**Тест № 1 «Умеете ли вы проводить свободное время».**

*(отвечать «да» - 1 балл или «нет» - 0 баллов).*

Вопросы:

1. Кажутся ли вам выходные слишком короткими?
2. Бывает ли так, что вам нечем себя занять?
3. Беседуя с товарищами, останавливаетесь ли вы, потому что вам

стало скучно?

1. Когда вы с друзьями, кто инициатор всех затей – вы?
2. Знаете ли вы хотя бы четыре разновидности настольных игр?
3. Любите ли вы просто бродить без цели?
4. Любите читать?
5. Что-то коллекционируете?
6. Ведёте ли дневник?
7. Любите ли решать кроссворды?
8. Считаете ли вы, что дождь в выходной – катастрофа?
9. Если вы ждете кого-нибудь, или чего-нибудь, можете ли себя

занять, чтобы не нервничать?

**Более 8 баллов.** Вы умеете проводить свободное время. Друзья никогда с вами не скучают, да и вам чужда скука. Такому качеству можно только позавидовать.

**От 4 – 8 баллов.** У вас, как у большинства, бывают плохие дни, когда ничего не ладится, ничего не забавляет и не развлекает, - наверное, вам будет полезно иметь в запасе какое-нибудь увлечение, которое в любой ситуации сможет хоть немного исправить ваше настроение.

**Менее 4 баллов.** Похоже, что вас ничего не интересует. Что ж, бывает, но жить так просто скучно. А раз так – понаблюдайте за теми, кто всегда чем-то занят, и очень может быть, что вы научитесь ценить и заполнять свое время.

**Тест № 2 «Конфликтная ли Вы личность».**

(выберете по одному ответу на каждый вопрос)

1. В общественном транспорте начался спорна повышенных тонах, Ваша реакция:

А – не принимаю участия;

Б – кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

В – активно вмешиваюсь, чем вызываю огонь на себя.

1. Выступаете ли на собраниях с критикой руководства?

А – нет;

Б – только если имею для этого веские основания;

В – критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

1. Часто ли Вы спорите с друзьями?

А – только если это люди не обидчивые;

Б – лишь по принципиальным вопросам;

В – споры – моя стихия.

1. Очереди, к сожалению, прочно вошли в нашу жизнь. Как Вы реагируете, если кто-то лезет в обход?

А – возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;

Б – делаю замечание;

В – прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

1. Дома на обед подали не соленое блюдо. Ваша реакция?

А – не буду поднимать бучу из-за пустяков;

Б – молча возьму солонку;

В – не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

1. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу…

А – с возмущением посмотрю на обидчика;

Б – сухо сделаю замечание;

В – выскажусь, не стесняясь в выражениях.

1. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась…

А – промолчу;

Б – ограничусь коротким тактичным комментарием;

В – устрою скандал.

1. Не повезло в лотерее. Как Вы к этому отнесетесь?

А – постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

Б – не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

В – проигрыш надолго испортит настроение.

**Подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое**

**«А» - 4 балла, «Б» - 2 балла, «В» - 0 баллов.**

**От 22 до 32 баллов.** Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было Вашем девизом. Может быть, поэтому Вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

**От 12 до 20 баллов.** Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь, если нет другого выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к Вам уважение.

**До 10 баллов.** Споры и конфликты – это воздух, без которого Вы не можете жить. Любите критиковать других, но, если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами – на работе, и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивает людей. Не поэтому ли **у** Вас нетнастоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

