вам необходимо постараться стать более раскованной, общительной, смелой, научиться проявлять свои эмоции. И мужчины сразу это заметят и оценят.

84—63 балла. Чувственность для вас – это нечто напоминающее чувство материнства.

Вы не признаете тех хитростей, которыми пользуются женщины в своем стремлении увлечь мужчину: не надеваете туфли на высоких каблуках, платья с глубоким декольте и т. п. Вы считаете все это пошлым и нелепым, недостойным умной женщины. И если мужчины не провожают вас взглядами, это несколько не огорчает вас, ведь вы ищете серьезных отношений. Мужчины, между тем, видят в вас товарища, которому можно рассказать о своих проблемах, пожаловаться на жизнь, даже поведать о сердечных делах. Вы умеете посочувствовать, поддержать, дать хороший совет. И именно это позволяет вам завязать отношения, которые будут долгими и серьезными.

Рядом с вами мужчине недостает романтики и остроты, зато он чувствует себя комфортно и надежно. Именно комфорт и надежность могут привязать мужчину к женщине крепче, чем самая сильная романтическая страсть. Кроме того, вы отнюдь не лишены чувственности, что тоже играет свою положительную роль.

62—47 баллов. Мужчины как будто не видят вас, не замечают, а вы ничего не предпринимаете, чтобы изменить это.

Вы скрываете свои чувства и стараетесь со всеми поддерживать ровные дружеские отношения. Вы мечтаете о большой и светлой любви, но боитесь, что ваши мечты неосуществимы. Боитесь вы и того, что, обретя любовь, почти сразу же лишитесь ее и будете долго страдать. К чувственным удовольствиям вы относитесь с тревогой и подозрением, а свои тайные желания загоняете так глубоко, чтобы никто о них не догадался.

Перестаньте мечтать о сказочном принце, обратите внимание на тех, кто рядом. Дайте выход своим эмоциям, не подавляйте в себе чувственность, и вы обязательно дождетесь его, единственного.

Тест «Мужчина, достойный вас»

Объективно оценить своего партнера поможет тест, разработанный психологами из США и Канады. Прочитайте высказывания и отметьте те, которые могут иметь отношение к вашему мужчине – мужу или кандидату на эту должность.

Отметьте все, что имеет отношение к вашему партнеру.

1. Наличие высшего образования или прочного положения в обществе (+ 25).
2. Приятная внешность (+ 5).
3. Его согласие на отсутствие детей в первые 3—4 года совместной жизни (+ 15).
4. Не пьет (+ 20).
5. Не курит (+ 10).
6. Его родители готовы оказывать вам материальную помощь (+ 10).
7. Хорошее воспитание, такт, деликатность, скромность в общении с вами (+ 15).
8. Умение поддерживать комфорт, коммуникации в доме в исправном состоянии (+ 10).
9. Сексуальная грамотность, способность применить теорию на практике (+ 30).
10. Способность ценить любовные ласки выше самого полового акта (+ 40).
11. Постоянная забота о том, чтобы у вас не было ни одного аборта (+ 25).
12. Образование ниже вашего или низкое положение в обществе (– 15).
13. Разница в возрасте более 13 лет (-15).
14. Необоснованная ревность (—30).
15. Склонность к постоянным изменам (—30).
16. Ранее состоял в браке и имеет детей (– 10).
17. Увлечения, связанные с оставлением жены в одиночестве, например рыбалка (– 15).
18. Слабое здоровье и большая предрасположенность к различным болезням (-15).
19. Трудности в области секса, неграмотность в половых вопросах (-40).
20. Темное прошлое, например судимость, венерические заболевания и т. д. (-45).

Подсчитайте результаты. Имейте в виду, что достойным мужчиной будет тот, кто наберет не менее 100 положительных и не более 45 отрицательных баллов.

Тест «Какой мужчина нужен вам?»

У каждой женщины есть свой идеал мужчины. Одной требуется супермен, способный защитить от банды грабителей, другая мечтает о единомышленнике, с которым можно обсуждать любимые темы. А кто необходим вам?

1. Традиционно считается, что мужчина должен быть старше женщины. Имеет ли

разница в возрасте значение для вас?

А. Нет.

Б. Он должен быть старше, но не настолько, чтобы возникло то, что называется разницей поколений.

В. Вам нравится, когда мужчина намного старше женщины.

2. Если вам нужно принять важное решение, вы советуетесь со своим партнером?

А. Только если это касается обоих. Б. В ответственные моменты вы всегда спрашиваете его совета.

В. Вы привыкли принимать решения самостоятельно.

3. Ваш партнер – футбольный болельщик. Вы разделяете его увлечение?

А. Нет.

Б. Иногда.

В. Вы с удовольствием посещаете вместе с ним футбольные матчи.

4. Если вы решили расстаться со своим партнером, то как вы это сделаете?

А. Без скандала дело вряд ли обойдется.

Б. Расставание выйдет мирным.

В. Слез скорее всего не избежать.

5. Вы когда-нибудь влюблялись в своего учителя?

А. Да.

Б. Да, но это была не любовь, а увлечение наивной школьницы.

В. Нет.

6. Как вы отметите свой день рождения, если это круглая дата?

А. Устроите ужин для двоих в ресторане.

Б. Соберете всех друзей.

В. Отметите в узком семейном кругу.

7. Кто из перечисленных людей вызывает у вас наибольший трепет?

А. Милиционер.

Б. Судья.

8. Налоговый инспектор.

А теперь подсчитайте баллы по таблице.

№ вопроса	А	Б	В
1	3	2	1
2	2	3	1
3	1	2	3

№ вопроса	А	Б	В
4	1	2	3
5	3	2	1
6	3	2	1
7	3	2	1

7—11 баллов. Вам необходим мужчина, всегда готовый подставить свое плечо. Вот только захочет кто-то это делать, если учесть, что вы не готовы ограничивать себя в чем-то и жертвовать ради него многим?

12—16 баллов. Вам неинтересны мужчины, готовые упасть к вашим ногам. Не привлекают вас и эгоистичные мачо. Вам необходим человек непринужденный, остроумный, любознательный. Если вы такого встретите, то пойдете за ним на край света.

17—21 балл. Ваш идеал – супермен, обладающий не только развитой мускулатурой, но и мозгами. Такие встречаются нечасто, а у вас совсем мало шансов найти этот идеал, потому что вы не привыкли брать на себя ответственность и принимать решения.

Тест «Железная леди или слабая, женщина?»

Чтобы добиться успеха, современная женщина должна быть уверенной, смелой, целеустремленной. Можете ли вы похвастаться этими качествами? Способны ли вы помочь другим? Умеете ли вы принимать решения? Или вы просто слабая женщина, нуждающаяся в мужском покровительстве, существо романтическое, кокетливое и очаровательное? Протестируйте себя, и вы узнаете, кто вы есть на самом деле.

1. Вы способны идти на компромиссы, не принимать решений, о которых потом можно пожалеть?

А. Да.

Б. Нет.

В. Все зависит от ситуации.

2. Часто ли вас охватывает слезливая сентиментальность?

А. Постоянно. Б. Никогда.

В. Бывает, но редко.

3. Вы считаете себя выдержанной, хладнокровной, сильной особой?

А. Да, конечно.

Б. Вам не хватает таких качеств.

В. Все зависит от конкретных обстоятельств.

4. Если обстоятельства завели вас в тупик, надеетесь ли вы на поддержку близкого человека?

А. Конечно.

Б. Вы привыкли рассчитывать только на себя.

В. Трудно сказать.

5. Вы согласны с мнением, что заботу и любовь не стоит демонстрировать при посторонних людях?

А. Да. Б. Нет.

В. Все зависит от того, кто в этот момент вас окружает.

6. Вы всегда легко принимаете решение?

А. Да.

Б. Нет, вы нерешительны.

В. В зависимости от сложившихся обстоятельств.

7. Вам нравится кокетничать с мужчинами?

А. Да, очень.

Б. Нет, вы при этом чувствуете неловкость.

В. Иногда.

8. Знакомые говорят, что характером вы пошли в своего отца. Это верно?

А. Да.

Б. По характеру вы больше похожи на свою мать.

В. Вы затрудняетесь ответить.

9. Вы считаете себя злопамятной, способной при первом же удобном случае отомстить обидчику?

А. Да.

Б. Нет, вы выше этого.

В. В некоторых случаях да.

10. Вы можете назвать себя идеалисткой?

А. Скорее да. Б. Нет.

В. Да, но не во всем.

11. Вы всегда носите с собой косметичку?

А. Да, без нее обойтись невозможно. Б. Нет, она вам не нужна.

В. Только если выходите в свет.

12. Нравится ли вам быть первой скрипкой в кругу друзей?

А. Да.

Б. Нет, вам комфортно и без этого.

В. Все зависит от вашего настроения в тот момент.

13. Вам нравится ощущать себя привлекательной?

А. Да, конечно.

Б. Нет, вам больше по душе быть незаметной.

В. Вы вообще не считаете себя привлекательной.

14. Вы самостоятельная и независимая личность?

А. Да, конечно.

Б. К сожалению, нет.

В. Эти качества вы проявляете не всегда.

15. Готовы ли вы дать отпор обидчику?

А. Да.

Б. Нет, об этом должен заботиться ваш мужчина.

В. Хотелось бы, но не всегда получается.

Подсчитайте результаты, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В
1	10	0	5
2	0	10	5
3	10	0	5
4	0	10	5
5	10	0	5
6	10	0	5
7	0	10	5
8	10	0	5
9	10	0	5

№ вопроса	А	Б	В
10	0	10	5
11	0	10	5
12	10	0	5
13	0	10	5
14	10	0	5
15	10	0	5

0—45 баллов. Вы настоящая женщина, осознающая, что женская сила заключена в слабости. Вы всегда можете найти мужчину, который решит ваши проблемы (задачи по физике в школе, курсовую работу в институте и т. д.). Мужчины считают вас очаровательной и бьются за право помогать вам и защищать вас.

50—95 баллов. Вы умны и уверены в себе, но не теряете при этом женскую сущность. Мужчины не только восхищаются вами как женщиной, но и уважают как личность. Вы эмоционально гибки и терпимы, но если надо дать отпор обидчику или отстаивать свои убеждения, вы знаете, как это сделать.

100—150 баллов. «Железная леди» – это о вас. Если вы еще не руководитель, то непременно им станете в будущем. Вы прирожденный лидер и поэтому смотрите на других людей (в том числе и на мужчин) свысока. Мужчины уважают вас, восхищаются вами, но стараются держаться от вас подальше, ведь сильные личности всегда вызывают опасение. Чтобы не упустить своего мужчину, постарайтесь в нужной ситуации не пугать его личной силой.

Привлеките избранника истинно женскими качествами: мягкостью, нежностью, заботливостью.

Тест «Семья или карьера?»

У мужчин, как бы трепетно они ни относились к жене и детям, на первом месте

всегда будет карьера. Если она не складывается, жизнь не в радость. Зато мужчинам никогда не приходится ломать голову над выбором – семья или карьера.

Почти каждая женщина обязательно сталкивается с этой проблемой. Выбрать карьеру? Но тогда можно остаться без семьи, а для женщины это трагедия. Выбрать семью? А не будешь ли ты до конца своих дней оплакивать утраченные возможности?

Чтобы проблема выбора не была такой острой, протестируйте себя и попытайтесь выяснить, что для вас дороже – карьера или семья.

Тест состоит из 3 частей, так что наберитесь терпения.

Часть 1

Прочитайте вопросы, выберите подходящий вариант ответа.

1. Если вам необходимо в чем-либо ограничивать себя, например чтобы сбросить лишний вес, вы...

