

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Гармония»
Чановского района Новосибирской области



Методическая копилка тестов

«Узнай себя»



*Автор-составитель: Смирнова Галина Геннадьевна –
педагог дополнительного образования*

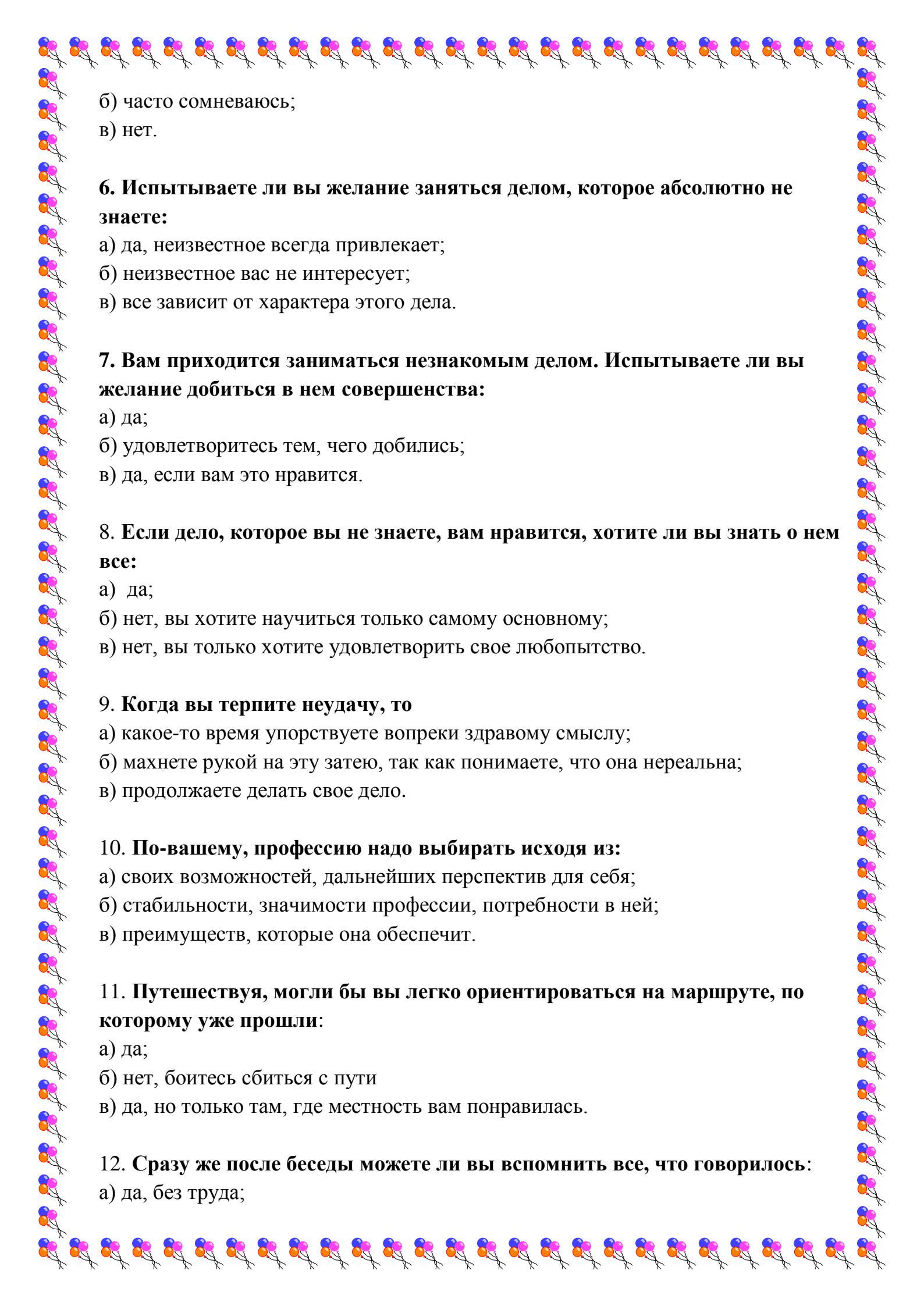
2018 год



Автор-составитель:

Смирнова Галина Геннадьевна – педагог дополнительного образования

Методическая копилка тестов – сборник, который содержит самые интересные и лучшие тесты для подростков. Ваш творческий потенциал? Лидер или белая ворона? Умеешь ли ты радоваться жизни? Насколько ты самостоятельна? Какая у тебя кожа? Умеете ли вы строить отношения с окружающими? – ответы на эти и многие другие вопросы ты найдешь в сборнике тестов. Они помогут не только весело провести время, но и понять себя, стать более уверенной и успешной.

- 
- б) часто сомневаюсь;
в) нет.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:

- а) да, неизвестное всегда привлекает;
б) неизвестное вас не интересует;
в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:

- а) да;
б) удовлетворитесь тем, чего добились;
в) да, если вам это нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:

- а) да;
б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
в) нет, вы только хотите удовлетворить свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то

- а) какое-то время упорствуете вопреки здравому смыслу;
б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;
в) продолжаете делать свое дело.

10. По-вашему, профессию надо выбирать исходя из:

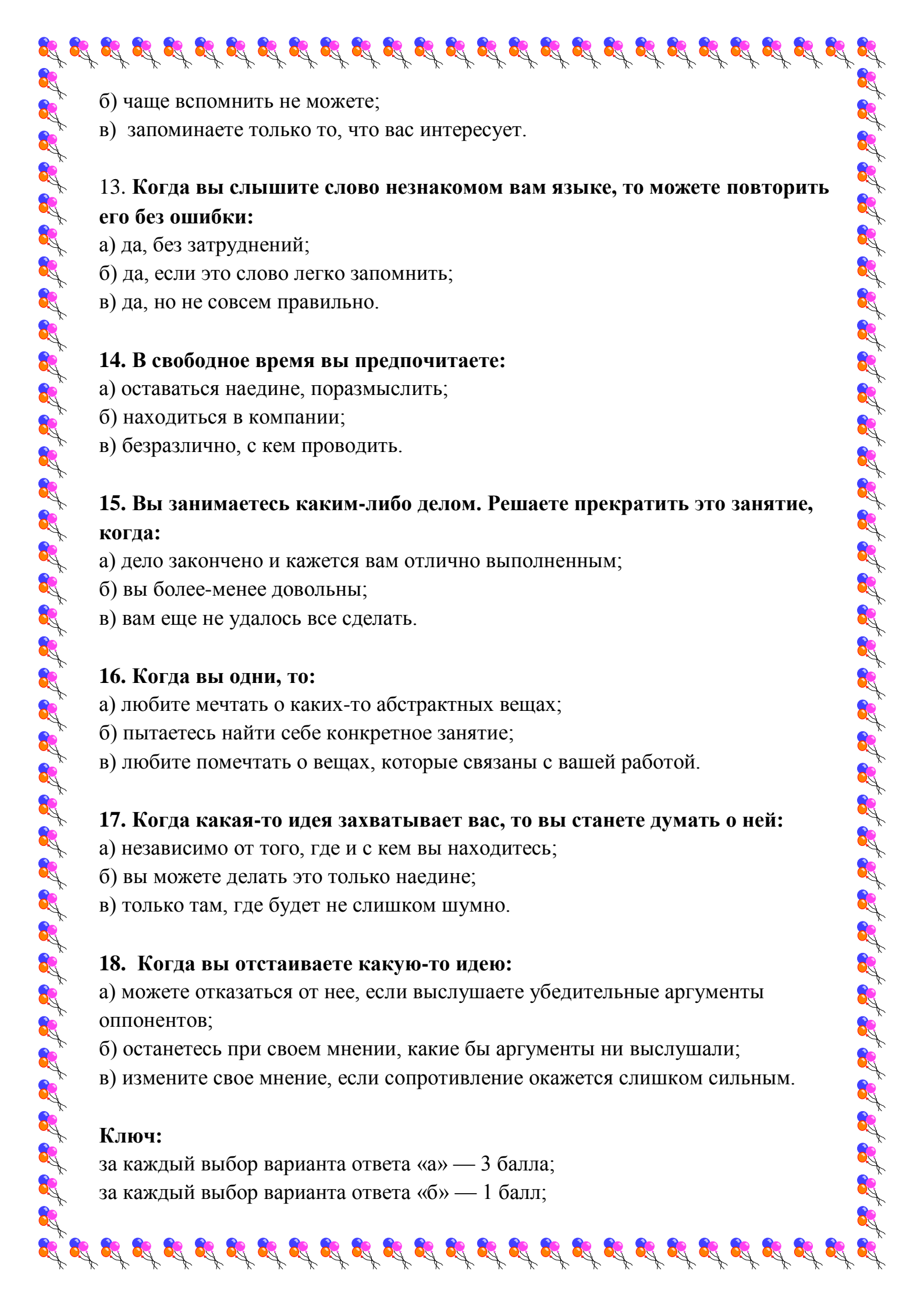
- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
б) стабильности, значимости профессии, потребности в ней;
в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли:

- а) да;
б) нет, боитесь сбиться с пути
в) да, но только там, где местность вам понравилась.

