

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОДИАГНОСТИКА

- ✓ А всё ли Вы знаете о себе?
- ✓ Хватит ли у вас сил на весь учебный год?
- ✓ Педагог тоже человек! Как заботиться об учениках, но и не забывать о себе?
- ✓ Какие Ваши качества помогут в течение всего учебного года сохранять хорошее настроение?
- ✓ Вы готовы на пять минут погрузиться в глубину собственности личности?
- ✓ Заинтересовались? Тогда выбирайте тест, отвечайте, узнавайте, думайте!

Тест №1. Чтобы хватило сил на весь учебный год, надо использовать те методические средства и приемы, которые Вам легче всего даются. Узнайте это с помощью теста на определение психотипа.

Тест №2. Чтобы планирование работы проходило без лишних напряжений, учитывайте, *что* на самом деле вам интереснее всего: решение деловых задач и достижения учеников, сам процесс общения и взаимодействия или осознание собственного роста. Узнайте это с помощью теста на **направленность личности**.

Тест №3. Известно, что половина успеха – это вера в успех. Насколько эта вера сильна в Вас, узнайте с помощью теста на определение **локуса контроля**.

Тест №4. Высокая **тревожность** – это необоснованное волнение, мешающее любому делу и буквально выпивающее наши жизненные соки. Убедитесь, что это не о Вас, с помощью теста.

Тест №5. **Ценности** – самое неуправляемое педагогическое явление, и ещё более неуправляемы пути их передачи. Так какие же ценности Вы лично передаёте своим ученикам – узнайте с помощью теста.

Тест №6. Бытует мнение, что педагогическая профессия – это постоянный стресс. Так это или нет – но нелишне узнать степень своей **стрессоустойчивости**.

Тест №7. Только по-настоящему уверенный в себе педагог поможет стать такими же своим ученикам. **Насколько Вы уверены в себе**, покажет тест.

Тест №8. Принятие себя или асертивность – необходимое качество педагога. Только принимая себя (как, впрочем, и другого), можно, не впадая в отчаяние или самобичевание, справиться со своими слабостями. **Насколько Вы асертивны** – покажет тест.

Тест №1

Тест Кирси

Из предложенных суждений выберите один из вариантов и обведите соответствующую букву.

1. На вечере Вы предпочитаете общаться
 - а/ со многими, даже незнакомыми
 - б/ с немногими, но Вам знакомыми
2. Вы предпочитаете работать
 - а/ по строгому расписанию
 - б/ как получится
3. Вас больше привлекают
 - а/ люди со здравым смыслом
 - б/ люди с воображением
4. У Вас есть склонность быть
 - а/ справедливым
 - б/ сочувствующим
5. Вы чувствуете себя лучше
 - а/ после решения задачи
 - б/ до решения задачи

6. Чему вы обычно доверяете
- а/ опыту
 - б/ интуиции
7. После несчастного жизненного события Вы предпочитаете быть
- а/ среди друзей
 - б/ в одиночестве
8. Вы больше цените в себе
- а/ постоянство
 - б/ преданность
9. Когда телефон звонит, Вы
- а/ торопитесь поднять трубку первым
 - б/ надеетесь, что кто-то другой подойдёт
10. Как Вы считаете
- а/ факты говорят сами за себя
 - б/ факты отражают причины
11. На Ваш взгляд, в суде
- а/ закон важнее обстоятельств
 - б/ обстоятельства важнее закона
12. Какая способность вас больше привлекает?
- а/ способность всё организовывать
 - б/ способность адаптироваться к ситуации

Ключ:

Большинство ответов «а»	№ вопросов	Большинство ответов «б»
Экстраверт (Э)	1; 7; 9	Интроверт (И)
Сенсорный (С)	2; 6; 10	Интуитивный (И)
Мыслительный (М)	3; 5; 8	Чувствующий (Ч)
Оценочный (О)	4; 11; 12	Воспринимающий (В)

Мой тип личности _____ (четыре буквы)

Для каждой функции характерны особенности деятельности и общения, приведенные ниже. Стоит строить свою профессиональную деятельность, делая акцент на то, к чему Вы склонны. Это помогает экономить силы и повышает качество работы.