а) принимаете компромиссное решение: едите блюда из запрещенного списка по праздникам и выходным дням;

б) пытаетесь удержаться от искушения, но это у вас получается с переменным успехом;

в) чтобы стимулировать себя, привлекаете собственное воображение: представляете, как вы хороши на пляже в бикини или на вечеринке в обтягивающем наряде.

2. На производственном совещании шеф предложил обсудить составленный вами план, но, по вашему убеждению, он еще слишком "сырой", к тому же рискованный. Вы...

а) будете возражать, надеясь, что ваша искренность и отвага произведут на шефа и всех присутствующих наилучшее впечатление;

б) подождете, пока свое мнение выскажут те, кто занимает более высокую, чем вы, должность. Если их мнение расходится с вашим, вы промолчите;

в) будете молчать, но после совещания составите подробную служебную записку и изложите свою позицию.

3. На вечеринке вы видите интересного мужчину, стоящего в кругу гостей. Поймав ваш взгляд, он улыбается вам. Вы...

а) будете держаться холодно, ожидая, пока он сам сделает первый шаг;

б) подождете, пока он останется один, подойдете к нему и заговорите на какую-нибудь отвлеченную тему;

в) подойдете сразу же, заговорите и постараетесь оказаться в центре внимания.

4. Ваша подчиненная, с которой у вас дружеские отношения, начала пользоваться этим: опаздывать на работу, пренебрегать служебными обязанностями. Вы...

а) поступите так же, как поступили бы с другими подчиненными: устройте ей "разбор полетов";

б) вечером за чашкой чая попытаетесь поговорить по душам;

в) на работе поговорите с ней наедине и потребуете, чтобы она изменила поведение.

5. Вы попали на крупную деловую конференцию. Вы...

а) будете знакомиться со всеми, активно общаться, обмениваться телефонными номерами;

б) сосредоточитесь на одном или двух наиболее значимых для вас деловых контактах;

в) все время будете держаться возле тех людей, которых хорошо знали раньше;

6. В компании, где вы работаете, прошла реорганизация, ваше подразделение закрыли, предложив вам три должности на выбор. Вы...

а) так как у вас достаточно опыта и знаний, выберете неблагополучный отдел, чтобы поднять его;

б) выберете должность зама у энергичного и смелого руководителя, который пользуется репутацией воспитателя талантов;

в) подумаете, что не стоит рисковать, лучше выбрать работу в тихом, малоприметном отделе вроде того, где вы работали до реорганизации.

7. У вас стабильные отношения с супругом, они вас полностью устраивают, но внезапно появляется мужчина, в которого вы были влюблены раньше. Этот человек дает вам понять, что не забыл ничего и мечтает о возобновлении прежних отношений. Вы...

а) скажете прямо, что возврат к прошлому невозможен;

б) организуете скорую романтическую встречу и посмотрите, во что она выльется;

в) будете поддерживать в нем интерес до тех пор, пока не узнаете, что за этим скрывается.

8. Шеф вернул вам отчет с резолюцией: "Небрежная работа, будьте внимательны". Вы в недоумении, не согласны с такой оценкой и...

а) выскажите свои возражения устно или письменно;

б) пойдете к шефу и деликатно попытаетесь выяснить, в чем именно проявляется ваша небрежность;

в) очень расстроитесь и станете извиняться за свои ошибки.

9. Свои мечты вы можете оценить как...

а) как романтические;

б) как красочные сценарии, в которых вы богаты, известны, знамениты;

в) прежде всего пересмотр жизненных ситуаций с точки зрения того, какими они должны быть. Например, наглецу вы ответите спокойно, с чувством собственного достоинства или ваше выступление на прошедшем совещании было на порядок выше речей остальных ораторов.

10. Ваша приятельница просит вас замолвить за нее словечко в компании, где вы работаете: ей тоже хочется туда устроиться. Это милая, добрая и отзывчивая женщина, однако вы знаете, что она чудовищно ленива. На просьбу шефа охарактеризовать ее вы...

а) будете говорить неопределенно, скажете, что считаете ее хорошим товарищем, но судить о ее профессиональных качествах не можете;

б) постараетесь преуменьшить недостатки своей знакомой и чуть-чуть преувеличите ее достоинства;

в) дадите правдивый ответ, потому что не хотите рисковать своей репутацией.

11. Через пару месяцев после знакомства вы вдруг обнаруживаете, что ваш новый возлюбленный имеет следующие недостатки: отсутствие пунктуальности, забывчивость, небрежность в служебных делах. Вы...

а) попытаетесь смириться с этим: нужно принимать человека таким, какой он есть;

б) намекнете, что неплохо было бы пересмотреть свои привычки. Если он не понял намек и ваши отношения продолжаются, постараетесь еще раз обратить его внимание на недостатки;

в) проявите холодность в отношениях и постараетесь найти ему замену.

12. На что вы можете пойти ради должности, о которой уже давно мечтаете? Отметьте в списке все, что кажется подходящим для вас:

а) перебраться в другой город, оставив друзей и родственников;

б) работать по выходным и праздникам, оставаться на работе по вечерам;

в) составить конкуренцию своей лучшей подруге, близкому приятелю;

г) изменить стиль в одежде;

д) просить друзей, знакомых, родственников о лестной рекомендации;

е) слегка подкорректировать собственный профессиональный опыт, немного повысить степень своих прошлых заслуг в резюме;

ж) плести интриги;

з) попытаться поскорее выжить конкурента;

- и) обмануть друга;
- к) льстить шефу, флиртовать с ним.

Часть 2

Внимательно прочтите каждое высказывание и ответьте, используя только слова «да», «нет», «отчасти да».

1. Вы никогда не сидите без дела и не понимаете тех, кто способен тратить время впустую.
2. Недостижимых целей не бывает, если ради них человек готов трудиться до седьмого пота.
3. Неудачи и разочарования лишают вас воли.
4. Вы не желаете тратить жизнь на людей, которые постоянно ноют и жалуются. Каждый человек, если он молод и здоров, в состоянии самостоятельно решать свои проблемы.
5. Вы не можете принимать решение с ходу.
6. Если нужно как можно выгоднее подать себя при трудоустройстве, вас охватывает смущение и робость.
7. Вам проще сделать что-то самой, чем поручить работу другому человеку.
8. Вы требовательны и к себе, и к окружающим.
9. Помимо работы у вас есть много разных увлечений.
10. Вам нелегко уволиться с работы, если у вас в коллективе много друзей.
11. Вы не можете сосредоточиться на продолжительное время, вас постоянно что-нибудь отвлекает от темы разговора.
12. Вы согласны с мнением, что довольство часто оказывается комфортной ловушкой?

Часть 3

Прочитайте утверждения и дайте ответы «да», «нет» или «отчасти да».

1. Ваш дом – это очень уютное место, наполненное удобными вещами, мягкими подушками, очаровательными безделушками.
2. Вам гораздо проще представить свое будущее без карьеры, чем без семьи.
3. Самое привлекательное качество в мужчине – это его удачная карьера.
4. В школьные годы вы редко оказывались в центре внимания, вас считали синим чулком.

5. Вам нравится, когда вас опекает сильный мужчина, и вы готовы простить ему его власть.

6. Вы мечтаете работать на полставки.

7. Вы нисколько не сомневаетесь, что можете увлечь и удержать практически любого мужчину.

8. Вы вынуждены работать из-за денег; если бы ваша семья была достаточно обеспеченной, вы с радостью ушли бы с работы и занимались своим домом.

9. В любви вы даете ровно столько, сколько получаете от вашего партнера.

10. Вам нравятся мужчины интересные, непредсказуемые, пусть даже немного ненадежные.

11. Вы считаете себя слегка избалованной, ведь именно вас, а не других детей в семье отец считал своей любимицей.

12. Профессиональный успех кажется вам немного пресным, если рядом нет мужчины, с которым вы можете этот успех разделить.

А теперь подсчитайте, сколько баллов вы набрали.

Часть 1

№ вопроса	А	Б	В
1	3	1	5
2	5	1	3
3	1	3	5
4	5	1	3
5	5	3	1
6	5	3	1
7	1	5	3

№ вопроса	А	Б	В
8	5	3	1
9	1	5	3
10	3	1	5
11	1	3	5
12	5 баллов за каждый отмеченный пункт а-д, 10 баллов за каждый отмеченный пункт е-к		

Часть 2

За каждый ответ «да» начисляется по 5 баллов (кроме утвердительных ответов на вопросы 3, 5, 6, 7, 9, 10 – каждый из них приносит по 1 баллу).

Ответ "нет" дает 1 балл (кроме вопросов 3, 5, 6, 7, 9, 10 – отрицательный ответ на каждый из них оценивается в 5 баллов).

За ответы "отчасти да" записывайте себе по 3 балла.

Часть 3

Ответ «да» дает 5 баллов (кроме утвердительных ответов на вопросы 4, 9, 10 – каждый из них оценивается в 1 балл).

Цена ответа "нет" – 1 балл (кроме ответов на вопросы 4, 9, 10 – каждый из них приносит по 5 баллов).

Каждый ответ "отчасти да" – 3 балла.

Теперь проанализируйте свои результаты по каждой части теста.

Часть 1 отражает потенциал честолюбия в целом, части 2 и 3 демонстрируют жизненные приоритеты.

Если вы набрали больше баллов во 2 части по сравнению с 3, значит, в будущем вы, несомненно, будете занимать высокие должности, вас ждет удачная карьера. Если результат части 2 превышает 50 баллов, значит, ради карьеры вы способны отодвинуть свое замужество на более позднее время.

Если же ваш результат выше в части 3, значит, ваши приоритеты – обеспеченная жизнь с мужчиной, который будет руководить не только на работе, но и дома. Если в этой части вы превысили 50-балльную границу, значит, вы способны отказаться от своей карьеры, чтобы целиком посвятить себя брачному партнеру.

Сравнив результаты частей 2 и 3, выберите большую сумму. Прибавьте к ней количество баллов, набранное в ходе тестирования по 1 части.

145 баллов и больше. Ваша жизнь – это стремительная погоня за успехом. Сбавьте темп: в такой спешке есть шанс не заметить тех, кто стоит на пути, или споткнуться самой. Если вы рассчитываете выйти замуж, то должны знать, что мужчины могут видеть в вас особу корыстную, расчетливую и холодную. Возможно, вы думаете, что начальники и коллеги оценят ваше рвение, однако существует вероятность, что ваше горячее стремление к карьерным высотам они примут за безжалостность и жесткость, не свойственную женщине. Чтобы этого не случилось, постарайтесь действовать осторожно и осмотрительно, не игнорируйте мнение других людей, умерьте непомерные желания, которые могут превратиться в преграды для вас самой.

105—144 баллов. Вы решительны и целеустремленны. Вы смело движетесь к своей цели, которая кажется вам достижимой и совсем близкой – только руку протяни. Но в один далеко не самый удачный момент вы можете оступиться, и цель станет отдаляться от вас. Совет один: не спешите, осмотритесь, обратите внимание на тех, кто вас окружает. Постарайтесь совместить собственные профессиональные интересы с интересами других людей. Не забывайте о тех, кто нуждается в вашем тепле и заботе. Помните также, что мужчины любят женщин нежных и ласковых, а не колючих и жестких. Начальники же предпочитают людей контактных, уверенных в себе, обладающих чувством юмора. Таких они обычно и продвигают вперед. Как бы вы ни были увлечены карьерой, находите время для отдыха, увлечений, общения с друзьями.