12. Сразу же после беседы можете ли вы вспомнить все, что говорилось:

- а) да, без труда;

- 
- б) чаще вспомнить не можете;
в) запоминаете только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово незнакомом вам языке, то можете повторить его без ошибки:

- а) да, без затруднений;
б) да, если это слово легко запомнить;
в) да, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) оставаться наедине, поразмыслить;
б) находиться в компании;
в) безразлично, с кем проводить.

15. Вы занимаетесь каким-либо делом. Решаете прекратить это занятие, когда:

- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
б) вы более-менее довольны;
в) вам еще не удалось все сделать.

16. Когда вы одни, то:

- а) любите мечтать о каких-то абстрактных вещах;
б) пытаетесь найти себе конкретное занятие;
в) любите помечтать о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;
б) вы можете делать это только наедине;
в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

- а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;
б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;
в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Ключ:

- за каждый выбор варианта ответа «а» — 3 балла;
за каждый выбор варианта ответа «б» — 1 балл;



за каждый выбор варианта ответа «в» — 2 балла.

Результаты

Если в сумме вы набрали **49 и более баллов** — в вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы на самом деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 баллов. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее баллов. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, может быть, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

Тест «Какая у тебя кожа?»

Цель: определение типа кожи и выбор правильного ухода за ней.

Инструкция. Вам предлагается ответить на несколько вопросов.

- Если после каждого умывания водой с мылом, у тебя не возникло неприятных ощущений и если после прогулки на щеках красивый розовый румянец;
- Если у тебя почти круглый год здоровый цвет лица, а цвет загара довольно равномерный;
- Если ты чувствуешь, что твоя кожа крепкая и упругая.

ЭТО ЗНАЧИТ: У ТЕБЯ НОРМАЛЬНАЯ КОЖА.

- Если после каждого умывания у тебя появляется ощущение, что кожа стягивается;
- Если как только ты намажешь кожу кремом, то сразу чувствуешь облегчение;
- Если кожа матовая и практически никогда не блестит;

- Если после того как ты загорала, у тебя появилось ощущение, что кожа стала суше...

ЭТО ЗНАЧИТ: У ТЕБЯ СУХАЯ КОЖА.

- Если твоя кожа всегда кажется маслянистой или жирной;
- Если лицо блестит, как будто его только что намазали кремом;
- Если на коже относительно большие поры;
- Если на лбу, носу и подбородке часто появляются прыщи и угри.

ЭТО ЗНАЧИТ: У ТЕБЯ ЖИРНАЯ КОЖА.

- Если под прямыми лучами солнца твоя кожа сразу же обгорает;
- Если цвет твоего лица от природы скорее белый;
- Если, когда ты понервничаешь, на коже выступают красные пятна, появляются прыщи или герпес на губах;
- Если после каждого умывания лица с мылом появляются неприятные ощущения...

ЭТО ЗНАЧИТ: У ТЕБЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА.

- Если у тебя на лице особенно сильно блестят нос и лоб;
- Если в области лба часто появляются прыщи;
- Если в центре лица поры на коже большие и видны отчетливее, чем на щеках;
- Если летом кожа более жирная, чем зимой...

ЭТО ЗНАЧИТ: У ТЕБЯ СМЕШАННАЯ КОЖА.

Она более жирная на лбу и носу, а более сухая на щеках.



Тест «Определение типа темперамента»

Цель: определение типа темперамента.

Инструкция. Из четырех утверждений вам необходимо выбрать одно, наиболее подходящее для вас.

1.

- а) суетливы и неусидчивы;
- б) жизнерадостны и веселы;
- в) хладнокровны и спокойны;
- г) застенчивы и стеснительны.

2.

- а) вспыльчивы и невыдержанны;
- б) деловиты и энергичны;
- в) обстоятельны и последовательны;
- г) в новой обстановке теряетесь.

3.

- а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям;
- б) склонны себя переоценивать;
- в) умеете ждать;
- г) сомневаетесь в свои силах.

4.

- а) незлопамятны;
- б) если что-то перестает интересоваться, быстро остываете;
- в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня;
- г) приспосабливаетесь невольно к характеру собеседника.

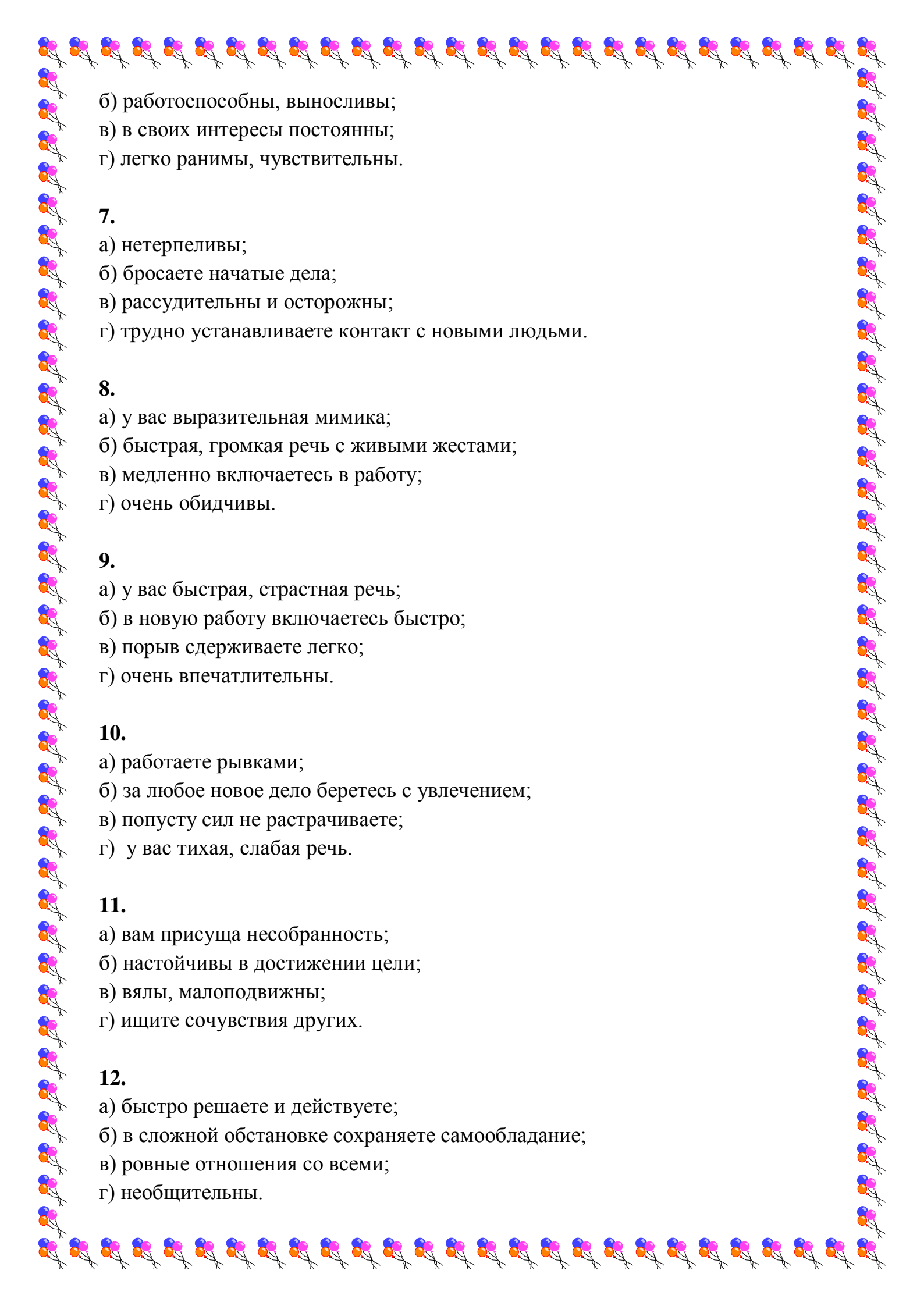
5.

