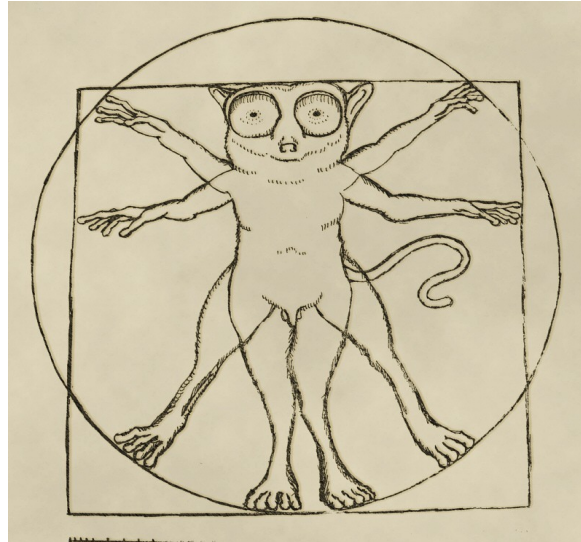


NOSCE TE IPSUM (ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ) – 2

ПСИХОТЕСТ

В ладу ли вы с самим собой?



Ил. 1.

Практика показывает, что почти никто не бывает доволен самим собой. Каждого что-то грызёт, у каждого свои комплексы. Человек всё время сравнивает себя с кем-то, чтобы убедиться, что и он чего-то стоит.

А как обстоят дела с Вами?

Выберите из каждого пункта ответ, который вам больше подходит, подсчитайте сумму очков и ознакомьтесь с результатами теста.

1. Люди меня не понимают
 - часто 0
 - редко 3
 - такого не бывает 5

2. Чувствую себя «не в своей тарелке»
 - редко 5
 - всё зависит от ситуации 3
 - очень часто 0

3. Я оптимист
 - да 5
 - только в исключительных случаях 3
 - нет 0

4. Радоваться чему попало, это
 - глупость 0
 - помогает пережить трудные минуты 3
 - то, чему стоит научиться 5

5. Хотел бы я иметь такие же способности, как у других
 - да 0
 - временами 3
 - это меня не волнует 5

6. У меня слишком много недостатков
 - это правда 0
 - я так не думаю 3
 - неправда! 5

7. Жизнь прекрасна!
 - это действительно так! 5
 - слишком общее утверждение 3
 - вовсе нет 0

8. Я чувствую себя ненужным
 - часто 0
 - временами 3
 - редко 5

9. Мои поступки непонятны окружающим
 - часто 0
 - иногда 3
 - очень редко 5

10. Мне говорят, что я не оправдываю надежд
 - часто 0
 - иногда 3
 - очень редко 5

11. У меня масса достоинств
 - да 5
 - всё зависит от ситуации 3
 - нет 0

12. Я пессимист
 - да 0
 - в исключительных случаях 3
 - нет 5

13. Как всякий думающий человек, анализирую своё поведение
 - часто 0
 - иногда 3
 - редко 5

14. Жизнь – грустная штука
- вообще да 0
 - утверждение слишком общее 3
 - это не так 5
15. «Смех – это здоровье»
- банальное утверждение 0
 - об этом стоит помнить в трудных ситуациях 3
 - вовсе нет 5
16. Люди меня недооценивают
- увы, это так 0
 - не придаю этому большого значения 3
 - вовсе нет 5
17. Сужу о других слишком сурово
- часто 0
 - иногда 3
 - редко 5
18. После полосы неудач всегда приходит успех
- верю в это, хотя и знаю, что это вера в чудеса 5
 - может и так, но научного подтверждения этому нет 3
 - не верю в это, потому что это вера в чудеса 0
19. Веду себя агрессивно
- часто 0
 - иногда 3
 - редко 5
20. Чувствую одиночество
- очень редко 5
 - иногда 3
 - слишком часто 0
21. Люди недоброжелательны
- большинство 0
 - некоторые 3
 - вовсе нет 5
22. Не верю, что можно получить то, что очень хочешь
- потому что не знаю того, кому это удалось 0
 - иногда это удаётся 3
 - это не так, я – верю! 5
23. Требования, которые передо мной поставила жизнь, превышали мои возможности
- часто 0
 - иногда 3
 - редко 5
24. Наверно, каждый человек недоволен своей внешностью
- я думаю, да 0
 - наверно, иногда 3

- я так не думаю 5
25. Когда я что-то делаю, бывает, меня не понимают
 - часто 0
 - иногда 3
 - очень редко 5
 26. Я люблю людей
 - да 5
 - утверждение слишком общее 3
 - нет 0
 27. Случается, я сомневаюсь в собственных способностях
 - часто 5
 - иногда 3
 - скорее редко 0
 28. Я доволен собой
 - часто 5
 - иногда 3
 - редко 0
 29. Считаю, что к себе следует быть более критичным, чем к другим людям
 - да 0
 - не знаю 3
 - нет 5
 30. Верю, что мне хватит сил реализовать свои жизненные планы
 - да 5
 - как получится 3
 - нет 0

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Внимание: если вы не набрали одинаковое количество очков (например, 0 и 0, 3 и 3, 5 и 5) в одной из следующих пар: 3 и 18, 9 и 25, 10 и 23, 12 и 22, - то общий результат теста можно считать случайным.



