

Что обо мне сообщает геометрический рисунок?

Задание «Конструктивный рисунок человека» часто используется при принятии решения о выборе нового сотрудника или назначении кого-либо на руководящую должность. Исследования, в которых было получено и проанализировано более двух тысяч рисунков, показали, что соотношение различных элементов в конструктивных рисунках неслучайно. Геометрические фигуры, использованные в рисунках, различаются по смысловому значению.

Треугольник обычно относят к «острой», «наступательной» фигуре, связанной с мужским началом.

Круг – фигура обтекаемая, более созвучная с сочувствием, мягкостью, округлостью, женственностью.

Из элементов квадратной формы строить что-либо легче, чем их других, поэтому квадрат, прямоугольник интерпретируются как техническая конструктивная фигура, «технический модуль».

Типология, основанная на предпочтении геометрических фигур, позволяет сформировать своего рода «систему» индивидуально-типологических различий – выделить восемь основных психотипов.

Организатор

Формулы рисунков: 604, 613, 622, 631, 640, 703, 712, 721, 730, 802, 811, 820, 901, 910.

Люди, чья формула рисунка попадает под данный психотип, имеют склонность к руководству, командованию, поучению. Они обладают высокими организаторскими способностями, умеют грамотно излагать информацию, убеждать. Организаторы хорошо адаптируются к социальной среде. Такие люди становятся хорошими лидерами и успешно справляются с работой на руководящих должностях. Умеют управлять, организовывать и мотивировать большое количество сотрудников.

Старательный работник

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

Люди данного психотипа имеют склонность к руководству, но с трудом принимают важные решения. Отличаются высоким профессионализмом и ответственностью. Они болезненно реагируют на ложь, требовательны как к другим, так и к себе. Для таких сотрудников умение хорошо выполнять свою работу является очень важным. Они стремятся в совершенстве овладеть специальностью, поэтому, как правило, являются отличными профессионалами.

Инициатор

Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460.

Обладатели данного психотипа имеют разносторонние способности и таланты. Легко могут сменить сферу деятельности. Способны хобби превратить в дополнительный источник дохода. Педантичны, не переносят беспорядка. Эти люди часто сомневаются в себе и своих способностях, поэтому нуждаются в одобрении и похвале.

Коммуникативный

Формулы рисунков: 235, 325, 415.

Такие люди относятся к большинству событий с определённой долей юмора. Поэтому они легко выходят из конфликтных ситуаций и находят общий язык практически со всеми. Как правило, имеют склонность к экономической деятельности.

Интуитивный

Формулы рисунков: 208, 217, 226, 244, 262, 271, 280, 325.

Люди данного типа – альтруисты, любят проявлять заботу, обладают чувствительной нервной системой, хорошо работают, переключаясь с одной деятельности на другую, быстро утомляются, обладают отличными прикладными навыками. Помимо этого, им сложно на что-то решиться из-за того, что они долго анализируют информацию.

Независимый

Формулы рисунков: 019, 028, 037, 046, 109, 118, 127, 136, 145.

Люди данного психотипа обладают отличными способностями, имеют богатое воображение. Чаще всего находят себя в искусстве или интеллектуальных профессиях. Способны самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность. Однако им трудно мириться с критикой и ограничениями.

Эмотивный

Формулы рисунков: 055, 064, 073, 082, 091, 154, 163, 172, 181, 190, 253, 262, 271, 280, 352, 361, 370, 451, 460, 550.

Такие люди склонны к сопереживанию, заботе о других, много тратят энергии на окружающих, поэтому тяжело находят себя в профессии. Затрудняются в раскрытии собственных способностей, самореализации. Эмотивные люди хотят изучать многие сферы, но достигают успеха, если сосредотачиваются на чём-нибудь одном.

Самодостаточный

Формулы рисунков: 109, 208, 307, 406, 505, 604, 703, 802, 901.

Самодостаточный психотип является противоположным эмотивному. Как правило, такой человек избегает близкого общения с теми, кто не умеет сдерживать эмоции. Если он профессионал своего дела, то может заставить других выполнять то, что нужно, проявляет давление на других. Люди, относящиеся к этому типу, не склонны делиться переживаниями, скорее они замыкаются в себе со своими проблемами.

Чем поможет знание своего темперамента?

Анализ результатов исследования темперамента. Характеристики темперамента. Тест Айзенка.

Производится расчёт суммы баллов согласно ключу к тесту.

Шкала «Интроверсия – экстраверсия»

За ответы «Да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 34, 39, 44, 46, 49, 53, 56 – 1 балл.

За ответы «Нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51 – 1 балл.

При значениях суммы от 0 до 10 можно говорить об интроверсии обследуемого, а если сумма от 15 до 24 – о его экстравертированности.

Шкала «Эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность»

За ответы «Да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 – 1 балл.

При значениях суммы от 0 до 10 можно говорить об эмоциональной стабильности испытуемого, если сумма 17–22 – о «расшатанности» нервной системы, а если 23–24, то возможны нервный срыв, невроз.

