**Тест : АУТОАНАЛИТИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ЗДОРОВОЙ ЛИЧНОСТИ (В. А. Ананьев)**

Инструкция. Постарайтесь искренне ответить на предложенные в перечне вопросы. Ответ «да» оценивается тремя баллами, ответ «нет» — одним. Надеемся, что ваши ответы помогут вам глубже заглянуть в себя, поразмышлять над тем, что в себе можно изменить, что стоит приобрести, от чего избавиться. Надо помнить, что данный опросник предназначен нестолько для того, чтобы дать количественную оценку «зрелости» вашей личности, что в принципе невозможно, сколько для того, чтобы сделать тест средством самоанализа на пути самосовершенствования. Текст опросника

1. Вы отваживаетесь взять на себя ответственность за собственную жизнь и поступки и не обвиняете других, когда дела идут не так.
2. Вы достаточно мудры, чтобы не мешать другим жить своей жизнью.
3. Вы сами, без подсказок, знаете, что для вас хорошо, а что плохо.
4. При принятии решений вы во многом доверяете интуиции.
5. Вы понимаете, что сначала нужно быть довольным собой, а потом уже другими.
6. Вы бережно относитесь к своему телу, развиваете интеллект и духовные качества для того, чтобы обрести целостность и гармоничность.
7. Вы предпочитаете преодолевать собственные вершины, а не карабкаться на чужие.

8. Вы способны изменить привычные схемы своего поведения в поиске новых путей общения с миром.

9. Вы знаете, что свобода — это внутреннее, а не зависящее от обстоятельств состояние.

10. Вы умеете создать вокруг себя состояние мира и спокойствия, когда вокруг бушует буря.

11. Вы ощущаете, что ведомы высшей силой и чувствуете себя ее частью.

1. Вы желаете обрести совершенство, но прощаете недостатки себе и другим.
2. У вас есть силы находить жизнь прекрасной и удивительной даже во время испытаний и лишений.
3. Вы понимаете, что в жизни неизбежны перемены и их не надо бояться.
4. Вы способны видеть за цепочкой случайных событий целостность бытия.
5. Вы умеете любить и делать добрые дела, ничего не требуя взамен.
6. Вы готовы искать всегда и везде, чтобы постичь истину.
7. Вы стараетесь поступать так, как подсказывает вам ваша совесть.
8. Вы не возмущаетесь критикой в свой адрес, а стараетесь найти в ней полезные для совершенствования моменты.
9. Вы умеете проигрывать, принимать поражения и разочарования без жалоб и злости.
10. Вы способны остаться верным себе и своей цели даже перед лицом отвержения и непопулярности.
11. Вы способны трансцендировать (расширять до масштабов всей Земли) среду и культуру, в которой живете.
12. Вы умеете принимать комплименты достойно, без ложной скромности.
13. Вы не беспокоитесь преждевременно, а также по поводу событий, не зависящих от вас.
14. Вы постоянно и четко осознаете различия между целью и средствами ее достижения.
15. Вы умеете устанавливать тесные эмоциональные отношения с близкими и друзьями.
16. Вы не теряете чувства юмора ни при каких обстоятельствах.
17. Вы живете спонтанно и естественно, синхронно с жизнью.
18. Проблемы, на которых вы сфокусированы, лежат вне вас.
19. Вы обладаете чувством принадлежности ко всему человечеству, хотя и видите его недостатки.

31. Вы достаточно изобретательны в своей деятельности и не следуете  
стереотипам.

1. Вы знаете, откуда черпать силы и вдохновение, и умеете это делать.
2. Вы смиряетесь с неизбежным, с тем, что уже произошло.
3. Вы не уходите от жизни различными способами, а предпочитаете иметь дело с действительностью, какой бы она ни была.
4. Вы не критикуете других, не разобравшись в сути дела.
5. Вы терпеливы, потому что знаете: рана заживает постепенно.
6. Вы не выходите из себя и не «бьетесь головой о стену» по пустякам.
7. Мораль для вас определяется собственным опытом, а не чужим мнением.
8. Вы всегда просите о помощи, когда осознаете, что в ней нуждаетесь.
9. Вы составляете разумный план и реализуете промежуточные цели на пути к главной.

Интерпретация;

Суммируйте баллы. По сумме определите свою ступень на лестнице

«взросления личности».

* 40-70: начало «зрелости» - впереди трудная, но нужная работа над собой.
* 70-100: умеренная зрелость - есть еще резервы к совершенствованию.
* 100-120: уверенная зрелость - вам удалось выйти на новый виток человеческого существования.

Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. - СПб.: Речь, 2007. - 320с. (96-97).

**Тест 2: Ориентировочная оценка эмоционального благополучия.**

Инструкция. С помощью этой таблицы вы можете оценить уровень вашего эмоционального благополучия. Обведите кружком цифры, соответствующие

тем ответам, которые вам больше всего подходят.

\_\_\_ Текст опросника

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Утверждения | Оценка | | |
|  |  | Согласен в  значительной  мере | Согласен до некоторой  степени | Не согласен совершено |
| 1 | У меня много друзей | 2 | 1 | 0 |
| 2 | Похоже, я нравлюсь людям | 2 | 1 | 0 |
| 3 | Я горжусь тем, как прожил свою жизнь до сих пор | 2 | 1 | 0 |
| 4 | Мне просто приспособиться к внезапным изменениям ситуации | 2 | 1 | 0 |
| 5 | Я знаю, что я сам отвечаю за свою жизнь | 2 | 1 | 0 |
| 6 | Мне легко любить других людей | 2 | 1 | 0 |
| 7 | Мне нравится моя работа (учеба) | 2 | 1 | 0 |
| 8 | Мне просто выражать свои чувства | 2 | 1 | 0 |
| 9 | Обычно я счастлив | 2 | 1 | 0 |
| 10 | Мне нравится большинство людей, с которыми я знаком | 2 | 1 | 0 |
| 11 | Я знаю, что отношусь к тем, с кем люди хотели бы общаться | 2 | 1 | 0 |
| 12 | Мне бы не хотелось многое менять в себе | 2 | 1 | 0 |
| Общее количество очков: | |  |  |  |

Интерпретация

* 22—24 очка. Вы достигли эмоционального благополучия. Вы уважаете себя, ощущаете свою индивидуальность и умеете радоваться жизни.
* 18—24 очка. Вас, вероятно, в какой-то степени можно назвать счастливым, но, по-видимому, вы не совсем довольны собой и недооцениваете себя как личность.
* 17 очков и менее. Вы могли бы получать от жизни намного больше радости, чем теперь.