0-40 очков

К сожалению, вы человек закомплексованный. Чем меньше вы набрали очков, тем больше у вас комплексов, и тем сильнее они осложняют вашу жизнь. Более того – в значительной мере вы сами несёте ответственность за эту ситуацию. Вы думаете о себе негативными категориями. Вы «заиклились» на своих слабостях, недостатках, ошибках. Постоянно боретесь с собой, и всё это только усугубляет и ваши комплексы, и саму ситуацию, ещё

более осложняет ваши отношения с людьми. Каждый порой бывает не в ладу с самим собой, но это вовсе не конец света. Попробуйте подумать о себе иначе: сконцентрируйтесь на том, что есть в вас сильного, тёплого, хорошего и радостного. Увидите, что очень скоро изменится ваше отношение к себе и к окружающему миру. Вы вдруг заметите, что и сами, и люди вокруг вас стали лучше, добрее. И улыбнётесь – им и себе.



Ил. 3.

А появляться они будут, ведь это неизбежно. Запомните: прятать голову в песок – дело совершенно бесперспективное, до добра оно не доведёт и может только на время разрядить обстановку. От себя не убежишь. Помните, у вас хватит сил справиться с любыми проблемами. Смелее!

41-80 очков

У вас есть возможности самому прекрасно справляться со своими комплексами. В общем-то, они не очень мешают вам жить. Чем больше вы набрали очков, тем меньше они вам мешают. Тревожит, пожалуй, только то, что временами вы боитесь анализировать свои мысли, свои поступки, лавируете, отступаете, любой ценой не хотите идти на конфликт. Таким образом, не всегда можете справиться с проблемами, когда они появляются.



Ил. 4.

81-130 очков

Вы не лишены комплексов, как и всякий нормальный человек, но прекрасно справляетесь со своими проблемами. Чем больше очков, тем лучше. Вы оцениваете своё поведение и поступки людей взвешенно и объективно. Ваша душевная гармония помогает вам преодолевать превратности судьбы. Вы никогда не опускаете рук и считаете, что безвыходных ситуаций не бывает. Свою судьбу вы держите в собственных руках, в полной уверенности, что только от вас зависит, как сложится ваша жизнь. Вы не полагаетесь на везение или счастливый случай. Может, именно поэтому судьба к вам благосклонна. В компаниях вы чувствуете себя легко и свободно, и люди чувствуют себя так же легко в вашем обществе. Если кто-то утверждает обратное, не верьте, наверняка этот «кто-то» сам имеет массу комплексов. Вам же можно посоветовать – так держать!



Ил. 5.

131-150 очков

Вы думаете, что у вас нет комплексов. Не обманывайте себя, такого просто не бывает. Лучше всё-таки знать свои сильные и слабые стороны и «брать быка за рога», когда этого требует ситуация, нежели просто повторять себе: у меня нет проблем, у меня всё в порядке. Придуманный вами мир и собственный образ – далеки от реальности. Это может быть причиной того, что ваша способность твёрдо стоять на земле в один прекрасный момент подведет вас. Прислушивайтесь к тому, что о вас

говорят другие, позвольте им говорить искренне. Может, вы услышите о себе что-то такое, что позволит вам оценивать себя более реально. Самообман вообще небезопасен, потому что в конце концов приведет к ощущению постоянного беспокойства и напряжения. Это может стать причиной расстройства вашего здоровья, например, головных болей, хотя врачи будут утверждать, что с медицинской точки зрения у вас всё в порядке. Попробуйте посмотреть на себя со стороны. Комплексы ведь для того и существуют, чтобы с ними справляться или... чтобы их полюбить. Вас хватит и на то и на другое!

По зарубежным материалам.

Сведения об использованных иллюстрациях:

Иллюстрация содержания. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://www.gostodeler.com.br/materia/2490/nosce_te_ipsum.html (дата обращения 29.11.2011).

Ил. 1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://philippine.ru/dolgopyat_draw.html (дата обращения 29.11.2011).

Ил. 2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: http://medportal.ru/budzdorova/issue_theme/1016/ (дата обращения 29.11.2011).

Ил. 3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://allthingswell.wordpress.com/> (дата обращения 29.11.2011).

Ил. 4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.google.ru/imgres?imgurl=http://humor.beecy.net/songs/yogi-bear-song/yogi.jpg&imgrefurl=http://humor.beecy.net/songs/yogi-bear-song/&h=425&w=250&sz=11&tbnid=iWyXxCKxlcGo2M:&tbnh=99&tbnw=58&prev=/search%3Fq%3DYogi%2BBear%26tbm%3Disch%26tbo>

[%3Du&zoom=1&q=Yogi+Bear&docid=lt8VvshV-](#)

[5CxpM&hl=ru&sa=X&ei=uRaTTsWUF6z44QSWxf2fBg&ved=0CF0Q9QEwBw&dur=605](#)

Ил. 5. http://www.liveinternet.ru/users/andy_washburn/post101984038/ (дата обращения 29.11.2011).

Источник: *Культура в современном мире*. — 2011. — № 5-6. — [Электронный ресурс]. —

Режим доступа: *URL*: <http://infoculture.rsl.ru>