Экстраверт	Интроверт
<ul style="list-style-type: none"> • Социальность • Взаимодействие • Внешний облик • Широта • Экстенсивный • Обширный круг знакомых • Расходование энергии • Внешние события • Общительный • Сначала говорить, потом думать 	<ul style="list-style-type: none"> • Чувство территории • Сосредоточенность • Внутренние свойства • Глубина • Интенсивный • Узкий круг знакомых • Экономия энергии • Внутренние ощущения • Задумчивый • Сначала думать, потом говорить
Сенсорный	Интуитивный
<ul style="list-style-type: none"> • Последовательны • Настоящее • Реалистичный • Упорство • Действительный • Приземлённый • Факты • Практичность • Конкретный 	<ul style="list-style-type: none"> • Случайный • Будущее • Отвлечённый • Вдохновение • Теоретический • Витающий в облаках • Фантазии • Оригинальность • Общий
Мыслительный	Чувствующий
<ul style="list-style-type: none"> • Объективный • Верный своим убеждениям • Законы • Настойчивость • Точный • Ясность • Критика • Политика • Беспристрастный 	<ul style="list-style-type: none"> • Субъективный • Милосердный • Обстоятельства • Убеждение • Человечный • Гармония • Понимание • Общие ценности • Сочувствующий
Оценочный	Воспринимающий
<ul style="list-style-type: none"> • Решительный • Окончательный • Твёрдый • Контроль • Завершенность • Отмеренный • Структура • Точный • Действующий по программе • Срок 	<ul style="list-style-type: none"> • Выжидающий • Предварительный • Податливый • Приспособляемость • Открытость • Свободный • Изменчивость • Экспериментальный • Непредсказуемый • Что такое срок?

Определение направленности личности (Б. Басса)

Инструкция:

1. Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает Вашу точку зрения по данному вопросу. Букву, которой обозначен ответ (А, Б, В), напишите в колонке "Больше всего".

2. Затем из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который дальше всего отстоит от Вашей точки зрения, эту букву напишите в колонке "Меньше всего".

Тест	Больше всего	Меньше всего
1. Наибольшее удовлетворение я получаю от: А. Одобрения моей работы; Б. Сознания того, что работа сделана хорошо; В. Сознания того, что меня окружают друзья.		
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть: А. Тренером, который разрабатывает тактику игры; Б. Известным игроком; В. Выбранным капитаном команды.		
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто: А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход; Б. Вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете; В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.		
4. Мне нравится, когда люди: А. Радуются выполненной работе; Б. С удовольствием работают в коллективе; В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.		
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья: А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого есть возможности; Б. Были верны и преданы мне; В. Были умными и интересными людьми.		
6. Лучшими друзьями я считаю тех: А. С кем складываются хорошие взаимоотношения; Б. На кого всегда можно положиться; В. Кто может многого достичь в жизни.		
7. Больше всего я не люблю: А. Когда у меня что-то не получается; Б. Когда портятся отношения с товарищами; В. Когда меня критикуют.		
8. По-моему, хуже всего, когда педагог: А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними; Б. Вызывает дух соперничества в коллективе; В. Недостаточно хорошо знает свой предмет.		
9. В детстве мне больше всего нравилось: А. Проводить время с друзьями; Б. Ощущение выполненных дел; В. Когда меня за что-нибудь хвалили.		
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто: А. Добился успеха в жизни; Б. По-настоящему увлечен своим делом; В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.		