61—104 балла. Такой результат свидетельствует: у вас есть конкретная цель и четкое представление о жизненных приоритетах. Вы способны поддерживать баланс в своей жизни, даже ради самых высоких целей не будете рисковать здоровьем, дружбой, любовью. Начальство к вам благосклонно, друзья, коллеги и знакомые считают вас сильной, доброжелательной, терпимой. Вы способны идти на компромисс, и некоторые люди этим пользуются. Но пусть это вас не огорчает: именно тот путь, что вы выбрали, и приведет к успеху. 23—60 баллов. Вы не имеете четких представлений о жизненных целях и приоритетах. Плохо и то, что вы не готовы упорно трудиться ради их достижения. Вы полагаете, что успех придет к вам и без вашего непосредственного участия. Это глубокое заблуждение. Очнитесь от спячки, встряхнитесь и приступите к активным действиям. Что именно делать для того, чтобы стать счастливой, решать вам. Возможно, вам нужно найти другую работу, вспомнить друзей, которых вы забыли. Действуйте и не ждите, пока вам принесут счастье в подарочной упаковке.

Тест «Подходит ли вам ваша работа?»

Нравится ли вам ваша работа? Получаете ли вы от нее удовлетворение или просто "отбываете срок"? Протестируйте себя.

1. На настоящем месте вы работаете...

а) более 12 месяцев;

б) более 3 лет;

в) 10 лет (больше 10 лет);

г) несколько месяцев.

2. "Если пройти соответствующее обучение, карьера пойдет успешнее". Ваше

мнение по поводу данного утверждения относительно своей работы:

- а) нет, вы и так удовлетворены тем, что имеете;
- б) да, это так, ведь карьера очень важна для вас;
- в) конечно: дополнительное образование в наше время – дело престижа;
- г) все люди должны учиться новому;
- д) вы будете учиться лишь тогда, когда почувствуете, что это сулит вам выгоду.

3. Считаете ли вы, что получаете достаточное вознаграждение за свой труд в сравнении с теми возможностями, что дает ваша профессия:

- а) да, но сколько бы ни платили, все равно будет мало;
- б) нет, но сравнивать непросто;
- в) недостаточно с учетом тех усилий, которые вам приходится прикладывать;
- г) зарплата небольшая, зато она дает возможность сохранять любимую профессию;
- д) вы работаете ровно настолько, насколько работодатель оплачивает ваш труд.

4. Ваше настроение, когда вы идете на работу, можно описать так:

- а) усиливается пульс, повышается артериальное давление, появляется легкая тошнота;
- б) присутствует мысль, что все идет по плану;
- в) каждый раз вы считаете, сколько лет вам еще осталось до пенсии;
- г) идете с большим нетерпением, с желанием доказать всем, на что вы способны;
- д) как бы там ни было, лучше работать, чем сидеть дома.

5. Обсуждая свои профессиональные проблемы с домашними или близкими друзьями, вы...

- а) преподносите их в виде остроумных историй о шефе;
- б) говорите только то, что может быть полезным;
- в) вообще о работе не говорите; д) редко затрагиваете эту тему, потому что это неинтересно.

6. У вас отпуск. О работе вы...

- а) не вспоминаете: на отдыхе нужно думать лишь об удовольствиях и развлечениях;
- б) если и думаете, то только о несчастных коллегах, которые "прячутся" на работе, когда вы отдыхаете;

в) думаете часто и с нетерпением ждете, чтобы отпуск поскорее закончился;

г) не слишком задумываетесь, но время от времени с теплом вспоминаете о работе и своих коллегах;

д) вспоминаете и радуетесь оттого, что до конца отпуска еще далеко.

7. Представляли ли вы раньше, что будете делать то, чем занимаетесь теперь на своей работе:

а) даже и не мечтали об этом;

б) всегда к этому стремились и теперь ощущаете себя счастливой;

в) вы немного разочарованы;

г) нет, но ничего не поделаешь, где-то же нужно работать.

8. Если ваши дети выберут ту же профессию, вы...

а) не станете с ними спорить по этому поводу;

б) согласитесь с ними, если они получат более высокую квалификацию, чем ваша;

в) постараетесь их переубедить;

г) ваши дети еще слишком малы, поэтому вас тема выбора ими профессии пока еще не заботит;

д) не хотели бы этого, но поделитесь с ними опытом и используете имеющиеся связи;

9. В детстве вы мечтали стать...

а) космонавтом, чтобы побывать на неизвестной планете;

б) знаменитой актрисой: вам хотелось поклонения, цветов и аплодисментов;

в) учительницей, ставящей детям только хорошие оценки;

г) манекенщицей, потому что это интересно, модно и красиво;

д) врачом, – ради стетоскопа и белого халата.

10. По окончании работы вы собираетесь на свидание с мужчиной, о чем давно мечтали. Уже перед самым окончанием рабочего дня узнаете, что придется на пару часов задержаться. Вы...

а) позвоните мужчине и перенесете свидание на другой день;

б) поругаетесь с начальством и уйдете на свидание;

в) перенесете свидание, но будете чувствовать себя несчастной;

г) ставите работу на первое место, и если мужчина хочет быть с вами, то должен смириться с этим фактом;

д) попытаетесь увильнуть от сверхурочной работы, придумав какую-нибудь подходящую причину.

А теперь подсчитайте свои результаты

№ вопроса	А	Б	В	Г	Д
1	1	2	2	1	—
2	0	2	1	4	2
3	2	1	1	2	1

№ вопроса	А	Б	В	Г	Д
4	0	4	1	2	1
5	2	1	1	2	1
6	3	2	1	3	1
7	5	3	2	1	—
8	5	4	1	2	1
9	2	2	2	3	2
10	7	5	1	2	11

27—38 баллов. Такой результат свидетельствует о хорошей приспособляемости к ситуациям как бытового, так и профессионального характера. Вы постоянно ищите возможности для личностного развития и совершенствования. Вы можете ощущать себя достаточно комфортно на любом рабочем месте, и практически вся ваша деятельность приносит вам удовлетворение. Поэтому вам не стоит соглашаться на первую попавшуюся работу, ведь вы достойны большего.

22—26 баллов. Вы достаточно хорошо справляетесь со своей работой, но при этом все равно испытываете некоторое неудовлетворение. Вероятно, дело в том, что ваши возможности выше того, что вы имеете в данный момент.

Изменить ситуацию помог бы успех, пусть и не слишком крупный, но все же заметный. В таком случае чувство недовольства само собой исчезло бы, поднялось бы настроение. Есть и другая вероятность: ваши отношения с коллегами далеки от идеальных. Вам следует тщательно проанализировать ситуацию и подумать, как изменить свои принципы, чтобы они не мешали получать удовлетворение от работы.

22 балла и меньше. Ваша работа не доставляет вам никакой радости, она заставляет вас скучать. Работая в этом месте, вы не видите возможностей для самореализации и движения вперед.

Проанализируйте причины такой ситуации, подумайте, где вы могли в большей мере проявить себя, и, пока вы окончательно не лишились уверенности в себе, подыщите более подходящее место. Возможно, оно тоже не будет вас удовлетворять полностью, и все же любое новое дело увлекательнее опостылевшей работы.

Тесты для мужчин

Психологи утверждают, что для мужчины главное – это карьера. И если некоторые представительницы прекрасного пола могут обходиться одной только сферой семейной жизни и ощущать счастье, отдавая себя мужу и детям, мужчина, не реализовавшийся в профессии, будет испытывать моральные страдания, какой бы любящей и преданной ни была при этом его супруга. Но и без семьи жизнь представителя сильной половины человечества окажется безрадостной, не случайно медики пришли к выводу, что мужья, обремененные семьей, живут дольше своих некольцованных собратьев.

Насколько успешна ваша семейная жизнь и профессиональная деятельность?

Кто вы на самом деле: мужественный глава семейства, высококлассный специалист или еще не оперившийся юнец (возможно, что уже с сединой в бороде), неудачливый и в семейной жизни, и в карьере?

Как относятся к вам близкие и коллеги?

Ответьте на вопросы тестов, и вы узнаете это.

Тест «Настоящий мужчина или маленький мальчик?»

Кто вы – самостоятельный, уверенный в себе мужчина, способный отвечать за своих близких и заботиться о семье? А может, до сих пор «ходите в коротких штанишках»? Протестируйте себя.

1. На работе на вас внезапно свалился груз мелких проблем и крупных неприятностей. Вы...

а) постараетесь уйти в отпуск или улизнуть на больничный: пусть кто-нибудь другой со всем этим разбирается;

б) призовете на помощь всю свою волю и терпение и станете разбираться с делами по порядку, начиная с самого сложного;

в) возьмете небольшой тайм-аут, чтобы немного подумать и решить, что с этим делать.

2. Приближается праздник, а у вас финансовый кризис и нет денег на подарок любимой. Если вы ничего ей не подарите, она очень обидится. Вы...

а) попытаетесь обойтись комплиментами, помощью по хозяйству, мелкими знаками внимания;

б) ничего предпринимать не будете, потому что денег все равно нет, да и времени на то, чтобы что-нибудь придумать, не осталось. А любимая все равно не будет всю жизнь на вас обижаться;

в) постараетесь как-нибудь заработать хотя бы немного денег, чтобы купить милую безделушку.

3. Вы гуляете с любимой в парке, и к вам привязывается пьяный тип, который, как видно, горит желанием с кем-нибудь сцепиться. Вы...

а) отведете любимую в сторонку и зададите этому типу хорошую трепку, чтобы неповадно было приставать к приличным людям;

б) постараетесь не обращать на него внимания, но если не получится, дадите ему пару тычков;

в) попытаетесь вежливо объяснить, что не стоит так вести себя. Если не получится, уведете свою девушку в другое место.

4. Впереди крупное семейное торжество, а вашей второй половине нечего надеть, и она ужасно расстроена. Вы получили зарплату, но намеревались отложить деньги на покупку нужных запчастей для своего автомобиля. В такой ситуации вы...

а) попытаетесь помочь любимой советом: "Может, одолжишь наряд у сестры или подружки?". Если совет не возымеет действия, все же дадите ей некоторую сумму, пусть купит что-нибудь попроще и подешевле;

б) дадите любимой столько, сколько она просит, главное, чтобы в семье был мир и покой, а деньги на запчасти вы еще заработаете;

в) скажете, что она прекрасна даже в самой простой одежде.

5. Ваша вторая половина решила сделать вам сюрприз и купила вещь, на которую ушла большая часть месячного семейного бюджета. Вы...

а) будете рады ее вниманию, а деньги еще заработаете;

б) поблагодарите ее, но дадите понять, что так поступать больше не следует;

в) конечно, вам приятны ее заботы, однако распоряжаться семейным бюджетом единолично она не вправе. Поэтому вы обязательно выскажете ей свое неодобрение.

Подсчитайте результаты с помощью таблицы.

№ вопроса	А	Б	В
1	10	3	8
2	8	10	3
3	10	8	3
4	8	3	10
5	3	8	10

15—20 баллов. Вы можете считать себя настоящим мужчиной, уверенным в себе и решительным. Вы давно уже перестали совершать поступки, свойственные неразумным подросткам, вы способны брать на себя ответственность за других

людей. К своей любимой вы относитесь с легкой снисходительностью, прощаете ей мелкие недостатки, потому что знаете: вы сильный мужчина, а она слабая женщина.

21—35 баллов. Вас, конечно, никто не назовет зеленым юнцом, но мужественности и зрелой мудрости вам явно не хватает. Вы понимаете, что женщина – существо слабое, поэтому ей нужно уступать, но в то же время не можете отказаться от поступков, свойственных подросткам.

36—50 баллов. Вы ведете себя словно маленький мальчик, требующий неусыпной заботы и опеки, продолжаете думать, что мир создан только для вас. Вы еще не поняли, что жизнь – вещь серьезная и что отношения между женщиной и мужчиной не так просты, как это бывает в кино.

