

Тест «Конфликтная ли Вы личность?»

Инструкция: в каждом вопросе выберите по одному ответу, наиболее соответствующему Вашему поведению.

Вопросы:

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

- а) не принимаю участия;
- б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли на собраниях (классных часах) с критикой?

- а) нет;
- б) только если для этого имею веские обстоятельства;
- в) критикую по любому поводу.

3. Часто ли спорите с друзьями?

- а) только если это люди необидчивые;
- б) лишь по принципиальным вопросам;
- в) споры — моя стихия.

4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

- а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- б) молча возьму солонку;
- в) не удержусь от замечаний.

5. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу:

- а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.

6. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась:

а) промолчу;

б) ограничусь коротким тактичным замечанием;

в) устрою скандал.

7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит настроение.

Оценка:

Оцените полученные результаты: каждый ответ «а» — 4 балла; «б» — 2 балла; «в» — 0.

Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

От 20—28 баллов. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может поэтому иногда называют Вас приспособленцем.

От 10—18 баллов. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к Вам уважение.

До 8 баллов. Конфликты и споры — это Ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивает людей. С Вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер.

Тест приведен из книги " Сборник психологических тестов " / Составители: Л.А.Богатова, В.В.Герасимова, Л.А.Кудряшова, И.А.Радчук.-Казань: КНПО ВТИ, 2007.

Ассоциативные тесты

Предлагаем очень интересные психологические тесты, которые помогут вам лучше понять себя и других людей. Вы можете протестировать свою вторую половинку или родителей, а также узнать много нового о своих друзьях и коллегах. Несмотря на игровую форму, это вполне серьезные тесты, которые часто используют психологи. Тем, кто любит «подгонять» в тестах свои ответы под «правильные», здесь не смухлевать, так как эти тесты – ассоциативные, рассчитанные исключительно на подсознание, а оно, как известно, лукавить не умеет. Даже если какие-то выводы показались вам необоснованными, постарайтесь сразу все не отрицать, а прислушаться к голосу подсознания, в нем скрыто огромное количество полезной нам же информации.

Рекомендации:

- Тесты лучше проводить в спокойной обстановке и в расслабленном состоянии.
- Не читайте ключ к тесту до тех пор, пока не пройдете его до конца, иначе ничего не получится — ваше подсознание должно работать независимо от вашего сознания!
- Чтобы тест дал достоверные результаты, забудьте о реальности — пусть ваше воображение рисует вам любые картины (представьте, что вы в сказке, где может произойти все, что угодно!), и отвечайте первое, что вам приходит в голову; не пытайтесь предугадывать «правильные» ответы.
- Если вы будете тестировать других, нужно внимательно изучить ключи к тестам и запомнить основные моменты, чтобы ваша интерпретация была интересной. И, конечно же, постарайтесь быть корректными!

Представьте себя в ситуациях, которые будут вам предложены, а потом опишите «увиденное», отвечая на вопросы тестов. Чтобы было удобнее расшифровывать результаты, записывайте свои ответы на листе бумаги.

Прогулка по лесу

Представьте, что вы идете по лесу. Опишите, какой это лес. Там солнечно или пасмурно, какие деревья там растут, много ли их, как далеко друг от друга они растут? Хорошо ли вам в этом лесу? Какое время года и какое время суток? Вы один (одна)? Что вы делаете в лесу. С какой целью вы сюда отправились?

Вдруг вы видите, что в траве что-то блестит. Наклоняетесь и видите ключ. Какой он? Что вы будете с ним делать — поднимите или пойдете мимо? Обрадовала ли вас находка?

Вдруг вы замечаете медведя. Какой медведь, что он делает? Как он к вам отнесся? Как реагируете на него вы?

Впереди родник. Вы станете из него пить, умываться?

Вы идете дальше и упираетесь в забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала? Вам надо оказаться с другой его стороны. Как вы станете его преодолевать? Легко ли вам перебраться?

