**Приложение 11**

**ТЕСТ «МОЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ»**

Поступай хорощо, и пусть говорят, что хотят.

*А. Дюма-отец*

Гражданин – это прежде всего человек, который готов сам принимать решения и брать на себя ответственность за их выполнение. Именно самостоятельно, а не ожидая рекомендаций или указаний сверху. Попробуйте определить уровень своей самостоятельности с помощью данного теста.

Внимательно читая утверждения и варианты ответов, соотнесите их с собственными убеждениями и повседневным поведением. Из трех предлагаемых вариантов ответа вам нужно выбрать один и в бланке для ответов записать букву, которой он обозначен.

**Утверждения:**

1. Выбирая факультатив, кружок или спортивную секцию, вы принимали решение:

а) полностью самостоятельно, следуя своему влечению и интересам;

б) прислушиваясь к мнению своих родителей и близких;

в) чисто случайно.

2. При решении трудных задач, выполнении домашнего задания вы обычно рассчитываете:

а) на свои силы и упорство;

б) на помощь друзей, одногруппников, родителей;

в) на случай, подсказку во время урока.

3. Во время разговора с одногруппниками (сверстниками) вы:

а) упорно отстаиваете свою точку зрения;

б) прислушиваетесь к мнению ребят;

в) часто меняете свои взгляды.

4. При возникновении сложных жизненных ситуаций вы принимаете решение:

а) рассчитывая только на свой опыт и знания;

б) всегда советуясь с родителями и друзьями;

в) иногда советуясь с родителями или друзьями.

5. Если вам поручили купить продукты, вы способны сделать самостоятельный выбор, что именно купить:

а) конечно, я так и делаю;

б) наверное, смогу, но лучше все же посоветоваться с родителями;

в) нет, для меня это проблема.

6. При разговоре с родителями:

а) я всегда отстаиваю свою точку зрения;

б) высказываю свою точку зрения, но при этом уважаю и позицию родителей;

в) никак не могу решиться высказать свою точку зрения.

7. Как вы развиваетесь как личность:

а) полностью прислушиваясь к своим способностям и желаниям;

б) прислушиваясь и к себе, и к мнению, и рекомендациям родителей;

в) полностью полагаюсь на мнение родителей.

8. Заботясь о своем здоровье, вы:

а) прислушиваетесь к своим ощущениям и полагаетесь на них;

б) доверяете мнению своих родителей;

в) доверяете только решению врачей.

9. Анализируя различную информацию (политическую или экономическую), обычно вы:

а) полагаетесь только на свою точку зрения;

б) доверяете только известным специалистам в данной области;

в) не можете принять определенную точку зрения.

10. Планируя свою дальнейшую жизнь, вы:

а) рассчитываете только на себя и свои силы;

б) рассчитываете на помощь родителей **и** хороших людей;

в) полагаетесь на счастливый случай.

**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер утверждения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Ответ (буква) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Баллы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Общая сумма баллов: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обработка результатов**

Сравните полученные результаты с ключом, а затем полученные очки нужно суммировать и сравнить **с** предлагаемой интерпретацией.

**Ключ**

За каждый ответ «а» запишите себе по 4 очка; за ответ «б» по 2 очка; а за ответ «в» вы не получаете ни одного очка.

**Интерпретация результатов и психотехнические упражнения**

**От 0 до 10 очков.** Вы очень нерешительны. Настолько, что это граничит с малодушием. Может быть, поэтому к вам иногда относятся с пренебрежением? Почему бы вам не попробовать проявить побольше самостоятельности? Конечно, в разумных пределах.

**Упражнение «Решительность»**

В качестве первого шага сделайте так, чтобы ваша нерешительность не была написана на вашем лице. Станьте внутренне более самостоятельным, и у вас появится уверенность в себе, которой вам так не хватает.

Если вы попали в ситуацию, когда вам нужно принять какое-то не очень принципиальное решение, сделайте это сразу, решительно и бесповоротно, не начинайте обычные для вас рассуждения. Ограничьтесь всего лишь одной минутой размышлений (лучше, если это будет 30 сек.). Приняв окончательное решение, ни за что не отступайте от него. Постарайтесь перевести как можно больше ваших дел в разряд «не очень принципиальных», чтобы их выполнение не зависело от долгих размышлений.

**От 11 до 29 очков.** У вас сильный характер, вы неплохо переносите стрессы. Вы надежный друг. Ваша уверенность в себе, в своем будущем вполне обоснована. Вы независимы, но всегда прислушиваетесь к мнению окружающих, которые вас за это ценят и уважают.

**От 30 до 44 очков.** Вы чересчур самостоятельны во всех отношениях. Вы не только не терпите какого-либо вмешательства в ваши дела, но и ие можете прислушаться к мнению других людей. Уверены ли вы, что всегда будете точно оценивать все плюсы и минусы принимаемых решений?

**Упражнение «Чувство меры»**

Не вкладываете ли вы слишком много упорства в достижение какой-либо цели? Поймите, что самоуверенность хороша только в меру, в противном случае она превращается в недостаток.

Поэтому время от времени спрашивайте себя: «Не слишком ли я самоуверен? » Научитесь задавать себе этот вопрос особенно в затруднительных случаях, да и когда все безоблачно, стоит подумать на эту тему. Поверьте, хуже не будет.

**Комментарий.** После обработки результатов теста можно провести его «доработку» и «исправление». Для этого ребятам предлагается расширить количество вариантов ответа, например, добавляя буквы г) ид), естественно, наполняя их соответствующим содержанием. Это потребует изменений и в ключе теста и интерпретации его результатов.

Можно изменить и число утверждений теста, например, принимая большинством голосов конкретные предложения учащихся, которые смогут придумать что-то еще, что может помочь при диагностировании такого комплекса качеств, которые характеризуют самостоятельную личность.