**Тест**

**Эмоциональная чувствительность**

***Инструкция:*** Вам предлагается ответить на 10 вопросов. Каж­дый вопрос имеет три ответа: *А, Б, В.* Выберите тот, который больше всего подходит вам. Правильных или неправильных отве­тов нет. Отвечайте быстро, долго не раздумывайте.

1. За чем вы могли бы встать в очередь?

***A.***Ни за чем.

***Б.***Если нужно купить то, за чем стоит очередь, и другого выхо­да нет, то занимаете очередь.

***B.***Если есть возможность, вы лучше отправитесь в другой мага­зин, даже если он и не слишком близко.

2. Вздрагиваете ли вы, если зазвонит телефон?

***A.***Вы так привыкли к этому, что даже не замечаете звонков.

***Б.***Да.

***B.***Нет.

3. Если вы уезжаете в другой город, за сколько времени до от­правления поезда вы приезжаете на вокзал?

***A.***За час до отправления поезда.

***Б.***За четверть часа.

***B.***За полчаса.

4. Если вы находитесь в обществе человека, который почему-либо напряжен и нервничает, передается ли вам его настроение?

***А.***Если это близкий человек, то безусловно.

***Б.***Если не можете помочь его беде, то хотя бы пытаетесь успо­коить его.

***В.***Напряжение передается в любом случае.

5. Ухудшается ли ваше самочувствие (например, вас бросает в жар или в холод, болит голова, начинается головокружение), если вы переживаете
из-за чего-либо?

***A.***Нет.

***Б.***Случается.

***B.***Из-за каждого переживания вы чувствуете себя больным це­лый день.

6. Насколько, по-вашему, справедливо изречение: «Рано или поздно все образуется само собой»?

***A.***Целиком и полностью.

***Б.***Хорошо, если бы так было, но вы в это не верите.

***B.***Сам человек должен приложить к этому усилия.

7. Если вы опоздали на урок, что вы чувствуете?

***А.***И с другими может такое случиться.

***Б.***В таком случае лучше не входить в класс.

***В.***Естественно, испытываете стеснение.

8. Если у вас множество разнообразных дел, лучше или хуже продвигается работа, чем в том случае, когда дел мало?

***A.***В таких случаях у вас как будто вырастают крылья, вы делаете одно дело за другим.

***Б.***Обилие дел вас подавляет, вы не знаете, за что хвататься, поэтому с трудом управляетесь с ними.

***B.***Вы всегда работаете в одном темпе.

9. Выносите ли вы нахождение в толпе?

***A.***Иногда — да, иногда — нет.

***Б.***Не выносите, нервничаете из-за этого.

***B.***Вам это не мешает.

10. Можете ли вы спокойно спать на новом, чужом месте?

***A.***В том случае, если условия подходящие, спите хорошо.

***Б.***Едва ли.

***B.***В любом месте спите беспробудно.

*Обработка результатов*

Баллы, соответствующие ответам:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | Вариант ответа | Вопрос | Вариант ответа | Вопрос | Вариант ответа |
| ***А*** | ***Б*** | ***В*** | ***А*** | ***Б*** | ***В*** | ***А*** | ***Б*** | ***В*** |
| 1 | 0 | 6 | 3 | 5 | 8 | 5 | 0 | 9 | 6 | 1 | 9 |
| 2 | 6 | 0 | 8 | 6 | 10 | 3 | 0 | 10 | 6 | 1 | 10 |
| 3 | 3 | 9 | 0 | 7 | 8 | 0 | 6 |  |  |  |  |
| 4 | 4 | 6 | 1 | 8 | 6 | 0 | 6 |  |  |  |  |

Подсчитайте сумму баллов. Если вы набрали:

*менее 35 баллов* — вы эмоционально чувствительный человек. Не всегда уверены в себе, часто теряетесь в сложной ситуации;

*от 36 до 65 баллов* — вы рассудительны, спокойны и осмотри­тельны, ваши настроения не достигают крайностей. Ваши поступ­ки определяются не эмоциями, а намерениями. Вас, конечно, мож­но вывести из равновесия, но лишь в том случае, если к тому имеется действительная причина. Вы правильно оцениваете зна­чение вещей, этому способствует ваша уравновешенность. Если что-то случается, вы в первую очередь занимаетесь решением этой проблемы;

*свыше 65 баллов —* у вас низкая эмоциональная чувствитель­ность. Окружающих можете вывести из терпения своей рассуди­тельностью. Возможно, в некоторых случаях вы не слишком сле­дите за теми из происходящих с вами событий, которые вам не­приятны. Если это так, то вы очень везучий человек.