Шкала лжи: при сумме баллов по этой шкале, равной 5, результаты тестирования можно признать недействительными.

За ответы «Да» на вопросы 6, 24, 36 – 1 балл.

За ответы «Нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54 – 1 балл.

Результаты расчётов заносят в таблицу, делают вывод о выраженности свойств темперамента и типе темперамента обследуемого.

Средние показатели по шкале «Интроверсия – экстраверсия»: 7–15 баллов.

Средние показатели по шкале «Эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность»: 8–16 баллов.

Изучение работ К. Юнга, Р. Вудвортса, И. П. Павлова, Э. Кречмера и других известных психологов, психиатров и физиологов позволило предположить существование трёх базисных измерений личности: нейротизма, экстраверсии и интроверсии.

Нейротизм (или эмоциональная неустойчивость) не тождественен неврозу, однако у лиц с высокими показателями по данной шкале в ситуациях неблагоприятных, например стрессовых, может развиваться невроз. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам.

Экстраверсивность – характеристика направленности личности на окружающих людей и внешние события (экстраверсия) или на её внутренний мир (интроверсия).

Экстраверт – тип человека, стремления и активность которого направлены на внешний мир и окружающих людей.

Интроверт – тип человека со склонностью к жизни в мире собственных мыслей, представлений и чувств, с пассивностью и со слабыми контактами с окружающими людьми.

Характеризуя типичного экстраверта, Г. Айзенк отмечает его общительность, широкий круг знакомств, импульсивность, оптимистичность, слабый контроль над эмоциями и чувствами. Напротив, типичный интроверт – это спокойный, застенчивый, интроспективный человек, который отдалён ото всех, кроме близких людей. Он планирует свои действия заблаговременно, любит порядок во всём и держит свои чувства под строгим контролем.

Используя данные обследования по шкалам экстраверсии – интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал **четыре классических типа**:

- сангвиник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный);
- холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный);

- флегматик (сильный, уравновешенный, инертный);
- меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

На графике можно увидеть, как соотносятся типы темперамента со шкалами опросника. Там же приведена краткая характеристика каждого типа темперамента. Как правило, следует говорить о преобладании тех или иных черт темперамента, поскольку в жизни в чистом виде они встречаются редко.

«Чистый» **сангвиник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьёзных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлечшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью,

постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться положительными чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

У **меланхолика** реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствуют глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно быть долго на чём-то сосредоточенным. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушённость моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжёлым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Нарисуйте свой характер

Считается, что на рисунках в квадратах вы изобразили своё представление о себе и некоторые характеристики личности (степень общительности, целеустремлённости и др.).

1-й квадрат. Отношение к себе и представление о себе:

- улыбающаяся или смешная рожица, фигурка – свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и мирной натуре;
- гротескная карикатура – признак неуживчивости, замкнутости;
- солнце – часто претендуете на роль лидера;
- цветок – знак женственности. Вы уделяете много внимания своей внешности и окружению;
- глаз означает гордость и подозрительный нрав, стремление управлять формированием своих взаимоотношений с людьми.

2-й квадрат. Общительность:

- изображение чего-то, выходящего за пределы внутреннего квадрата, – беспокойный характер, домоседом вас не назовёшь;
- одинокий домик или символ жилища – признак тоски по домашнему теплу;
- если рисунок расположен во внутреннем квадрате и вне его – интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3-й квадрат. Целеустремлённость:

- стрела, летящая в цель, т. е. мишень, – развитое честолюбие и способность упорно работать для достижения своей цели;
- рисунок дополнен другими линиями или стрелами – честолюбие, но неуверенность в своей цели;
- что-то иное, непохожее на символы стрелы и мишени, – возможно, неуправляемый, мятежный человек.

4-й квадрат. Дружба:

- много значков, изображений, рисунков означает много друзей;
- если провели всего одну линию, то, скорее всего, вы скрытный, замкнутый, сдержанный человек;
- если изобразили кирпич, то склонны к меланхолии и капризам.

5-й квадрат. Любовь:

- если изобразили что-то, похожее на здание, фонарный столб, шею животного (т. е. рисунок изображает что-то одно и его линии замкнуты), то вы обладаете гармоничной и здоровой сексуальностью;
- если оставили незаполненным пространство между двумя вертикальными линиями, а рисунок сместили или исказили до неузнаваемости, то это свидетельствует о вашей застенчивости, излишней скромности в вопросах пола и стыдливости;
- если получилось дерево, то это означает, что половую жизнь вы отождествляете с браком. Если на дереве изобразили плоды, то это означает, что вы очень любите детей.

6-й квадрат. Особенности общения:

- подчинение рисунку означает обладание редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих, незнакомых людей;
- непринятие рисунка (например, у вас получился угловатый геометрический узор) – вы выбиваетесь из общей компании, в отношениях с обществом, возможно, преобладает стремление к власти, обладанию, диктату, вы очень ревнивы.