- а) вы обладатель порывистых, резких движений;
- б) быстро засыпаете;
- в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке;
- г) покорны.

6.

- а) к недостаткам нетерпимы;



- 
- б) работоспособны, выносливы;
в) в своих интересы постоянны;
г) легко ранимы, чувствительны.

7.

- а) нетерпеливы;
б) бросаете начатые дела;
в) рассудительны и осторожны;
г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.

8.

- а) у вас выразительная мимика;
б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;
в) медленно включаетесь в работу;
г) очень обидчивы.

9.

- а) у вас быстрая, страстная речь;
б) в новую работу включаетесь быстро;
в) порыв сдерживаете легко;
г) очень впечатлительны.

10.

- а) работаете рывками;
б) за любое новое дело беретесь с увлечением;
в) попусту сил не растрачиваете;
г) у вас тихая, слабая речь.

11.

- а) вам присуща несобранность;
б) настойчивы в достижении цели;
в) вялы, малоподвижны;
г) ищите сочувствия других.

12.

- а) быстро решаете и действуете;
б) в сложной обстановке сохраняете самообладание;
в) ровные отношения со всеми;
г) необщительны.



13.

- а) инициативны и решительны;
- б) быстро схватываете новое;
- в) не любите попусту болтать, молчаливы;
- г) одиночество переносите легко.

14.

- а) стремитесь к новому;
- б) у вас всегда бодрое настроение;
- в) любите аккуратность;
- г) робки, малоактивны.

15.

- а) упрямы;
- б) в интересах и склонностях не постоянны;
- в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;
- г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.

16.

- а) имеете склонность к горячности;
- б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;
- в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;
- г) у вас высокие требования к окружающим и себе.

17.

- а) склонность к риску;
- б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;
- в) начатое дело доводите до конца;
- г) у вас быстрая утомляемость.

18.

- а) резкие смены настроения;
- б) склонны отвлекаться;
- в) обладаете выдержкой;
- г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.

19.

- а) бываете агрессивным, задирой;
- б) отзывчивы и общительны;

- в) незлобивы;
- г) мнительны, подозрительны.

20.

- а) в споре находчивы;
- б) неудачи переживаете легко;
- в) терпеливы и сдержанны;
- г) имеете склонность уходить в себя.

Ключ:

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ «а», сколько «б», сколько «в» и сколько «г». Теперь каждую из полученных 4 цифр умножьте на 5. Вы получите процентное содержание ответов.

Например:

- «а» — 7 раз * 5 = 35%
- «б» — 10 раз * 5 = 50%
- «в» — 2 раза * 5 = 10%
- «г» — 1 раз * 5 = 5%

Четыре вида ответов соответствуют 4 типам темперамента.

- «а» — тип холерика
- «б» — тип сангвника
- «в» — тип флегматика
- «г» — тип меланхолика.

В нашем примере доминирует тип «б» — сангвиник (50%).
 Определите свой доминантный тип.



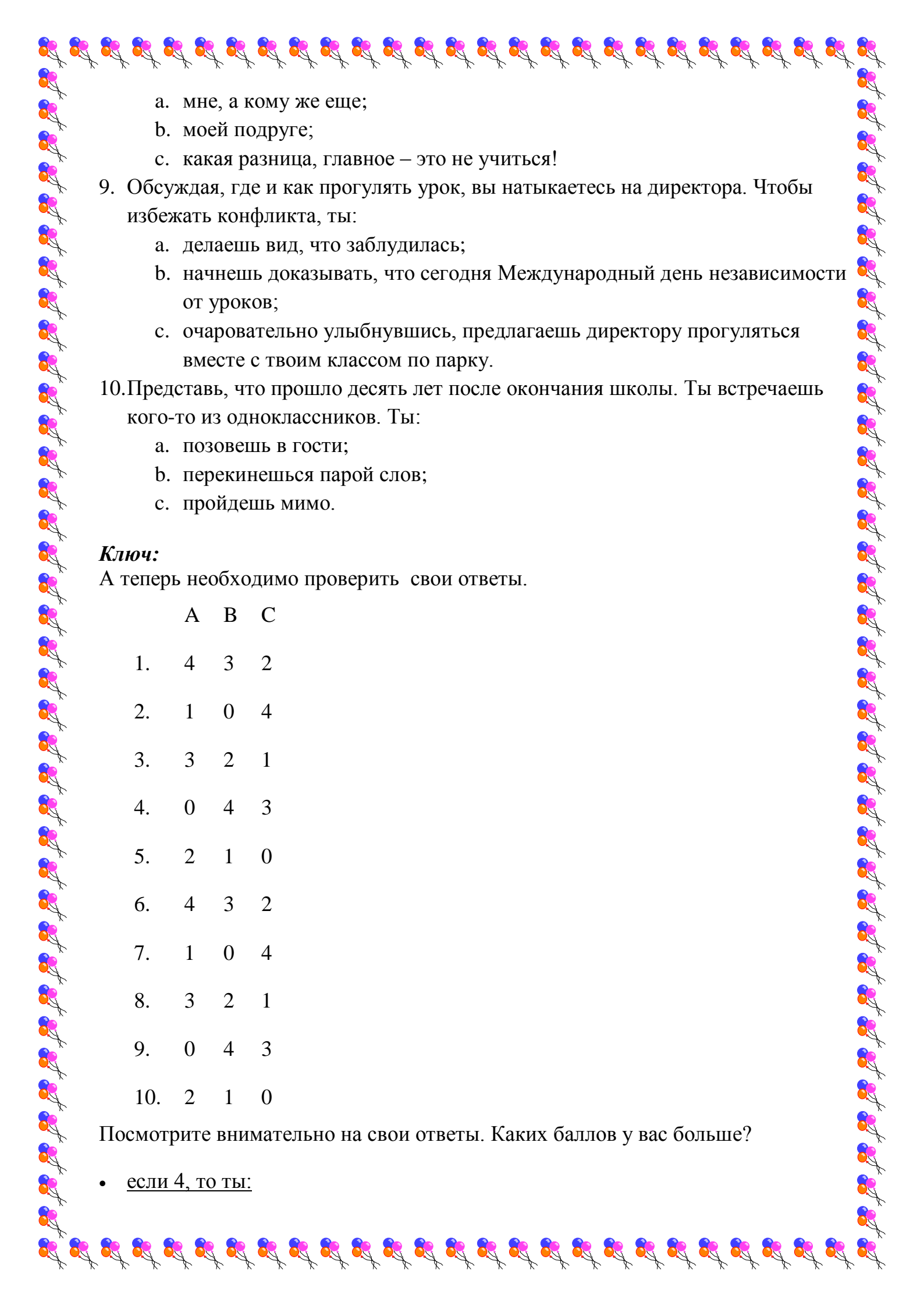
Тест «Лидер или белая ворона?»

Цель: определение типа поведения.

Инструкция. Вам предлагается ответить на 10 вопросов. Выберите один из трех имеющихся по каждому вопросу вариантов ответов.



1. Сколько одноклассников ты можешь назвать своими друзьями?
 - а. Всех;
 - б. около десяти;
 - в. одного-двух.
2. На перемене ты обычно:
 - а. читаешь книгу;
 - б. смотришь в окно;
 - в. болтаешь с кем-нибудь.
3. Твой сосед по парте – это:
 - а. лучшая подруга;
 - б. твоя тайная любовь;
 - в. зануда и умница.
4. Зачем ты ходишь в школу?
 - а. учиться;
 - б. тусоваться;
 - в. показать вещи и пофлиртовать.
5. Во время школьной вечеринки ты:
 - а. крутишься около парней (девчонок);
 - б. делаешь всем бутерброды;
 - в. сидишь дома.
6. Ты изменил (а) прическу. Реакция одноклассников:
 - а. выясняют, где тебя так классно постригли;
 - б. лишаются сна и покоя;
 - в. замечают, что ты классно выглядишь.
7. Если одноклассники обращаются к тебе с просьбой, то, как правило, они просят:
 - а. запасную ручку;
 - б. списать;
 - в. рассказать какой-нибудь прикол.
8. Весь класс сбежал с урока. Кому в голову пришла эта идея?

