

Знаете ли вы себя? 80 популярных тестов

(составители М.А. Земнов, В.А. Миронов)



Слово к читателям

Наша книга – попытка собрать воедино популярные тесты. Конечно, далеко не все. Сегодня в мире их десятки, если не сотни тысяч.

Мы надеемся, что этот сборник заинтересует всех – и молодых, и пенсионеров. Ведь, наверное, нет на Земле человека, который не хотел бы как можно лучше узнать себя, своих близких.

Однако мы должны предупредить вас, дорогие читатели. В отличие от тестов строго научных к тестам, представленным в книге, не стоит относиться слишком серьезно. В каждом из них присутствует доля шутки. Хотя в любой шутке есть доля истины. Насколько она велика, насколько точно эти тесты «расскажут» о вас, ваших друзьях, родных – судить вам.

И еще: на все вопросы вы должны отвечать искренне и откровенно. (Действительно, зачем обманывать самого себя?!) Только тогда вы получите достоверный результат, объективную оценку.

Итак, в путь...

I. Знаете ли вы себя?

1. Пляшущие человечки

Внимательно посмотрите полминуты на человечков (рис. 1) и постарайтесь их запомнить.

А теперь закройте рисунок листом бумаги и за такое же время постарайтесь «опознать» увиденных 9 человечков среди 21 (рис. 2).

Готово? А теперь откройте рис. 1 и сосчитайте, скольких человечков вы узнали правильно.

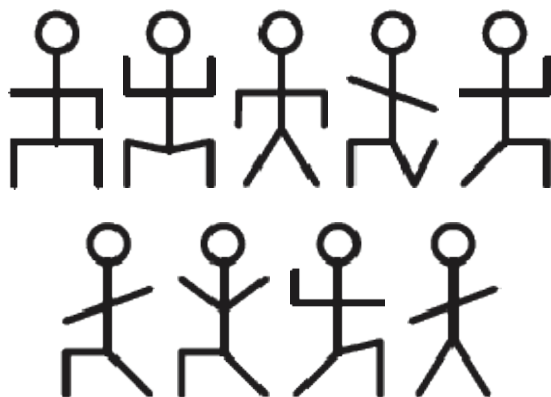


Рис. 1

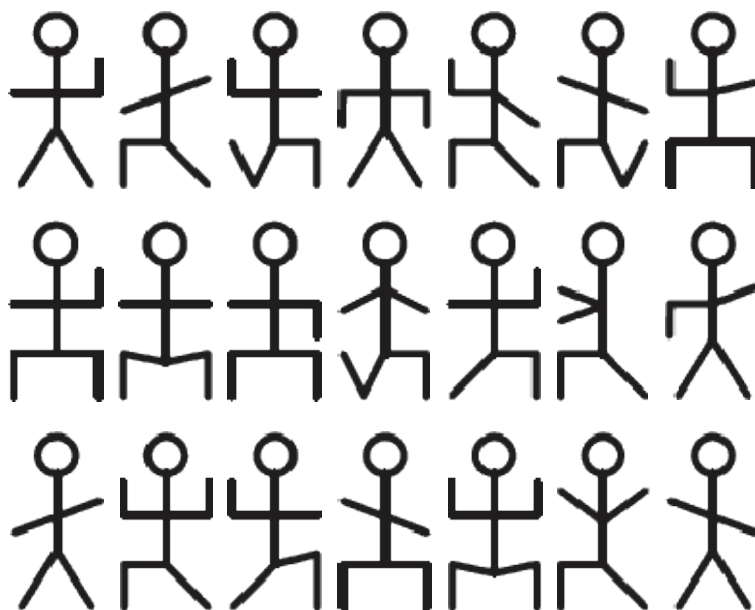


Рис. 2

Если вы «узнали»:

8–9 человечков – ваша память исключительно развита.

5–7 – правильно «опознанных» – ваша память достаточно хороша.

3–4 – средний уровень.

1, 2 или ни одного – слабый результат.

Однако стоит понимать, что речь идет только о «**механической**» памяти. А вот память в более широком смысле поможет определить следующий тест.

2. Хорошая ли у вас память?

Память – ваш верный помощник в повседневной жизни, полной самых разнообразных забот. А хорошая ли память у вас? Вопрос этот не так прост, потому что нужно уточнить, о каком виде памяти идет речь: механическом, зрительном, звуковом...

Ведь некоторые легко вспоминают то, что увидели, другие – цифры, третьи – самые незначительные эпизоды из воспоминаний детства.

Ответьте внимательно на вопросы этого теста, и вы, быть может, придете к интересным открытиям по поводу собственной личности.

I. Попробуйте сыграть в первую игру. Игра называется «Бабушка укладывает чемодан». Если вам удастся легко справиться с заданием, то, значит, у вас прекрасная механическая память.

Запишите 1 очко, если вы без ошибок запомните 5 слов, и **прибавьте по 1 очку** за каждое слово сверх 5 (т.е. 2 очка – за 6 слов, 3 – за 7 слов и т.д.).

Число участников не ограничено. Но предположим, что вас трое. Первый игрок говорит: «Бабушка укладывает в свой чемодан... хамелеона». Второй повторяет вводную часть, добавляя: «...хамелеона, подтяжки». Третий: «...хамелеона, подтяжки, мост». И т.д.

Задача упрощается, если играющие выбирают необыкновенные вещи, которые на самом деле невозможно положить в чемодан (потому их и легче запомнить). Первым из игры выходит тот, кто не сможет повторить предметы в должном порядке или пропустит хотя бы одно слово.

II. Вторая игра связана с повседневной ситуацией. Представьте себе, что вам надо сделать покупки; в предварительно составленном списке есть следующее: «В булочной купить: хлеб, тесто, пирожное, печенье...; в мясном отделе: котлеты, цыпленка, сосиски колбасу...; в бакалейном: сахар, вермишель, растительное масло, спички...». В эту игру вы можете играть и самостоятельно. Прочтите составленный вами список 5 раз (не больше и не меньше). Отложите в сторону, постарайтесь написать снова по памяти, а потом сверьте с предложенным списком. В списке должно быть не менее 12 предметов.

Запишите себе 10 очков за безошибочный перечень предметов и **вычтите из 10 по 1 очку** за каждую ошибку или нарушение очередности перечисления продуктов.

III. Третья игра называется «Помните ли вы?». Постарайтесь быстро, не задумываясь, ответить на каждый из этих вопросов:

1. Кто был более прожорлив: Гаргантюа или Пантагрюэль?
2. Легко ли вы распознаете голос друга по первым произнесенным им по телефону словам?
3. Какова была политическая принадлежность Альдо Моро?

4. Сколько горбов у верблюда?
5. Каково значение числа «пи» (с точностью до четырех десятичных знаков)?
6. Как зовут второго советского космонавта?
7. Могли бы вы прочитать басню или стихотворение, которое учили еще в школе?
8. Назовите имя и отчество Достоевского.
9. В каком году был убит президент США Кеннеди?
10. Способны ли вы вспомнить остроты, услышанные неделю назад?



А теперь **запишите по 1 очку:**

- за каждый верный ответ на вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9 (ответы на них даны в конце текста);
- за каждый ответ «да» на вопросы 2, 7, 10.

Больше 20 очков. У вас очень хорошая память. Но не слишком ли вы ее эксплуатируете, обременяя и слишком мелкими, незначительными деталями, подробностями, о которых лучше было забыть?

От 15 до 20 очков. У вас хорошая память. То, что вы кое-что иногда забываете, не беда. Свою память вы легко можете развить, приложив небольшие усилия.

Менее 15 очков. Пожалуй, с вашей памятью вам стоит пользоваться карманной записной книжкой или завязывать узелки «на память». Но тогда постарайтесь не терять эту книжку и не забывать платок дома!

Ответы на вопросы игры «Помните ли вы?»:

1. Гаргантюа и Пантагрюэль.
3. Христианский демократ.
4. Есть и одногорбые и двугорбые верблюды.
5. Число «пи» равно 3,1416.
6. Герман Титов.

8. Федор Михайлович.

9. 1963 г.

3. Насколько вы благоразумны?

1. Вы можете выйти из себя по самому незначительному поводу?
2. Бойтесь ли вы вывести из себя человека, зная, что он физически сильнее вас?
3. Вы можете начать скандал только для того, чтобы на вас обратили внимание?
4. Вам нравится ездить на большой скорости, даже если это связано с риском?
5. Когда вы болеете, не слишком ли вы увлекаетесь лекарствами?
6. Пойдете ли вы на все для того, чтобы получить то, что вам очень хочется?
7. Нравятся ли вам большие собаки?
8. Любите ли вы часами сидеть на солнце?
9. Уверены ли вы, что когда-нибудь станете знаменитостью?
10. Умеете ли вы вовремя «выйти из игры», если чувствуете, что начинаете проигрывать?
11. Есть ли у вас привычка много есть, даже когда вы не голодны?
12. Предпочитаете ли вы заранее знать, что вам подарят?

А теперь подсчитайте ваши очки. За ответ «да» на вопросы 2 и 10 и за ответы «нет» на вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12 – 1 очко.

9 и больше очков. Вы чрезвычайно разумны, ваши потребности умеренны. Вам не стоит бояться разочарований. Но, быть может, ваша жизнь излишне однообразна? Сделайте так, чтобы она была более разнообразной, вы будете больше общаться, жить вам станет интереснее.

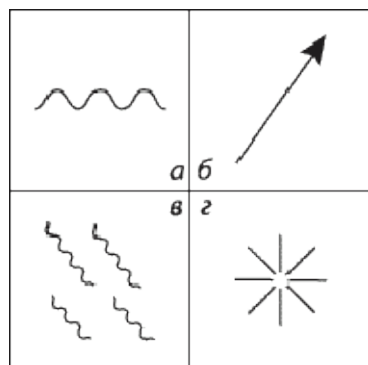
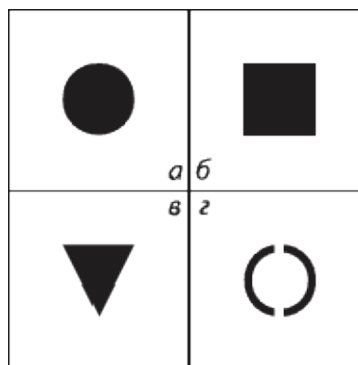
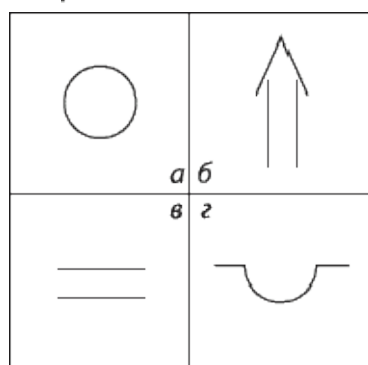
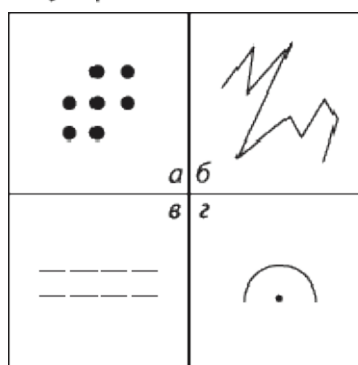
От 4 до 8 очков. Можно сказать, что вы попали в «золотую середину». У вас прекрасное чувство меры. Вы точно знаете свои возможности, не гоняетесь за журавлем, когда в руках есть синица. И хотя у вас есть и немного сумасбродства, но это придает вам очарования.

3 и менее очков. Вы абсолютно безрассудны. Вам всегда всего мало. Вы можете чувствовать себя несчастным из-за пустяка. Вам стоит научиться радоваться приятным пустякам, которых не так мало. Это поможет вам стать спокойнее и рассудительнее.

4. Знаете ли вы себя?

Каков ваш характер? Знаете ли вы себя? Узнать это еще лучше, надеемся, вам поможет тест, который мы предлагаем.

Внимательно взгляните в 16 символов, которые собраны в 4 группы: «Движение», «Спокойствие», «Уверенность» и «Неуверенность». В каждой группе выберите по одному символу, который больше всего соответствует вашему состоянию.

Движение**Спокойствие****Уверенность****Неуверенность**

Движение	Спокойствие	Уверенность	Неуверенность
а-4	а-10	а-10	а-10
б-8	б-8	б-8	б-8
в-2	в-2	в-6	в-2
г-10	г-4	г-2	г-6

От 8 до 13 очков. Ваше поведение зависит прежде всего от окружающих. Вы легко падаете духом, легко воодушевляетесь, с трудом занимаетесь тем, что вам не нравится. На вас сильно влияет окружающая обстановка, поэтому нельзя сказать, что вы хозяин своих решений. Вы слишком эмоциональны, руководствуетесь настроением.

От 14 до 20 очков. Хотя вы и «плывете по течению», но стремитесь найти свой стиль. Вы критически относитесь к себе, так что окружающие не могут на вас повлиять, если у них нет убедительных аргументов. Если здравый смысл подсказывает вам, что позиция, которую вы до сих пор защищали, вам во вред, то вы в состоянии от нее отказаться.

От 21 до 27 очков. Вы считаете себя непогрешимым. Но вы все же подвержены внешнему влиянию. Вы стремитесь найти «золотую середину» между собственными взглядами, убеждениями и теми ситуациями, которые ставит перед вами жизнь. Вам помогает то, что инстинктивно вы выбираете верный путь.

От 28 до 34 очков. Вам нелегко бывает отказаться от своих взглядов, принципов. Чем больше кто-то стремится повлиять на вас, тем сильнее сопротивление. Но, в сущности, за вашим упорством скрывается не столько уверенность в самом себе, сколько страх, боязнь попасть в какую-то неприятную ситуацию.

От 35 до 40 очков. Если уж вам что-то придет в голову, то никто вас не переубедит. Вы безоглядно идете к целям, которые поставили. Но тот, кто знает вас хорошо, предвидя вашу реакцию, может умело и незаметно направлять ваши действия. Так что вам стоило бы проявлять поменьше упрямства и побольше сообразительности.

5. Умеете вы выслушивать правду?

Предлагаем вам тест, составленный немецким психологом... Как вы реагируете, когда вам говорят правду? Ведь иногда трудно примириться с горькой правдой, которую вам высказывают в глаза. Часто нам удобнее заблуждаться, чем соглашаться с истиной.

Итак, выберите один из трех предложенных ответов.

1. Представьте себе, что молодая на вид женщина в шестой раз справляет свое «двадцатилетие». Как к этому отнесетесь вы:

а) понятно ее желание скрыть свой истинный возраст;

б) глупо пытаться остановить время;

в) вы в принципе против такой лжи.

2. Предположим, вы находитесь в экзотической, незнакомой стране и попали на восточный базар. Проявите ли вы интерес к диковинным товарам:

а) вы не настолько любопытны, чтобы узнать, что это;

б) вы все же посмотрите, что это такое;

в) купите разные мелочи на память.

3. Что вы скажете, если увидите, как ребенок забавляется с мячом перед развалинами старинного храма:

а) родители не должны позволять детям играть в таком месте;

б) ребенку нужно объяснить, ведь сам он не поймет ценность этого древнего здания;

в) а почему бы и нет? Пусть играет.

4. Некий человек предсказывает будущее. Вас это интересует:

а) вы не желаете, чтобы кто-то поучал вас;

б) вы бы послушали его, но остались при своем мнении;

в) вы хотите узнать все о своей судьбе.

5. Солнце с восемью лучами – древний символ счастья. Если бы вы носили такой талисман, то в какой цвет его окрасили:

а) коричневый;

б) оранжевый;

в) зеленый.

6. Если бы у вас была возможность узнать, сколько вам осталось жить, вы бы ею воспользовались:

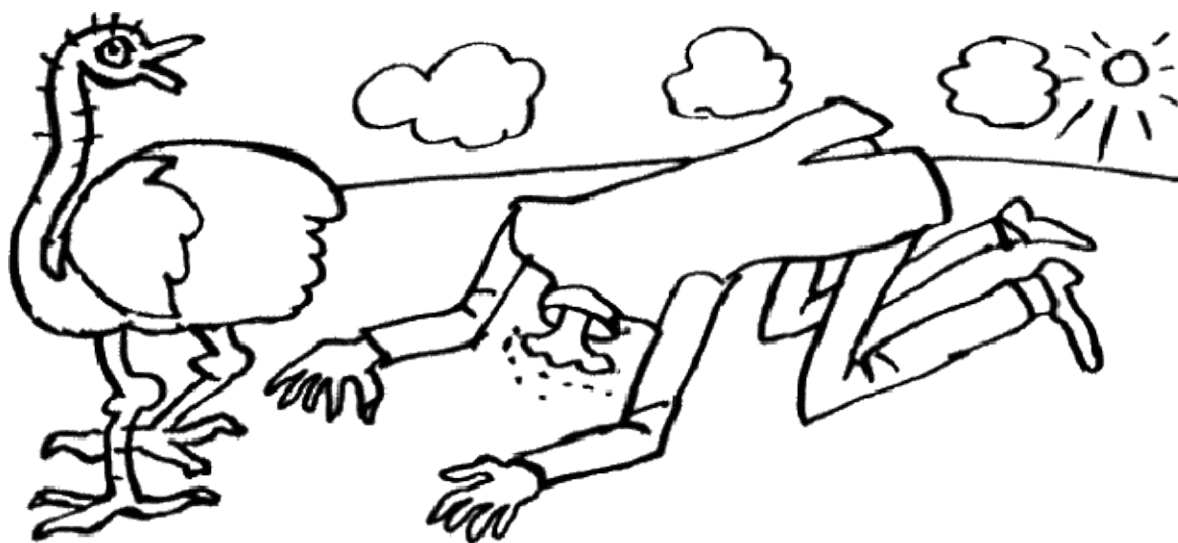
а) нет, это лишило бы вас радости жизни;

б) в какую-то минуту, быть может, да;

в) вы были бы рады это узнать.

Подсчитайте, сколько раз на вопросы вы ответили «а», «б» и «в».

Если больше всего ответов «а», то это говорит о том, что свою жизнь вы строите согласно девизу: «Меня не интересует то, чего я не знаю». Этим вы напоминаете страуса, который в минуту опасности зарывает голову в песок. Но не боитесь ли вы, что со временем потеряете правдивое, реальное ощущение жизни?



Если у вас больше всего ответов «б», то это показывает, что вы нормально воспринимаете неприятные, но правдивые слова, можете справиться с жизненными неурядицами. Вы придерживаетесь девиза: «Человек не может знать все». Не закрываете глаза перед необходимыми для жизни знаниями.

Если больше всего у вас ответов «в», то это говорит о том, что вы строги к самому себе и что «голая правда» – важная составная часть вашей жизни. Вы сами высказываете ее окружающим и от них требуете, чтобы они говорили вам правду без прикрас, «не подслащенную» деликатностью или осторожностью. Для вас знание – сила, невежество – слабость. Но из-за свойств вашего характера ваша жизнь нелегка, как и общение с вами окружающих.

6. Оптимист ли вы?

Этот тест составлен группой американских психологов и социологов. Вопросы его совсем просты, а результаты, которые вы получите, достоверны. Эти результаты составляют целую шкалу: начиная с болезненного пессимизма и кончая безграничным оптимизмом.

1. Ваши сны:

а) драматичны (страшны);

б) туманны, неясны;

в) приятны;

 г) эротичны.

2. О чем вы думаете утром, только что проснувшись:

 а) какая будет погода;

 б) о работе, которую вы любите;

 в) о работе которая вам не нравится;

 г) о любимом человеке;

 д) о человеке, который вам неприятен.

3. Как вы обычно завтракаете:

 а) выделяете необходимое время, сервируете стол;

 б) во время завтрака ворчите, что не выспались;

 в) любите поговорить;

 г) часто опаздываете и потому спешите.

4. Когда вы читаете газету, то на чем прежде всего останавливаете внимание:

 а) на политических и экономических новостях;

 б) на материалах о спорте;

 в) на статьях о культуре;

 г) вам интересно все.

5. Как вы реагируете, прочитав о каком-то ЧП, преступлении, скандале:

 а) вам безразлично;

 б) беспокоитесь, чтобы такое же не случилось и с вами;

 в) возмущаетесь, что органы правосудия не могут навести порядок;

 г) понимаете, что и такие вещи бывают на свете.

6. Как вы ведете себя при первой встрече с незнакомым человеком:

 а) сразу же доверяетесь ему;

 б) ждете, когда он о чем-то спросит вас;

 в) с интересом наблюдаете за ним;

 г) следите за ним, но не делаете каких-либо выводов.

7. Что вы делаете, если замечаете, что кто-то разглядывает вас (в театре, кино, на улице...):

 а) прежде всего вам кажется, что в вас есть что-то смешное;

 б) вам это даже приятно;

 в) смотрите на себя в какую-нибудь витрину, зеркало;

 г) не обращаете на это внимания, вам все равно.

8. Вы ищете какой-то адрес в незнакомом городе:

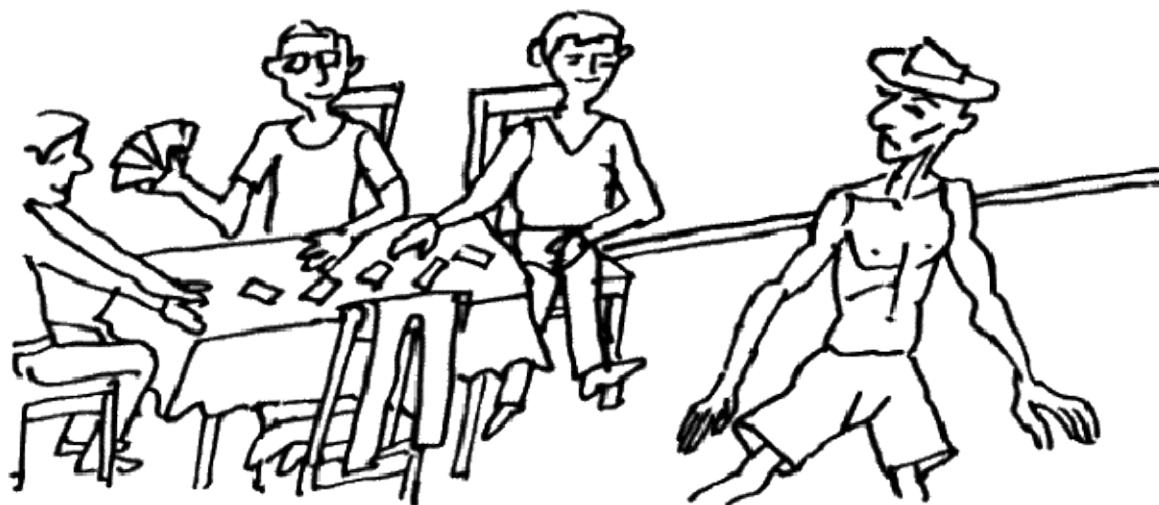
- а) предпочитаете взять такси;
- б) будете расспрашивать знакомых;
- в) попытаетесь найти сами;
- г) все время будете бояться, что не сможете найти.

9. С какими мыслями вы начинаете рабочий день:

- а) надеетесь, что он будет успешным;
- б) ждете, чтобы рабочее время быстрее прошло;
- в) на работе вам приятно повидаться, поболтать с коллегами;
- г) надеетесь, что в этот день вас не подстерегают какие-то проблемы, неприятности.

10. Вы проигрываете в какую-нибудь игру:

- а) это вас расстраивает – видимо, «для меня это плохой день»;
- б) будете играть и дальше, пока не начнете выигрывать;
- в) считаете, что игра есть игра – кто-то ведь должен проигрывать, так почему не вы;
- г) пытаетесь придумать способ выиграть.



11. Когда вы сидите за столом и вам подадут небольшую порцию чего-то особенно вкусного:

- а) набрасываетесь на нее с аппетитом;
- б) боитесь, как бы вам не поправиться;
- в) съедаете ее, но с угрызением совести;
- г) боитесь, что «даст сбой» ваш желудок.

12. Когда вы ссоритесь с кем-то, кто вам симпатичен, то:

- а) боитесь, как бы не поругаться с ним окончательно;
- б) относитесь к этому спокойно, и в этом есть свой смысл;

в) считаете, что наверняка вы быстро помиретесь и все будет в порядке;

г) слишком «гладкие» отношения скучны.

13. Когда в ванной вы смотрите на свою фигуру – что вы можете сказать:

а) «в общем впечатление хорошее, хотя для совершенства нет пределов»;

б) «надо сбросить лишний вес, но для этого надо столько трудиться!»;

в) «фигура как фигура, как у всех, ничего особенного»;

г) сразу же решаете, что надо заняться гимнастикой.

14. Непосредственны ли вы в любви:

а) «я полностью отдаюсь увлечению, даже кратковременному»;

б) «ловлю себя на мысли – а приятно ли проявление моих чувств партнеру?»;

в) «меня все время что-то угнетает, я постоянно настороже, встревожен, обеспокоен»;

г) «ни о чем не беспокоюсь, чувствую себя хорошо».

15. Вы прошли медицинский осмотр и пока ждете результатов:

а) боитесь, как бы у вас не нашли чего-то серьезного;

б) знаете, что врач вам все равно не скажет правду;

в) думаете, что раз у вас ничего нет, то чего же вам бояться;

г) думаете, что каждому лучше вовремя узнать всю правду.

16. Каждый день, общаясь с людьми, что вы чувствуете:

а) держитесь приветливо или прохладно – в зависимости от обстоятельств;

б) часто чувствуете себя неловко, не знаете, как себя вести с незнакомыми людьми;

в) внимательно оцениваете, что скажут другие о вашем поведении;

г) нередко вам кажется, что вы выше других.

17. Вам предстоит длительное путешествие, как вы готовитесь к нему:

а) тщательно планируете;

б) не сомневаетесь, что наверняка произойдет какой-нибудь сбой;

в) все утрясется как-то само собой, поэтому к поездке вы особенно не готовитесь;

г) до самого отъезда находитесь в сильном возбуждении и только потом успокаиваетесь.

18. Какой из перечисленных цветов вы предпочитаете:

а) красный;

б) серый;

в) зеленый;

г) синий.

19. Когда вы принимаете решение, на что рассчитываете:

- а) «все зависит от того, будет ли у меня везение, счастье, удача»;
- б) «только на самого себя»;
- в) «я в состоянии объективно оценить свои шансы»;
- г) «обращаю внимание на предзнаменования (встречусь с черной кошкой... и т.д.)»;
- д) «у каждого своя судьба».

20. У вас есть возможность выбора, что вы предпочтете:

- а) получить небольшое наследство;
- б) достичь стабильных успехов в профессии;
- в) создать что-то значительное в искусстве, науке;
- г) встретить большую любовь, познакомиться с хорошим другом.

Теперь по таблице подсчитайте очки:

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2
б	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1
в	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5
г	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3
д	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
б	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
в	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
г	1	4	2	5	3	4	2	4	1	4
д	—	—	—	—	—	—	—	—	2	—

23–35 очков. Вы неизлечимый, болезненный пессимист. Вам надо что-то делать! Так ли уж плох оптимизм?

36–47 очков. Хотя у вас время от времени и появляются какие-то проблески оптимизма, пессимизм чаще всего берет верх. Постарайтесь порадостнее смотреть на мир, сделайте что-то приятное самому себе.

48–60 очков. У вас очень трезвый взгляд на мир, но вы не можете отказаться и от пессимистических настроений.

61–75 очков. У вас четкие, реалистические взгляды на жизнь, обычно в любой ситуации вы сохраняете оптимизм.

76–90 очков. Вы оптимист от рождения. И вы правы! Но это ваше качество в известной мере мешает вам исправлять свои ошибки. А жаль!

91–95 очков. Это уже не оптимизм, а необузданное легкомыслие.

7. Умеете вы решать свои проблемы?

Одни играючи решают самые сложные проблемы. Других может «положить на лопатки» и незначительная мелочь. К какому типу относитесь вы? Давайте проверим.

1. Рассказываете ли вы о своих проблемах, неприятностях:

- а) нет, это бы вам не помогло – 3 очка;
- б) конечно, если есть подходящий собеседник – 1;
- в) не всегда, иной раз вам и самому тяжело думать о них – 2.

2. Насколько сильно вы переживаете страдания:

- а) всегда очень тяжело – 4 очка;
- б) это зависит от обстоятельств – 0;
- в) вы стараетесь терпеть, не сомневаясь, что любой неприятности рано или поздно приходит конец – 2.

3. (Если вы не употребляете спиртное, то переходите к следующему вопросу.) Если употребляете, то для того, чтобы:

- а) «утопить» в нем свои проблемы – 5 очков;
- б) хоть как-то рассеять все свои «головные боли» – 3;
- в) просто это нравится – 1.

4. Что вы делаете, если что-то вас глубоко ранит:

- а) разрешаете себе радость, которую долго не могли позволить – 0 очков;
- б) идете к хорошим друзьям – 2;
- в) сидите дома и «жалуете» себя – 4.

5. Когда близкий человек вас обижает:

- а) «прячетесь в свою раковину» – 3 очка;
- б) требуете объяснений – 0;
- в) рассказываете об этом каждому, кто только готов слушать – 1.

6. В минуту счастья:

- а) не думаете о неприятном – 1 очко;
- б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет, – 3;
- в) не забываете о том, что в жизни есть и много плохого – 5.

7. Что вы думаете о психиатрах:

- а) вы бы не хотели стать их пациентом – 4 очка;
- б) многим людям они могли бы помочь – 2;
- в) человек и сам во многом может помочь себе —3.

8. По вашему мнению, судьба:

- а) вас преследует – 5 очков;
- б) к вам несправедлива – 2;
- в) к вам благосклонна – 1.

9. О чем вы думаете после ссоры с супругом (любимым человеком), когда ваш гнев уже проходит:

- а) о том приятном, что у вас было в прошлом – 1 очко;
- б) мечтаете о тайном мщении —2;
- в) думаете о том, сколько вы от нее (него) уже вытерпели – 3.

А теперь подсчитайте очки, которые вы набрали.

От 7 до 15 очков. Вы легко миритесь со своими неприятностями, даже бедами, поскольку умеете верно их оценить. Крайне важно и то, что вы не слишком себя любите жалеть (слабость, которую к самому себе питают многие). Ваше душевное равновесие достойно восхищения!

От 16 до 26 очков. Бывает, что вы подчас «проклинаете судьбу». И все же у вас есть прекрасная «отдушина»: возможность «выплеснуть» свои проблемы на других. После этого вам сразу же становится легче. (При этом вам, конечно, важно, чтобы вас внимательно слушали и сопереживали вашим проблемам, неприятностям.) И все же задумайтесь: не стоит ли вам побольше владеть собой, а не пользоваться постоянно лишь таким «способом» решения своих проблем?

От 27 до 36 очков. Вы еще не научились правильно «расправляться» со своими бедами. Быть может, поэтому они вас так и терзают. Вы предпочитаете затвориться в себе, нередко пожалеть себя. Но, может быть, стоит использовать и иной способ? Мобилизуйте свою энергию! В вас достаточно доброго, хорошего начала, которое поможет вам с успехом решить все ваши проблемы и неприятные ситуации

8. Любите ли вы развлекаться?

Есть люди, которые ведут столь бурную, полную развлечений жизнь, что в конце концов у них возникают серьезные проблемы в семье и на работе... Другие, напротив, впадают в аскетизм, живут только работой или домашними заботами и не позволяют себе никаких поблажек.

К какому типу можно отнести вас? К первому, второму или к среднему между ними? Давайте проверим.

1. Любите ли вы гулять?
2. Нравится ли вам встречать гостей?

3. С легкостью ли вы расплачиваетесь за друзей «по мелочи»?
4. Всегда ли у вас в доме найдется что-то, чтобы угостить гостей, которые пришли неожиданно?
5. В компании с хорошими друзьями, в непринужденной обстановке вы можете выпить больше, чем следовало бы?
6. Любите ли вы хорошую кухню?
7. Часто ли вы устраиваете вечеринки?
8. Есть ли у вас компания, с которой вы регулярно встречаетесь?
9. Любите ли вы петь в компании друзей?
10. Становится ли вам весело, приятно в хорошей компании?
11. Быстро ли у вас проходит плохое настроение?
12. Легко ли вы миритесь, поссорившись с кем-нибудь?
13. Когда вы говорите о прошлом, то вспоминаете в основном приятное?
14. Хорош ли обычно цвет вашего лица?
15. Когда вы плохо себя чувствуете, можете ли вы в компании сделать вид, что у вас все в порядке?
16. Достаточно ли вы следите за своим здоровьем?
17. Часто ли вы просыпаетесь с головной болью, не выспавшись?
18. Случается ли так, что вы не в состоянии утром пойти на работу из-за того, что слишком поздно легли, веселясь с гостями?



19. Если из-за состояния вашего здоровья врач запретит вам пить и курить, вы сможете отказаться от этих вредных привычек?
20. Зарекались ли вы хоть раз, что никогда не будете переходить на диету, что бы ни случилось?
21. Есть ли у вас лишний вес?

22. Часто ли вы отправляетесь поразвлечься без супруга (супруги) или близкого для вас человека?
23. Питаете ли вы слабость к комедиям?
24. Есть ли у вас привычка ложиться поздно...
25. ...и наутро с очень большим трудом вставать?
26. Любите ли вы клоунаду?
27. Часто ли вы опаздываете на встречи?
28. Часто ли вы шутите на работе?
29. Всегда ли вы готовы отложить работу на завтра, чтобы отправиться поразвлечься?

А теперь подсчитайте ваши очки. За ответ «да» запишите 1 очко.

От 18 до 22 очков. Вы, безусловно, очень большой любитель развлечений. И до такой степени, что в конце концов рискуете пострадать на службе и поставить под удар здоровье. Вам не кажется, что ведете слишком бурную жизнь?

От 13 до 17 очков. Вы достаточно разумны, знаете меру в веселье и развлечениях, хотя иногда, быть может, и «теряете голову». В этом нет ничего страшного, все зависит от состояния вашего здоровья и от успехов на работе.

От 8 до 12 очков. Вы можете наслаждаться радостями жизни, но лишь в меру. Работа, семья для вас все-таки важнее, чем развлечения. Вы можете нормально отдохнуть, если только это не повредит делу или вашим семейным обязанностям.

От 3 до 7 очков. Вы редко развлекаетесь, и, может быть, поэтому вас трудно оценить удовольствия, которые есть в жизни. Вы весьма разумны и предпочитаете вести спокойную, размеренную и хорошо организованную жизнь. Вы боитесь переборщить даже в радостях, выйти за рамки привычного для вас уклада.

От 0 до 2 очков. Вы созданы для жизни, которая была бы ужасно тяжела, просто невыносима для любителя удовольствий. Вы – полная его противоположность, и ваш характер и отсутствие «аппетита» к развлечениям может оттолкнуть от вас тех, кто не похож на вас.

9. Насколько вы терпимы?

Допускаете ли вы существование мнения, отличного от вашего, относитесь ли вы к нему с уважением, терпимы ли вы? Перед вами тест, который, надеюсь, хотя бы приблизительно поможет определить степень вашей терпимости. Но одно условие: отвечайте быстро, не задумываясь.

1. Неприятна ли вам ситуация, в которой приходится отказаться от плана, придуманного вами, потому что точно такой же план предложили ваши друзья:

а) да;

б) нет.

2. Вы встречаетесь с друзьями, и кто-то предлагает начать игру. Что вы предпочтете:

- а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;
 - б) чтобы играли и те, кто еще не знает правил.
3. Вы спокойно воспринимаете неприятные для вас новости:
- а) да;
 - б) нет.
4. Вызывают ли у вас неприязнь люди, которые в общественных местах появляются в нетрезвом виде:
- а) если они не переступают допустимых границ, вас это вообще не интересует;
 - б) вам всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать.
5. Можете ли вы легко найти контакт с людьми с иными, чем у вас, профессией, положением, обычаями:
- а) вам очень трудно было бы это сделать;
 - б) вы не обращаете внимания на такие вещи.
6. Как вы реагируете на шутку, объектом которой становитесь:
- а) вам не нравятся ни сами шутки, ни шутники;
 - б) если даже шутка и будет вам неприятна, то вы постараетесь ответить в такой же шутливой манере.
7. Согласны ли вы с мнением, что многие люди «сидят не на своем месте», «делают не свое дело»:
- а) да;
 - б) нет.
8. Вы приводите в компанию друга (подругу), который (ая) становится объектом всеобщего внимания. Как вы на это реагируете:
- а) вам неприятно, честно говоря, что таким образом внимание отвлечено от вас;
 - б) вы лишь радуетесь за него (за нее).
9. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Как реагируете вы:
- а) уходите пораньше под благовидным предлогом;
 - б) вступаете в спор.

А теперь подсчитайте очки. **Запишите по 1 очку** за ответы: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

От 0 до 2 очков. Вы непреклонны и, простите, упрямы. Где бы вы ни находились, может возникнуть такое впечатление, что вы стремитесь навязать свое мнение другим; чтобы достичь своей цели, часто повышаете голос. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

От 3 до 6 очков. Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но вы, безусловно, можете и вести диалог; если считаете нужным – менять свои убеждения, коль это необходимо. Но порой вы способны и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер. Но стоит ли «брать горлом» тогда, когда можно победить и более достойно?

От 7 до 9 очков. Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к парадоксальному, на первый взгляд, поступку, даже если вы их не разделяете. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны.

10. Бережливы ли вы?

Существует мнение, что сколько бы ты ни зарабатывал, если ты не бережлив, трратишь деньги направо и налево – их у тебя все равно никогда не будет. Так что чувство бережливости не так уж маловажно.

Правдиво, искренне ответьте на эти вопросы, и вы узнаете, бережливы ли вы.

1. Пользуетесь ли вы услугами банка:

- а) оплачиваете счета за коммунальные услуги;
- б) да, оплачиваете счета и пользуетесь карточкой для покупки крупных вещей;
- в) никогда не знали о такой возможности, теперь, вероятно, будете пользоваться услугами банка;
- г) нет, вас это не интересует, лучше расплачиваться наличными.

2. Зимой окна в вашей квартире бывают:

- а) хорошо утеплены;
- б) вы не придаете этому особого значения;
- в) вы даже не знаете, чем их надо утеплять;
- г) вы считаете, что это излишне.

3. Готовя пищу, пользуетесь скороваркой:

- а) да;
- б) она у вас есть, но в ней вы готовите лишь изредка;
- в) не пользуетесь ею, так как потом ее трудно мыть и при работе с ней вы боитесь обжечься.

4. Посуду:

- а) всегда моете как следует, под горячей водой, ополаскиваете;
- б) моете, но не особенно тщательно;

- в) можете мыть и не сразу после еды, а когда накопится побольше.
5. В холодное время года:
- а) спите при открытом окне, форточке;
 - б) при закрытой форточке, но перед сном, как следует проветриваете комнату;
 - в) спите при закрытой форточке, но комната весь день проветривается.
6. Макулатуру вы:
- а) выбрасываете;
 - б) собираете и сдаете на приемный пункт;
 - в) когда как.
7. Излишки хлеба вы:
- а) оставляете для домашних животных;
 - б) выбрасываете вместе с мусором;
 - в) складываете в бак для пищевых отходов;
 - г) у вас не бывает излишков, вы покупаете ровно столько, сколько можете съесть.
8. Моетесь вы:
- а) в ванной;
 - б) только под душем;
 - в) в ванной, хотя знаете, что тратите больше воды.
9. Готовя пищу, вы:
- а) пользуетесь полуфабрикатами: так быстрее и дешевле;
 - б) полуфабрикатами вы не пользуетесь, в вашей семье их не любят;
 - в) вы готовите их только в крайнем случае.
10. Ваши дети:
- а) не донашивают одежду после старших братьев, родственников;
 - б) не делают этого потому, что такой возможности нет;
 - в) да, они донашивают обувь, одежду после старших.

А теперь подсчитайте очки:

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	25	30	30	30	0	0	10	0	30	0
б	30	5	5	10	30	30	0	30	10	10
в	10	0	0	5	0	10	10	10	10	30
г	0	0	—	—	—	—	30	—	—	—

От 250 до 300 очков. Вы крайне бережливы и действительно оказываете сильное влияние на свою семью. Но если даже в семье и нет единодушия по поводу того, как и на что тратить, вы в конце концов всегда добиваетесь своего.