7-й квадрат. Уверенность:

- рисунок над расположенной посередине волнистой линией – чувство безопасности, уверенности;
- если наоборот – мало веры в свои силы;
- изображение утопающего или тонущего предмета – тревожит будущее;
- цепочка или линейный орнамент – способность упорно трудиться, вы очень сознательны и лишь изредка допускаете ошибки.

8-й квадрат. Интересы:

- то, что изображено в пустом квадрате, обозначает круг ваших интересов;
- если оставили квадрат пустым, вам, вероятно, скучно жить, и поэтому полезно будет подыскать себе какое-нибудь хобби.

9-й квадрат. Дисциплинированность:

- подчинение рисунку, дополнение его квадратами или другими геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, – дисциплинированность и умение организованно работать в коллективе;
- квадратик чёрного цвета заштрихован, картинка с кривыми линиями, несимметричная и непохожая на правильное геометрическое построение – нет склонности признавать авторитеты, упрямство и настойчивость.

10-й квадрат. Независимость:

- круги просто замкнуты – постоянно необходимы защита и поддержка, предпочитаете не решать ничего самостоятельно;
- незамкнутые круги – независимость, наличие в жизни определённых целей;
- человеческое ухо – скрытный характер;
- ручка чашки – развитое отцовское или материнское чувство.

11-й квадрат. Соперничество:

- рисунок выглядит как элемент какой-либо настольной игры – наличие в характере духа соревнования, некоторой напористости;
- если изображаете какой-нибудь символ дома, это означает, что вы хозяева.

12-й квадрат. Фантазия:

- точки использованы как составная часть картинки (муравей, заячий хвост, зёрна, которые клюют птицы, и т. п.) – соответствующее воображение;
- точки затушёваны или соединены в круг – логическое мышление и практический склад ума.

Кто вы – художник или мыслитель?

ПППП – обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые формы поведения.

ПППЛ – темперамент слабый, преобладает нерешительность.

ПЛЛП – характер сильный, энергичный, артистический. При общении с таким человеком не мешают решительность и чувство юмора.

ПЛЛЛ – характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

ПЛПП – аналитический склад ума, основная черта – мягкость, осторожность. Избегает конфликтов, терпим и расчётлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

ПЛПЛ – слабый тип, встречается только среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, незащищённость, но вместе с тем способность идти на конфликт.

ПЛЛП – артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов и переключаться на новый тип поведения. Среди женщин встречается примерно вдвое чаще, чем среди мужчин.

ПЛЛЛ – а этот тип, наоборот, более характерен для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

ЛППП – один из наиболее распространённых типов. Он эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

ЛППЛ – похож на предыдущий тип, но ещё менее настойчив, мягок и наивен. Требуется особого бережного отношения к себе.

ЛПЛП – это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддаётся убеждению. Несколько консервативен из-за того, что нередко пренебрегает чужим мнением.

ЛПЛЛ – характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрывается внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстаёт.

ЛЛПП – характерны дружелюбие, простота, некоторая разбросанность интересов.

ЛЛПЛ – простодушие, мягкость, доверчивость – вот его основные черты. Очень редкий тип, у мужчин практически не встречается.

ЛЛПП – эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к необдуманным поступкам. Энергичен.

ЛЛЛЛ – обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью.

Как вы заметили, сочетание ЛЛЛЛ соответствует художественному типу, а ПППП присуще мыслителям. Но поскольку в чистом виде эти типы встречаются нечасто, то остальные сочетания в какой-то мере отражают существующее многообразие психологических структур.

По мнению авторов этого теста, совпадающие результаты тестирования разных людей говорят о психологической совместимости личностей, в то время как полные антиподы совместимы очень редко.

Какие навыки эмоционального интеллекта у вас уже хорошо развиты, а какие ещё стоит развивать?

Эмоциональный интеллект – это умение распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими. Если IQ измеряет интеллектуальные, логические и аналитические способности человека, то EQ – персональные и социальные навыки.

Если вы набрали в сумме:

- менее 128 баллов, скорее всего, вы не очень много внимания уделяете своей эмоциональной жизни и развитию своего эмоционального интеллекта. Начните с развития навыков осознания своих эмоций и общего знакомства с темой. Например, выберите какую-нибудь книгу или посмотрите какое-нибудь видео об эмоциональном интеллекте;

- от 128 до 280 баллов – скорее всего это означает, что вы находитесь в достаточно хорошем контакте со своей эмоциональной сферой. Посмотрите, по каким утверждениям набранные вами баллы меньше – возможно, это потенциальные зоны развития для вас. Подумайте, для решения каких рабочих или личных задач какие навыки эмоционального интеллекта вам более важны (кому-то, например, важно научиться управлять эмоциями других, а кому-то важнее управлять своим собственным состоянием);

- более 280 баллов – это здорово! Скорее всего, вы относитесь к тем немногим людям, которые действительно дружат со своей эмоциональной сферой и умеют использовать свои эмоции и эмоции других как ресурс для позитивного и успешного взаимодействия. При этом вы можете посмотреть, по каким утверждениям вы поставили себе меньше баллов, и спланировать своё дальнейшее развитие в этой области.

