**Психологические тесты для подростков**

**Агрессивен ли ты?**

Агрессивность, которая, по сути, есть не что иное, как сознательное стремление нанести вред ближнему, — это черта характера, которая, к сожалению, в той или иной степени присуща многим из нас, и мы проявляем ее в различных ситуациях.
Если ты хочешь знать, насколько серьезным элементом твоей натуры она является, проверь себя. Может быть, ты узнаешь о себе нечто новое. И, может быть, это поможет тебе лучше владеть твоими нервами.
1. Легко ли ты выходишь из терпения? Да. Нет.
2. Уверен ли ты в приоритете силы над логикой? Да. Нет.
3. Трудно ли тебе удержаться от ссоры, если ты с кем-то категорически не согласен? Да. Нет.
4. Считаешь ли ты, что окружающие завидуют тебе по тому или иному поводу? Да. Нет.
5. Любишь ли ты иногда делать что-то назло другим? Да. Нет.
6. Бываешь ли ты груб в тех или иных ситуациях? Да. Нет.
7. Любишь ли ты читать детективы, смотреть боевики и фильмы ужасов? Да. Нет.
8. Нравится ли тебе высмеивать других, быть критичным и саркастичным? Да. Нет.
9. Есть ли в твоей жизни кто-либо, кого ты по-настоящему ненавидишь? Да. Нет.
10. Бываешь ли ты неприятен для окружающих? Да. Нет.
11. Будешь ли ты наказывать детей, если они этого заслуживают? Да. Нет.
12. Считаешь ли ты, что применение смертной казни в определенных случаях оправдано? Да. Нет.
13. Впадал ли ты когда-нибудь в такую ярость, что разбивал какой-нибудь предмет? Да. Нет.
**Теперь подсчитаем баллы.** Каждый ответ «да» — 5 баллов, «нет» — 0 баллов.
*От 65 до 25 баллов.* Ты явно склонен к агрессивным импульсам в отношении окружающих и потере контроля над собой. Содержание твоих высказываний, а также их форма и элементы, им сопутствующие, нередко свидетельствуют о намерении навредить другим, душевно ранить их. Ты можешь даже сам не подозревать, что так называемое «высказывание правды в глаза» часто означает лишь проявление твоей агрессивности. Так же, как и то, что ты подчас не скупишься на негативные оценки знакомых и близких, повышаешь голос и используешь чрезмерно острые аргументы, оспаривая отличную от твоей точку зрения. Подумай, так ли уж конструктивно твое поведение и так ли обязательна резко наступательная позиция? Может быть, тебе удастся заменить сарказм юмором?
*От 20 до 0 баллов.* Ты относишься к людям, которые добродушны к окружающим, полагая, что это наилучший способ взаимоотношений. Ты склонен верить в душевное богатство человека, в доброту, справедливость, любовь как факторы, которые определяют нашу цивилизацию. Правда, тебе не дано легко привлекать других к реализации собственных целей. И твое умение владеть собственными чувствами нередко соединяется с недостатком уверенности в себе и достаточно легким подчинением мнению окружающих. Поэтому ты часто становишься объектом агрессивности других. Не позволяй садиться себе на шею!