Тест «Какой тип женщин вас привлекает?»

В тесте представлены ситуации, требующие той или иной реакции. Выберите наиболее подходящий для себя вариант ответа.

1. Вы вернулись домой с работы, надеясь поужинать и отдохнуть в уютной домашней обстановке. Однако ужин не приготовлен, в комнате беспорядок, а жена, как ни в чем не бывало, смотрит по телевизору любимый сериал. Вы...

- а) улыбнетесь и предложите любимой поужинать вдвоем в ресторане;
- б) устроите скандал;
- в) поговорите с женой по душам, после чего вместе станете готовить ужин.

2. Любимая женщина интересуется вашим мнением по поводу празднования годовщины свадьбы. Вы ей ответите, что...

- а) полностью полагаетесь на нее, как ей захочется, так и будет;
- в) пусть все будет с наименьшими затратами и небольшим количеством гостей;
- г) можно устроить грандиозный пикник на природе с шашлыками и морем спиртного, пригласить всех ваших друзей, знакомых, коллег по работе.

3. Ваша избранница предлагает провести отпуск подальше от дома. Вы предпочтете отдохнуть...

- а) на берегу океана, в роскошном отеле с бассейном;
- б) в каком-нибудь малолюдном романтическом месте в окружении природы;
- в) на дачном участке.

4. Больше всего в женщинах вы цените такие качества, как...

- а) хозяйственность, умение готовить, заниматься детьми, шить, вязать, выращивать овощи и фрукты на даче;
- б) привлекательная внешность, умение одеваться, шарм, общительность,

неординарность;

в) романтичность, нежность, кулинарные таланты, способность организовывать семейный досуг.

5. Из родственников вы более всего в детские годы были близки с...

а) отцом, который вас воспитывал по-мужски;

б) матерью, которая оберегала и заботилась о вас;

в) бабушкой и дедушкой, которые предоставляли вам больше свободы, чем родители.

Подсчитайте свои результаты, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В
1	15	10	5
2	5	10	15
3	15	5	10
4	10	15	5
5	15	10	5

От 25 до 35 баллов. Вам нужна милая, скромная, понимающая девушка, способная быть доброй подругой и хорошей любовницей. От семейной жизни вы ждете не только тепла и уюта, но и романтики.

От 35 до 55 баллов. Вам нужна не подруга, а вторая мама, которая станет вас обстирывать, вкусно кормить, оберегать и лелеять. Вот только будет ли вам интересно с такой женщиной, еще не известно. К тому же за свои заботы она наверняка потребует от вас полного послушания.

От 55 до 75 баллов. Вам нужна не вторая половина, а девушка-сопровождающая. Главное для вас – не семейный уют, забота и романтика, а впечатление, которое будет производить ваша пассия на друзей и знакомых. Что ж, о вкусах не спорят, но помните, что за красивой вывеской часто скрывается пустота.

Тест «Командир или рядовой?»

Как вы ведете себя в семье и на работе? Можете ли брать на себя ответственность или предпочитаете перекладывать ее на других? Протестируйте себя, и вы узнаете это.

1. Нравится ли вам организовывать других людей?

А. Нет, потому что в таком случае приходится отвечать за их действия и поступки.

Б. Смотря кого и с какой целью. В целом вам нравится роль организатора, но в некоторых случаях вы предпочли бы остаться в стороне.

В. Да, безусловно вам нравится организовывать людей и руководить ими.

2. Представьте, что вы с друзьями попали в аварию (за рулем были не вы). К счастью, никто не пострадал, а вот автомобили придется ремонтировать. Возьмете ли вы на себя инициативу по улаживанию конфликта, связанного с возмещением материального ущерба?

А. Да, потому что никто лучше вас с этим не справится.

Б. Нет, вы постараетесь остаться в стороне, так как не любите участвовать в каких бы то ни было разбирательствах.

В. Все зависит от ситуации: если виновата ваша компания, лучше вообще не высываться.

3. Часто ли вам приходилось ошибаться в людях и страдать из-за своей доверчивости?

А. Нет, ведь вы хорошо разбираетесь в людях, понимаете, кому можно доверять, а кому нет. И вообще, завоевать ваше доверие не так-то просто.

Б. Иногда вы ошибаетесь, но всегда стараетесь сделать соответствующие выводы;

В. Вы часто ошибаетесь в людях, и это доставляет вам большие неприятности.

4. Легко ли вы принимаете ответственные решения?

А. Бывает по-разному. Если решение не влечет за собой большой ответственности, вы принимаете его быстро, не особенно задумываясь о возможных последствиях. Если решение важное, вы размышляете над проблемой дольше, стараетесь просчитать все риски.

Б. Благодаря своему здравому смыслу и аналитическому уму вы способны быстро принять ответственное решение.

В. Решения вам даются трудно и мучительно, вы долго сомневаетесь, консультируетесь с другими людьми.

5. Какой тип людей вам более симпатичен?

А. Инициативные, деятельные, ответственные, немногословные.

Б. Творческие, спокойные, не слишком амбициозные.

В. В меру активные и трудолюбивые, умеющие правильно сочетать работу и отдых.

Подсчитайте свои результаты, используя таблицу, затем умножьте полученную сумму на **10**.

№ вопроса	А	Б	В
1	1	3	5
2	5	1	3
3	5	3	1
4	3	5	1
5	5	1	3

От 50 до 110 баллов. Вы рядовой исполнитель, человек неамбициозный, не желающий взваливать на себя ответственность.

Вас пугает необходимость принимать самостоятельные решения, особенно если от них зависит многое. Это очень мешает вам как в карьере, так и в личной жизни.

От 110 до 170 баллов. Вы человек достаточно ответственный и способный воспринимать чужое руководство как необходимость. Вы можете проявить слабость и нерешительность, но у вас есть шансы стать организатором и управлять другими людьми.

От 170 до 250 баллов. Вы человек смелый и решительный, способный пойти на риск и взять на себя ответственность за других людей, повести их к выбранной вами цели.

Тесты для родителей

Дети, конечно, цветы нашей жизни, однако их воспитание – дело весьма серьезное, ответственное и очень непростое. Приятно слышать, когда кто-то говорит о подростке чаде: «Мой сын (дочь) – это лучшее мое произведение, самый главный успех в моей жизни». Каждому хочется добиться такого успеха, но не у всех получается. Возможно, дело в том, что родители

быстро забывают собственное детство, и потому им трудно понять своего ребенка.

Понимание человека, пусть даже еще совсем маленького, – это залог успешного воспитания. Тесты, представленные в этом разделе, помогут вам лучше узнать и понять своих детей.

Тест «Какой вы воспитатель?»

Разбираетесь ли в особенностях психики и способностях детей? Протестируйте себя.

Данный тест, разработанный французским психологом, одновременно является отличным упражнением, которое позволит родителям и педагогам лучше разобраться в вопросах воспитания мальчиков и девочек.

Прочитайте утверждения и, если вы согласны с ними, дайте ответ "да". Если у вас на этот счет иное мнение, отвечайте словом "нет".

1. Девочки более послушные, нежели мальчики.

2. Девочки относятся к природе гораздо лучше и бережливее, чем мальчики.
3. Мальчики способны быстрее оценить сложное положение, мыслят они более логично.
4. Мальчики обычно ощущают большее желание отличиться.
5. Мальчики более одарены в математике.
6. Девочки чувствительнее к атмосфере, в которой живут, они тяжелее переносят боль и страдания.
7. Девочки лучше, чем мальчики, умеют выразить свои мысли.
8. У мальчиков лучше развита зрительная память, а у девочек – слуховая.
9. Мальчики лучше ориентируются в пространстве.
10. Мальчики агрессивнее.
11. Девочки менее активны.
12. Девочки общительнее и предпочитают большую компанию, а не узкий круг друзей.
13. Девочки ласковее мальчиков.
14. Девочки легче поддаются под чужое влияние.
15. Мальчики предприимчивее.
16. Девочки трусливее.
17. У девочек чаще бывает комплекс неполноценности.
18. Девочки реже соперничают между собой.
19. Мальчикам важнее продемонстрировать свои способности.
20. Мальчики имеют больше склонности к творческой работе, зато девочки лучше справляются с рутинным, монотонным трудом.

А теперь сверьте свои ответы с ключом.

1. И в самом деле в раннем детстве девочки послушнее мальчиков.
2. Никем не установлено, что девочки по своей природе больше склонны заботиться о растениях, больных и слабых животных. Разве что в возрасте 6—9 лет.
3. На самом деле это не так. Девочки способны решать сложные задачи (проблемы) ничуть не хуже мальчиков.
4. Неверно. До 10—12 лет девочки развиваются быстрее мальчиков и потому иногда стараются выделиться, отличиться от своих сверстников. В дальнейшем

девочки более целенаправленны и больше, нежели мальчики, думают о будущем.

5. Девочки и мальчики одарены в равной мере, хотя и считается, что в математике последние проявляют себя лучше. Поэтому-то взрослые чаще ориентируют на точные науки именно мальчиков. Как только этот предрассудок исчезнет, никто не будет замечать большой разницы.

6. Неверно. Мальчики легче поддаются влиянию среды, они сильнее переживают, например, разлуку с родителями. Мальчики чувствительны к боли и страданию, однако их с раннего детства учат не показывать этого, не плакать, поэтому они только внешне делают вид, что им не больно.

7. До 10—13 лет разница незначительна, но в дальнейшем в большинстве случаев девочки устно и письменно высказывают свои мысли более ясно и четко, чем мальчики.

8. С помощью исследований ученые доказали, что эти способности у мальчиков и девочек совершенно одинаково развиты. Если и существует разница, то только индивидуальная.

9. До наступления половой зрелости разницы практически нет, затем мальчики действительно лучше девочек ориентируются в пространстве. С годами эта разница усиливается. Конечно, бывают и исключения, но они только подтверждают правила.

10. Мальчики становятся агрессивными уже в самом раннем возрасте, в 2—3 года, когда начинает формироваться их личность.

11. Не выявлена разница в активности мальчиков и девочек. Но в детские годы мальчики проявляют свою активность более шумно и зримо, например когда дерутся. Девочки не такие шумные, однако не менее целенаправленные.

12. Неверно. Девочки с раннего детства предпочитают компанию одной-двух подруг, а вот мальчикам по душе большие группы сверстников. Эта склонность сохраняется и в дальнейшем. Поэтому-то мальчики чаще прибегают к коллективным играм.

13. До определенного возраста разницы между мальчиками и девочками нет, в определенный период мальчики требуют ласкового обращения.

14. Напротив, мальчики больше подвержены чужому влиянию, мнение компании имеет для них огромное значение, об этом нужно помнить тем, кто воспитывает сыновей. А вот девочки чаще всего придерживаются собственного мнения.

15. В этом качестве до определенного возраста у мальчиков и девочек нет отличий. Позднее более сообразительными и активными становятся девочки. А в период полового созревания они уступают в этом юношам, быть может сознательно.

16. Девочки не так трусливы на самом деле, как многим кажется. В действительности они могут быть сильнее и решительнее мальчиков, легче преодолеть страх.

17. Не больше мальчиков. Девочки лучше "вооружены" по отношению к сложным житейским ситуациям, умеют быстрее приспосабливаться. В большинстве случаев они более самостоятельны.

18. В этом отношении ни у кого нет преимущества, все зависит от личности. Соперничать, мериться силами друг с другом могут как мальчики, так и девочки.

19. Неверно. Мальчики легче подчиняются сильным личностям, компаниям сверстником. Девочки более самоуверенны и стараются настоять на своем.

