

Д. М. Рамендик, М. Г. Рамендик

ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА**

2–е издание, исправленное и дополненное

*Рекомендовано Учебно–методическим отделом
высшего образования в качестве учебного пособия для студентов
высших учебных заведений, обучающихся по гуманитарным
направлениям и специальностям*

**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

Москва ■ Юрайт ■ 2017

УДК 159.9(075.8)

ББК 53.57я73

P21

Авторы:

Рамендик Дина Михайловна — кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник кафедры высшей нервной деятельности биологического факультета Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова;

Рамендик Михаил Григорьевич — технический писатель.

Рецензенты:

Антоненко И. В. — профессор, доктор психологических наук, заведующий кафедрой Психологии Московского государственного университета дизайна и технологий.

Рамендик, Д. М.

P21

Практикум по психодиагностике : учеб. пособие для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик, М. Г. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 165 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс. Модуль.

ISBN 978-5-534-00257-7

Учебное пособие посвящено психодиагностике, которая представляет собой область научной психологии, направленную на понимание индивидуальных психологических особенностей других людей и самого себя.

Издание содержит психологические тесты, созданные видными специалистами и проверенные годами (нередко — десятилетиями) профессионального использования. Описаны хорошо отработанные, проверенные именно в России методы, достаточно простые для проведения и интерпретации результатов.

Учебное пособие соответствует актуальным требованиям Федерального государственного стандарта высшего образования.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям «Управление персоналом», «Менеджмент», «Социальная работа», «Сервис», «Туризм» и другим, чья профессиональная деятельность требует особых психологических качеств, а также всех, заинтересованных в самопознании, в частности, для сознательного выбора профессии.

УДК 159.9(075.8)

ББК 53.57я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Рамендик Д. М., Рамендик М. Г., 2007

© Рамендик Д. М., Рамендик М. Г., 2016,
с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ISBN 978-5-534-00257-7

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Психологическое тестирование — исследование индивидуальности	9
1.1. О тестах и психологии	9
1.2. Научные тесты — не только профессионалам.....	10
1.3. Замечание о новомодных направлениях.....	12
1.4. Что необходимо знать перед тестированием.....	13
Глава 2. Тесты-опросники индивидуальных свойств личности	16
2.1. Тест основных свойств нервной системы и темперамента (по Я. Стреляу).....	17
2.2. Тест для диагностики направленности личности (по Б. Бассу).....	37
2.3. Диагностика социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере (по О. Ф. Потемкиной)	44
2.4. Методика диагностики уровня субъективного контроля (адаптация Е. Бажина, С. Голынкиной, А. Эткинда).....	51
2.5. Методика многофакторного исследования личности Р. Кеттела	59
2.6. Дополнительные факторы теста Кеттела: экстраверсия/интроверсия, комфортность и темперамент	94
2.7. Дифференциально-диагностический опросник (ДДО) для профориентации (по Е. А. Климову)	101
Глава 3. Несловесные тесты.....	105
3.1 Тесты-пробы креативности и уровня притязаний.....	105
3.2 Тест «Не существующее животное»	108
Глава 4. Примеры полного тестирования	125
Глава 5. Использование непроизвольного рисунка как экспресс-теста эмоционального состояния человека	141
Заключение.....	164
Рекомендуемая литература	165

Предисловие

Данное учебное пособие посвящено психодиагностике, которая представляет собой область научной психологии, направленную на понимание индивидуальных психологических особенностей других людей и самого себя.

Курс может быть наиболее полезен учащимся — бакалаврам, обучающимся по направлению «Управление персоналом», а также «Менеджмент», «Социальная работа», «Сервис», «Туризм» и другим, чья профессиональная деятельность требует особых психологических качеств. Кроме того, материал, представленный в книге, может использовать любой человек, заинтересованный в самопознании, в частности, для сознательного выбора профессии.