**Легко ли тебя переубедить?**

Легко ли тебя переубедить, легко ли ты поддаешься внушению, достаточно ли ты оптимистичен — все это поможет узнать наш тест.
1. После каждого нового сообщения о какой-то диете или более рациональном образе жизни ты...
A. Сразу пересматриваешь или даже меняешь свой образ жизни, режим питания.
Б. Задумываешься, что из всего этого может пригодиться и тебе.
B. Никогда не обращаешь на это внимания.
2. Если на твоем лице выступила сыпь или ты поранил лицо при бритье, то ты...
Г. Не выходишь из дома, пока лицо не заживет, так как тебе кажется, что, если ты выйдешь в таком виде, все будут обращать на тебя внимание.
Д. Ты пытаешься каким-то образом скрыть это, а как только встречаешь кого-то из знакомых, сразу же объясняешь, что с тобой случилось.
Е. Ты не будешь обращать на это внимания, любопытство посторонних тебя не интересует.
3. Если ты почувствовал, что кто-то идет за тобой и чуть ли не наступает тебе на пятки, ты...
Б. Ускоряешь шаг.
В. Тебе все равно, но из любопытства ты оглядываешься и смотришь, кто это.
4. Тебе нужно принять важное решение, и ты...
Г. Не говоришь с другими потому, что боишься получить противоречивые советы, которые собьют тебя с толку.
Д. Ищешь совета, но в конце концов поступаешь по-своему.
Е. Слушаешь только самого себя.
5. Ты приболел, но не идешь к врачу, потому что...
А. Там много больных, которые станут рассказывать о своих недомоганиях, а это тебя раздражает.
Б. У тебя просто нет для этого времени, ты уверен, что все пройдет само
собой.
В. Врач может сказать тебе что-то неприятное.
6. Если на новом месте работы, учебы все вдруг начинают твердить, что ты очень симпатичный человек, а на предыдущем месте у тебя были проблемы в общении с людьми, то ты подумаешь, что...
Г. Новые коллеги (студенты) правы, на старом месте тебя просто не понимали.
Д. Они менее требовательны.
Е. Они более спокойны, философски ко всему относятся.
7. В театр, кино ты идешь сразу, как только поймешь, что герой, о котором идет речь...
A. Похож на тебя, у него те же проблемы, и тебе интересно, как он их разрешит.
Б. Герой и обстановка совершенно не похожи на твою, поэтому тебе интересно все это сравнивать с собой.
B. Ты смотришь с одинаковым удовольствием фильмы и спектакли, не сопоставляя героев с собой.
8. Если станут утверждать, что в последнее время твоя работа не отличается в лучшую сторону, то...
Г. Это сильно травмирует тебя, и ты начнешь работать еще хуже.
Д. Так как ты сам не замечаешь такого спада в работе, то решишь, что тебя хотят сбить с толку.
Е. Ты сам попробуешь подвести итоги своей работы и заметишь, что, хотя она и небезупречна, ты работаешь с интересом и не хуже других.
9. Если шофер такси взглянет на тебя с плохо скрываемой досадой, то ты...
A. Решишь, что ты ему просто не понравился.
Б. Что, может быть, он очень устал.
B. Решишь, что он, вероятно, человек, вечно всем недовольный.
10. Как только ты вспоминаешь о своих бабушке и дедушке, с которыми не живешь вместе, то...
Г. Тебе, прежде всего, вспоминается запах в их доме, ты его буквально «чувствуешь».
Д. Тебе даже иногда «слышатся» их голоса.
Е. Ты видишь расположение комнат, предметов в их доме.
**Интерпретация результатов**
Если твои ответы составили прежде всего группу Б и Д, то можно сказать, что ты в меру спокойный, достаточно оптимистичный человек, который не лишен известной доли самокритики. Ты способен реагировать на перемены, но сначала старательно их осмысливаешь, обсуждаешь. Ты поддаешься внушению прежде всего по отношению к тем вещам, которые больше всего тебя волнуют.
Если же в твоих ответах больше всего (или даже все) В и Е, то, вероятно, ты слишком самонадеян, слишком часто бываешь излишне упрям. Ты слишком легкомысленно относишься ко многим важным вещам. Иногда ты готов из вызова принять важное решение чуть ли не метанием «орла» и «решки» или каким-то другим совершенно случайным путем.

**Умеешь ли ты контролировать себя?**

Подчеркни «да», если согласен с утверждением, или «нет», если не согласен.
1. Мне кажется трудным подражать другим людям. Да. Нет.
2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалять дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих. Да. Нет.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер. Да. Нет.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле. Да. Нет.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания. Да. Нет.
6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному. Да. Нет.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден. Да. Нет.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть. Да. Нет.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу. Да. Нет.
10. Я всегда такой, каким кажусь. Да. Нет.
Начисли себе по одному баллу за ответ «нет» на 1, 5, 7 вопросы и за ответ «да» — на все остальные. Подсчитай сумму баллов. Если ты отвечал искренне, то о тебе, по-видимому, можно сказать следующее.
*0-3 балла.* У тебя низкий коммуникативный контроль. Твое поведение устойчиво, и ты не считаешь нужным его изменять в зависимости от ситуации. Ты способен к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают тебя «неудобным» в общении по причине прямолинейности.
*4-6 баллов.* У тебя средний коммуникативный контроль. Ты искренен, но сдержан в своих эмоциональных проявлениях. Тебе следует больше считаться в своем поведении с окружающими людьми.
*7-10 баллов.* У тебя высокий коммуникативный контроль. Ты легко входишь в любую роль, гибко реагируешь на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое произведешь на окружающих.

