**Тест эмоций**

(Опросник Басса-Дарки, адаптированный Г. А. Цукерман)

Хотите узнать, какие проявления агрессии характерны для Вас? Приглашаем Вас пройти тестирование и выявить привычные модели поведения!



**Инструкция:**

Оцените, насколько характерны для вас следующие реакции: (ответы «да» или «нет»).

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.

7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.

8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.

9. Мне кажется, что я могу ударить человека.

10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.

11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присут­ствия.

12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.

13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.

14. Я думаю, что многие люди не любят меня.

15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.

17. Я знаю людей, которые могут довести меня до драки.

18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.

19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.

20. Если кто-то пытается мной командовать, я поступаю ему наперекор.

21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.

22. Довольно много людей мне завидует.

23. Если я злюсь, я могу выругаться.

24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.

26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.

27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.

32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.

33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.

34. В споре я часто повышаю голос.

35. Я раздражаюсь из-за мелочей.

36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.

37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.

39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

**Обработка результатов:**

При определении результатов считаются только положительные ответы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая агрессия | 1 | 9 | 17 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия | 2 | 10 | 18 | 26 | 34 |
| Раздражительность | 3 | 11 | 19 | 27 | 35 |
| Негативизм | 4 | 12 | 20 | 28 | 36 |
| Обидчивость | 5 | 13 | 21 | 29 | 37 |
| Подозрительность | 6 | 14 | 22 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия | 7 | 15 | 23 | 31 | 39 |
| Чувство вины | 8 | 16 | 24 | 32 | 40 |

**Интерпретация:**

Построенный график (см. рисунок в конце файла) показывает, какие проявления агрессии характерны для Вас. Если на графике точка расположена выше пунктирной линии, можно говорить о выраженности данной формы поведения.

Физическая агрессия—склонность к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают Вам искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуете нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. физическая и косвенная агрессия.

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице: «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

Обидчивость — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность —готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия — за словом в карман Вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Чувство вины — поздравляю, Вы никого не ударили, ничего не разбили, ни на кого не наорали. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноваты? Если Вы чувствуете себя в ответе за свои эмоции, значит, умеете ими управлять

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Методика диагностики самооценки тревожности Ч. Д. Спилберга, Ю. Л. Ханина**  | PDF | Печать | E-mail |

