

советы классному руководителю



МУК «ЦБС»
Центральная городская библиотека



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

(готовые материалы для классных часов)

Оленегорск
2009

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ (психологический тест)

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека.

Отвечать на вопросы следует используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

Оценка ответов;

«да» – 2 балл, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Вопросы:

Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи? Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Результаты ТЕСТА

30-31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

5-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Тест «Отцы и дети»

1. Считаешь ли ты, что у тебя есть взаимопонимание с родителями?

- да
 - нет
-

2. Говоришь ли ты со старшими „по душам“, советуешься ли по „личным вопросам“?

- да
 - нет
-

3. Интересуешься ли ты работой своих родителей?

- да
 - нет
-

4. Знают ли родители твоих друзей?

- да
 - нет
-

5. Бывают ли они у вас дома?

- да
 - нет
-

6. Помогаешь ли ты родителям по хозяйству?

- да
 - нет
-

7. Скучно ли тебе дома, предпочитаешь ли ты проводить свое свободное время вне дома?

- да
 - нет
-

8. Есть ли у тебя со старшими общие занятия и увлечения?

- да
 - нет
-

9. Участвуешь ли ты в подготовке семейных праздников?

- да
 нет
-

10. А „детские праздники“ — предпочитаешь ли ты проводить их без взрослых?

- да
 нет
-

11. Обсуждаешь ли ты с родителями прочитанные книги, телевизионные передачи и фильмы?

- да
 нет
-

12. Бываете ли вы вместе в театрах, музеях, на выставках и концертах?

- да
 нет
-

13. Ходят ли с тобой родители в турпоходы или на прогулки?

- да
 нет
-

14. Предпочитаешь ли ты проводить выходные дни вместе с ними или нет?

- да
 нет
-

Результаты теста:

Если более 20 очков — твои отношения со старшими в семье в основном можно считать благополучными.

Если от 10 до 20 — отношения можно оценивать как удовлетворительные, но недостаточно разносторонние. Подумайте сами, в чем причина этого.

Если менее 10 — ваши контакты с родителями явно недостаточны. Необходимо решать, как их улучшить.

Предрасположен ли ты к наркотикам?

(психологический тест)

1. К сожалению, табак, сигареты в нашей жизни очень распространены среди молодежи, а ведь никотин «атакует» не только легкие, но и сердце, кровообращение. А как ты относишься к «голубому дымку» и к курильщикам?

- А. Я полагаю, что курильщики отравляют любое помещение и превращают всех окружающих в пассивных курильщиков.
 - Б. Каждый должен сам решать, где курить, всякие ограничения излишки;
 - С. Курить можно не везде.
-

2. Скоро экзамен. Все твои товарищи нервничают, волнение достигло наивысшего накала. Кто-то принес успокаивающие таблетки и предлагает их тебе. Возьмешь?

- А. Да, я возьму таблетку, но только в том случае, если я уже совсем "в ауте".
 - Б. Нет, мне лень думать о том, где брать эту таблетку в , следующий раз, когда ее не предложат;
 - С. Нет, я не нуждаюсь в искусственном успокаивании.
-

3. На вечеринке по кругу идет сигарета «с травкой». Все твои друзья один за другим затягиваются, и вот настала твоя очередь. Как ты поступишь?

- А. Я в любом случае хоть разок да попробую;
 - Б. Нет, я не стану этого делать, лучше уйду с такой вечеринки;
 - С. Я сам не возьму сигарету, а над этими дураками вдоволь посмеюсь.
-

4. Собралась веселая компания, гости смеются, танцуют. Ты приходишь с опозданием, когда другие уже немного выпили. Как ты поведешь себя?

- А. Выпью, чтобы догнать других;
 - Б. Терпеть не могу, когда в компании хорошее настроение зависит только от выпивки, я лучше побуду немного и уйду;
 - С. Мне безразлично, если другие пьют, у меня самого настроение хорошее и без того.
-

5. Некоторые говорят: «Наркотики вовсе не опасны, нужно лишь правильно обращаться с ними». А ты тоже в это веришь?

- А. Тот, кто так считает, обманывает самого себя;
 - Б. Да, это соответствует действительности, за исключением особо сильных наркотиков.
 - С. Мне все равно.
-

6. Существует мнение, что «крутую» музыку и наркотики нельзя

разделить. А ты как считаешь?

- А. Можно делать прекрасную музыку, не прибегая к наркотикам;
- Б. Приняв наркотики, вообще нельзя воспринимать музыку;
- С. Все музыканты что-нибудь принимают.

7. Твой приятель настоятельно просит тебя срочно достать ему некоторую сумму в долг. Ты знаешь, что он регулярно принимает наркотики. Одолжишь ли ты ему деньги?

- А. да
- Б. нет
- С. Только в том, случае, если буду знать, зачем они ему.