Вы идете дальше и замечаете нору. Она большая или маленькая? Вы в нее заглянете? Вам интересно, какой зверь ее вырыл? Интересует ли вас животное, которое там сидит?

Неожиданно к вам подходит карлик. Он пытается обратить на себя ваше внимание, крутится под ногами. Ваша реакция? Вы сердитесь? Вы жалеете его? Он продолжает к вам приставать – что вы делаете?

Вы выходите на берег реки. Представьте себе реку очень отчетливо: какая там вода, какая скорость течения, какое дно, есть ли камни на дне. Нравится ли вам на берегу?

Вы идете дальше и видите дом. Какой он?

Хочу вас обрадовать: это ваш дом, на дверях — табличка, которая об этом и сообщает. Как выглядит табличка и что конкретно на ней написано?

Вы открыли дверь и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам тут? Кругом чистота или беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие? Назовите и опишите их.

Загляните в подвал. Что вы видите? Вы туда войдете? Если да, как себя там почувствуете? Хотите остаться или поскорее уйдете?

Вы поднимаетесь на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? На чердаке порядок или всюду хлам? Сколько времени вы проведете там?

Вы покидаете дом. С сожалением или с радостью? Хотите ли вы поскорее туда вернуться?

Вы идете дальше, и за холмом открывается вид на море. Опишите море. Спокойное оно или бурное, какая погода, есть ли солнце, ветер?

Над морем летают чайки. Высоко, низко, рядом с вами или далеко? Вы их слышите? Какие чувства вызывают они?

Вы видите корабль. Какой корабль, насколько он далеко от берега? Можете ли вы до него добраться? Станете ли вы это делать?

Ключ к тесту

Лес символически отражает общество, которое вас окружает и ваше отношение к людям. Чем радостнее вам в лесу, тем более позитивно ваше отношение к людям; чем более пугающую картину нарисовало ваше воображение (мрачные деревья, непроходимая чаща), тем труднее вам проявить себя; вы не очень довольны окружающими и считаете, что они не понимают или недооценивают вас. Если вам кажется, что в лесу слишком тесно, то, скорее всего, вы устали от близкого окружения, скопления народа в метро, офисе или квартире.

Ключ — это ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Вашу готовность принимать перемены показывает то, подняли вы ключ или выбросили, обрадовались ему или нет.

Медведь символизирует вашу реакцию на потенциальную опасность. Если вы прячетесь или замираете от страха — скорее всего вы и жизни слишком пассивны, если кидаетесь на медведя — слишком активны.

Ваша готовность напиться из родника показывает вашу готовность идти навстречу любви. Готовы ли вы к тому, чтобы в вашей жизни появилась подлинная, истинная и чистая любовь? Или вы попали к замусоренному канализационному люку?

Море представляет чувственную, эмоциональную сторону любви. По тому, насколько бурным оно представляется вам, модно судить о том, какие отношения вас привлекают.

Забор — символ преград, которые есть на любом жизненном пути. Обратите внимание, какой у вас забор — символическая изгородь или Великая Китайская стена. То, как вы перелезли через забор, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если в вашем воображении внезапно появилось что-то или кто-то, кто помог вам в преодолении — значит, вы мало рассчитываете на себя, а к помощи и поддержке привыкли как к чему-то само собой разумеющемуся. Кстати, напрасно, не всегда в безлюдном лесу будут стоять ваши родственники и друзья в ожидании, когда же вам нужна будет их помощь.

В случае, если вы не смогли перебраться, то, возможно, сейчас перед вами стоит какая-то проблема, которая кажется вам неразрешимой.

Нора — ваше восприятие скрытой опасности. Если вы смело лезли в нору — вы отважный, безрассудный или слишком любознательный человек.

Ваше отношение к карлику покажет, насколько вы милосердны. Есть люди, которые бьют его ногами, а есть те, кто несет его на плечах.

Река — символ течения вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представлялся поток, насколько чистая вода. Дно и камни на нем тоже показывают жизненные трудности.

