

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРОВЕРЬТЕ, НАСКОЛЬКО ВЫ САМООРГАНИЗОВАНЫ (ТЕСТ НА ОЦЕНКУ САМООРГАНИЗАЦИИ)

ИНСТРУКЦИЯ (как пользоваться тестом): после прочтения каждого вопроса нужно выбрать только один вариант ответа.

В.1. Имеются ли у Вас главные, основные цели в жизни, к достижению которых Вы стремитесь?

- а) У меня есть такие цели.
- б) Разве нужно иметь какие-то цели? Ведь жизнь так изменчива.
- в) У меня есть главные цели, и я подчиняю свою жизнь их достижению.
- г) Цели у меня есть, но моя жизнь, деятельность не способствует их достижению.

В.2. Составляете ли Вы план работы дел на неделю, день, используя для этого еженедельник, блокнот и т.д.

- а) Да
- б) Нет
- в) Не могу сказать ни «да», ни «нет», так как намечаю главные дела в голове, а план на текущий день - в голове или на листе бумаги.
- г) Пробовал(-а) составлять план, используя для этого еженедельник, но потом понял (а), что это ничего не дает.

В.3. Отчитываете ли Вы себя за невыполнение намеченного на день, на неделю?

- а) Отчитываю только в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость.
- б) Отчитываю, несмотря ни на какие субъективные или объективные причины.
- в) Сейчас и так все ругают друг друга, зачем еще отчитывать и себя.
- г) Придерживаюсь такого принципа: что удалось сделать сегодня - хорошо, а что не удалось - выполню, может быть в другой раз.

В.4. Как Вы ведете свою записную книжку с номерами телефонов знакомых, родственников, друзей и т.д.?

- а) Я – хозяин (хозяйка) своей записной книжки. Как хочу, так веду записи. Если понадобится чей-то номер телефона, то найду обязательно.
- б) Часто меняю записные книжки с записями телефонов, записи веду произвольно.
- в) Записи веду по «настроению». Считаю, что был бы записан номер, фамилия, имя, а на какой странице, прямо или криво – это не имеет особого значения.
- г) Использую общепринятую систему, в соответствии с алфавитом записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, если нужно – то и дополнительные сведения.

В.5. Вас окружают различные вещи, которыми Вы пользуетесь. Каковы Ваши принципы их месторасположения?

- а) Каждая вещь лежит там, где ей хочется.
- б) Каждой вещи - свое место.
- в) Периодически навожу порядок. Затем кладу вещи куда придется.
- г) Считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации.

В.6. Можете ли Вы по истечении дня сказать, где сколько и по каким причинам Вам пришлось напрасно терять время?

- а) Могу сказать о потерянном времени.
- б) Могу сказать о месте, где было напрасно потеряно время.
- в) Если бы потерянное время чего-то стоило, то считал (а) бы его.
- г) Всегда хорошо представляю, где, сколько и почему было потеряно время.
- д) Хорошо представляю себе, где, сколько и почему было потеряно время, изыскиваю приемы сокращения потери времени в тех же ситуациях.

В.7. Каковы Ваши действия когда на собрании начинается переливание из пустого в порожнее?

- а) Предлагаю обратить внимание на суть вопроса.
- б) Любое собрание – сочетание полного и пустого. И ничего тут не поделаешь.
- в) Погружаюсь в «небытие».
- г) Начинаю заниматься своими делами.
- д) Тихо и незаметно стараюсь уйти.

В.8. Предположим, что Вам предстоит выступить с докладом на собрании. Будете ли Вы уделять внимание не только содержанию, но и его продолжительности, а также вариантам доклада в зависимости от времени (на 10 мин., на 20 мин.)?

- а) Буду уделять самое серьезное внимание содержанию доклада. Если доклад будет интересным, дадут

время закончить.

б) Уделю внимание содержанию, продолжительности и вариантам доклада.

В.9. Стараетесь ли Вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

- а) Стараюсь, но у меня не всегда всё получается (упадок сил, настроения, нет желания и т. д.)
- б) Не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени.
- в) Зачем стремиться, если время все равно не обгонишь?
- г) Стараюсь и пытаюсь, не смотря ни на что.

В.10. Как Вы фиксируете поручения, задания просьбы?

- а) Записываю в еженедельнике, что выполнить и к какому сроку.
- б) В еженедельнике записывают только самые важные поручения, просьбы. Мелочь пытаюсь запомнить.
- в) Стараюсь запомнить поручения, задания, просьбы, так как это тренирует память. Однако память меня часто подводит.
- г) Пусть помнит о заданиях тот, кто их дает. Если поручение нужное, о нем не забудут и напомнят мне.

В.11. Не опаздываете ли Вы на встречи, собрания?

- а) Прихожу раньше на 5- 7 минут.
- б) Прихожу вовремя к началу собраний.
- в) Как правило, опаздываю по разным причинам.
- г) Всегда опаздываю, хотя пытаюсь прийти вовремя.
- д) Если бы мне рассказали, как не опаздывать, я бы научился не опаздывать.

В.12. Какое значение Вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

- а) Своевременность выполнения заданий - это один из показателей моего умения работать.
- б) Всегда лучше немного затянуть выполнение задания.
- в) Выполняю задания в полученный срок.
- г) Инициатива наказуема. Своевременность выполнения – верный шанс получить новое задание.

В.13. Предположим, Вы пообещали что-то, но обстоятельства изменились так, что выполнить обещание довольно трудно. Как Вы будете вести себя?

- а) Сообщаю человеку об изменении обстоятельств и о невозможности выполнения обещания.
- б) Постараюсь сказать человеку, что обстоятельства изменились и выполнить обещание трудно, но не нужно терять надежду на обещанное.
- в) Буду стараться выполнить обещание, но если не сделаю – не беда, я же редко не сдерживал(-а) обещаний.
- г) Выполню обещанное, во что бы то ни стало.

ПОДСЧИТАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ ЗА ВСЕ ВЫБРАННЫЕ ВАМИ ОТВЕТЫ, ПОЛЬЗУЯСЬ КЛЮЧОМ:

КЛЮЧ К ТЕСТУ

Номер вопроса	А	Б	В	Г	Д
1	4	0	6	2	-
2	6	0	3	2	-
3	4	6	0	1	-
4	1	0	0	6	-
5	0	6	2	0	-
6	2	1	0	4	6
7	6	0	0	6	3
8	4	6	-	-	-
9	4	0	0	6	-
10	6	3	1	0	-
11	6	6	0	1	0
12	3	0	6	0	-
13	4	3	0	6	-

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

72-78 баллов включительно. Вы организованный человек. Единственное, что Вам можно посоветовать - развивайте и дальше самоорганизацию. Пусть не кажется Вам, что Вы достигли предела. Организация дает наибольший эффект тому, кто считает её ресурсы неисчерпаемыми.

60-71 балл включительно. Вы считаете организованность частью своего «Я». Это дает Вам преимущество перед теми, кто рассчитывает на организованность в крайних случаях. Улучшайте самоорганизацию.

Меньше 59. Организованность, то проявляется у Вас, то исчезает. Нет четкой системы самоорганизации. Постарайтесь проанализировать свои действия, технику личной работы, расходы времени и Вы увидите, что Ваши ресурсы неисчерпаемы.