Относитесь к этому опроснику не как к способу определить, «высокий» или «низкий» у вас эмоциональный интеллект, а как к инструменту, который поможет вам немного лучше осознать, в каком направлении строить своё дальнейшее развитие.

Целеустремлённый ли вы человек?

Выполнение этого задания покажет, насколько вы целеустремлённый человек. Все символы достаточно прозрачны. Человек – это вы сами, свёрток на другом берегу – это ваша цель, река – это полоса препятствий, которую вам надо каким-то образом преодолеть. То, как вы это сделаете, говорит о вашей целеустремлённости.

- Если вы нарисовали основательный мост, то это очень хороший знак. Это говорит о том, что вы не откажетесь от своей цели только потому, что добратся до неё не очень легко. Чем крепче нарисованный вами мост, тем сильнее ваша воля и решительнее характер.
- Если вы нарисовали мостик-жёрдочку, то это значит, что вас можно на время сбить с курса, заставить передумать, спасовать перед жизненными трудностями (как упали бы с этого мостика в реку).
- Если ваш мост с красивыми перилами, весь резной и покрытый украшениями, то это говорит о том, что вы склонны всё идеализировать, по натуре романтик и даже цели у вас очень красивые.
- Река, которая кишит крокодилами или акулами, говорит о том, что вы боитесь тех препятствий, которые могут встретиться на пути к вашей цели. Если при этом ваш мостик шаткий и тоненький, то можно не сомневаться: вы часто поддаётесь необоснованной панике. У вашего страха, как говорится, глаза велики. Но вам следует помнить и другую поговорку: глаза боятся, а руки делают. Всё не так страшно, как вам кажется.
- Если вы нарисовали на воде линии или растения, то это означает, что вы не ждёте от жизни подвоха, но и не надеетесь, что у вас всегда всё будет гладко, без сучка и задоринки. Вы понимаете, что в жизни всякое случается, и готовы преодолеть любое препятствие.
- Если вы заполнили реку рыбой, мирно резвящейся в воде, то это говорит о том, что вы не видите опасностей на своём пути и полны радужных надежд. Вы верите, что у вас всё всегда будет хорошо.

Способны ли вы действовать обдуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения?

Данный опросник содержит краткую шкалу самоконтроля, которая предназначена для исследования самоконтроля как черты, включающей способность управлять своим поведением, эмоциями, желаниями и действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения. Опросник включает 13 утверждений (4 прямых и 9 обратных), согласие с каждым из которых оценивается по 5-балльной шкале.

1. Прямые утверждения: 1, 6, 8, 12. Оцениваются по шкале 1 2 3 4 5.

2. Обратные утверждения: 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13. Ответы на обратные пункты переводятся в шкалу 5 4 3 2 1.

Утверждения	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Нечто среднее	Скорее согласен	Полностью согласен
Прямые	1	2	3	4	5
Обратные	5	4	3	2	1

3. После подсчёта баллов по прямым и обратным утверждениям выводится суммарный балл самоконтроля: до 27 баллов – низкий, 28–45 – средний, 46–65 высокий самоконтроль.

Люди с высоким уровнем самоконтроля:

- более целеустремлённы, организованны и упорны в достижении своих целей. Они также прибегают к более конструктивным стратегиям совладания с трудностями, чаще используя такие стратегии, как планирование, подавление конкурирующей деятельности, и реже обращаясь к непродуктивным стратегиям – поведенческому уходу и отрицанию;

- демонстрируют более высокий уровень эмоциональной стабильности и психологического благополучия, который оценивался через показатели удовлетворённости и осмысленности жизни;

- конструктивное мышление при анализе различных жизненных ситуаций, которое проявляется в склонности к оптимистическому объяснению позитивных и негативных жизненных событий, принятию ответственности при объяснении успехов и неудач. При этом связь показателей самоконтроля и конструктивного мышления может быть двунаправленной. Выраженный самоконтроль помогает поверить в будущее и оценивать происходящие события как более управляемые и контролируемые. Но также развитое конструктивное мышление помогает человеку справляться с импульсами и контролировать своё поведение и достижения.

Если у вас низкий и средний уровень самоконтроля, рекомендуем следующие простые упражнения для его развития:

- **дыхательные техники**

Дыхательные упражнения способствуют расслаблению, помогают навести порядок в мыслях и стимулируют к действию. Простое упражнение: сидя на стуле, полностью расслабьте все мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании. Медленно вдохните на счёт «один, два, три», затем задержите дыхание на такой же счёт и сделайте медленный выдох. Повторяйте упражнение в течение трёх минут для достижения полного расслабления.

- **техники словесного воздействия**

Используйте самоприказы в моменты, когда ощущается потребность в сдерживании эмоций. Напоминайте себе: «Не нужно повышать голос», «Избегай провокаций», «Будь терпеливее». Эти фразы помогают контролировать эмоциональные всплески и вести себя корректно.