От 200 до 250 очков. В своем рациональном способе ведения хозяйства у вас еще есть резервы. Задумайтесь над тем, почему в некоторых случаях вы недостаточно бережливы (если, конечно, эта проблема вас занимает, ведь иногда можно позволить себе немного расслабиться).

Менее 200 очков. Вам больше следует заботиться об экономии семейного бюджета, учитывать потребности семьи, поскольку вы относитесь к тем, кто любит сказать: «Ну это то мы можем себе позволить!»

11. Поддаетесь ли вы внушению?

Легко ли вас переубедить, легко ли вы поддаетесь внушению, достаточно ли вы оптимистичны – все это, надеемся, вам поможет узнать наш тест.



1. После каждого нового сообщения о какой-то диете или более рациональном образе жизни вы:

- а) пересматриваете или даже меняете свой образ жизни, режим питания;
- б) задумываетесь, что из всего этого может пригодиться вам;
- в) никогда не обращаете на это внимания (по вашему мнению, человечество и уцелело потому, что никогда об этом не задумывалось).

2. Если на вашем лице выступила сыпь или вы поранили лицо при бритье... вы:

- а) не выходите из дома, пока лицо не заживет, так как вам кажется, что, если вы выйдете в таком виде, все будут обращать на вас внимание;
- б) пытаетесь каким-то образом скрыть это, а как только встречаете кого-то из знакомых, сразу же объясняете, что с вами случилось;

в) не будете обращать на это внимания, любопытство посторонних вас не интересует.

3. Если вы почувствовали, что кто-то идет за вами и чуть ли не наступает вам на пятки:

а) вы ускоряете шаг;

б) вам все равно;

в) но из любопытства вы оглядываетесь и смотрите, кто это.

4. Вам нужно принять важное решение, и вы:

а) не говорите с другими потому, что боитесь получить противоречивые советы, которые собьют вас с толку;

б) ищете совета, но в конце концов поступаете по-своему;

в) слушаетесь только самого себя.

5. Вы слегка заболели, но не идете к врачу:

а) там много больных, которые станут рассказывать о своих недомоганиях, а это вас раздражает;

б) врач может сказать вам что-то неприятное;

в) у вас просто нет для этого времени, вы уверены, что все пройдет само собой.

6. Если на новом месте работы (учебы) все вдруг начинают твердить, что вы очень симпатичный человек, а на предыдущем месте у вас были проблемы в общении с людьми, то вы подумаете:

а) они менее требовательны;

б) они более спокойны, философски ко всему относятся;

в) новые коллеги (студенты) правы, на старом месте вас просто не понимали.

7. В театр или кино вы идете, если поймете, что герой, о котором идет речь:

а) похож на вас, у него те же проблемы и вам интересно, как их он разрешит;

б) герой и обстановка совершенно непохожи на вашу и потому все это вам интересно, чтобы сравнить с собой;

в) вы смотрите с одинаковым удовольствием фильмы, спектакли, не сопоставляя героев с собой.

8. Если станут утверждать, что в последнее время ваша работа не отличается в лучшую сторону, то:

а) это сильно травмирует вас, вы начнете работать еще хуже;

б) вы сами попытаете подвести итог своей работы и заметите, что хотя она и небезупречна, но вы работаете с интересом и не хуже других;

в) так как вы сами не замечаете такого спада в работе, то решите, что вас хотят сбить с толку.

9. Если шофер такси взглянет на вас с плохо скрываемой досадой, то вы:

а) решите, что вы ему просто не понравились;

б) что, может быть, он очень устал;

в) решите, что он, вероятно, человек вечно всем недовольный.

Если ваши ответы составили прежде всего группу «а» и «б», то можно сказать, что вы достаточно спокойный, оптимистичный человек, который не лишен известной доли самокритики. Вы способны реагировать на перемены, но сначала старательно их осмысливаете, обсуждаете. Вы поддаетесь внушению прежде всего по отношению к тем вещам, которые больше всего вас волнуют.

Если же в ваших ответах больше всего (или даже все) «в», то вы слишком самонадеянны, слишком часто бываете излишне упрямы. Вы слишком легкомысленно относитесь ко многим важным вещам. Иногда вы готовы из вызова принять важное решение чуть ли не метанием «орла» и «решки», каким-то другим совершенно случайным путем.

12. Есть ли у вас чувство юмора?

Наверняка немногие признают, что у них нет чувства юмора. Не правда ли? Но так ли это на самом деле? Давайте проверим.

На каждый вопрос отвечайте «да» или «нет».

1. Любите ли вы смеяться?

2. Умеете ли вы с юмором выходить из неприятных ситуаций?

3. Согласны ли вы с мнением, что брак – самая смешная вещь в мире?

4. Смеетесь ли вы наедине с самим собой, когда читаете или смотрите по телевизору что-нибудь смешное?

5. Если вы заметили, что вас обманывают, можете ли вы не показать вида?

6. Рассказывают ли ваши родные, друзья анекдоты, веселые, смешные истории?

7. Если вы находитесь в компании, то хотите выглядеть самым остроумным, быть центром внимания?

8. Когда вы в плохом настроении, не раздражает ли вас смех окружающих?

9. Из всех жанров не предпочитаете ли вы комедию?

10. Считаете ли вы себя человеком с чувством юмора?

Если вы ответили «да» на 6 и более вопросов, то у вас с чувством юмора все в порядке. И это помогает вам даже в самые трудные периоды жизни.

Если же у вас 5 и менее ответов «да», то с чувством юмора у вас плоховато. А ведь улыбка, смех – это и показатель здоровья, стабильности, успеха в жизни. С ними легче преодолевать неприятности. Попробуйте же изменить себя и посмотреть на жизнь со смешной стороны, не принимайте все слишком всерьез, к чему-то относитесь полегче – далеко не все в жизни стоит серьезных переживаний.

13. Довольны ли вы собой?

1. Хотелось ли бы вам словно родиться заново, начать жизнь снова? При этом вы сохранили бы нынешнюю супругу и тещу (супруга и свекровь)?

Да – 4, нет – 16 очков.

2. Есть ли у вас какое-нибудь хобби?

Да – 18, нет —5 очков.

3. Когда у вас что-то не получается, вы можете сказать про себя: «Такое может случиться только со мной»?

Да – 6, нет – 12 очков.

4. Радуетесь ли вы, когда обнаруживаете, что кто-то вам завидует?

Да – 16, нет – 2 очка.

5. Страдает ли ваше самолюбие оттого, что кто-то считает вас несимпатичным, скучным человеком?

Да – 3, нет – 12 очков.

6. Находите ли вы какое-то утешение в том, что у вашего знакомого произошли те же неприятности, что и у вас?

Да – 18, нет – 5 очков.

7. Мучаетесь ли вы, когда видите, что кто-то делает какие-то вещи лучше вас?

Да – 2, нет – 16 очков.

8. Часто ли вы хотите выиграть большую сумму по лотерее?

Да – 4, нет – 20 очков.

9. Учащается ли у вас пульс, когда вы узнаете, что ваши знакомые, близкие сделали дорогие покупки?

Да – 1, нет – 12 очков.

10. Любите ли выступать в единственном лице перед большим числом слушателей?

Да – 16, нет – 3 очка.

А теперь подсчитайте набранные очки.

-



Более 120 очков. Вы чрезвычайно довольны собой. Но подумайте, может быть вам не хватает критического, реального взгляда на самого себя? Спросите об этом своих друзей, близких.

От 60 до 120 очков. Вы в достаточной степени довольны собой, но вас нельзя назвать слишком самоуверенным, самовлюбленным.

Менее 60 очков. Увы, нельзя сказать, что вы довольны собой. В этом случае еще раз более основательно ответьте на вопросы – может быть, результат будет иным?

14. Конфликтная ли вы личность?

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор. Что вы предпринимаете:

- а) избегаете вмешиваться в ссору;
- б) можете вмешаться, встать на сторону потерпевшего, кто прав;
- в) всегда вмешиваетесь и до конца отстаиваете свою точку зрения.

2. На собрании вы критикуете руководство за допущенные ошибки:

- а) нет;
- б) да, но в зависимости от вашего личного отношения к нему;
- в) всегда критикуете за ошибки.

3. Ваш непосредственный начальник излагает свой план работы, который вам кажется нерациональным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше:

- а) если другие вас поддержат, то да;
- б) разумеется, вы будете поддерживать свой план;
- в) боитесь, что за критику вас могут лишиться премиальных.

4. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями:

- а) только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят ваши отношения;
- б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;

в) вы спорите со всеми и по любому поводу.

5. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди:

а) считая, что и вы не хуже него, попытаетесь обойти очередь;

б) возмущаетесь, но про себя;

в) открыто высказываете свое негодование.

6. Представьте себе, что рассматривается рационализаторское предложение, экспериментальная работа вашего коллеги, в которой есть смелые идеи, но есть и ошибки. Вы знаете, что ваше мнение будет решающим. Как вы поступите:

а) выскажетесь и о положительных и об отрицательных сторонах этого проекта;

б) выделите положительные стороны в его работе и предложите предоставить возможность продолжить ее;

в) станете критиковать ее; чтобы быть новатором, нельзя допускать ошибки.

7. Представьте: свекровь (теща) постоянно говорит вам о необходимости экономии и бережливости, о вашей расточительности, а сама то и дело покупает дорогие вещи. Она хочет знать ваше мнение о своей последней покупке. Что вы ей скажете:

а) что одобряете покупку, если она доставила ей удовольствие;

б) говорите, что эта вещь безвкусна;

в) постоянно ругаетесь, ссоритесь с ней из-за этого.

8. Вы встретили подростков, которые курят. Как вы реагируете:

а) думаете: «Зачем мне портить себе настроение из-за чужих, плохо воспитанных озорников?»;

б) делаете им замечание;

в) если бы это было в общественном месте, то вы бы их отчитали.

9. В ресторане вы замечаете, что официант обсчитал вас:

а) в таком случае вы не даете ему чаевые, которые заранее приготовили, если бы он поступил честно;

б) попросите, чтобы он еще раз при вас подсчитал сумму;

в) это будет поводом для скандала.

10. Вы в доме отдыха. Администратор занимается посторонними делами, сам развлекается, вместо того, чтобы выполнять свои обязанности: не следит за уборкой в комнате, разнообразием меню. Возмущает ли вас это:

а) да, но если вы даже и выскажете ему какие-то претензии, это вряд ли что-то изменит;

б) вы находите способ пожаловаться на него, пусть его накажут или даже уволят с работы;

в) вы вымещаете недовольство на младшем персонале: уборщицах, официантках.

11. Вы спорите с вашим сыном-подростком и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку:

___ а) нет;

___ б) разумеется, признаете;

___ в) какой же у вас авторитет, если вы признаетесь, что были не правы?

Если вы выберете ответ «а», то запишите себе 4 очка, ответ «б» – 2, ответ «в» – 0.

От 30 до 44 очков. Вы тактичны. Не любите конфликтов. Даже если и можете их сгладить, легко избегаете критические ситуации. Когда же вам приходится вступать в спор, то вы учитываете, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но, когда им требуется помощь, вы не всегда решаетесь ее оказать. Не думаете ли вы, что тем самым вы теряете уважение к себе в глазах других?

От 14 до 28 очков. О вас говорят, что вы конфликтная личность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, невзирая на то, как это повлияет на ваши служебные или личные отношения. И за это вас уважают.

До 12 очков. Вы ищете поводы для споров, большая часть которых излишни, мелочны. Любите критиковать, но только когда это выгодно вам. Вы навязываете свое мнение, даже если не правы. Вы не обидитесь, если вас будут считать любителем поскандалить? Подумайте, не скрывается ли за вашим поведением комплекс неполноценности?

15. Насколько вы самостоятельны?

Есть люди, которые боятся брать на себя ответственные решения; настолько нерешительны, что пытаются свои проблемы свалить на других. Надеемся, что вы не принадлежите к их числу. Наш тест-шутка позволит вам убедиться в этом еще раз...

1. Закончив школу, как вы принимали решение о дальнейшей учебе, будущей профессии:

а) решали самостоятельно, следуя своему увлечению и своим данным;

б) прислушивались и к мнению своих родителей, родственников;

в) прислушивались к совету только близких и друзей.

2. На что вы рассчитывали, поступая в выбранное вами учебное заведение:

а) только на свои силы;

б) на благоприятный исход вступительных экзаменов и на связи;

в) только на связи.

3. Как во время учебы вы готовились к экзаменам, занятиям:

а) рассчитывали, делали упор на свое трудолюбие;

б) иногда просили помочь преподавателей и однокурсников;

в) рассчитывали только на чужую помощь.

4. Как вы поступили на работу:

- а) по распределению;
 - б) прежде всего вы использовали информацию знакомых, знающих людей;
 - в) вы устроились благодаря связям.
5. При сложных ситуациях в работе каким образом вы принимаете решения:
- а) рассчитывая только на свой опыт и знания;
 - б) иногда консультируетесь с коллегами;
 - в) всегда с ними советуется.
6. Чем был продиктован ваш выбор перед вступлением в брак:
- а) вы сами приняли окончательное решение;
 - б) вы прислушивались к мнению близких;
 - в) прежде всего вы представили невесту (жениха) своим близким, посоветовались с ними.
7. Если ваша жена (муж) в длительной командировке, в состоянии ли вы сами, допустим, выбрать жилье, мебель, принять другие важные решения:
- а) да;
 - б) конечно, вы можете это сделать, но лучше было бы отложить решение;
 - в) нет.
8. Насколько упорно в подростковом возрасте вы отстаивали свое мнение:
- а) всегда отстаивали;
 - б) по этому поводу у вас даже были конфликты с родителями: отстаивали, но сохраняли и уважение к их мнению;
 - в) вы ни на что не могли решиться сами.
9. В настоящее время насколько упорно вы отстаиваете собственное мнение на службе, дома, с друзьями:
- а) разумеется, отстаиваете, независимо от обстоятельств;
 - б) в большинстве случаев – да;
 - в) редко.
10. Как вы развиваетесь как личность в служебной, общественной, интеллектуальной сферах:
- а) полностью отдаете себя профессии;
 - б) для вас очень важно мнение супруги (супруга) и близких;
 - в) вы полностью полагаетесь на ее (его) мнение.
11. Если ваши близкие должны поправить свое здоровье, если вы видите, что жена (муж) не следят за собой, делая что-то себе во вред:
- а) вы заставляете ее (его) следить за своим здоровьем;

б) тактично подсказываете, что ей (ему) нужно сделать;

в) стремитесь сделать это, но вам редко удается.

За каждый ответ «а» запишите себе по 4 очка, за ответ «б» – 2, за ответ «в» – 0.

От 30 до 44 очков. Вы чересчур самостоятельны во всех отношениях. Вы не только не терпите какого-нибудь вмешательства в ваши дела, но и не можете прислушаться к чужому мнению. Уверены ли вы, что всегда будете точно оценивать плюсы и минусы какого-либо решения? Не вкладываете ли излишнее упрямство в достижение какой-либо цели? Запомните, что самоуверенность хороша только в меру, в противном случае она превращается в недостаток.

От 16 до 28 очков. У вас сильный характер, вы неплохо переносите стрессы. Вы надежный друг. Ваша уверенность в себе, своем будущем обоснована. Вы независимы, но всегда прислушиваетесь к мнению окружающих, которые вас за это ценят.

От 0 до 14 очков. Вы очень нерешительны. Настолько, что это, простите, граничит с малодушием. Может быть, поэтому к вам иногда относятся с пренебрежением? Почему бы вам не попробовать проявить побольше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах. Может быть, стоит сделать и так, чтобы ваша нерешительность не была написана у вас на лице? Станьте более самостоятельным, и у вас появится уверенность в себе, которой вам не хватает.

16. Тест на эту же тему

Откровенно ответьте на вопросы испанских психологов: «да» или «нет». Если что-то вызывает у вас затруднения (ни «да», ни «нет»), то на какие-то вопросы можно не отвечать. Но таких не должно быть больше пяти!

1. Принимая важное решение, вы можете это сделать, не советуясь с кем-то?
2. В одиночестве вы можете пойти в незнакомую компанию, на деловую встречу, где никого или мало кого знаете?
3. Когда вы один (одна), то скучаете, чувствуете себя неважно?
4. Для вас тяжело в одиночку отправиться в путешествие?
5. Вы один (одна) без подсказки можете сделать важную покупку?
6. Когда у вас возникают проблемы, вам нужно срочно пообщаться, посоветоваться с кем-то?
7. Вы можете в одиночку отправиться на важное обследование, прием врача, если практического смысла в сопровождении нет?
8. Вы пойдете один (одна) на интересный фильм, если никто не составит вам компанию?
9. Мнению других вы обычно доверяете больше, чем своему?
10. Часто другие вынуждены решать ваши проблемы?
11. Вам нравится (понравилось бы) жить одному?
12. Вам по душе отдых в людных местах?

13. Обычно вы доверяете другим решать, где и как проведете выходные?
14. Вы предпочитаете побеспокоить опытного друга, а не самому учиться оформлять необходимую справку?
15. Часто вам нравится проявлять инициативу?
16. Чтобы не дискутировать, вы можете согласиться с чужим мнением (хотя в душе вы не согласны)?
17. Вас ужасает мысль, что в выходные придется быть одному дома и не с кем куда-то пойти?
18. Как вы думаете, окружающие считают, что вы постоянно просите помощи в том, где справились бы и сами?
19. Вы болезненно реагируете на оценки в свой адрес?
20. Вы часто испытываете потребность в том, чтобы вам покровительствовали?

Прибавьте 1 очко за каждый следующий ответ:

1. Да
2. Нет
3. Да
4. Нет
5. Да
6. Да
7. Нет
8. Нет
9. Да
10. Да
11. Нет
12. Да
13. Да
14. Да
15. Нет
16. Да
17. Да
18. Да
19. Да
20. Да

А теперь **вычтите 1 очко** за ответы:

1. Нет
2. Да
3. Нет
4. Да
5. Нет
6. Нет
7. Да
8. Да
9. Нет
10. Нет
11. Да
12. Нет
13. Нет
14. Нет
15. Да
16. Нет
17. Нет
18. Нет
19. Нет
20. Нет

6 и более «положительных» очков. Вы слишком зависимы от чужого мнения. Боритесь за свою независимость! Ее должно быть больше.

От 0 до 5 очков с «плюсом». Вы человек гармонично развитый, хотя и зависимы от чужого мнения. Чем больше «положительных» очков, тем ситуация сложнее.

От 0 до 5 «отрицательных» очков. Вы склонны к самостоятельности и, чем больше очков со знаком минус – тем лучше.

6 и более очков с «минусом». Вы абсолютно самостоятельны. Это хорошо. За исключением тех ситуаций, когда независимость переходит в самоцель, приводит к опасности самоизоляции от общества. Все хорошо в меру! Если вы не потеряете критической самооценки, проблем не будет.

17. Сентиментальны вы или практичны?

Это немаловажно. Излишняя сентиментальность в наш практичный век нередко раздражает людей, доставляет немало хлопот. Но ведь и излишней расчетливостью вы

лишаете себя теплого дружеского участия, привязанности. Да и возможна ли расчетливость в дружбе, любви?

Так чего же у вас больше – сентиментальности или практичности? Ответить на этот вопрос, надеюсь, вам и поможет наш тест.

Из шести предложенных вариантов ответов вам нужно выбрать один.

1. Представьте, что вы выиграли очень крупную сумму денег в лотерею:

- а) транжирите их не задумываясь;
- б) предполагаете, что люди начнут вам завидовать;
- в) начинаете нервничать и избегать друзей;
- г) завидуете тем, кто выиграл больше;
- д) покупаете самое необходимое, а остальное кладете в банк;
- е) покупаете дачу в живописном месте.

2. Представьте, что парень (девушка), с которым(ой) вы встречаетесь, бросает вас:

- а) утешаете себя тем, что он (она) не единственный(ая) в мире;
- б) так переживаете, что приходится принимать успокоительное;
- в) ищете совета у врачей, так как чувствуете, что нервы расшатались;
- г) не отказываетесь от предложения, приглашения нового ухажера (приятельницы);
- д) советуется с более старшими, надеясь, что их опыт пойдет вам на пользу;
- е) все это надолго выбивает вас из колеи.

3. Допустим, вашего мужа (жену) по службе назначают не на то место, которое бы вы хотели:

- а) считает, что это лучше, чем увольнение;
- б) переживаете это так, как будто случилось непоправимое;
- в) начинаете экономить на домашних расходах;
- г) требуете, чтобы он (она) устроился(ась) на другое, лучшее место;
- д) начинаете через друзей подыскивать новое место;
- е) предлагаете мужу (жене) на некоторое время уехать куда-нибудь.

4. Представьте, что ему (ей) на некоторое время пришлось куда-то уехать:

- а) думаете о той радости, с которой встретите его (ее) по возвращении;
- б) садитесь сразу же писать письмо;

в) переезжаете на это время к родителям;

г) находите занятия по дому или принимаете гостей;

д) по карте следите за его (ее) маршрутом;

е) жалеете, что не удалось поехать вместе.

5. Неожиданно к вам пришли гости:

- а) предлагаете пойти с ними в ресторан;
- б) сразу же готовите им что-нибудь вкусненькое;
- в) считаете, что лучше посидеть в домашней обстановке, не тратя денег на ресторан;
- г) не стесняетесь в чем-то упрекнуть гостей в присутствии мужа (жены);
- д) готовите что-то на скорую руку из того, что есть в холодильнике;
- е) растерянность, стеснительность гостя вы объясняете его деликатностью.

А теперь посмотрим, ответов на какую группу вопросов у вас больше.

Если больше всего у вас **ответов на «а»**, то вы оптимист. Вам удастся даже неприятные ситуации не превращать в трагедии. У вас счастливый характер, много друзей, ваши знакомые любят проводить с вами время...

Если больше всего у вас набралось **ответов на «б» и «е»**, то вы достаточно сентиментальны, излишне впечатлительны, легко возбудимы. Может быть, вам стоит немного легче смотреть на жизнь, не слишком трагично воспринимать неприятности?..

Если больше всего у вас **ответов на «в» и «д»**, то можно совершенно определенно сказать, что вы человек расчетливый, практичный. Стоит опасаться только того, чтобы ваша бережливость не превратилась в скупость. Ведь не зря говорится, что наши недостатки – это продолжение наших достоинств...

Если у вас больше **ответов на «г»**, то ваша расчетливость порой даже неприятна для окружающих, она слишком бросается в глаза. Может быть, вам стоит побольше думать о других, тогда и они станут относиться к вам более дружелюбно. Делая что-то приятное другим, нам кажется, что мы доставляем удовольствие только им. На самом деле, не меньшую радость получаем и мы сами.

18. Хорошие ли вы соседи?

Узнать это еще лучше поможет тест, который мы вам предлагаем.

1. Обращаетесь ли вы к соседям:

часто – 5 очков;

иногда – 3;

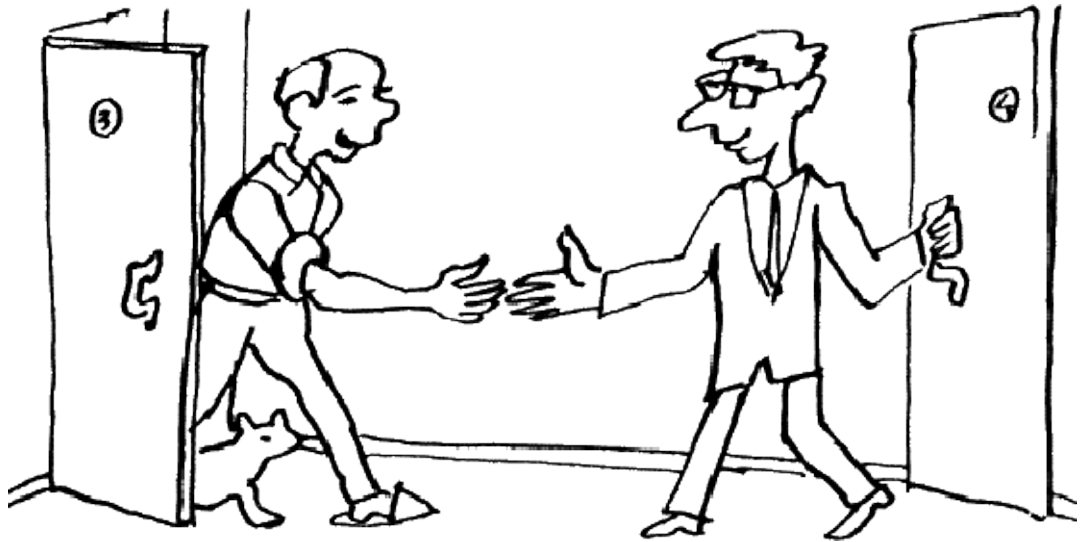
никогда или почти никогда – 1.

2. Берете ли вы у них взаймы, допустим, сахар, хлеб:

часто – 5 очков;

иногда – 3;

никогда – 1.



3. Если, балуясь, соседские дети позвонят в вашу дверь и убегут... Как вы среагируете:

отругаете их – 1 очко;

пожалуетесь их родителям – 5;

поворчите, но простите – ведь это все-таки дети – 3.

4. Считаете ли вы, что ваши соседи:

любезные, интересные люди, готовые всегда прийти на помощь – 5 очков;

готовы помочь, но они не так уж интересны – 3;

они и не любезны и не интересны – 1.

5. В позднее время вы пригласили в гости шумную компанию. Соседи пожаловались на это. Что вы сделаете:

извинитесь и постараетесь утихомирить гостей – 5 очков;

ответите, что у себя дома вы можете делать все, что вам заблагорассудится – 1;

вы пригласите соседей присоединиться к вам – 3.

6. В соседнюю квартиру вселяются новые жильцы:

вы сразу же познакомитесь и предложите свою помощь – 5 очков;

пождете, пока они обживутся, и только тогда предложите свою помощь, пригласите в гости – 3;

будете ждать, пока первый шаг сделают они – 1.

7. Ваши соседи приобрели новый автомобиль. Вы:

разделите их радость – 3 очка;

станете им завидовать – 1;

спросите себя, как им удалось его купить – 5.

8. Любите ли вы сплетничать:

да, всегда – 5 очков;

иногда, но без злобы – 3;

нет – 1.

9. Неизвестный человек пришел к вашей соседке. А вы знаете, что ее муж в командировке:

попытаетесь выяснить, кто это был, когда неизвестный уйдет – 5 очков;

вы станете предполагать самое плохое – 1;

не обратите на это внимания – 3.

10. Ваши соседи уезжают в отпуск и спрашивают, согласитесь ли вы присмотреть за их кошкой, собакой или даже приглядеть за их домом;

вы сразу же соглашаетесь – 5 очков;

говорите, что согласились бы с удовольствием, но находите какие-либо оправдания, чтобы не заниматься этим – 3;

сразу же отказываетесь – 1.

11. Вы часто видите дочь ваших соседей в компании женатого мужчины или того, кто, по-вашему, ей не пара:

сразу же сообщаете об этом ее матери – 5 очков;

прежде всего поговорите с самой девушкой – 3;

считаете, что вас это не касается – 1.

12. Видя, что милиционер вошел к вашим соседям:

вы найдете способ появиться у них, пока он там – 5 очков;

как только он уйдет, вы отправитесь к соседям – 3;

это просто вас не интересует – 1.

13. Считаете ли вы себя:

немного лучше своих соседей – 1 очко;

более авторитетными, чем они – 5;

не делаете никаких сравнений с ними – 3.

14. Ваши соседи – молодожены:

вы используете любой повод, чтобы дать им совет – 5 очков;

стараетесь им помочь, но тактично, неназойливо – 3;

считаете, что они сами должны накопить опыт в семейной жизни – 1.

15. Ваши соседи купили новую мебель, а вам предлагают по сходной цене что-то из своей старой:

вы тронуты, но не показываете этого – 3 очка;

вы благодарны за то, что они подумали о вас, даже если у вас нет намерения ничего купить – 5;

вы тронуты и ясно это показываете – 1.

Подсчитайте очки.

Более 58 очков. Вы готовы оказать помощь соседям и отзываетесь на любую их просьбу, но вы так же предлагаете свою помощь, когда ее никто не требует, и делаете это несколько навязчиво. Кроме того, вы чересчур любопытны и, простите, любите посплетничать.

От 57 до 32 очков. Вы любезны, сердечны, умеете уважать других. Если вы чувствуете, что в данный момент соседи не хотят с вами общаться, то не навязываете им свое общество. Вы интересуетесь жизнью своих соседей, но тактично, ненавязчиво. Вы не предлагаете свою помощь, если в ней нет нужды. Не пытаетесь узнать все о своих соседях, а также не рассказываете все о себе. В случае необходимости вы всегда бескорыстно предложите свою помощь.

31 и менее очков. Вероятно, вам лучше всего жить в полностью изолированной квартире. Вам не нужны соседи, у вас нет желания общаться с ними. Если вы и вынуждены встречаться, то, скорее, отмечаете их недостатки, чем достоинства.

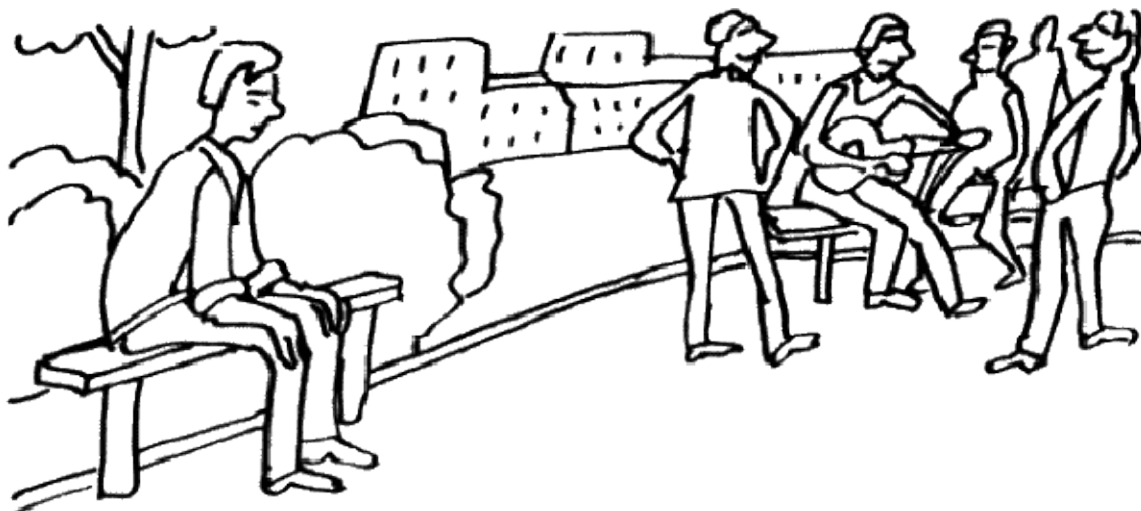
19. Хороший ли вы психолог?

Давайте проверим... Из трех типов характера, который мы вам предлагаем, выберите тот, который, по-вашему, вам больше всего подходит.

Первый тип. Вы не любите компании, предпочитаете тишину, прогулки на природе. Общение с друзьями в домашней, непринужденной обстановке вас радует больше, чем вечера, проведенные в шумных кафе. Из-за этого ваши знакомые думают, что вы скучный человек.

Второй тип. Вы достаточно легкомысленны, легко сходитесь с людьми. Но вы поддаетесь слишком частой смене настроений: то грустного, то чересчур веселого.

Третий тип. Ваши знакомые находят, что в компании вы незаменимы. У вас есть чувство юмора, вы способствуете созданию хорошего настроения у других. Можете без конца смешить, рассказывать интересные истории.



А теперь посмотрите, совпадает ли выбранный вами тип с тем, что определил для вас психолог:

1. Любите ли вы кушанья с острыми приправами? За ответ «да» запишите себе 3 очка, за ответ «нет» – 2.
2. Хорошо ли вы себя чувствуете в компании? Да – 2 очка, нет – 1.
3. Возникает ли у вас иногда желание подскочить от радости до потолка? Да – 4 очка, нет – 2.
4. Умеете ли вы занимать своих гостей? Да – 3 очка, нет – 2.
5. Часто ли у вас бывают головные боли? Да – 1 очко, нет – 2.
6. Забываете ли вы, хоть иногда, почистить зубы? Да – 4 очка, нет – 1.
7. Всегда ли вы носите одну и ту же прическу? Да – 3 очка, нет – 1.
8. Любите ли вы разгадывать кроссворды? Да – 1 очко, нет – 4.
9. Занимаетесь ли вы зарядкой? Да – 3 очка, нет – 1.
10. Часто ли у вас бывает меланхолическое настроение? Да – 1 очко, нет – 4.
11. Любите ли вы работать в тишине, в спокойной обстановке? Да – 4, нет – 1.



А теперь подсчитайте очки, которые вы набрали.

Менее 20 очков. Это означает, что вы ближе всего к первому типу.

21—25 очков. Вы ближе всего ко второму типу.

Более 25 очков. Вы ближе к третьему типу.

20. Насколько вы объективны?

Каждому из нас приходится оценивать друзей, соседей, коллег, начальников... Обычно мы оцениваем человека положительно или отрицательно, в зависимости от того, как он держится, ведет себя. Разумеется, нам далеко не всегда удается правильно и

объективно оценить людей. Не зря говорят: первое впечатление бывает обманчивым. Неопытный человек часто руководствуется лишь чувствами, у него нет объективных критериев для оценки в отличии, допустим, от психолога. Только некоторые из нас действительно обладают замечательным талантом оценивать людей совершенно реалистично. Про таких говорят: у них есть нюх. Но среди нас немало и таких, кто чрезвычайно легко заблуждается, принимая льстеца за очень милого человека, а молчуна – за человека дурного. Такие люди субъективно оценивают других. Из-за этих ошибок и происходят самые разнообразные конфликты и недоразумения. Естественно, нелегко научиться объективно оценивать людей. Ведь даже после специального образования один становится хорошим психологом, а другой плохим.

Этот тест, надеемся, поможет вам выяснить, есть ли у вас способности в области психологии, способности реально оценить людей или вы нередко «грешите» по отношению к ним.

Предлагаем вам 12 ситуаций и 3 варианта ответов каждый из которых оценивается определенным числом очков. Не слишком надолго задумываясь, выберите один из вариантов, запишите очки и суммируйте их.

1. По-вашему, те кто всегда особенно тщательно придерживается правил поведения и никогда не отступает от хорошего тона:

вежливы, приятны в общении – 2 очка;

строго воспитаны – 4;

в сущности, неискренни, поскольку скрывают свой истинный характер – 1.

2. Вы знаете супружескую пару, которая никогда не ссорится. Считаете:

что они счастливы – 2 очка;

они равнодушны друг к другу – 1;

у них нет достаточного доверия друг к другу – 4.

3. Вы впервые видите человека, и он сразу же начинает рассказывать вам анекдоты (острить). Вы решите, что он:

остряк (шутник) – 1 очко;

что в вашей компании он чувствует себя неуверенно и таким образом пытается выйти из этого неприятного состояния – 2;

хочет произвести на нас хорошее впечатление – 4.

4. Вы говорите с кем-то на тему, которая вроде бы должна интересовать вас обоих. Ваш собеседник сопровождает разговор движениями руки, жестикулирует. Вы считаете, что:

это выдает его внутреннее волнение – 4 очка;

он слишком устал, переутомился – 2;

он неискренен – 1.

5. Вы решили получше узнать кого-то из своих знакомых. Считаете:

для этого лучше всего пригласить его в какую-то компанию – 1 очко;

лучше понаблюдать его в деле – 2;

посмотреть, как он ведет себя в «передряге» – 4.

6. Вы оказались в ресторане с человеком, который дает, по вашему мнению, слишком большие чаевые. Вы убеждены:

что он хочет произвести впечатление – 4 очка;

он хочет завоевать расположение обслуживающего персонала – 2;

он просто «добрая душа» – 1.

7. Вы знаете людей, которые сами никогда не начнут разговор первыми. Вы считаете:

что они скрытничают и нарочно не хотят разговаривать – 2 очка;

они слишком робкие – 4;

они слишком мнительны, часто боятся, что кто-то их обидит – 1.

8. Некоторых людей, не разговаривая с ними, вы оцениваете по их лицу. По вашему мнению, низкий лоб означает:

глуповатость – 1 очко;

упрямство – 2;

не может сказать о человеке что-то конкретное – 4.

9. Что вы думаете о человеке, который не смотрит другим в глаза? Вы считаете:

что у него комплекс неполноценности – 1 очко;

он неискренен – 4;

он слишком рассеян – 2.

10. Вы знаете людей, которые, случись что-то неприятное, заявляют, что они давно знали, что так получится, но ничего не предпринимали потому, что не хотели попадать в неприятную историю. Вы считаете их:

за личностей с особенно волевым характером – 1 очко;

за людей, у которых нет ничего за душой, попросту хвастунов – 4;

за тех, кто не хочет ни с чем связываться – 2.

11. Представьте человека с очень высоким материальным положением, который покупает всегда только самые дешевые вещи. Вы думаете:

что он скромен – 2 очка;

он бережлив – 4;

он скряга – 1.

12. Вам наверняка приходилось оценивать других только по внешнему виду. По вашему мнению, полные люди:

симпатичнее других, они веселы и добросердечны – 2 очка;

совсем не симпатичны, так как они ленивы и апатичны – 1;

они такие же, как и все, есть хорошие и плохие – 4.

Подсчитайте набранные очки.

40 и более очков. Вам очень легко составить мнение о человеке. Вам достаточно посмотреть на кого-то, и вы уже знаете, что он за птица. Кроме того, вы можете сразу же сообщить ему свое мнение, так как убеждены, что не ошиблись. Этим, разумеется, вы не заслужите благодарности (по крайней мере, в тех случаях, когда оценка будет негативной или неприятной для человека). Однако, поверьте, что вы не всегда правы! Но даже если это и так, поразмышляйте: разумно ли говорить каждому, что вы о нем думаете? Этим вы вряд ли что-то измените, скорее вызовете раздражение и неприязнь. Или, может быть, вы хотите показать, что никто не может водить вас за нос? Но это не самый разумный выход.

От 31 до 39 очков. Вы умеете объективно оценивать и ситуации и окружающих. У вас действительно есть нюх на людей и для вас не составляет сложности угадать характер другого человека. Из вас вышел бы отличный психолог. У вас есть еще одно хорошее качество: вы не позволяете себе принимать на веру чужое мнение. Предпочитаете сами убедиться, каков человек, которого вы оцениваете. Это очень хорошее качество для учителей, руководителей. И если вы поймете, что ошиблись, то не побойтесь признать это (что уж действительно редкость!).

От 21 до 30 очков. Вы, как правило, не бываете уверены в своем мнении, легко можете поменять его в зависимости от того, что другие говорят о каком-то человеке. Таким образом, ваша наблюдательность притупляется, все это в конце концов может привести к тому, что вы вообще не сможете сформулировать свое, самостоятельное мнение. Это объясняется тем, что у вас нет четко выраженной собственной позиции. Попробуйте хоть раз по-своему оценить другого человека. Больше полагайтесь на собственный опыт, а не на мнения других.

20 и менее очков. Вы нередко готовы поверить кому бы то ни было. Вы чрезвычайно доверчивы и судите о людях на основании того, улыбаются ли они при встрече и хорошо ли относятся к вам. Когда же впоследствии оказывается, что ваша оценка была совершенно ошибочной, вы чрезвычайно изумляетесь и расстраиваетесь. Научитесь прежде всего взвешивать все «за» и «против» и только потом высказывать свое мнение. Не бойтесь того, что впоследствии ваше мнение может измениться. В этом нет ничего страшного. Но это должно произойти на основе собственного опыта, а не бесчисленных ошибок, которые вы совершаете по одному и тому же поводу – неверной оценки других людей... Особенно обдумывайте свои слова, когда выражаете мнение вслух.

21. Умеете ли вы постоять за правду?

На каждый из нескольких вопросов, которые мы вам предлагаем, есть три возможных ответа. Выберите один из них.