**Тест № 3 «Насколько ты уверен в себе?».**

1. **Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо. Ты:**  
   **А)** Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения;  
   **Б)** Перестанешь с ним общаться, и будешь избегать встреч.
2. **Когда ты входишь в автобус, тебя грубо толкают. Ты:**  
   **А)** Громко протестуешь;  
   **Б)** Молча пытаешься пробраться вперёд;  
   **Е)** Ждёшь, когда войдут все, и тогда, если получится, входишь сам.
3. **Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения. Ты:**  
   **Б)** Не высказываешь свою точку зрения, так как всё равно не сможешь его переубедить;  
   **Д)** Отстаиваешь свою точку зрения, пытаясь доказать свою правоту.
4. **Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в первом ряду. Ты:**  
   **Б)** Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание;  
   **Д)** Без колебаний направляешься в первый ряд;  
   **Е)** Долго решаешь, идти или не идти тебе в первый ряд, но потом всё-таки проходишь на свободное место.
5. **Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?**  
   **Д)** Да;  
   **Е)** Нет.
6. **Трудно ли тебе вступить в разговор с незнакомыми людьми?**  
   **Д)** Да;  
   **Е)** Нет**.**
7. **Ты купил вещь, бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?**  
   **Б)** Нет;  
   **В)** Да.
8. **8. Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?**  
   **Д)** Нет;  
   **Е)** Да.
9. **Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями. Легко ли тебе отказаться от её исполнения?**  
   **Б)** Нет;  
   **В)** Да.
10. **У тебя есть возможность поговорить с известным человеком. Ты:**  
    **Д)** Используешь эту возможность;  
    **Е)** Не используешь.
11. **11. Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для класса о встрече. Ты:**  
    **Б)** Под любым предлогом отказываешься;  
    **В)** Звонишь без колебаний; **Е)** Собираешься с духом и звонишь.
12. **Тебе поставили незаслуженно низкую оценку. Ты:**  
    **Б)** Молча переживаешь;  
    **Г)** Споришь с учителем по поводу этой оценки.
13. **Ты не понимаешь объяснений учителя. Ты:**  
    **Б)** Не будешь задавать вопросов учителю;  
    **В)** Спокойно попросишь объяснить ещё раз;  
    **Г)** Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.
14. **Ты пришёл в кинотеатр. Люди, сидящие возле тебя, громко разговаривают. Ты:**  
    **Б)** Терпишь шум, а потом ругаешься с ними;  
    **В)** Просишь их перестать разговаривать;  
    **Е)** Молча терпишь.
15. **Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой. Ты:**  
    **Б)** Глотаешь обиду и молчишь;  
    **Д)** Даёшь отпор.
16. **Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного пола, который(ая) очень нравиться?**  
    **Б)** Очень трудно;  
    **В)** Легко;  
    **Г)** Очень трудно начать, потом легче.
17. **Ты идёшь на рынок. Легко ли тебе торговаться?**  
    **А)** Да;  
    **Б)** Нет.
18. **Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступить перед классом?**  
    **Б)** Да;  
    **Д)** Нет.
19. **Тебя хвалят перед классом. Ты:**  
    **Б)** Не знаешь, что сказать в ответ;  
    **Д)** Благодаришь за похвалу;  
    **Е)** Спокойно воспринимаешь благодарность.
20. **При хорошем знании предмета ты хотел бы сдавать письменный или устный экзамен?**  
    **А)** Устный;  
    **Б)** Письменный;  
    **В)** Мне всё равно, какой экзамен сдавать.

**Результаты теста.**

**А –** 3 балла**, Б** – 0 баллов, **В** – 5 баллов**, Г** – 2 балла, **Д** – 4 балла, **Е** – 1 балл.

Подсчитайте общую сумму.

* 12 баллов – сильная неуверенность в себе.
* 12–32 балла – низкая уверенность в себе.
* 33–60 баллов – средний уровень уверенности в себе.
* 61–72 балла – высокая уверенность в себе.

**Более 72 баллов** – очень высокий уровень уверенности в себе.

**Тест № 4 «Мой характер».**

Отвечайте на вопросы «Да» или «Нет»

1. Считаете ли вы, что у многих ваших знакомых плохой характер?
2. Раздражают ли вас повседневные мелкие обязанности?
3. Верите ли вы, что ваши друзья преданы вам?
4. Вам неприятно, когда незнакомый человек на улице говорит вам «ты»?
5. Способны ли вы ударить собаку или кошку?
6. Часто ли вы принимаете лекарство?
7. Вам надоедает ходить в один и тот же магазин за продуктами?
8. Тяготят ли вас общественные обязанности?
9. Способны ли вы ждать опаздывающего человека более пяти минут?
10. Способны ли вы ждать телефонный звонок, не проявляя беспокойства?
11. Часто ли вам приходит в голову мысль о вашей невезучести?
12. Часто ли меняется ваша фигура?
13. Можете ли вы с улыбкой воспринимать подшучивание друзей?
14. Нравится ли вам жизнь вашей семьи?
15. Злопамятны ли вы?
16. Раздражают ли вас изменения в природе или «у природы нет плохой погоды»?
17. Случается ли вам с самого утра быть в плохом настроении?
18. Раздражает ли вас современная живопись, музыка и песни?
19. Надоедает ли вам присутствие в доме чужих людей?