20. Неверно. В этом между мальчиками и девочками нет разницы, все зависит от индивидуальности и наличия творческих способностей.

Тест «Темперамент вашего ребенка»

Внимательно понаблюдайте за своим ребенком, а потом ответьте на вопросы этого теста. Будьте честны, не пытайтесь приукрасить поведение сына или дочери. Отвечайте так, как есть на самом деле, а не так, как вам хотелось бы. Узнав темперамент ребенка, вы сможете понять его характер, что позволит вам в дальнейшем избежать конфликтов и недоразумений.

На вопросы отвечайте словами "да" или "нет".

1. Ваш ребенок очень интересуется различными играми?
2. Ваш ребенок импульсивен?
3. Случается ли, что настроение ребенка резко меняется от хорошего к плохому и наоборот?
4. Старается ли ребенок получить незаслуженную похвалу?
5. Любит ли он общаться с новыми, незнакомыми людьми?
6. Часто ли он требует, чтобы ему немедленно что-то купили?
7. Случалось ли вам замечать, что он грустен, подавлен, хотя никаких причин к этому нет?
8. Часто ли он проявляет свою жадность?
9. Он аккуратен?
10. Считаете ли вы своего ребенка очень жизнерадостным?
11. Ваш ребенок сильно огорчается, когда другие люди (родственники, друзья, герои книги или фильма) страдают?
12. Он очень переживает, если у него что-то не получается?
13. Всегда ли он сдерживает свои обещания?
14. Он боится высоты?
15. Комфортно ли ребенок чувствует себя в большой компании?
16. Ваш ребенок раздражителен?

17. Имеет ли он привычку перекладывать свою вину на других людей?
18. Любит ли он новые знакомства?
19. Ваш ребенок доверчив?
20. Он легко обижается?
21. Есть ли у него плохие привычки?
22. Ему нравится быть на вторых ролях?
23. Не пытается ли он совершать рискованные поступки?
24. Быстро ли ему надоедают одни и те же игры и занятия?
25. Берет ли он чужие вещи без разрешения?
26. Ему нравится ходить к кому-нибудь в гости?
27. Случалось ли ему обижать своих близких и друзей?
28. Часто ли он ощущает себя виноватым?
29. Способен ли он говорить на темы, которые плохо знает? Например, может ли он ответить урок, если не читал учебник?
30. Часто ли он отказывается от игр с друзьями ради того, чтобы побыть в одиночестве и почитать книгу?
31. Часто ли у него случаются конфликты со сверстниками?
32. Считаете ли вы своего ребенка нервным, ранимым?
33. Извиняется ли ваш ребенок за свои проступки?
34. У вашего ребенка много друзей?
35. Вы когда-нибудь замечали, что ваш ребенок высмеивает своих друзей или устраивает им злые розыгрыши?
36. Считаете ли вы своего ребенка беспокойным?
37. Ваш ребенок послушен (всегда ли он сразу выполняет то, что ему велят)?
38. Можете ли вы назвать своего ребенка беззаботным?
39. У вашего ребенка хорошие манеры?
40. Часто ли ваш ребенок тревожится за близких, опасается ли он, что с ними может произойти что-нибудь плохое?
41. Брал ли ваш ребенок когда-нибудь чужую вещь, а потом ломал ее?

42. Ваш ребенок первым проявляет инициативу в знакомстве со своими сверстниками?
43. Ваш ребенок выражает сочувствие, когда кто-то рассказывает ему о своих проблемах?
44. Часто ли он расстраивается и обижается?
45. Если поблизости нет урны, может ли ваш ребенок бросить обертку от мороженого прямо на тротуар?
46. Находясь в компании, ваш ребенок в основном молчит?
47. Сильно ли ребенок привязан к родителям?
48. Имеет ли он привычку жалеть себя?
49. Он часто хвастается?
50. Ваш ребенок бывает лидером в компаниях?
51. Его трудно назвать осторожным?
52. Случалось ли вашему ребенку выражать беспокойство по поводу своего здоровья?
53. Ваш ребенок часто говорит плохо о своих друзьях или одноклассниках?
54. Вашему ребенку нравится пересказывать веселые истории, которые он прочитал или услышал от других?
55. Ваш ребенок ест все, что ему предлагают?
56. Часто ли у него бывает плохое настроение?
57. Часто ли он дерзит взрослым?
58. Ему нравится общаться с большим количеством людей?
59. Переживает ли он, что сделал ошибку в контрольной работе?
60. Случаются ли у него бессонницы?
61. Всегда ли он моет руки перед едой?
62. Всегда ли он может ответить на вопрос без долгих раздумий?
63. Ваш ребенок старается не опаздывать?
64. Часто ли он ощущает себя очень усталым без особых причин?
65. Способен ли он действовать быстро и активно?
66. Разговорчив ли он?

67. Он никогда не обижается на свою мать?
68. Часто ли ему бывает скучно?
69. Имеет ли он особенность использовать чужие ошибки в своих целях?
70. Всегда ли он успевает выполнить все запланированные дела?
71. Существуют ли люди, с которыми ваш ребенок принципиально старается не общаться?
72. Переживает ли он по поводу своей внешности?
73. Всегда ли он вежлив?
74. Задумывается ли он о своем будущем?
75. У него когда-нибудь возникало желание умереть?
76. Мечтает ли он стать богатым?
77. Нравится ли ему быть в центре внимания?
78. Пытается ли он сдерживать грубость, хотя это дается ему нелегко?
79. Если над ним посмеялись, он долго переживает?
80. Настаивает ли он, чтобы окружающие поступали так, как ему хочется ему?
81. Он часто опаздывает?
82. Случалось ли ему говорить то, что было неприятно для другого человека?
83. Беспокоит ли вас нервозность вашего ребенка?
84. Ваш ребенок избегает общения с язвительными людьми?
85. Часто ли он теряет друзей?
86. Приносит ли ему страдания одиночество?
87. Ваш ребенок всегда старается довести начатое дело до конца?
88. Он любит дразнить животных?
89. Он болезненно воспринимает замечания в свой адрес?
90. Любит ли он приключения?
91. Он считает, что можно опаздывать на уроки?
92. Ему нравится, когда окружающие интересуются им?
93. Считают ли сверстники его жестоким?

94. Случаются ли у него резкие перепады настроения?
95. Имеет ли он привычку откладывать дела в долгий ящик?
96. Окружающие считают его веселым человеком?
97. Страдает ли он, когда его обманывают?
98. Сильно ли он зависит от внешних обстоятельств?
99. С готовностью ли он признает свои ошибки?
100. Он очень жалеет бездомных или больных животных?

А теперь сравните свои ответы с ключом по нескольким параметрам.

1. Шкала психотизма. Отрицательные ответы на вопросы 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100. Утвердительные ответы на вопросы 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 53.

2. Шкала экстраверсии/интроверсии. Отрицательные ответы на вопросы 22, 30, 46, 84. Утвердительные ответы на вопросы 1, 3, 10, 15, 18, 26, 34, 38, 42, 50.

3. Шкала нейротизма. Утвердительные ответы на вопросы 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

Высокие показатели по шкале экстраверсии/интроверсии соответствуют экстравертивному типу, низкие – интровертивному.

Дети-экстраверты общительны, имеют широкий круг знакомств, контактируют с большим количеством людей. Им свойственны импульсивность, доброжелательность, оптимистичность.

Дети-интроверты застенчивы, спокойны, сдержанны. Общаться они предпочитают в узком кругу друзей. Все свои поступки обычно долго и тщательно продумывают.

Показатели по шкале нейротизма отражают эмоциональную устойчивость или неустойчивость. Высокие показатели говорят о психической неустойчивости, слабой приспособляемости и склонности к резкой смене настроений.

Высокие показатели по шкале психотизма указывают на наличие у ребенка склонности к демонстративному поведению. Такие дети часто бывают эгоцентричны и конфликтны.

Психологи утверждают, что возбудимый интроверт (то есть ребенок, обладающий неустойчивой психикой) по типу темперамента чаще всего обнаруживает особенности и черты меланхолика.

У интроверта с устойчивой психикой преобладают черты флегматика.

У возбудимого экстраверта (ребенка с неустойчивой психикой) доминируют особенности холерика. Экстраверта с устойчивой психикой можно отнести к сангвиникам.

Если при тестировании обнаружилось высокие показатели по шкале

экстраверсии/интроверсии и шкале нейротизма, ребенок – холерик. Если показатели по шкале первой шкале низкие, а по второй высокие, значит, он меланхолик.

Если показатели по шкале экстраверсии/интроверсии высокие, а по шкале нейротизма низкие, ребенок – сангвиник. Если показатели низкие по обеим шкалам, в его характере преобладают черты флегматического типа.

Дети-сангвиники общительны, контактны и без труда адаптируются к новым условиям. Они любят общаться с большим количеством людей, сравнительно легко переживают неудачи и быстро о них забывают. Ребенок с таким темпераментом подвижен и очень любознателен, он не способен придерживаться строгих правил и часто нарушает запреты взрослых. Его трудно назвать усидчивым, он может начать новое дело, не завершив старого, о котором уже забыл. Если ребенка-сангвиника не заинтересовать, через короткий промежуток времени он потеряет интерес к своему занятию. Таких детей следует приучать ставить перед собой цели, если у ребенка есть цель, он изо всех сил будет стремиться к ней.

Дети-холерики обладают возбудимой нервной системой, не способны долго размышлять над своими поступками и действуют импульсивно. Чрезмерно активные, они быстро тратят свои силы, в результате чего период активности сменяется апатией. У ребенка с холерическим типом темперамента очень богатое воображение, он умеет ставить цели, которые пытается достичь, однако родители должны знать, что он не способен объективно оценить личные возможности. В результате этого цель так и остается недостижимой, а ребенок испытывает горькое разочарование. Свои неудачи такие дети переживают очень тяжело, поэтому родители должны быть с ними чрезвычайно внимательными и тактичными.

Дети-флегматики медлительные, спокойные, эмоционально уравновешенные, их трудно вывести из себя. Если такой ребенок увлечен каким-либо делом, он обязательно доведет его до конца. А вот чтобы переключиться на новое занятие, ему потребуется довольно много времени и усилий. Флегматики общительны, однако не склонны к пустой болтовне. Они ответственны и надежны, но временами проявляют лень и апатию.

Так как дети-флегматики не отличаются инициативностью, родители должны постоянно возбуждать в них интерес к тем или иным занятиям. Если такой ребенок поймет, что данная цель ему нужна, он будет идти к ней упорно и старательно. Флегматик может обладать хорошими способностями, однако его медлительность часто становится причиной средней и даже слабой успеваемости, особенно когда педагоги и родители не проявляют терпения. К не самым лучшим показателям в учебе большинство детей-флегматиков относятся довольно спокойно, они не стремятся быть первыми и не видят причины, по которой им следовало бы добиваться лучших результатов. Флегматик не лидер, ему нравится быть на вторых ролях.

Дети-меланхолики обладают очень неустойчивой нервной системой, они с трудом приспосабливаются к изменению обстоятельств, и это касается как печальных, так и радостных событий. Ребенок с таким типом темперамента робок, застенчив, нерешителен и малообщителен, во всех мероприятиях предпочитает оставаться в тени. В то же время он не лишен ответственности и целеустремленности, что во многих случаях позволяет ему успешно преодолевать трудности. Родители должны обращаться с такими детьми очень бережно и деликатно. Меланхолики нуждаются в поддержке окружающих, им нужно помогать, хвалить, а не ругать и не формировать у них чувство вины.

