Психологические тесты

на все случаи жизни



Наталья Ольшевская

Психологические тесты на все случаи жизни

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4603512
Психологические тесты на все случаи жизни / Сост. Н. Ольшевская:
АСТ, Сова; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-068305-5

Аннотация

Психология – удивительная и увлекательная наука. Она помогает нам увидеть себя как бы со стороны, узнать о важных чертах характера, оценить собственные достоинства и недостатки, а значит, и подумать, скорректировать свое поведение, отношения с окружающими. Какой у вас темперамент? Как определить, хорош ли будущий супруг? Кто способен зарабатывать миллионы? Какие вы родители? Удачен ли ваш брак? Подходит ли вам ваша работа? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы на страницах нашей книги. Ведь существуют тесты на все случаи жизни!

Содержание

Тесты, тесты, тесты… 4
О темпераменте и характере 7
Формула темперамента 7
Определите тип своего характера 13
Черты характера 17
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Наталья Ольшевская
Психологические тесты на все случаи жизни

Тесты, тесты, тесты…

Как часто мы не можем понять окружающих нас людей – родственников, друзей, сотрудников, просто знакомых… Да что говорить, мы и себя порой не очень-то понимаем!

Зачастую нас удивляет чье-то поведение в той или иной ситуации, но случается, что мы и сами совершаем поступки, которые от нас мало кто ожидает. И сами себе удивляемся: «Надо же, а я и не знал, что на такое способен!»

Как хочется лучше узнать людей, а еще больше хочется разобраться в себе, в своих личных особенностях и проблемах! Возможно, причина неудач или трудностей лежит на поверхности, а может, придется немало потрудиться, чтобы докопаться до истины.

Для того чтобы понять особенности поведения человека, уровень его развития, темперамент, характер, способности и многое другое, как раз и существуют психологические тесты. Они помогут вам разобраться в себе и понять других, дадут возможность по-новому посмотреть на различные жизнен-

ные ситуации, научат более грамотно оценивать происходящее и принимать взвешенные решения.

Благодаря психологическим тестам вы усмирите собственные эмоции, поймете, что чувствуют другие люди, научитесь находить нужные слова и вызывать доверие окружающих. А это залог того, что ваша жизнь выйдет на совершенно иной уровень.

Проникнув в суть человеческих взаимоотношений, вы почувствуете себя намного комфортнее. Согласитесь, гораздо приятнее видеть в каждом человеке личность, наделенную оригинальными и зачастую неповторимыми качествами, а не воспринимать его как инопланетянина, недоступного для понимания. А изучив себя, поняв свои сильные и слабые стороны, можно избежать массы ошибок и разрешить множество проблем!

Познание себя и окружающих людей – это не столько наука, сколько искусство. И овладеть этим искусством под силу каждому – стоит только захотеть.

В нашей книге собраны самые разные тесты. Они позволят вам получить необходимые знания из области практической психологии. Создайте свою галерею психологических портретов. Наверняка результаты каких-то тестов вызовут у вас удивление или недоумение. Не огорчайтесь, если они в корне изменят ваши представления, складывавшиеся на протяжении многих лет. Никогда не поздно что-то переосмыслить и переоценить. Нарисуйте жизнь по-другому

и раскрасьте ее новыми, более яркими красками. И поймите, что помимо основных цветов существует еще множество всевозможных оттенков, которые мы порой не учитываем, и совершенно напрасно.

Мы такие, какими нас создала природа. Каждый из нас единственный и неповторимый, у каждого есть свои достоинства и недостатки. Проходя тестирование, постарайтесь отнестись к результатам спокойно. Не воспринимайте их как догму или как истину в последней инстанции. Считайте, что это намек, маленькая подсказка, позволяющая вам лучше понять особенности характера – как своего, так и других людей. А если вы хотите получить более полную информацию и квалифицированную помощь, обратитесь к профессиональному психологу.

О темпераменте и характере

Формула темперамента

Каждому человеку от рождения присущ один из четырех типов темперамента, который мало изменяется с течением жизни.

Темперамент определяет силу и скорость наших реакций на события жизни, степень эмоциональности личности и степень ее нервной возбудимости. Переделать свой темперамент нельзя, но можно научиться использовать не только его сильные, положительные, но и слабые, отрицательные, стороны.

Людей, темперамент которых можно на 100 % отнести к какому-то конкретному типу, нет.

Как правило, наш темперамент – это смешение характеристик двух, а то и трех темпераментов. В течение жизни баланс составляющих нашего темперамента может изменяться под влиянием событий, полученного опыта, разнообразных проб и ошибок.