- 
- a. мне, а кому же еще;
b. моей подруге;
c. какая разница, главное – это не учиться!
9. Обсуждая, где и как прогулять урок, вы натываетесь на директора. Чтобы избежать конфликта, ты:
- a. делаешь вид, что заблудилась;
b. начнешь доказывать, что сегодня Международный день независимости от уроков;
c. очаровательно улыбнувшись, предлагаешь директору прогуляться вместе с твоим классом по парку.
10. Представь, что прошло десять лет после окончания школы. Ты встречаешь кого-то из одноклассников. Ты:
- a. позовешь в гости;
b. перекинешься парой слов;
c. пройдеши мимо.

Ключ:

А теперь необходимо проверить свои ответы.

| | А | В | С |
|-----|---|---|---|
| 1. | 4 | 3 | 2 |
| 2. | 1 | 0 | 4 |
| 3. | 3 | 2 | 1 |
| 4. | 0 | 4 | 3 |
| 5. | 2 | 1 | 0 |
| 6. | 4 | 3 | 2 |
| 7. | 1 | 0 | 4 |
| 8. | 3 | 2 | 1 |
| 9. | 0 | 4 | 3 |
| 10. | 2 | 1 | 0 |

Посмотрите внимательно на свои ответы. Каких баллов у вас больше?

- если 4, то ты:



ЛИДЕР

Твой сильный характер и нестандартное мышление имеют большое влияние на одноклассников. Ты стремишься манипулировать людьми. Тебе стоит немного пересмотреть свои принципы и стать немного проще, чтобы тебя уважали, но не боялись.

- если 3, то ты:

ЗВЕЗДА

Ты никого не оставляешь равнодушным. Мальчишки (девчонки) сохнут и сходят с ума от любви. Многие тебе завидуют. Ты никем не стремишься командовать, но любишь быть в центре внимания. Не подхвати звездную болезнь.

- если 2, то ты:

СВОЙ ЧЕЛОВЕК

Тебя принимают в любой компании, но не замечают твоего отсутствия. Это не твоя вина. Ты стараешься быть, как все, поэтому ничем особо не выделяешься.

- если 1, то ты:

НАБЛЮДАТЕЛЬ

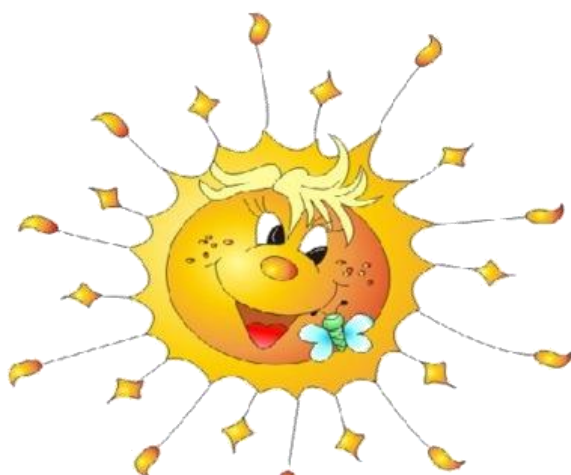
Тебе больше нравится наблюдать за одноклассниками. Но при этом в конфликтных ситуациях ты соблюдаешь нейтралитет. Из твоих мемуаров одноклассники могут узнать о себе много нового. Тебя не волнует их мнение. Они относятся к тебе нейтрально, но при желании ты можешь найти хороших друзей.

- если 0, то ты:

БЕЛАЯ ВОРОНА

Тебя не любят, и это взаимно. Если ты не попытаешься что-то изменить, то можешь стать изгоем. Попробуйся с кем-нибудь подружиться.

Тест «Умеешь ли ты радоваться жизни?»



Радоваться жизни — самое правильное решение, которое надо принимать несколько раз в день.

Цель:

Этот тест поможет определить, умеет ли человек радоваться жизни, т. е. тем простым вещам, которые ежедневно окружают нас. Если ты получила неутешительные результаты, то тебе стоит задуматься над своим мировосприятием и пересмотреть свое поведение.

Если не сможешь справиться сама, обратись за помощью к родителям.

1. Девочка (мальчик) из параллельного класса пригласила тебя на свидание в городской парк. Прибыв на место, ты обнаруживаешь, что в парке тебя никто не ждет. Как ты поступишь?

- а) разозлюсь на нее (него) и пойду домой (10 баллов);
- б) подумаю: «Ну и ладно», и спокойно пойду домой (5 баллов);
- в) раз уж свидание не удалось, прогуляюсь по парку и хорошо проведу время в одиночестве (1 балл).

2. Твои одноклассники решили пойти в поход на природу, а родители настаивают на том, чтобы ты поехала на дачу, помочь им в огороде. Твои действия:

- а) устрою истерику и все равно пойду с друзьями (10 баллов);
- б) лучше вообще останусь дома (5 баллов);
- в) поеду на дачу, днем помогу родителям, а вечером полюбуюсь на природу (1 балл).



3. Ты давно мечтала купить красивый и очень модный костюм, но его цена оказалась слишком высокой. Как ты поступишь?

- а) закачу скандал родителям, но выпрошу именно этот костюм (10 баллов);
- б) буду копить до тех пор, пока не наберу недостающую сумму (5 баллов);
- в) куплю менее дорогой костюм и буду с удовольствием носить обновку (1 балл).

4. Как ты обычно проводишь свое свободное время?

- а) веселюсь с друзьями на дискотеке или, маясь от скуки, сижу перед телевизором (10 баллов);
- б) стараюсь придумать себе занятие или просто сплю (5 баллов);
- в) радуюсь, что выдалась свободная минутка, и стараюсь сделать что-то полезное себе и окружающим (1 балл).

5. Все твои друзья на лето устроились на работу, а тебе никак не удается найти занятие по душе. Что ты предпримешь?

- а) буду маяться от скуки, коротая перед телевизором дни до наступления нового учебного года (10 баллов);
- б) очень расстроюсь и просижу все лето дома, пусть все видят, что мне и одной (одному) неплохо (5 баллов);
- в) постараюсь найти положительную сторону этого обстоятельства, например, можно будет позагорать на пляже или покататься на велосипеде (1 балл).

Ключ к тесту:

Если тебе удалось набрать **от 50 до 30 баллов** – тебя можно назвать настоящей занудой. Ты не просто не умеешь найти себе занятие, но и слишком негативно смотришь на жизнь. Подумай над тем, что в жизни не все всегда получается так, как хочется тебе, и иногда приходится довольствоваться малым. Тебе явно не хватает вкуса к жизни, попробуй найти хобби, которое доставило бы тебе удовольствие.

Если ты набрала **от 29 до 15 баллов** – можно сказать, что ты умеешь радоваться жизни, но это у тебя не всегда получается. Как правило, ты поступаешь, как все, и абсолютно забываешь о своей индивидуальности. Если все будут сидеть дома, то и ты никуда не пойдешь, если все пойдут на модную вечеринку, то и тебе, хочешь или хочешь, придется туда идти. Тебе стоит всерьез задуматься над особенностями собственного мировосприятия: ведь давно доказано, что если к жизни относиться проще, то жить будет гораздо интереснее.

Если ты набрала **от 14 до 5 баллов** – прими наши поздравления! Ты человек оптимистичный, веселый, жизнерадостный и заводной, у тебя много друзей и подруг, которые всегда могут тебя поддержать или составить компанию, и ты действительно умеешь радоваться жизни. Это очень хорошо!

Тест «Умею ли я быть леди?»

Среди молодых девушек бытует мнение, что парням нравятся девушки загадочные и безупречные, умеющие себя подать и обладающие хорошими манерами. Знаешь, оно не лишено основания. А ты задумывалась, умеешь ли ты выглядеть и вести себя так, словно ты настоящая леди? Может быть, тебе приходилось слышать по этому поводу мнения своих знакомых? Но можешь ли ты быть уверена, что они абсолютно непредвзяты? Мы гарантируем, что наш следующий тест позволит тебе на самом деле понять, каковы твои шансы заинтриговать кавалера. Из предложенных вариантов поведения в некоторых жизненных ситуациях выбери тот, который считаешь наиболее приемлемым для себя. Необходимо ответить на 5 вопросов.