Оптимист вы или пессимист?

Оптимизм понимается как предрасположенность человека верить в свои силы и успех, иметь преимущественно положительные ожидания от жизни и других людей. Оптимисты, как правило, доброжелательны и открыты для общения. Для противоположной категории людей, пессимистов, свойственны сомнения в своих силах и доброжелательности других людей, ожидание неудачи, стремление избегать обширных контактов, замкнутость на своём внутреннем мире. Под активностью в данном контексте понимается энергичность, жизнерадостность, беспечность, безмятежность и склонность к риску. Пассивность проявляется в тревожности, боязливости, неуверенности в себе и нежелании что-либо делать.

Данный опросник позволяет выделить пять типов личности, отличающихся по степени выраженности оптимизма/пессимизма и активности/пассивности.

Психологический тип	Оптимизм	Активность
Реалисты («Р»)	15–19	17–24
Активные оптимисты («АО» – «Энтузиаст»)	20–24	25–36
Активные пессимисты («АП» – «Негативист»)	6–14	25–36
Пассивные пессимисты («ПП» – «Жертва»)	6–14	9–16
Пассивные оптимисты («ПО» – «Лентяй»)	20–24	9–16

Характеристика типов

Квадрат «Р» – «Реалисты». Адекватно оценивают текущую ситуацию по своим силам (возможностям) и не пытаются прыгнуть «выше головы», довольствуются тем, что имеют. Как правило, они устойчивы к психологическому стрессу.

Квадрат «АО» – «Активные оптимисты». Верят в свои силы и успех, позитивно настроены на будущее, предпринимают активные действия для того, чтобы добиться желаемых целей. Они бодры, жизнерадостны, не подвержены унынию или плохому настроению, легко и стремительно отражают удары судьбы, как бы тяжелы они ни были. В трудных ситуациях используют проблемно ориентированные стратегии преодоления стресса.

Квадрат «ПП» – «Пассивные пессимисты». Противоположная «Активным оптимистам» категория людей, которые ни во что не верят и ничего не предпринимают для того, чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону. Они характеризуются преобладанием мрачного и подавленного настроения, пассивностью, неверием в свои силы. В трудных ситуациях предпочитают стратегии ухода от решения проблем, считают себя жертвами обстоятельств.

Квадрат «АП» – «Активные пессимисты», или «Негативисты». Для них свойственна большая активность, но эта активность часто имеет деструктивный характер. Такие люди вместо того, чтобы созидать новое, предпочитают разрушать старое. В трудных ситуациях часто используют агрессивные стратегии преодолевающего поведения.

Квадрат «ПО» – «Пассивные оптимисты», или «Лентяи». Их девизом можно считать слова: «Всё как-нибудь само образуется...» Такие люди уверены в том, что «всё будет хорошо», хотя и не предпринимают для этого никаких усилий. Они добродушны, веселы и умеют даже в плохом находить что-то хорошее, однако их отличительной чертой является недостаток активности. Они больше надеются на случай, на удачу, чем на собственные силы. Склонны к пассивному ожиданию или откладыванию принятия решений.

Насколько вы мотивированы на достижение целей?

Многочисленные исследования показали тесную связь между уровнем мотивации достижения и успехом в жизнедеятельности. Измерить уровень мотивации достижения можно с помощью разработанной шкалы – небольшого теста-опросника (22 утверждения, с которыми вы согласились или не согласились). Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

Подсчитайте баллы с помощью кода: ответы «Да» на вопросы 2, 6, 7, 8, 14, 16, 18, 19, 21, 22; ответы «Нет» на вопросы 1, 3, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 20. Ответы, совпадающие с ключевыми (по коду), суммируются (по 1 баллу за каждый такой ответ).

Оцените свой результат с помощью следующей таблицы.

	Уровень мотивации достижения									
	низкий			средний				высокий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сумма баллов	2–9	10	11	12	13	14	15	16	17	18–19

К какой профессиональной сфере вы испытываете склонность и проявляете интерес?

Полученная сумма баллов свидетельствует о склонности к работе с соответствующими предметами труда (по 1 баллу за каждый ответ):

- Человек (1В, 5А, 14А, 16А, 24А, 25В, 27А, 28А, 29В, 30А);
- Природа (3А, 4В, 9А, 10В, 12А, 17А, 18В, 22В, 23А, 25А, 26В, 28В, 30В);
- Техника (2А, 3В, 5В, 6А, 8А, 9В, 10А, 11В, 12В, 24В, 29А);
- Знаковые системы (1А, 2В, 4А, 6В, 7В, 11А, 13В, 14В, 15В, 19В, 20А, 21А, 22А);
- Художественные образы (3В, 8В, 13А, 15А, 16В, 17В, 18А, 19А, 21В, 27В).

По сумме баллов можно судить о склонности к профессиям разных типов.

- 11–12 баллов – ярко выраженная склонность;
- 9–10 баллов – выраженная склонность;
- 6–8 баллов – склонность выражена средне;
- 3–5 баллов – склонность не выражена;
- 0–2 балла – работа с таким предметом труда активно отвергается: «что угодно, только не это».