1. Ваш друг находится в затруднительном положении:
 - а) вы стараетесь избегать встреч с ним и не вмешиваетесь;
 - б) немедленно приходите к нему на помощь;
 - в) обращаетесь за помощью к своим друзьям.
2. Если требуется заключить какой-то договор, то вы:
 - а) верите на слово;
 - б) для большей надежности делаете это в письменном виде;
 - в) берете на себя необременительные обязательства, от которых можно будет легко отказаться при удобном случае.
3. Когда возникают трудности:
 - а) лишаетесь уверенности в себе и отказываетесь от задуманного;
 - б) выжидаете какое-то время, в надежде, что все образуется;
 - в) трудности порождают у вас желание преодолеть их.
4. Если вам неожиданно задают неприятный вопрос:
 - а) отвечаете, прибегая к первому аргументу, который придет на ум;
 - б) долго раздумываете и только тогда отвечаете;
 - в) отвечаете сразу и обычно верно.
5. Если вам нужно выступить перед аудиторией:
 - а) это вас смущает, и вы теряетесь;
 - б) это вас совершенно не сковывает;
 - в) это доставляет вам даже некоторое удовольствие.
6. Если во время спора вы замечаете, что ошиблись:
 - а) тут же исправляете ошибку;
 - б) хотя вы и знаете, что допустили ошибку, продолжаете придерживаться своего мнения;
 - в) перестаете спорить.
7. По вашему мнению, отстаивать правду – это:
 - а) весьма непросто и все зависит от случая;
 - б) приводит в состояние крайнего нервного возбуждения; может принести славу;
 - в) важно и необходимо.
8. Когда вы спорите с другом, который придерживается иного мнения, то:
 - а) обычно вам удается переубедить его;
 - б) вы остаетесь при своем мнении;

в) ему удастся полностью переубедить вас или вы хотя бы частично меняете свое мнение.

9. Когда спор принимает ожесточенный характер:

- а) вы злитесь;
- б) остаетесь спокойным – это лучший способ быть убедительным в споре;
- в) повышаете тон.

10. Адреса и телефоны, которые вам часто бывают нужны:

- а) вы не записываете, так как легко можете их найти;
- б) заносите в записную книжку;
- в) запоминаете их.

11. Вы познакомились с кем-то и, встретившись еще раз:

- а) узнаете его сразу;
- б) не можете вспомнить его имени;
- в) думаете, что где-то с ним встречались, но не можете точно вспомнить, где и когда.

12. После очень оживленной дискуссии:

- а) отлично помните все аргументы своего оппонента;
- б) считаете, что к лучшему то, что вы их забыли;
- в) не можете вспомнить самое важное.

13. Обычно, вступая в спор:

- а) хотите получить какую-то выгоду из того, кого защищаете;
- б) вызвать таким образом восхищение окружающих;
- в) защитить тех, кто в этом нуждается.

14. Если один из ваших друзей в чем-то заблуждается:

- а) вы открыто высказываетесь против;
- б) поддерживаете его, хорошо зная, что он заблуждается;
- в) воздерживаетесь от разговора на эту тему.

Теперь по таблице подсчитайте набранные очки и сложите их.

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	0	1	0	0	0	2	0	2	0	1	2	2	0	2
б	2	2	1	1	1	0	1	1	2	2	1	0	1	0
в	1	0	2	2	2	1	2	0	1	0	0	1	2	1

Свыше 26 очков. Вы – борец за правду. Кроме того, у вас есть ряд хороших деловых качеств. Вы проявляете их, когда от абстрактных рассуждений о необходимости говорить правду и защищать ее переходите к делу – практически осуществляете справедливые идеи.

От 11 до 25 очков. Вы часто берете на себя роль защитника ложно обвиняемого человека. Но ваши усилия не всегда успешны. Ради борьбы за справедливость вы можете прибегнуть и к чьей-то помощи.

10 и менее очков. Вы избегаете ситуаций, в которых необходимо разрешить чей-то спор (каким бы, в сущности, он ни был). Но это настолько сложно, что ваше предприятие нередко заканчивается неудачей.

22. Наблюдательны ли вы?

Наблюдательный человек по внешним приметам многое может сказать о людях. Гениальной наблюдательностью обладал Шерлок Холмс. Надеемся, что этот тест поможет вам проверить, насколько вы владеете этим искусством. Прочитайте вопросы; не задумываясь, ответьте на них.

1. Вы заходите в какую-то организацию:

- а) обращаете внимание на расположение столов и стульев;
- б) обращаете внимание на точное расположение предметов;
- в) разглядываете, что висит на стенах.

2. Встречаясь с человеком, вы:

- а) смотрите ему только в лицо;
- б) незаметно оглядываете его с ног до головы;
- в) обращаете внимание лишь на отдельные части лица (глаза, нос...).

3. Что вам запоминается из увиденного пейзажа:

- а) цвета;
- б) небо;
- в) чувство радости или грусти, охватившее вас тогда.

4. Когда вы утром просыпаетесь, то:

- а) сразу же вспоминаете, что вам предстоит делать;
- б) вспоминаете, что вам снилось;
- в) обдумываете, что произошло вчера.

5. Когда вы садитесь в общественный транспорт, то:

- а) проходите вперед, ни на кого не глядя;
- б) разглядываете тех, кто стоит рядом;
- в) обмениваетесь словом-другим с теми, кто к вам ближе всего.

6. На улице вы:
- а) наблюдаете за транспортом;
 - б) смотрите на фасад домов;
 - в) наблюдаете за прохожими.
7. Когда вы смотрите на витрину, то:
- а) интересуетесь лишь тем, что может вам пригодиться;
 - б) смотрите и на то, что вам в данный момент не нужно;
 - в) несколько раз внимательно рассматриваете каждый предмет.
8. Если дома вам нужно что-то найти, то вы:
- а) сосредотачиваетесь на том месте, где, как вы предполагаете, могли оставить этот предмет;
 - б) ищите везде;
 - в) просите других помочь вам.
9. Рассматривая старый групповой снимок ваших близких, друзей, вы:
- а) волнуетесь;
 - б) вам становится смешно;
 - в) вы пытаетесь узнать тех, кто снят.
10. Представьте, что вам предложили сыграть в азартную игру, которую вы не знаете:
- а) пытаетесь научиться в нее играть и выиграть;
 - б) отказываетесь от этой затеи через какое-то время;
 - в) вообще не играете.
11. Вы кого-то ждете в парке и:
- а) внимательно наблюдаете за теми, кто рядом с вами;
 - б) читаете газету;
 - в) о чем-то мечтаете (думаете).
12. В звездную ночь вы:
- а) пытаетесь разглядеть созвездия;
 - б) просто смотрите на небо;
 - в) вообще не смотрите.
13. Читая книгу, вы:
- а) помечаете карандашом то место, до которого дошли;
 - б) оставляете закладку;
 - в) доверяете своей памяти.
14. О своих соседях вы помните:

- а) их имя и отчество;
- б) их внешность;
- в) ни то, ни другое.

15. Оказавшись перед сервированным столом:

- а) восхищаетесь его изысканностью;
- б) проверяете, все ли на месте;
- в) смотрите, все ли стулья стоят как нужно.

Проверьте ваши результаты по таблице, а потом сложите их.

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
а	3	5	10	10	3	5	3	10	5	10	10	10	10	10	3
б	10	10	5	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	10
в	5	3	3	5	10	10	10	3	10	3	3	3	3	3	5

От 100 до 150 очков. Бесспорно, вы чрезвычайно наблюдательны. Вместе с тем вы способны анализировать и самого себя, свои поступки. Вы в состоянии с замечательной точностью оценить другого человека.

От 75 до 99 очков. У вас достаточно развита наблюдательность, но все же при оценке вас иногда подводит предубежденность.

От 50 до 74 очков. Вас не слишком интересует то, что скрывается за внешностью, манерой поведения других. Хотя в общении у вас не возникает сколько-нибудь серьезных психологических проблем.

Менее 50 очков. Вас абсолютно не интересуют сокровенные мысли тех, кто рядом с вами. Вы слишком заняты, вам некогда анализировать даже собственные поступки, не то что чужие. Вы не обидитесь, если вас будут считать эгоистом.

23. Каков ваш характер?

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Уважаете ли вы дружбу?
2. Привлекает ли вас что-то новое?
3. Предпочитаете ли вы старую одежду новой?
4. Притворяетесь ли вы довольным безо всякой на то причины?
5. Меняли ли вы в детстве более трех раз профессию, которую собирались выбрать?

6. Теряете ли вы уверенность в себе, когда вам предстоит решить трудную задачу?

7. Коллекционируете ли вы что-нибудь?

8. Часто ли вы меняете свои планы в последний момент?

Запишите себе по 1 очку, если вы ответили «да» на вопросы 1, 3 и 7 и столько же за ответы «нет» на вопросы 2, 4, 5, 6 и 8. Затем подсчитайте набранные очки.

От 7 до 8 очков. Вы уравновешенный человек, родителям, учителя, друзьям грех жаловаться на вас; у вас легкий, хороший характер.

От 3 до 6 очков. Ваш характер не назовешь легким, ваше хорошее настроение весьма легко может превратиться в плохое. А это не может не отразиться на работе, семейной жизни, дружеских отношениях. Не забывайте, что, только проявляя настойчивость, вы будете преуспевать в жизни.

2 и менее очков. Почему вы не верите в свои силы? Нужно больше доверять людям и поискать себе друзей среди тех, кто вас окружает.

24. Как вы водите машину?

1. Проверяете ли вы периодически свое зрение у окулиста:

а) 1 раз в год;

б) 2 раза в год;

в) только когда чувствуете, что стали видеть хуже.

2. Употребляете ли столько спиртного, что утром чувствуете себя не в форме:

а) да;

б) нет;

в) иногда случается.

3. Принимаете ли вы лекарства перед тем как сесть за руль:

а) нет;

б) если садитесь за руль ежедневно, то принимаете лекарства 1 раз в неделю;

в) если это нужно, то принимаете почти всегда.



4. Когда вы очень нервничаете или крайне раздражены, то садитесь за руль:

а) да;

б) откладываете поездку;

в) сначала стараетесь успокоиться, а уж потом едете.

5. Перед поездкой вы каждый раз проверяете:

А ...наличие пятен под машиной:

а) да;

б) нет;

в) когда есть время.

Б ...как накачены колеса:

а) иногда, перед дальней дорогой;

б) да, вы не любите неожиданностей в дороге;

в) если какое-то колесо спустит, то вы замечаете это и не проверяя.

В ...уровень масла:

а) да;

б) нет;

в) время от времени.

Г ...наличие бензина в баке:

а) вы делаете это сами;

б) вы полагаетесь на показания прибора.

Д ...наличие воды в радиаторе:

а) зимой это необходимо, в другое время года это просто потеря времени;

б) да;

в) нет.

Е ...расположение зеркала заднего видения:

- а) если еду по городу, то обязательно;
- б) да;
- в) нет, если возникнет аварийная ситуация, вряд ли это поможет.

6. При включении двигателя вы проверяете показания приборов:

- а) если заняты чем-то важным, то можете и не посмотреть;
- б) непременно;
- в) нет.

7. Строго ли вы соблюдаете правила движения:

- а) всегда;
- б) только когда поблизости пост ГАИ;
- в) нет.

8. Есть ли у вас привычка курить за рулем:

- а) не можете отказаться от этого;
- б) нет;
- в) время от времени.

9. В пути вы почувствовали усталость. Что вы предпримете:

- а) остановитесь, чтобы размяться, закурить;
- б) продолжите поездку, несмотря на усталость.

10. Перед вашей машиной идет другая, которая движется медленнее вашей. Как вы на это реагируете:

- а) обгоняете ее только в том месте, где это разрешено;
- б) вы не боитесь риска, и сразу же, не задумываясь, пойдете на обгон;
- в) если она вас очень раздражает, то обгоните, несмотря на то, разрешено это правилами или нет.

11. Умеете ли вы сами чистить свечи, менять колеса, вообще устранять какие-то легкие неисправности:

- а) если это несложно, то можете попробовать;
- б) конечно, ведь это элементарно, такие вещи должен уметь каждый автолюбитель;
- в) нет, вы предпочитаете прибегать к услугам автосервиса.

12. Во время движения вам машет рукой шофер, остановившейся на обочине машины.

Поможете ли вы ему:

- а) если только вы в хорошем настроении;
- б) да;
- в) нет.

13. Если вы разговариваете за рулем, то это отвлекает ваше внимание:

а) иногда;

б) нет, если нужно, вы прекращаете разговор;

в) нередко ваш спутник напоминает вам, что нужно быть более внимательным.

14. Очаровательная девушка машет вам рукой на опасном повороте. Остановитесь ли вы сразу же:

а) разумеется;

б) нет, только когда проедете опасное место.

Запишите себе **по 2 очка** за ответы на вопросы: 1б, 2б, 3а, 4б, 5Аа, 5Бб, 5Ва, 5Га, 5Дб, 5Еб, 6б, 7а, 8б, 9а, 10а, 11б, 12б, 13б, 14б; **по 1 очку** – за ответы: 1а, 2в, 3б, 4в, 5Ав, 5Ба, 5Бв, 5Да, 5Еа, 6а, 7б, 8в, 10в, 11а, 12а, 13а. За остальные ответы – **0 очков**.

Более 31 очка. Вы отличный автомобилист. Ваше вождение машины безупречно, вы легко ориентируетесь в самых сложных дорожно-транспортных ситуациях, в состоянии оказать квалифицированную помощь коллегам, у которых «забарахлила» машина. Если бы поведение за рулем всех водителей было таким же, как ваше, то число автомобильных аварий было бы куда меньше.

От 21 до 30 очков. Ваши данные хорошего автомобилиста налицо. Но вас нельзя назвать отличным водителем, при случае вы можете нарушить правила, надеясь, что вам «сойдет». Если вы не слишком хорошо знаете правила движения, вам стоит их подучить, а главное – следовать им.

Менее 20 очков. Пробелы в ваших знаниях и умении водить машину велики. Вам еще многому предстоит научиться. Прежде чем в очередной раз сесть за руль, подумайте: если вы не заботитесь о своей безопасности, то побеспокойтесь о своих близких, о тех, кто из-за вашей несобранности может пострадать.

25. Новогодний тест

Новый год, пожалуй, самый любимый праздник у многих. И от него мы ждем приятных неожиданностей. Для того, чтобы лучше узнать себя и постараться в будущем году быть счастливей, мы предлагаем эту игру-тест. Выберите один из трех предлагаемых ответов:

1. Где вы любите встречать Новый год:

а) в домашней обстановке – 1 очко;

б) на турбазе в горах – 3;

в) в ресторане – 2.

2. В какой компании вы хотели бы оказаться в новогоднюю ночь:

а) с семьей и близкими родственниками – 3 очка;

б) в малознакомой большой компании – 5;

в) в дороге – 1.

3. Какую музыку вы предпочитаете:

а) ту, которую предлагают в ресторане, на турбазе... – 1 очко;

б) слушаете свои записи – 2;

в) сами поете, играете на музыкальных инструментах – 3.

4. Каковы ваши гастрономические вкусы:

а) на столе должно быть всего в изобилии, чуть ли не «птичье молоко» – 4 очка;

б) все должно быть в разумных пределах – 2;

в) несмотря на праздник, все должно быть скромно, но в соответствии с вкусами присутствующих – 1.

5. Смотрите ли вы новогоднюю телепрограмму:

а) от начала до конца – 3 очко;

б) только самое интересное – 2;

в) вообще не смотрите – 1.

6. Отправляете ли вы поздравительные открытки:

а) всем знакомым – 3 очка;

б) только самым близким – 2;

в) никому не посылаете – 1.

7. Делаете ли вы новогодние подарки:

а) не делаете – 1 очко;

б) по традиции всем близким – 3;

в) только своей семье – 2.

До 10 очков. Вы скромны, стеснительны. У вас хватает практичности, и вы не любите большие, шумные компании. Вас больше устраивает тесный круг друзей. Вы расчетливы и бережливы, не делаете лишних расходов.

От 11 до 19 очков. Ваш характер можно отнести к «золотой середине». В любом случае вы избегаете крайностей. Вы непритязательны, хороший собеседник, достаточно коммуникабельны, умеете веселиться. Однако все это вы делаете в разумных пределах.

Свыше 20 очков. Вам рады в любой компании. Вы легко сходитесь с людьми, любите музыку, вы остроумны, в вашем характере есть нечто «богемное». Вы не действуете с расчетом. Легко и даже неразумно тратите деньги. Вы добры до непрактичности, сердечны, искренни до крайности. Ваш характер прекрасен для окружающих, но не для вас самих. Вас с полным основанием считают душой компании.

Независимо от результатов теста пожелаем вам весело встретить праздник и счастья в Новом году.

26. Ваш цвет и ваш характер

И мужчины и женщины отдают предпочтение какому-то одному цвету, по крайней мере не больше, чем двум–трем (в зависимости от того, где эти цвета используются – в одежде, обстановке, цвете автомобиля и т.д.). Приятное или неприятное чувство, которое вызывает какой-то цвет, может меняться с течением времени. Но в любом случае цвет, которому вы отдаете предпочтение, многое может «рассказать» о вашем характере и эмоциональном складе.

Некоторые утверждают, что так называемые холодные цвета (синий, зеленый и их производные) говорят о спокойствии, нежности, апатичности, грусти и о вариациях этих состояний; теплые цвета передают собой силу, властность, активность, радость...

На этот тест нет ответов, поскольку на основе приведенных ниже определений, каждый из вас может сам сделать выводы.

Белый – это синтез всех цветов, потому он является «идеальным» цветом, «цветом мечты». В нем заложен многозначный смысл, поскольку он одновременно передает и блеск света, и холод льда. Этому цвету может отдать предпочтение человек с любым характером, он никого не отталкивает.

Черный цвет противостоит белому. Это цвет неуверенности, символизирующий мрачное восприятие жизни. Тот, кто предпочитает одеваться в черное (не будем брать в расчет траурную символику, которая только подчеркивает значение этого цвета), нередко воспринимает жизнь в темных тонах, неуверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается, что его идеалы в жизни недостижимы. Частая смена костюма или платья черного цвета на другой, более яркий, броский, показатель того, что пессимистические настроения часто развеиваются.

Серый – любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-нибудь решение. Это также нейтральный цвет, который предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если же этот цвет не нравится, то это показатель импульсивного, легкомысленного характера.

Красный – цвет страстей. Если это любимый цвет, то такой человек смел, это волевой, властный тип, вспыльчивый, общительный. К тому же альтруист. У людей, которых этот цвет раздражает, – комплекс неполноценности, страх перед ссорами, склонность к уединению, стабильности в отношениях.

Оранжевый – любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей. Согласно геральдике, этот цвет означает также лицемерие и притворство.

Коричневый цвет и все его оттенки (цвет земли) предпочитают те, кто твердо и уверенно стал на ноги. Люди, которые имеют слабость к нему, ценят традиции, семью. Когда же он неприятен, то это говорит о самолюбии и эгоизме, о том, что этот человек скрытен, с трудом идет на откровенность.

Желтый цвет символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Когда он любим, это означает общительность, любопытство, смелость, легкую приспособляемость и получение удовольствия от возможности нравиться и

привлекать к себе людей. Когда же он неприятен, то речь идет о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенном, с которым трудно завязать знакомство.

Салатовый – цвет мизантропов и циников. Нравится людям властным, которые стремятся навязать свою волю другим, но сами боятся действовать, дабы не попасть в затруднительное положение.

Розовый – цвет жизни, всего живого, он «говорит» о необходимости любить и быть добрее. Те, кому он нравится, могут разволноваться по самому незначительному поводу. У людей прагматичных этот цвет вызывает раздражение.

Фиолетовый цвет «говорит» об очень большой эмоциональности, чувствительности, высокой духовности и деликатности. Когда он неприятен – это признак развитого чувства долга, желания жить только настоящим. Это типичный цвет гармонично развитых людей.

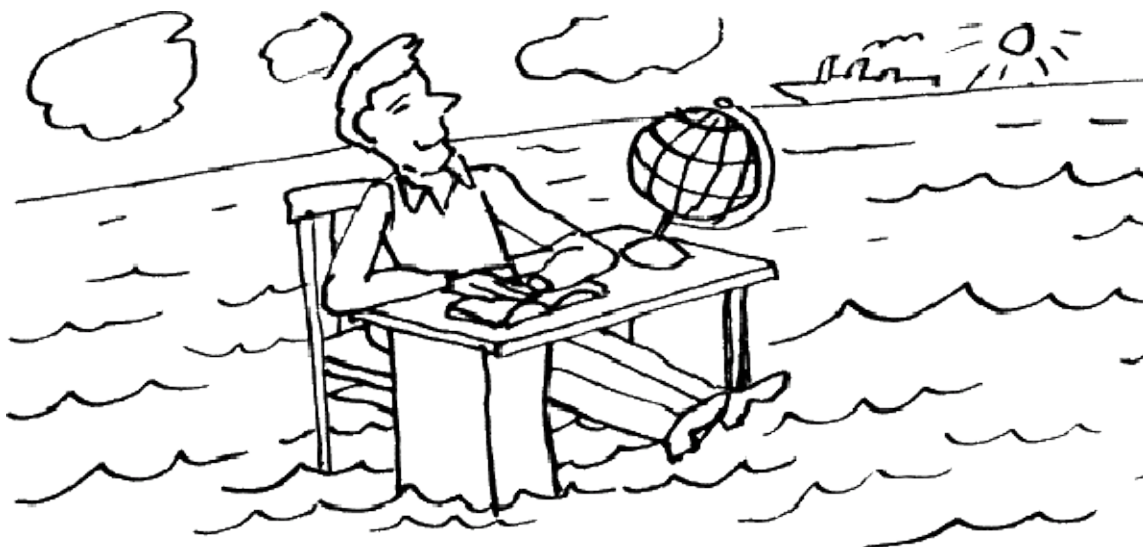
Синий. Поскольку это цвет неба, то его обычно связывают с духовным возвышением человека, его чистотой. Если он нравится, это говорит о скромности и меланхолии; такому человеку часто нужно отдыхать, он быстро и легко устает, ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление, что может все на свете. Но, в сущности, он – образец неуверенности и замкнутости. Безразличие к этому цвету говорит об известном легкомыслии в области чувств, хотя и скрытом под маской обходительности.

Зеленый – цвет природы, естества, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния. Ищет способа самоутверждения, так как это для него жизненно важно. Тот, кто его не любит, страшится житейских проблем, превратностей судьбы, вообще – всех трудностей.

27. Есть ли у вас страсть к путешествиям?

Что заставляет вас отправляться в дальнюю дорогу? Быть может, страсть к путешествиям? Те, кто в детстве «побывал» в Индии, зачитываясь Киплингом, или вместе с героями Жюль Верна «совершил» кругосветное путешествие, не может все время сидеть на одном месте. И, повзрослев, он стремится соприкоснуться с опасностями, познать неизведанное, то, что много раз представлял в своем воображении. Тот, кто испытывал такую потребность в приключениях, легко воспринимает трудности, преодолевает препятствия и даже за письменным столом «слышит» шум океана, едва раскрывает карту.

Итак, есть ли у вас страсть к путешествиям?



1. Что вы делаете, если вам предстоит отправиться в путь:

- а) собираетесь в дорогу;
- б) мечтаете о путешествии;
- в) испытываете какой-то смутный страх, неуверенность.

2. Что бы вы сделали, если вам предстояло отправиться в Японию:

- а) узнали бы, есть ли опасность землетрясения;
- б) целый месяц питались бы традиционной японской пищей;
- в) купили бы разговорник и учили слова.

3. Аделаида – это:

- а) женское имя;
- б) город в Австралии;
- в) название музыкального произведения.

4. Вы приехали в аэропорт, а вылет отложили до следующего дня. Что вы будете делать:

- а) останетесь в здании аэропорта;
- б) возвратитесь домой;
- в) попытаетесь улететь другим рейсом.

5. (Попробуйте ответить на этот несколько шуточный вопрос.) Когда вы путешествуете, какое обычно у вас бывает выражение лица:

- а) спокойное, даже несколько отрешенное;
- б) величественное, торжественное (как у Марко Поло);
- в) простодушное, наивно-любопытное (как у Красной Шапочки).

6. Один ваш приятель рассказывает, что был за рубежом и путешествовал вместе с катамараном. Вы думаете:

- а) это какой-то корабль, да и его название звучит так хорошо;

б) как бы вы радовались, если бы были вместе с ним;

в) наверняка он купил какую-то экзотическую птицу.

7. Вы предпочитаете путешествовать:

а) самолетом;

б) на машине;

в) на чем угодно, лишь бы добраться до места.

8. Если бы вы полетели через океан и вас предупредили о сложности адаптации к смене часовых поясов, то:

а) вы бы сохранили спокойствие;

б) более подробно расспросили бы, о чем идет речь;

в) считали бы, что все будет хорошо, если только вы как следует выспитесь.

9. Представьте, что ваш супруг(а) ухаживает за почтовыми голубями на балконе:

а) вы постоянно стали бы заботиться об их кормлении;

б) купили бы книги по уходу за голубями;

в) отчаялись бы оттого, что они никак не улетят навсегда, а всякий раз возвращаются.

10. Вы попали в незнакомый город, у вас украли сумку. Вы расстроены, потому что:

а) остались без денег;

б) не запомнили адрес своей гостиницы;

в) вместе с сумкой потеряли карту города.

11. Каково ваше рекордное время для сбора чемодана:

а) 20 мин для дальнего путешествия;

б) 3 ч, чтобы провести месяц на побережье;

в) вы неделю собираетесь, чтобы уехать на выходные дни.

12. По лотерее вы выиграли средиземноморский круиз:

а) решаете использовать путешествие для работы;

б) покупаете летние костюмы;

в) хотите заменить выигрыш на деньги.

13. Вы считаете, что путешествие на байдарке с друзьями:

а) испортит хорошие приятельские отношения;

б) только укрепит дружбу;

в) такой проблемы у вас нет, вы путешествуете в одиночку.

14. Если бы вы решили поехать на Огненную Землю, то потому что:

а) там холодно;

б) там жарко;

в) хотели бы познакомиться с коренными жителями.

Теперь по таблице подсчитайте результаты.

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	3	1	1	2	0	3	1	0	2	2	3	3	1	2
б	2	2	3	1	3	2	1	1	2	1	2	1	2	0
в	0	3	0	3	1	0	3	3	1	3	0	0	3	3

8 и менее очков. Вы – домосед. Это, разумеется, не страшно. Вы любите, чтобы все было в порядке, шло своим чередом. Вам неприятна даже мысль о подготовке к дороге, трудностях пути, неустроенности быта, опасностях, которые вас подстерегают. Так что путешествие едва ли доставит вам удовольствие... Весь вопрос в том, не проявляется ли в этом ваша апатия, склонность к замкнутому образу жизни. А это далеко не безобидно. В конце концов, вы можете стать рабом своих привычек.

Ваш характер спокоен, вы любите стабильность, принимаете хорошо продуманные решения. Логично, что вы предпочитаете проводить летний отдых в постоянном месте – на турбазе или в санатории, а не путешествовать по незнакомым местам.

От 9 до 14 очков. Для вас путешествие – это отдых. Таким образом вы «убегаете» от стресса, от необходимости расписывать жизнь по минутам, вечно спешить. Но в то же время вы не сторонник «дикого», неорганизованного отдыха, вы считаете, что он должен быть хорошо продуман. У вас нет страсти открывать новые миры. Вас просто привлекает возможность сменить обстановку. Но у вас не слишком развита любознательность. Во время путешествия для вас нежелательны какие-то отклонения от намеченной программы, вы хотели бы избежать неожиданностей, проблем. Вы знаете, зачем вы путешествуете, но не знаете, чего хотите на самом деле. Больше всего для вас важны не открытия, неожиданности путешествия, а продуманные, заранее запрограммированные экскурсии. Вы «организованный» (или «цивилизованный») турист.

Более 15 очков. Есть ли у вас страсть к путешествиям? Такой вопрос вообще не стоит. У вас это в крови. У вас не только есть страсть к путешествиям, вы усвоили его истинный смысл; путешествовать, открывать новые места – прекрасный способ познать и самого себя. Ваша «скитальческая» натура предрасположена к путешествиям, желанию бежать от комфорта, напряженной современной жизни. Вы стремитесь к трудностям. Не переносите, когда вас связывают какими-то протоколами, программой. Вы избегаете всего этого, а уж когда этой программы приходится все-таки придерживаться, то вас не покидает желание... сбежать.

Вы испытываете удовольствие оттого, что сами планируете свой маршрут, готовитесь к нему, и, как только отправляетесь в дорогу, полностью вживаетесь в обстановку, пытаетесь познать как можно больше. Вы можете стать индейцем с Амазонки или охотиться с племенем масаев в Кении – везде вы будете чувствовать себя как в раю.

28. Каков ваш творческий потенциал?

Выберите один из предложенных вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

- а) да;
- б) при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

- а) да, наверняка;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:

- а) да;
- б) часто думаете, что не сумеете;
- в) да, часто.

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

- а) да, неизвестное вас 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) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
- в) да, но только 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 хотите только 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, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

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

- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости, нужности, потребности в профессии;
- 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 и запомнилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:

- а) да, без труда;
- б) всего вспомнить не можете;
- в) запоминаете только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:

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

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) оставаться наедине, поразмыслить;
- б) находиться в компании;

в) вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.



15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:

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

16. Когда вы один:

- а) любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;
- б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в) иногда любите помечтать, но 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.

Посчитайте очки, которые вы набрали:

за ответ «а» – 3 очка;

за ответ «б» – 1;

за ответ «в» – 2.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности; вопросы 2, 3, 4, 5 – веру в себя; вопросы 9 и 15 – постоянство; вопрос 10 – амбициозность; вопросы 12 и 13 – «слуховую» память; вопрос 11 – зрительную память; вопрос 14 – ваше стремление быть

независимым; вопросы 16, 17 – способность абстрагироваться; вопрос 18 – степень сосредоточенности.

Эти способности и составляют основные качества творческого потенциала.

Общая сумма набранных очков покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. 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 творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, 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.

29. Нарисуйте дом...

Этот тест – один из самых распространенных. Но психологи непрерывно дорабатывают его, вводят новые элементы. Состоит он в следующем: нарисуйте то, что сразу же возникнет в вашем воображении при упоминании слова «дом».

В этом тесте нет вопросов, но элементы вашего рисунка позволяют создать какие-то штрихи вашего психологического портрета.

Городской дом. Речь идет о многоэтажном здании. Его мало кто рисует. Потому что большинство пытается изобразить иной, «идеальный» дом... Этот же рисунок позволяет судить о чертах сухого, замкнутого человека, склонного сосредоточиваться на своих собственных проблемах, которыми он не делится.

Небольшой, низкий дом. Человек, который рисует дом с очень низкой крышей, скорее всего, чувствует себя усталым, утомленным, любит вспоминать о прошлом, хотя и в нем обычно не находит ничего приятного.

Замок. Такой рисунок раскрывает нечто ребяческое в характере, несерьезное, легкомысленное. Он означает преувеличенное воображение человека, который обычно не успевает справляться со своими обязанностями.

Просторный сельский дом. Он означает необходимость расширения своей жилплощади. Если человек, который рисует такой дом, бездетен, одинок, то, возможно, в этом выражается его потребность создать семью, растить детей. Если дом окружает неприступная железная ограда, то это, скорее всего, говорит о замкнутом характере. Если вокруг дома «живая изгородь», то это означает обратное – доверие к другим. Чем забор (ограда) ниже, тем выше у этого человека склонность к общению.

Окна. Огромное окно, скорее всего, говорит об открытости, радушии, дружелюбии. Одно или несколько небольших окон с решетками, ставнями – показатель скрытности, наличия комплексов, жадности, неумения ни давать, ни принимать что-либо от других.

Двери. Если они расположены посередине фасада, это говорит о приветливости, гостеприимстве. А крыльцо – о еще большем великодушии, чувстве уверенности в себе. Открытая дверь, означает общительность. Закрытая – замкнутость. Если дверь расположена сбоку, это знак недостаточной общительности, такой человек не так легко идет на контакт. Если дверь закрывает почти весь фасад, подобное свидетельствует о легкомысленности, непредсказуемости в поступках, но и о великодушии, иногда даже чрезмерном.

Трубы. Отсутствие на рисунке трубы – признак бесчувственности. Труба, из которой не идет дым, означает то же самое, но эта черта характера вызвана, без сомнения, целым рядом разочарований в жизни. Труба с дымом – признак великодушия, а если к тому же на трубе прорисованы даже кирпичики, какие-то мелкие детали, то это свидетельствует о жизненном оптимизме.

30. Какой у вас психологический тип?

В книге известного западного психолога Г. Юнга «Психологические типы» впервые шла речь об экстравертах («обращенных наружу») и интровертах («обращенных внутрь»). По мнению автора, есть два варианта приспособиться к окружающему миру. Один из них – экспансия: постоянно общаться, расширять контакты, деловые связи, брать все, что дает жизнь. Таков экстраверт. Интроверты, наоборот, – ограничивают свои контакты, замыкаются в себе, как бы прячась в скорлупу. Попробуйте узнать, к какому типу вы относитесь, ответив на следующие вопросы.



Вы относитесь к экстравертам, если:

1. В один и тот же день вы можете посмотреть два фильма, концерт, спектакль, читать в транспорте, назначить несколько встреч, успев только на одну–две из них.

2. Вы в плохом настроении, если телевизор или радио не работают; чувствуете себя удрученным и одиноким, если телефон отключен.

3. Число ваших близких знакомых растет с каждым днем.

4. Вы легко запоминаете лица, случаи, биографии, труднее – формулы и чужие мысли.

5. Вы любите есть, пить и веселиться в компании. Избегаете одиночества. Вы оптимист, избегаете мрачных, замкнутых людей.

6. Вы любите острить, рассказывать анекдоты, имитировать кого-нибудь из знакомых. У вас уживчивый, покладистый характер.

7. Вы любите выступать с речами, произносить тосты; за столом, в компании обычно усаживаетесь на такое место, с которого можно было бы легко за всеми наблюдать.

8. Вы знаете, где и что происходит.

9. Вы быстро находите контакт с незнакомыми людьми, легко ориентируетесь в незнакомой компании и обстановке. Легко находите выход из сложной ситуации.

10. Вы быстро принимаете решения, иногда даже предполагая, что они не совсем удачны. Командировки, поездки в другие города доставляют вам удовольствие, вы соглашаетесь на них с радостью.

11. В сложной ситуации вы способны как следует все обдумать.

12. У вас много планов, задач, проблем и идей, но вы в состоянии осуществить только часть из них.

13. Вам не очень нравятся те люди, которые постоянно беспокоятся о вашем здоровье. Даже если вы их об этом не просите.

14. Вам важно то впечатление, которое вы производите на окружающих.

Вы относитесь к интровертам, если:

1. Даже незначительное событие может повлиять на важное для вас решение.

2. Вы нередко «уходите в себя», предаетесь воспоминаниям. Вы можете очень долго находиться под впечатлением от хорошего спектакля, фильма.

3. У вас немного друзей, вы с трудом сходите с людьми, незнакомыми компаниями. У вас один–два близких друга.

4. Вы лучше запоминаете какую-то ситуацию в целом, чем подробности, детали.

5. Вам не нравится шум магнитофонов, транзисторов, громкий смех, разговоры в компаниях.

6. Вы предпочитаете иметь немного вещей, но только те из них, которые, как вы считаете, вам подходят.

7. Вы любите фотографироваться, вам нравятся сувениры, золотые или какие-то другие украшения.

8. Вы любите готовить.

9. Вы лучше чувствуете себя в большой компании, где можно остаться незамеченным (уединиться) в отличие от компании маленькой, где все на виду.

10. Вы трудно приспосабливаетесь к новой обстановке, ситуации, коллективу.

11. Вы упорно отстаиваете свои принципы.

12. Вы слишком мнительны в отношении своего здоровья; вы все время думаете, что оно у вас не «на высоте», и это вас угнетает.

13. Вы способны долго заниматься волнующей вас проблемой, прежде чем принять какое-то решение.

14. Иногда вам говорят, что вы видите мир не таким, какой он есть. Но вы не верите, что это так.

Вы относитесь к той группе, в которой у вас больше число ответов «да». Если оказалось, что признаки «экстра» и «интра» одинаковы по числу (допустим, 5 и 5, 6 и 6 и т.д.), то вы «амбаверт», двойственная натура, для которой характерны и те и другие признаки. К этой группе, кстати, и относится большинство людей.

Каждый сам может сделать заключение, имеет ли он больше положительных черт обоих типов и может ли быть собой доволен.

31. Насколько вы обаятельны?

Одним людям все в жизни удается легко, словно играючи, в то время как другим приходится даже из-за пустяка прикладывать немалые усилия. Обычно это связано с личным обаянием, с тем, насколько мы умеем воздействовать на окружающих и завоевать их расположение, в чем-то переубедить. Говорят, что у человека может и не быть обаяния. Так ли это? Можно ли стать обаятельным, привлекательным для людей, если ты не владеешь этим искусством? Вопрос непростой. Но, прежде всего, безусловно, человек должен «очаровать самого себя», т. е. почувствовать уверенность в себе самом. Знать себя и в целом быть довольным собой.

Так есть ли у вас обаяние? Умеете ли вы воздействовать на людей? Если вас это интересует, ответьте на вопросы этого теста. Варианты ответов: «да» или «нет».

1. Можете ли вы увлечь своей идеей человека, разговаривая с ним только по телефону?

2. Вы неожиданно добились успеха у того, кто вам не особенно симпатичен. Изменится ли у вас мнение о нем, станет ли он для вас более приятен с этого момента?

3. Когда вы пишете, то строчки не «ползут» вверх?

4. Можете вы с улыбкой избежать неприятных вопросов? Есть ли у вас привычка не спорить, оставаясь при этом при своем мнении?

5. Прислушиваетесь ли вы в спорах к мнению, с которым не согласны?

6. Были ли вы в детстве любимы взрослыми? Все ли с восхищением смотрели на вас?

7. Часто ли вам говорят комплименты, причем бескорыстно, от чистого сердца?

8. Давно ли вы смотрелись в зеркало?

За ответ «да» – 1 очко, ответ «нет» – 0.

От 7 до 8 очков. Вы убеждены, что обладаете личным обаянием. Но вы, простите, слишком суетливы и самоуверенны. Вы не можете и мысли допустить, что на свете существует человек, которому вы не нравитесь.

От 5 до 6 очков. Бесспорно, у вас есть обаяние, вы приятный в общении человек, с чувством собственного достоинства, без излишней суетливости. Вам нет нужды менять свой характер только для того, чтобы заставить других обожать вас.

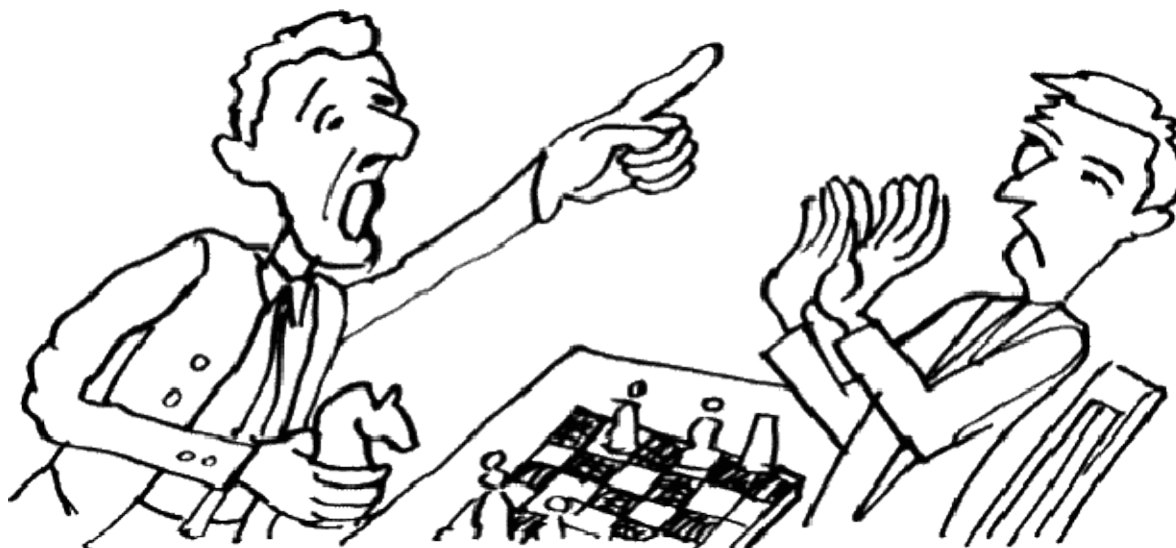
От 3 до 4 очка. Безусловно, вы не слишком любимы окружающими. Вероятно, это вызвано вашей нерешительностью, из-за неуверенности в себе вам трудно убедить в своей правоте и других, даже если правда и на вашей стороне.