**Обработка результатов.**

Поставьте себе по одному баллу за каждый отрицательный ответ на вопросы: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18.

Поставьте себе по одному баллу за каждый положительный ответ на вопросы: 3, 9, 10, 13, 14, 19.

Подсчитайте баллы.

* Если вы набрали больше 15 баллов, то с вашим характером можно жить хорошо. Вы покладисты, люди, которые рядом с вами, могут радоваться. Вы доброжелательны и тактичны, рядом с вами не бывает неловкости.
* Если вы набрали от 8 до 15 баллов, то у вас ещё не всё потеряно. В вашем характере есть недостатки, но много и достоинств. Вам только нужно не поскупиться раскрыть свои достоинства. Хотя это для вас достаточно непросто. Вы боитесь потерять свой авторитет в глазах окружающих.
* Если вы набрали меньше 8 баллов, вашим родным и близким, друзьям не позавидуешь. Рядом с вами по жизни идут ссоры и конфликты, которым вы не можете противостоять из-за своего характера. Характер характером, но можете ведь и у разбитого корыта остаться.

**Тест № 5 на профессиональную направленность: «Я предпочту» (*по методике академика Е.А. Климова)***

Предлагаем вам 20 пар утверждений. Внимательно прочитав оба утверждения, выберите то, которое больше соответствует вашему желанию. Выбор нужно сделать в каждой паре утверждений.

**Ответьте на вопрос: «Мне нравится…»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1а. Ухаживать за животными. | 1б Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать) |
| 2а. Помогать больным людям, лечить их. | 2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин. |
| 3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок. | 3б. Следить за состоянием, развитием растений. |
| 4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, пластмассу и т.д.). | 4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать). |
| 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи. | 5б. Обсуждать художественные книги. |
| 6а. Выращивать молодняк животных какой-либо породы. | 6б. Тренировать сверстников (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных). |
| 7а. Копировать рисунки, изображения, настраивать музыкальные инструменты. | 7б. Управлять каким-либо грузовым, подъёмным, транс­ портным средством (подъёмным краном, машиной и т.п.). |
| 8а. Сообщать, разъяснять людям нужные для них сведения в справочном бюро, во время экскурсии и т.д. | 8б. Художественно оформлять выставки, витрины, участвовать в подготовке концертов, пьес и т.п. |
| 9а. Ремонтировать изделия, вещи (одежду, технику), жилище. | 9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках. |
| 10а. Лечить животных. | 10б. Выполнять расчёты, вычисления. |
| 11а. Выводить новые сорта растений. | 11б. Конструировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома и т.д.). |
| 12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать. | 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок). |
| 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности. | 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов. |
| 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы и аппараты. | 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п. |
| 15а. Составлять точные описания, отчёты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др. | 15б. Художественно описывать, изображать события наблюдаемые или представляемые. |
| 16а. Делать лабораторные анализы в больнице. | 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение. |
| 17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий. | 17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов. |
| 18а. Организовывать культ­ походы людей в театры, музеи, на экскурсии, в туристические путешествия и т.п. | 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах. |
| 19а. Изготовлять по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания. | 19б. Заниматься черчением, копировать карты, чертежи. |
| 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада. | 20б. Работать на машинах (пишущая машина, компьютер, телетайп, телефакс). |

**Запишите свои ответы в таблицу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группы профессий | | | | |
| Человек — природа | Человек — техника | Человек — человек | Человек — знаковая система | Человек — художественный образ |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а |
| 3б | 4а | 4б | 5а | 5б |
| 6а |  | 6б |  | 7а |
|  | 7б | 8а |  | 8б |
|  | 9а |  | 9б |  |
| 10а |  |  | 10б |  |
| 11а | 11б | 12а | 12б | 13а |
| 13б | 14а | 14б | 15а | 15б |
| 16а |  | 16б |  | 17а |
|  | 17б | 18а |  | 18б |
|  | 19а |  | 19б |  |
| 20а |  |  | 20б |  |
|  |  |  |  |  |

**Результаты тестирования**

Теперь подсчитайте, сколько вариантов вы отметили в каждом столбике. Там, где оказалось наибольшее количество ответов — ваша профессиональная сфера.