Ярко выраженная склонность или выраженная склонность показывают, что профессии именно этого типа наиболее интересны, им отдаётся предпочтение (впрочем, это ещё не гарантирует высоких способностей именно к таким профессиям, хотя в большинстве случаев человеку интересно как раз то, к чему он более способен). Если результат свидетельствует о среднем уровне склонности сразу к нескольким типам профессий, следует выбирать профессии, сочетающие в себе разные предметы труда. Профессии из тех групп, склонность к которым не выражена, вероятно, можно освоить, но вряд ли работа по такой профессии станет любимой и будет приносить удовольствие.

Что же подразумевают профессии разных типов? Предмет труда – это то, на что направлена работа: за создание, обслуживание или преобразование чего работник получает деньги. Выделяют несколько групп предметов труда и соответственно им классифицируют профессии.

- **Человек.** Это все те профессии, которые связаны преимущественно с общением между людьми, с их влиянием друг на друга. Например, врач, менеджер, учитель, психолог, социальный работник, продавец, тренер. Для успешного овладения такими профессиями важно не просто хотеть, но и уметь активно взаимодействовать с людьми, общаться. Профессиональная подготовка включает два основных компонента: один касается области выполнения работы (например, тренер должен очень хорошо знать свой вид спорта, а продавец – специфику предлагаемых товаров), другой – подготовки к эффективному деловому взаимодействию с людьми.

- **Природа.** Такая работа направлена на объекты живой природы. Например, это деятельность агронома, фермера, кинолога (профессионального собаководы), ветеринара, цветовода, микробиолога (специалиста по микроорганизмам), пчеловода или лесника. Биологические объекты сложны, изменчивы, нестандартны, для успешной работы с ними важны интуиция, умение заботиться о ком-либо, инициативность и самостоятельность. Обычно люди положительно относятся к живым объектам. В частности, это происходит потому, что природа ассоциируется с отдыхом. Но чтобы работа такого профиля стала твоей профессией, одной любви к отдыху на природе мало, необходимо желание постоянно и активно взаимодействовать с растениями и животными.

- **Техника.** Это профессии, связанные с созданием, обслуживанием или эксплуатацией технических устройств, например водитель, пилот, железнодорожный машинист, специалист по обслуживанию компьютерных сетей, инженер-технолог. К этой же группе относится и большая часть так называемых рабочих профессий: токарь, слесарь, сварщик, станочник, крановщик и т. п. Больше всего таких специалистов требуется в различных областях промышленности: для добычи и переработки полезных ископаемых, в металлургии, машиностроении, строительстве,

на транспорте. Для достижения успеха в таких профессиях нужны технический склад ума, точность, склонность к конкретным действиям, а не к абстрактным размышлениям.

- **Знаковые системы.** В этих профессиях преобладает работа с текстами, документами, различными базами данных, математическими выкладками и т. п. (всё это психологи называют знаковыми системами). Примеры таких профессий: переводчик письменного текста, программист, бухгалтер, экономист, корректор, делопроизводитель, эксперт-аналитик. Для такой работы важны пунктуальность, скрупулёзность, усидчивость, аналитический склад ума. Должен быть интерес к знаковым системам: текстам, таблицам, формулам, схемам, картам, разного рода условным сигналам и т. п.

- **Художественные образы.** Деятельность профессионалов в этой области направлена на создание, совершенствование художественных образов с помощью разнообразных изобразительных средств. Это сферы живописи, скульптуры, архитектуры, кинематографии, создания литературных произведений и т. д. К этой области относятся такие профессии, как художник, скульптор, писатель, литературный редактор, режиссёр, кинооператор, дизайнер, реставратор художественных произведений. Как правило, подобные профессии подразумевают творческую работу. Для овладения ими важны соответствующие способности, хорошее воображение, готовность действовать в новых, необычных ситуациях, где нет готовых, шаблонных способов решения возникающих проблем.

Как вы взаимодействуете со своим окружением?

С помощью теста, где на рисунке изображены 15 «человечков» (каждый в своей особой графической позе), можно определить, как складываются ваши отношения с окружающими людьми, находите ли вы взаимопонимание при встрече с ними, кого вы избегаете, кто вам симпатичен. Определяя своё отношение к изображённым на пиктограмме «человечкам», вы оцениваете их по пяти позициям, по которым вычисляется итоговая сумма баллов. На основе этих баллов даётся оценка взаимоотношений с окружающими людьми.

120–130 баллов. Вы не выносите принуждения и всякого рода обязательств и потому стараетесь не допускать, чтобы вам что-нибудь приказывали в любой из сфер. Но там, где отношения строятся на добровольности, вы готовы на всё. Вы умеете идти другим навстречу, хотя не всегда вам этого хочется, поскольку главным всегда считаете собственную независимость. Если бы вы держались более уверенно и вообще больше верили в себя (для чего у вас есть все основания), без следа исчезли бы мешающие вам ложные представления о каком-то явном превосходстве над вами окружающих.