При помощи этого теста вы сможете достаточно просто определить, какой из типов темперамента у вас доминирует.

Отметьте знаком «плюс» качества, характерные для вас.

Текст опросника

Вы – холерик, если:

1) неусидчивы, суетливы;
2) невыдержанны, вспыльчивы;
3) нетерпеливы;
4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
5) решительны и инициативны;
6) упрямы;
7) находчивы в споре;
8) работаете рывками;
9) склонны к риску;
10) незлопамятны и необидчивы;
11) обладаете быстрой, страстной речью;
12) неуравновешенны и склонны к пороку;
13) агрессивны;
14) нетерпимы к чужим недостаткам;
15) имеете выразительную мимику;
16) быстро принимаете решения;
17) любите все новое;
18) двигаетесь резко, порывисто;
19) настойчиво достигаете своей цели;
20) склонны к резким сменам настроения.

Вы – сангвиник, если:

1) веселы и жизнерадостны;

2) энергичны и деловиты;

3) не доводите начатое дело до конца;

4) переоцениваете себя;

5) быстро схватываете все новое;

6) не имеете устойчивых интересов;

7) легко переживаете неудачи и неприятности;

8) легко приспосабливаетесь к новому окружению, не чувствуете скованности, общаясь с малознакомыми людьми;

9) с увлечением беретесь за любое новое дело;

10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;

11) моментально включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь на другую;

12) вас раздражает однообразная, будничная, кропотливая работа;

13) общительны и отзывчивы;

14) выносливы и работоспособны;

15) обладаете громкой, быстрой речью, сопровождаемой живыми жестами;

16) сохраняете самообладание в неожиданной обстановке;

17) обладаете всегда бодрым настроением;

18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;

19) несобранны, поспешны в решениях;

20) склонны отвлекаться.

Вы – флегматик, если:

1) спокойны и хладнокровны;

2) последовательны и обстоятельны в делах;

3) осторожны и рассудительны;

4) умеете ждать;

5) молчаливы, не любите пустословить;

6) говорите спокойно, с остановками, без резко выраженных эмоций и мимики;

7) сдержанны и терпеливы;

8) доводите начатое дело до конца;

9) не тратите силы попусту;

10) придерживаетесь четкого распорядка в жизни, системы в работе;

11) легко сдерживаете свои порывы;

12) недоверчивы к предсказаниям;

13) незлопамятны, снисходительны к колкостям в свой адрес;

14) имеете постоянные отношения и интересы;

15) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;

16) ровны в отношениях со всеми;

17) пунктуальны, любите аккуратность и порядок во всем;

18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;

19) инертны, вялы;

20) обладаете выдержкой.

Вы – меланхолик, если:

1) застенчивы и скромны;
2) чувствуете себя неловко в новой обстановке;
3) с трудом идете на контакт с новыми людьми;
4) не уверены в своих силах;
5) спокойно переносите одиночество;
6) чувствуете подавленность и растерянность при неудаче;
7) склонны «уходить в себя»;
8) быстро устаете;
9) говорите спокойно, тихо, иногда почти шепотом;
10) приспосабливаетесь к характеру собеседника;
11) впечатлительны до слез;
12) чувствительны к похвале, недовольству и порицанию;
13) много требуете и от себя, и от окружающих;
14) подозрительны и мнительны;
15) чувствительны и легкоранимы;
16) очень обидчивы;
17) скрытны и необщительны, никому не открываете своих мыслей;
18) малоактивны;
19) покоряетесь своему кумиру;
20) постоянно стремитесь вызвать сочувствие и обращаетесь за помощью к окружающим.

Результаты тестирования

Подсчет баллов:

Сосчитайте количество «плюсов» по каждому типу в отдельности и пересчитайте их в проценты. Например, вы насчитали 10 «плюсов» из 20 вопросов в категории «сангвиник» (С), тогда пересчет в проценты будет выглядеть следующим образом:

20 – 100 %

10 – х;

С = 10 * 100 % / 20 = 50 %. Значит, вы сангвиник на 50 %.

Затем пересчитайте в проценты все остальные категории: «флегматик» (Ф), «холерик» (Х) и «меланхолик» (М).

Допустим, в категории «флегматик» вы получили 20 %, «холерик» – 15 %, «сангвиник» – 50 %, «меланхолик» – 30 %. Можно сделать вывод, что вы – сангвиник, так как эти качества у вас доминируют.

Выраженность качеств темперамента: от 40 % и выше – данный вид темперамента у вас доминирует;

от 30 и более – качества данного темперамента выражены ярко;

от 20 до 29 % – средне;

от 10 до 19 % – в малой степени;

от 0 до 9 % – не присущи.