**Человек — природа**. Сюда входят профессии, в которых человек имеет дело с различными явлениями неживой и живой природы, например биолог, географ, геолог, математик, физик, химик и другие профессии, относящиеся к разряду естественных наук.

**Человек — техника**. В эту группу профессий включены различные виды трудовой деятельности, в которых человек  имеет дело с техникой, её использованием или конструированием, например профессия инженера, оператора, машиниста, механизатора, сварщика и т.п.

**Человек — человек**. Сюда включены все виды профессий, предполагающих взаимодействие людей, например политика, религия, педагогика, психология, медицина, торговля, право.

**Человек — знаковая система**. В эту группу включены профессии, касающиеся создания, изучения и использования

различных знаковых систем, например лингвистика, языки математического программирования, способы графического представления результатов наблюдений и т.п.

**Человек — художественный образ**. Эта группа профессий представляет собой различные виды художественно-творческого труда, например литература, музыка, театр, изобразительное искусство.

**Тест № 6 «Мой уровень самооценки» (5-6 класс).**

Подумайте над предлагаемыми ниже утверждениями и укажите по 4-балльной шкале свое отношение к ним:  
очень часто — 4 балла;  
часто - 3 балла;  
иногда — 2 балла;  
редко — 1 балл;  
никогда — 0 баллов.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.  
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу.  
3. Я беспокоюсь о своем будущем.  
4. Многие меня ненавидят.  
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.  
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.  
7. Я боюсь выглядеть глупцом.  
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.  
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.  
10. Я часто допускаю ошибки.  
11. Как жаль, что я не умею, как следует говорить с людьми.  
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.  
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.   
14. Я слишком скромен (скромна).  
15. Моя жизнь бесполезна.  
16. Многие неправильного мнения обо мне.  
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.  
18. Люди ждут от меня очень многого.  
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.  
20. Я слегка смущаюсь.  
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.  
22. Я не чувствую себя в безопасности.  
23. Я часто волнуюсь напрасно.  
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.  
25. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.  
26. Я чувствую себя скованным (скованной).  
27. Я уверен(а), что люди почти все принимают легче, чем я.  
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.  
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.  
30. Как жаль, что я не так общителен (общительна).  
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен(а) в своей правоте.  
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.  
**Результаты тестирования**  
0—25 баллов — вы в основном уверены в своих действиях.  
26—45 баллов — средний уровень самооценки.  
От 46 баллов и выше — низкий уровень самооценки.

**Тест № 7 "Самооценка уверенности в себе" (5-7 класс).**

Отметьте в листе ответов знаком “+” свое согласие с приведенными высказываниями, а несогласие знаком “-”.  
Подсчитайте сумму баллов, один “+” = 1 баллу.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.  
2. Чаще всего у меня хорошее настроение.  
3. Со мной все ребята советуются, считаются.  
4. Я уверенный в себе человек.  
5. Считаю, что я сообразительный и находчивый.  
6. Я уверен, что всегда всем нужен.  
7. Я все делаю хорошо.  
8. В будущем я обязательно осуществлю свои мечты.  
9. Люди часто помогают мне.  
10. Я стараюсь обсуждать мои планы с близкими людьми.  
11. Я люблю участвовать в спортивных соревнованиях.  
12. Я проявляю самостоятельность в учебе и труде.  
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.  
14. Я стараюсь планировать свою деятельность.  
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.  
16. Я уверен, что в будущем добьюсь успеха.  
17. Мне нравится принимать участие в различных олимпиадах и конкурсах.  
18. Я учусь лучше, чем все остальные.  
19. Мне чаще везет, чем не везет.  
20. Ученье для меня не представляет труда.  
**Сумма баллов** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**Расшифровка:**  
17-20 баллов — высокая степень уверенности в себе, самостоятельность и решительность при принятии ответственных решений.  
11-16 баллов — потребность в обсуждении своих действий с друзьями, близкими; избирают задачи средней трудности.  
1-10 баллов — неуверенность в своих силах, мнение о достигнутом критично, явно занижен уровень притязаний в планируемой деятельности.