**Уверенность в себе**

1. Часто ли ты ощущаешь внезапную усталость, хотя, в сущности, не переутомился?
2. Случается ли, что ты испытываешь неуверенность, запер ли за собой дверь?
3. Часто ли ты огорчаешься без видимой причины?
4. Безразлично ли тебе, если, находясь в театре, ты сидишь в середине ряда?
5. Трудно ли тебе настроиться на чей-то неожиданный визит?
6. Пугаешься ли ты иной раз телефонного звонка?
7. Часто ли тебе снятся сны?
8. Быстро ли ты принимаешь решения?
9. Неприятно ли тебе, если ты обнаруживаешь на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти?
10. Любишь ли ты заводить новые знакомства?
11. Бывает ли у тебя перед поездкой в отпуск желание отказаться от него?
12. Просыпаешься ли ты ночью с ощущением сильного голода
13. Хочется ли тебе порой остаться наедине с самим собой?
14. Если ты пришел в кафе один (одна), присаживаешься ли ты за столик, за которым сидят посетители, хотя есть свободный стол?
15. Руководствуешься ли ты в своих поступках главным образом тем, что ожидают от тебя другие?
На вопросы следует отвечать только «да» или «нет». Ты получишь по одному баллу за утвердительные ответы на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15 и за отрицательные ответы на вопросы 7, 8, 9, 10, 13, 14. Ты можешь получить максимум 15 баллов.
**Подведем итоги.**
*0 баллов.* Ты в такой степени самоуверен, что можно предположить, что ты не вполне откровенен в своих ответах.
*1-4 балла.* Ты свободен от опрометчивых поступков, свойственных неврастеникам. Некоторая доля неуверенности является не недостатком, а доказательством гибкости твоей психики.
*5-8 баллов.* У тебя ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на тебя положиться. Правда, из-за этой черты иногда страдает непосредственность выражения чувств.
*9-12 баллов.* Твоя потребность быть уверенным в себе настолько сильна, что тебе грозит опасность зачастую видеть вещи не таковыми, какие они есть на самом деле, а так, как это соответствует твоим представлениям. Если ты не готов хотя бы изредка отважиться на «прыжок в неизвестное», то в твоей жизни будет крайне мало счастливых мгновений.
*13-15 баллов*. Твой страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, например, выигрывая в лото, ты и тут прежде всего испытываешь какие-то сомнения, опасения. Потребность устойчивости, стабильности вполне понятна, но когда она (эта потребность) вырастает до таких размеров, то малейшее изменение обстоятельств уже разрушает у тебя чувство уверенности в себе. Если довести эту мысль до логического конца, то речь пойдет об отказе от развития собственной личности. Если хочешь преодолеть это, тебе придется заставить себя примириться с некоторой долей неуверенности.