2 и менее очков. У вас нет обаяния, но и чувства собственного достоинства явно маловато. Вы не любите даже себя. Когда вы смотрите в зеркало, это не доставляет вам удовольствия. Начните с того, что попытайтесь сначала воздействовать и как-то изменить себя, а уж потом окружающих.

32. Владете ли вы собой?

Человек может быть слишком импульсивен, делать все, что придет в голову, не думая о последствиях.

Но излишняя вспыльчивость, эмоциональность могут привести к серьезным проблемам в общении с коллегами, родственниками, друзьями...



Ответьте на вопросы испанского теста «да» или «нет» и вы узнаете: умеете ли вы владеть собой? Если вы затрудняетесь с ответом, то ответ «скорее да, чем нет» считайте ответом «да»; а ответ «скорее нет, чем да» – ответом «нет».

1. Перед тем, как принять какое-то решение вы обычно тщательно его обдумываете?
2. Часто ли у вас бывает, что, сказав что-то, вы потом раскаиваетесь?
3. Когда вас что-то сильно раздражает, вы можете скрыть свой гнев?

4. Часто ли вы даете выход своему плохому настроению?
5. Часто ли вы совершаете поступки, о которых потом жалеете?
6. Если вы сердитесь на кого-то, то можете не сорваться, а поговорить обо всем позднее, «остыв»?
7. Часто ли вы удивляетесь тому, что в гневе сделали или сказали (как говорится «черт попутал»)?
8. Если вы чем-то встревожены, то можете выслушать и воспринять чужое мнение?
9. Скажите откровенно, в целом вы нетерпеливый человек?
10. Когда вы сердитесь, то вы, ваш характер, манера общения сильно меняются?
11. Бывает, что, выпив несколько рюмок, вы перестаете себя контролировать?
12. Случается, что, играя в карты, шахматы, вы выходите из себя?
13. Скажите откровенно, приходила ли вас иногда мысль, что некоторым людям вообще лучше было бы не появляться на свет?
14. Если вам (может быть ошибочно) кажется, что человек ведет себя враждебно, вы реагируете агрессивно?
15. Если вам понравилась какая-то вещь, вы можете купить ее, не думая о том, нужна она вам и можете ли вы позволить себе такую дорогую покупку?
16. Бывает ли так, что вы сами не можете ответить на вопрос: зачем вы совершили тот или иной поступок?
17. Когда вы влюбляетесь, то можете полностью потерять контроль над собой?
18. Бывает ли, что вы едите или пьете больше, чем стоило бы?
19. Вы часто попадаете в опасные, рискованные ситуации?
20. Часто ли вы можете привязаться к кому-то, поддавшись эмоциям, без разумных оснований?

Сложите набранные очки, если вы ответили следующим образом:

За ответ «да» – 1 очко, ответ «нет» —0.

«Да» – 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20.

«Нет» – 1, 6, 8, 12, 17.

11 и более очков. Вы слишком эмоциональны! Стоит научиться лучше контролировать свои поступки и слова. Это решит многие ваши проблемы, которые легко можно было бы избежать.

От 5 до 10 очков. Вы немного импульсивный человек. Вам следует чуть лучше контролировать себя и тогда вы не будете совершать поступки, о которых потом приходится жалеть.

4 и менее очков. Вы полностью контролируете свои эмоции, уравновешенны, вас не просто вывести из себя. Продолжайте в том же духе!

33. Как вы относитесь к своему возрасту? (Для тех, кому за 40)

Человек стареет. С этим трудно смириться, но это так. И все-таки большинство очень тяжело переносит физическое, психологическое старение или наступившую социальную неуверенность (помните фильм, где герой – всемогущий директор завода – вдруг становится обычным, никому не нужным пенсионером?). Испанские психологи предлагают проверить себя тем, кто относится к *среднему возрасту или пожилым*.

Откровенно ответьте на предложенные утверждения. К варианту «да» можно отнести и «обычно, скорее всего да», а к ответу «нет» – и те, что «как правило, скорее всего нет».

1. В каждом периоде жизни есть свои прелести, не важно 20 тебе лет или 50, 70 ...
2. Вы стараетесь скрыть свой возраст (или прибавляете несколько лет).
3. Вы согласны, что на пенсии легче заниматься делом по душе, на которое раньше не оставалось времени.
4. Вам говорят, что вы носите одежду слишком молодежного или спортивного фасона, который не под стать вашему возрасту.
5. Вы согласились бы на все что угодно, на дорогую и болезненную операцию, чтобы выглядеть моложе своих лет.
6. Вы согласны, что пожилые люди, как бы это сказать помягче, часто не совсем адекватны, их трудно, а то и невозможно понять.
7. Пожилой человек не может быть счастлив.
8. Вас ничуть не беспокоит старость, таков уж закон жизни, старость нужно встретить достойно, красиво, лучше всего к ней заранее готовиться.
9. У большинства стариков есть свой шарм.
10. Вы чувствуете, что стареете, быстро устаете, появляются новые морщины... Это крайне вас расстраивает.
11. Вы все бы отдали, чтобы снова стать молодым, 20-летним.
12. Некоторые старики не наслаждаются тем, что есть, а портят себе жизнь тем, что тщетно пытаются вернуть молодость, «остановить время», постоянно ноют, жалуются...
13. Старики многое делают медленнее молодых, но лучше, старательнее, качественнее.
14. Вы бы хотели пережить свое 70-летие, если бы была гарантия здоровья, твердой памяти, здорового ума, чтобы не быть обузой для других.
15. День рождения – напоминание о возрасте – вызывает только отрицательные эмоции и раздражение.
16. Старость ассоциируется у вас с болезнью и смертью.
17. Старая, люди не могут нести какие-то обязательства, всерьез за что-то отвечать.
18. Некоторым старикам можно позавидовать из-за их спокойного размеренного образа жизни.
19. Когда вы думаете о возрасте, у вас быстро портится настроение.

20. Пожилые люди – очень скучны и неинтересны.

Прибавьте 1 очко за каждый из следующих ответов:

1. Да

2. Нет

3. Да

4. Нет

5. Нет

6. Нет

7. Нет

8. Да

9. Да

10. Нет

11. Нет

12. Да

13. Да

14. Нет

15. Нет

16. Нет

17. Да

18. Да

19. Нет

20. Нет

Из получившегося результата **вычтите по 1 очку** за каждый следующий ответ:

1. Нет

2. Да

3. Нет

4. Да

5. Да

6. Да

7. Да

8. Нет

9. Нет

10. Да

11. Да

12. Нет

13. Нет

14. Да

15. Да

16. Да

17. Нет

18. Нет

19. Да

20. Да

А теперь результат.

8 и более очков со знаком «минус». Вы не в состоянии спокойно встретить старость! Вы слишком болезненно воспринимаете естественный процесс старения. Вам стоит относиться к этому философски, пользоваться выгодами, которые дает зрелость (например: мудрость).

От 7 «отрицательных» до 7 «положительных» очков. Как и большинство людей, вы понимаете, что в старости мы что-то теряем, но что-то и приобретаем и в этом нет ничего драматического.

8 и более «положительных» очков. Вы спокойно воспринимаете приход старости. Обладаете редким искусством «красиво стареть», вы еще долгие годы будете наслаждаться жизнью, несмотря на возраст!

34. Общительны ли вы?

Есть люди, которые не выносят одиночества. Они общительны, прекрасно чувствуют себя даже в незнакомой компании, приятны, обходительны, умеют вести себя в обществе. Другие, наоборот, избегают больших компаний, вечеринок, душевспасительных бесед, при знакомстве могут ступаться, «уйти в себя»...

Настолько вы общительны? Чтобы выяснить это предлагаем тест испанских психологов. Из предлагаемых вариантов выберите тот, который в большей степени ближе вам.

1. Представьте, что вы находитесь на вечеринке, в обществе, на каком-то мероприятии:

а) обычно у вас возникают проблемы из-за происходящих споров. Окружающие не принимают вашу точку зрения или манеру себя вести, ваш юмор;

б) все проходит нормально, обычно вы мило беседуете со всеми, знакомитесь, а, быть может, и приобретаете новых друзей;

в) обычно вы изрядно скучаете, быстро устаете, а если и разговариваете, то редко и с немногими. Часто вам кажется, что это не то место, где можно развлечься, лучше поскорее отсюда уйти и в будущем уклоняться от подобных встреч.

2. Вы считаете, что друзья ваших друзей:

а) вам не очень нравятся их манеры. Вы даже задаете себе вопрос: как ваши друзья могут общаться с подобными типами;

б) в конце концов они становятся и вашими друзьями;

в) бывает, они вызывают у вас скуку, особой радости от общения с ними может и не быть; однако, вы все равно поддерживаете ровные, нормальные отношения, чтобы не создавать нервозность, напряженность.

3. Если вам предложат отправиться в какое-то людное место:

а) вы считаете, что это, скорее всего, даром потраченное время – там, вероятно, вы не встретите никого интересного, соответствующего вашему уровню;

б) идея кажется вам хорошей, обычно отправляясь на подобные встречи, вечеринки, вы неплохо проводите время;

в) если можно, вы откажетесь под благовидным предлогом. От этого похода вы не ждете ничего хорошего, предпочитая более тихий и спокойный отдых.

4. Что больше вас развлекает, отвлекает от скучной, обыденной жизни:

а) вы любите, чтобы вам никто не мешал; посидеть с теми, кто умеет развлекаться как и вы, с людьми, близкими вам по духу;

б) приятно проводить время в обществе самых разных людей, знакомых и незнакомых, нравятся вам не только старые друзья, но и новые;

в) любите заниматься своими делами в одиночестве, максимум с 1–2 близкими и приятными вам людьми.

5. Знакомясь с новыми людьми:

а) не представляет для вас трудности, но обычно вы убеждаетесь – «овчинка выделки не стоит», новые знакомые не заслуживают вашего внимания;

б) для вас это всегда интересно;

в) особой радости это у вас не вызывает, хотя вы и признаете, что иногда новые знакомства – дело хорошее.

6. На работе, лекции, в компании:

а) у вас всегда возникают проблемы в общении;

б) обычно вы быстро становитесь своим в любой компании, легко сходите с людьми. И сразу же возникает ответная реакция: окружающие ценят вас, интересуются вашим мнением;

в) вы стараетесь остаться незамеченным. Хотя иногда находите хороших друзей.

7. Окружающие для вас:

а) общество – это джунгли, где каждый сам за себя, люди только и ждут, чтобы подставить подножку;

б) в основном вокруг хорошие, добрые люди, у них всегда можно многому научиться;

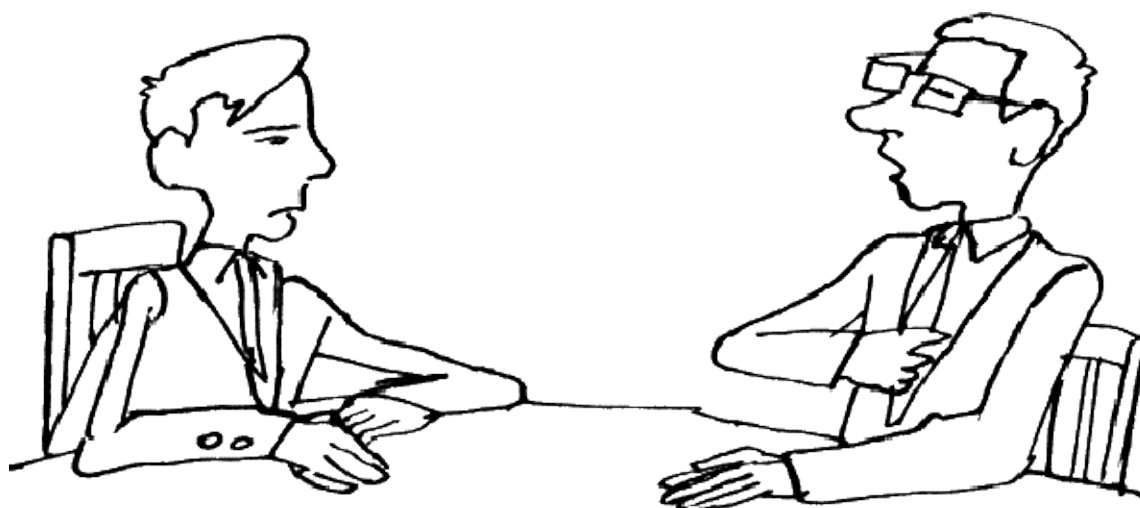
в) «старый друг лучше новых двух», лучше иметь немного хороших друзей, чем много ненадежных, «шапочных» знакомых, которые могут в любой момент предать.

8. Во время беседы:

а) вы останавливаете того, кто говорит глупости, навязывает свое мнение. Хотя это может вызвать скандал и многие считают, что вы просто не умеете выслушивать других;

б) вы умеете выслушать собеседника, если нужно спокойно и обоснованно опровергнуть мнение, с которым не согласны, не создавая нервную, напряженную обстановку;

в) вы выслушиваете чужое мнение (особенно и незнакомой или большой компании), а свое – высказываете осторожно и только в крайнем случае.



Если больше вариантов ответа «а». Будем откровенны – вы не очень общительны, вам стоит поменять свою манеру поведения. Согласитесь, то, что вы недостаточно контактны, создает для вас серьезные проблемы.

Если преобладают ответы «б». Вас можно только поздравить: вы очень компанейский человек! Вам доставляет удовольствие само общение, а вашим друзьям приятна ваша компания.

Если больше ответов «в». Вы склонны к одиночеству. Но это совсем не значит, что вы необщительны или докучаете другим своим обществом. Быть может, вы сторонник теории: «Назовите одиночество уединением, и оно будет прекрасно». В любом случае, подумайте: не слишком ли сильно вы избегаете общества; может быть, иногда стоит встряхнуться, отправиться в гости, в хорошую компанию. Даже если для этого нужно заставить себя изменить застарелым привычкам.

35. Одиночество: друг или враг?

Одних одиночество тяготит, другие мечтают об уединении, хоть какой-то возможности побыть в тишине и покое. Обостренное одиночество может возникнуть не только у пенсионеров, тяжело и неизлечимо больных, но и у подростков, вроде бы преуспевающих бизнесменов, да у кого угодно!

Кто же вы – человек, любящий уединение или тот, кто боится одиночества? Попробуем это выяснить. Ответьте: согласны вы или нет с предложенными вопросами.

1. Вы чувствуете себя непонятым?
2. Для вас очень трудно общаться с кем бы то ни было?
3. Вам комфортнее, когда вы один (одна), чем в кругу друзей, родственников?
4. Когда вы один (одна), то чувствуете себя ненужным, брошенным всеми, несчастным?
5. Можете вы потерять аппетит, если приходится есть одному?
6. Бывает так, что, покинув вечеринку и оставшись в одиночестве, вы испытываете облегчение?
7. Часто ли вам хочется покинуть компанию и остаться одному?
8. Когда вам одиноко, вы можете придумать любой предлог, чтобы поговорить, познакомиться со случайными попутчиками, соседями по столику в кафе?
9. Вы считаете, что одинокие люди привлекательны?
10. Когда вы один, вы не боитесь приступа раздражительности, злости, потери контроля над собой?
11. Вам необходимо побыть одному, когда вы занимаетесь любимым делом (хобби), творчеством?
12. Считаете ли вы, что тот, кто легко переносит одиночество, – человек незаурядный?
13. Кажется ли вам, что одиночество – безрадостное состояние?
14. Представьте, что вы впервые покинули родительский дом. Почувствовали бы вы себя свободнее?
15. Зайдя в лифт, вы испытываете неловкость, если с незнакомым человеком приходится общаться (пусть даже переброситься парой слов)?
16. Когда вы наедине с собой, то часто испытываете скуку, тоску?
17. Находите ли вы особую прелесть в том, чтобы в одиночестве подумать о чем-то приятном, важном?
18. Находясь в одиночестве, вы часто испытываете чувство дискомфорта, неудобства?
19. Наедине с собой обычно вы довольны, уверены в себе?

1. Боитесь ли вы одиночества?

За ответ «да» на вопросы: 1, 2, 4, 5, 8, 10, 13, 15, 16, 18 запишите себе **по 1 очку**.

3 и менее очков. Вы считаете себя совершенно нормальным человеком, который не боится одиночества.

От 4 до 6 очков. Хотя и не всегда, но одиночество может быть вашей проблемой.

От 7 до 10 очков. Вы боитесь одиночества и не можете его переносить. Подумайте, не в этом ли ваше слабое место?

2. Стремитесь ли вы к одиночеству?

За каждый ответ «да» на вопросы: 3, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 17 и 19 вы получаете **по 1 очку**.

От 1 до 3 очка. Вы нормально чувствуете себя в компании, на вечеринках, никаких проблем с одиночеством у вас нет.

От 4 до 9 очков. Скорее всего, вам нравится одиночество, вы – любящая уединение натура. Стоит лишь подумать: не приведет ли все это к нелюдимости (или уже привело?). А может быть это робость или неумение комфортно чувствовать себя в обществе? Здесь есть о чем подумать!

36. Властный ли вы?

Легко ли вы подчиняетесь любым правилам и нормам? Склонны ли вы навязывать свое мнение другим, чуть ли не превращая их в свои «тени»? Считаете ли вы, что всегда, прежде всего, нужно соблюдать закон и порядок?

Ответив на вопросы теста, вы сможете узнать: являетесь ли вы авторитарным лидером, есть ли у вас такие задатки, или вы покоряетесь чужой воле, тому, кто имеет власть.

Как вы отреагируете на приведенные утверждения? В зависимости от этого и запишите себе очки:

полностью согласен – 6 очков;

согласен – 5;

частично согласен – 4;

не совсем согласен – 3;

не согласен – 2;

полностью не согласен – 1 очко.

(Если у вас нет определенного мнения, не записывайте очков вообще.)



1. Нужно меньше говорить и больше работать.
 2. Никогда еще ни одна проблема не решалась с помощью разговоров.
 3. Нельзя одновременно дружить, либеральничать с подчиненными и добиваться от них хорошей работы и уважения к себе.
 4. Предприниматели делают обществу больше добра, чем интеллигенция.
 5. Люди делятся на сильных и слабых.
 6. Общество должно как-то избавляться от бесполезных людей.
 7. Нужны не столько политические партии и их лидеры, сколько царь (президент, генсек... назовите его как хотите).
 8. Порядок в стране и обществе важнее личной свободы человека.
 9. Родители всегда (обычно) правы, их нужно слушаться и уважать.
 10. Еще в школе в детях нужно воспитывать почтение и послушание по отношению к власти.
 11. В спорах скорее выигрывает тот, кто более авторитетен в обществе, коллективе...
 12. Нынешняя молодежь нуждается в воспитании дисциплины и привычке к труду.
 13. Диалог с обществом унижает власть, показывает ее слабость, уязвимость.
 14. Насильников нужно наказывать как можно строже, вплоть до смертной казни.
 15. Нет дел, которым можно научиться без усилий и упорства. Недаром говорят: без труда не выловишь и рыбку из пруда.
 16. Каждый должен общаться с людьми своего социального уровня, образования.
- Не более 9 очков.** Отсутствие у вас определенного мнения может показаться странным, но вы отнюдь не авторитарный лидер и не диктатор. Быть может, вы не слишком уверены в себе, слишком во многом сомневаетесь из-за чего и возникают проблемы. Возможно, вам стоит проконсультироваться с психологом.

10–44 очка. Возможно, вы человек, позволяющий себе слишком снисходительно относиться к другим и себе. Но все хорошо в меру! Излишний консерватизм, как и скептицизм, могут привести к проблемам с определением жизненных ориентиров.

45–70 очков. Вы человек уравновешенный и терпеливый. Вам свойственна любовь к справедливости. Вы за уважение прав и свобод личности; как правило, вы поступаете благоразумно, всегда размышляете перед принятием решения.

71–96 очков. Вам присущ авторитарный и догматический стиль поведения, который основывается не на уважении прав других, не на разумных доводах. Скорее это следствие какой-то упрямой, иррациональной позиции, эгоизме и самолюбования. Здесь есть о чем подумать! И чем больше очков вы набрали, тем в большей степени эти черты вам свойственны. Через какое-то время вновь обратитесь к тесту, может быть вместе с близкими людьми. Возможно, результат изменится.

37. Робкий ли вы?

Робость, стеснительность... Из-за них появляется волнение, неспособность самоутвердиться, боязнь сказать что-то не то, попасть в нелепую ситуацию, показаться смешным.

Стеснительность у детей, подростков вполне уместна (что вы предпочтете: девичью скромность, стеснительность или наглость и развязность)? Особенно это заметно у детей деревенских, из глубинки. А вот взрослым робость создает проблемы и на работе, и в личной жизни. Стеснительный человек боится даже показать себя робким, пытается казаться более смелым, дерзким, иногда даже развязным, хамоватым...



А вы – робкий человек?

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Легко ли вы заводите разговор с незнакомцами?
2. Вы считаете, что другие обычно оценивают вас по заслугам?
3. Случилось непредвиденное. Вы можете покраснеть?

4. Вас пугает необходимость выступить перед группой людей на собрании, лекции, в компании?
5. Вы легко общаетесь по телефону?
6. Можете вы пойти туда, где вам будет не по душе?
7. Чувствуете ли вы уверенность в себе?
8. Легко ли вы общаетесь, знакомитесь с лицами противоположного пола?
9. Как вы думаете, окружающие считают вас человеком симпатичным, открытым, привлекательным?
10. Бывают ли ситуации, когда вас выдает сильное волнение?
11. Сохраняете ли вы спокойствие накануне важной встречи?
12. Вас очень беспокоит как вы выглядите в чужих глазах?
13. По праздникам, в больших компаниях вы часто чувствуете себя потерянным, лишним?
14. Бойтесь ли вы попасть в смешное положение?
15. Умеете ли вы остроумно и непринужденно беседовать?
16. Запинаетесь ли вы, начинаете нервничать, когда рассказываете что-то важное?
17. Любите ли вы знакомиться с новыми людьми в надежде, что они могут быть вам интересны?
18. Можете вы выпить бутылку пива или бокал вина, чтобы «взбодриться», выходя из дома в выходной и свободный от дел день?
19. Вы с легкостью делитесь с другими своими переживаниями?
20. Вы не любите отправляться в ресторан, кино один (одна)?
21. Бросает ли вас в дрожь от волнения, повышается ли давление от необходимости общаться в какой-то шумной, незнакомой компании, перед ответственной встречей?
22. Устраивает ли вас ваша внешность, вы принимаете ее такой, какая она есть?
23. Раздражают ли вас магазины, где зеркала находятся не в примерочной?
24. Бывает ли, что вы не участвуете в разговоре из-за боязни «ляпнуть» не то?
25. Сами вы считаете себя робким?

Запишите **по 1 очку** за каждый из следующих ответов:

1. Нет
2. Нет
3. Да
4. Да
5. Нет
6. Да
7. Нет

- 8. Да
- 9. Нет
- 10. Да
- 11. Нет
- 12. Да
- 13. Да
- 14. Да
- 15. Нет
- 16. Да
- 17. Нет
- 18. Да
- 19. Нет
- 20. Да
- 21. Да
- 22. Нет
- 23. Да
- 24. Да
- 25. Да

8 и менее очков. Вы – не робкого десятка. А если и робеете, то в меру. Окружающие считают вас уверенным в себе, умеющим вести себя в обществе. Смущение и скованность вам если и свойственны, то вы их легко преодолеваете даже в незнакомой компании. Более того: вы прекрасно себя чувствуете, общаясь с кем-то.

9–16 очков. Вы – не робкий человек, но в определенных ситуациях можете показаться таким. Возможно, вы в чем-то испытываете робость, не всегда ее преодолевая. И чем меньше вы набрали очков, тем меньше в этом смысле у вас проблем.

17–25 очков. Робость чуть ли не повелевает вами. От этого и проблемы на работе, в личной жизни. Вам не хватает умения приятно проводить время в обществе, спокойно общаться с коллегами, незнакомыми людьми. Все это может усилить чувство тревоги, неустроенности. Если вы сами или с помощью близким не преодолеете чрезмерную стеснительность, то, может, вам стоит обратиться к психологу?

38. ...сметь свое суждение иметь?

Хватает ли у вас смелости, чтобы говорить то, что вы думаете, поступать так, как вы считаете нужным, без оглядки на чужое мнение? Боятесь ли вы осуждения соседей, близких или коллег, начальства? Насколько вы дипломатичны, взвешены в своих суждениях? Насколько для вас важно мнение других людей?

Мы предлагаем вам тест испанских психологов. Будьте откровенны, оценивая себя, объективны, насколько возможно. Выбирайте тот вариант ответов, который в большей мере соответствует вашему образу жизни.

1. В компании вы слышите мнение, отличающееся от вашего:

а) вы никогда не высказываете противоположное мнение, чтобы не создавать напряженность, конфликт или просто не попасть впросак. Если у вас спрашивают «в лоб», то вы обычно избегаете прямого ответа, стараясь превратить все в шутку, или отвечаете коротко, не вдаваясь в дискуссии;

б) вы даете понять, что уважаете точку зрения, которую не разделяете;

в) открыто высказываете свое мнение;

г) вы активно отстаиваете свое мнение, радуясь тому, что представился случай раскрыть, пусть горькую, но правду. И вы не боитесь, что дискуссия может перейти на повышенные тона, испортить с кем-то отношения.

2. Представьте, что вы сидите на собрании (лекции, уроке) и не согласны с тем, кто выступает на трибуне:

а) вы никогда не задаете вопросов и не комментируете вслух выступления ораторов;

б) иногда вы можете задать каверзный вопрос;

в) вы спокойно высказываете свое мнение, задаете любые вопросы;

г) вы с удовольствием берете слово и активно отстаиваете свою позицию, не задумываясь о последствиях.

3. Когда вы разговариваете с начальством или с людьми, от которых зависите (в хороших отношениях с которыми заинтересованы), то высказываете иное, а то и противоположное мнение:

а) никогда в такой ситуации не перечите, стараетесь признать их правоту во всем, чтобы они не говорили;

б) стараетесь не возражать, поменять тему разговора или обратить все в шутку, хотя иногда и можете высказать сомнения в деталях, что-то прокомментировать;

в) обычно вы задаете вопросы, высказываете свои соображения; если нужно даете понять, что придерживаетесь иного мнения, хотя готовы принять и аргументы тех, с кем не согласны;

г) вы можете открыто не согласиться, высказать свое мнение, даже если собеседник более компетентен и не уступает в дискуссии. Обычно вы защищаете свою позицию, даже если это может повлечь неприятные последствия.

4. Когда вы говорите с человеком, которого хотели бы видеть своим другом или добрым приятелем, а он высказывает иное мнение:

а) пытаетесь уступить, признавая его правоту во всем, даже если в душе вы с этим не согласны;

б) избегаете споров, чтобы не расстраивать этого человека, создаете комфортную обстановку, уклоняетесь от щекотливых тем и разногласий;

в) излагаете свое мнение, но делаете это осторожно, уважительно, избегая конфликтов, напряженности в разговоре;

г) откровенно все обсуждаете, чтобы с самого начала все прояснить и продолжаете настаивать на своем, даже если заметите, что собеседник предпочитает закончить разговор и что он ему неприятен.

Если большинство вариантов ответов «а». Вы не осмеливаетесь выразить свое мнение. В итоге вы демонстрируете полное отсутствие индивидуальности, а иногда даже можете почувствовать себя неудачником. Вам необходимо научиться высказывать свое мнение, чтобы ярче раскрыть свое «я», даже если в первое время это потребует достаточной смелости.

Если преобладают варианты ответов «б». Вы не высказываете открыто свое мнение, как тонкий психолог. Однако нередко вам стоит высказывать свое мнение, отбросив излишнюю дипломатичность.

Если большинство ответов «в». Вы четко и откровенно высказываете свое мнение, раскрываете свою яркую индивидуальность, свободу мысли, при этом проявляя уважение и внимание к другим. Вас можно только поздравить!

Если преобладают ответы «г». Будьте осторожны! Вы путаете разные вещи: смелость высказать свое мнение и умение выразить его должным образом, не оскорбляя других и не ставя себя в неловкое положение. Вы должны быть более уважительны к чужому, отличному от вашего, мнению, более гибки, дипломатичны. Так вы избежите многих ненужных конфликтов, завоюете репутацию разумного и тонкого собеседника и друга. Не считайте себя истиной в последней инстанции, относитесь к себе с большей иронией, самокритикой!

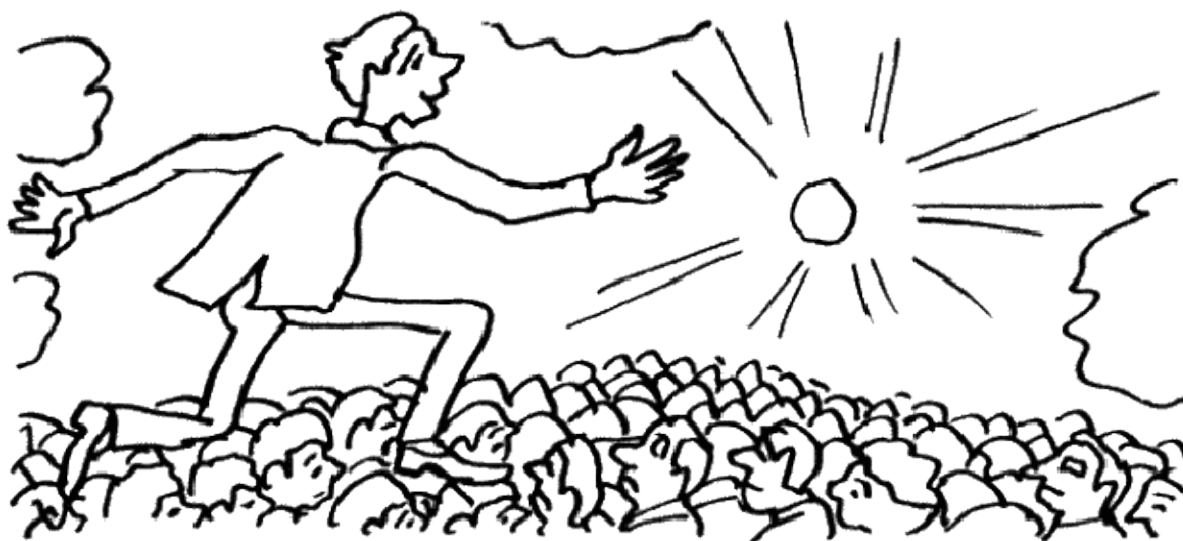
39. Честолюбивы ли вы?

Кто не мечтает об успехе в жизни? Наверное, каждый. Но далеко не каждый его добивается. Почему? Путь к успеху, он, может быть, самый трудный: пока дойдешь, очень многим придется пожертвовать.

Успех (в чем бы то ни было) – штука коварная: за лидерство всегда приходится платить высокую цену, положив на алтарь славы все свое свободное время, маленькие радости жизни, а порой и пустить под откос нормальные отношения с другими людьми, иногда даже жертвуя дружбой и любовью.

Тем, кто сегодня пока лишь мечтает о большом будущем и готовит себя к нему, неплохо бы задать себе вопрос: а чем я могу поступиться ради карьеры?

Насколько вы честолюбивы?



Выберете один из трех вариантов ответа.

1. Что для вас главное в учебе (работе):

а) любознательность заставляет постоянно искать что-то новое;

б) учеба (работа) должна приносить удовольствие;

в) главное, чтобы учитель (босс) был вами доволен.

2. Считаете ли вы, что для достижения цели все средства хороши:

а) все зависит от ситуации, но в любом случае следует соблюдать нормы и уважать других;

б) в принципе, да – каждый должен, прежде всего, заботиться о себе;

в) нет.

3. Согласны ли вы, что целеустремленность и верность поставленной цели – самое важное качество человека:

а) совершенно согласен;

б) пожалуй, да, но иногда можно сделать исключение;

в) прежде всего человек должен быть верен себе, своим взглядам.

4. Пошли бы вы на такие жертвы, как отказ от семьи, друзей, любимого увлечения ради достижения заветной цели:

а) к сожалению, мне уже пришлось сделать это;

б) никогда;

в) да, это кажется мне разумным.

5. Делитесь ли вы своими успехами, пусть и небольшими, с окружающими:

а) конечно;

б) только если вижу в этом какую-то пользу для себя;

в) почему бы и нет? Мне нравится демонстрировать свои достижения.

6. Скажите правду, считаете ли вы себя честолюбивым? То есть хотите ли добиться власти, богатства славы:

а) честолюбив, но не во всем;

б) да, к тому же мне нравится окружать себя честолюбивыми людьми – это служит стимулом для самосовершенствования;

в) в своих действиях очень редко руководствуюсь честолюбием.

7. Вам нравится брать на себя весь контроль за ситуацией:

а) да, мне нравится уверенность в себе;

б) порой мне это бывает приятно;

в) несколько, так как это обычно влечет за собой большую ответственность и постоянное напряжение.

По таблице определите сумму набранных очков.

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов						
	1	2	3	4	5	6	7
а	4	4	0	2	0	0	2
б	2	2	2	0	4	2	4
в	0	0	4	4	2	4	0

До 8 очков. Честолюбие – не ваша главная черта, по крайней мере, в традиционном смысле. Конечно, это не мешает вам достигать каких-то целей, но целеустремленность не станет смыслом вашего существования.

От 10 до 18 очков. Безусловно, вы – честолюбивый человек, но далеко не во всем. Да и желание добиться цели – не самое главное для вас, и оно вряд ли выйдет за пределы разумного.

20 и более очков. Вероятно, вы человек, для которого смысл жизни в самосовершенствовании и достижении успехов во всем. Не получив желаемого, вы чувствуете себя обманутым и разочарованным. Иногда ваше честолюбие становится чрезмерным и не знает границ.

40. Как сказать «нет»?

Ох, как трудно бывает порою отказывать, когда сказать «нет» неудобно, а соглашаться не хочется. И начинается миллион терзаний. Так способны ли вы, если надо, сказать «нет»?

Обратите внимание: на вопросы этого теста тоже следует отвечать «да» или «нет» – но наедине с собою это куда проще.

1. Вас легко уговорить сделать то, в чем вы потом будете раскаиваться.

2. Вас просят помочь или выполнить работу, которая вам не по душе. Вы способны отказаться, объяснив при этом причины отказа.

3. Вы можете отклонить просьбу, но всегда объясняете причины, более того – готовы помочь в чем-то другом.
4. Вы часто делаете то, что не хотите, лишь бы не разочаровывать окружающих.
5. Вам трудно отказаться от неприятной для вас встречи.
6. Приятель просит на время нужную вам вещь. Вы боитесь, что он может ее не вернуть, но даете.
7. Вам трудно отказаться от товара, который настойчиво предлагает вам продавец.
8. Вы легко можете простить человека, отказаться от того, чтобы подать жалобу, судебный иск.
9. Вас раздражает, когда кто-то настаивает, чтобы вы занялись делами, которые вас не интересуют.
10. Когда вам предлагают участие в каком-то проекте, вы не в состоянии отказать.
11. Вы чувствуете себя неловко из-за того, что ваш приятель пренебрежительно отзывается о словах и поступках других людей.
12. Вы не посещаете магазины, в которых продавцы чересчур назойливы.
13. Вы избегаете людей, которые кажутся слишком настырными.
14. Вы даете займы, хотя знаете, что люди не очень нуждаются (другой вариант: деньги будет трудно получить обратно).
15. У вас возникает ощущение, что некоторые над вами посмеиваются, считая, что вы остались в дураках.
16. Отказываясь выполнить работу, вы обычно стараетесь не обидеть человека, все объяснить.
17. Нередко у вас просят то, чего бы вы никогда не попросили, и вы обычно, хотя и неохотно уступаете.
18. Вы чувствуете себя очень неловко, если приходится отвергать нежелательное интимное предложение.

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Да	-1	+2	+2	-1	-2	-1	-2	-1	-1	-1
Нет	+1	-1	-1	+1	+1	+1	+1	+1	+1	+1

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов								
	11	12	13	14	15	16	17	18	
Да	-1	-1	-1	-1	-1	+2	-1	-2	
Нет	+1	+1	+1	+1	+1	-1	+1	+1	

Обратите внимание: некоторые ответы идут со знаком минус.

-11 и более очков (по отрицательной шкале): Вы не умеете сказать «нет». Вам стоит научиться чаще отказывать, проявлять жесткость. Тем самым вы избежите многих проблем.

От 0 до -10 очков. Сказать «нет» вам трудновато, но в этом больших проблем нет.

От +1 до +10 очков. Вам не составляет труда сказать «нет». Вы умеете отказывать, когда это необходимо, а это очень важно!

+11 и более очков. Вам ничего не стоит сказать «нет», что само по себе очень хорошо, если, конечно, это не вызвано эгоизмом или бесцеремонностью по отношению к другим.

41. Уверены ли вы в себе?

Уверенность в себе напрямую связана с самооценкой. Вот и оцените себя по этим параметрам.

1. Когда кто-то высказывает точку зрения, которая отличается от вашей:

а) вы признаете его правоту, даже если думаете, что он ошибается, – лишь бы не показать себя с плохой стороны или не создать напряженной ситуации;

б) вы спорите, энергично отстаиваете свою позицию, невзирая на последствия;

в) вы обдумываете аргументы собеседника и, если они кажутся вам верными, соглашаетесь.

2. Когда вам требуется принять какое-то решение:

а) вы долго обдумываете, но ни один вариант не кажется вам наиболее удачным, а когда, наконец, решаетесь на что-то, то считаете, что ошиблись;

б) вы предпринимаете первое, что приходит на ум, не допуская и мысли, что можете ошибиться;

в) вы взвешиваете все «за» и «против», и только тогда решаетесь.

3. Когда кто-то критикует вас или ваши действия:

а) вы придаете этому большое значение и очень переживаете, даже если речь идет о чем-то не очень важном;

б) вас не интересует чужое мнение, однако вы чувствуете раздражение и обиду;

в) вы обдумываете сказанное. Если вы считаете, что критикующий прав, то пытаетесь что-то изменить. Если же вы уверены в несправедливости критики, то с легкостью выкидываете все происшедшее из головы.

4. Когда что-то получается плохо:

а) вы почти всегда уверены, что сами тому виной, даже если другие говорят, что у вас нет причин огорчаться;

б) вы считаете, что в этом виноваты другие;

в) если вы считаете, что сами совершили промах, то принимаете это как должное и стараетесь не допустить повторения подобного.

5. Когда требуется выполнить ответственную работу:

а) вы волнуетесь, полагая, что не способны на это (хотя другие так не считают) и отказываетесь;

б) вы всегда соглашаетесь, так как знаете, что выполните ее лучше, чем кто-либо иной;

в) вы соглашаетесь – постараетесь выполнить эту работу как можно лучше.

6. Когда нужно сделать выбор:

а) вы советуется со всеми, но так и не знаете, что делать. Зачастую вы предпочитаете, чтобы за вас решали другие;

б) вы предпочитаете не консультироваться ни с кем, чтобы вас не ввели в заблуждение;

в) вы обычно советуется с кем-то, кто заслуживает вашего доверия и разбирается в данном вопросе.