Дом — это вы сами. Насколько вам там нравится, настолько же хорошо вам с самой собой.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у некоторых написано фамилия-имя-отчество, у некоторых – все регалии и заслуги, а у некоторых фамилия нацарапана сбоку мелом)

Те комнаты, которые вы увидели во время теста – это те аспекты вашей жизни, которые для вас наиболее важны. Там, где вам все нравится – все хорошо, если в какой-то из комнаты беспорядок, возможно, есть проблемы в этой сфере жизни.

Подвал – ваше восприятие собственного бессознательного. Если вам плохо в подвале, то возможно, вы не в ладах с ним. Бойтесь своих снов, не желаете вспоминать многие моменты прошлого, опасаетесь заглядывать в будущее. И это не очень хорошо, поскольку бессознательные страхи создают тревожность и перенапряжение.

Чердак — метафора всего образования, культуры, интеллекта, всех социальных навыков, привитых вам. Если там бардак, то, возможно, вы и

не знаете, зачем столько сил прикладывали когда-то к получению диплома.

Чайки — это ваши родственники. Комментарии по громкости, навязчивости и приближенности подставьте сами.

Корабль — это ваша мечта. Насколько она красива и насколько достижима, легко судить по тому, какой корабль и на каком расстоянии от берега вы его видите. Можно ли вообще до него добраться?

Под небом голубым

Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Одна только мысль об этом должна хоть немного улучшить ваше настроение. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт. Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?

- 1.Белая заснеженная равнина.
- 2.Голубой морской простор.
- 3.Покрытые зеленью горы.
- 4.Поле, поросшее желтыми цветами.

Ключ к тесту

Голубой цвет обладает способностью успокаивать душу. Даже если вы просто представите себе некую картину в голубых тонах, то почувствуете, как ваш пульс замедляется, дыхание становится более глубоким. Другие цвета также имеют определенное значение. Картина, которую вы нарисовали в своем сознании, раскрывает ваш скрытый талант, обретающийся в глубинах вашего спокойного сознания.

1.Белая заснеженная равнина

Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас к правильным решениям.

Комментарий: человек-созерцатель

2.Голубой морской простор

У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: «Хорошая работа. Продолжайте в том же духе» — люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

Комментарий: человек-организатор

3.Покрытые зеленью горы

Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое. Говорят, разделенная радость приумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помочь другим найти правильную сторону этого уравнения.

Комментарий: человек-психотерапевт

4.Поле, поросшее желтыми цветами

Вы кладёте знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего невозможного, чего бы вы не смогли достичь.

Комментарий: человек — генератор идей, который иногда пытается объять необъятное.

Синяя птица

Однажды синяя птица неожиданно влетает в окно вашей комнаты и попадает в ловушку. Что-то в этой заблудившейся птице привлекает вас, и вы решаете оставить ее у себя. Но, к вашему удивлению, на следующий день птица меняет цвет с синего на желтый! Эта очень необычная птица меняет цвет каждую ночь — на утро третьего дня она ярко-красная, на четвертый день она становится совершенно черной.

Какого цвета птица, когда вы просыпаетесь на пятый день?

1. Птица не меняет цвет, она остается черной.
2. Птица возвращается к своему изначальному синему цвету.
3. Птица становится белой.
4. Птица становится золотой.

Ключ к тесту

Птица, которая влетела в вашу комнату, кажется символом удачи, но неожиданно она меняет цвет, заставляя вас беспокоиться о том, что счастье будет непродолжительным. Ваша реакция на эту ситуацию демонстрирует то, как вы реагируете на трудности и неопределенность в реальной жизни.

1. Те, кто сказали, что птица осталась черной, смотрят на жизнь пессимистически.

Вы склонны полагать, что, если ситуация однажды ухудшилась, то она никогда уже снова не нормализуется? Может быть, вам необходимо попробовать думать в таком ключе: если все так плохо, то хуже уже не будет. Помните, нет дождя, который не закончился бы, и нет ночи, после которой не наступил бы рассвет.

