

а

**1. Сделайте выбор, отвив на вопросы теста «Умение смеяться над собой» для осуществления самооценки своего профессионального и личностного потенциала, используя знаки: верно «+»; неверно «-»**

### Утверждения

1. Я боюсь выглядеть смешным и беспомощным.
2. Когда кто-то с кем-то улыбаясь перешептывается, то я думаю, что это обо мне.
3. Я могу посмеяться с другими над собой.
4. Когда мне тяжело, я стремлюсь быть в веселой компании.
5. Тот, кто часто шутит, особенно над собой, не может быть серьезным человеком.
6. Мне хотелось бы иметь дружеский шарж на себя.
7. Меня очень обижают знакомые, которые смеются над моими неудачами.
8. Быть смешным — значит глупо выглядеть.
9. Я хотел(а) бы дружить с человеком, который не обижается на шутки и розыгрыши.
10. В компании я обычно стараюсь рассказать смешное из своей жизни.
11. Мне трудно смеяться, когда у меня неприятности.
12. Мне нравятся люди оптимистичные и не унывающие в любой ситуации.

### Обработка результатов:

Напротив каждого из 12 утверждений рядом с вашим ответом напишите значение «ключа»: знаки «+», «—» или «?».

*Значение «ключа»:* Подсчитайте количество совпадений, то есть варианты, когда ваш ответ и значение «ключа» одинаковы. Каждое совпадение – 1 балл.

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. (-); | 7. (-);  |
| 2. (-); | 8. (-)'; |
| 3. (+); | 9. (+);  |
| 4. (+); | 10. (+); |
| 5. (-); | И. (-);  |
| 6. (+); |          |

### Анализ результатов

*9-12 баллов.* Вы вправе считать, что надежно защищены от обид и возможного стресса. Но в любом случае старайтесь, чтобы ироничность и стремление посмеяться над собой не стали только средством развлечь себя и своих знакомых.

*5—8 баллов.* Этот результат позволяет через анализ «несовпадений» улучшить свою способность снимать напряжение, нейтрализовать обиду и легче смотреть на свои оплошности. Важно не бояться выглядеть смешным. Лучше все-таки быть веселым, чем обидчивым и беспричинно дуться.

*5 баллов и меньше.* Такой результат свидетельствует о ваших сложных взаимоотношениях с вашим «Я», когда желание понять и узнать себя по-настоящему наталкивается на серьезное сопротивление вашего самолюбия. В этом случае смеяться над собой означает для вас потерю авторитета, статуса, уверенности в себе. Поверьте, это не так. Вы обязательно станете больше уважать себя, если перестанете бояться иронизировать над собой. Вы сразу лишаете ваших потенциальных насмешников повода смеяться над вашими неприятностями. Увидев, что в этом вас им превзойти трудно, они потеряют интерес.