7. На вечеринке, собрании или каком-либо сборище:

а) вы стараетесь оставаться незамеченным, не стремитесь привлечь к себе внимание;

б) вам нравится выделяться, чтобы все вокруг глядели на вас;

в) вы ведете себя непринужденно и искренне, обычно спокойны, хотите, чтобы все прошло хорошо.

Если преобладают ответы, относящиеся к категории «а», то вы мало доверяете себе, чересчур неуверенны. Возможно, вы оцениваете себя ниже, чем того заслуживаете.

Если преобладают ответы из категории «б», то вы и производите впечатление весьма уверенного в себе человека, но на самом деле это не так.

Если преобладают ответы из категории «в», то вы достаточно уверены в себе, уравновешены, у вас нормальная, соответствующая ситуации реакция и адекватная самооценка.

42. **Завистливы ли вы?**

Скажите честно: радуетесь ли вы чужой беде? Не кажется ли вам, что окружающие не ценят вас по достоинству? А как вы себя чувствуете, когда друзья одерживают блестящие победы? Зависть – довольно распространенный грех, и каждый из нас способен в него впасть. Но есть люди, которым зависть портит жизнь довольно серьезно. Так в какой степени вы подвержены зависти?



1. Расстраиваетесь ли вы, если ваши друзья добиваются успеха?
2. Трудно ли вам делиться с друзьями своими вещами или идеями?
3. Хвалите ли вы своих друзей, когда они действительно достойны похвалы?
4. Часто ли вы сравниваете себя с окружающими, при этом – в свою пользу?
5. Любите ли вы насмеяться над близкими, хотя для этого нет никаких оснований?
6. Радуетесь ли вы тому, что важные лица уделяют больше внимания кому-то другому, а не вам?
7. Спокойно ли вы реагируете, когда в вашем присутствии справедливо хвалят кого-либо из знакомых?
8. Требуете ли вы для себя такого же внимания и расположения, которыми пользуются ваши друзья?
9. Стараетесь ли вы привлечь к себе внимание в дружеской компании?
10. С легкостью ли вы признаете положительные черты, которыми обладают ваши друзья?
11. Чувствуете ли вы себя обиженным, если вам уделяют меньше внимания, чем близким?

12. Склонны ли вы плохо высказываться о знаменитостях?
13. Проявляется ли в вас стремление к конкуренции?
14. Стараетесь ли вы сделать так, чтобы ваши успехи не унижали окружающих?
15. Пытаетесь ли вы завоевать расположение своих начальников, демонстрируя чрезмерное и показное усердие?
16. Способны ли вы здраво судить о человеке, которому вы завидуете?
17. Испытываете ли вы возмущение и злость, когда в игре кому-то везет больше, чем вам?
18. Радуетесь ли вы бедам, которые обрушиваются на тех, кто прежде одерживал победы?
19. Испытываете ли вы раздражение, когда, например, учитель или руководитель меряет всех одним аршином, ничем особо не выделяя вас?
20. Нет ли у вас ощущения, что окружающие не понимают, сколь много вы стоите?

Выберите один из четырех вариантов ответа:

Варианты ответов	Число очков по номерам вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Никогда	0	0	3	0	0	3	3	0	0	3
Иногда	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2
Часто	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1
Почти всегда	3	3	0	3	3	0	0	3	3	0

Варианты ответов	Число очков по номерам вопросов									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Никогда	0	0	0	3	0	3	0	0	0	0
Иногда	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
Часто	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2
Почти всегда	3	3	3	0	3	0	3	3	3	3

Суммируйте набранные вами очки.

9 и менее очков. Вы отнюдь не завистник. Вы всегда радуетесь успехам и благополучию окружающих, поэтому вы счастливы и легко обретаете новых друзей.

От 10 до 20 очков. Вы вполне нормальный человек – можете иногда и позавидовать, но это чувство не довлеет над вами.

От 21 до 40 очков. Ваша склонность к зависти способна развиваться, и это принесет вам немало огорчений. Будьте осмотрительны, не сравнивайте себя ни с кем. И, прежде всего, не предавайтесь размышлениям типа: «А у того-то всего больше, хоть он сам этого и не заслужил»...

41 и более очков. Вы весьма завистливы, что может обернуться для вас серьезными проблемами. Возможно, есть люди, один вид которых или упоминание о которых вызывает у вас прилив неумной зависти. Если вы не хотите испортить себе жизнь, попытайтесь радоваться успеху других и старайтесь хоть чуточку хвалить людей, которым вы завидуете. Если вы будете это делать, то скоро почувствуете, что стали более спокойным и удачливым.

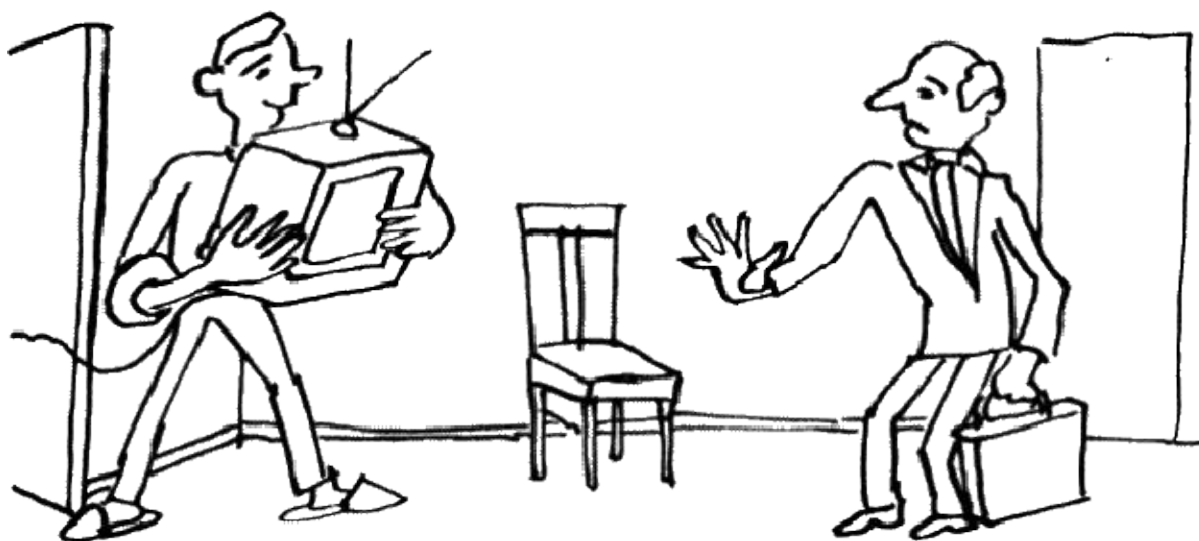
43. Щедрый ли вы человек?

С легкостью ли вы можете отдать вещь, если гость попросит ее или намекнет на желательность такого подарка? Может быть, в вас будет бороться щедрость и жадность, и все будет зависеть от того, кто просит?

Нравится ли вам делать подарки? Или вы считаете каждый рубль, который теряете? Этот тест поможет оценить меру вашей щедрости или скупости не только в материальном плане.

I. Вам нужно купить подарок другу. Что для вас имеет большее значение?

1. Чтобы подарок не стоил дорого.
2. Чтобы поиски не заняли слишком много времени (а цена не так уж важна).
3. Чтобы подарок действительно понравился, оставил добрую память, произвел хорошее впечатление.



II. Раздражает ли вас просьба друзей, знакомых дать на время какие-то вещи (книги, инструменты, одежду, ручку или автомобиль)?

1. Нет, если с ними будут бережно обращаться и не «забудут» вернуть (когда речь, конечно, идет о мелочах).
2. Вам не нравится отдавать кому-то свои вещи, вы живете по принципу «жену и инструмент не отдам никому».
3. Вам это не нравится, ведь вещи можно испортить, потерять (а машину разбить или «прохлопать» угон).

III. Представьте, что вас просят помочь какому-то благотворительному фонду. О чем вы подумаете в первую очередь:

1. «Наверняка попросят денег».
2. «Посмотрим, чем я смогу помочь».
3. «Во все это нужно вникать (может это аферисты), и это займет слишком много времени».

IV. Ближайший друг звонит вам на работу и просит, чтобы вы срочно приехали, поддержали его в трудную минуту. Он находится в депрессии, тяжелом, подавленном состоянии. Вас больше всего беспокоит:

1. Состояние друга.
2. «Дорогое» рабочее время, которое вы потратите (начальство не любит, чтобы подчиненные занимались своими делами, да и коллеги возьмут отлучку «на заметку»).
3. Важно, что вы сами можете быть «выведены из строя», наслушавшись неприятных новостей и близко приняв их к сердцу.

V. Что из блюд вы выберете, если пойдете в очень дорогой ресторан и сами будете оплачивать счет?

1. Что захочется («в кои-то веки довелось побывать в таком месте»).
2. Вы заказываете что-то не очень дорогое, ведь если вы много истратите, то потом придется в чем-то себя ограничивать.
3. Самое дешевое. И не потому, что жалко денег, просто вам не нравится транжирить их попусту.

VI. Представьте, что родственник или друг звонит вам из больницы и говорит: «Со мной все хорошо, просто на твоей машине я попал в аварию». Ваша реакция?

1. Машина вас совершенно не волнует, но вы сомневаетесь: действительно ли все хорошо с ним самим и мчитесь в больницу.
2. Прикидываете про себя во сколько обойдется ремонт, проклинаете себя за то, что вообще дали машину.
3. Вас просто огорчает мысль о том, что вы, вероятно, надолго останетесь без авто.

VII. Вам предлагают отправиться в путешествие в прекрасное место, в приятной компании, но поездка будет весьма дорогой и долгой. Согласитесь ли вы?

1. Вы не готовы тратить слишком много денег на отдых и найдете более дешевый вариант, да и дела не отпустят вас надолго.
2. С радостью согласитесь, даже если для этого придется приложить массу усилий (найти деньги, отпроситься с работы, отложить дела).
3. Нет, и не только из-за денег, просто неохота слишком изматывать себя во время отпуска в таком долгом путешествии.

А теперь определим результат.

Варианты вопросов	Ответы на основные вопросы						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	A	B	A	B	B	B	A
2	B	B	B	A	B	A	B
3	B	A	B	B	A	B	B

Если больше ответов «А». Вы слишком прижимисты во всем. Не обижайтесь, если кто-то считает вас скрягой. Страсть к деньгам, быть может, слишком захватила вас, хотя вы и не столь нуждающийся человек. Откуда эта скупость? Кажется, вы не столько экономите, сколько копите деньги. Но тем самым вы лишаете себя многих прелестей жизни. Не перехитрите самого себя: жизнь, молодость дается один раз! Пусть вы не будете щедрым, но иногда быть бескорыстным можете себе позволить.

Если преобладают ответы «Б». Кому-то вы кажется «жадным», но не в материальном смысле. Быть может, вы лишний раз боитесь душевных «затрат». Скорее вы – эгоист. И успехи в работе, творчестве, полноценный отдых, эмоциональное благополучие вам дороже денег.

Большинство ответов «В». Скупость – не ваша черта. Вы по обыкновению щедры и великодушны. Как с другими, так и в оценке себя самого. Эта щедрость очень важная ваша черта, хотя не все оценивают ее по достоинству, а некоторые и эксплуатируют к собственной выгоде, что вам совершенно не нравится. Порой вы попадаете в неприятные истории из-за своего великодушия. Будьте осмотрительнее! Не все ближние достойны такого отношения. Воистину, о вас можно сказать: «Их губит благородство!».

44. Страдаете ли вы телеманией?

Телевидение стало предметом необходимости. Многие без него не мыслят своей жизни. Но не стали ли вы рабом «голубого экрана», не отдавая себе в этом отчета.

1. Ложитесь ли вы спать позднее, чем собирались, чтобы посмотреть телефильм, программу, которая вам понравилась:

___ а) никогда или очень редко дожидаясь окончания фильма;

___ б) иногда, если картина очень понравилась, досматриваю ее, даже если рано вставать;

___ в) к сожалению, это происходит довольно часто.

2. Вы согласны, что просмотр телевизора – прекрасно проведенное свободное время:

___ а) совершенно согласен;

___ б) это бессмысленная потеря времени, особенно по выходным;

___ в) согласен, если ничего лучше не приходит в голову, если я плохо себя чувствую или на улице плохая погода.

3. Можете вы отменить важную встречу ради интересной передачи, фильма:

а) да, если это интересный фильм;

б) никогда или почти никогда;

в) да, если я уже сижу дома и не хочу ехать.

4. Откажитесь вы от других занятий (учебы, работы, спорта, чтения, встречи с друзьями), чтобы посмотреть ТВ:

а) никогда;

б) иногда, если устаю;

в) да, если идет интересная передача.

5. Вас упрекают за то, что вы слишком увлекаетесь просмотром телека:

а) наоборот, считают, что слишком мало смотрю телевизор;

б) упрекают и должен признать, что они правы;

в) я смотрю только, что меня интересует и не слишком часто.

6. Какие программы вы выбираете:

а) только те, что хорошо знаю, а когда их нет, выключаю телевизор;

б) иногда смотрю и те программы, которые не собирался;

в) переключаю каналы пока не найду что-то интересное.

7. Сколько времени в день вы тратите смотря телевизор:

а) больше 4–6 ч;

б) практически не смотрю;

в) максимум одна передача или фильм.

Варианты ответов	Ответы на основные вопросы						
	1	2	3	4	5	6	7
а	А	В	В	А	А	А	В
б	Б	А	А	Б	В	Б	А
в	В	Б	Б	В	Б	В	Б

Если больше ответов «А». Вы вовсе не поклонник ТВ, вы его почти ненавидите. Смотреть «телек», по-вашему, – ненужная, бессмысленная потеря времени.

Больше ответов «Б». Вы из числа людей, которых можно назвать не рабами, а хозяевами ТВ. Для вас смотреть телевизор – значит отдыхать, получать нужную информацию, приятно проводить время. Но слишком много времени это у вас не отнимает и вы немедленно перестаете смотреть, если появляется другое, сколь-либо важное дело.

В основном ответы «В». Вы законченный телеман! Способны часами уставиться в «телек», бессмысленно теряя драгоценное время. Почему бы вам не заняться более интересными делами? Ведь мир не может поместиться в диагонали 51 см. Постарайтесь

сократить просмотр хотя бы на 1 ч в неделю, если пока не можете принять радикальное решение – вовсе не смотреть ТВ.

II. Каков ваш брак?

45. Не пора ли замуж?

Девушки хотят замуж и готовы соединить свою жизнь с кем угодно (если вы прочитали материал о том, как наши женщины рвутся замуж за иностранцев, вы согласитесь, что часто они действительно отдают себя первому встречному). Но вопрос по-прежнему остается: девушки хотят и выходят замуж – не важно, за англичанина, русского или чукчу, главное – замуж. Насколько человек готов к тому, чтобы пустить в свою жизнь проблемы и заботы другого и поделиться своими с ним, – ответить на эти и другие вопросы вам поможет, мы надеемся, этот тест.

1. Вы останетесь на своей работе после вступления в брак:

- а) вернусь к ней после рождения ребенка;
- б) да, я люблю свою работу;
- в) нет, моя работа меня не удовлетворяет.

2. Вы хотите детей:

- а) как минимум двоих;
- б) нет;
- в) при условии, что этого хочет и муж.

3. Как вы будете реагировать, если увидите, что в компании ваш муж ухаживает за другой женщиной:

- а) начну кокетничать с другим мужчиной;
- б) устрою сцену;
- в) расстроюсь, но не подам вида.

4. Вы ревнивы:

- а) да;
- б) не очень;
- в) считаю, что должна доверять мужу.

5. Кто из вас уступит в ссоре:

- а) я;
- б) он;
- в) раз – я, другой раз – он.

6. Вы хорошо готовите:

- а) нет;
- б) отдельные блюда;

в) умею и люблю готовить.

7. У вас есть тайны от жениха:

 а) нет;

 б) да;

 в) кое-что я не стану с ним обсуждать.

8. Ваш муж большой любитель футбола:

 а) я постараюсь отвлечь его от этого хобби;

 б) пока он смотрит футбол, я займусь своими делами;

 в) попробую смотреть эту игру его глазами.

9. Оцените брак ваших родителей:

 а) отличный;

 б) так себе;

 в) неудачный.

10. Вы считаете, что муж должен посвятить себя работе:

 а) да;

 б) не интересуюсь его работой;

 в) карьера – не главное в жизни.

11. У вас разные взгляды на моду:

 а) я приму его точку зрения;

 б) постараюсь изменить свои взгляды;

 в) постараюсь изменить его взгляды.

12. Как вы относитесь к гражданскому браку:

 а) отрицательно;

 б) это хорошая возможность лучше узнать друг друга;

 в) не знаю.

13. По-вашему, нормально, если девушка перед вступлением в брак встречалась с другими мужчинами:

 а) да;

 б) нет;

 в) не знаю.

14. Простите ли вы мужу измену:

 а) да;

 б) никогда;

 в) зависит от обстоятельств.

А теперь подсчитайте набранные очки:

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	2	3	2	1	2	1	3	1	3	1	3	1	3	3
б	3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1
в	1	2	3	3	3	3	1	2	1	3	1	2	1	2

От 14 до 23 очков. Вероятно, со временем ваши взгляды на жизнь изменяется. А пока ваш брак будет полон конфликтов – вы же ни в чем не уступите будущему мужу! Прежде всего стоит научиться быть терпимой и уступать – конечно, в разумных пределах.

От 24 до 32 очков. Возможно, ваше решение выйти замуж – несколько поспешное, хотя брак не обязательно закончится разводом. Главное, вы понимаете и чувствуете партнера, но вам не хватает жизненного опыта и уверенности в себе. Со временем из вас может получиться хорошая жена. Научитесь учиться – это придает уверенности в себе, найдите любимую профессию – это залог вашей независимости.

От 33 до 42 очков. Счастлив тот, кому вы скажете «да», – вы держите руку на пульсе семейной жизни. Это не означает, что вы откажетесь от своих интересов и будете во всем соглашаться с мужем. Вы умны, и поэтому дадите мужу возможность заниматься любимым делом – при этом вашей независимости ничто не угрожает.

46. Чья очередь мыть посуду?

Многие женщины убеждены, что общество требует от них больше, чем от мужчин. А вот некоторые мужчины считают, что нет ничего легче домашних забот, а для детей, мол, созданы детские сады и ясли. Кое-кто считает, что жены не интересуются работой своих супругов и не могут понять, почему вечером они возвращаются домой такие уставшие. Во многих семьях спорят, кто же больше заботится о семье...

1. У вас или у вашего супруга более напряженная жизнь?

2. Кто из вас больше всего заботится о детях?

3. К кому из вас дети чаще обращаются со своими проблемами?

4. Кто из вас чаще ходит на родительские собрания в школу?

5. Кто организует детские торжества в саду, школе или дома по большим праздникам?

6. Кто из вас больше читает книг по воспитанию детей?

7. Кто из вас позднее возвращается с работы?

8. Кто в вашей семье выполняет тяжелую физическую работу?
9. Кто больше подвержен стрессам, хандре, апатии?
10. Чья работа более тяжелая?
11. Кому из вас дольше ехать до работы?
12. Кто из вас больше заботится о семье?
13. Кто более раздражителен?
14. Кто выполняет домашнюю работу, которая требует наибольшей сосредоточенности?
15. Кто из вас обычно готовит?
16. Кто чаще ходит за продуктами?
17. Кто в семье шьет, вяжет?
18. Кто стирает?
19. Кто убирается?
20. Кто из вас выполняет мелкий ремонт по дому?
21. Кто в основном поддерживает контакты с соседями, друзьями?
22. Кто поддерживает отношения с родственниками?
23. Кто пишет письма от имени семьи?
24. Кто платит за свет, выписывает газеты?
25. Кто кормит кошку, собаку, рыбок?
26. Кто возится в огороде, на даче, занимается комнатными растениями?
27. У кого, не считая отпуска, больше свободного времени?
28. Кто больше внимания уделяет учебе детей?
29. Кто планирует семейный бюджет?
30. Кто планирует свободное время семьи и за кем остается последнее слово?

За каждый вопрос, на который вы искренне сможете ответить «я», вы получите 1 очко.

22 и более очков. В вашей семье, увы, не может пока быть и речи об идеальном распределении домашних хлопот. Выясните у своей супруги, чем вы могли бы помогать ей по дому; может быть вы слишком часто говорите своей жене, что не в состоянии почему-то справиться с ее заданием. Искренни ли вы?

Супруге мы хотели бы посоветовать попытаться пробудить интерес в своем муже к каким-то домашним делам. Старайтесь всячески поощрять его пусть пока скромные успехи.

От 13 до 21 очков. В вашей семье нет причин для тревоги. Если ваша жена и берет на себя большую часть домашних хлопот, то не слишком часто. И как только у вас появляется первая возможность, вы помогаете своей супруге.

12 и менее очков. Быть может, вам кажется, что в вашей семье домашние заботы распределены справедливо. Пожалуй, вы обманываете себя, ваша жена несет на себе

куда большую ношу. Подумайте об этом, не ждите, пока над вашей семьей соберутся грозовые облака взаимных придинок и раздражения, возьмите на себя какую-то часть домашних хлопот. Это будет и разумно, и справедливо. То, что вы вместе будете многое делать по дому, только улучшит семейную атмосферу.

47. Каковы вы, мужчины?

Этот тест, хотя и шуточный, поможет вам, женатым мужчинам, лучше понять свое место в семье. Ну то ж, начнем...

1. Готовите ли вы завтрак? (Да – 3 очка, иногда – 2, нет —1.)
2. Случается ли, что вы готовите пищу в выходной день? (Да – 3 очка, иногда – 2, нет — 1.)
3. Помогаете ли вы своей жене закупать продукты в выходные дни? (Да – 3 очка, иногда – 2, нет —1.)
4. Входит ли в вашу обязанность обеспечивать семью картошкой из магазина? (Да – 3 очка, иногда – 2, нет —1.)
5. Когда в доме проводится генеральная уборка, делаете ли вы ее вместе со своей женой? (Да – 3 очка, иногда – 2, нет —1.)
6. Смогли ли вы снабдить кухню приборами, которые облегчают домашний труд? (Да – 3 очка, иногда – 2, нет —1.)
7. Когда ваша жена занята, ходите ли вы на родительские собрания в школу или детский сад? (Да – 3 очка, иногда – 2, нет —1.)
8. Когда у вас в доме перегорают электрические пробки, вы ли их заменяете? (Да – 3 очка, иногда – 2, нет —1.)
9. Раздражает ли вас, когда ваша жена отправляется в парикмахерскую или косметический салон, а вы остаетесь дома готовить еду? (Да – 1 очка, иногда – 2, нет — 3.)
10. Сердитесь ли вы, когда ваша жена поздно возвращается с работы? (Да – 1 очка, иногда – 2, нет —3.)

А теперь подсчитаем количество набранных очков.

От 26 до 30 очков. Нужно сказать, что вашей жене повезло: вы незаменимы в домашних хлопотах. Ваши усилия будут вознаграждены хорошим настроением и благодарностью вашей жены.

От 16 до 25 очков. Ваш вклад в домашнее хозяйство не очень большой. Приглядитесь внимательно к тому, что делает ваша жена, и вы увидите, сколько дел вы могли бы взять на свои плечи.

От 10 до 15 очков. Вы практически не помогаете своей жене заниматься домашним хозяйством. Ведете себя не как любящий муж, а как клиент фирмы бытовых услуг под названием «Супруга».

48. Понимаете ли вы друг друга?

Узнать это вам поможет тест, который мы предлагаем вашему вниманию.



Оба супруга должны выбрать один из трех предложенных ответов.

1. Есть ли у вас чувство, что необходимо серьезное выяснение отношений:
 - а) да – 1 очко;
 - б) такой необходимости нет – 0;
 - в) такое выяснение отношений бесполезно – 2.
2. Когда вы хотите задать какой-то деликатный вопрос, можете ли вы сделать это прямо, без обиняков:
 - а) да – 0 очков;
 - б) да, но вам потребуется для этого благоприятная обстановка – 1;
 - в) об этом не может идти речи – 2.
3. Считаете ли вы, что ваш партнер многое умалчивает из того, что его тяготит:
 - а) да – 1 очко;
 - б) не имеете представления – 2;
 - в) вы в курсе всех его (ее) проблем – 0.
4. Можете ли вы разговаривать со своим супругом о серьезных вещах в любое время:
 - а) да – 0;
 - б) не всегда, нужно выждать подходящий момент – 1;
 - в) в большинстве случаев нет, потому что он(она) не имеет времени – 2.

5. Когда вы разговариваете друг с другом, то следите за тем, чтобы ваши формулировки были точными:

- а) да, обдумываете, взвешиваете свои слова – 1 очко;
- б) нет, вы говорите прямо то, что думаете – 2;
- в) высказываете свое мнение, но прислушиваетесь и к чужому – 0.

6. Когда вы делитесь своими проблемами, нет ли у вас такого чувства, что вы обременяете тем самым своего партнера:

- а) да, так часто бывает – 2 очка;
- б) он (она) просто не вникает в ваши проблемы – 1;
- в) он (она) всегда проявляет участие – 0.

7. Принимает ли кто-то из вас важное решение, которое касается его самого, не советуясь с другим:

- а) случается и так – 2 очка;
- б) вы вместе обсуждаете это, но последнее слово каждый оставляет за собой – 1;
- в) вы решаете и обдумываете все вместе – 0.

8. Не задумывались ли вы над тем, что предпочитаете чаще поделиться с друзьями, чем со своим спутником:

- а) иногда это случается – 1 очко;
- б) нет, свои проблемы вы обсуждаете со своим супругом(супругой) – 1;
- в) друзья поймут вас лучше – 2.

9. Не бывает ли так, что, когда партнер разговаривает с вами, вы думаете о чем-то другом:

- а) бывает и так – 2 очка;
- б) нет, вы слушаете внимательно – 0;
- в) если вы чувствуете, что рассеяны, то стремитесь сосредоточить свое внимание – 1.

10. В разговоре вы пытаетесь прежде всего высказаться сами:

- а) непременно – 2 очка;
- б) обычно даете возможность партнеру высказать все, что его волнует – 0;
- в) считаете, что вы оба должны делиться своими проблемами – 1.

А теперь вы должны подсчитать и сложить те очки, которые набраны. Итак...

От 0 до 10 очков. В вашей семье принято рассказывать о своих проблемах. Каждый из вас делится тем, что его тяготит. У вас нет потребности делиться с кем-то другим: друзьями, родственниками, потому что дома вас понимают лучше.

От 11 до 20 очков. Нельзя сказать, что в вашей семье совершенно не делятся друг с другом своими проблемами. Но есть ряд вещей, о которых вам нужно и можно было бы говорить. Однако этого не происходит. Существуют вопросы, о которых вы не говорите, и

оба не решаетесь обсуждать их. А это ведет к отчуждению, потому что каждый чувствует необходимость иметь рядом человека, который бы его понимал. И такого человека ищет...

49. Семейный тест

Для жены

1. Вы готовите еду:

- а) учитывая вкус своего мужа – 6 очков;
- б) по своему вкусу – 2;
- в) согласно определенному вами недельному меню – 4.

2. Случается ли вам когда-нибудь думать, что:

- а) вот еще один день прошел бестолково, без приятных сюрпризов – 2 очка;
- б) если бы вы не были замужем, то ваша жизнь была бы лучше – 1;
- в) ваша жизнь не из легких, но все же приятно быть вместе с ним – 5.

3. Вы собирались вечером куда-то сходить вдвоем, но в последний момент муж сказал, что устал и никуда не пойдет:

- а) говорите, что и вы устали и предпочитаете остаться дома – 5 очков;
- б) готовите праздничный ужин у себя дома – 6;
- в) сердитесь и думаете, как ему отомстить – 2.

4. Вы засомневались, не нарушил ли ваш муж супружескую верность (или кто-то вам на это намекнул), и:

- а) в первую очередь думаете: «Не виноваты ли и вы сами?» – 6 очков;
- б) готовитесь отомстить – 1;
- в) считаете, что не стоит обращать внимания – 3.

5. Когда вы были маленькой девочкой, игра с чем больше всего вас радовала:

- а) с куклами – 2 очка;
- б) с детьми – 5;
- в) когда с куклами, когда с детьми – 4.

6. Когда вы были ребенком, то одевались:

- а) в обычные платьица для девочек – 5 очков;
- б) предпочитали спортивный тип одежды – 4;
- в) в брюки и шорты – 1.

7. В детстве вы предпочитали:

- а) игры для девочек, допустим, с куклами – 5 очков;
- б) вы «играли» во взрослых: учительницу, врача, манекенщицу – 4;

- в) мальчишеские игры, допустим футбол – 1.
8. Как вы вели себя во время игр:
- а) всегда были лидером – 2 очка;
 - б) уступали инициативу другим – 6;
 - в) становились лидером, но не сразу, а в ходе игры – 4.
9. Вы договорились с друзьями куда-то вместе пойти, но у вашего мужа нет настроения:
- а) вы идете одна – 4 очка;
 - б) отменяете встречу – 6;
 - в) делаете то, что вам скажет муж – 3.
10. Если ваш супруг не может поехать вместе с семьей в отпуск или просто на выходные, вы:
- а) едете сами или с детьми – 4 очка;
 - б) остаетесь с ним дома – 5;
 - в) остаетесь дома, но постоянно его укоряете – 2.
11. Муж вернулся с работы не в настроении:
- а) вы пытаетесь разобраться в причине – 6 очков;
 - б) сердитесь, что он и дома думает только о своей работе – 2;
 - в) догадываетесь, в чем дело, но не пристаёте с вопросами – 5.
12. Если ваши мнения расходятся:
- а) вы остаетесь при своем мнении – 5 очков;
 - б) отстаиваете свою позицию, даже если она грозит вылиться в скандал —1;
 - в) отступаете, но после этого вините себя в мягкотелости – 2.

До 25 очков. Нельзя сказать, что вы особенно счастливы в браке. Вы непоследовательны в своих взглядах. Делаете то, что вам вздумается, не считаясь с мнением мужа. В ваших отношениях вряд ли что-то изменится, если только ваши конфликты не прекратятся.

От 26 до 50 очков. Вы миролюбивы, готовы уступить ради своего спокойствия в споре. Но не отказываетесь от собственного мнения. Вы умеете не только приспособливаться, но и дипломатично «атаковать», когда считаете, что это необходимо, или когда чувствуете, что ваш брак под угрозой.

Более 50 очков. Вы женственны, тактичны, но и очень решительны. Иногда, может быть, недовольны своим браком, но делаете все, чтобы его укрепить.

Для мужа

Если из предложенных ответов вы выберете «а», запишите себе 4 очка, за ответ «б» – 2, за ответ «в» – 0.

1. Как вы распределяете свои домашние дела:

- а) в зависимости от служебных;
- б) согласно склонностям; тому, что каждый из вас предпочитает;
- в) они целиком лежат на вашей супруге.

2. Делитесь ли вы с женой служебными и личными проблемами:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

3. Есть ли что-то в вашем поведении, что постоянно тяготит вашу жену: выпивки, грубое отношение, женщины...

- а) нет;
- б) да, но не постоянно;
- в) да.

4. Помогаете ли вы ей в решающие моменты:

- а) действиями и советами;
- б) только советами;
- в) не помогаете.

5. Интересуетесь ли вы ее здоровьем, целями, стремлениями, увлечениями:

- а) разумеется;
- б) на это у вас не хватает времени;
- в) предпочитаете посмотреть телевизор или поиграть в любимую игру.

6. Радуетесь ли ее успехам, изменениям в интерьере квартиры, кулинарным сюрпризам, ее изысканным туалетам, занятиям спортом:

- а) да, всегда ее поощряете;
- б) немного;
- в) нет.

7. Насколько критически (по-дружески, конечно) вы относитесь к своей жене:

- а) да;
- б) вы не критичны;
- в) можно сказать, что вы суровы.

8. Прислушиваетесь ли вы к ее мнению:

- а) да, вы принимаете его во внимание, учитываете;
- б) иногда, когда она настаивает;
- в) нет.



9. Взыскательны ли вы к самому себе:

а) очень;

б) немного;

в) нет.

10. Принимаете ли вы активное участие в уходе за детьми и их воспитании:

а) разумеется;

б) когда есть время;

в) нет.

11. Стимулируете ли вы участие детей в помощи в домашнем хозяйстве:

а) да, вы и сами помогаете жене в хозяйстве;

б) вы разговариваете с детьми, внушаете им, что это важно;

в) нет.

12. Приучаете ли вы детей к тому, чтобы они были внимательны к матери:

а) да, вы и сами к ней внимательны;

б) вы говорите им, что это важно;

в) нет.

13. Поддерживаете ли вы авторитет жены в глазах детей:

а) разумеется;

б) не очень;

в) нет.

14. Когда вы спорите, то:

а) выслушиваете друг друга внимательно;

б) стремитесь выслушать друг друга, но это не всегда удается;

в) в большинстве случаев спор перерастает в ссору.

15. Самокритичны ли во время спора:

 а) обычно да;

 б) стараетесь;

 в) нет.

16. Вы делаете что-нибудь, чтобы исправить свои ошибки:

 а) да, сразу же;

 б) да, но спустя какое-то время;

 в) нет.

17. Приходится ли вам напоминать, что зарплату нужно оставлять дома:

 а) нет, не нужно;

 б) случается;

 в) у вас нет общих денег, каждый тратит свои.

18. Если исходить из того, что под понятием «глава семьи» подразумевается тот, кто вносит большой финансовый вклад и распределяет семейный бюджет, то не возникает ли у вас споров по поводу того, кто должен носить этот «титул»:

 а) нет, у вас в семье есть признанный лидер;

 б) каждый из вас уважает мнение другого в решении денежных вопросов;

 в) случается, что вы оспариваете какие-то решения.

19. Бывают ли случаи, когда вы считаете необходимым посоветоваться с женой, даже если вы уверены в правильности принимаемого решения:

 а) да, ради ее авторитета в глазах детей;

 б) очень редко;

 в) нет.

20. Считаете ли вы, что удовлетворяете жену как сексуальный партнер:

 а) да;

 б) едва ли;

 в) у вас половая несовместимость.

21. Есть ли у вас внебрачные связи (простите за нескромный вопрос, но вы понимаете, что он важен):

 а) нет;

 б) редко;

 в) постоянно.

22. Потворствуете ли вы ее хобби или любимым занятиям:

 а) нет;

б) когда как;

в) да.

23. Не слишком ли вы увлекаетесь развлечениями в своих мужских компаниях – футбол, рыбалка, туризм, карты:

а) не слишком;

б) жена считает, что слишком;

в) когда как.

24. Разрешаете ли вы ей брать машину, когда она нужна вам самому:

а) да;

б) если вы можете без нее обойтись;

в) она садится за руль только с вами.

25. Как вы ведете себя, когда за рулем жена:

а) спокойно;

б) даете ей советы, но только в критических ситуациях;

в) часто ее поучаете.

26. Торопитесь ли вы скорее домой после продолжительного отсутствия:

а) разумеется;

б) не очень;

в) нет.

27. Дарите ли вы жене цветы и подарки по праздникам:

а) да, даже и без повода;

б) иногда;

в) нет.

28. Как вы проводите отпуск:

а) предпочитаю отдыхать с семьей;

б) в зависимости от обстоятельств;

в) ваши вкусы в том, как проводить отпуск, расходятся.

29. На каких качествах своей жены вы акцентируете внимание:

а) положительных;

б) отрицательных;

в) стараюсь не делать этого.

30. С удовольствием ли вы делаете то, что ее порадует:

а) да;

б) не всегда;

___ в) нет.

31. Как вы думаете, что вас связывает с женой:

___ а) любовь, дружба и общие цели;

___ б) привычка, дети;

___ в) квартира, общее имущество.

32. Если бы вам снова предстояло выбрать жену:

___ а) выбрал бы ее же;

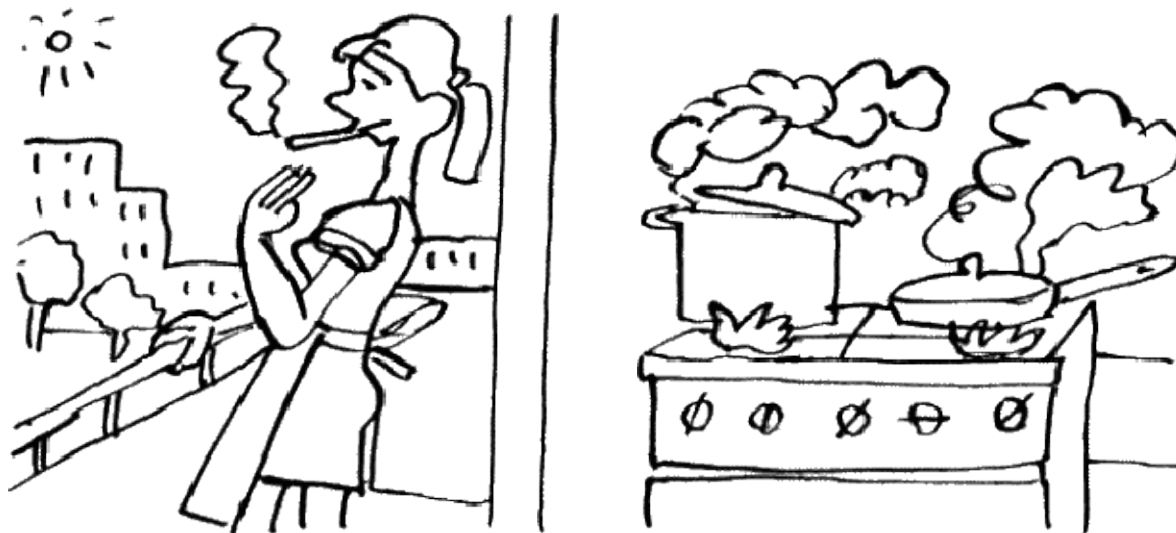
___ б) едва ли;

___ в) сделал бы иной выбор.

От 86 до 128 очков. Ваш брак – равноправный союз двух любящих сердец. Вас связывают и дружба, и общие цели. Вы много даете своей спутнице и обычно получаете то, чего ждете.

От 44 до 85 очков. Ваши семейные отношения гармоничны. Вы вносите свою лепту в домашнее хозяйство и уход за детьми. Но вы недостаточно интересуетесь личностью своей жены. Допускаете некоторые ошибки в общении с ней. Подумайте об этом!

От 0 до 43 очков. Уточните, что, в сущности, связывает вашу семью: привычка, дети или общее имущество? Не пора ли вам стать более взыскательным к себе? Может быть, вам стоит побольше интересоваться вашей женой? И если до сих пор домашняя обстановка у вас была привычной, обыденной, приложите усилия, и тогда вы, быть может, достигнете той душевности в семье, которой наверняка вам не хватает.



50. Еще один семейный тест

Итак, дорогие мужья, замечаете ли вы, что ваша жена:

1. Ходит по дому одетая слишком по-домашнему, в старом халате, непричесанная?

2. Всегда ли вы опаздываете на работу по ее вине?

3. Есть ли у нее привычка смеяться без видимой причины?
4. Она слишком много курит?
5. Долго болтает по телефону?
6. Не подгорает ли у нее еда?
7. Не просиживает ли она бесконечно в парикмахерской?
8. Любит ли она сладкое и не полнеет ли от этого с годами?
9. Не сводятся ли ее мысли исключительно к одежде, косметике, причёске?
10. Когда по телевизору идет футбольный матч, не отвлекает ли она вас бесчисленными вопросами?

Затем по поводу мужа задайте вопросы вашим милым женам...

1. Частенько стремится отдохнуть, полежав на кушетке?
2. Нечаянно может прожечь сигаретой скатерть?
3. Много ест?
4. Постоянно забывает вешать одежду на вешалку?
5. Приходя домой, иногда ограничивается коротким: «Привет!».
6. Никогда не выносит мусорное ведро?
7. Когда вы дома, только и делает, что смотрит телевизор?
8. Ценит своих приятелей больше, чем вас?
9. Может испачкать зеркало в ванной зубной пастой?
10. Часто не вытирает обувь о половики?

Варианты ответов: «да», «иногда», «нет».