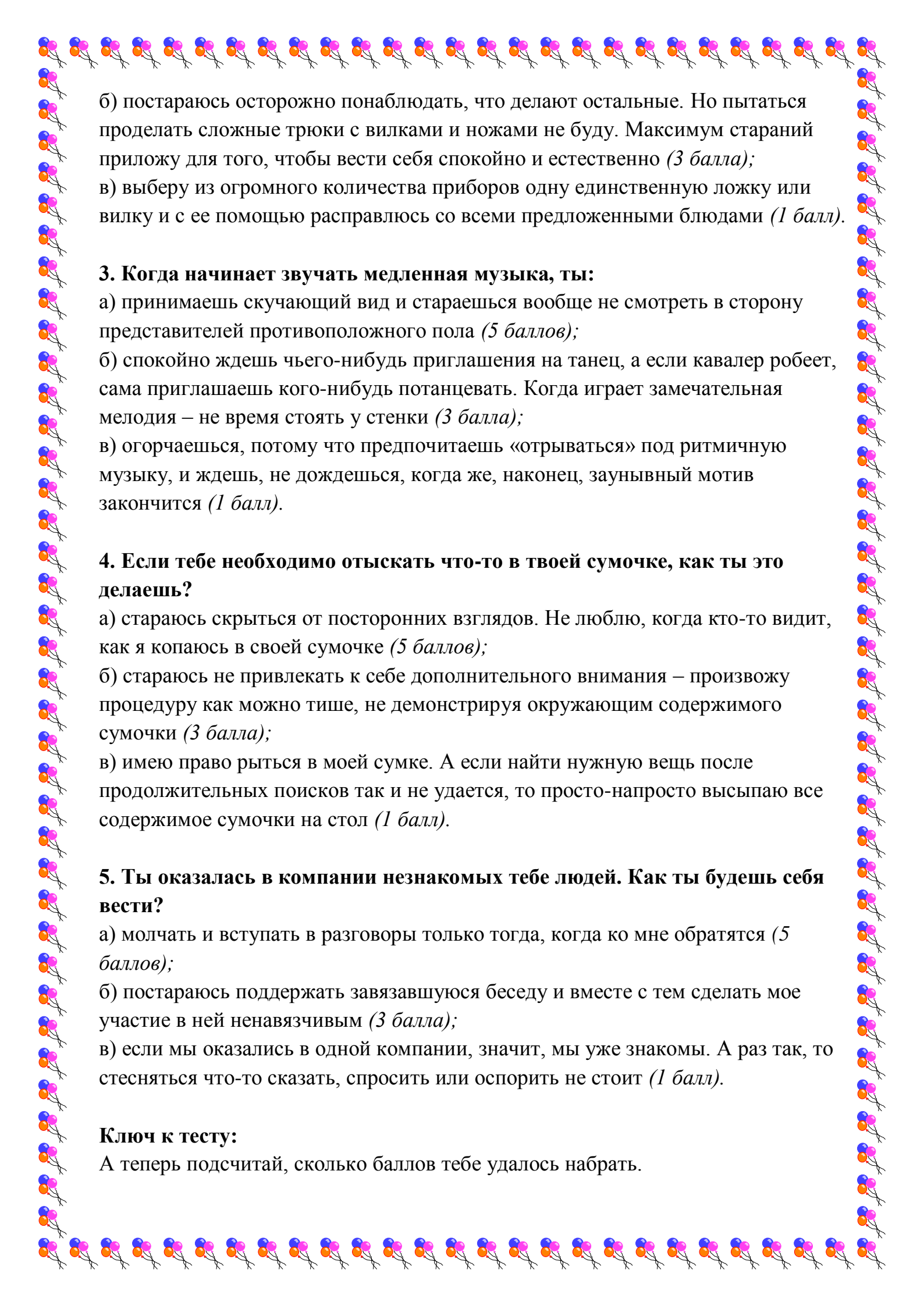


1. Тебе предстоит отправиться в театр. Что ты предпочтешь выбрать из одежды?

- а) шикарное вечернее платье, длинное, с разрезом на боку, из мерцающей ткани (5 баллов);
- б) красивый костюм, дополнив его шелковой блузкой (3 балла);
- в) а почему я вообще должна как-то по-особенному наряжаться для похода в театр (1 балл).

2. Представь себе, что ты пришла в гости, где стол сервирован множеством столовых приборов. Что ты будешь с ними делать?

- а) постараюсь и вида не подать, что такое количество приборов нагоняет на меня страх. Буду орудовать ими с такой уверенностью, будто всю жизнь только это и делала (5 баллов);

- 
- б) постараюсь осторожно понаблюдать, что делают остальные. Но пытаться проделать сложные трюки с вилками и ножами не буду. Максимум стараний приложу для того, чтобы вести себя спокойно и естественно (3 балла);
- в) выберу из огромного количества приборов одну единственную ложку или вилку и с ее помощью расправлюсь со всеми предложенными блюдами (1 балл).

3. Когда начинает звучать медленная музыка, ты:

- а) принимаешь скучающий вид и стараешься вообще не смотреть в сторону представителей противоположного пола (5 баллов);
- б) спокойно ждешь чьего-нибудь приглашения на танец, а если кавалер робеет, сама приглашаешь кого-нибудь потанцевать. Когда играет замечательная мелодия – не время стоять у стенки (3 балла);
- в) огорчаешься, потому что предпочитаешь «отрываться» под ритмичную музыку, и ждешь, не дожدهшься, когда же, наконец, заунывный мотив закончится (1 балл).

4. Если тебе необходимо отыскать что-то в твоей сумочке, как ты это делаешь?

- а) стараюсь скрыться от посторонних взглядов. Не люблю, когда кто-то видит, как я копаюсь в своей сумочке (5 баллов);
- б) стараюсь не привлекать к себе дополнительного внимания – произвожу процедуру как можно тише, не демонстрируя окружающим содержимого сумочки (3 балла);
- в) имею право рыться в моей сумке. А если найти нужную вещь после продолжительных поисков так и не удастся, то просто-напросто высыпаю все содержимое сумочки на стол (1 балл).

5. Ты оказалась в компании незнакомых тебе людей. Как ты будешь себя вести?

- а) молчать и вступать в разговоры только тогда, когда ко мне обратятся (5 баллов);
- б) постараюсь поддержать завязавшуюся беседу и вместе с тем сделать мое участие в ней ненавязчивым (3 балла);
- в) если мы оказались в одной компании, значит, мы уже знакомы. А раз так, то стесняться что-то сказать, спросить или оспорить не стоит (1 балл).

Ключ к тесту:

А теперь подсчитай, сколько баллов тебе удалось набрать.

Результат от 5 до 12 баллов говорит о том, что ты не придаешь большого значения манерам и считаешь правила хорошего тона лишь ненужными ужимками. Тебе проще и приятнее оставаться для всех «своим парнем», т. е. немного развязной и напроочь лишенной кокетства. Быть может, сейчас ты не испытываешь из-за этого никаких затруднений. Однако помни, что, становясь взрослее и знакомясь с новыми людьми, не стоит наплевательски относиться к тому, какое впечатление ты на них производишь. Настанет момент, когда тебе захочется, чтобы тебя считали девушкой-загадкой. А учиться этому уже будет некогда.

Результат от 12 до 18 баллов говорит о том, что ты умеешь быть женственной и кокетливой, но при этом тебе удается оставаться милой и естественной, как, и положено настоящей леди. Главное – на окружающих ты способна произвести самое благоприятное впечатление. Для такой, как ты, непременно отыщется достойный кавалер.