**Тест**

**Приятно ли с вами общаться?**

***Инструкция:***Ответьте, пожалуйста, «да» или «нет» на следую­щие вопросы.

1. Вы больше любите слушать, чем говорить?

2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнако­мым человеком?

3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?

4. Любите ли вы давать советы?

5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли вы показы­вать это собеседнику?

6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?

7. У вас есть собственное мнение по любому вопросу?

8. Если тема разговора вам не знакома, станете ли ее развивать?

9. Вы любите быть в центре внимания?

10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточными знаниями?

11. Вы хороший оратор?

*Обработка результатов*

За каждый ответ «да» на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 начисляйте по 1 баллу и подсчитайте сумму баллов.

*От 1 до 3 баллов —* трудно сказать: то ли вы молчун, из которо­го не вытянешь ни слова, то ли очень общительны. Однако об­щаться с вами не всегда просто, а порой даже трудно. Следует над этим задуматься.

*От 4 до 8 баллов* — вы, может быть, и не слишком общитель­ный человек, но почти всегда внимательный и приятный собе­седник. Вы можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но не требуете от окружающих в такие минуты особого внимания к вашей персоне.

*От 9 баллов* — вы, наверное, одни из самых приятных в обще­нии людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: не приходится ли вам много иг­рать, как на сцене?

**Тест: Насколько вы конфликтны?**

***Инструкция:***Вам предлагается ответить на 7 вопросов. Каждый вопрос имеет три варианта ответов. Выберите тот, который боль­ше всего вам подходит.

1. Представьте, что в общественном транспорте начинается спор

на повышенных тонах. Вы:

а) избегаете вмешиваться;

б) можете встать на сторону потерпевшего или того, кто прав;

в) всегда вмешиваетесь и отстаиваете свою точку зрения.

2. На собрании (совещании и т.д.) критикуете ли вы руковод­ство за допущенные ошибки?

а) нет;

б) да, но в зависимости от вашего личного отношения к нему;

в) всегда критикуете за ошибки не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Любите ли вы спорить со своими коллегами, друзьями?

а) только если они необидчивы и эти споры не портят ваших отношений;

б) да, но только по принципиальным, важным вопросам;

в) вы спорите со всеми и по любому поводу.

4. Дома на обед подали недосоленое блюдо. Ваши действия:

а) не замечаете такой пустяк;

б) молча возьмете солонку;

в) не удержитесь от замечания и, может быть, демонстратив­но откажетесь от еды.

5. На улице, в транспорте вам наступили на ногу. Ваша реак­ция:

а) с возмущением посмотрите на обидчика;

б) сухо сделаете замечание;

в) выскажетесь, не стесняясь в выражениях.

6. Кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась. Вы:

а) промолчите;

б) ограничитесь кратким тактичным комментарием;

в) устроите скандал из-за пустой траты денег.

7. Не повезло в лотерее. Как вы воспринимаете это?

а) постараетесь быть равнодушным, но в душе дадите себе слово никогда в ней больше не участвовать;

б) не скроете досаду, но отнесетесь к происшедшему с юмо­ром, пообещаете взять реванш;

в) билет без выигрыша надолго испортит настроение.

*Обработка результатов*

Каждый ответ «а» оцените в 4 балла;

«б» — 2 балла;

«в» — 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если вы набрали:

*от 20 до 28 баллов —* вы тактичны, не любите конфликтов, избегаете критических ситуаций. Когда же вам приходится всту­пать в спор, то вы учитываете, как это отразится на вашем поло­жении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть прият­ным для окружающих;

*от 10 до 18 баллов* — о вас говорят, что вы — конфликтная личность, но на самом деле вы конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода, и все средства исчерпаны. Вы настойчиво от­стаиваете свое мнение, невзирая на то, как это отразится на ва­шем положении, при этом не выходите за рамки корректности. За все это вас уважают;

*8 и менее баллов —* вы ищите повод для споров, большая часть которых излишни, мелочны. Любите критиковать, но только тог­да, когда это выгодно вам. Вы стремитесь навязывать свое мне­ние, даже если не уверены, что правы.