Для любого специалиста, работающего в организации и с клиентами, особенно для менеджера, умение понимать себя и других людей не просто полезный навык, а профессиональная необходимость, потому что оптимальная расстановка кадров и налаженное взаимодействие между людьми — важнейшие факторы эффективной работы. Кроме того, собственные психологические качества, такие как внимание, память, общительность, особенности мотивации и принятия решения и другие являются не просто личными данными, а специфическими «инструментами», с помощью которых менеджер достигает своих целей. Поэтому старинный призыв «Познай самого себя» — не благое пожелание, а часть профессиональной подготовки. В частности, не зная своих слабых мест и не умея, хотя бы в общих чертах, прогнозировать поведение других, очень легко попасть в ловушки, выставляемые обстоятельствами или людьми. Каждому человеку, который хочет принимать осмысленные и целесообразные решения, важно понимать, что может происходить с внутренним миром его самого и окружающих.

Для успешного выполнения тех или иных обязанностей, получения удовлетворения от своей работы человеку требуются разные психологические качества. Индивидуальные особенности человека, обеспечивающие успешность профессионального обучения и осуществления профессиональной деятельности называют профессионально важными качествами (ПВК). Например, менеджеру в гостинице нужно быть общительным, уметь спокойно разрешать сложные, даже конфликтные ситуации, обладать хорошей памятью на лица и приятным

голосом. Бухгалтеру потребуется усидчивость, терпение, математическая интуиция, память на цифры и тексты и т.п. В профессиональной психологии выработано много разнообразных методов для определения индивидуальных особенностей человека.

Определение ПВК важно для молодых людей, выбирающих сферу профессионального образования. Иногда им могут помочь педагоги или работники специальных центров, но полезно иметь возможность сделать это самостоятельно. Для менеджера по персоналу особенно важно правильно и быстро определить наличие ПВК у претендентов на ту или иную должность, учитывая не только выполнение чисто профессиональных обязанностей, но и мотивацию будущего сотрудника, и возможность его включения в уже имеющийся коллектив. Определение индивидуальных психологических особенностей человека может быть полезно и в других случаях.

Психодиагностика — это именно тот раздел психологии, который дает для этого необходимый инструментарий. В отличие от руководств для психологов-профессионалов, данная книга не затрагивает вопросов создания новых методов и доказательств их работоспособности. Описаны хорошо отработанные, проверенные именно в России методы, достаточно простые для проведения и интерпретации результатов. Кроме того, приводятся конкретные примеры из практики автора, которые призваны помочь понять возможности и ограничения применения описанных методик, как по отдельности, так и совместно, дополняя друг друга.

В результате изучения материала данного пособия учащиеся должны:

знать

- назначение, возможности и ограничения психодиагностики;
- основные принципы создания научно обоснованных психодиагностических методов и их отличия от недостоверных популярных методик;
- основные виды психодиагностических методов, их назначения и ограничения;
- правила проведения психодиагностических методик, интерпретации результатов с соблюдением принципов «психологической безопасности»;
- основные источники, из которых может быть получена дополнительная информация и конкретные надежные методики, для выполнения конкретной задачи;

уметь

- выбрать и найти психодиагностические методики для решения конкретных практических задач;
- корректно провести психодиагностическое обследование с помощью выбранной методики, зафиксировать результаты;
- интерпретировать результаты и изложить их в соответствии с правилами и поставленной задачей;

владеть

- выявлением признаков, которые позволяют отличить научно обоснованные психодиагностические методы от недостоверных популярных методик;
- принципами определения психодиагностической задачи и выбора методики в соответствии с практической задачей;
- навыком создания условий, обеспечивающих получение наиболее достоверных результатов: предъявления материала методики, общения с обследуемым человеком и наблюдения за ним;
- правилами объективной интерпретации результатов в точном соответствии с инструкцией;
- приемами сообщения результатов интерпретации результатов в соответствии с задачей, при обязательном соблюдении принципов «психологической безопасности» и конфиденциальности.

Состав и структура книги позволяет использовать ее и как краткий источник основных сведений о принципах практической психодиагностики, и как справочное пособие по выбору, проведению и интерпретации некоторых конкретных методик.

В главе 1 кратко изложены некоторые теоретические положения и примеры, помогающие понять, что такое психодиагностика и психологические тесты, как их проводят, чего от них можно ждать и чего нельзя.

Глава 2 посвящена психологическим опросникам для выявления различных свойств личности. Каждый опросник сопровождается интерпретацией. Наиболее подробно описаны особенности поведения людей с разными темпераментами (2.1, 2.6).