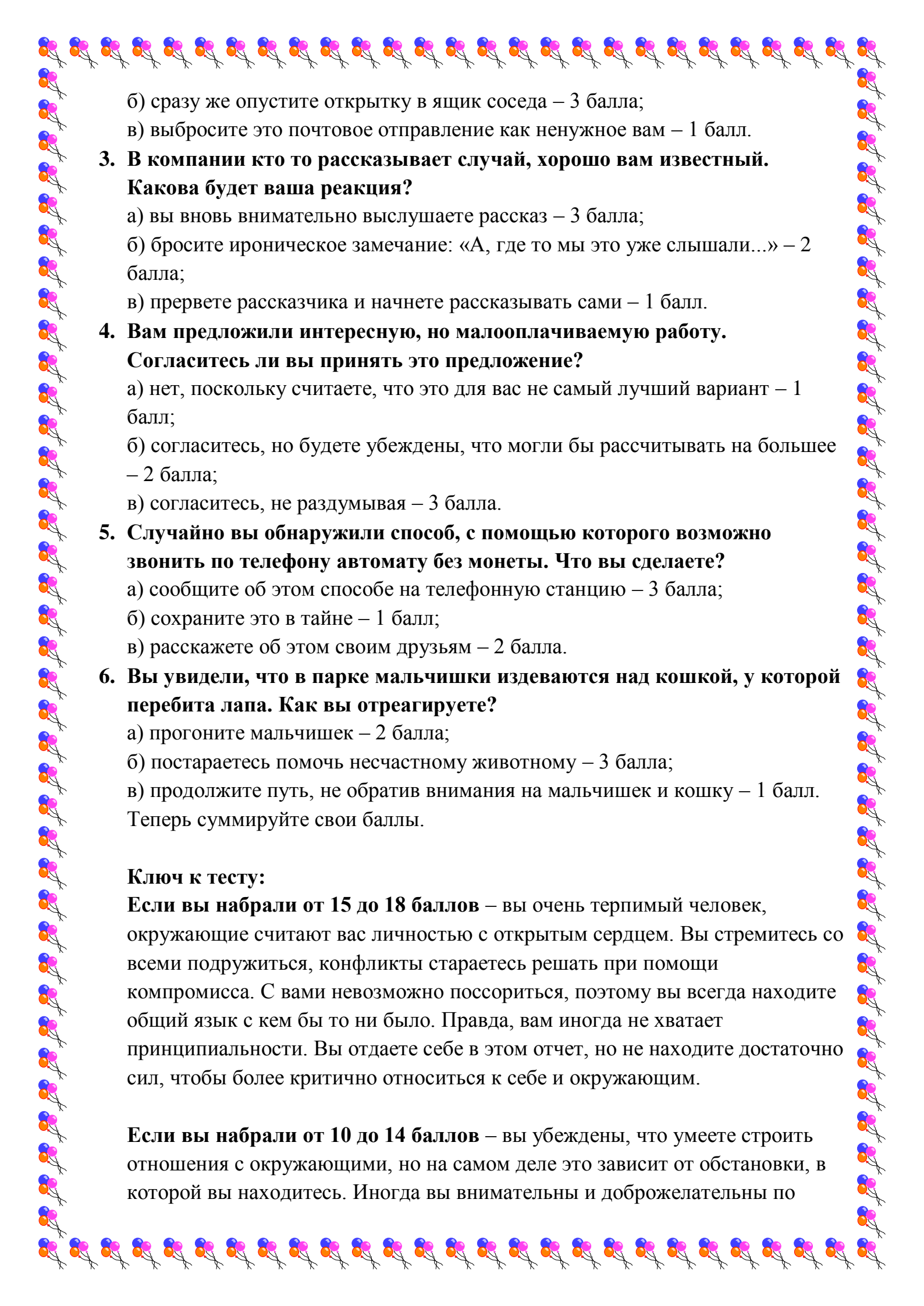
Результат от 19 до 25 баллов не позволяет присвоить тебе титул «леди Совершенство». Конечно, ты к этому очень стремишься, но, похоже, несколько перестаралась. Просто ты не совсем верно себе представляешь, какой должна быть леди.

Тест «Умеете ли вы строить отношения с окружающими?»

Цель: А умеете ли вы строить отношения с окружающими людьми?

Инструкция: Вам предлагается ответить на 6 вопросов. Выберите один из трех имеющихся по каждому вопросу вариантов ответов.

- 1. В день рождения вы получили в подарок вазу для цветов, но она вам не понравилась. Как вы поступите с подарком?**
 - а) передарите эту вазу кому-нибудь – 1 балл;
 - б) дадите понять гостю, принесшему эту вазу, что он мог бы выбрать подарок получше – 2 балла;
 - в) уберете подарок куда-нибудь на антресоли, чтобы он не попадался вам на глаза – 3 балла.
- 2. Почтальон по ошибке опустил в ваш почтовый ящик открытку, адресованную вашему соседу. Как вы поступите в этой ситуации?**
 - а) сначала прочтете открытку, а уж потом передадите ее соседу – 2 балла;

- 
- б) сразу же опустите открытку в ящик соседа – 3 балла;
в) выбросите это почтовое отправление как ненужное вам – 1 балл.

3. В компании кто то рассказывает случай, хорошо вам известный. Какова будет ваша реакция?

- а) вы вновь внимательно выслушаете рассказ – 3 балла;
б) бросите ироническое замечание: «А, где то мы это уже слышали...» – 2 балла;
в) прервете рассказчика и начнете рассказывать сами – 1 балл.

4. Вам предложили интересную, но малооплачиваемую работу. Согласитесь ли вы принять это предложение?

- а) нет, поскольку считаете, что это для вас не самый лучший вариант – 1 балл;
б) согласитесь, но будете убеждены, что могли бы рассчитывать на большее – 2 балла;
в) согласитесь, не раздумывая – 3 балла.

5. Случайно вы обнаружили способ, с помощью которого возможно звонить по телефону автомату без монеты. Что вы сделаете?

- а) сообщите об этом способе на телефонную станцию – 3 балла;
б) сохраните это в тайне – 1 балл;
в) расскажете об этом своим друзьям – 2 балла.

6. Вы увидели, что в парке мальчишки издеваются над кошкой, у которой перебита лапа. Как вы отреагируете?

- а) прогоните мальчишек – 2 балла;
б) постараетесь помочь несчастному животному – 3 балла;
в) продолжите путь, не обратив внимания на мальчишек и кошку – 1 балл.

Теперь суммируйте свои баллы.

Ключ к тесту:

Если вы набрали от 15 до 18 баллов – вы очень терпимый человек, окружающие считают вас личностью с открытым сердцем. Вы стремитесь со всеми подружиться, конфликты стараетесь решать при помощи компромисса. С вами невозможно поссориться, поэтому вы всегда находите общий язык с кем бы то ни было. Правда, вам иногда не хватает принципиальности. Вы отдаете себе в этом отчет, но не находите достаточно сил, чтобы более критично относиться к себе и окружающим.

Если вы набрали от 10 до 14 баллов – вы убеждены, что умеете строить отношения с окружающими, но на самом деле это зависит от обстановки, в которой вы находитесь. Иногда вы внимательны и доброжелательны по

отношению к окружающим, в некоторых случаях – мелочны, подозрительны и не способны на нормальные взаимоотношения с людьми.

Если вы набрали от 6 до 9 баллов – окружающие говорят о вас, что вы педантичны и даже иногда эгоистичны. Вы не доверяете людям, отношения с окружающими вы строите на принципе «ты – мне, я – тебе». Но если вы даете себе отчет в своих недостатках, то вам еще не поздно научиться строить отношения с окружающими людьми.

Тест «Насколько ты уверен в себе?»

Цель: диагностика уверенности.

Инструкция: Вам предлагается ответить на 20 вопросов. Выберите один из вариантов ответов.

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 тыходишь в автобус или трамвай, тебя грубо толкают. Ты:

- А. громко протестуешь;
- Б. молча пытаешься пробраться вперед;
- Е. ждешь, когда войдут все, и тогда, если получится,ходишь сам.

3. Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения. Ты:

- Б. не высказываешь свою точку зрения, так как все равно не сможешь его переубедить;
- д. отстаиваешь свою точку зрения, пытаешься 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 все-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 вступать 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. 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 ее исполнения?

Б. нет;

В. да.

10. У тебя есть возможность поговорить с известным человеком. Ты:

д. используешь эту Возможность;



Е. не используешь.

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 еще раз:

Г. улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.

14. Ты пришел 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. даешь отпор.

16. Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного пола, который очень нравится?



Б. очень трудно;

В. легко;

Г. очень трудно начать, потом легче.

17. Ты идешь 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. выразишь 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 все равно, какой экзамен сдавать.

Ключ 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 «Насколько ты уверен в себе?»

Этот тест поможет тебе узнать, кем ты являешься в свои тринадцать лет. Быть может, ты уже вполне взрослый и самостоятельный человек, способный полностью о себе позаботиться. А может, ты все еще остаешься несносным ребенком, за которым нужен глаз да глаз?