Тест «Тип личности взрослого ребенка»

Тест рассчитан на детей школьного возраста. На вопросы должен отвечать сам ребенок. Проследите, чтобы он отвечал правдиво, но не оказывайте на него давления.

Возможно, на некоторые вопросы ребенок ответит не сразу или вообще не ответит, вы можете сделать это за него, но только в том случае, если уверены в его поведении. Ответы на вопросы должны даваться словами "да" или "нет".

1. Часто ли у тебя бывает хорошее настроение, когда хочется бегать, смеяться, играть?
2. Тебя легко огорчить?
3. Часто ли ты плачешь?
4. Если ты делаешь домашнее задание, ты внимательно его проверяешь, чтобы найти ошибки?
5. Считаешь ли ты, что твои друзья сильнее тебя?
6. Случается ли, что твое хорошее настроение неожиданно становится плохим?
7. Ты всегда стремишься быть в играх главным?
8. Ты часто обижаешься на родителей и друзей?
9. Ты всегда слушаешь то, что говорят тебе старшие?
10. Всегда ли ты старательно делаешь уроки?
11. Тебе нравится придумывать что-нибудь, например стихи, рисунки, игры, рассказы?
12. Тебе легко кого-нибудь обидеть?
13. Считаешь ли ты себя добрым?
14. Ты много боишься?
15. Хочешь ли ты, чтобы все тебя хвалили?
16. Помнишь ли ты себя совсем маленьким?
17. Одноклассники считают тебя внимательным и аккуратным?
18. Ты очень расстраиваешься, когда у тебя неприятности в школе?
19. У тебя хорошие отношения с другими людьми?
20. Ты часто переживаешь?
21. Часто ли тебе бывает грустно?

22. Если случается что-то плохое, ты можешь спокойно заниматься своими делами?
23. Ты можешь долгое время оставаться на одном месте?
24. Стараешься ли ты отстаивать справедливость перед родителями или учителями?
25. Ты когда-нибудь обижал каких-нибудь животных?
26. Ты чувствуешь себя уютно, если в твоей комнате беспорядок?
27. Тебе нравится оставаться в одиночестве?
28. Бывает ли тебе весело или, наоборот, грустно без причины?
29. Ты считаешься одним из лучших учеников в своем классе?
30. Тебе нравятся подвижные игры?
31. Тебя легко рассердить?
32. Считаешь ли ты себя счастливым?
33. Если твои друзья грустят, можешь ли ты их быстро развеселить?
34. Ты всегда честно говоришь то, что думаешь?
35. Боишься ли ты вида крови?
36. Если в школе тебе дают поручение, ты его охотно выполняешь?
37. Ты заступаешься за других?
38. Ты боишься темноты?
39. Нравится ли тебе кропотливая и точная работа, например решение математических задач, кроссвордов и т. п.?
40. У тебя не вызывает затруднений общение с незнакомыми людьми?
41. Ты любишь участвовать в школьных спектаклях или концертах, когда в зале много зрителей?
42. Не приходилось ли тебе убежать из дома, обидевшись на родителей?
43. Если у тебя неприятности в школе, возникает ли желание не ходить туда?
44. Ты считаешь, что тебе не везет?
45. Способен ли ты в трудной ситуации перевести дело в шутку?
46. Поссорившись с кем-то, пытаешься ли ты с этим человеком помириться?
47. Тебе нравится ухаживать за животными?

48. Ты часто возвращаешься с полдороги домой из-за того, что забыл какую-то нужную вещь?
49. Не испытываешь ли ты беспокойство оттого, что с твоими родными или друзьями может случиться что-то плохое?
50. Влияет ли погода за окном на твоё настроение?
51. Тебе нравится отвечать стоя у доски?
52. Тебе приходилось драться?
53. Тебе нравится общаться с большим количеством людей?
54. Ты сильно огорчаешься, когда у тебя что-то не получается?
55. Ты умеешь планировать своё время?
56. Тебя не пугают трудности?
57. Можешь ли ты заплакать, когда смотришь грустный фильм или читаешь печальную книгу?
58. Бывает ли у тебя бессонница из-за неприятностей?
59. Подсказываешь ли ты на уроках, даёшь ли одноклассникам списывать домашнее задание?
60. Ты боишься темными вечерами ходить по улицам?
61. Ты часто наводишь порядок в своих вещах?
62. Часто ли у тебя плохое настроение по утрам?
63. Чувствуешь ли ты себя неловко в незнакомой компании?
64. У тебя иногда болит голова?
65. Ты любишь смеяться?
66. Ты избегаешь общения с людьми, которые тебе неприятны (родственники, одноклассники, соседи)?
67. Пытаешься ли ты за день сделать как можно больше?
68. Тебя часто обижают?
69. Тебе нравится бывать на природе?
70. Ты никогда не забываешь выключать свет, выходя из дома?
71. Считаешь ли ты себя пугливым человеком?
72. Если ты садишься за праздничный стол, твоё настроение меняется?

73. Тебе нравится участвовать в школьных спектаклях?

74. Если у тебя плохое настроение, ты избегаешь общения с другими людьми (друзьями, родителями)?

75. Страшит ли тебя будущее?

76. Случается ли такое, что тебе внезапно становится очень грустно?

77. Легко ли тебе развлекать своих гостей?

78. Долго ли ты обижаешься, если тебя кто-то обидел?

79. Ты сильно переживаешь за друзей, когда у них случаются неприятности?

80. Если ты сделал ошибку в домашней работе, станешь ли ты переписывать всю страницу заново?

81. Ты всегда веришь всему, что тебе говорят?

82. Снятся ли тебе страшные сны?

83. Посещали ли тебя когда-либо мысли о смерти, если у тебя случались крупные неприятности?

84. Заражает ли тебя чужое веселье?

85. Если у тебя неприятности, ты можешь заставить себя не думать о них?

86. Случалось ли тебе совершать неожиданные даже для самого себя поступки?

87. Ты молчаливый человек?

88. Случалось ли тебе изображать совершенно другого человека? Казалось ли тебе при этом, что ты действительно обладаешь качествами того, кого изображаешь?

Когда ребенок ответит на все вопросы, подсчитайте результаты, согласуясь с ключом. Соответствующий ключу ответ дает 1 балл.

Демонстративный тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 7, 19, 22, 29, 41, 63, 66, 73, 85, 88; отрицательный ответ на вопрос 51. Полученную сумму нужно умножить на 2.

Застревающий тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81; отрицательные ответы на вопросы 12, 46, 59. Полученную сумму нужно умножить на 2.

Педантичный тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83; отрицательный ответ на вопрос 36. Полученную сумму нужно умножить на 2.

Возбудимый тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Полученную сумму нужно умножить на 3.

Гипертимный тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77. Полученную сумму нужно умножить на 3.

Дистимический тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 9, 21, 43, 75, 87. Полученную сумму нужно умножить на 3.

Тревожный тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82; отрицательный ответ на вопрос 5. Полученную сумму нужно умножить на 3.

Экзальтированный тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 10, 32, 54, 76. Полученную сумму нужно умножить на 6.

Эмоциональный тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79; отрицательный ответ на вопрос 25. Полученную сумму умножить на 3.

Циклотимный тип личности. Утвердительные ответы на вопросы 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84. Полученную сумму умножить на 3.

После умножения максимальная сумма баллов по каждому типу будет равна 24. Если тестирование по тому или иному типу дало результат, превышающий 19 баллов, значит, этот тип личности (или несколько типов) и будет у ребенка доминирующим.

Демонстративный тип личности. Дети, относящиеся к этому типу, общительны и контактны, они подвижны и активны, обладают неординарным мышлением и богатым воображением, обнаруживающимся в желании приукрасить и себя, и окружающий мир. Такие дети артистичны и стремятся к признанию, они обожают быть в центре внимания и из-за этого могут попасть в рискованные ситуации. В некоторых детях часто проявляется склонность к лидерству и жажда власти. Такой ребенок может совершить авантюрный поступок только для того, чтобы его заметили.

Если у вашего ребенка доминирует демонстративный тип личности, это значит, что он обладает хорошими адаптационными способностями, легко приспосабливается к изменению обстоятельств. Хотя внешне ребенок проявляет мягкость и покорность, ему не трудно манипулировать другими людьми для достижения собственных целей. У него быстро меняется настроение, он эгоцентричен и стремится к тому, чтобы им восхищались. Если при нем хвалят другого ребенка, он чувствует себя оскорбленным. Такие дети плохо переносят одиночество, они хотят всегда оставаться на виду.

Дети с демонстративным типом личности в большинстве своем обладают завышенной самооценкой. Они способны провоцировать ссоры и конфликты, в ходе которых всегда могут себя защитить. Такой ребенок избегает неприятных воспоминаний и мрачных раздумий по поводу неудач. Благодаря своему артистизму и богатой фантазии он может без труда ввести окружающих в заблуждение своей виртуозной ложью.

Застревающий тип личности. В целом такие дети довольно общительны, но способность замыкаться в себе и подолгу анализировать обстоятельства и чужие поступки часто делает их молчаливыми. Они недоверчивы, мнительны, видят обиды и несправедливость там, где их нет. Чувство обиды такой ребенок будет переживать молча и очень долго, а при удобном случае попытается отомстить обидчику. Тем, кто их плохо знает, эти дети кажутся очень высокомерными и конфликтными.

Ребенок, обладающий особенностями этого типа, честолюбив и тщеславен, он может быть жесток по отношению к другим людям. Эта жестокость в его глазах

предстает как борьба за справедливость. Такие дети активно отстаивают свои убеждения и резко реагируют на критику и нравоучения. Зато сами они обожают давать окружающим советы, потому что считают себя умнее. Ребенок застревающего типа личности во всем стремится быть первым и, если терпит неудачу, сильно переживает и расстраивается.

Педантичный тип личности. Это инертные, малоактивные дети, подолгу переживающие любые события – и радостные, и грустные. Они редко вступают в конфликты, а если им все же пришлось это сделать, ведут себя довольно пассивно. Из-за своей педантичности такой ребенок будет чувствовать себя выбитым из колеи при малейшем нарушении привычного порядка. Во всем он стремится придерживаться правил, и нарушение этих правил другими людьми заставляет его переживать. Подвел друг, родители не выполнили обещания – подобные ситуации лишают ребенка душевного равновесия.

Эти дети аккуратны и способны потратить немало времени и сил на наведение порядка. Они ответственны, надежны и целеустремленны, стараются добиться успеха в том, чем занимаются. Не обладающие лидерскими качествами, "педанты" довольствуются вторыми ролями.

Возбудимый тип личности. Дети, принадлежащие к этому типу, импульсивны и не способны анализировать собственные поступки. Они не контролируют свои мысли, эмоции и желания, часто бывают резкими, грубыми и даже жестокими. Именно они чаще всего становятся главными инициаторами конфликтов, у них не складываются отношения со сверстниками.

Таким детям очень не нравится учиться, любой труд тяготит их. Они не стремятся к успеху и почти не задумываются о своем будущем. Ребенок с данным типом личности всегда ищет развлечений, потому что ждет беспрерывно делящегося праздника. Если у ребенка заниженная самооценка, он будет стремиться утвердиться за счет другого человека.

Гипертимный тип личности. Такие дети инициативны, подвижны, энергичны и стремятся к самостоятельности.

Последнее свойство часто приводит к конфликтам со старшими. Круг их интересов очень широк, благодаря своему оптимистичному отношению к действительности они испытывают радость от, казалось бы, самых обычных вещей: игры, вкусной еды и т. п. Эти дети обладают высокой самооценкой, очень общительны и любят большие компании, в которых стремятся лидировать.

