

## Тест «Испытайте себя: кто Вы? Капитан? Рулевой? Пассажир?»

**Инструкция:** Если вы хотите узнать себя, на каждый из предлагаемых вопросов ответьте правдиво: "да", "нет", "не знаю". За каждый ответ "да" на вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 и ответ "нет" на вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 поставьте себе по десять баллов, за ответ "не знаю" — пять баллов, затем подсчитайте общее количество баллов. Ответ в конце теста.

1. Я всегда чувствую ответственность за все, что происходит в моей жизни.
2. В моей жизни не было бы столько проблем, если бы некоторые люди изменили свое отношение ко мне.
3. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами моих неудач.
4. Иногда мне кажется, что я родился (родилась) под несчастливой звездой.
5. Считаю, что любую проблему можно решить, и не очень понимаю тех, у кого возникают какие-то жизненные трудности.
6. Люблю помогать людям, потому что чувствую благодарность за то, что другие сделали для меня.
7. Если происходит конфликт, то размышляя, кто в нем виноват, я обычно начинаю с самого (самой) себя.
8. Иногда я думаю, что за многое в моей жизни ответственны те люди, под влиянием которых я стал (стала) таким (такой), как я есть.
9. Я считаю, что алкоголики сами виноваты в своей болезни.
10. Если черная кошка перейдет мне дорогу, я перехожу на другую сторону улицы и жду, когда кто-то пройдет впереди меня.
11. Если я простужаюсь, предпочитаю лечиться самостоятельно, а не прибегать к помощи врача.
12. Считаю, что во вздорности и агрессивности, которые так раздражают в женщине, чаще всего виноваты другие люди.
13. Уверен, что каждый человек независимо от обстоятельств должен быть сильным и самостоятельным.
14. Я знаю свои недостатки, но хочу, чтобы окружающие относились к ним снисходительно.
15. Обычно я мирюсь с ситуацией, на которую повлиять не в состоянии.

### Ключ к тексту

**100—150 баллов.** Вы капитан собственной жизни, чувствуете ответственность за все, что с вами происходит, многое берете на себя, преодолеваете трудности, не возводя их в ранг жизненных проблем. Вы видите перед собой задачу и думаете над тем, как ее можно решить. Что при этом происходит в вашей душе — для окружающих загадка.

**50—99 баллов.** Вы охотно бываете рулевым, но можете, если это необходимо, передать штурвал в верные руки. При оценке причин собственных трудностей реалистичны: гибкость, чуткость и рассудительность всегда бывают вашими союзниками. Вы умеете жить в добром согласии с другими людьми, не нарушая внутреннего согласия с самим собой.

**До 49 баллов.** Вы часто бываете пассажиром в своей жизни, легко подчиняетесь внешним силам, считая, что так сложились обстоятельства, судьба и т.п. В своих трудностях обвиняете кого угодно, но только не себя. Настоящая независимость кажется вам недостижимой и невозможной.

## Тест «Общительность»

(диагностика эмоциональной и личностной сферы)

Тест предназначен для изучения уровня общительности учащихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования.

### Инструкция:

Будьте внимательны! Возьмите лист бумаги, напишите дату самотестирования. Ваша задача - прочитать утверждение, написать его номер в листок и оценить, насколько это утверждение верно для вас. Если верно, то надо напротив его номера поставить знак «+». Если неверно, то напишите знак «-». А если вам трудно ответить, можете поставить знак вопроса. Но это допускается только в крайних случаях.

### Задание

1. В свободное время я стараюсь быть среди людей.
2. Доверие к людям чаще приводит к неприятностям.
3. В жизни важнее самостоятельность или независимость, чем умение понимать других людей.
4. Я люблю шумные и веселые компании.
5. Я хорошо запоминаю имена и лица новых знакомых.
6. У меня часто возникает желание помочь другим.
7. Мне трудно вести себя с людьми естественно и непринужденно.
8. Я люблю что-то организовывать для других.
9. Меня раздражает откровенность и многословность некоторых знакомых.
10. Часто я могу понять настроения и желания незнакомых мне людей.
11. Я обычно трудно схожусь и знакомлюсь с новыми людьми.
12. Меня мало интересует личная жизнь моих знакомых.