Вспомни, как ты ведешь себя в предлагаемых ситуациях. Важны именно твои поступки, а не желания (ведь «ничего не хочешь» одолевает порой каждого, а вот справиться с таким состоянием умеют далеко не все).

1. Как ты просыпаешься по утрам?

а) просыпаюсь рано, чтобы не опоздать в школу. Мне не нужны для этого ни звон будильника, ни уговоры родителей (7 баллов);

б) стараюсь с вечера завести будильник, чтобы не проспать, или прошу маму разбудить меня в нужное время (5 баллов);

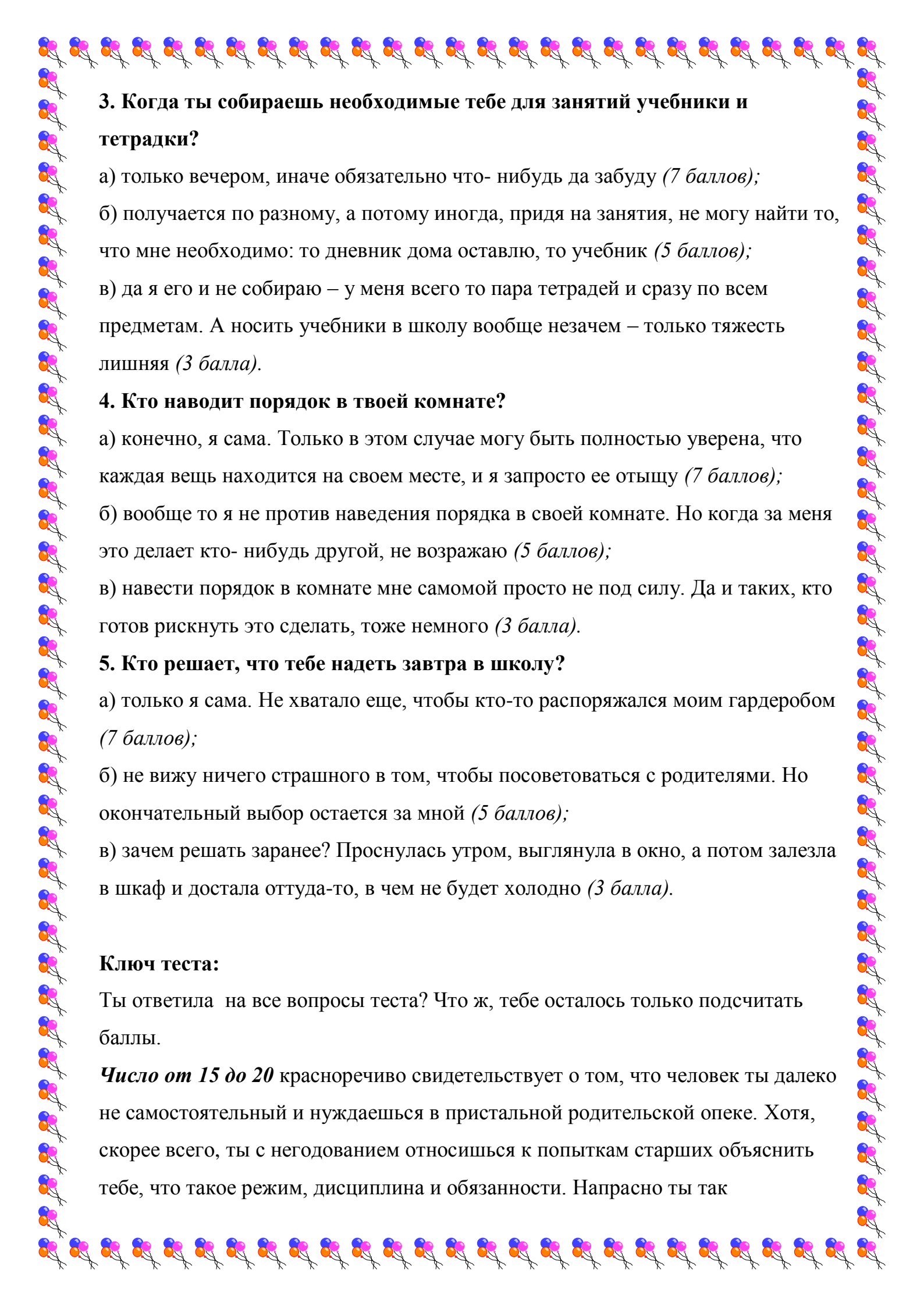
в) будильник не завожу – все равно не слышу, как он звенит. Маме по утрам приходится стаскивать с меня одеяло, чтобы я, наконец, оторвал голову от подушки (3 балла).

2. Кто готовит тебе завтрак?

а) готовлю его себе сама, я умею и люблю это делать (7 баллов);

б) чаще готовит мама, но я и сама могу в случае необходимости что-нибудь приготовить – не отправляться же в школу голодной (5 баллов);

в) утром я способна разве что размешать ложечкой сахар в чашке чая. Так что если мама не приготовит завтрак, отправлюсь в школу голодной и несчастной (3 балла).



3. Когда ты собираешь необходимые тебе для занятий учебники и тетрадки?

- а) только вечером, иначе обязательно что-нибудь да забуду (7 баллов);
- б) получается по разному, а потому иногда, придя на занятия, не могу найти то, что мне необходимо: то дневник дома оставлю, то учебник (5 баллов);
- в) да я его и не собираю – у меня всего то пара тетрадей и сразу по всем предметам. А носить учебники в школу вообще незачем – только тяжесть лишняя (3 балла).

4. Кто наводит порядок в твоей комнате?

- а) конечно, я сама. Только в этом случае могу быть полностью уверена, что каждая вещь находится на своем месте, и я запросто ее отыщу (7 баллов);
- б) вообще то я не против наведения порядка в своей комнате. Но когда за меня это делает кто-нибудь другой, не возражаю (5 баллов);
- в) навести порядок в комнате мне самой просто не под силу. Да и таких, кто готов рискнуть это сделать, тоже немного (3 балла).

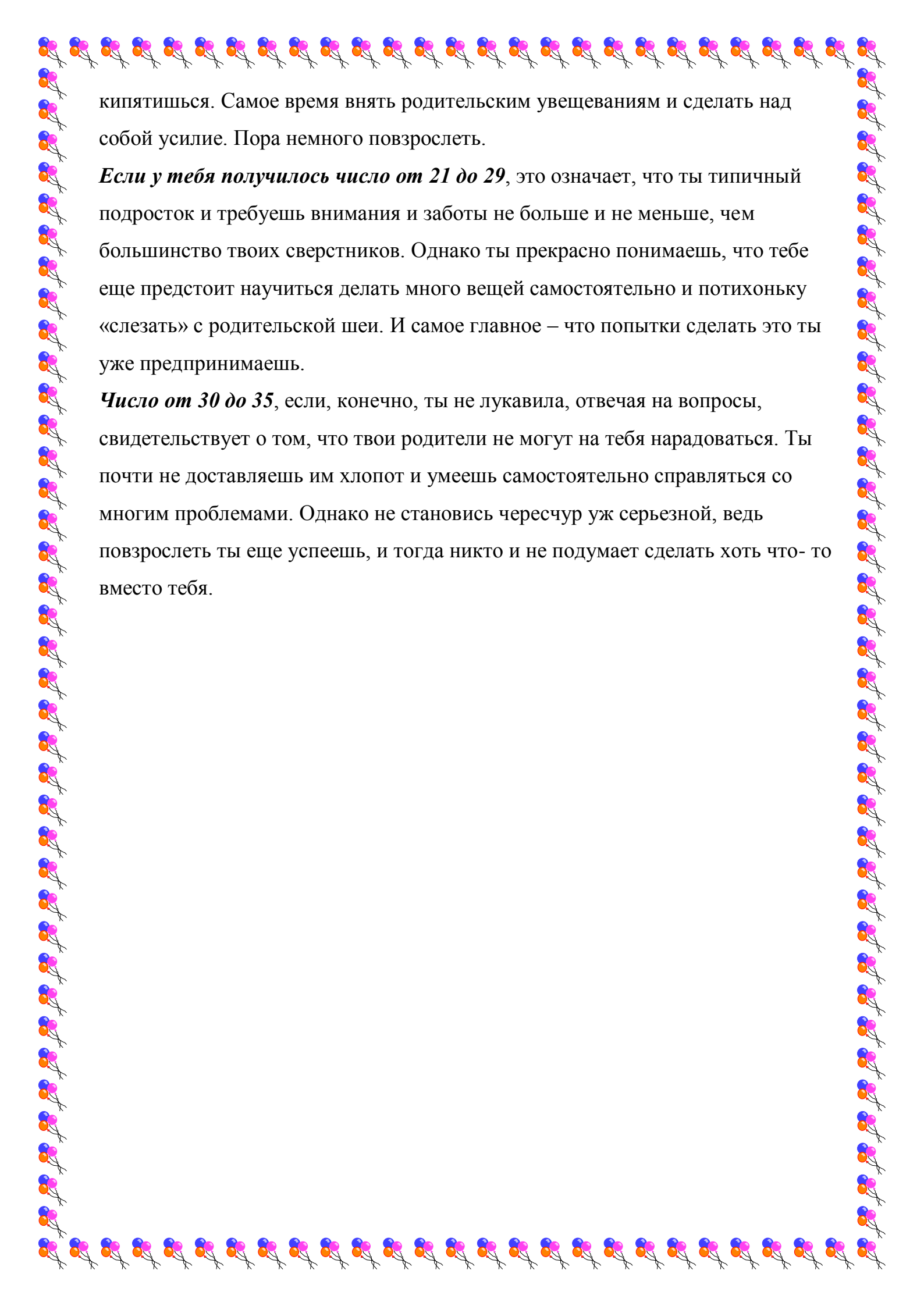
5. Кто решает, что тебе надеть завтра в школу?