8. Ты ужасно влюбился! С твоей новой пассией вы проводите вечера вместе в ее компании. Ты замечаешь, что все в этой компании, включая твою возлюбленную, не прочь пропустить бутылку-другую, а то и принять что-нибудь похлеще. Будешь ли ты чувствовать себя в своей тарелке?

- А. Если там весело, почему бы и нет?
- Б. Не обязательно часто проводить время в компании;
- С. Эта компания вредит моей любви.

По таблице подсчитай число очков. Исходя из полученной суммы, авторы этого немецкого теста помогут тебе определить твой тип.

	a	b	c		a	b	c
1.	10	0	5	5.	10	0	-
2.	5	0	10	6.	10	5	0
3.	0	10	5	7.	0	10	5
4.	0	10	5	8.	0	5	10

0—20 очков: ты ведешь себя так, словно проблем с наркотиками вообще не существует. Оказывается, ты не относишь к наркотическим веществам алкоголь и никотин. А ведь опасны не только героин или кокаин, обрати внимание, что большинство наркоманов — алкоголики. Задумайся еще раз над своим отношением к наркотикам! Пожалуй, тебе стоило бы посоветоваться с тем, кому ты доверяешь,— с любимым учителем или с кем-то из родителей, со знакомым врачом.

25—30 очков: нельзя утверждать, что ты заядлый трезвенник. Время от времени ты не прочь пропустить рюмку, но считаешь, что тебе ничто не угрожает, что ты контролируешь ситуацию. Но следует быть начеку: под влиянием друзей ты можешь поддаться искушению и попробовать наркотики.

Тот, кто набрал 20—25 очков, относится к «группе риска, и ему нужно

быть очень осторожным.

25—40 очков: наркотики никогда не станут для тебя серьезной проблемой. Но не впадай в другую крайность и не выступай по отношению к другим в роли проповедника морали.

ФОРМЫ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ СВОЙСТВА

(психологический тест)

Посмотрите на 5 фигур.



Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: **это Я**. Почувствуйте свою форму, ассоциируйте себя с фигурой.

Если возникли затруднения, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас.

П Р Я М О У Г О Л ь Н И К

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут "носить" остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это - люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения.

Причины "прямоугольного" состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно - значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.

Наиболее характерные черты Прямоугольников - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни.

Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с "человеком без стержня". Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, обратной стороной этого является чрезмерная доверчивость,

познаваемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать.
"Прямоугольность" - всего лишь стадия. Она пройдет!

К В А Д Р А Т

Если вашей основной фигурой оказался Квадрат, то вы - неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации.

Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области. Если вы выбрали для себя Квадрат - фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к "левополушарным" мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г...

Квадраты скорее "вычисляют результат", чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал - распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе изменение привычного хода событий. Он постоянно "упорядочивает", организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами - техниками, отличными администраторами, но - редко - бывают хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишают Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т. п. могут развиться до парализующей крайности.

Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

Т Р Е У Г О Л Ь Н И К

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Они - энергичные, сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево.

Треугольники, как и их родственники - Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются "левополушарными" мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на главном, на сути проблемы.

Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.

Треугольник - это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других - делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с

другими.

Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений.

К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка). Правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели. Треугольники честолюбивы.

Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести в ысокий статус, иначе говоря, - сделать карьеру.

Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество "треугольной" личности: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

К Р У Г

Круг - это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди.

Круг - самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Круги - лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать.

Круги великолепно "читают" людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги "болеют" за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать "твердую" позицию и принимать непопулярные решения.

Для Круга нет ничего более тяжкого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда - в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними верх. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находится власть.

В одном Круги проявляют завидную твердость - если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Круг - нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к "правополушарным" мыслителям. "Правополушарное" мышление - более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не получают приоритета в решении жизненных проблем.

Главные черты в их мышлении - ориентация на субъективные факторы

..проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг - прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор - ему не хватает "левополушарных" навыков своих "линейных братьев" - Треугольника и Квадрата.

ЗИГЗАГ

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный "правополушарный" мыслитель, инакомыслящий.

Вам, как и вашему ближайшему родственнику - Кругу, только еще в большей степени, свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность.

Строгая, последовательная дедукция - это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от "а" к "я", поэтому многим "левополушарным" трудно понять Зигзагов.

"Правополушарное" мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а, наоборот - заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, "снимается". Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, "открывая глаза" другим.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг "оживает" и начинает выполнять свое основное назначение - генерировать новые идеи и методы работы.

Зигзаги - идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаг - самый возбудимый из пяти фигур. Они не сдержаны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они несильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

Изготовлено по материалам сайтов:

astroland.ru

tests.holm.ru

tests.rin.ru