Ребенок с таким типом личности может быть легкомыслен, однако он почти всегда талантлив и обладает большим творческим потенциалом. От старших он ждет понимания; если его стремление к самостоятельности подавляется, может выйти из себя и стать неуправляемым. Эти дети не приемлют жесткой дисциплины, не следует ограничивать их узкими рамками, устанавливать строгий контроль, лишая инициативы и самостоятельности. Родителям также нужно знать, что их ребенка тяготит монотонная нетворческая работа. Кроме того, такие дети с трудом переносят одиночество.

Дистимический тип личности. Дети, относящиеся к этому типу, серьезные, медлительны и нерешительны. Они застенчивы, неуверенны в себе и не очень контактны. В незнакомых компаниях ощущают подавленность и страх, стараются забиться в угол и стать как можно более незаметными. Такой ребенок может надолго

погрузиться в невеселые размышления, и вывести его из этого состояния довольно нелегко.

Эти дети ответственны и старательны, они охотно подчиняются и выполняют поручения старших и авторитетных сверстников. Родителям нужно быть с такими детьми деликатными и осторожными: любая несправедливость может вызвать у них чувство глубокой обиды, заставить очень долго переживать.

Тревожный тип личности. У ребенка этого типа нередко снижено настроение, он очень мнителен, пуглив, боится темноты, чужих собак, ему часто снятся кошмары, жизнь страшит его.

Такие дети робки и неуверенны в себе, любые неудачи заставляют их страдать. Они испытывают затруднения в отношениях со сверстниками и чувствуют себя очень некомфортно, оказавшись в центре внимания. Хотя дети с тревожным типом личности послушны, родителям и воспитателям нужно относиться к ним тактично и не донимать нравоучениями, чтобы не снизить и так не слишком высокую самооценку и не сформировать у них чувство вины.

Ребенок тревожного типа очень самокритичен и требователен к себе, он старается проявить себя в учебе или каких-либо необычных увлечениях, позволяющих раскрыться его способностям.

Дети этого типа очень обидчивы, болезненно воспринимают шутки и насмешки окружающих. Однако они неконфликтны, редко вступают в споры.

Экзальтированный тип личности. Настроение у такого ребенка часто приподнятое, он может ощущать радость и счастье даже без каких-либо видимых причин. Приятные события вызывают в нем ликование, зато печальные очень сильно расстраивают.

Эти дети контактны, с легкостью завязывают новые знакомства и обожают быть в центре внимания. У них много друзей, к которым они по-настоящему привязаны. Ребенок данного типа умеет сочувствовать и сопереживать.

Эмоциональный тип личности. Эти дети обладают повышенной эмоциональностью, очень чувствительны, тревожны и ответственны. В то же время они контактны, любознательны и имеют широкий круг интересов.

Ребенок эмоционального типа доброжелателен, открыт и отзывчив, умеет сопереживать другим людям. Природная впечатлительность приводит к тому, что все события он склонен воспринимать серьезно, и неприятности заставляют его долго страдать. Такой ребенок неконфликтен, не вступает в споры, не пытается защитить себя, однако обиды помнит долго. Если кто-то из окружающих кажется ему резким или грубым, он будет избегать общения с ним.

Циклотимный тип личности. У ребенка изменчивое настроение, зависящее от событий, которые происходят в его жизни. Если события радостные, он энергичен и деятелен, если же ситуация не слишком приятная – становится апатичным, вялым и подавленным. По-разному ребенок реагирует и на замечания взрослых: может принять их достаточно благожелательно или же отреагировать гневно и агрессивно. Взрослые должны вести себя с ним особенно деликатно, поскольку дети этого типа склонны к депрессии и суицидам.

Учится такой ребенок неровно, и это тоже связано с перепадами его настроения. От

последнего зависит и самооценка: в период радости ребенок способен оценить себя довольно высоко; если же в его жизни случаются грустные события, он начинает испытывать неуверенность в своих способностях.

Тест «Оптимист или пессимист?»

Как ваш ребенок воспринимает окружающий мир, настроен он позитивно или же его мировосприятие пессимистично? Этот тест можно использовать для детей старше 9 лет. Предложите ребенку прочесть вопросы и выбрать один вариант ответа из трех.

1. По твоему мнению, людям живется лучше...

а) в теплых краях, где всегда лето;

б) в Америке;

в) хорошая жизнь у человека может быть в любой стране.

2. Из перечисленных ниже поговорок тебе больше всего нравится следующая:

а) "Куй железо, пока горячо";

б) "Не повезло сегодня – повезет завтра";

в) "Не все то золото, что блестит".

3. Ты хотел бы получить от своих родителей в подарок...

а) красивую модную одежду;

б) путешествие за границу;

в) компьютер.

4. Ты завидуешь взрослым...

а) часто, очень хочется побыстрее вырасти;

б) иногда, особенно когда в школе задают слишком много уроков;

в) почти никогда.

5. Ты можешь посмеяться...

а) над друзьями, когда они попадают в смешные ситуации;

б) над остроумным анекдотом;

в) над собой.

6. Во время прогулок по улицам тебе больше всего не нравится...

а) толпы людей;

б) плохая погода;

в) цены в магазинах.

7. Тебя привлекают люди...

а) уверенные в себе;

б) добрые;

в) остроумные и веселые.

А теперь подсчитайте результаты, используя таблицу.

№ вопроса	А	Б	В
1	2	1	3
2	2	1	3
3	1	2	3
4	3	2	1
5	3	2	1
6	1	3	2
7	2	3	1

7—11 баллов. Ваш ребенок относится к жизни оптимистично, он живет в согласии с самим собой, а мир принимает таким, какой он есть. Ребенок не теряет оптимизма, даже когда в его жизни случаются неудачи, не испытывает разочарования и весьма успешно преодолевает трудности.

12—16 баллов. Иногда ваш ребенок жалуется на трудности и ищет у вас сочувствия, хотя в целом он относится к окружающему миру довольно терпимо. Возможно, причиной пессимистичного настроения, которое периодически у него возникает, является неуверенность в своих силах, хотя есть вероятность, что это происходит из-за его чрезмерной требовательности по отношению к себе. Сделайте все возможное, чтобы изменить жизненную установку своего ребенка, внушайте ему, что мир, несмотря ни на что, прекрасен, а жить на свете интересно и приятно.

17—21 балл. Этот результат свидетельствует: ваш ребенок пессимист, мир вокруг окрашен для него в темные краски. Возможно, причиной его негативной жизненной установки являются ошибки воспитания. Очень часто пессимисты вырастают в семьях, где родители отличаются чрезмерной строгостью по отношению к детям, предъявляют к ним завышенные требования. Если ребенок понимает, что не может соответствовать родительским чаяниям, у него формируется чувство вины и, как следствие, мрачный взгляд на действительность. Если причина пессимизма именно в этом, в ваших силах помочь ребенку.

Тест «Насколько активен ваш ребенок?»

С помощью этого теста вы можете узнать, активен ли ваш ребенок, способен ли он энергично вмешиваться в действительность, или же склонен плыть по течению. Узнав это, вы сможете понять, чего он может достичь в будущем. Это позволит вам развить в нем те или иные качества, а затем и сориентировать его в будущей профессии. Предложите ребенку выбрать наиболее подходящий вариант ответа. Тест предназначен для детей старше 9 лет.

1. У тебя появилось свободное время. Ты выберешь следующее занятие:

- а) прогулка по улице, подвижные игры с друзьями;
- б) чтение книги или просмотр интересного фильма;
- в) уборка в своей комнате или другое полезное занятие.

2. Учебная неделя закончилась, впереди два выходных дня. К выполнению домашних заданий ты приступишь...

- а) в воскресенье;
- б) возможно, сразу, но сделаешь только часть, а что-то отложишь на конец выходных – в зависимости от настроения;
- в) сразу же в пятницу вечером, если нет никаких других дел.

3. Повод для вечеринки с друзьями, по-твоему...

- а) совсем не нужен, устроить вечеринку с друзьями можно в любое время, если, конечно, оно свободное;
- б) все зависит от конкретной ситуации;
- в) нужен подходящий, например чей-то день рождения или другой праздник.

4. Тебе предложили написать рассказ. По жанру тебе бы хотелось написать рассказ...

- а) фантастический;
- б) приключенческий;
- в) о реальных событиях, случившихся со мной и моими друзьями.

5. Ты играешь в школьном спектакле и предпочел бы...

- а) роль главного персонажа;
- б) второстепенную роль;
- в) быть режиссером или зрителем.

6. Больше всего ты хочешь...

- а) иметь больше свободного времени;

б) чтобы все желания исполнялись;

в) стать лучшим учеником в своем классе.

7. По поводу отношений с друзьями ты можешь сказать:

а) "У меня отличные отношения с друзьями";

б) "У меня хорошие отношения с друзьями, но иногда мне хочется побыть в одиночестве";

в) "Я не слишком много общаюсь со сверстниками".

8. Тебе скучно...

а) в одиночестве;

б) когда дело, которым я занимаюсь, неинтересное;

в) не бывает.

9. Гуляя по лесу, ты видишь широкую дорогу. Неизвестно, куда она ведет, и ты...

а) пойдешь по ней, потому что не боишься заблудиться;

б) пройдешь немного, а потом вернешься на прежнее место;

в) постарайся узнать, куда она ведет. Если дорога длинная и ведет далеко, не пойдешь по ней.

10. Представь, что, идя по дороге, ты вдруг видишь перед собой большого волка или огромную собаку, которые не обращают на тебя внимания и не собираются нападать. Ты...

а) подойдешь ближе, но будешь держаться осторожно;

б) бросишь в зверя камень, чтобы посмотреть, как он себя поведет;

в) обойдешь это место стороной или вернешься домой.

11. Гуляя по лесу в незнакомом месте, ты видишь перед собой симпатичный домик. Ты...

а) Обязательно зайдешь в него;

б) постучишь в дверь или в окошко, чтобы узнать, дома ли хозяева;

в) пройдешь мимо.

12. Прогуливаясь по лесу, ты неожиданно замечаешь на поляне стол, на котором много вкусных вещей (пирожки, фрукты и т. д.). Рядом никого нет, а ты проголодался и...

а) подойдешь к столу и поешь;

б) возьмешь что-нибудь одно, например яблоко, и пойдешь дальше;

в) ничего брать не будешь;

13. Ты нашел клад, в котором много золотых и серебряных монет и старинных украшений, и...

а) унесешь все до последней монетки;

б) возьмешь, но не все;

в) оставишь все на месте.

14. Ты подошел к заколдованному городу, который может расколдовать лишь смелый и сильный человек, способный выполнить целый ряд условий. Ты...

а) приложишь все силы, чтобы спасти город;

б) поступишь по ситуации: спасешь город, если это не слишком опасно для тебя;

в) постарайся привести кого-нибудь, кто сильнее.

А теперь проанализируйте результаты тестирования. Если у вашего ребенка больше ответов под буквой "а", значит, он имеет привычку предпринимать действия без предварительного размышления. Он обладает богатым воображением, склонен к риску и часто вмешивается в ситуацию, стараясь изменить ее. Он не боится трудностей, его привлекают дела, требующие активности, решительности, ответственности. А вот монотонные, рутинные занятия не привлекают, занимаясь ими, он чувствует себя несчастным.

Если в ответах преобладает вариант "в", значит, ваш ребенок рационален, практичен, свои действия тщательно продумывает, чтобы избежать риска, способен правильно оценить свои возможности. Рассудительность позволяет ему выбрать именно тот род деятельности, к которому он склонен, поэтому родителям не следует пытаться переубедить его, ведь ребенок сам чувствует, что для него лучше.