В главе 3 приведены тесты-пробы, выполнение которых не требует речи. В 3.1 — несколько простых проб на креативность и уровень притязаний. В 3.2 дано описание довольно сложной, но информативной проективной методики «Несуществующее животное».

Глава 4 содержит описание нескольких примеров интерпретации тестирования молодых людей. В каждом случае рассматриваются

результаты не одного теста, а нескольких и показано, как они дополняют друг друга. Кроме того, приведены примеры рисунков неизвестного животного, выполненные с интервалом в два года. Это позволяет выделить как постоянные, так и изменяющиеся черты.

В главе 5 описано использование произвольных, случайных рисунков в качестве особого рода «тестов» для того, чтобы составить представление о текущем эмоциональном состоянии человека и некоторых чертах его индивидуальности. Приведены примеры интерпретации рисунков, сделанных разными людьми в различных ситуациях.

Список литературы содержит источники, в которых при желании можно найти дополнительную информацию и другие психодиагностические методики.

Автор приносит благодарность своим ученикам и коллегам, которые проходили тестирование, предоставили свои рисунки и принимали участие в обсуждении результатов.

Глава 1

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ — ИССЛЕДОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

1.1. О тестах и психологии

Поверил алгеброй гармонию...

А. С. Пушкин

Популярные газеты и журналы нередко предлагают развлечение под названием «психологические тесты».

Вы можете узнать о себе очень многое. Хорошая ли вы любовница? Годитесь ли вы в бизнесмены? Наконец, какое вам подойдет домашнее животное — собака, кошка, крыска или, быть может, симпатичный чешуйчатый питон? Обведите кружочками несколько пунктов, подсчитайте сумму баллов — и ответ у вас в кармане!

Конечно, журнальным «пророчествам» не стоит всерьез доверять. Они отражают разве что мнение автора, считающего себя великим специалистом в любовницах или питонах. Но подлинные психологические тесты — это признанный и нередко весьма полезный инструмент, позволяющий человеку получить важные знания о своей (или чужой) личности.

Вероятно, наиболее ранний из известных тестов успешно применял Александр Македонский. Ему были нужны военачальники, способные быстро и правильно принимать решения — даже под давлением тяжелых обстоятельств.

Во время беседы с кандидатом Александр неожиданно ставил его в неловкое положение, а то и попросту оскорблял. И внимательно следил — побледнеет собеседник или покраснеет. Назначены могли быть только те, кто краснели.

Способ работал вполне хорошо — и наверняка сыграл свою роль в многочисленных победах Александра. Но если древний

полководец исходил лишь из своего опыта и интуиции, то теперь тесты создаются благодаря науке — психологии.

Конечно же, о том, как человек мыслит, чувствует, воспринимает мир, люди задумывались с древнейших времен. Писатели, поэты, художники, артисты, философы описывали самые разные стороны жизни, тем самым создавая некое представление об уникальном внутреннем мире человека, — то есть о том, что отличает нас друг от друга и от животных и зовется собственно личностью.

Но именно психологи решились серьезно и основательно «поверить алгеброй гармонию» человеческой души. Сам термин «психология» происходит от греческих слов: «псюхе» — душа и «логос» — слово или знание. Личность в психологии подвергается *научному* описанию — а значит, иногда и «раскладывается» на различные, порой достаточно условные, стороны и свойства. И для определения того, какие из известных свойств насколько выражены у конкретного человека, используются современные психологические тесты.

Кстати, наука дает полное обоснование «теста Македонского». Современный психолог сказал бы, что полководцу требовались люди, обладающие определенным свойством — способностью эффективно реагировать в ситуации стресса. Это свойство обычно связано с притоком крови к голове, который как раз и приводит к покраснению лица.

1.2. Научные тесты — не только профессионалам

Создание специалистами-психологами нового серьезного психологического теста — сложный и длительный процесс. Как пишет один из старейших в России специалистов по тестам, К. М. Гуревич, «создать тест — это не столь строго, как испечь пирог, но и не так свободно, как написать сонет». Причем почти столь же сложно адаптировать зарубежный тест к иному языку и культуре, прямой перевод, как правило, «не работает» (в частности, одни и те же понятия в разных культурах иногда имеют противоположное психологическое значение).

