**ПРИМЕР ОФОРМЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТЕСТОВ**

**Пример 1.**

**Рубрика:** Психологические тесты.

**Категория:** Психология (или предложите свою категорию)

**Название теста:** Уверены ли вы в себе? (Если тест с таким названием уже имеется на сайте, то к его названию стоит добавить номер, Ваше имя, ВУЗ или любое другое уникальное понятие.)

**Описание теста (1000-2000 знаков):** Этот тест поможет вам ответить на вопрос — уверенный ли вы в себе человек или только производите такое впечатление? Выберите один из предложенных вариантов ответа….

**Дополнительная информация:**

Этот параметр необходимо указать обязательно. В него нужно включить информацию, о том, кто составил или отправил тест.

**Вопросы:**

1. (из 7): Какое вы предпочитаете рукопожатие?

а) короткое, но крепкое;

б) продолжительное и интенсивное;

в) легкое прикосновение.

2. (из 7): Ваш знак зодиака?

а) Лев, Овен, Козерог, Телец;

б) Близнецы, Скорпион, Водолей, Стрелец;

в) Выбы, Рак, Дева, Весы.

3. (из 7): Какая у вас кожа?

а) нормальная, не требующая специального ухода;

б) нечувствительная;

в) сухая и чувствительная.

4. (из 7): В парке на лавочке сидит женщина, погруженная в свои мысли. Вам кажется, что…

а) она охотно пребывает в одиночестве;

б) она хочет, чтобы ее пожалели;

в) у нее какие то проблемы.

5. (из 7): Что для вас характерно?

а) быстро забывать неприятности и огорчения; б) думать не только о себе;

в) если кого то обманываю, испытываю муки совести.

6. (из 7): Какая фигура вам больше нравится?

а) треугольник;

б) ромб;

в) круг.

7. (из 7): Каким видом спорта вы занимались бы охотнее всего?

а) парашютный спорт;

б) прыжки в воду;

в) альпинизм.

**Ключ:** Подсчитайте, ответов на какую букву у вас больше.

**Результаты теста:**

Если больше ответов на букву «а» — вы достаточно уверены в себе, но вам, естественно, не чужды ситуации, в которых вы чувствуете себя неуверенно. Однако вы можете в этом признаться, потому что вы сильная личность. Вам не нужно прикладывать больших усилий, обычно вы и так добиваетесь, чего хотите.

Если больше ответов «б» — ваша уверенность в себе несколько неустойчива. Если вас поддерживает многолетний опыт, можете считать, что все в порядке. Но незнакомые люди, новые задачи раздражают вас больше, чем это объективно необходимо. В таких случаях вы легко теряете уверенность в своих силах. Тогда в зависимости от настроения вы либо замыкаетесь в себе, либо бываете излишне самоуверенны.

Если больше ответов «в» — вам явно не хватает положительной самооценки. Вероятно, вы не привыкли доверять окружающим. Вы мучаете себя упреками и воспоминаниями, лишая себя при этом радости жизни. Постарайтесь найти время, чтобы проанализировать причину неуверенности в себе. Если у вас не получится, обратитесь за помощью к психологу.

**Пример 2:**

**Рубрика:** Психологические тесты.

**Категория:** Психология (или предложите свою категорию)

**Название теста:** Каков Ваш психологический возраст? (Если тест с таким названием уже имеется на сайте, то к его названию стоит добавить номер, Ваше имя, ВУЗ или любое другое уникальное понятие.)

## Описание теста (1000-2000 знаков): Психологический возраст является не просто каким-то современным понятием или очередной характеристикой, которую важно знать о себе. Он совершенно не имеет зависимости от физического или биологического возраста, а определяется внутренним психологическим состоянием. На протяжении жизни из-за воздействия внешних и внутренних факторов он может изменяться как в меньшую так и в большую стороны. Наверняка, в своей жизни вы встречали и пожилого человека, рассуждающего о мотоциклах, рок-музыке, прыжках с парашютом или езде на велосипеде, и молодую девушку, бурчащую на всех и всегда недовольную. Интересно узнать свой психологический возраст? Пройдите тест на нашем сайте.

**Дополнительная информация:**

Этот параметр необходимо указать обязательно. В него нужно включить информацию, о том, кто составил или отправил тест.

**Вопросы:**

1. (из 25): По-моему, у меня превосходное чувство юмора.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

2. (из 25): У меня неплохая интуиция, и я всегда понимаю, что имеют в виду другие люди.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

3. (из 25): Надеюсь, в будущем меня ожидает много приятного.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

4. (из 25): По-моему, людям нравится общаться со мной.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

5. (из 25): Человек может быть мне симпатичен, даже если он не похож на меня и не во всем разделяет мои взгляды.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

6. (из 25): Я люблю детей.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

7. (из 25): Мне нравится решать разнообразные задачи.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

8. (из 25): Принимаясь за какое-то дело, стараюсь найти способ сделать его лучше.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

9. (из 25): Меня интересуют причины разных событий.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

10. (из 25): Помимо работы у меня много других увлечений.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

11. (из 25): Любые перемены стараюсь воспринимать как перемены к лучшему.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

12. (из 25): Моя работа приносит пользу людям.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

13. (из 25): Я люблю иногда помечтать.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

14. (из 25): Любимая музыка поднимает мне настроение.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

15. (из 25): Я с интересом встречаю новые идеи.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

16. (из 25): Как правило, я не сдаюсь, когда сталкиваюсь с трудностями и препятствиями.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

17. (из 25): Я готов искренне посмеяться удачной шутке.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

18. (из 25): У меня есть хотя бы один близкий человек, с которым могу поделиться своими сокровенными мыслями.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

19. (из 25): Я получаю удовольствие от физической активности.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

20. (из 25): Мне нравится встречаться с новыми людьми.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

21. (из 25): Мне хотелось бы научиться еще чему-нибудь, чего пока не умею.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

22. (из 25): Я стремлюсь выглядеть привлекательно, и, похоже, это у меня получается.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

23. (из 25): Я не позволяю мелким неприятностям нагонять на меня тоску.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

24. (из 25): Мне нравится время, в котором я живу.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

25. (из 25): Думаю, мне еще представится случай проявить способности.

(Дайте единственный ответ)

а) полностью согласен;

б) частично согласен;

в) скорее не согласен;

г) категорически не согласен;

**Ключ:**

Поставьте себе 4 балла – если вы полностью согласны с утверждением;

3 балла – если частично согласны;

2 балла – если скорее не согласны;

1 балл – если категорически не согласны.

А теперь посчитайте баллы и смотрите результат:

**Результаты теста:**

Если вы набрали свыше 75 баллов: Независимо от года рождения, Вы преисполнены жизненных сил и веры в себя. Вы общительны, оптимистичны, доброжелательны. Будьте уверены, стариком/старушкой станете еще не скоро.

50-75 баллов: На пути к зрелости Вам пришлось принести в жертву некоторые достоинства юности. Заботы и стрессы ослабили Вашу способность радоваться, зато научили серьезности и ответственности. Вы «средний» взрослый, не слишком отягощенный проблемами. Но чуть больше бодрости и оптимизма Вам не помешает.

Менее 50 баллов: О людях вроде Вас говорят, что они много повидали на свете, и всему знают цену. Но не рановато ли наступила эта пора? Ведь так много можно еще увидеть, узнать и пережить!