2. Те, кто ответили, что птица снова стала синей, практичные оптимисты.

Вы верите в то, что жизнь — это смесь хорошего и плохого; и что не стоит бороться с этой реальностью. Вы принимаете неприятности спокойно и позволяете вещам идти своим чередом без излишнего беспокойства и стресса. Этот взгляд позволяет вам благополучно переносить волны бедствий и не давать им унести себя.

3. Те, кто считает, что птица стала белой, под давлением ведут себя спокойно и решительно.

Вы не тратите время на волнения и нерешительность, даже когда развивается кризис. Если ситуация становится слишком скверной, вы чувствуете, что лучше вовремя прекратить это невыгодное дело и поискать другой путь к своей цели, чем увязнуть в никому не нужном горе. Этот подход означает, что все, вроде бы, происходит естественным образом и при этом, по-вашему.

4. Тех, кто сказал, что птица стала золотой, можно описать словом «бесстрашный».

Вы не знаете, что такое давление. Для вас каждый кризис — это благоприятная возможность. Вас можно сравнить с Наполеоном, который сказал: «...Невозможно — это не французское слово». Но будьте осторожны, не дайте своей безграничной уверенности взять над вами верх. Грань между бесстрашием и безрассудностью очень тонкая.

Куб, лестница и цветок

Представьте такую простую картину: небо, горизонт и пустыню. А теперь попробуйте разместить в этом пейзаже несколько предметов. Чем подробнее и красочнее, тем лучше. Если так будет легче, можете взять карандаш и бумагу.

Итак, представьте в этой пустыне куб. Как он выглядит? Из чего он сделан? Где он расположен? В каком он состоянии? Теперь представьте лестницу. Из чего она? Какого размера? Сколько перекладин? Как она расположена относительно куба? Представь себе цветок (цветы). Сколько их? Что это за цветы? Как расположены относительно куба и лестницы? Представьте лошадь (коня). Цвет? Размер? Что она делает? Где расположена на картинке? И наконец, представьте бурю в этом пейзаже. Где она происходит по отношению к остальным предметом. Как она происходит? Что это за буря?

Ключ к тесту

Куб символизирует представление человека о самом себе. Большой куб на половину листа — преувеличенное внимание к своей персоне, раздутое эго, завышенная самооценка. Маленький куб — застенчивость, человек считает себя незначительным, его не понимают. Куб, лежащий на земле — хорошо ощущает реальность, твердо стоит на ногах. Куб вдалеке — ощущает себя забытым, на обочине жизни. Куб, закопанный в песок — человек чувствует себя подавленным, под грузом внешних обстоятельств. Куб в воздухе — мечтатель, богатое воображение, но оторванность от реальности. Куб высовывается за линию горизонта — большие амбиции (и наоборот). Куб стоит на ребре — неустойчивая жизнь. Куб из прочного материала — уверенность в себе, основательность. Куб из золота — считает себя бесценным. Куб из стекла — чистота и невинность. Куб, заполненный чем-то мутным — ненавидит себя. Пустой внутри — ощущает себя опустошенным, неудовлетворенным.

Лестница символизирует ближайшую социальную структуру человека (друзья, родственники). Длинная, со многими перекладинами — общительность, большой круг общения. Лестница из необычного материала — чувствует, что его друзья странные, не такие, как все. Лестница в плохом состоянии — считает, что вокруг него испорченные люди. Лестница далеко от куба — не пускает окружающих в личную жизнь, окружен панцирем. Лестница прислонена к кубу — считает, что много делает для друзей, дает им больше, чем они, его окружают слабые люди. Лестница на кубе — друзья/семья подавляют, чересчур вмешиваются в личную жизнь. Лестница под кубом — ощущает поддержку. Прочная лестница — окружен надежными людьми, или стремится к этому.