11. В первую очередь школа должна: А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь; Б. Развивать прежде всего индивидуальные способности ученика; В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.		
12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее я использовал бы его: А. Для общения с друзьями; Б. Для отдыха и развлечений; В. Для любимых дел и самообразования.		
13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда: А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны; Б. У меня интересная работа; В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.		
14. Я люблю, когда: А. Другие люди меня ценят; Б. Испытывать удовлетворение от выполненной работы; В. Приятно провожу время с друзьями.		
15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы: А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанным с учебой, работой, спортом и т.п., в котором мне довелось участвовать; Б. Написали о моей деятельности; В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.		
16. Лучше всего я учусь, если преподаватель: А. Имеет ко мне индивидуальный подход; Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету; В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.		
17. Для меня нет ничего хуже, чем: А. Оскорбление личного достоинства; Б. Неудача при выполнении важного дела; В. Потеря друзей.		
18. Больше всего я ценю: А. Успех; Б. Возможности хорошей совместной работы; В. Здравый практичный ум и смекалку.		
19. Я не люблю людей, которые: А. Считают себя хуже других; Б. Часто ссорятся и конфликтуют; В. Возражают против всего нового.		
20. Приятно, когда: А. Работаешь над важным для всех делом; Б. Имеешь много друзей; В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.		
21. По-моему, в первую очередь руководитель должен быть: А. Доступным; Б. Авторитетным; В. Требовательным.		
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги: А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми; Б. О жизни знаменитых и интересных людей; В. О последних достижениях науки и техники.		
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть: А. Дирижером; Б. Композитором; В. Солистом.		
24. Мне бы хотелось: А. Придумать интересный конкурс; Б. Победить в конкурсе; В. Организовать конкурс и руководить им.		
25. Для меня важнее всего знать: А. Что я хочу сделать; Б. Как достичь цели; В. Как организовать людей для достижения цели.		
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы: А. Другие были им довольны; Б. Прежде всего выполнить свою задачу; В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.		
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время: А. В общении с друзьями; Б. Просматривая развлекательные фильмы; В. Занимаясь своим любимым делом.		

Обработка данных

Против каждой своей буквы поставьте шифр (С, О, Д) с помощью ключа.

Направленность								
на себя (С)			на взаимодействие (О)			на деятельность (Д)		
1. А	11. Б	21. В	1. В	11. В	21. А	1. Б	11. А	21. Б
2. Б	12. Б	22. В	2. В	12. А	22. А	2. А	12. В	22. Б
3. А	13. В	23. Б	3. В	13. А	23. В	3. Б	13. Б	23. А
4. А	14. В	24. В	4. Б	14. А	24. А	4. В	14. Б	24. Б
5. Б	15. А	25. Б	5. А	15. В	25. А	5. В	15. Б	25. В
6. В	16. Б	26. Б	6. А	16. В	26. А	6. Б	16. А	26. В
7. А	17. А	27. А	7. В	17. В	27. Б	7. Б	17. Б	27. В
8. В	18. А	28. Б	8. Б	18. В	28. В	8. А	18. Б	28. А
9. В	19. А	29. А	9. А	19. Б	29. В	9. Б	19. В	29. Б
10. В	20. В	30. В	10. Б	20. Б	30. А	10. А	20. А	30. Б

Подсчитайте количество и заполните итоговую таблицу

	С	О	Д
Количество «+» (колонка «Больше всего»)			
Количество «-» (колонка «Меньше всего»)			
Сумма			
+30			

С помощью методики Б.Басса выявляются следующие направленности:

1. Направленность на себя (С) — ориентация на прямое вознаграждение безотносительно от содержания работы, склонность к соперничеству.
2. Направленность на общение (О) — стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность.
3. Направленность на дело (Д) — заинтересованность в решении деловых проблем, выполнение работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи

Прочитайте каждое утверждение, если Вы с ним согласны, поставьте знак в графу «Да». Если нет, - в графу «Нет».

№	Утверждения	ДА	НЕТ
1.	Включаясь в работу, я, как правило, оптимистично настроен, надеюсь на успех		
2.	В деятельности я обычно активен		
3.	Склонен к проявлению инициативы		
4.	При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины, чтобы от них отказаться		
5.	Часто выбираю крайности: либо очень легкие, либо совершенно не выполнимые задания		
6.	При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления		
7.	При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов		
8.	Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля		
9.	При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограничения времени результативность моей деятельности ухудшается		
10.	Склонен проявлять настойчивость в достижении цели		
11.	Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу		
12.	Если рискую, то скорее продуманно		
13.	Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно, если отсутствует внешний контроль		
14.	Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, нежели стремиться к невозможному		
15.	В случае неудачи при выполнении какого-либо задания его притягательность для меня, как правило, снижается		
16.	При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих неудач		
17.	Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время		
18.	При работе в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже, если задание достаточно трудное		
19.	Я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели даже в случае неудачи на пути к ее достижению		
20.	Если я сам выбрал себе задание, то в случае неудачи его притягательность для меня еще более возрастает.		

Тест Н. Бордовской и А. Реана выявляет локус контроля или, другими словами, то, что в большей степени является толчком для деятельности человека – достижение успеха (а значит он активно занимается деятельностью, направленной на достижение) или боязнь неудачи (а значит он более или менее осознанно старается вообще избегать деятельности либо совершает действия, заведомо не ведущие к результату).