131–143 балла. Это доказывает, что без особых трудностей и внутреннего сопротивления вы всегда можете пойти навстречу тем людям, которые вам нужны или симпатичны. Вам присуще определённое ощущение собственного превосходства, снимающее барьеры в общении с окружающими: вы не боитесь, что не сможете справиться с их просьбами и ожиданиями. Если же кто-то на вас «нападает» или пытается запугать, ответом с вашей стороны будет агрессивная реакция. Правда, потом вы злитесь на себя, что вас заставили вести себя так, как вы не любите.

144–156 баллов. Вам удаётся найти со всеми общий язык, и прежде всего потому, что в каждом вы видите равноправного партнёра. Это не означает, однако, что вы легко уступаете или поддаётесь влиянию других. При конфликтах с окружающими вы всегда умеете трезво оценить реальную ситуацию и ожидаете от окружающих того же.

157–169 баллов. Такую сумму баллов можно оценить как признак того, что в своём окружении вы всегда стараетесь добиться понимания и признания. Если вам это удаётся, наградой становится способность правильно себя вести даже в трудных и неприятных для вас ситуациях. Вам нелегко установить контакт только с теми людьми, которые тщательно маскируют своё истинное отношение к вам. Тогда вы чувствуете себя неуверенно и в душе предпочли бы уйти. Ваша позиция диктуется, прежде всего, эмоциями, и потому будет лучше, если время от времени вы станете больше прислушиваться к голосу разума, а не к хору чувств.

170–190 баллов. Вы готовы сделать всё, чтобы договориться со своим окружением, даже ценой конформизма и отказа от собственного «Я». Тот, кто хорошо с вами знаком, вполне может этим воспользоваться, а вы этого и не заметите. Ваша манера отношений с людьми вынуждает вас тратить на эти отношения больше сил и эмоций, чем нужно на самом деле. Если бы причины трудностей и неудач во взаимоотношениях с окружающими вы искали не только в себе, но и в окружающих, более трезво оценивая их поведение и анализируя их интересы, вам стало бы куда легче жить.

Узнайте, насколько вы подвержены внушению и изменению поведения под давлением других людей

Результат теста указывает на уровень конформности – слабая, умеренная, сильная. Он требует дополнительной диагностики для построения психологического портрета личности и оценивания всех плюсов и минусов присущей вам конформности в разных жизненных ситуациях. Итак:

- слабая конформность: 1–5 баллов;
- умеренная конформность: 6–14 баллов;
- сильная конформность: 15–20 баллов.

Конформизмом называют жизненную позицию, характеризующуюся пассивным следованием за большинством, «слепым» подчинением правилам, нормам, установкам определённой группы людей или социума в целом.

Конформизм – изменение поведения или убеждений в результате давления группы – проявляется в трёх формах.

Уступчивость – это внешнее следование за группой при внутреннем несогласии.

Одобрение – это полное соответствие убеждений и поступков социальному давлению.

Повиновение – процесс подчинения явно выраженным приказам.

Конформность – это склонность к конформизму, то есть изменение личных взглядов под давлением других людей, следование ожиданиям окружающих независимо от своего мнения, целей и интересов. Причины конформного поведения у взрослых людей разные, среди них:

- слабая информированность;
- недостаток образования;
- низкий интеллект;
- плохие коммуникативные навыки;

- равнодушие ко всему происходящему вокруг;
- низкое социальное положение в обществе;
- ошибки в воспитании;
- низкая самооценка;
- повышенная тревожность;
- страх перед одиночеством и т. д.

На уровень конформности человека влияют различные факторы, среди которых – возраст, тип нервной системы, социальное положение, личностные черты, а также ситуация и межличностные отношения в группе.

Конформное поведение имеет свои плюсы и минусы. В некоторых ситуациях следование правилам очень помогает. Если же конформность приносит вам дискомфорт, от неё нужно избавляться. Для этого рекомендуется развивать коммуникативные навыки, ставить цели и задачи на ближайшее будущее, контролировать их выполнение, а также поднимать самооценку и снижать уровень тревожности.

Психологические тесты на конформность и конформизм нужно пройти каждому человеку для оценки психологической зрелости и уверенности в себе. Для этого необходимо обратиться к практикующему психологу, который поможет оценить все плюсы и минусы присущей вам конформности в разных жизненных ситуациях.

Есть ли у вас эмоциональная зависимость и патологическое пристрастие к Интернету?

После прохождения теста подсчитайте баллы, которые по всем вопросам суммируются. Обозначьте свою позицию на шкале интернет-зависимости.

0–19 – редкий посетитель.

20–49 – обычный пользователь. Можете путешествовать по Сети сколько угодно долго, так как умеете контролировать себя.

50–79 – есть некоторые проблемы. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если вы не обратите на них внимание сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

80–100 – зависимость. Использование Интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта.