**Методика № 8 для определения самооценки учащихся (7-9) классов.**

Отвечаем на вопросы: «да» (+), «нет» (–)  
1. Вы настойчиво и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями?   
2. Вы считаете, что командовать, руководить лучше, чем подчиняться?  
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны?  
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда настаиваете, чтобы делать его по-своему?  
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым?  
6. Если бы вы всерьез занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором?  
7. Вам трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо?  
8. Вы считаете, что достигните в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники?  
9. В своей жизни вы успеете сделать очень многое, больше, чем другие?  
10. Если бы вам пришлось заново начать жизнь, вы достигли бы гораздо большего?  
Обработка результатов:  
Подсчитайте количество «да» (+).  
6-7 (+) – завышенная самооценка;  
3-5 (+) – адекватная (правильная);  
2-1 (+) – заниженная.

**Тест № 9 «Моя самоуверенность» (7-9 класс).**

Прочитайте десять утверждений и решите, в какой степени вы согласны с каждым из них.  
1 балл. Полностью не согласен.  
2 балла. Скорее не согласен, чем согласен.  
3 балла. Все равно.  
4 балла. Скорее согласен, чем не согласен.  
5 баллов. Полностью согласен.

1. Если я прикладываю достаточно усилий, мне всегда удается решать трудные проблемы.  
2. Если люди не соглашаются со мной, я всё равно могу отыскать способы, позволяющие мне добиться желаемого.  
3. Мне легко удается не сбиваться с пути, ведущему к цели, и достигать ее.  
4. У меня достаточно ресурсов, чтобы справляться с непредвиденными ситуациями, возникающими в самых разных областях   
моей жизни.  
5. Я уверен, что могу эффективно справляться с неожиданностями.  
6. Я всегда говорю «да» новым возможностям.  
7. Я спокойно воспринимаю трудности, возникающие как в личной, так и в профессиональной жизни.  
8. Я способен решить большую часть проблем, с которыми сталкиваюсь.  
9. Большую часть времени я чувствую себя живым энергичным человеком.  
10. Я уверен, что могу справиться со всем, что встречается у меня на пути.  
**Обработка результатов:**  
41-50 баллов. Вы обладаете всеми признаками уверенного в себе человека.  
31-40 баллов. Чаще вы уверены, что способны выходить из тупиков, в которые иногда попадаете. Однако есть ситуации, перед которыми вы пасуете.  
21-30 баллов. Вы часто чувствуете нервозность в определенных обстоятельствах.  
10-20 баллов. Ваша уверенность в себе на данный момент, по-видимому, довольно низка, однако с этим можно справиться.  
***"Каких бы вершин вы не достигли, всегда будет что-то, в чем вы не очень сильны и этого всегда будет больше чем того, что у вас получается хорошо. Поэтому, не позволяйте своим недостаткам снижать вашу самооценку. Забудьте о них и развивайте ваши сильные стороны"- Ричард Брэнсон.***

**Тест № 10 «Интересен ли я в общении?».**

Внимательно прочти предложенные вопросы.

За каждый положительный ответ поставь себе 3 очка.

За каждый ответ «и да, и нет» - 2, за каждый отрицательный ответ 1 очко.

Вопросы:

1. Много ли у тебя друзей?

2. Всегда ли можешь поддержать беседу в обществе друзей?

3. Можешь ли преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?

4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?

5. Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомыми?

6. Можешь ли скрывать свое раздражение при встрече с неприятными людьми?

7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывать злость на близких?

8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры?

9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?

10. Способен ли идти в общении на компромисс?

11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?

12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от суждения знакомых в их отсутствие?

13. Если узнал о чем-либо интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

Подсчитай баллы:

Если набралось 30-39 очков, ты - человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от общения с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты - «душа коллектива». Друзья и знакомые ценят тебя за умение выслушать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей - иногда ты бываешь болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не быть навязчивым.

Если набралось 20-29 очков, ты - человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь не сдержан, неуравновешен. Следует быть искренней, внимательней, доброжелательней к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

Если набралось 20 очков, ты - человек стеснительный, замкнутый. В кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочитаешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых, вполне вероятно, что они тебя ценят за умение выслушать, понять, простить. Ну а если тебе хочется свободно высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренней в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует совершенствовать навыки общения. Возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.