Если преобладающими являются ответы под буквой "в", это говорит о том, что ребенок избегает активных действий, предпочитает позицию стороннего наблюдателя. Он пассивен, ему не нравится быть в центре внимания. Возможно, это результат его робости и неуверенности в себе. Родителям такого ребенка следует помочь ему развить имеющиеся у него способности и таланты, повысить его самооценку.

Тест «Уровень сообразительности вашего ребенка»

Ответив на вопросы теста за своего ребенка, вы сможете понять, насколько он сообразителен, изобретателен, достаточно ли развиты его творческие способности.

Данный тест рассчитан на определение возможностей детей от 7 до 13 лет.

Отвечайте на вопросы словами "да" или "нет".

1. Случается ли, что ваш ребенок находит предметам не совсем обычное применение?

2. Изменяются ли его наклонности?
3. Рисует ли он картинки абстрактного содержания?
4. Любит ли он рисовать воображаемые вещи?
5. Любит ли он фантастические истории?
6. Он придумывает сказки и рассказы, сочиняет стихи?
7. Ему нравится вырезать из бумаги причудливые фигурки?
8. Ваш ребенок делал когда-нибудь то, чего не знал, или то, чего не существует на свете?
9. Хотелось ли ему переделать что-либо по собственному вкусу?
10. Ваш ребенок боится темноты?
11. Случалось ли ему когда-либо изобретать новые слова?
12. Полагал ли он, что придуманное им слово понятно без всяких объяснений?
13. Он когда-нибудь пытался переставить мебель так, как ему нравится?
14. Увенчался ли этот его замысел успехом?
15. Использовал ли ваш ребенок какую-либо вещь не по ее прямому назначению?
16. Когда ваш ребенок был совсем маленький, он умел отгадывать назначение разных вещей?
17. Он сам выбирает себе одежду, прическу?
18. У вашего ребенка есть собственный мир, в который он никого не допускает?
19. Пытается ли он самостоятельно найти объяснения непонятным для него явлениям и вещам?
20. Часто ли он просит вас объяснить то, что ему непонятно?
21. Любит ли он читать книги без иллюстраций?
22. Придумывает ли игры и развлечения?
23. Рассказывает ли он вам свои сны, делится ли впечатлениями о прошедшем дне?

А теперь подсчитайте результаты. Каждый утвердительный ответ дает 1 балл. Ответ «нет» – 0 баллов.

20—23 балла. Ваш ребенок весьма сообразителен и способен иметь на все собственную точку зрения.

15—19 баллов. Свою сообразительность ребенок обнаруживает далеко не всегда,

он изобретателен только тогда, когда что-то его сильно заинтересовало.

9—14 баллов. Сообразительность вашего ребенка проявляется в тех *областях* знаний, где необязательна собственная точка зрения. К сожалению, этого недостаточно для творческой деятельности.

4—8 баллов. Ваш ребенок проявляет творческое мышление только тогда, когда ему хочется достичь какой-то весьма привлекательной цели. Во всех остальных случаях он выражает склонность к практическому труду, не требующему творческой сообразительности.

Менее 4 баллов. Такой результат указывает на недостаток изобретательности, однако в будущем ребенок сможет добиться успеха как хороший исполнитель даже в самых сложных профессиях.

Тест «К какой деятельности склонен ваш ребенок?»

Все родители задумываются о том, кем станет их ребенок. Пока он еще мал, трудно говорить о будущей профессии, но можно определить склонности, способные повлиять на профессиональный выбор в дальнейшем.

Чтобы лучше узнать своего ребенка, протестируйте его – предложите выбрать одно утверждение из двух.

Данный тест предназначен для детей среднего и старшего школьного возраста.

1. а) мне нравится ездить, путешествовать;
б) я не люблю поездки.
2. а) я люблю гулять, когда идет дождь;
б) мне нравится сидеть дома, когда на улице идет дождь.
3. а) я люблю ухаживать за животными и играть с ними;
б) мне не нравится ухаживать за животными.
4. а) я мечтаю об увлекательном приключении;
б) меня пугает мысль о приключениях.
5. а) мне бы хотелось, чтобы желания людей исполнялись;
б) я знаю, что все желания людей не могут исполниться.
6. а) мне не нравится быстрая езда; б) я люблю быстро ездить.
7. а) мне бы не хотелось работать начальником, когда я стану взрослым;
б) я мечтаю быть начальником, когда вырасту.
8. а) я не люблю спорить; б) мне интересно спорить.

9. а) иногда я не понимаю взрослых; б) я всегда понимаю взрослых.

10. а) мне бы не хотелось попасть в сказку;

б) мне бы очень хотелось попасть в сказку.

11. а) мне бы очень хотелось, чтобы моя жизнь была увлекательной и интересной;

б) я надеюсь, что моя жизнь будет спокойной.

12. а) я не очень люблю слушать музыку;

б) я очень люблю музыку.

13. а) если я купаюсь в реке или море, то долго не могу войти в холодную воду;

б) я стараюсь войти в холодную воду как можно быстрее.

14. а) плохо быть грубым и невежливым;

б) плохо быть скучным и нудным человеком.

15. а) мне нравятся веселые люди; б) мне нравятся спокойные и уравновешанные люди.

16. а) я ни за что не решусь прыгнуть с парашютом или полетать на дельтаплане;

б) мне бы очень хотелось прыгнуть с парашютом и полетать на дельтаплане.

Подсчитайте результаты. За каждый ответ, совпавший с ключом, начислите 1 балл.

1. а.

2. а.

3. б.

4. б.

5. б.

6. б.

7. б.

8. б.

9. а.

10. б.

11. а.

12. б.

Ключ

13. б.

14. б.

15. а.

16. б.

11 – 16 баллов. Этот результат говорит о том, что ребенок очень любознателен, стремится к новым впечатлениям, ради которых способен пойти на риск. Ему не нравятся рутинные, требующие кропотливости занятия и скучная, небогатая событиями жизнь.

Монотонная деятельность угнетает его, а привлекает работа творческая, связанная со сменой впечатлений. Это следует учитывать, ориентируя ребенка на ту или иную профессию.

6—10 баллов. Если результат тестирования находится в этих пределах, значит, ребенок способен к самоконтролю. Разумеется, он стремится к новым впечатлениям и хочет впитывать свежую информацию, однако ради нее он никогда не пойдет на риск. Это сдержанный, практичный, рассудительный ребенок, которому подойдет деятельность, где требуется вдумчивость, внимательность, систематичность. Прежде чем рискнуть ради достижения какой-либо цели, он тщательно продумает свои действия и просчитает возможные последствия.

0—5 баллов. Данный результат говорит о крайней осторожности и предусмотрительности ребенка. Новое пугает его, поэтому он не стремится к нему. Он вряд ли добьется успеха в деятельности, связанной со сменой впечатлений и постоянно меняющейся информацией, но может преуспеть в профессиях, требующих усидчивости, терпения, вдумчивости, внимательности.

Тест «Взаимоотношения в семье»

Этот тест, рассчитанный на детей дошкольного и младшего школьного возраста, позволяет выяснить, как ребенок воспринимает взаимоотношения в семье.

Вы, конечно же, любите своего малыша, заботитесь о нем, но уверены ли вы, что он чувствует себя дома достаточно комфортно? Догадываетесь ли вы, что его беспокоит, огорчает, пугает? Счастлив он или ощущает себя несчастным? Проведите с ним такой тест: дайте задание нарисовать всю семью (маму, папу, братьев и сестер, бабушку, дедушку и т. д.). Когда рисунок будет готов, проанализируйте его.

Если нарисованы люди, которые просто стоят, значит, ваш ребенок рассудителен и рационален. Если же люди изображены занимающимися каким-либо делом (читают, играют, едят, смотрят телевизор), значит, малыш очень эмоционален и впечатлителен.

Психологи утверждают, что первыми дети обычно изображают тех, кого больше всего любят. Все детали этого изображения они обычно прорисовывают очень тщательно. Тех, кого малыш недолюбливает, он может нарисовать несколько небрежно и немного в стороне от остальных людей.

Если несколько членов семьи нарисованы близко друг к другу, значит, в понимании ребенка они и в самом деле близки. Так могут быть изображены родители или бабушка и дедушка. Если же фигуры родственников на картинке удалены друг от друга, вероятно, между ними и в жизни есть дистанция, и ребенок это заметил. Хотя возможен и другой вариант: например, папы целый день нет дома, он много работает, поэтому ребенок нарисовал его на расстоянии от мамы.

Бывает, что ребенок изображает себя выразительно, яркими красками, прорисовывая все детали внешности и одежды, в то время как родители нарисованы скупо и схематично. Это может свидетельствовать о его эгоистичности, сформированной в результате того, что родители ставят его на первое место, ущемляя себя.

Случается и обратное: родители изображены тщательно, а себя малыш рисует схематично, в его автопортрете отсутствуют детали. Это означает неуверенность ребенка, его покладистость и послушание. Конечно, маму и папу это скорее всего устраивает, но когда ребенок подрастет, он может подпасть под чужое влияние, и никакой гарантии того, что влияние это будет положительным, нет.

Если единственный в семье ребенок изображает себя в окружении других детей (соседских, двоюродных братьев и сестер), значит, он чувствует себя одиноким, ему не хватает общения со сверстниками, даже если он ходит в детский сад или школу.

Если семья неполная (родители в разводе), но ребенок изображает их вместе, это говорит о его страстном желании иметь рядом обоих родителей. В таком случае тому родителю, который живет с ребенком, следует позаботиться о том, чтобы малыш чаще общался с другим родителем. Если же ребенок рисует только того родителя, с которым живет, значит, он сумел приспособиться к ситуации.

Иногда дети рисуют фигуру кого-то из родственников очень большой по сравнению с фигурами остальных членов семьи, и это означает, что малыш считает данного человека агрессивным, возможно даже жестоким, оказывающим сильное давление на домочадцев. Так же можно расшифровать и изображение человека красного цвета или с очень большими руками.

Если персонаж на картинке нарисован с какими-то вещами в руках, это говорит о том, что ребенок воспринимает данного члена семьи как человека доброго, неспособного на строгость.

О том, что малыш не чувствует себя в семье уверенно и уютно, говорит такая деталь, как линия под ногами нарисованных людей. Возможно, родители чрезмерно строги с ним, предъявляют к нему завышенные требования, а он не может им соответствовать.

Насторожить родителей должен рисунок, на котором ребенок изобразил себя в отдалении от остальных членов семьи. Вероятно, он ощущает себя одиноким. Если родственники изображены просто стоящими или сидящими без дела, а себя малыш рисует занятым чтением или делающим уроки, это может означать, что маленький художник мечтает о свободе, о том, чтобы заниматься тем, что нравится ему, а не родителям.

Если ребенок изобразил себя отделенным от других членов семьи (например, поместил себя в круг, квадрат, треугольник), значит, он хотел бы чувствовать себя более защищенным.

Рисунок с тучами или облаками на небе сигнализирует родителям: их ребенок ощущает тревогу, опасность, которая угрожает его семье. Такой опасностью могут быть частые ссоры и скандалы в семье, свидетельствующие о надвигающемся разводе. Малыш может изображать облака и в том случае, когда родители относятся к нему с чрезмерной суровостью, наказывают даже за самые незначительные проступки. Он находится в тревожном напряжении, боится разгневать родителей. Это не значит, что он страшится именно физических наказаний, страх может вызывать резкая критика, порицания, лишение детских радостей.

Если фигуры членов семьи схематичны или не полностью прорисованы, это может быть свидетельством плохого настроения маленького художника. Возможно, он чем-то расстроен, напуган или же его оторвали от любимого занятия и заставили рисовать. В таком случае не стоит проводить анализ его рисунка, лучше отложить тестирование на другое время.