Ключ к опроснику. «Да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14,16, 18, 19, 20; «нет»: 4, 5, 7, 9, 13,15, 17.

Обработка полученных данных: за каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Критерии

Количество набранных баллов	Что диагностируется
от 1 до 7	мотивация боязни неудачи
от 14 до 20	мотивация успеха
от 8 до 13	мотивационный полюс ярко не выражен
8–9баллов	скорее тяготеет к мотивации боязни неудачи
12–13баллов	скорее тяготеет к мотивации успеха

Шкала тревоги и тревожности Спилбергера

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4.	Я внутренне скован	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка данных

Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Личностная тревожность (ЛТ) относительно стабильна и не связана с ситуацией, поскольку является свойством личности. **Реактивная тревожность** (РТ), наоборот, вызвана какой-либо конкретной ситуацией.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ — сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 15, 19, 20);

$$ЛТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

где $\sum 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

При интерпретации результат можно оценивать следующим образом: до 30 - низкая тревожность; 31-45 - умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Ценности личности

Перед Вами список из 12-ти ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь
2. Здоровье
3. Интересная работа
4. Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и искусстве)
5. Любовь
6. Материально-обеспеченная жизнь
7. Наличие хороших и верных друзей
8. Уверенность в себе (отсутствие сомнений)
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора)
10. Свобода как независимость в поступках и действиях
11. Счастливая семейная жизнь
12. Творчество

Рассмотрите таблицу, в ней записаны пары цифр. Каждой цифре соответствует ценность, которая стоит под этим номером в списке. Например, 2 — это "Здоровье", а 3 — "Интересная работа". Обведите в каждой паре кружком ту ценность, которая кажется тебе более важной и привлекательной из этих двух.

Обводить можно только одну цифру из пары! Пропускать пары нельзя! Заполняйте таблицу вертикально по колонкам.

Таблица. *Выбери из двух ценностей ту, которая важнее для тебя*

1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12
1	3	2	4	3	5	4	6	5	7	6	8	7	9	8	10	9	11	10	12		
1	4	2	5	3	6	4	7	5	8	6	9	7	10	8	11	9	12				
1	5	2	6	3	7	4	8	5	9	6	10	7	11	8	12						
1	6	2	7	3	8	4	9	5	10	6	11	7	12								
1	7	2	8	3	9	4	10	5	11	6	12										
1	8	2	9	3	10	4	11	5	12												
1	9	2	10	3	11	4	12														
1	10	2	11	3	12																
1	11	2	12																		
1	12																				

Обработка данных

Подсчитайте, сколько раз (из максимальных 12-ти) вы выбрали каждую ценность. Составьте рейтинг: напишите в столбик ценности в зависимости от набранных баллов в порядке убывания. Те, которые начинают список, — ваши приоритетные ценности.

Подвержены ли Вы стрессу?

Инструкция. Прочитайте каждое из приведенных ниже утверждений и обведите цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, насколько оно к Вам относится.

Утверждения	Почти всегда	Часто	Иногда	Почти никогда	Никогда
1. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.	1	2	3	4	5
2. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.	1	2	3	4	5
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.	1	2	3	4	5
4. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.	1	2	3	4	5
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.	1	2	3	4	5
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.	1	2	3	4	5
7. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.	1	2	3	4	5
8. Ваш вес соответствует Вашему росту.	1	2	3	4	5
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.	1	2	3	4	5
10. Вас поддерживает Ваша вера в то, во что Вы верите.	1	2	3	4	5
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.	1	2	3	4	5
12. У Вас много друзей и знакомых.	1	2	3	4	5
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.	1	2	3	4	5
14. Вы здоровы.	1	2	3	4	5
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.	1	2	3	4	5
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.	1	2	3	4	5
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.	1	2	3	4	5
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.	1	2	3	4	5
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.	1	2	3	4	5
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.	1	2	3	4	5

Обработка данных

Сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, – у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь, и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту, и Ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваша оценка за 19 пункт – 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Можно рассматривать утверждения теста как повод для диагностики, а можно – как программу самосовершенствования.

Насколько Вы уверены в себе?