Еще раз прочтите все утверждения и проверьте свои ответы. Желательно готовые ответы не исправлять. Первая реакция очень точна.

### Обработка результатов

Напротив, из 12 номеров поставьте после своего ответа значение ключа (правильный ответ для теста). Будьте внимательны: его надо написать в скобках. Значение ключа по каждому утверждению: 1(+), 2(-), 3(-), 4(+), 5(+), 6(+), 7(-), 8(+), 9(-), 10(+), 11(-), 12(-).

Во время обработки старайтесь не исправлять свои ответы. Подсчитайте теперь количество совпадений, то есть варианты, когда ваш ответ совпал со значением ключа. Если у вас в ответе знак вопроса, то совпадений нет. Если вы не все поняли, прочтите порядок обработки результатов еще раз.

Количество совпадений может измениться от 0 и 12.

## Анализ результатов

Настройтесь быть самокритичным. Принимайте даже что-то неприятное для вас спокойно.

Результат выше 9-ти баллов считается высоким и свидетельствует о достаточно выраженной у вас способности к общению. Вы умеете контактировать с людьми, понимать их. Если вы были точны в самооценке, то у вас развито чувство сопереживания с людьми. Вы скучаете в одиночестве, и вам лучше, уютнее в кругу друзей, знакомых и даже незнакомых людей. Вы готовы к сотрудничеству, заботливы, внимательны и даже в конфликте доброжелательны.

Сумма совпадений меньше 5-ти баллов не считается плохой. Просто вам интереснее и лучше быть одному или только с близкими людьми. В общении вы вежливы, корректны, но в меньшей мере, чем можно было бы, степенны, естественны, свободны. Если есть желание, то вам следует подумать о развитии у себя способности и умения общаться.

При значениях меньше 9 баллов анализ можно провести, выписывая те же утверждения, по которым у вас нет совпадения. Их содержание позволит составить план совершенствования своего умения общаться. В первую очередь надо обратить внимание на развитие способности сопереживать детям и подросткам, понимать их потребности, настроения. В общении важны также находчивость, доброжелательность, сердечность, грамотная речь; хорошая память на лица, имена; здоровое чувство юмора и т.д.

## Тест “Психологический тип в общении”

### Инструкция:

Если вы хотите определить свой психологический тип по отношению к окружающим, то оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 4, затем подсчитайте сумму.

1. Я легко сближаюсь с людьми.
2. У меня много знакомых, с которыми я охотно встречаюсь.
3. Я разговорчивый человек.
4. Я непринужденно чувствую себя с незнакомыми людьми.
5. Мне стало бы неприятно, если бы надолго исчезла возможность общения.
6. Когда мне надо что-то узнать, я предпочитаю спросить, а не искать ответ в книгах.
7. Мне удастся оживить скучную компанию.
8. Я говорю быстро.
9. Когда я надолго оторван от людей, мне очень хочется поговорить с кем-нибудь.

### Интерпретация

**1-12 баллов. Интроверт.** Обращенный в себя, он с трудом вступает в контакт, в компании способен нагнать на всех тоску. Такой человек ориентирован в основном на собственные чувства, сдержан, застенчив, общению предпочитает книгу. В решениях серьезен, эмоциям не доверяет, любит порядок. Пессимистичен, и поэтому вряд ли из него получится хороший организатор.

**13-24 балла. Амбаверт.** Для него характерны спокойные, ровные отношения с людьми, ответственность за свои поступки. Именно такими качествами обладают, как правило, лучшие руководители, словом все, чья работа требует умения общаться с людьми.

**25-36 баллов. Экстраверт.** Словоохотливый, общительный оптимист, любит каверзные вопросы, острые шутки. Общение с кем бы то ни было для него не проблема, и тут он прекрасный импровизатор. Все у него получается легко и непринужденно. Но не менее легко относится и к собственным обязательствам, и поэтому хозяином своего слова его можно назвать лишь с иронией. Несдержан, потому что не считает нужным контролировать эмоции и чувства.