Определите тип своего характера

Известный психолог К. Г. Юнг в работе «Психологические типы» писал об экстравертах («обращенных наружу») и интровертах («обращенных внутрь»). По мнению автора, есть два варианта приспособления к окружающему миру.

Один из них – *экстраверт:* он стремится постоянно общаться, расширять контакты и деловые связи, брать все, что дает жизнь.

Другой – *интроверт:* он, наоборот, ограничивает свои контакты, замыкается в себе, как бы прячась в скорлупу.

Узнайте, к какому типу относитесь вы, ответив «да» или «нет» на вопросы предлагаемой анкеты.

Текст опросника

Вы – экстраверт

1. За один день вы можете посмотреть два фильма, спектакль, читать в транспорте, назначить несколько встреч, успев только на одну-две из них?

2. Отключенный телефон приводит вас в уныние и заставляет почувствовать себя беспредельно одиноким?

3. Круг ваших близких знакомых расширяется с каждым днем?

4. Вы легко запоминаете лица, случаи, биографии, труд-

нее – формулы и чужие мысли?

5. Вы любите веселую компанию, не терпите одиночества? Вы оптимист, стараетесь избегать мрачных, замкнутых людей?

6. У вас уживчивый, покладистый характер?

7. Вы любите выступать с речами, произносить тосты?

8. Собираясь за одним столом, вы обычно усаживаетесь на такое место, с которого можно было бы легко за всеми наблюдать?

9. Вы всегда в курсе, где и что происходит?

10. Вы быстро находите контакт с незнакомыми людьми, хорошо ориентируетесь в новой компании или обстановке?

11. Вы быстро принимаете решения, порой предполагая, что они не совсем удачны?

12. В сложной ситуации вы способны все как следует обдумать?

13. У вас много планов, проблем и идей, но вы понимаете, что в состоянии осуществить только часть из них?

14. Вам не очень нравятся люди, которые постоянно беспокоятся о вашем здоровье?

15. Для вас имеет большое значение, какое впечатление вы производите на окружающих?

Вы – интроверт

1. Совсем незначительное событие может повлиять на важное для вас решение?

2. Вы можете очень долго находиться под впечатлением от хорошего спектакля, фильма?

3. У вас не много друзей, вы с трудом сходитесь с незнакомыми людьми.

4. Вы лучше запоминаете какую-то ситуацию в целом, чем подробности?

5. Вам не нравится шум магнитофонов, громкий смех и пустые разговоры?

6. Вы предпочитаете иметь не много вещей, но удобных?

7. Вы любите фотографироваться?

8. Вам нравятся сувениры, золотые или какие-то другие украшения?

9. Вы любите готовить?

10. Вам уютнее в большой компании, где можно остаться незамеченным (уединиться), чем в маленькой компании, где все на виду?

11. Вы трудно приспосабливаетесь к новой обстановке, ситуации, коллективу?

12. Вы упорно отстаиваете свои принципы?

13. Вы очень мнительны в отношении своего здоровья? Вы все время думаете, что оно у вас не на высшем уровне, и это вас угнетает?

14. Вы долго взвешиваете все за и против, прежде чем принять какое-то решение?

15. Иногда вам говорят, что вы видите мир не таким, какой он есть. Но вы не верите, что это так?

Результаты тестирования

Вы относитесь к той группе, в которой у вас больше ответов «да».

Если оказалось, что количество признаков экстраверта и интроверта одинаково (допустим, и в том и в другом случае вы набрали по 6 или 7 очков), то вы *амбаверт* – двойственная натура, для которой характерны и те, и другие признаки. Именно к этой группе относится большинство людей.

Черты характера

Попробуйте лучше разобраться в своем характере и для этого ответьте на двенадцать вопросов (по три в каждой группе). Отвечать нужно либо «да», либо «нет».

Текст опросника

1-я группа:

1. Можете ли вы говорить неправду?
2. Миритесь ли вы со своими недостатками?
3. Легко ли меняете свое мнение?

2-я группа:

1. Любите ли вы говорить о себе?
2. Свободно ли чувствуете себя в незнакомой компании?
3. Доверяете ли людям?

3-я группа:

1. Нравится ли вам, когда вас хвалят?
2. Довольны ли вы собой?
3. Часто ли вы говорите о недостатках других людей?

4-я группа:

1. Доводите ли вы начатое дело до конца?
2. Настойчивы ли вы в достижении цели?
3. Проявляете ли вы инициативу в работе?

Результаты тестирования

Проанализируйте отдельно каждую группу ответов: если оказалось больше утвердительных, ставьте цифру *1*, преобладают отрицательные – *0*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.