А теперь подсчитайте. За «да» вы получаете 3 очка, за «иногда» – 2, за «нет» – 1.

До 10 очков. Ваш супруг (супруга) идеален (идеальна).

От 10 до 14 очков. У вас благоразумный и рассудительный супруг (супруга) с миролюбивым и великодушным характером.

От 15 до 19 очков. Ваш спутник (спутница) иногда впадает в депрессию. Подумайте, в чем виноваты и вы сами.

От 20 до 24 очков. Причиной семейных неурядиц, ссор является ваш супруг (супруга). Здесь трудно дать вам какой-нибудь совет.

От 25 до 30 очков. Скажем откровенно: ваш супруг (супруга) – надоедливый педант, зануда, сварливый, неуживчивый человек.

Все это, разумеется, шутка. Но разве во всякой шутке нет известной доли истины?

51. Знаете ли вы друг друга?

Опытный психолог по самым обычным, повседневным ситуациям может понять, какова атмосфера в семье. А вы? Попробуйте оценить следующие ситуации:

1. Муж и жена раскрывают коробку конфет. Один из них сразу же отправляет в рот целую конфету, а другой только откусывает ее, чтобы узнать, какова начинка. Кто из двух откусывает? Муж или жена?

2. В компании один из гостей утверждает, что большинство людей не хотели бы полететь на Луну. Один из присутствующих соглашается с этим утверждением и в доказательство приводит опрос общественного мнения. Другой же не соглашается, и говорит: «Я не думаю, что это правда. Я бы полетел!». Кто рассуждает таким образом? Муж или жена?

3. Супруги после ужина отдыхают, в то время как их ребенок спит в соседней комнате. Один из супругов, поднимая голову от книги, говорит: «Ты беспокоишься о ребенке? Но ведь врач сказал, что он скоро поправится». Кто высказал свою обеспокоенность здоровьем ребенка? Муж или жена?

4. Супруги сидят в ресторане. Один выбирает самые экзотические блюда, другой предпочитает что-то знакомое. Кто из них «любопытствующий гастроном»? Муж или жена?

5. Супруги пришли в магазин радиотоваров. Кого больше занимает то, что на прилавке? Мужа или жену?

6. Супруги приходят в магазин с намерением обновить свой гардероб. Один просит у продавца определенную модель одежды, точно зная, какой цвет нужен. Другой говорит, что хотел бы посмотреть что-нибудь, на усмотрение самого продавца. Кто не может сказать точно, что он хочет купить? Муж или жена?

7. Представьте, что бензин в легковом автомобиле на пределе. Один из супругов предпочел бы остановиться на ближайшей станции. Другой хочет ехать до колонки, где бензин подешевле, да обслуживающий персонал вежливее. Кто из них готов рискнуть таким образом? Муж или жена?

8. Супруги путешествуют и сбиваются с дороги. Один из них предпочитает спросить дорогу. Другой собирается найти верный путь сам. Кто не хочет спрашивать, как найти дорогу? Муж или жена?

9. На бензоколонке вас спрашивают: «Не хотите ли вы заодно проверить и уровень масла?». Тот, кто за рулем, отвечает: «Нет, спасибо, мы спешим». Другой же супруг хотел бы воспользоваться услугами мастера. Кто из супругов не хочет задерживаться? Муж или жена?

10. Перед зеленым светом светофора останавливаются машины. Когда загорается зеленый свет, одни из машин стремительно трогается с места, опережая другие. Кто за рулем. Муж или жена?

11. В кинотеатре показывают очень грустный фильм. Кто будет больше тронут мелодрамой? Муж или жена?

А теперь проверьте, правильно ли вы ответили на вопросы:

1. Жена. Психолог объясняет это факт таким образом: «Обычно мужчины не педантичны, их не слишком интересуют детали. Для женщины же это свойственно в большей степени».

2. Жена. Женщины обычно более субъективны в оценках, в то время как мужчины придерживаются более объективной точки зрения.

3. Муж. Один психолог проверил большую группу супружеских пар и пришел к выводу, который его озадачил: мужа в большей степени вникают в душу жены, чем наоборот.

4. Жена. Как показало исследование, жены обычно более нетерпеливы, особенно если это связано с вопросами питания.

5. Муж. Один из психологов заметил, что мужчины более любознательны, чаще приобретают технические новинки, поскольку тяга к технике у них более сильна.

6. Жена. Исследования показали, что мужчины решают, что им купить, еще до прихода в магазин, в то время как женщины могут сделать это лишь на месте.

7. Муж. По наблюдениям работников бензоколонок, мужчины готовы не останавливать машину до тех пор, пока в ней останется хоть капля бензина, женщины же в таких случаях слишком нервничают и предпочитают не рисковать.

8. Муж. Специалисты считают: мужчина будет утверждать, что он всегда найдет верную дорогу. Женщине чужда такая ложная самоуверенность.

9. Жена. Психологи считают, что в такой ситуации жена предоставит заботу об автомобиле своему супругу.

10. Муж. Для мужчины автомобиль – символ силы и уверенности в себе. По крайней мере, так утверждают психологи. Женщины же знают немало других способов удовлетворить свое самолюбие.

11. И муж и жена. Психологи установили, что и у мужчин и у женщин происходят схожие, даже одинаковые эмоциональные реакции. Различие лишь в том, как они проявляются.

Итак, знаете ли вы друг друга? Давайте проверим. За каждый правильный ответ – 1 очко, за ответ на 11-й вопрос – 2.

Если вы набрали:

3 или менее очков. Вы представления не имеете о своем(ой) супруге.

От 4 до 7 очков. Вы хорошо ориентируетесь в мыслях и чувствах других.

8 и более очков. Едва ли кто-нибудь сможет ввести вас в заблуждение.

52. Отец семейства

Каков он, отец семейства? Чтобы узнать это лучше, предлагаем вашей супруге ответить на 24 вопроса.

Согласны ли вы с утверждением, что:

1. Муж лучше справляется со взрослыми детьми, чем с маленькими.

2. После развода дети должны оставаться с матерью.
3. Хороший муж обычно и хороший отец.
4. Мужчины не должны открыто проявлять собственные чувства, как женщины.
5. При воспитании детей мнение отца решающее.
6. После рождения ребенка жена уделяет мужу меньше внимания.
7. Лучше жить без отца, чем терпеть плохого.
8. Так как считается, что жена делает все лучше мужа, пусть она и воспитывает детей.
9. Если ребенок не может с чем-то справиться, он должен всегда обращаться к матери.
10. Чем сильнее любовь к ребенку, тем легче его воспитывать.
11. Отец должен вмешиваться в воспитание ребенка только тогда, когда его об этом просит жена.
12. После развода родителей маленький ребенок, оставшийся с матерью, вообще не замечает отсутствия отца.
13. Матери обыкновенно слишком балуют детей.
14. Отцам полезно проводить отпуск вместе с семьей.
15. Мальчик еще с раннего возраста должен воспитываться иначе, чем девочка.
16. Некоторые дети предпочитают проводить свое время скорее с отцом, чем с матерью.
17. У вас часто возникает чувство, что для вашей жены ребенок важнее, чем вы.
18. Во всех вопросах воспитания вы можете успешно заменить жену.
19. Ребенок должен больше уважать отца, чем мать.
20. Ваша жена всегда вмешивается, когда вы начинаете заниматься с детьми.
21. При желании муж может самостоятельно справиться с новорожденным не хуже жены.
22. Отец более важен для сына, чем для дочери.
23. Ваша жена не воспринимает вас как серьезного воспитателя.
24. Когда в семье есть бабушка, воспитывать ребенка намного легче.

При оценке «согласна» она получает 2 очка, «не совсем» – 1, «не согласна» – 0.

А теперь подсчитайте, сколько вы набрали очков в каждой группе ответов. В *первую группу* входят ответы на вопросы: 1, 4, 5, 12, 13, 15, 19, 22. Во *вторую группу*: 2, 6, 8, 9, 11, 17, 20, 23. В *третью группу*: 3, 7, 10, 14, 16, 18, 21, 24. Каждая группа соответствует типу, к которому относится отец вашего семейства. В какой группе ответов вы набрали больше всего очков, к такому типу вы и принадлежите.

Тип I – «традиционный». Он глава семьи, полностью представляет ваши интересы в общении с «внешним миром». Он – «последняя инстанция» и при решении вопросов воспитания детей. Порой он до известной степени строг; очень большое значение придает дисциплине, требует от детей выполнения своих обязанностей. В многодетных семьях он уделяет с каждым годом возрастающее внимание воспитанию детей, особенно

сыновей. Но в принципе между ним и детьми нет задушевных отношений. Дети обычно относятся к отцу сдержанно, так как чувствуют, что он не знает достаточно хорошо их нужды и желания.

Тип II – «отец, главным образом озабоченный семейным благополучием». Муж предоставляет полную свободу жене в вопросах воспитания детей. Считает, что он все равно не может заменить жену в этом деле. Тем более что он постоянно загружен работой. Но даже в свободное время он не горит желанием позаниматься с детьми. И неудивительно, что спустя некоторое время и дети начинают относиться к нему отчужденно. В этом случае жена может прибегнуть к маленькой хитрости – время от времени уезжать на несколько дней к родным и оставлять детей под присмотром мужа. Тогда он поймет, что жена ему доверяет и как отцу.

Тип III – «современный отец». Для такого отца общение, забота о детях – вещи самые нормальные и естественные. Хотя у него и нет для этого столько свободного времени, сколько бы хотелось, вечера он обыкновенно проводит с детьми. Он любит детей, не стесняется это показать им, умеет не только играть с более взрослыми детьми, но и нянчить и присматривать за маленькими. Дети его обожают. Своими самыми сокровенными желаниями они от всего сердца делятся и с ним и с матерью.

А теперь мы попросим ответить и жену, а затем сравнить свои ответы (за мужа) с его действительными ответами. Есть ли в них большая разница? Если есть, то вместе обсудите вопросы, ответы на которые особенно отличаются. Один такой разговор может быть весьма полезен и для родителей и для детей.

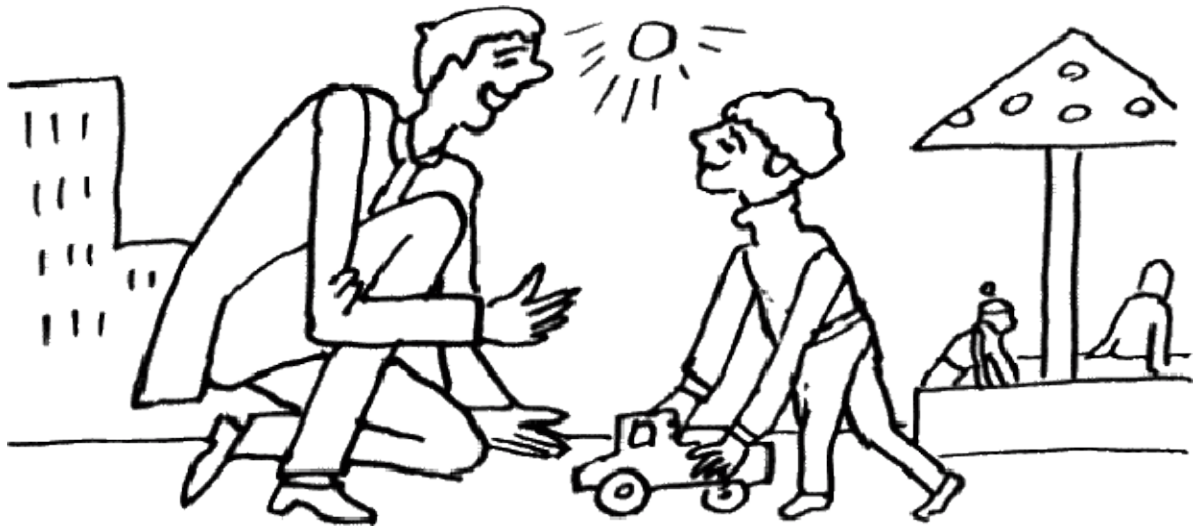
...Наш тест, как всегда, это, прежде всего шутка, развлечение. Насколько точно он «рассказал» об атмосфере в вашей – судить вам.

53. Еще тест на эту тему

Быть хорошим отцом непросто. Немногие могут похвастаться, что у них идеальный брак, а вот о проблемах в семейных отношениях могли бы рассказать многие. Ну, а каково детям расти без отца, в неполной или «материнской» семье или в отцом-пьяницей и дебоширом!

Так что тем, у кого хороший отец, стоит позавидовать. В наше непростое время стрессов и неустроенности, когда в среднем наш мужчина живет 58 лет, счастливой семье можно позавидовать.

Испанские психологи помогут вам проверить: хороший ли вы отец, быть может, подсказать что-то полезное в устройстве семейной жизни. Ответьте «да» или «нет» на предложенные вопросы, если вы затрудняетесь с ответом, то выберите тот, что вам ближе (допустим, «скорее да, чем нет» – запишите «да»).



1. Волнует ли вас вид беззащитного, беспомощного ребенка, готовы ли вы приласкать, утешить его?
2. Не раздражает ли вас то, что ребенку приходится что-то долго и терпеливо объяснять, а он не сразу понимает?
3. Считаете ли вы себя человеком, который больше дает, чем получает?
4. Можете ли вы оставить личные важные дела ради внешне не очень существенных забот по воспитанию детей?
5. Можете вы выступить в защиту других, хотя это и потребует немало усилий?
6. Способны ли вы помочь ближнему, проявив при этом искреннее сочувствие и заботу?
7. Достаточно ли вы прилагаете усилий, чтобы лучше понять детей (у них ведь свой образ мышления. Свои представления о мире, даже свой молодежный язык – сленг)?
8. Считаете ли вы, что вправе давать детям советы, можете переубедить их, завладеть их вниманием, завоевать авторитет?
9. Легко ли вы постигаете (или уже постигли) разницу в воспитании девочек и мальчиков?
10. Вам доставляет искреннее удовольствие участие в детских, подростковых играх, увлечениях?
11. Часто ли вы жалеете, что приходится «терять» время, занимаясь с детьми?
12. Расстраивает ли вас мысль о том, насколько хрупким является здоровье ребенка?
13. Выводит ли вас из себя то, что ночью надо несколько раз вставать, кормить, успокаивать маленького ребенка, а утром, не выспавшись, идти на работу?
14. Вы не терпите, когда из-за детей вокруг поднимается шум, суматоха?
15. Можете вы отказаться от своего мнения, или хотя бы попытаться понять собеседника, даже если он гораздо младше вас?
16. Понимаете ли вы, что ваши дети, которые целиком зависят от вас, тоже имеют право на свою точку зрения, право на поступок?

17. Часто ли вас раздражают недостатки, постоянные ошибки других, в том числе и близких, детей?

18. Готовы ли слушаться, подчиняться тем, кто младше вас, в том числе и вашим детям? Если это разумно и обоснованно?

19. Допускаете ли вы мысль, что со временем предъявите повзрослевшим детям «счет» (не обязательно материальный) за лишения и тяготы, на которые шли ради них?

20. Требуете ли вы от своих детей, чтобы они отказались от своей точки зрения, понимая, что она для них принципиальна и важна?

Если вы ответили «да», то запишите по 1 очку на следующие вопросы: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15 и 18.

Прибавьте к ним по 1 очку за ответы «нет» на вопросы: 11, 12, 16, 17, 19 и 20.

5 и менее очков. Осторожно! Вы тот человек, у которого вполне могут возникнуть серьезные проблемы в общении с детьми (если уже не возникли).

6–13 очков. Вы можете стать или стали прекрасным отцом. Для этого есть все задатки.

14 и более очков. Вы будете хорошим отцом (или уже им являетесь). Вашим детям повезло, они могут жить спокойно и счастливо!

54. Красив ли ваш супруг?

Вы никогда не задумывались над тем, что делает ваш брак счастливым? Что помогает вам сохранить тепло домашнего очага? Ответить на эти вопросы, надеемся, вам поможет этот шуточный тест. На каждый вопрос предлагается четыре варианта ответов. Первой (наедине) отвечает жена. После этого муж проверяет, насколько она была объективна.

1. Вы одна дома, но муж предупредил вас, что задержится на работе и оттуда позвонит. Уже довольно поздно, а звонка все нет. Какова ваша реакция:

- а) вы не думаете об этом;
- б) все время волнуетесь и проверяете, действует ли телефон;
- в) переживаете, что мужу приходится так много работать;
- г) нервничаете, потому что из-за него срываются планы на вечер.

2. Друзья завидуют вашему счастливому браку, уверяют, что вместе вы проживете по гроб жизни. Вы поддерживаете такое мнение:

- а) не любите загадывать;
- б) так непременно и будет;
- в) хочется в это верить;
- г) никогда об этом не думали.

3. Родственники уверяют, что ваш супруг очень красив. А как вы оцениваете его внешность:

- а) считаете, что он привлекателен только в глазах близких;

- б) на вашей работе есть мужчины, которые красивее мужа;
- в) в нем есть и привлекательные и неприятные черты;
- г) у него совершенно обыкновенная внешность.

4. Вероятно, вы обсуждаете свою семейную жизнь с подругой. Вы говорите ей:

а) о своих обидах (когда поссоритесь с мужем);

б) о положительных качествах мужа;

в) о мелочах семейной жизни;

г) стараетесь не выносить сор из избы.

5. Какие чувства охватывают вас, когда вы думаете о супруге:

а) радость, что вы вместе;

б) теплота, нежность;

в) удивление, что он выбрал именно вас;

г) чувства бывают разные.

6. Когда супруга нет рядом, часто вы думаете о нем:

а) все время;

б) только если случится что-то необычное;

в) время от времени вообще забываете;

г) вспоминаете, но ненадолго.

7. Где вы обычно проводите свободное время:

а) в кафе;

б) дома;

в) с друзьями;

г) на прогулке.

8. Какой подарок, по-вашему, больше всего подходит для дня рождения мужа:

а) что-нибудь из предметов туалета;

б) то, что связано с его увлечением;

в) интересная книга;

г) что-то сделанное своими руками.

9. В чем изменились ваши отношения по сравнению с первым годом совместной жизни:

а) стало скучнее;

б) друг с другом вам все лучше и лучше;

в) перемен не произошло;

г) иногда вам хочется побыть наедине.

В таблице найдите символ, который соответствует вашему ответу. Затем подсчитайте, сколько набралось кружков, треугольников, квадратов и звездочек.

Номера вопросов	Символы вариантов вопросов			
	а	б	в	г
1	▲	*	●	■
2	■	●	*	▲
3	■	*	●	▲
4	■	●	▲	*
5	■	●	*	▲
6	*	▲	■	●
7	■	●	▲	*
8	■	●	*	▲
9	▲	●	*	■

Больше всего вы набрали кружков. Вы хорошо знаете сильные и слабые стороны своего мужа. Главное для вас в семейной жизни – взаимная поддержка. К счастью, на этот счет у вас с мужем единое мнение.

У вас больше всего квадратов. Вы должны признать, что есть люди, с которыми вам приятнее проводить время, чем с супругом. И хотя вопрос о разводе пока не стоит, вы сами понимаете: надо приложить усилия, чтобы сохранить семью.

Вы набрали меньше всего треугольников. Вы не можете представить себе жизнь без своего супруга. И поэтому так часто идете на компромисс. Постарайтесь не подавлять собственной «я», тогда ваши отношения станут лучше.

У вас больше всего звездочек. Ваш супруг – ваш идеал. Но все же помните, что бесконечное восхищение долго продолжаться не может. Оно тяжело для вашего мужа, так как лишает его права на обыкновенные человеческие слабости и ошибки. Будет гораздо лучше, если вы с мужем не станете скрывать друг от друга своих недостатков. Ведь они есть у каждого!

55. Умеете ли вы воспитывать детей?

Достаточно ли вы терпеливы и упорны в воспитании ребенка? Воспитываете ли вы его с любовью? Умеете ли понять его психику? На эти вопросы, надеемся, вам поможет ответить этот тест.



1. Есть ли у вашего ребенка детская комната? Да – 5 очков, нет – 1.
2. Уделяете ли вы внимание ребенку каждый день? Да – 5 очков, иногда – 3, нет – 1.
3. Терпеливы ли вы, когда он капризничает, плохо ест? Да, всегда – 5 очков, иногда – 3, никогда – 1.
4. Умеете ли вы прощать своему ребенку шалости? Да – 5 очков, иногда – 3, никогда – 1.
5. Пользуетесь ли вы телесными наказаниями? Да, часто – 1 очко, иногда – 3, принципиально нет – 5.
6. Хотели бы вы, чтобы ваш ребенок во всем с вами делился? Да – 1 очко, иногда – 3, нет – 5.
7. Ваш ребенок послушен? Да, всегда – 5 очков, иногда – 3, нет – 1.
8. Если вы что-то запрещаете ребенку, то объясняете ему причину запрета? Да, всегда – 5 очков, иногда – 3, нет – 1.
9. Требуете ли вы от своего ребенка всех обязанностей, которые, вы считаете, он должен выполнять? Да, всегда – 5 очков, иногда – 3, нет – 1.
10. Внимательно ли вы следите за специальной педагогической литературой? Да – 5 очков, иногда – 3, нет – 1.

А теперь подсчитайте набранные очки.

От 10 до 23 очков. Боимся, что вы неверно воспитываете своих детей. И чем меньше вы набрали очков, тем в большей степени это проявляется. Если вы в ближайшее время коренным образом не измените методы своего воспитания, вполне может случиться, что ваш ребенок будет постоянно огорчать вас или замкнется.

От 24 до 27 очков. Ваши взгляды на воспитание в основном правильны. Тем не менее, вам, вероятно, необходимо постоянно проявлять большую заботу о ребенке. В противном случае у вас в конце концов возникнут проблемы в отношениях с вашими детьми.

От 28 до 50 очков. Вы заслуживаете большой благодарности, признания как способный воспитатель. У вас достаточно терпения, упорства и любви к ребенку. А это так важно!

56. Еще тест о воспитании детей

Перед вами десять совсем обыденных, часто встречающихся в жизни ребенка ситуаций. Из предложенных ответов выберите те, которые в наибольшей мере отвечают стилю вашего воспитания.

1. Ваш ребенок шаловливый, озорной, хлопот с ним хватает, чего только не случается: то вернется домой с разодранными штанами, то с синяком:

а) вы расспрашиваете, что случилось, зашиваете штаны, прикладываете компресс – 3 очка;

б) оказываете помощь ребенку, но журите, говорите, что в один прекрасный день его шалости могут ему дорого обойтись – 0;

в) вообще не обращаете на него внимания, пусть все сделает сам – 5.

2. У ребенка есть друзья, но они непослушны, дурно воспитаны:

а) вы разговариваете с их родителями – 2 очка;

б) зовете детей в дом, стараетесь повлиять на них – 5;

в) объясняете своему ребенку, в чем состоят недостатки его друзей, что они для него плохой пример – 0.

3. Ребенок любит играть, но не умеет проигрывать:

а) вы ничего не предпринимаете, пусть ребенок сам научится проигрывать – 0 очков;

б) отказываетесь играть с ним, пока он будет так болезненно воспринимать поражение – 3;

в) умышленно создаете такую ситуацию, при которой он бы научился проигрывать – 5.

4. Ваш ребенок мог бы играть все 24 часа в сутки. По вечерам он вообще не хочет идти спать:

а) вы объясняете, как важен сон – 3 очка;

б) позволяете, чтобы он ложился, когда захочет, но утром заставляете вставать вовремя – 5;

в) укладываете его в постель в определенное время и оставляете одного. Сказку рассказываете только когда он хорошо ведет себя днем – 0.

5. Детской телепередачи ему уже недостаточно, он может смотреть телевизор целый день:

а) после детской программы он ложится спать, а вы включаете телевизор после того, как он заснул – 0 очков;

б) говорите с ним о том, что ему можно смотреть, а что нет, так, чтобы он понял — 2;

в) выбираете для него некоторые передачи – 3;

г) определяете, сколько часов он может смотреть телевизор, но он сам может решить, когда и что смотреть – 5.

6. Ребенок ваш достаточно дерзок, за словом в карман не полезет:

а) объясните, что такое поведение неприлично, что люди его за это строго осудят – 5 очков;

б) запрещаете ему дерзить и наказываете заслушание – 0;

в) каждый день, когда он ведет себя прилично, поощряете его – 3.

7. Вашему ребенку еще немного лет, а он уже интересуется девочками (мальчиками):

а) оставляете все как есть – 3 очка;

б) пытаетесь пресечь детскую влюбленность, если она появляется – 0;

в) по-деловому объясняете, что такое любовь и какими должны быть отношения между мужчиной и женщиной – 5.

8. Другие дети преследуют вашего ребенка: бьют его, насмеваются:

а) учите его давать сдачи – 5 очков;

б) разговариваете с родителями этих детей – 3;

в) делаете так, чтобы ваш ребенок избегал контактов с такими детьми – 0.

9. Вы создаете старшему сыну (дочери) все необходимые условия. Но он (она) ничего не ценит, обижает младшего брата (сестренку):

а) вы призываете к благоразумию, но обычно в присутствии младших – 5 очков;

б) уделяете ему большее внимание, независимо оттого, что он старше – 3;

в) вообще не вмешиваетесь – 1.

10. Если ваш ребенок грубит, он не способен сопереживать, нападает на других детей:

а) вы считаете: как он относится к другим, так и вы к нему, чтобы он на своем опыте мог оценить собственное поведение – 0 очков;

б) стремитесь оказать ему большее внимание, чем до сих пор – 5;

в) запрещаете ему смотреть фильмы, где показывают насилие и убийства – 2.

Подсчитайте набранные очки.

От 0 до 18 очков. Вы воспитываете своего ребенка для жизни, которой вы жили и живете сами, по своему образу и подобию, как будто он не принадлежит к другому поколению. Вы считаете, что послушание и уважение к старшим – лучшие качества, забывая, что в третьем тысячелетии решающими будут уверенность в себе, самостоятельность, творческие способности. Вашему ребенку потребуются эти качества, но вы не развиваете их в нем, не видите, что жизнь идет вперед и меняется.

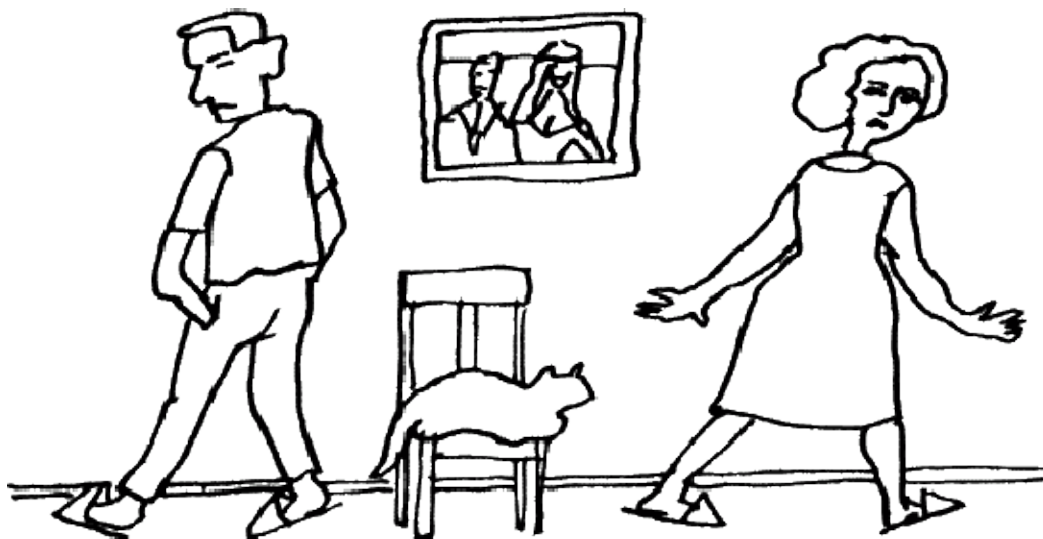
От 19 до 35 очков. Вы еще недостаточно задумываетесь над обстановкой, в которой будет жить ваш ребенок. Однако надо отдать вам должное: вы стремитесь быть современным, не используете стереотипные методы в воспитании, считаете, что лучше всего, если ребенок сам научится решать многие проблемы; вы предоставляете ему достаточную свободу, не стремитесь, чтобы он слепо следовал авторитетам взрослых. И

все же подготовка вашего ребенка к самостоятельной жизни недостаточна. Вы слишком слабо развиваете в нем самостоятельность мышления, уверенность в себе. Хотя вы не хотите, чтобы ваш ребенок слепо вас слушался, не исключено, что он не сможет в достаточной мере выработать собственные взгляды.

От 36 до 50 очков. Вы верите, что ваш ребенок станет жить в мире, в котором царят доброта, справедливость, ценится инициатива, а эгоизм строго осуждается и наказывается. В мире, где уважают ум, независимое мышление, откровенность, собственное мнение.

57. Удачен ли ваш брак?

Мы не сомневаемся, что вы довольны своим браком. Хотя время от времени наверняка и у вас возникают проблемы. А потому, надеемся, вам будет интересно узнать, каков ваш брак.



Прочтите вопросы, дайте на них ответы, а потом сравните полученные результаты.

Вопросы к мужу	Да	Иногда	Нет
1. Есть ли у вас желание изменить образ жизни и начать все сначала?	10	5	2
2. Считаете ли вы, что ваша жена не одевается с достаточным вкусом?	8	2	4
3. Плохо ли вы спите?	6	2	3
4. Любите ли вы проводить свободное время дома?	2	5	10
5. Знаете ли вы, какие цветы любит ваша жена, какие книги ей нравятся?	4	9	10
6. Часто ли вы вспоминаете о своей холостяцкой жизни?	12	5	6

Вопросы к мужу	Да	Иногда	Нет
7. Считаете ли вы, что каждый из супругов должен сам решать, как ему проводить свободное время?	7	5	4
8. Сравниваете ли свою жену с другими женщинами?	9	2	1
9. Часто ли вы встречаетесь со своими друзьями вне дома?	8	2	3
10. Часто ли вы «приносите» с работы домой плохое настроение?	7	3	5

75 и более очков. Вы не особенно счастливы в семейной жизни. Отчасти виноваты в этом и вы сами. Постарайтесь проявить больший интерес к своей жене, если, конечно, это уже не поздно. Хотя, быть может, это ответная реакция. В любом случае вам обоим стоит подумать, как сделать семейную жизнь более стабильной, счастливой.

От 40 до 74 очков. Вы довольны своим браком. Любите спокойную и приятную домашнюю обстановку. Иногда встречаетесь со своими друзьями, вспоминаете прошлое, но это лишь приятные воспоминания, они ни в коем случае не вызваны вашим недовольством семейной жизнью.

От 39 и менее очков. Иногда у вас с женой происходят мелкие недоразумения, но в целом ваш брак удачен. Вы довольный и счастливый супруг.

Вопросы к жене	Да	Иногда	Нет
1. Считаете ли вы, что ваш муж приветлив и внимателен к вам?	10	5	2
2. Хотите ли вы, чтобы ваш муж делился с вами своими служебными проблемами?	4	2	8
3. Случается ли так, что вы портите настроение всей семье?	7	1	2
4. Если у вас плохое настроение, его может исправить какое-то особое, любимое блюдо?	10	3	4
5. Считаете ли вы, что у ваших знакомых есть мужья лучше, чем ваш?	6	0	1
6. Бывает ли так, что в выходные вы целый день ходите по дому одетая слишком домашнему, неприбранная?	9	7	2
7. Раздражает ли вас хобби вашего мужа?	8	5	2
8. Радуетесь ли вы успехам своего мужа?	3	2	10

Вопросы к жене	Да	Иногда	Нет
9. Считаете ли вы, что работа вашего мужа более важна, чем ваша?	10	0	1
10. Проявляете ли вы большую любовь к детям, чем ваш муж?	8	2	3

75 и более очков. Вы убеждены, что ваш брак неудачен. Обвиняете в этом, прежде всего вашего мужа, но вам неплохо было бы подумать, не кроется ли причина и в вас. Надеемся, что у вас есть еще время изменить ход событий к лучшему.

От 40 до 74 очков. Вы знаете, что идеального брака не существует. Вы прекрасно понимаете и то, что хорошие отношения в семье зависят от обоих супругов. Чем меньше очков вы набрали, тем легче вы решаете семейные проблемы. Если же их число приближается к 74, то семейные проблемы кажутся вам весьма серьезными, вас нередко одолевают сомнения: сможет ли ваша семья преодолеть кризис? Но, уверяем вас, поддаваться этому ощущению не стоит.

39 и менее очков. У вас все в порядке, особенно если позади первые, самые сложные годы супружества. Вы – хорошая жена, о лучшей ваш супруг не мог бы и мечтать.

58. Бабушка и дедушка

(Как правильно построить в семье отношения родителей–детей–внуков)

Вы хорошо знаете характер и образ жизни своих родителей? Если да, то постарайтесь представить, как бы они поступили в каждой конкретной ситуации, которые мы предлагаем вашему вниманию. Дайте оценку их действиям, насколько, на ваш взгляд, они полезны или вредны для ваших детей.

За каждый ответ «а» запишите 10 очков, за ответ «б» – 5, за ответ «в» – по 1.

1. Если ваши дети захотели мороженое или конфеты, то бабушка или дедушка удовлетворяют их желание:

- а) если это перед едой, то нет;
- б) да, но лишь изредка;
- в) почти всегда.

2. Дети разбрасывают вещи, игрушки. Как поступят взрослые:

- а) сделают им замечание;
- б) потребуют немедленно все собрать;
- в) сами приведут все в порядок.

3. Как поступят дедушка или бабушка, если их внуки употребят какие-то обидные, грубые слова:

- а) запретят впредь говорить так;
- б) если это случится еще раз, то накажут;

в) не обратят внимания или попытаются обратить все в шутку.



4. Как дедушка или бабушка воспитывают у внуков стремление к труду:
- а) личным примером;
 - б) требовательностью;
 - в) они стремятся освободить их от труда.
5. Как они поступают, если дети просят купить им какую-то игрушку:
- а) обещают, но не спешат с покупкой;
 - б) все зависит от стоимости;
 - в) они сразу же исполняют желание внуков.
6. Учат ли бабушка или дедушка своих внуков отличать хорошее от плохого:
- а) в любом случае объясняют, что хорошо, а что плохо;
 - б) ругают;
 - в) считают, что когда внуки подрастут, то сами во всем разберутся.
7. Внуки, вытирая пыль, случайно разбивают любимую вазочку бабушки. Как она отреагирует:
- а) поможет собрать осколки;
 - б) строго отчитает;
 - в) запретит им впредь делать эту работу.
8. Каковы отношения взрослых к проявлению самостоятельности у внуков:
- а) они поощряют ее с малых лет;
 - б) им нравится это качество;
 - в) они считают, что внуки еще слишком малы.
9. Внуки должны помочь очистить двор школы. Что в таком случае говорят им бабушка или дедушка:

- а) рекомендуют получше стараться;
- б) вообще не обсуждают этот вопрос;
- в) ворчат, что уборка двора – не их дело.

10. Внуки в чем-то провинились. Как реагируют на это взрослые:

- а) ругают их за это;
- б) наказывают тем, что лишают какого-то лакомства или запрещают делать то, что им нравится;
- в) встают на сторону детей.

А теперь подсчитайте очки, которые вы набрали.

От 67 до 100 очков. Ваши бабушка и дедушка активно помогают вам воспитывать добрых и хороших детей. Они строги и не отступают от своих принципов. Поддерживайте самостоятельность ваших детей. Если ваши дети станут проявлять известную холодность в отношениях с бабушкой или дедушкой, то постарайтесь содействовать созданию атмосферы душевности в вашей семье. Старайтесь и вы быть такими же, как ваши родители.

От 33 до 66 очков. Бабушка и дедушка допускают поблажки при воспитании внуков. Конечно, они делают это невольно, без злого умысла. Но если вы замечаете, что они в этом переусердствовали, то постарайтесь деликатно поправить. Уважение, понимание и любовь, которые существуют между бабушкой, дедушкой и внуками, – все это, конечно, прекрасно, но, согласитесь, эти чувства не должны сказываться на качестве воспитания.

32 и менее очков. Своей чрезмерной любовью бабушка и дедушка оказывают плохую услугу внукам. И если вдруг случится так, что ваши родители уже не смогут помочь вам, то вы окажетесь один на один с избалованными, капризными детьми, а от этого и вам самим нетрудно будет почувствовать себя слабыми и беспомощными.

59. Девочки или мальчики? (Как вы воспитываете своих детей)

Сегодня существуют тесты на все случаи жизни. Один французский психолог составил тест, который раскрывает некоторые наши предрассудки в подходе к воспитанию мальчиков и девочек. Каждый родитель или педагог может с его помощью проверить, насколько его представления о воспитании верны.

Предлагаем вам 20 утверждений, на которые нужно ответить «да» (т.е. вы согласны с этим) или «нет» (вы придерживаетесь другого мнения).

1. Девочки более послушны, чем мальчики.
2. Девочки лучше относятся к природе.
3. Мальчики лучше могут оценить сложное положение и мыслят более логически.
4. Мальчики испытывают большее желание отличиться.
5. Мальчики больше одарены в математике.

6. Девочки более чувствительны к атмосфере, в которой они живут, тяжелее переносят боль, страдание.
7. Девочки умеют лучше выразить свои мысли.
8. У мальчиков лучше зрительная память, а у девочек – слуховая.
9. Мальчики лучше ориентируются в пространстве.
10. Мальчики агрессивнее.
11. Девочки менее активны.
12. Девочки более общительны, отдают предпочтение большой компании, а не узкому кругу друзей.
13. Девочки более ласковы.
14. Девочки легче поддаются под чужое влияние.
15. Мальчики более предприимчивы.
16. Девочки более трусливы.
17. Девочки чаще страдают от комплекса неполноценности.
18. Девочки реже соперничают между собой.
19. Мальчикам более важно заявить о себе, продемонстрировать свои способности.
20. У мальчиков больше склонность к творческой работе. В то время, как девочки справляются с монотонным трудом.

Ответы:

1. В раннем детстве девочки действительно более послушны.
2. Пока не установлено ничего, что давало бы повод утверждать: девочки по своей природе больше склонны заботиться о больных и слабых животных, растениях. Разве что в возрасте 6—9 лет.
3. Это не так. Девочки могут решать сложные задачи (проблемы) не хуже мальчиков.
4. До 10–12 лет девочки развиваются быстрее (и поэтому иногда стремятся выделиться, отличиться от своих сверстников). Но позднее девочки более целенаправленны, они больше, чем мальчики, думают о своем будущем.
5. Девочки и мальчики одарены одинаково, все зависит от того, как мы их ориентируем, хотя считается, что в математике мальчики проявляют себя лучше. Но когда мы избавимся от этого предрассудка, то не заметим большой разницы.
6. Напротив, мальчики легче поддаются влиянию среды и поэтому сильнее переживают разлуку с родителями. Мальчики более чувствительны к боли, страданию. Они лишь внешне делают вид, что им не больно, поскольку с самого начала их учат, что мужчина не должен плакать.
7. До 10–13 лет разница незначительна, затем в большинстве случаев девочки в устном и письменном виде высказывают свои мысли более четко, чем мальчики.

8. Исследования показали, что на протяжении всей жизни эта способность у мальчиков и девочек одинакова. Если и есть разница, то только индивидуальная.

9. До наступления половой зрелости разницы нет, после этого мальчики лучше ориентируются в пространстве. С годами разница усиливается. Исключения только подтверждают правила.

10. Мальчики становятся агрессивными в самом раннем возрасте, в два–три года, когда начинает формироваться их личность.

11. Не установлена разница в активности мальчиков и девочек. Лишь в детские годы мальчики проявляют ее более шумно и очевидно (в драках, например). В то же время девочки не столь шумливы, но не менее целенаправленны.

12. Напротив, девочки предпочитают одну или не более двух подруг, а не большую компанию. Вот почему именно мальчики собираются в более крупные группы. Это положение сохраняется и когда они вырастают, поэтому-то мальчики более склонны к коллективным играм.

13. До определенного возраста между мальчиками и девочками в этом нет разницы, и мальчики в определенный период требуют ласкового обращения.