**Любят ли тебя люди?**

Еще одна методика определить, насколько тебя ненавидят или любят окружающие.
1. Очень ли тебе бывает неприятно, если в присутствии кого-либо ты краснеешь от смущения?
A. Нет. (0 баллов)
Б. Немного. (2)
B. Очень. (4)
2. Ты оказался в положении, когда оправдываться можно, лишь взвалив вину на другого. Как ты поступишь?
A. Постараюсь обвинить этого другого как можно меньше. (2)
Б. Вообще не буду пытаться оправдываться. (4)
B. Ничего не поделаешь, придется пойти на это. (0)
3. Трудно ли тебе просить кого-нибудь об услуге?
A. Да. (2)
Б. Нет. (4)
B. Стараюсь никого не просить. (0)
4. Часто ли ты говоришь людям комплименты?
A. Да, очень часто. (4)
Б. Иногда. (2)
B. Редко. (0)
5. К тебе пришли без предупреждения и не вовремя. Как ты себя поведешь?
A. Постараюсь, чтобы гость не заметил, что его приход нежелателен. (2)
Б. Воскликну: «Как я рад!» (4)
B. Не попытаюсь скрыть того, что я не в восторге от его прихода. (0)
6. Можешь ли ты представить, что ведешь длинный разговор с человеком,
который ошибся номером?
A. Конечно. (4)
Б. Не исключено. (2)
B. В таких случаях я бросаю трубку. (0)
**Интерпретация результатов**
*Если у тебя от 0 до 4 баллов*, то даже не пытайся быть приветливым и милым в отношениях с людьми. Тебе неважно, как тебя воспринимают, ты редко улыбаешься людям, считаешь кокетство неестественным и предпочитаешь, чтобы тебя считали человеком прямым, суровым и холодным.
*5-12 баллов.* Твое обаяние связано с искренностью и непосредственностью, и именно эти черты симпатичны окружающим. Однако бывает, что это кого-то обижает. Ты пытаешься быть со всеми добрым и, хотя иногда взрываешься, стараешься остаться воспитанным человеком.
*13-20 баллов.* Ты одарен обаянием и умеешь пользоваться этим даром, чтобы сделать повседневность более приятной. Симпатии окружающих доставляют тебе удовольствие, да и тебе симпатичны все и каждый. Никто не считает, что ты ведешь себя неестественно, никто не может тебя упрекнуть в том, что ты перед кем-то заискиваешь.
*21-24 балла*. В тебе бездна обаяния, но не слишком ли часто ты пользуешься им для своих целей? Тебе обычно прощают недостатки; ты ведь такой хороший и не скупишься на приятные слова, даже если они не соответствуют действительности: иногда чтобы сделать приятное, а иногда с более практической целью. Кое-кто упрекает тебя в неестественности — и это, пожалуй, справедливо.

**Коммуникабелен ли ты?**

Предлагаем 16 вопросов, на каждый из которых следует ответить однозначно: «да», «нет», «иногда».
1. Тебе предстоит обычная деловая встреча. Выбивает ли тебя из колеи ее ожидание?
2. Не откладываешь ли ты визит к врачу до тех пор, пока станет невмоготу?
3. Вызывает ли у тебя смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на какую-либо тему на совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Тебе предлагают выехать в командировку в город, где ты никогда не бывал. Приложишь ли ты максимум усилий, чтобы избежать этой поездки?
5. Любишь ли ты делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаешься ли ты, если незнакомый человек на улице обратится к тебе с просьбой (показать дорогу, сказать, который час и т. д.)?
7. Веришь ли ты, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняешься ли ты напомнить знакомому, что он забыл вернуть тебе незначительную сумму, которую занял несколько месяцев назад?
9. В кафе либо в столовой тебе подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчишь ли ты, лишь рассерженно оттолкнув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, ты не вступишь с ним в беседу и будешь тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Тебя приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтешь ли ты отказаться от своего намерения, нежели встать в очередь и томиться в ожидании?
12. Боишься ли ты участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У тебя есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких «чужих» мнений на этот счет ты не приемлешь. Это так?
14. Услышав где-то в «кулуарах» высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному тебе вопросу, предпочтешь ли ты промолчать и не вступать в спор?
15. Вызывает ли у тебя досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли ты излагаешь свою точку зрения (мнение, оценку) в письменном виде, чем в устной форме?
**Подведи итоги.** «Да» — 2 балла, «иногда» — 1 балл, «нет» — 0. Затем общее число баллов суммируется и по классификатору определи, к какой категории людей ты относишься.
*30-32 балла.* Ты явно не коммуникабелен — это твоя беда, так как страдаешь от этого больше всего ты сам. Но и близким тебе людям нелегко. На тебя трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайся стать общительнее, контролируй себя.
*25-29 баллов.* Ты замкнут неразговорчив, предпочитаешь одиночество, и поэтому у тебя, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает тебя в панику, то надолго выводит из равновесия. Ты знаешь эту особенность своего характера и бываешь недоволен собой. Но не ограничивайся только таким неудовольствием, в твоей власти преломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой- либо сильной увлеченности ты приобретаешь вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.
*19-24 балла.* Ты в известной степени общителен и в незнакомой обстановке чувствуешь себя вполне уверенно. Новые проблемы тебя не пугают. И все же с новыми людьми ты сходишься с оглядкой, в спорах и диспутах участвуешь неохотно. В твоих высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.
*14-18 баллов*. У тебя нормальная коммуникабельность, ты любознателен, охотно слушаешь интересного собеседника, достаточно терпелив в общении с другими, отстаиваешь свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идешь на встречу с новыми людьми. В то же время не любишь шумных компаний. Экстравагантные выходки и многословие вызывают у тебя раздражение.
*9-13 баллов.* Ты общителен (порой, может быть, даже сверх меры). Любопытен, разговорчив, любишь высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомишься с новыми людьми. Любишь бывать в центре внимания, никому не отказываешь в просьбах, хотя и не всегда можешь их выполнить. Бывает, вспылишь, но быстро отходишь. Чего тебе недостает — так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, ты сможешь себя заставить не отступать.
*4-8 баллов.* Ты, должно быть, очень общителен, всегда в курсе всех дел. Любишь принимать участие в дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у тебя головную боль. Охотно высказываешься по любому вопросу, даже если имеешь о нем поверхностное представление. Всюду чувствуешь себя в своей тарелке. Берешься за любое дело, хотя далеко не всегда можешь успешно довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к тебе с некоторой опаской. Задумайся над этими фактами!
*3 балла и менее.* Твоя коммуникабельность носит болезненный характер. Ты говорлив, многословен, вмешиваешься в дела, которые не имеют к тебе никакого отношения. Берешься судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентен. Вольно или невольно ты часто бываешь причиной разного рода конфликтов в своем окружении. Вспыльчив, обидчив, нередко бываешь необъективен. Серьезная работа не для тебя. Людям трудно с тобой. Тебе нужно поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитай в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относись к людям. Наконец, подумай и о своем здоровье — такой «стиль» жизни не проходит бесследно.