Инструкция: прочтите каждую ситуацию и из предложенных вариантов выберите свое решение. Обведите соответствующую букву.

1. Вы узнали, что Ваш приятель говорил о Вас плохо. Как Вы поступите:
 - а) поищите удобного случая выяснить отношения;
 - б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, Вас грубо толкают. Вы:
 - а) громко протестуете;
 - б) молча пытаетесь пробраться вперед;
 - в) ждете, пока все войдут, и тогда, если получается, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точке зрения. Вы:
 - а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
 - б) отстаивайте свои убеждения, стараясь убедить его и других.
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание, места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:
 - а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
 - б) без колебаний направляетесь в первый;
 - в) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.
5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:
 - а) нет;
 - б) да.
6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:
 - а) нет;
 - б) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вернуть покупку:

б) нет;

в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

д) нет;

е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности.

Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет;

в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать разговаривать;

е) молча терпите.

15. Кто-то пробирается впереди Вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно, не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом "разговариваюсь" и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеее ли вы торговаться:

а) да;

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ;

д) благодарите за похвалу;

е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочите благодарность.

20. При хорошем знании предмета Вы предпочтете сдавать письменный или устный экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все рано, это не повлияет на мой ответ.

Обработка данных

Присвойте следующие баллы каждому своему ответу: «а» – 3 балла, «б» – 0 баллов, «в» – 5 баллов, «г» – 2 балла, «д» – 4 балла, «е» – 1 балл.

Определите общую сумму.

Оценка:

менее 12 баллов – сильная неуверенность в себе;

12-32 балла – низкая неуверенность 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 №8

Тест Каппони, Новака «Ассертивны ли вы?»

Обведите кружком выбранные вами ответы в следующих ниже позициях:

- | | |
|---|--------|
| 1. Меня раздражают ошибки других людей | да нет |
| 2. Я могу напомнить другу о долге | да нет |
| 3. Время от времени я говорю неправду | да нет |
| 4. Я в состоянии позаботиться о себе сам | да нет |
| 5. Мне случалось ездить «зайцем» | да нет |
| 6. Соперничество лучше сотрудничества | да нет |
| 7. Я часто мучаю себя по пустякам | да нет |
| 8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный | да нет |
| 9. Я люблю всех, кого знаю | да нет |
| 10. Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами | да нет |
| 11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы | да нет |
| 12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками | да нет |
| 13. Я уважаю авторитеты и восхищаюсь ими | да нет |
| 14. Я никому не позволю вить из себя веревки. Я заявлю протест | да нет |
| 15. Я поддерживаю всякое доброе начинание | да нет |
| 16. Я никогда не лгу | да нет |
| 17. Я практичный человек | да нет |

18. Меня угнетает один лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу да нет
19. Я согласен с изречением: «Руку помощи прежде всего ищи у собственного плеча» да нет
20. Друзья имеют на меня большое влияние да нет
21. Я всегда прав, даже если другие думают иначе да нет
22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие да нет
23. Прежде чем что-либо предпринять, я хорошенько подумаю, как это воспримут другие да нет
24. Я никогда никому не завидую да нет

Обработка данных

Подсчитайте количество положительных ответов в следующих позициях:

Счет А = 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23.

Счет Б = 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22.

Счет В = 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

Самый высокий показатель достигнут в счете А: Вы имеете представление об ассертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

Самый высокий показатель достигнут в счете Б: Вы на правильном пути, можете очень хорошо овладеть ассертивностью. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки поступать ассертивно выливаются в агрессивность. Но какой ученик не набивал себе шишек!

Самый высокий показатель достигнут в счете В: Несмотря на результаты предыдущих двух подсчетов, у вас очень хорошие шансы овладеть ассертивностью. Короче говоря, у вас сложилось мнение о себе и своем поведении, вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с окружающими.

Наименьший показатель достигнут в счете Б: То, что вам же удастся использовать многие шансы, которые дает жизнь, — не трагедия. Важно

научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать.

Наименьший показатель достигнут в счете А: Ассертивности можно научиться. У каждого есть шанс.

Наименьший показатель достигнут в счете В: Вот это уже проблема. Вы себя переоцениваете и ведете себя не вполне искренне. Речь идет даже не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете... Неплохо было бы поразмыслить над собой.