14. Напротив, мальчики склонны скорее принимать «на веру» мнение компании, при их воспитании это надо непременно иметь в виду. Девочки обычно придерживаются своего мнения.

15. В этом качестве до определенного возраста у мальчиков и девочек нет разницы. Позднее более сообразительными и активными становятся девочки. А в период полового созревания они уступают в этом юношам. Быть может, сознательно.

16. Девочки не так трусливы на самом деле, как многим кажется. В действительности они могут быть сильнее и решительнее мальчиков, легче преодолевать страх.

17. Не больше мальчиков. Девочки лучше «вооружены» по отношению к сложным житейским ситуациям, умеют быстрее приспосабливаться. В большинстве случаев они более самостоятельны.

18. В этом отношении ни у кого нет преимущества. Все зависит от личности. Соперничать и «мериться силами» друг с другом могут и мальчики и девочки.

19. Нет. Мальчики легче подчиняются сильным личностям и компаниям сверстников, девочки же чаще стоят на своем. Они более самоуверенны.

20. В этом нет разницы между мальчиками и девочками. У кого-то больше творческих способностей, у кого-то меньше, пол здесь не имеет значения.

Итак, ответив на вопросы теста, вы определили, насколько ваши представления о воспитании, психологии детей совпадают с мнением психолога. Вероятно, каждый убежден, что прав именно он. Но учтите, что у детского психолога за многие годы работы было куда больше возможности изучить подрастающее поколение.

60. Ревнивы ли вы?

Умеренная ревность может внести даже какое-то разнообразие в семейную жизнь. Но когда она становится чрезмерной, то превращается в кошмар. Болезненная ревность уничтожает душевную связь супругов и даже сказывается на работе. Итак, ревнивы ли вы?



Отвечайте искренне и, по возможности, долго не раздумывайте.

1. Какова ваша реакция, когда супруг(а) разговаривает по телефону:

- а) дожидаетесь конца разговора, чтобы узнать с кем он говорил;
- б) сразу же допытываетесь, с кем он говорит;
- в) занимаетесь своим делом, не придавая значения разговору.

2. Что вы думаете о любви:

- а) она должна продолжаться всю жизнь;
- б) человек может любить несколько раз в жизни;
- в) хотелось бы верить, что любовь длится всю жизнь, но вы считаете, что это утопия.

3. Что вы чувствуете, когда вам из-за работы необходимо провести ночь вне дома:

- а) боитесь, что ваша половина воспользуется случаем отправиться с кем-то поразвлечься;
- б) вы даже одобряете, если она (он) это сделает;
- в) никогда не задумываетесь над тем, что она (он) делает, пока вас нет дома.

4. Вскрываете ли вы почту, адресованную супругу:

- а) нет;
- б) только счета, квитанции;
- в) всегда, если есть такая возможность.

5. Что вы думаете о прошлом своего супруга:

а) вас охватывает неприятное чувство, когда вы думаете о тех, с кем он (она) встречался(ась);

б) стараетесь не думать об этом;

в) об этом никогда не задумываетесь.

6. Вам предстоит купить спальную мебель:

а) выбираете широкую кровать;

б) предпочитаете отдельные с супругом кровати;

в) оставляете выбор на усмотрение супруга.

7. Вы неожиданно застаёте своего (ю) супруга (супруг) в глубоком раздумье:

а) считаете, что он (она) думает о вас;

б) хотели бы прочесть его (ее) мысли, чтобы узнать, не думает ли он (она) о другом;

в) не задаёте никаких вопросов, потому что вас это не занимает.

8. У вас достаточно доказательств супружеской неверности:

а) предлагаете поговорить откровенно, выяснить отношения;

б) решаете отплатить тем же;

в) отчаиваетесь, считаете, что жизнь разбита, но делаете ещё одну попытку сохранить семью.

9. Со временем замечаете, что ваш супруг становится все более чужим, далеким от вас человеком:

а) думаете, что это пройдет;

б) боитесь, что своими действиями или словами вы дали повод для этого;

в) начинаете выслеживать супруга, вскрывать почту...

10. На встрече с друзьями ваш (а) супруг (а) кокетничает с другими:

а) не обращаете никакого внимания;

б) настаиваете, чтобы супруг (а) прекратил (а) это делать;

в) не делаете из этого драму, но после гостей говорите с ним (ней).

11. Вам приходится на несколько дней уехать:

а) вы ни о чем не тревожитесь;

б) часто звоните по телефону, особенно ночью;

в) ревнуете, но ничего не делаете.

12. Как вы ведёте себя во время сцены ревности:

а) находите эту ситуацию смешной и нелепой;

б) вам это даже доставляет удовольствие;

в) вы испытываете противоречивые чувства.

Подсчитайте очки:

Варианты вопросов	Число очков по номерам вопросов											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
а	2	3	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1
б	3	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2
в	1	2	1	3	1	1	1	3	3	2	2	3

От 12 до 20 очков. Вы совершенно неревнивы (или ваш супруг не дает вам для этого повода).

От 21 до 28 очков. Вы ревнивы, но не агрессивны. Если вам в голову и приходят черные мысли и охватывает недоверие, то вы умеете проявить сдержанность и, благодаря здравому смыслу, никогда не доводите ссоры до «точки кипения».

От 29 до 36 очков. Отелло – ягненок по сравнению с вами. Вы – властный человек, многого хотите, вам никогда не хватает преданности. Тем самым вы можете разрушить и самое нежное чувство.

61. Еще тест на тему ревности

1. У супруга вы находите чужой носовой платок. Вы:

___ а) принимаете на веру то, что это шутка коллег – 3 очка;

___ б) молчите, как сфинкс – 2.

2. Неожиданно ваш спутник (спутница) начинает чрезмерно заботиться о своей внешности, одежде:

___ а) вы думаете, что наконец-то он (она) прислушался к вашим советам побольше следить за своей внешностью – 3 очка;

___ б) считаете, что за всем этим скрывается другая (другой), что у него (нее) кто-то есть – 1.

3. Там, где работает ваша (ваш) жена (муж), на службу устраивается интересный, привлекательный сотрудник (сотрудница). Вы:

___ а) воспринимаете это спокойно – 2 очка;

___ б) для верности изыскиваете возможность побольше узнать о нем (о ней), раскрываете перед женой (мужем) его (ее) недостатки – 0.

4. Последнее время супруг (супруга) задерживается на работе:

___ а) вы допытываетесь, не завел ли он (она) «служебный роман» – 2 очка;

б) вы не сомневаетесь, что у него (у нее) действительно много дел и он (она) не справляется с ними в рабочее время – 3.

5. Супруг (супруга) предлагает вам провести в этом году отпуск, кто как захочет:

а) вы предполагаете, что он (она) хочет поехать куда-то один (одна), для того, чтобы были «развязаны руки» – 1 очко;

б) вы считаете, что это хорошая идея – какое-то время побыть одному (одной) – 2.

6. В почтовом ящике вы находите письмо, написанное женской (мужской) рукой и адресованное вашему(й) супругу (супруге):

а) вы осторожно его вскрываете и прочитываете – 0 очков;

б) ждете вашего спутника – он сам, если захочет, все расскажет – 3.

7. Во сне ваш (ваша) супруг (супруга) произнес имя, но не ваше:

а) вы сразу же будите его (ее) и требуете объяснений – 0 очков;

б) вы не мешаете ему (ей) спать, считая, что это результат беспокойного сна – мало ли что может присниться – 3.

От 16 до 19 очков. Вы терпеливы, опытны в жизни, что плодотворно влияет на ваше семейное благополучие. Вы спокойны, уверены, что лучше вас ваш спутник никого не найдет.

От 9 до 15 очков. Вы хорошо знаете, что не надо ревновать. И все же иногда вы не можете справиться со своим чувством. Имейте в виду, что если вы будете постоянно упрекать, подозревать вашего(у) супруга (супругу), то в конце концов, он (она) действительно может дать повод для ревности.

Не более 8 очков. Вы болезненно ревнивы.

62. Какова ваша интимная жизнь?

У многих в интимной жизни возникают серьезные проблемы, которые могут привести к разводу или разрушению семьи. Почему так происходит? У одних с возрастом, после 10, 20 лет семейной жизни любовный пыл угасает, другие считают, что «это» не главное, у кого-то не совпадает сексуальный темперамент...

Ответьте откровенно на приведенные утверждения: согласны вы с ними или нет. Если на какие-то из них (но не более чем 5) вы не можете ответить – пропустите.

1. Необходимо читать специальную литературу по проблемам сексуальных отношений.

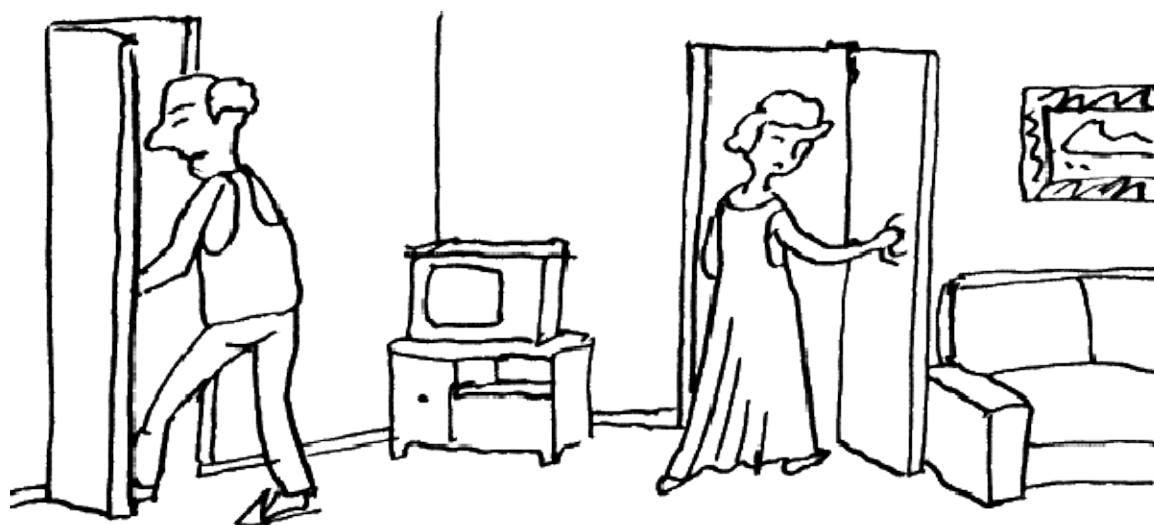
2. Нужно быть ласковым со своим партнером не только во время сексуальных отношений.

3. Часто во время интимной близости можно почувствовать себя слишком скованным, напряженным.

4. Нужно постоянно следить, чтобы приятно пахло изо рта.

5. Нужно быть снисходительным и деликатным, если у партнера что-то не получается в сексуальных отношениях.

6. Нужно с пониманием относиться к своему партнеру, не требуя от него слишком многого.
7. Интимная жизнь должна сопровождаться повышенной эмоциональностью, чувственностью.
8. Перед интимными отношениями необходимо принять душ.
9. После завершения сексуальных отношений к партнеру испытываешь определенное безразличие, отчуждение.
10. Во время интимных отношений можно заботиться только о своем удовольствии и не думать о партнере.
11. В сексуальных отношениях очень важна большая нежность и тактичность.
12. В сексе нужно заботиться о том, чтобы партнер чувствовал себя раскованно и комфортно.
13. Для интимной близости необходимо подходящее время и место.
14. В сексе необходимо избегать однообразия.
15. Между собой можно говорить совершенно свободно о проблемах в сексуальных отношениях.
16. В семейной жизни секс важен, но это не единственное и не главное.
17. Нужно доверять партнеру, в том числе и в сексуальных отношениях.
18. Неважно, кто из партнеров первым заговорит на тему секса и связанных с ним проблем.
19. Если хочется, можно сколь угодно долго отказываться от секса по объективным причинам или найти отговорки.
20. Нужно избегать бестактности при любых обстоятельствах семейной жизни, особенно в интимных отношениях.



Прибавьте по 1 очку за каждый из следующих ответов:

1. Да
2. Да
3. Нет
4. Да
5. Да
6. Да
7. Да
8. Да
9. Нет
10. Нет
11. Да
12. Да
13. Да
14. Да
15. Нет
16. Да
17. Да
18. Да
19. Нет
20. Да

А теперь **вычитите по 1 очку** за каждый из следующих ответов:

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

13. Нет

14. Нет

15. Да

16. Нет

17. Нет

18. Нет

19. Да

20. Нет

8 и более «положительных» очков. Вы умеете приносить радость и удовлетворение себе и любимому человеку. Ваша сексуальная жизнь устроена наилучшим образом.

От 4 «отрицательных» до 7 «положительных» очков. Ваши интимные отношения можно назвать стабильными и нормальными. Но есть и что улучшить. Подумайте об этом с вашим партнером.

5 и больше очков «с минусом». Вашу сексуальную жизнь не назовешь идеальной. Кое в чем ее стоит исправить. И чем больше «отрицательных» очков вы набрали, тем ситуация более сложная. Сами решите: стоит ли обращаться к сексопатологу или вы с партнером все проблемы решите сами.

63. Ласковы ли вы?

Ответьте на вопросы испанских психологов. Если вы затрудняетесь с ответом, то выберете тот, к которому в большей степени склоняетесь.

1. Бывает ли так, что вам иногда надоедает присутствие и общение даже горячо любимых, близких людей?

2. Стараетесь ли вы быть приветливы даже в разговорах по телефону (когда вашего выражения лица не видно)?

3. Часто вы затрудняетесь в выражении своих чувств (допустим, вы слишком робки или боитесь прослыть слишком сентиментальным или наоборот – черствым)?

4. Раздражает вас проявление сентиментальности до такой степени, что вы выходите из себя?

5. Когда вы узнаете о каком-то печальном событии, то искренне переживаете?

6. Считаете ли вы, что нежность, сентиментальность – необходимая часть личной жизни, жизни вообще?

7. Считаете ли вы, что детей и взрослых необходимо погладить, обнять, как-то проявить свою любовь, привязанность?

8. Часто ли вам говорят, что вы человек скучный, равнодушный?

9. Стараетесь ли вы проявлять хотя бы незначительные знаки внимания к тем, кого уважаете?

10. Считаете ли вы, что тех, кого вы любите, следует хвалить за хорошее и ругать за плохое?
11. Много ли значат для вас проявления нежности?
12. Вернувшись домой с работы, вы обычно целуете, обнимаете своих близких?
13. Легко ли может взволновать вас фильм, книга, какая-то сентиментальная история?
14. Вы считаете, что демонстрировать эмоции, нежность стоит лишь в исключительных случаях, а в обычных обстоятельствах они не к месту?
15. Вы не стесняетесь открыто выражать свои чувства перед теми, кого любите?
16. Вы поздравляете хороших знакомых с днем рождения, с какими-то успехами?
17. Вам нравится отправлять нежные письма, писать записки тем, кого вы любите?
18. Считаете ли вы, что одним ласковым жестом или приветливым словом можно решить любую проблему?
19. Вы согласны, что современное общество слишком рационально, даже бесчеловечно, в нем нет места сантиментам, чувствам?
20. Вам кажутся нелепыми, неуместными публичные проявления нежности и любви, даже если это делается незаметно?



Запишите себе по 1 очку за каждый ответ:

1. Нет
2. Да
3. Нет
4. Нет
5. Да
6. Да
7. Да

8. Да

9. Да

10. Да

11. Да

12. Да

13. Да

14. Нет

15. Нет

16. Да

17. Да

18. Нет

19. Да

20. Нет

10 и более очков. Вы очень ласковый и приветливый человек. Это весьма приятно для окружающих. Но вы должны понимать, что на свете есть разные люди. Эмоциональные и не очень. И не требовать от других того же. Есть люди, которые не любят внешних проявлений чувств (многие, например, считают, что «сюсюканье» – не мужское дело). Но от этого они могут любить вас не меньше, а может быть и больше. Просто они иные!

5–9 очков. Вы совершенно нормальный человек, в меру сентиментальный, но и достаточно рациональный.

4 и менее очков. Боимся, что вы слишком холодный человек. По крайней мере, многие могут так истолковать вашу реакцию. Любящего вас человека это может привести в бешенство. Вам нужно стараться почаще и разнообразнее демонстрировать свои чувства тому, кого вы любите. Поверьте, в этом нет ничего сложного! Пусть первое время придется себя перебороть, но потом за ваши усилия вам воздастся сторицей.

64. Что значит для вас секс?

Какую роль в вашей жизни играет секс? Это зависит от возраста, состояния здоровья, темперамента, воспитания, семейных традиций, религиозности, образа жизни, душевного самочувствия – вашего и партнера.

Ошибаются и те, кто придает сексу исключительное, всепоглощающее значение и те, кто считает его лишним, малозначительным в семейной жизни. Все должно быть гармонично, истина как всегда посередине.

На каждый из вопросов выберете 1 из 3 предложенных ответов.

I. Для вас гармоничная, доставляющая радость интимная жизнь:

1) в большей или меньшей степени доставляющая удовлетворение;

2) желательна для лучшего эмоционального состояния;

3) необходимая составляющая нормальной жизни.

II. Считаете ли вы, что уделяете сексу должное внимание:

1) это не кажется столь важным, слишком мало времени для этого, нужно много работать;

2) да, уделяю;

3) может нужно уделять больше внимания.

III. Сейчас или раньше вы советовались с кем-то по проблемам секса:

1) иногда;

2) часто;

3) никогда, не считаю нужным.

IV. Какую роль играет секс в семейных отношениях:

1) уверен, что весьма важную;

2) это ритуальное занятие, супружеский долг;

3) это самое важное.

V. Представьте, что в сексуальных отношениях возникли проблемы. Как вы реагируете:

1) это вас не беспокоит, со временем все устроится;

2) вы откровенно обсуждаете все с партнером, ищете решение, если нужно, обращаетесь к специалисту;

3) вас это огорчает, может быть, даже бесит и сказывается на всем: семейной жизни, работе, отношениях с друзьями.

VI. Хотите узнать больше о СПИДе, противозачаточных средствах, повышении сексуальности:

1) да, особенно, если в чем-то сомневаюсь или интересуюсь;

2) все это вас не интересует;

3) вы читаете все по этой теме, ничего не пропуская: книги, радио, телевидение, газеты, Интернет.

VII. Вы заботитесь о том, чтобы и партнеру сексуальные отношения приносили удовольствие, о том, чтобы их улучшить, разнообразить:

1) это очень важно;

2) это имеет определенное значение;

3) вы обычно не задумываетесь об этом, слишком много других забот.

Варианты вопросов	Ответы на основные вопросы						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	А	А	Б	Б	А	Б	В
2	Б	Б	В	А	Б	А	Б
3	В	В	А	В	А	В	А

Если больше ответов «А». Секс для вас, вероятно, отошел на задний план. То ли вы слишком заняты, то ли на вас напала хандра... Но проблема существует и со временем она будет стоять все острее. Нужно что-то менять.

Если больше ответов «Б». В принципе, секс для вас важен. Вы уделяете интимной жизни достаточно внимания. Заботитесь о любимом, используете сексуальные фантазии, разнообразие. Ваши отношения можно назвать стабильными и гармоничным.

Если больше ответов «В». Такое ощущение, что секс для вас – главное и единственное в жизни. Вы придаете ему излишнее значение. И при этом ведете себя излишне эгоистично. Подумайте об этом!

65. Можно ли вам верить?

Верность едва ли не главное в отношениях мужчины и женщины. Но, ревнивцы страдают чрезмерной (быть может, и мнимой) подозрительностью. Тем самым отравляя жизнь себе и любимому человеку. Другие, напротив, проповедуют «свободную любовь», что нередко вызывает свои проблемы.

Максимально искренне и объективно ответьте на предложенные вопросы, выбирая вариант, который в большей степени вам подходит.

1. Вы не знаете, где находится ваш любимый достаточно долго:

а) вас это абсолютно не волнует и вы никогда, или почти никогда, не спрашиваете, чем он занимался;

б) вы обычно интересуетесь, где он был, но вовсе не из-за боязни измены;

в) вы всегда спрашиваете, где и с кем он был, чтобы исключить возможность измены и сейчас, и в будущем.

2. Когда вам под руку попадается письмо, записи, другие личные вещи супруга (партнера) в его отсутствие:

а) никогда не придет в голову посмотреть их;

б) если такое искушение и появится, то из уважения к нему и из деликатности, вы этого не сделаете;

в) воспользуетесь его отсутствием и обязательно все тщательно осмотрите.

3. Представьте, вы узнали, что ваш партнер поддерживал любовные отношения с другими до того, как встретил вас:

а) это вас несколько не интересует и не беспокоит;

б) это вам не нравится, но об этом вы предпочитаете не говорить, как разумный человек, понимая, что теперь это не так уж и важно («что было, то прошло»);

в) это очень раздражает вас, портит ваши отношения, вызывает подозрения.

4. Если вы узнали, что любимый вам изменил:

а) для вас это не смертельно. Вы просто станете ждать, когда партнер сам вам все расскажет;

б) вы постараетесь прояснить все как можно раньше. И если бы у вас попросили прощения, то искренне простили бы его, поверив, что впредь это не повторится;

в) подобное вам невозможно забыть и простить. Если вы и не порвете с этим человеком, то, как минимум станете следить за ним, держать под полным контролем, чтобы не допустить подобного в будущем. И иногда вы думаете, что даже в состоянии убить их обоих.

5. Если бы вам представился случай изменить партнеру:

а) воспользовались бы этим, если бы захотели;

б) каким бы великим не было искушение, сделали бы все, чтобы сохранить верность;

в) абсолютную гарантию на свой счет вы бы не дали (т. е. «скорее нет, чем да», но «может быть»). Но своего партнера вы бы за подобное не простили никогда.

6. Верность по-вашему:

а) для вас не имеет большого значения. Лучше, когда отношения строятся на взаимопонимании, дружбе, когда каждый делает то, что хочет, оставаясь свободным и сам решает: продолжать или нет любовные отношения. Тем самым, не нарушая взаимной свободы и доверия;

б) верность важна, она укрепляет взаимные отношения. Ее должны сохранить оба партнера. Если же произошла измена, нужно объективно все взвесить, проанализировать причины, чтобы избежать повторения в будущем. Главное понять: это случайность или отношения зашли в тупик, и вы стали совершенно чужими людьми, которые живут вместе по привычке, от нежелания что-то менять;

в) верность обязательна в отношениях обоих супругов (партнеров). Важно не только хранить верность, но и не давать поводов в ней усомниться. Иначе вы готовы пойти на все, чтобы измены не произошло, даже если потребуется изнурительный постоянный контроль.

Если больше ответов «а». Верность для вас ничего не значит. Может быть, это и мешает установить с любимым более глубокие и стабильные отношения.

Если преобладают ответы «б». Вы придаете верности достаточно большое значение, но не впадаете в патологическую, болезненную ревность.

Если больше ответов «в». Верность для вас – вопрос жизни и смерти. Но будьте осторожны! Ваша безудержная ревность может разрушить самые нежные чувства. Ваша подозрительность может быть безосновательна. В любом случае, вам стоит лучше

контролировать себя, ваши всплески эмоций, относиться ко всему более философски, с юмором.

III. Цените ли вы свое здоровье?

66. В порядке ли у вас нервы?

Стрессы, постоянные перегрузки часто называют «болезнью века». Многие из нас замечают, что становятся все более раздражительны, вспыльчивы, нервозны... Как же мы справляемся с повседневными раздражителями? Насколько нам удастся овладеть собой в важный, критический момент? Хотя бы примерный ответ на этот вопрос, быть может, даст этот тест.

Варианты ответов на вопросы: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли вас:

- ...смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- ...женщина «в летах», одетая как молоденькая девушка?
- ...чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
- ...курящая на улице женщина?
- ...когда кто-то грызет ногти?
- ...когда кто-то смеется невпопад?
- ...когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- ...когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?
- ...когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
- ...когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
- ...когда вам дарят ненужные предметы?
- ...громкий разговор в общественном транспорте?
- ...слишком сильный запах духов?
- ...человек, который жестикулирует во время разговора?
- ...коллега, который часто употребляет иностранные слова?



За каждый ответ «очень» запишите 3 очка, за ответ «не особенно» – по 1 очку, а за ответ «ни в коем случае» – 0.

Более 40 очков. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это слишком расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

От 12 до 39 очков. Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обиденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 и менее очков. Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны так в нем и не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия.

67. Что мешает вам бросить курить?

Этот тест составлен американским профессором Горном. Во многих странах в центрах по борьбе с курением его используют врачи, которые должны разобраться, зачем люди курят. Ведь только поняв это, можно избрать подходящий вид лечения, который, в конце концов, позволит отказаться от курения.

Ответьте на вопросы теста. Если после этого вы не откажетесь от курения, то, быть может, поймете, зачем же все-таки курите.

Почему вы курите?

А Чтобы поддерживать себя в форме.

Б Я держу сигарету в руках, и это доставляет мне удовольствие.

В Я испытываю удовольствие оттого, что с сигаретой мне легче расслабиться, у меня появляется чувство раскованности.

Г Я закуриваю, если почему-то расстроен.

Д Мне не по себе, когда под рукой нет сигареты.

Е Я курю автоматически, не задумываясь о причинах.

Ж Курю, чтобы собраться, сосредоточиться.

З Сам процесс прикуривания сигареты доставляет мне удовольствие.

И Мне просто приятен запах от табака.

К Я закуриваю, когда волнуюсь.

Л Когда я не курю, то мне как будто чего-то не хватает.

М У меня такое ощущение, что я курю одну сигарету: пока старая догорает в пепельнице, я, не замечая, прикуривая новую.

Н Когда я курю, мне кажется, что я становлюсь бодрее.

О Смотреть на дым от сигареты доставляет мне удовольствие.

П Чаще всего я курю, когда мне хорошо, я спокоен и умиротворен.

Р Я курю, когда мне скучно и не хочется ни о чем думать.

С Если я какое-то время не курю, то начинаю испытывать неудержимое желание сделать это.

Т Иногда случается, что зажженная сигарета у меня в зубах, но я закурил ее автоматически, неосознанно.

А теперь подсчитайте очки. За ответ «иногда» запишите себе 5 очков, за ответ «часто» – 4, «от случая к случаю» – 3, «редко» – 2, «никогда» – 1.

Как подсчитываются очки?

Очки складываются. Сумма ответов на вопросы А, Ж и Н, например, говорит о том, что вы курите для того, чтобы поддержать, «взбодрить» себя; группа ответов на вопросы Б, З и О говорит о том, получаете ли вы удовольствие от самого процесса прикуривания, курения и т.д.

I группа мотивов

А+Ж+Н – мотив стимулирования.

Б+З+О – мотив удовольствия от самого процесса курения.

В+И+П – расслабление, удовольствие, поддержка.

II группа мотивов

Г+К+Р – снятие напряжения, придание бодрости.

Д+Л+С – неконтролируемое желание закурить, психологическая зависимость.

Е+М+Т – привычка.

Результаты, полученные в каждой группе (А+Ж+Н и т. д.) **от 3 до 15 очков. От 11 очков и выше** говорит о высокой зависимости, **7 и менее очков** – о невысокой.

А теперь посмотрим, что же у нас получилось... *Вариант первый:* вы набрали много очков в I группе. Это значит, что ваша зависимость от табака скорее психологического,

чем физиологического характера. В принципе держа, перебирая в руках что-то более «безопасное», чем сигарета (карандаш, ручка, четки...), вы легко могли бы избавиться от курения. Шансы, что это вам сделать будет нетрудно, у вас высоки.

Вариант второй: дело принимает более серьезный оборот, если вы получили много очков во II группе. Если вы действительно хотите бросить курить, то важно подумать над тем, чем же на самом деле помогает вам курение, и попытаться чем-то заменить эту привычку. Для этого достаточно может оказаться лишь усилия воли. Но не стоит отказываться и от других средств. Надеемся, что этот тест поможет вам понять, почему вы курите, и определить ситуации, когда табак, как вам кажется, вам необходим. Если вы решите отказаться от курения и подобные ситуации возникнут, вы должны будете быть готовы к тому, чтобы справиться с этой привычкой, преодолеть себя. Нужно быть готовым и к чувству нехватки сигарет, к тому, что, особенно сначала, вам придется нелегко.

Сейчас применяется много способов избавления от курения. Но важно помнить, что в любом случае успех будет зависеть, прежде всего, от воли того, кто решил бросить курить.

68. Скрытый стресс

Часто даже незначительные повседневные неприятности самым существенным образом воздействуют на нервы молодого человека. На первый взгляд кажется, будто они не оставляют следа в психике, однако их регулярное повторение приводит к серьезным осложнениям. Вот девять обычных ситуаций, когда эти неприятности возникают. Пометьте, какие из них вас больше всего нервируют.

1. Вы хотите позвонить по телефону, но нужный номер постоянно занят.
2. Когда вы сами ведете машину, а кто-то непрерывно дает вам советы.
3. Когда вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
4. Если вы с кем-то разговариваете, а кто-то другой постоянно вмешивается в вашу беседу.
5. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
6. Если кто-то без причины повышает голос.
7. Вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
8. Когда вы здороваетесь с кем-либо за руку и не ощущаете ни малейшего ответного чувства.
9. Разговор с человеком, который все знает лучше вас.

Если вы поместили более пяти ситуаций, это означает, что повседневные неприятности оказывают влияние на ваши нервы. Попробуйте избавляться от них, чтобы они не укоренились.

69. Как вы относитесь к себе?

Глубоко ошибается тот, кто считает, что о своем здоровье должны заботиться только люди среднего, если не старшего возраста. И в молодости человек должен беречь свое здоровье. Иначе старость он встретит далеко не в лучшей форме. Гармонично развитый человек должен быть спортивным, подтянутым. Не случайно древние говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».

Как же вы относитесь к своему здоровью? Узнать это, надеемся, поможет наш тест.



1. Как известно, нормальный режим питания – это плотный завтрак, обед из трех блюд и скромный ужин. А какой режим питания у вас:

- а) именно такой, к тому же вы едите много овощей и фруктов;
- б) иногда бывает, что вы обходитесь без завтрака или обеда;
- в) вы вообще не придерживаетесь никакого режима.

2. Курите ли вы:

- а) нет;
- б) да, но лишь 1—2 сигареты в день;
- в) курите по целой пачке в день.

3. Употребляете ли вы спиртное:

- а) нет;
- б) иногда выпиваете с приятелями или дома;
- в) пьете довольно часто, бывает, что и без повода, среди бела дня.

4. Пьете ли вы кофе:

- а) очень редко;
- б) пьете, но не больше 1—2 чашек в день;
- в) не можете обойтись без кофе, пьете его очень много.

5. Регулярно ли вы делаете зарядку:

а) да, для вас это необходимо;

б) хотели бы делать, но не всегда удается себя заставить;

в) нет, не делаете.

6. Вам доставляет удовольствие ваша работа:

а) да, вы идете на работу обычно с удовольствием;

б) работа вас в общем-то устраивает;

в) вы работаете без особой охоты.

7. Принимаете ли вы какие-то лекарства:

а) нет;

б) только при острой необходимости;

в) да, принимаете почти каждый день.

8. Страдаете ли вы от какого-то хронического заболевания:

а) нет;

б) затрудняетесь ответить;

в) да.

9. Используете ли вы хотя бы один выходной для физической работы, туризма, занятия спортом:

а) да, а иногда и оба дня;

б) да, но только когда есть возможность;

в) нет, заниматься предпочитаете домашним хозяйством.

10. Удачен ли ваш брак:

а) да;

б) не особенно;

в) неудачен.

11. Удовлетворяет ли вас ваша интимная жизнь.

а) да;

б) не совсем;

в) нет.

12. Как вы предпочитаете проводить свой отпуск:

а) активно занимаясь спортом;

б) в приятной, веселой компании;

в) для меня это – проблема.

13. Есть ли что-то, что постоянно раздражает вас на работе или дома:

а) нет;

б) да, но вы стараетесь избежать этого;

в) да.

14. Есть ли у вас чувство юмора:

а) ваши близкие и друзья говорят, что есть;

б) вы цените людей, у которых оно есть, и вам приятно их общество;

в) нет.

За каждый ответ «а» вы получите 4 очка, за «б» – 2, за «в» – 0.

От 38 до 56 очков. У вас есть все шансы дожить до ста лет. Вы следите за своим здоровьем, больше всего на свете, у вас хорошее самочувствие. Если вы и дальше будете вести здоровый образ жизни, то сохраните энергичность, активность до глубокой старости. Будьте только внимательны при переходе улиц!

Но подумайте, не слишком ли много сил вы тратите на то, чтобы поддерживать себя в форме? Не лишаете ли вы себя при этом некоторых маленьких удовольствий? Не пренебрегайте ими, без них жизнь может показаться вам слишком пресной. А радость – это тоже здоровье!

От 19 до 37 очков. Чашечка кофе – не обязательный атрибут для приятной беседы. У вас не только хорошее здоровье, но часто и хорошее настроение. Вы, вероятно, общительны, часто встречаетесь с друзьями. Вы не отказываетесь и от удовольствий, которые делают вашу жизнь разнообразной.

Но подумайте, не будут ли некоторые ваши привычки с годами иметь последствия для вашего здоровья? Пересмотрите ваш образ жизни, подумайте, достаточно ли вы занимаетесь спортом, не слишком ли вы увлекаетесь спиртным и сигаретами. И согласитесь, приятельские отношения можно поддерживать не только дома, в компании, но и на теннисном корте, стадионе, в походе...

От 0 до 18 очков. Ваше здоровье зависит прежде всего, от вас. Но вы слишком легкомысленно к нему относитесь. Вероятно, вы уже жалуетсяе на свое здоровье или эти жалобы, увы, не заставят себя долго ждать. Не слишком надейтесь на лекарства. Если вы пока не бегаеете по врачам, то это «заслуга» только вашего здорового организма, что не может продолжаться до бесконечности. Откажитесь, пока не поздно, от сигарет и спиртного, упорядочите режим питания.

70. Спорт и здоровье

Тест составлен по рекомендациям известного французского специалиста Эрика Лоро. Надеемся, что он поможет вам разобраться в состоянии вашего организма, открыть его сильные и слабые стороны и тем самым сделать вывод о своих физических способностях, избрать тот вид спорта, который лучше всего вам подходит.

I. Дыхание

1. Курите ли вы:

– нет – 5 очков;

– да, 5 сигарет в день – 4;

– да, 10 – 3;

– более 20 в день – 0.

2. У вас появляется одышка, когда вы быстро ходите:

– через несколько метров – 1 очко;

– через несколько сот метров – 3;

– через несколько километров – 4.

3. Как вы дышите после того, как пешком поднялись на второй этаж:

– достаточно равномерно – 2 очка;

– задыхаетесь – 1.

4. Когда вы занимаетесь физкультурой, что вас заставляет остановиться, передохнуть:

– затрудняется дыхание – 2 очка;

– устают мышцы – 4.

5. Сколько времени вы можете задерживать дыхание под водой не дыша:

– 30 с – 3 очка;

– 45 с – 4;

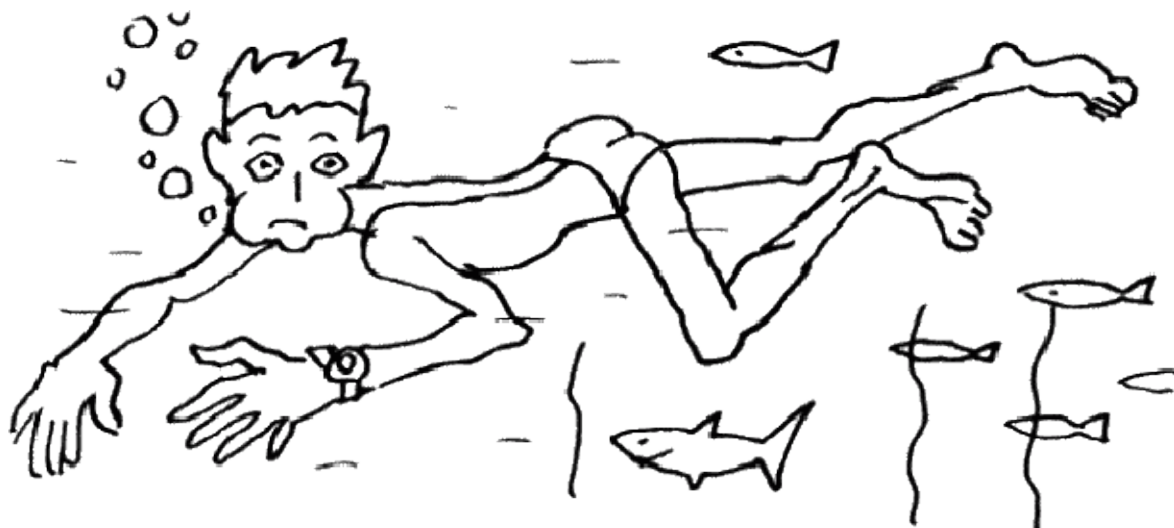
– более 1 мин – 5.

6. Умеете ли восстанавливать дыхание после интенсивных физических упражнений, нагрузок:

– нет – 0 очков;

– иногда – 2;

– часто – 3 очка.



От 16 до 23 очков. Вы умеете владеть своим дыханием. Оно отлично приспособлено к вашей трудовой и спортивной деятельности. Вы совершенно спокойно можете заниматься любым видом спорта: баскетболом, волейболом, теннисом, плаванием, серфингом, водными лыжами, подводным плаванием... Выбор за вами!

От 10 до 15 очков. Вам нужно развивать, тренировать свое дыхание. Предлагаем вам отличное упражнение: прыгайте со скакалкой каждый день в течение 10 мин. Очень важно научиться правильно дышать, делать полный вдох и выдох. Рекомендуем вам умеренные физические нагрузки, но при этом прилагайте больше старания, делайте эти упражнения тщательно, регулярно. Советуем вам заняться ездой на велосипеде, кроссовым бегом, плаванием.

От 9 и менее очков. Вы не умеете правильно дышать. И прежде чем вы займетесь каким-то видом спорта, вам придется этому научиться: «складировать» воздух, подготавливать свои легкие. Больше ходите пешком. Каждые утро и вечер выполняйте следующее упражнение: в положении лежа глубоко вдыхайте и полностью выдыхайте, напрягая пресс, тренируйте, развивайте его. Прodelайте эти упражнения 20 раз. За счет этих упражнений для развития дыхания вы повысите продуктивность, «производительность» своих легких и сможете совершать длительные пешие походы по пересеченной местности. Туризм: такие походы на свежем воздухе успокаивают нервную систему, развивают, улучшают работу легких.

II. Аэробные способности

1. Ходите ли вы пешком:

- никогда – 0 очков;
- иногда – 1;
- регулярно по 1 км в день – 2;
- от 1 до 3 км в день – 3;
- свыше 3 км – 4.

2. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта: ездой на велосипеде, плаванием или бегом:

- никогда – 0 очков;
- иногда – 2;
- регулярно – 4.

3. Сколько времени вы занимаетесь каким-либо из видов спорта, которые мы назвали:

- полчаса – 2 очка;
- от получаса до 1 ч – 3;
- свыше 1 ч – 4.

4. Можете ли вы разговаривать, когда быстро ходите, бежите или едете на велосипеде:

– да – 2 очка;

– нет – 0.

5. Каково примерно расстояние, которое вы можете преодолеть за 12 мин ходьбы, бега трусцой:

– более 2,6 км – 5 очков;

– от 2,6 до 2 км – 4;

– 1,9—1,5 км – 3;

– менее 1,5 км – 2.

От 19 до 12 очков. У вас энергичная, активная натура, вы умеете давать своим мускулам и сердцу самое лучшее «горючее» – кислород. Вы не только можете заниматься любым видом спорта, у вас есть основания подумать над тем, не заняться ли спортом всерьез. Пробегайте в вашем обычном темпе несколько километров, после этого рывком усильте темп на дистанции 100—200 м. Таким образом, вы выработаете еще большую выносливость и сможете бегать быстрее. Вам полезно было бы ездить на работу и в магазины на велосипеде. Летом на реке, на море бегайте по песку, плавайте как можно дальше. Если же вы отдыхаете в горах, попытайтесь преодолеть на велосипеде трудные участки и заберитесь на крутые склоны.