Цветы — роль детей в жизни человека. Число — сколько хотел бы иметь детей: если много — скорее всего, человек работает с ними (например, учитель) или хочет быть окруженным ими, работать с ними. Цветы близко к кубу — очень нуждается в детях. Ярко цветущие цветы — мечтает о яркой судьбе детей. Помятые цветы — окружен испорченными детьми. Цветы гнутся на ветру — боится трудностей у своих детей. Повсюду и покрывают куб — дети утомляют его. Красивые цветы (розы, мак) — очень любит детей.

Лошадь или конь символизирует представление человека о нынешнем партнере, если о будущем, то какого он хочет. Сильный, большой — нужен надежный партнер. Цвет указывает на характер, темперамент, яркость, холодность и т.д. Близко от куба — нуждается в эмоциональной и физической близости с партнером. Далеко — не спешит полностью открываться партнеру. Лошадь (конь) кусает, обнюхивает, облизывает куб — его представление о ласках. Небольшая, послушная лошадь (конь) — хочет доминировать в отношениях. Необузданная лошадь (конь) — нужен своенравный партнер. Привязанная — хочет всегда держать партнера под контролем. Лошадь (конь) что-то делает с лестницей — отношения партнера с его близкими. Лошадь (конь) вдалеке — чувствует себя брошенным. Буря символизирует отношение человека к жизненным проблемам. Буря вдалеке — неприятностей сейчас практически нет. Приближается — боится кризиса в жизни. Уходит — неприятности отступают. Большая буря — ощущает себя в огромной яме неудач. Буря проходит мимо — проблемы мало затрагивают его. Маленькая гроза — не особенно боится предстоящих проблем.

Мусорный бак

Вы идете по улице, думаете о чем-то своем и вдруг натываетесь на мусорный бак и опрокидываете его. Что выпадает из-под крышки этого мусорного бака?

1. Ничего не выпадает — бак пуст.
2. На улицу вываливается груда разносортного неупакованного мусора.
3. Яблочные огрызки, обглоданные куриные косточки и прочие объедки.
4. Хорошо связанный черный пластиковый мусорный мешок.

Ключ к тесту

Ваше представление о содержимом мусорного бака раскрывает те вещи внутри вас, которые вы стараетесь скрыть от постороннего взгляда.

1. Ничего не выпадает — бак пуст.

Люди, которые дали такой ответ, стараются жить без хвастовства, не выставляясь напоказ. Что видишь — то и имеешь. Именно эта простота придает им очарование.

2. На улицу вываливается груда разносортного неупакованного мусора.

Те из вас, кто сказал, что бак был полон разносортного неупакованного мусора, со стороны могут казаться прямыми и откровенными людьми, но на самом деле у них внутри скопилась целая куча невыраженных чувств. Внешне эти чувства проявляются лишь как общая неудовлетворенность, но если вы хорошенько подумаете об этом, то не было ли моментов, когда вы сдерживали себя, чтобы не сказать то, что вы на самом деле чувствовали.

3. Яблочные огрызки, обглоданные куриные косточки и прочие объедки.

Люди, которые представили себе груду кухонных отходов, подавляют свои аппетиты и естественное желание есть. Возможно, вы на диете. Или пытаетесь экономить деньги, сокращая свои расходы на еду. Какова бы ни была причина, она вам дорого стоит. Нет необходимости впадать в крайности, но вполне вероятно, что вечер, проведенный с друзьями в ресторане, пойдет вам на пользу.

4. Хорошо связанный черный пластиковый мусорный мешок.

Люди, которые увидели хорошо связанный мусорный мешок, обладают сильным самоконтролем. Возможно, слишком сильным. Вы ненавидите показывать свою слабость или жаловаться — ваша гордость не позволяет вам этого. Но позволить другим узнать, что вы на самом деле чувствуете, — это отнюдь не признак слабости. Ослабьте веревки, стягивающие мешок, и впустите туда немного воздуха, пока мусор не сгнил и не начал вонять.