Интернет-зависимость как явление поведенческого пристрастия и эмоциональной потребности характеризуется тремя главными симптомами:

- наращивание дозы (время, проведённое в Интернете, увеличивается);
- изменение формы поведения (интернет-активность начинает подменять собой формы реальной жизни);
- синдром отмены (ухудшение эмоционального самочувствия вне интернет-активности).

Пристрастие к Интернету определяется тремя главными факторами, такими как:

- 1) доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений;
- 2) персональный контроль и анонимность передаваемой информации;
- 3) внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению онлайн.

Выделено несколько главных подтипов основного диагноза «интернет-зависимость», которые характеризуют, к чему именно пристрастился человек: виртуальные знакомства, пристрастие к онлайн-биржевым торгам и азартным играм, навязчивый сёрфинг, наконец, один из самых популярных случаев – пристрастие к компьютерным играм.

Где вы на этом дереве?

Этот тест создавался для исследования эмоционального состояния детей в период учёбы. Как оказалось позже, результаты тестирования актуальны для подростков и взрослых людей.

Если вы выбрали позицию 1, 3, 6 или 7, то это характеризует вас как целеустремлённого человека, который не боится никаких препятствий и преград.

Если ваш выбор пал на один из следующих номеров: 2, 11, 12, 18 или 19, то вы общительный человек, который всегда окажет любую поддержку друзьям.

Выбор человечка под номером 4 определяет вас как человека с устойчивой жизненной позицией и желающего добиться всевозможных успехов без преодоления трудностей.

Номер 5 – вы часто бываете утомлены, слабы, у вас небольшой запас жизненных сил.

Выбор пал на человечка под номером 9 – вы весёлый человек, любящий развлечения.

Номер 13 или 21 – вы замкнуты, часто подвержены внутренним тревогам и избегаете частого общения с людьми.

Номер 8 – вы любите уходить в себя, размышлять о чём-то своём и погружаться в собственный мир.

Если вы выбрали номер 10 или 15 – у вас нормальная адаптация к жизни, вы находитесь в комфортном состоянии.

Номер 14 – вы падаете в эмоциональную пропасть, скорее всего, подвержены внутреннему кризису.

Позицию номер 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой. Вы прирождённый лидер и хотите, чтобы люди прислушивались именно к вам и ни к кому другому.

Выбор пал на человечка номер 16? Вы ощущаете себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то, но, возможно, вы увидели на этой картинке, что номер 17 вас обнимает – в таком случае вы склонны расценивать себя как человека, окружённого вниманием.

Материк

Для начала обратите внимание на те НАЗВАНИЯ, которые вы дали островкам, лесам, рекам и всему тому, что изображено на карте.

- Если вы выбрали РОМАНТИЧЕСКИЕ НАЗВАНИЯ (МЫС ВЕЧНОЙ НАДЕЖДЫ, ОСТРОВ ПЛАЧУЩИХ НЕБЕС и т. д.), то это говорит о вашем желании наполнить свою жизнь смыслом, найти своё место, понять своё предназначение. Вы не представляете себе жизни без надежды, без веры в светлое завтра. Вы в некотором роде идеалист, однако с течением времени ваши идеи откорректируются и примут вполне реальный вид.

- Если вы дали всем рекам и островам РЕАЛЬНО СУЩЕСТВУЮЩИЕ НАЗВАНИЯ (РЕКА ПРИПЯТЬ, ОЗЕРО СВИТЯЗЬ и т. д.), то это говорит, в первую очередь, конечно, о вашей небогатой фантазии, во-вторых, о вашем скептицизме и, в-третьих, о вашем неумении или нежелании идти в жизни своим путём. Вы живёте так, словно выполняете чей-то завет: идёте по стопам родителей, претворяете в жизнь какую-то глобальную идею или следуете совету старшего товарища. Всё это похвально, но вам не мешало бы вспомнить о том, что это всё же ваша жизнь, а не чья-либо ещё.

- Если ВАША ДОРОГА ИДЁТ ВДОЛЬ РЕК, то это значит, что вы романтичны и сентиментальны, жизнь кажется вам полной чудес и интересных приключений, вы верите в то, что у вас впереди очень много необыкновенных событий. Даже если с вами уже случилось что-то неприятное, то вы стараетесь не заикливаться на своих бедах. Вы считаете, что в вашей жизни всё обязательно образуется, всё будет хорошо.

- Если ВАША ДОРОГА ПРОХОДИТ НАСКВОЗЬ ВЕСЬ МАТЕРИК, НЕ ОГИБАЯ ОПАСНЫЕ И ТРУДНОПРОХОДИМЫЕ МЕСТА, то это говорит о вашей силе, целеустремлённости и решительности, вы никогда не спасуете перед опасностью, не побежите от неё. Это не значит, что вам не хотелось бы лёгкой дороги и приятного пути, но вы по натуре боец, вы не можете допустить и мысли о возможном отступлении. Если у вас есть конкретная цель, то никто и ничто не сможет вам помешать идти к ней. Не известно, достигните ли вы её, но хотя бы попытаетесь это сделать!