Разумеется, специалисты ориентируют результат своей работы прежде всего на таких же специалистов. И подлинные психологические тесты, то есть разработанные психологами, а не жур-

налистами и позволяющие узнать что-то действительно полезное, почти всегда изначально предназначены только для психологов. Тестировать, конечно же, можно любого человека, а вот чтобы правильно понять типичное описание результатов, нужно серьезное образование.

В последние годы подобные тесты «просочились» в Интернет, где вызвали нездоровую реакцию — результаты почти любого человека оказывались похожи на психиатрический диагноз. «Реактивная неуравновешенность», «высокая вероятность РА-расстройств», «невротизация по NT-типу»... В сетевых дневниках появились фразы вроде «Не могу не поделиться радостью — отменный вышел из меня психопат!».

На самом деле «птичий язык», внешне похожий на психиатрические диагнозы, в данном случае весьма условен. Даже профессионал, если он действует корректно, *не будет* ставить какой-либо диагноз, говорить о неврозе или расстройствах на основании одних только результатов тестов. Тесты показывают не «расстройства», а особенности личности, которые, как правило, вполне вписываются в понятие «нормальный человек». Профессионал смог бы «расшифровать» этот язык, но на неподготовленного читателя текст производит неверное впечатление. К тому же в описываемом случае и тест, и описание результатов не слишком корректны в целом.

А между тем понимание свойств личности (своей и не только) нужно далеко не только психологам. Зная собственные слабые места, легче избежать ловушек, устроенных людьми или обстоятельствами. А определив особенности личности, скажем, супруга (или супруги), можно меньше попадать впросак, столкнувшись с его (ее) «странным», на ваш взгляд, поведением.

В этой книге вы найдете вполне серьезные тесты, созданные видными специалистами и проверенные годами (нередко — десятилетиями) профессионального использования. Но описания их результатов сделаны понятными для читателя, не обладающего психологическим образованием. Конечно, для этого потребовались неминуемые упрощения. Тем не менее мы считаем, что умный человек, заинтересованный в понимании личности, сможет вынести немало полезного из результатов тестирования. Для облегчения понимания результатов тестирования мы приводим довольно много примеров анализа реальных случаев.

1.3. Замечание о новомодных направлениях

Приведенные в нашей книге тесты созданы в рамках *классических* направлений психологии. Среди авторов самих тестов и теорий, на которых они основаны, виднейшие психологи России и мира.

Конечно, классическая психология отнюдь не лишена недостатков. В частности, многие из ее школ начинались с изучения психически больных или людей с пограничными состояниями, следы прошлого не во всем стерты. Кроме того, такая психология, как правило, не предлагает простых рецептов, тестирование позволяет человеку узнать больше о своих проблемах («предупрежден — значит, вооружен»), но не решить их «автоматически».

В последнее время рекламируются новые психологические направления, многие из сторонников которых склонны «сулить золотые горы». Изучив на недолгих курсах, скажем, НЛП (нейролингвистическое программирование) или соционику, вы якобы сможете очень многое понять и зачастую изменить в своей жизни и отношениях с другими людьми, а в случае НЛП — еще и «подстроить» людей под себя.

Такой рекламе не стоит верить. «Лекарства от всех болезней» не существует. Как известно, «у каждой проблемы есть простое и очевидное *неправильное* решение», зачастую именно к таким решениям и подталкивают «всезнайские» курсы.

Это не означает, что новые направления однозначно плохи. В руках серьезного специалиста, знакомого не только с НЛП или соционикой, но и с классическими направлениями психологии, сочетание данных подходов становится эффективным инструментом. И даже относительно несложные курсы, но проведенные корректно, без несбыточных обещаний и с соблюдением этических норм, нередко позволяют лучше понять себя и окружающих людей.

Однако тесты, приведенные в нашей книге, не имеют отношения к этим направлениям. Логика и термины, которые мы предлагаем читателю, относятся к классической психологии. Если вы изучаете также и какое-либо из новых направлений, учитывайте, что те же слова (термины) в них могут иметь другие значения.