Начало формы

Рейтинг пользователей: / 4
ХудшийЛучший 

Конец формы

|  |
| --- |
| Тесты - Опросники  |
| **Автор: Бруннер Евгений Юрьевич**     |
| 18.10.2010 15:55  |
| **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ САМООЦЕНКИ ТРЕВОЖНОСТИ Ч. Д. СПИЛБЕРГА, Ю. Л. ХАНИНА****ОПИСАНИЕ**Шкалы тревоги и тревожности Спилбергера — представляют собой группу личностных опросников, разработанных Ч.Д.Спилбергером в 1966-1973 гг. Согласно концепции Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцировано измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.***Тревога*** — реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность. ***Тревожность*** — индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. С точки зрения автора, существует возможность измерения различий между двумя упомянутыми видами психических проявлений, которые обозначаются A-state (тревога-состояние) и A-trait (тревога-черта), то есть между временными, преходящими особенностями и относительно постоянным предрасположением. Понимание тревоги в теории Спилбергера определяется следующими положениями:1. Ситуации, представляющие для человека определенную угрозу или личностно значимые, вызывают в нем состояние тревоги. Субъективно тревога переживается как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности;2. Интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний. От этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги;3. Высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно;4. Ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.Концепция Спилбергера формировалась под влиянием психоанализа. В возникновении тревожности как черты ведущую роль он отводит взаимоотношениям с родителями на ранних этапах развития ребенка, а также определенным событиям, ведущим к фиксации страхов в детском возрасте.Первичную оценку автор переводил в процентильные показатели, вычисленные отдельно для мужчин и женщин. Кроме этого, Спилбергер приводит средние показатели тревожности и тревоги для отдельных контингентов испытуемых (операторов, таможенников, диспетчеров железной дороги, рабочих, студентов, руководящих работников, алкоголиков, шизофреников).Получил широкое распространение русскоязычный вариант STAI, который известен как шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (1976, 1978). Ю.Л.Ханин адаптировал, модифицировал и стандартизировал методику, а также получил ориентировочные нормативы поуровневой выраженности тревожности.Тест может применяться для исследования лиц старше 16 лет.Данный текст является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Тест можно использовать для саморегуляции в целях руководства и психокрррекционной деятельности.Опросник допускает индивидуальное и групповое использование. Текст методики зачитывается или предъявляется испытуемому списком на заранее подготовленных бланках. Продолжительность обследования составляет примерно 5-8 мин.**ОБРАБОТКА**Если испытуемый ответил меньше чем на 18 вопросов по каждому из вариантов опросника, то обработка результатов не имеет вообще смысла. Пользоваться можно и одной и двумя шкалами.Шкала самооценки состоит из двух частей, раздельно оценивающих реактивную (***РТ***, высказывания № 1-20) и личностную (***ЛТ***, высказывания № 21-40) тревожность.Показатели ***РТ*** и ***ЛТ*** подсчитываются по формулам***PT=Σ1-Σ2+35,*** *где****Σ1*** — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; ***Σ2*** — сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1,2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.***ЛТ=Σ1-Σ2+35****, где****Σ1*** — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; ***Σ2*** — сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.Для оценки динамики состояния тревоги (например, до занятий аутотренингом и после курса аутотренинга) можно использовать первую половину шкалы (высказывания № 1-20) и укороченный вариант шкалы, на заполнение которого уходят 10-15 сек:В этом случае показатель ***РТ*** высчитывается по формуле:***РТ = Σ1-Σ2+15***, *где****Σ1*** — сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2,5;***Σ2*** — сумма по пунктам 1, 3, 4.Величина показателя ***РТ*** в этом случае лежит в пределах от 5 до 20.**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: — до 30 баллов— низкая тревожность;— 31—45 баллов — умеренная тревожность;— 46 и более баллов — высокая тревожность.***Ситуативная (реактивная) тревога*** — это тенденция воспринимать достаточно широкий круг ситуаций в качестве угрожающих для себя. Наиболее часто психологический стресс протекает в форме реактивной тревожности. Реактивная тревожность характеризуется субъективными переживаемыми эмоциями, напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Слишком низкий ее уровень может плохо сказаться на результатах деятельности. Состояние реактивной тревожности возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию. Обычно уровень реактивной тревожности изменяется (повышается или снижается) накануне важных встреч, перед выполнением ответственных заданий, соревнованиями, выступлениями в аудитории. Тревожность может быть результатом недавно пережитых событий, эмоциональное впечатление от которых еще не утратило своего воздействия на личность.Но реактивная тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — необходимое условие для успешной деятельности. При этом существует индивидуальный уровень «полезной тревоги». ***Личностная тревога*** — это тенденция реагировать на эти ситуации появлением различного уровня тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями. Личностная тревожность это также устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденций воспринимать довольно широкий веер ситуаций как угрожающие (тенденция избегания). Как предрасположенность личностная тревожность актуализируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные с угрозой его престижу, самооценке, его самоуважению и т.д.Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».**ИНСТРУКЦИИ:*****Инструкция 1:*** «Перед Вами ряд утверждений. Внимательно прочитав каждое из них, выберите из четырех возможных ответов один, наиболее подходящий для Вас в данный момент времени. Над утверждениями долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Напротив номера утверждения обведите ту цифру, которая соответствует Вашему выбору».После того, как испытуемый ответит на первые 20 утверждений (первая часть опросника), ему предлагаются следующие 20 утверждений (вторая часть опросника), дается следующая инструкция:***Инструкция 2***: «Перед Вами еще двадцать утверждений. Внимательно прочитав каждое из них, выберите из четырех предлагаемых ответов один, наиболее точно отражающий Ваше состояние и самочувствие обычно. Напротив номера вопроса обведите ту цифру, которая соответствует Вашему выбору. Обратите внимание на то, что варианты предлагаемых Вам ответов отличаются от ответов, предлагавшихся в первых 20 утверждениях. Старайтесь отвечать как можно быстрее, не задумываясь, поскольку, как и в предыдущих утверждениях, правильных или неправильных ответов нет».**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ №1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Инструкция:**Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет | FIG_1 | FIG_2 | FIG_3 | FIG_4 |
| 1. Я спокоен. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Мне ничто не угрожает. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я нахожусь в напряжении. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Я нервничаю. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Я доволен. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я слишком возбужден и мне не по себе. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Мне приятно. | 1 | 2 | 3 | 4 |

 **БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ №2**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Инструкция:**«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет». | FIG_5 | FIG_6 | FIG_7 | FIG_8 |
| 21. Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Я очень быстро устаю. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Обычно я чувствую себя бодрым. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Я слишком переживаю из-за пустяков. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Я вполне счастлив. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Я принимаю все слишком близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Обычно я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

 **БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ СОКРАЩЕННОГО ВАРИАНТА ОПРОСНИКА.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Инструкция**:«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, **КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет». | FIG_1 | FIG_2 | FIG_3 | FIG_4 |
| 1. Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Я нервничаю. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я не чувствую скованности. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |

 |

Тест – "Определение уровня своей самооценки”.

1.Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?

очень часто — 1 балл;

иногда — 3 балла.

2.Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:

постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3.Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:

то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали пародию на вас. Вы:

рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок. Купите:

духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;

духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;

духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

не знаю — 3 балла.

7.Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

иногда — 3 балла.

8.Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

да — 5 баллов;

нет — 1 балл;

не знаю — 3 балла.

9.Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

голубой — 1 балл;

желтый — 3 балла;

красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.