**Готов ли ты к непредвиденным ситуациям?**

У одного человека никогда не бывает с собой ручки, даже если ему приходится писать целыми днями. А другой постоянно носит с собой самые разнообразные предметы, которые, может быть, ему никогда не пригодятся. Он уверен, что лучше запастись всем необходимым, чем оказаться в непредвиденной ситуации. А ты готов к неожиданностям?
1. Всегда ли у тебя есть с собой авторучка?
2. Отправляешься ли ты путешествовать на велосипеде и машине, если у тебя не хватает к ним запчастей?
3. У тебя есть кошка?
4. Часто ли ты попадаешь под дождь, не имея ни плаща, зонта?
5. Несчастные случаи не так страшны, если ты успел застраховаться. Так ли это?
6. Есть ли у тебя дома аптечка?
7. Лучше ли иметь две специальности, чем одну?
8. Кладешь ли ты деньги в два кошелька на тот случай, если один вдруг потеряется?
9. Считаешь ли ты, что нужно каждый раз рисковать всем, чтобы чего-то добиться?
10. Нужно ли быть всегда и везде осторожным?
11. Всегда ли твой холодильник наполнен продуктами?
12. Считаешь ли ты, что всегда нужно иметь нескольких друзей, чтобы не остаться одному?
**Интерпретация**
Один балл ты получишь за каждый положительный ответ на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 10, 12 и за каждый ответ «нет» на вопросы 4, 5, 9, 11.
*Если у тебя больше 9 баллов*, то ты просто перестраховщик, никогда не сделаешь ни одного шага, не подумав о последствиях, не выбросишь ни одной лишней вещи — а вдруг она когда-нибудь пригодится? Не кажется ли тебе, что иногда непредвиденные ситуации могут сделать жизнь более приятной?
*От 3 до 9 баллов.* Ты предусмотрителен, но не слишком. Это неплохо. Когда у человека есть вкус к безотчетным поступкам, с ним намного интереснее, чем с тем, кто привык планировать и программировать каждый свой шаг.
*Меньше 3 баллов.* Ты абсолютно не умеешь предугадывать события, тебе рекомендуется почаще задавать себе вопрос: «А то ли я делаю?»