## **Тест для подростков «Насколько ты доволен жизнью»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Ответы**  |
| *Другие одеваются лучше, чем ты?*  |  |
| *Ты хочешь жить в другом доме?*  |  |
| *Хотел бы ты учиться в другой школе?* |   |
| *Ты хочешь учиться в другом месте?* |  |
| *Хотелось ли тебе хоть раз выдать себя за кого-то другого?* |  |
| *Гордишься ли ты тем, что уже сделал в своей жизни?* |  |
| *Умеешь ли ты ладить с одноклассниками?* |  |
| *У тебя хорошие отношения с друзьями?* |  |
| *Находишь ли ты общий язык со своими родственниками?* |  |
| *Тебе нравится твоя внешность?* |  |
| *Хорошо ли ты спишь?* |  |
| *Часто ли ты бываешь разочарован о озлоблен?* |  |
| *Нравится ли тебе быть активным?* |  |
| *Ты легко можешь расслабиться, отвлечься от тяготеющих мыслей?* |  |
| *Думаешь ли ты, что судьба часто несправедлива к тебе?* |  |
| *ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ:* |  |

**Подсчитываем баллы: в вопросах 1-4, 12, 15 отрицательный ответ равен одному баллу, а в вопросах 5-11, 13 и 14 положительный ответ приносит один балл.**

**9 баллов и больше:** *тестируемый очень доволен своей жизнью. Вполне естественно, что существуют некоторые вещи, которые хотелось бы изменить, но в общем испытуемый счастлив и удовлетворен тем, что имеет.*

**4-8 баллов:** *тестируемый в основном доволен жизнью, хотя существует многое, что хотелось бы по возможности изменить.*

**3 балла и меньше:** *тестируемый несомненно недоволен. Существует множество вещей, которые ученик хотел бы изменить в своей жизни. Удовлетворение вызывают лишь некоторые аспекты образа жизни.*

## **Тест для подростка «Умеешь ли ты быть счастливым?»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Ответы**  |
| *Когда ты порою задумываешься о пройденной части детства, то приходишь к выводу, что:**a)    все было скорее плохо, чем хорошо;**b)    было скорее хорошо, чем плохо;**c)    все было отлично.* |  |
| *В конце дня обыкновенно:**a)    ты недоволен собой;**b)    считаешь, что день мог бы пройти и лучше;**c)    засыпаешь с чувством удовлетворения.* |  |
| *Когда смотришь в зеркало, думаешь:**a)    «на кого же я похож…»b)    «а что, совсем неплохо…»c)    «Все прекрасно!»* |  |
| *Если узнаешь о крупном выигрыше кого-то из знакомых, то подумаешь:**a)    «ну мне-то никогда не повезет!»b)    «А черт! Почему же не я?»**c)    «Однажды так повезет и мне»* |  |
| *Если узнаешь из СМИ о каком-либо неприятном происшествии говоришь себе:**a)    «Вот так однажды будет и со мной»b)    «К счастью, меня эта беда миновала»c)    «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти»* |  |
| *Когда просыпаешься утром, чаще всего:**a)    Ни о чем не хочется думать.b)    Взвешиваете, что «день грядущий мне готовит»**c)    Довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.* |  |
| *Думаешь о своих приятелях:**a)    они не столь интересны и отзывчивы, как того хотелось бы;**b)    конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы;**c)    замечательные люди!* |  |
| *Сравнивая себя с другими, находите, что:**a)    «Меня недооценивают»b)    «Я не хуже остальных»c)    «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все»* |  |
| *Если ваш вес увеличится на 4-5кг:**a)    впадаю в панику;b)    считаешь, что в этом нет ничего особенного;c)    тут же переходишь на диету и усиленно и усиленно занимаешься физическими упражнениями.* |  |
| *Если ты угнетен:**a)    ругаешь судьбу;b)    знаешь, что плохое настроение пройдет;c)    стараешься развлечься* |  |
| *ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ* |  |

**Каждый ответ a - 0 баллов; b - 1 балл; с - 2 балла.**

**17-20 баллов:** *тестируемый такой счастливый человек, что не верится, будто такое возможно! Он радуется жизни, не обращая внимание на неприятности и житейские невзгоды. Такой результат может получится и в случае, если человек слишком поверхностно и легко относится ко всему происходящему. Такому человеку не повредят немного трезвости и скепсиса.*

**13-16 баллов:** *наверное, тестируемый "оптимально" счастливый человек, радости в его жизни явно больше, чем печали. Тестируемый добр, хладнокровен (в положительном значении), у него трезвый склад ума и легкий характер. Такому человеку не следует паниковать, сталкиваясь с трудностями, так как характер позволяет оставаться в равновесии, трезво оценивая ситуацию.*

  **8-12 баллов:** *счастье и несчастье для тестируемого выражается известной формулой "50 на 50". Такому человеку необходимо стараться не пасовать перед трудностями, встречать из стоически, опираться на друзей, не оставлять их в беде.*

**0-7 баллов:** *самый трудный вариант тестируемого. Он привык на все смотреть через ЧЕРНЫЕ очки, считая, что судьба уготовила ему участь человека невезучего. Такой человек может даже иногда бравировать этим. Такому человеку просто необходимо хобби, и желательно не одно. Все его "свободное" время должно быть чем-то занято, конечно это все не должно быть связано со школой. Рисование, танцы, домашнее животное, младшие братья и сестры, оригами и так далее. Все, что угодно, но времени на негативные мысли просто не должно оставаться. Такому человеку необходимо подобрать общество веселых и оптимистичных людей.*