- а) только я сама. Не хватало еще, чтобы кто-то распорядился моим гардеробом (7 баллов);
- б) не вижу ничего страшного в том, чтобы посоветоваться с родителями. Но окончательный выбор остается за мной (5 баллов);
- в) зачем решать заранее? Проснулась утром, выглянула в окно, а потом залезла в шкаф и достала оттуда-то, в чем не будет холодно (3 балла).

Ключ теста:

Ты ответила на все вопросы теста? Что ж, тебе осталось только подсчитать баллы.

Число от 15 до 20 красноречиво свидетельствует о том, что человек ты далеко не самостоятельный и нуждаешься в пристальной родительской опеке. Хотя, скорее всего, ты с негодованием относишься к попыткам старших объяснить тебе, что такое режим, дисциплина и обязанности. Напрасно ты так



кипятишься. Самое время внять родительским увещаниям и сделать над собой усилие. Пора немного повзрослеть.

Если у тебя получилось число от 21 до 29, это означает, что ты типичный подросток и требуешь внимания и заботы не больше и не меньше, чем большинство твоих сверстников. Однако ты прекрасно понимаешь, что тебе еще предстоит научиться делать много вещей самостоятельно и потихоньку «слезать» с родительской шеи. И самое главное – что попытки сделать это ты уже предпринимаешь.

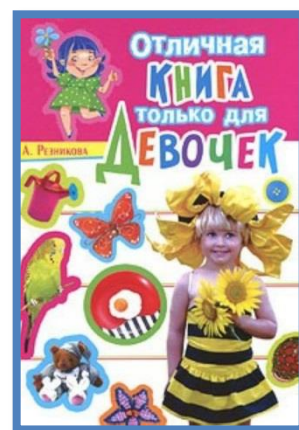
Число от 30 до 35, если, конечно, ты не лукавила, отвечая на вопросы, свидетельствует о том, что твои родители не могут на тебя нарадоваться. Ты почти не доставляешь им хлопот и умеешь самостоятельно справляться со многим проблемами. Однако не становись чересчур уж серьезной, ведь повзрослеть ты еще успеешь, и тогда никто и не подумает сделать хоть что-то вместо тебя.

Список используемой литературы:



Книга психологических тестов/ Ланская А. ООО
«мир книги», 2010 – 448 с.

Резникова А. Отличная книга только для девочек /
А. резникова. – Ростов н/Д: Владис, 2011. – 480 с.



Веб-сайт «Тесты онлайн» -
www.onlintest.ru.



Наши координаты:

Новосибирская область,

р. п. Чаны,

ул. Победы, 55

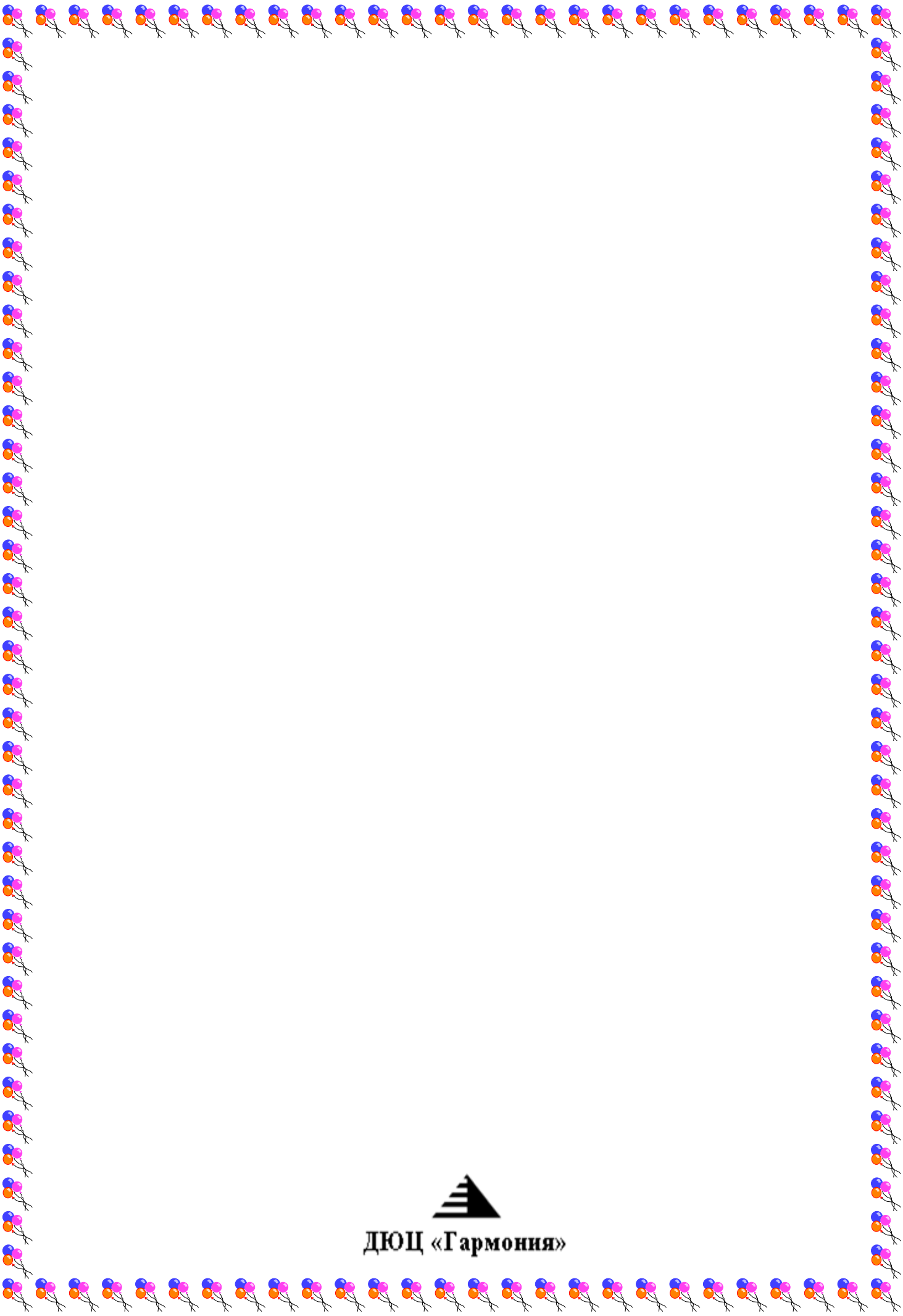
МБУДО ДЮЦ «Гармония»

Тел.: 8-(383)-67-21-413

E-mail: garmoniy@mail.ru

Адрес сайта ДЮЦ «Гармония»

www.garmoniyacha.edusite.ru



ДЮЦ «Гармония»