От 11 до 6 очков. Вы можете заниматься некоторыми видами спорта, но прежде нужно развивать свои аэробные способности в таких видах, как велоспорт, плавание, бег... Будьте терпеливы и настойчивы в этих занятиях. Когда бежите или едете на велосипеде, старайтесь разговаривать с товарищами, дышите глубоко и равномерно, старайтесь не задыхаться. Не забывайте, что настоящие физические нагрузки мы получаем только через 20 мин.

5 и менее очков. Разработайте свою программу, в которой предусмотрите ежедневную ходьбу от 2 до 5 км, чередуя ее с бегом по пересеченной местности. Запрограммируйте каждый день езду на велосипеде или плавание. Причем постоянно увеличивайте продолжительность занятий и расстояние. Но если такие интенсивные нагрузки превышают ваши возможности, то сначала ограничьтесь упражнениями со скакалкой или откажитесь от лифта и поднимайтесь по лестнице пешком. Через некоторое время попытайтесь снова приступить к занятиям велоспортом, плаванием или бегу. Эффект не замедлит сказаться.

III. Гибкость тела

1. Соедините ноги вместе и медленно наклоняйтесь к полу:

– достаёте ли вы пол ладонями – 4 очка;

– пальцами – 3;

– не касаетесь пола – 0.

2. Ноги прямо, на ширине плеч. Наклонитесь влево и вправо, не двигая тазом:

– вы касаетесь икр ног – 4 очка;

– достаёте до колена – 3;

– не дотянетесь до колена – 0.

3. Лежа на спине, заведите ноги за голову:

– прямой ногой коснетесь пола – 4 очка;

– коснетесь слегка согнутой ногой – 3;

– согнутой – 2;

– не коснетесь – 0.

От 12 до 8 очков. У вас завидная гибкость. Для поддержания формы рекомендуем вам заниматься гимнастикой, спортивными танцами, плаванием.

От 7 до 4 очков. Вероятно, в детстве вы обладали гибкостью. Тогда позвольте дать вам один совет: чередуйте «силовой» спорт (баскетбол, волейбол, гандбол...) с более «мягкими», например, теннисом, гимнастикой, спортивными танцами. Тем самым вы вернете былую форму.

От 3 до 0 очков. Увы, вы не обладаете достаточной гибкостью. И сами ощущаете это в повседневной жизни. Подыщите спортивные занятия, которые развивают гибкость и мускулатуру, – гимнастику, спортивные танцы, йогу, плавание. Эти виды и развитие чувства равновесия помогут вам. Но не перенапрягайтесь, исходите из ваших возможностей. Только терпение и продолжительные тренировки вернут вам гибкость.

IV. Прыгучесть

1. Соберите ноги, сделайте мах руками и сделайте прыжок с места вперед. На сколько вы прыгнете:

– 120 см – 2 очка;

– 160 см – 3;

– 180 см – 4;

– 200 см и более – 5.

2. Соберите ноги вместе, встаньте у стены и с поднятой над головой рукой мелом отмерьте на стене высоту. На сколько выше это отметки вы прыгнули:

– на 25 см – 1 очко;

– на 25—30 см – 2 ;

– на 30—40 см – 3;

– на 40—50 см – 4;

– более 50 см – 5.

От 10 до 6 очков. Вы активны, энергичны. Рекомендуем вам любые виды спорта на открытой площадке. Это разовьет ваш дыхательный аппарат и сердце. Вы можете

заниматься волейболом, баскетболом, плаванием, легкой атлетикой. Но не переутомляйтесь!

5 и менее очков. К сожалению, ваши успехи в этой области скромны. Займитесь сначала со скакалкой, больше прыгайте. По крайней мере 5 мин в день. Когда вы ходите пешком, или бежите, то прыгайте через препятствия, которые встретите на своем пути, кусты, поваленные деревья, канавки, садовые скамейки, невысокие ограды. Прыгайте, пытайтесь схватить листья деревьев (конечно, не срывая их!). Играйте в волейбол или баскетбол. И результаты не замедлят сказаться.

V. Ваши мышцы

1. Болят ли у вас мышцы после физических нагрузок:

– всегда – 2 очка;

– никогда – 4.

2. Испытываете ли вы боль в ногах, когда ходите на лыжах, ездите на велосипеде:

– всегда – 2 очка;

– иногда – 3;

– никогда – 4.

3. Ноют ли у вас ноги, когда вы пешком преодолели несколько этажей:

– иногда – 2 очка;

– никогда – 3.

4. Бывают ли у вас мышечные спазмы:

– часто – 1 очко;

– редко или никогда – 2.

5. Чувствуете ли вы боль в руках и плечах, когда плаваете или ездите на велосипеде:

– часто – 2 очка;

– иногда – 3;

– никогда – 4.

6. Можете ли вы без затруднений делать что-то с высоко поднятыми руками:

– да – 3 очка;

– нет – 0.

7. Попробуйте присесть на одной ноге, другую держа прямо, не помогая при этом руками:

– вы успешно выполнили это упражнение – 4 очка;

– вы выполнили его, но потеряли равновесие – 3;

– выполнили, помогая при этом руками – 2;

– не смогли выполнить – 0.

8. Чувствуете ли вы боль в спине спустя 2—3 ч после физической нагрузки:

– всегда – 1 очко;

– иногда – 2;

– никогда – 3.

От 20 до 27 очков. Ваши мышцы в хорошем состоянии. Занимайтесь тем видом спорта, который вас больше увлекает, но не забывайте совершать пешие переходы по пересеченной местности, походы в горы. Это увеличит силу мышц.

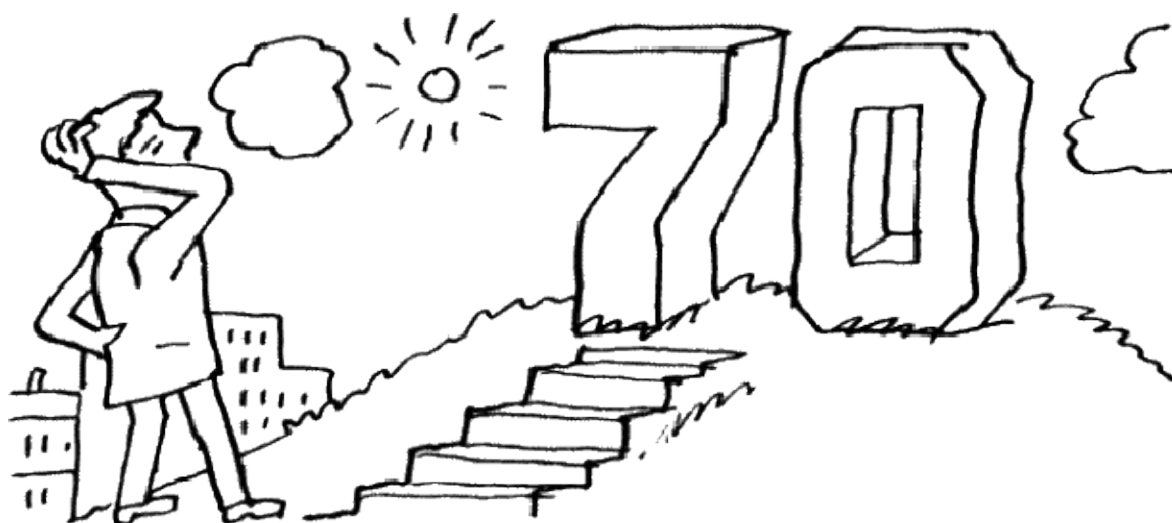
От 10 до 19 очков. Вам нужно еще больше развивать свои мышцы. Активно занимайтесь с гирями и гантелями. Это разовьет мышцы. Побольше играйте в волейбол и баскетбол.

9 и менее очков. Должны признать, что ваша мышечная система развита слабо. Для занятий спортом используйте летний отпуск и хотя бы два раза в неделю делайте по 30—45 мин гимнастические упражнения. Но не перенапрягайтесь! Избегайте появления физической изнуренности и спазм мышц. А когда вернетесь из отпуска, продолжайте занятия еще более интенсивно, но не забывайте давать себе минуты отдыха. И побольше плавайте – это чудесно массирует усталые мышцы и успокаивает вас.

71. **Доживете ли вы до 70?**

Средняя продолжительность жизни постоянно растет. Но каждого, естественно интересуют его собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит этот тест, составленный американскими медиками. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и поразмышляйте. Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.

Возраст не имеет значения. Все равно – вам 20 лет или 50. Зато, чем раньше вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше.



Итак, возьмем число 72. Из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.

Если вы мужчина, вычтите из 72 цифру 3. Женщинам нужно добавить к 72 цифру 4 – они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины. Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни – 69 лет, у женщин – 76.

Если вы живете в городе с населением более 1 млн человек, то вычтете 2 года.

Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс., то добавьте 2 года.

Если по работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим – прибавьте 3 года.

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года; если два–три раза – прибавьте 2 года.

Если вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак) – добавьте 5 лет, если нет, то вычтете по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

Если вы постоянно спите больше 10 ч, вычтите 4 года, если по 7–8 ч, ничего не вычитайте.

Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон, – признак плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный – добавьте 3 года.

Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года.

Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищете, где бы можно было подработать, отнимите 2 года.

Если у вас среднее образование, добавьте 1 год, если высшее – 2 года.

Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года. (Полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь.)

Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 – 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычтите 4 года.

Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта... вычтите 3 года.

Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку – 6 лет, если меньше пачки – 3 года.

Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15–20 кг, то – 4 года, если 5–15 кг – 2 года.

Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года, если вам 30—40 лет, прибавьте 2 года; 40—50 лет – 3 года и если вам больше 50 лет – 4 года.

Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

72. Цените ли вы свое здоровье?

1. Представьте, что врач рекомендовал вам больше не носить туфли на высоком каблуке. Как вы отнесетесь к его совету:

- а) тотчас последуете его совету – здоровье для вас на первом месте – 1 очко;
- б) если у вас нормальные ноги, то будете носить – 3;
- в) последуете его совету, но только отчасти – станете надевать эти туфли только в особо торжественных случаях – 2.

2. В один прекрасный день вы вдруг осознаете, что теряете свою привлекательность:

- а) просто принимаете это к сведению – все мы стареем – 2 очка;
- б) немедленно ищете причины и прилагаете все усилия, чтобы их устранить – 1;
- в) страдаете из-за этого – 3.

3. Что вы делаете для того, чтобы держать себя в форме:

- а) у вас разработана специальная программа, хотя регулярно вы ее не придерживаетесь – 2 очка;
- б) вы делаете только то, что вам доставляет удовольствие – 3;
- в) вы регулярно занимаетесь зарядкой и следите за собой —1.

4. Можете вы себе представить, что вы целый год ходите минимум раз в неделю на плавание или делаете постоянно что-то иное для поддержания своего здоровья:

- а) только летом, когда хорошая погода – 3 очка;
- б) да, хотя это будет нелегко – 2;
- в) будете заниматься весь год (разве у вас нет твердой воли?) – 1.

5. Соблюдаете ли вы диету (если вам это нужно):

- а) нет, вы и так уже занимаетесь самоистязанием – 3 очка;
- б) у вас нормальный вес – 1;
- в) да, постоянно соблюдаете – 2.

6. У вас есть склонность к праздности (но при наличии комфорта!):

- а) при определенных условиях – 2 очка;
- б) вам это нравится, но получается далеко не всегда, да и в том, что у вас есть такое желание, вы не всегда признаетесь даже сами себе – 3;

в) нет – 1.

7. Как вы питаетесь:

а) блюда вы выбираете, исходя из их питательной ценности – 1 очко;

б) едите, что вам по вкусу – 3;

в) вы непривередливы в еде – едите то, что есть под рукой – 2.

8. По-вашему, люди, которые заботятся о своем здоровье:

а) мудры и целеустремленны – 1 очко;

б) волнуются понапрасну, отказывая себе в стольких удовольствиях – 3;

в) достойны восхищения – 2.

От 8 до 12 очков. Вы придерживаетесь девиза: «Здоровье – самое главное богатство». И делаете все для того, чтобы его сохранить. Вам это удастся. Вы вовремя наметили свою «программу здоровья» и доказываете, что придерживаетесь ее. Если бы вы вдруг изменили свой образ жизни, то переживали бы это очень тяжело. Вы также достигли гармонии вашего физического и психического состояния и полностью добились того, что наметили. В будущем вы можете «спать спокойно».

От 13 до 20 очков. Ваша воля еще недостаточно сильна, вы слишком щадите себя. Вы стараетесь составить разумное меню, иногда продвигаетесь по этому пути. Но нередко все ваши планы идут насмарку, тем более что часто у вас нет никакой последовательности. Может быть, вы думаете, что поздно уже заботиться о своем здоровье?

От 21 до 24 очков. У вас действительно железное здоровье. Или вы еще молоды и ваш организм сам справляется со всеми недугами. А может, о своем здоровье вы заботитесь, как о прошлогоднем снеге? Видимо, вы убеждены, что лишь тот человек счастлив, который в жизни делает только то, что ему нравится. Задумайтесь над своим образом жизни и режимом питания. В конце концов, ваш организм может отплатить за такое пренебрежительное отношение к нему.

73. Что вы знаете о витаминах?

Тест поможет вам больше узнать о витаминах, о том, какую важную роль они играют в питании, а также выяснить, правильно ли вы их употребляете.

1. Откуда эскимосы получают необходимые витамины:

– из рыбы;

– из рыбьего жира;

– из мяса белых медведей;

– из мяса тюленей.

2. В шпинате витамины лучше всего сохраняются, если его употреблять:

– в свежем виде;

– в замороженном;

– в консервированном.

3. В какое время года содержание витаминов в молоке увеличивается в два раза?

4. Если вы станете соблюдать вегетарианский режим, то один из четырех необходимых витаминов будет отсутствовать. Какой? Витамин А, D, B₂, B₁₂?

5. Действие солнечных лучей позволяет организму выработать один витамин. Какой? Витамин D, А, Е, B₆?

6. Зимой необходимо чем-то компенсировать отсутствие солнечных лучей. Чем? Овощами, яичным желтком, лимонами, фруктами?

7. В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов и притом в самом большом количестве? В хлебе, свежей капусте, печени, молоке?

8. Какой витамин содержится в большом количестве и в шоколаде, и в грибах, и в яйцах, и в арахисе?

9. Что нужно есть, чтобы покрыть ежедневную потребность организма в витамине С:

– 1,5 кг помидоров;

– 1,5 кг телятины;

– 1 кг апельсинов.

Правильные ответы:

1. Все четыре (2 очка).

2. В сыром виде. Причем мыть шпинат надо как можно быстрее. Заморозка также хорошо сохраняет витамины, но размораживать его необходимо быстро. И консервированный шпинат богат витаминами, если время между срывом и консервированием непродолжительно. Кроме того, его необходимо варить в закрытой кастрюле и недолго (3 очка).

3. Летом. Молоко – очень важный продукт питания, оно содержит кальций, витамины. Потребление 1 л молока в день способствует хорошему витаминному «равновесию» в организме (3 очка).

4. Витамин B₁₂, который содержится в овощах и в мясе (4 очка).

5. Витамин D, который предохраняет от рахита (4 очка).

6. Яичным желтком (4 очка).

7. В печени. 100 граммов печени достаточно, чтобы покрыть ежедневную потребность взрослого человека в семи видах витаминов: А, С, витаминах группы В (3 очка).

8. Витамин Н, или биотин. Он хорошо воздействует на состояние кожи и волос (4 очка).

9. Любой из этих продуктов (3 очка).

Менее 10 очков. Ваши знания о витаминах недостаточны. Тем самым, используя их слишком непродуманно, вы рискуете ухудшить свое здоровье. Ваш режим питания

неудовлетворителен. Роли витаминов в питании вы должны придавать большее значение, это крайне важно.

От 11 до 19 очков. Вам еще придется приложить усилия, чтобы ваш режим питания был полноценным. Но в принципе вы на верном пути.

20 и более очков. Витамины и их важное значение – не тайна для вас. Вы рационально питаетесь, подбирая для своего рациона и чередуя легкую, витаминизированную и разнообразную пищу.

74. Ненужные килограммы

Есть немало людей, которые хотели бы избавиться от ненужного веса. Этот тест поможет вам узнать, удастся ли вам похудеть. Для этого вы должны откровенно ответить на десять вопросов. За ответ «да» запишите себе 10 очков, за ответ «нет» – 0.



1. Занимаетесь ли вы регулярно зарядкой?
2. Всегда ли вы знаете калорийность пищи, которую едите?
3. Питаетесь ли вы часто, но понемногу, скажем шесть раз в день?
4. Взвешиваетесь ли вы регулярно, хоть раз в неделю, контролируя свой вес?
5. Всегда ли у вас дома есть диетические продукты: творог, сыр, отварное мясо?
6. Сможете ли вы удержаться, когда вы не голодны, но кто-то уговаривает вас перекусить за компанию?
7. Долго ли задерживаются у вас дома сладости или вы съедаете их весьма быстро?
8. В состоянии ли вы недоесть, оставив еду на тарелке, если вы уже сыты?
9. Думаете ли вы время от времени о каком-то любимом блюде?
10. Хорошо ли вы себя чувствуете при нынешнем режиме питания?

До 30 очков. Вам нужно полностью изменить свой режим питания, иначе вы никогда не сможете избавиться от лишнего веса.

От 40 до 60 очков. Если вы еще лучше будете следить за своим питанием и регулярно делать зарядку, то избавитесь от лишнего веса.

От 70 до 100 очков. У вас сильная воля. Вы быстро сбросите ненужные килограммы.

75. Ваше самочувствие (Тест для женщин)

Как вы чувствуете себя физически? Давайте проверим. Каждый знает, что это зависит от умеренного и разнообразного питания, достаточного сна, активного движения, лучше всего на открытом воздухе. И наоборот, вредит: курение, алкоголь, переедание, нарушение режима. Но, если говорить откровенно, многие ли придерживаются строго режима? Многие ли могут себе это позволить при бешеном ритме современной жизни?

Этот португальский текст дает возможность каждой женщине определить, как она себя чувствует. На ответы требуется совсем немного времени, но необходимо некоторое усилие воли, чтобы, узнав результаты, при необходимости поменять некоторые свои привычки и обратить больше внимания на свое тело.

1. Когда вы смотрите в зеркало, нравится ли вам ваша фигура:

___ а) обычно да;

___ б) да;

___ в) нет.

2. Нравится ли вам ваша кожа:

___ а) обычно да;

___ б) да;

___ в) нет.

3. Пальцами ущипните кожу на левой руке. Через какое время она примет первоначальный цвет:

___ а) сразу же;

___ б) через 1 с;

___ в) через 2 с.

4. Есть ли у вас излишние кожные жировые отложения:

___ а) немного;

___ б) да;

___ в) нет.

5. Сколько раз в неделю вы едите горячую пищу:

___ а) каждый день;

___ б) 3—5 раз в неделю;

___ в) 1—3 раза.

6. Возникают ли у вас проблемы с пищеварением:

а) да, но редко;

б) да;

в) нет.

7. Следите ли вы за собой, даже когда вы одна:

а) редко;

б) да;

в) нет.

8. Занимаетесь ли вы спортом:

а) редко;

б) да;

в) нет.

9. Легко ли вы встаете утром:

а) обычно да;

б) да;

в) нет.

10. Как вы выбираете себе одежду (укажите одновременно два варианта):

а) чтобы она была модной;

б) чтобы она была удобной;

в) чтобы она была сшита по фигуре.

11. Какую обувь вы носите:

а) на высоких каблуках;

б) на низких;

в) когда как.

12. Пользуетесь ли вы натуральными косметическими средствами:

а) да, иногда;

б) да;

в) нет.

13. Занимаетесь ли вы каким-то видом гимнастики (аэробикой, йогой...):

а) редко;

б) да;

в) нет.

14. Употребляете ли вы спиртное:

а) 3–7 раз в неделю;

б) 1–3 раза;

в) нет.

15. Нормальный ли у вас вес (от вашего роста в сантиметрах отнимите 100 и от остатка еще – 10%):

а) на 10–15% ниже нормы;

б) норма;

в) на 10–20% выше нормы.

16. Пытаетесь ли вы регулировать свой вес с помощью диеты:

а) редко;

б) нет;

в) часто.

17. Каково обычно ваше душевное состояние:

а) плохое;

б) хорошее;

в) довольно хорошее.

18. Страдаете ли вы каким-то хроническим заболеванием:

а) нет;

б) да.

19. Чувствуете ли вы себя физически хорошо:

а) обычно да;

б) да;

в) нет.

20. Умеете ли вы сосредоточиваться:

а) нет;

б) да;

в) иногда.

21. Часто ли у вас меняется настроение:

а) нет;

б) да;

в) иногда.

22. Бывает ли у вас изжога:

а) нет;

б) да;

в) иногда.

23. Часто ли вы зябнете:

а) нет;

б) да;

в) иногда.

24. Регулярно ли заботитесь о:

а) своем лице;

б) руках;

в) всем теле.

25. Довольны ли вы своей осанкой:

а) нет;

б) да;

в) обычно да.

26. При легких недомоганиях вы предпочитаете:

а) лекарства;

б) домашние средства;

в) ничего не делаете.

27. Сколько сигарет в день вы выкуриваете:

а) от 5 до 10;

б) от 20 до 40;

в) не курите.

28. Сколько чашечек кофе или крепкого чая вы выпиваете ежедневно:

а) больше трех;

б) две – три;

в) не пьете.

29. Бывают ли у вас сбои менструального цикла:

а) часто;

б) редко;

в) нет.

30. Каков ваш пульс в спокойном состоянии:

а) 80–100 ударов в минуту;

б) 66–70;

в) 70–80.

31. Присядьте 10 раз на корточки. Каков ваш пульс теперь:

а) 120–140;

б) 80–100;

___ в) 100–120.

32. Появляется ли у вас одышка, когда вы пешком поднимаетесь на третий этаж:

___ а) нет;

___ б) да;

___ в) иногда.

33. Сделайте 10 подскоков на месте с высоко поднятыми коленями. Через какое время у вас восстановится ваш нормальный пульс:

___ а) через 5 мин;

___ б) через 2 мин;

___ в) через 1 мин.

34. Сколько раз в день вы чистите зубы:

___ а) 3 раза в день;

___ б) 1—2 раза;

___ в) бывает, что не успеваете или забываете почистить.

35. Сколько раз в год вы ходите к зубному врачу:

___ а) не реже двух раз в год;

___ б) один раз в год;

___ в) вообще не ходите.

36. Достаточно ли вы времени отводите для сна (т. е. 7—8 ч):

___ а) обычно да;

___ б) редко спите столько, сколько нужно;

___ в) никогда столько не спите.

37. Бываете ли вы на свежем воздухе:

___ а) часто;

___ б) редко;

___ в) нет.

38. Разведите руки в стороны, закройте глаза. Можете вы быстро попасть пальцами один в один:

___ а) редко;

___ б) обычно да;

___ в) нет.

Подсчитайте набранные очки и сложите их.

Номер вопроса	а	б	в
1	5	10	0
2	5	10	0
3	10	5	0
4	5	0	10
5	10	5	1
6	5	0	10
7	5	10	0
8	3	10	0
9	5	10	0
10	5	10	3
11	0	10	5
12	1	5	0
13	3	10	0
14	0	5	10
15	20	10	5
16	10	20	5
17	0	20	10
18	10	5	—
19	5	20	0

Номер вопроса	а	б	в
20	0	10	5
21	10	0	5
22	10	0	5
23	10	0	5
24	5	5	15
25	0	20	5
26	2	10	15
27	5	0	20
28	2	10	10
29	0	5	10
30	0	20	10
31	0	20	10
32	20	0	10
33	0	10	20
34	10	5	0
35	10	5	0
36	20	5	0
37	15	5	0
38	10	20	0

До 89 очков. Жаль, что вы совершенно не занимаетесь своим телом, не заботитесь о нем и считаете, что главное – духовные ценности, забываете о важности физического здоровья. Если вы будете и дальше так продолжать, то ваше тело «отомстит» вам болезнями. Пересмотрите свое отношение к здоровью!

От 90 до 230 очков. Вы уделяете своему телу недостаточно внимания и заботы. Вам не важно, в каком оно состоянии, лишь бы оно как-то функционировало. А ведь тело нуждается в постоянной заботе и внимании.

От 231 до 389 очков. За ту заботу, которую вы проявляете о своем теле, в школе вам поставили бы «хорошо». Вы заботитесь о нем, но этого мало.

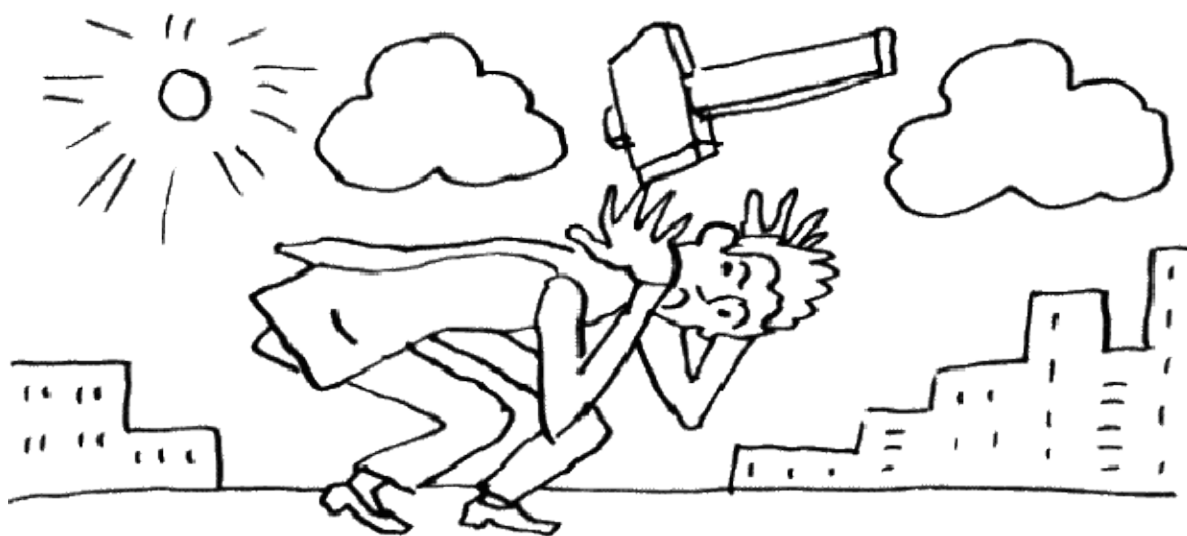
390 и более очков. Ни в коем случае нельзя сказать, что вы не заботитесь о своем теле. Вы можете быть довольны, но не почивайте на лаврах. Только тот, кто постоянно и целеустремленно занимается своим телом (а также не забывает и пищу духовную), может достичь гармонии в жизни и хорошего самочувствия.

76. Как вынести удары судьбы?

Древние говорили: все болезни от нервов. И сегодня врачи утверждают: что разрушенная нервная система вызывает или обостряет многие болячки.

Конечно, бывают и «полезные» стрессы: слишком скучная, размеренная жизнь может свести с ума. Вопрос в том, как вы их переносите и где ваш предел. Особенно это важно для пожилых и слишком эмоциональных людей. И вывести из себя, не на шутку взволновать могут и положительные эмоции (не случайно говорят: «Плачет от радости»).

Первые признаки последствий стресса: слабость, мигрень, «скачущее» давление... Ну и «тяжелая артиллерия» – инфаркт, слабый иммунитет, психические расстройства...



Американские психологи разработали «шкалу стрессов» (переживаний):

- смерть супруги – 100 баллов;
- развод – 73;
- смерть ближайшего родственника или тюремное заключение – по 63;
- серьезная травма или болезнь – 53;
- женитьба – 50;
- увольнение с работы – 47;
- беременность – 40;
- резкое ухудшение финансового положения или сексуальные проблемы – по 38;
- смерть близкого друга – 37;
- серьезные семейные ссоры – 35;
- изменения в карьере или женитьба дочери (сына) – 29;
- ссуда на крупную покупку (например, дом), кап. ремонт – 26;
- конфликт с начальством – 23;
- перемена места жительства, учебы или условий работы – 20;
- ссуда на покупку машины, телевизора... – 17;

– появление (отъезд) членов семьи или изменение режима питания, сна – по 15;

– отпуск или празднование дня рождения, Нового года – 13.

Вспомните, какие из перечисленных событий произошли за один, допустим, последний год вашей жизни?

Подсчитайте баллы.

До 25 баллов. Ваша жизнь исключительно спокойна, может быть даже слишком. Или вас это устраивает?

От 25 до 75 баллов. У вас насыщенная, но не слишком бурная жизнь. И шансы спровоцировать болезни на нервной почве не больше 25%.

Примерно 150 баллов. Увы, шансы заболеть «от нервов» у вас доходят до 50% (чем больше баллов, тем шансы выше).

200–300 баллов. Шансы заболевания или обострения болезней на нервной почве – около 80% (чем меньше набрано баллов, тем шансы слабее).

Более 300 баллов мог выдержать только полковник Исаев-Штирлиц.

Дозу в 700 баллов одновременно не может выдержать никто – человек погибает.

Так что, если вы хотите прожить долго и без потрясений, то идите в работники музеев (2,8 балла по 10-балльной шкале). Потом, по нарастающей идут: фермеры, дипломаты. А самые опасные, по мнению английских психологов, профессии: шахтеры, стражи порядка и журналисты.

77. Пей, да дело разумей!

Алкоголизм – беда и несчастье многих. Пьяница, выпивоха готов спустить последнюю рубаху, все унести из дома, какой уж из него работник, муж, отец. По мнению медиков, алкоголизм – это болезнь, но как ее лечить, если больной уверен: «у него все под контролем». Да и приятели уверяют: пьем, но знаем меру. Так ли?

Вы и алкоголь. Кто хозяин и кто раб граненого стакана?

1. Чувствовали вы когда-нибудь, что должны «завязать»?

2. Чувствуете вы себя виноватым, когда пьете?

3. Вас раздражает, что вас осуждают за выпивку?

4. Выпиваете вы по утрам, перед работой?

5. В последнее время вы потребляете все больше спиртного?

6. За работой вам необходимо выпивать?

7. Приводит ли ваша выпивка к проблемам на работе, в семье, общении с другими?

8. Бывает, что, напившись, вы впадаете в прострацию, не помните потом, что делали?

9. Когда вы бросаете пить или пьете меньше, у вас появляется дрожь, нервозность, какие-то другие неприятные симптомы?

10. Бывает ли, что для достижения «должного» эффекта вам необходимо все больше спиртного?

Каждый из вопросов указывает на симптомы патологического пристрастия к спиртному.

Откровенно ответьте на вопросы: «да» или «нет».

Если в вопросах 1—4 вы ответили «да» хотя бы дважды, то можно сказать, что вы злоупотребляете алкоголем. Если у вас **три и более положительных ответов**, то вы рискуете попасть в алкогольную зависимость.

Чем больше у вас положительных ответов, тем больше опасность, тем выше ваша зависимость от спиртного.

Если же вы ответили «да» на **7 и более вопросов из 10**, то вам, вероятно, стоит обратиться к наркологу.

78. Правильно ли вы питаетесь?

Парадокс: большинство людей недоедают, страдают от голода, а миллионы других – от обжорства (допустим, в США это стало национальной проблемой). Здесь дело не столько в деньгах: и те, кто многое может позволить, питаются совершенно варварски, хотя и боготворят всевозможные диеты (большинство которых – сплошное шарлатанство).

Что же делать? Может быть, вам поможет тест.



Согласны вы с каждым из приведенных утверждений?

Варианты ответов: А – почти всегда; Б – иногда; В – очень редко.

1. Между основными приемами пищи нужно хоть немного перекусить.
2. Вы встаете из-за стола с чувством хотя бы легкого голода.
3. У вас нет четкого режима питания, вы едите беспорядочно, урывками, когда придется.

4. Ваше питание полноценно, сбалансировано (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).
5. Если блюдо вам понравилось, вы можете съесть его больше, чем следовало бы.
6. Вы едите достаточно фруктов каждый день.
7. Вы можете пропустить какой-то прием пищи (завтрак, ужин).
8. Ваш завтрак достаточно плотный, чтобы продержаться до обеда.
9. Вы употребляете спиртное.
10. Вы стараетесь не слишком много есть на ужин, едите минимум за 3 ч до сна.
11. Вы злоупотребляете сладким, сдобным.
12. Вы соблюдаете диету.
13. За короткое время вы можете сбросить минимум 2 кг.
14. Вы не оставляете еду на тарелке, даже если наелись.
15. Вы придерживаетесь установленного режима в питании.
16. Когда вы готовите, то пробуете еду на вкус.
17. Несколько раз в неделю вы едите достаточно овощей.
18. Вы едите бобовые хотя бы 1–2 раза в неделю.
19. За день вы выпиваете примерно 2 л жидкости (чай, сок, суп, вода...).
20. Можно сказать, что вы питаетесь «на скорую руку».

Варианты ответов	Ответы на основные утверждения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	2	0	2	0	2	0	2	0	2	0
Б	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
В	0	2	0	2	0	2	0	2	0	2

Варианты ответов	Ответы на основные утверждения									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	2	2	2	2	0	2	0	0	0	2
Б	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
В	0	0	0	0	1	0	2	2	2	0

12 и менее очков. Чем меньше вы набрали очков, тем лучше. В любом случае, вашу систему питания можно считать удачной. Интересно, вы сами добились этих успехов, или

кто-то научил? Но если вы слишком строго держите себя «в черном теле», то иногда можете побаловать себя чем-то «запретным» (в жизни ведь мало радостей).

13—27 очков. Режим вашего питания в норме. Обычно вы не переедаете, ваша пища – здоровая, полноценная. Но бывают и сбои. Будьте осторожны, стоит только дать себе слабину.

28—40 очков. Получается, что вы питаетесь бессистемно. Вы едите слишком много и беспорядочно, либо ваш рацион неполноценен и не сбалансирован. В любом случае, вынуждены вас расстроить – питаетесь вы плохо. Вы не любите себя! Вам следует перетряхнуть свои подходы к еде, а идеально – обратиться к опытному диетологу.

79. Победите страх!

Все испытывают страх: перед темнотой, высотой, открытым или замкнутым пространством, пауками, змеями, собаками. Страх может полностью овладеть человеком. Превратиться в кошмар, т.е. в *фобию*.

А как вы поведете себя в предложенных ситуациях?

Вариант «А». Вы бы не почувствовали себя плохо или неуютно и если бы это вызвало отрицательные эмоции, то небольшие.

Вариант «Б». Возникает боязнь, тревожное, неприятное чувство, вы бы предпочли избежать этой ситуации. Но если уж вынуждены терпеть, то убежать не стали.

Вариант «В». Для вас это невозможно. Вы не выдержали бы, и любой ценой избежали ее.

1. Путешествие на самолете.
2. ... корабле.
3. ... поезде.
4. Езда на мотоцикле.
5. ... автомобиле.
6. ... городском транспорте.
7. Необходимость высунуться с большой высоты.
8. Пересечь тоннель.
9. Перейти мост.
10. ... очень широкую и открытую площадь.
11. Идти по очень узкой улице.
12. Ехать в лифте.
13. Выходить на улицу.
14. Побывать в кино, театре или дискотеке.
15. Посетить крупные универмаги или места скопления народа.
16. Терпеть присутствие змей или ящериц и лягушек.

17. ... крыс, мышей, других грызунов.
18. ... пауков, других насекомых.
19. ... собак, домашних животных.
20. ... птиц.
21. Иметь дело с оружием, ножом.
22. ... с одеждой, испачканной в крови, со следами крови...
23. ... со шприцем, иглой.
24. Смотреть или иметь дело с покойниками.
25. Неожиданное появление у вас сыпи, дрожи, потливости.

Здесь приведены лишь наиболее часто встречающиеся фобии (навязчивые состояния) и страхи.

Если вы выбрали варианты ответов:

- «В», то у вас подлинная фобия. То есть речь идет о преувеличенном, неоправданном страхе (если говорить рационально и объективно).
- «Б». Вашу реакцию нельзя назвать фобией. Скорее это страх, преувеличенная боязнь.
- «А» указывает на нормальную реакцию в предлагаемых обстоятельствах.

80. Спокойной ночи, взрослые!

Что значит полноценный сон, объяснять не нужно. Не выспавшийся человек – наутро не работник. А если бессонная ночь повторяется день за днем, то жизнь превратится в ад.

Насколько хорошо спите вы? На этот вопрос помогут ответить испанские психологи. Выберете вариант, в наибольшей степени подходящий вам.



Отход ко сну

1. Сколько времени вам требуется, чтобы заснуть?
 - а) менее 15 мин;

- б) не более 30 мин;
 - в) более получаса, может быть час и более, трудно определить.
2. Вы погасили свет в спальне и:
- а) сразу же отключились от всех забот и тревог и полностью расслабились;
 - б) вам нужно некоторое время, чтобы отвлечься от планов на завтра, тревожных мыслей;
 - в) голова забита проблемами минувшего дня и дня грядущего, от которых никак не отделаешься.
3. Ваше самочувствие перед сном:
- а) вы лежите расслабившись в кровати и вас не волнует, когда вы заснете;
 - б) вы лежите и вас немного волнует, беспокоит достаточно позднее время, то, что нужно хорошо выспаться;
 - в) вы испытываете напряженность, подавленность из-за того, что никак не уснете.

Сон

1. После того, как вы уснули:
- а) вы не просыпаетесь всю ночь;
 - б) бывает, что раз–два вы проснулись, но снова быстро засыпаете;
 - в) каждую ночь вы просыпаетесь минимум два–три раза и долго или вообще не можете уснуть, встаете «разбитым» и не выспавшимся.
2. Как вы засыпаете, если проснулись среди ночи:
- а) засыпаете сразу же;
 - б) через какое-то время;
 - в) обычно очень трудно, а то и невозможно заснуть.
3. Сняться ли вам кошмары по ночам или просто тяжелые, неприятные сны:
- а) практически никогда;
 - б) очень редко;
 - в) каждую или почти каждую ночь.

Пробуждение

1. Сколько часов вы обычно спите:
- а) более 7,5 ч;
 - б) менее 7 ч;
 - в) дай бог, 6,5 ч.
2. Когда вы обычно просыпаетесь:
- а) всегда в установленное время, сам или по звонку будильника;
 - б) обычно в нужное время или за несколько минут раньше;

в) не можете вовремя проснуться и лежите полчаса или больше после того, как отзвонит будильник или просыпаетесь слишком рано и больше не можете уснуть.

3. Как вы себя чувствуете. Если проснулись раньше времени:

а) находитесь в расслабленном, но хорошем состоянии;

б) иногда ощущается смутное беспокойство или тревога;

в) всегда чувствуете себя плохо, нервничаете, чем-то озабочены.

Отход ко сну

Если большинство ответов «а», то у вас никаких проблем.

Если больше ответов «б», то для вас определенная проблема: заснуть, но и она не стоит слишком остро.

Преобладают ответы «в». Вы страдаете «бессонницей перед сном». Это ненормально, поэтому вы и не высыпаетесь.

\$Сон\$\$

Если больше ответов «а», то у вас прекрасный, безмятежный сон.

Если преобладают варианты «б». Вы испытываете трудности со сном, но в пределах нормы.

Больше ответов «в». Вы страдаете «прерывистым сном» или бессонницей во время сна. В это нет ничего хорошего.

\$Пробуждение\$\$

Больше ответов «а». Если вы проснетесь раньше времени, то это не составит проблему.

Преобладают ответы «б». С пробуждением у вас есть определенные трудности, но в пределах нормы.

Большинство ответов «в». У вас «бессонница после сна» или преждевременное пробуждение. Это ненормально.

Следует учесть и то, что некоторые могут страдать одновременно двумя–тремя типами бессонниц. Так что, перед сном постарайтесь отвлечься от плохого, не думайте о неприятностях, погуляйте, послушайте музыку, проветрите спальню, настройтесь на хороший завтрашний день. Спокойного сна!