В новых направлениях используются собственные психологические тесты. Вы можете найти их в литературе по этим направлениям. (В соционике, впрочем, вопрос о применимости каких-либо тестов однозначно не решен.)

1.4. Что необходимо знать перед тестированием

Спички детям не игрушка.
(народное)

Марксизм — не догма, а руководство к действию.
(из советской пропаганды)

Психологические тесты, включенные в нашу книгу, позволяют узнать о человеке достаточно многое, но, конечно, отнюдь не все. Перед тем как начать увлеченно тестироваться (или тем более тестировать друг друга), следует твердо осознать некоторые моменты.

В описаниях результатов, которые вы найдете в книге, будет упомянуто достаточно большое количество неприятных (для окружающих и самого человека) свойств личности. Очень многие люди при буквальном прочтении тестов покажутся «клубками проблем». Однако нужно учитывать: тесты созданы прежде всего именно для обнаружения проблем (реальных или только лишь потенциальных), а не достижений. Далеко не всегда при обнаружении в результате тестирования чего-то похожего на проблему следует тут же бросаться на борьбу с ней (или тем более считать себя обреченным). Нередко достаточно всего лишь уделить некоторое внимание данной области жизни, чтобы избежать некой потенциальной слабости.

Хотя в научных книгах тестирование называется «диагностикой», ни о каком *диагнозе* речи быть не может. Диагноз обычно ставят психиатры, а не психологи; тем более никакой диагноз нельзя ставить по приведенным в книге тестам. Любое описание проблем в тексте — не диагноз, не приговор, но предупреждение: «Здесь лежат грабли, не наступи на них!»

Более того — не всегда описанное нужно воспринимать совсем уж буквально. Тесты выделяют свойства личности, кото-

рые — как мы уже упомянули — во многом условны. Если вам кажется, что приведенное в книге описание в вашем случае не точно, вполне возможно, что вы правы; ведь у вас то или иное свойство личности может проявляться иначе, чем у некоего *усредненного* его обладателя.

В результаты тестирования не нужно слепо верить — лучше использовать их как основу для размышлений. Например, зачастую тесты позволяют человеку увидеть, какими особенностями своего поведения он может отпугивать или задевать других людей, сформулировать, чем именно он обеспокоен, понять причину той или иной собственной (или чужой) странности.

Мы уже упоминали о том, что классическая психология не дает простых рецептов. У нее есть лишь один универсальный совет — думайте! Тесты позволяют собрать больше информации, узнать многое о своих силе и слабостях и благодаря этому *вернее* искать решения проблем — но тесты не в состоянии предоставить сами решения. Если вам действительно требуется помощь, не ищите ее в книгах, обратитесь к специалисту или просто к человеку, которому вы доверяете.

Большинство приведенных нами тестов позволяет успешно тестировать самого себя. Если тестирование (и разбор результатов) проводит другой человек, то нередко удается достичь большей полноты и объективности. Но при этом «тестирующий» узнает достаточно много о личности «тестируемого», а значит, и о его слабых местах.

Поэтому позволяйте тестировать себя только человеку, которому *полностью доверяете*. Он не должен использовать полученную информацию о вашей личности во вред или же сообщать ее кому-либо, кроме вас самих. В свою очередь, когда вы сами беретесь тестировать другого человека, вы должны взять на себя такое же обязательство — и действительно соблюдать его.

Более того — не всегда стоит тестировать очень близкого человека или позволять ему тестировать вас. Чрезмерное знание внутренних особенностей и проблем может повредить отношениям между людьми. Перед подобным тестированием подумайте, действительно ли оно вам нужно. (В частности, как правило, детям не рекомендуется тестировать родителей.)

Наконец, важно понимать, что психология не в состоянии ответить на фундаментальные вопросы человеческого духа. Тес-

ты не решат за вас, в чем смысл вашей жизни и во что нужно верить.

Более того, хотя и существует понятие «психологическая совместимость», выбирать спутника жизни следует прежде всего не по тестированию, а по любви.

Каждый выбирает для себя
Женщину, религию, дорогу.
Дьяволу служить или пророку —
Каждый выбирает для себя.

Ю. Левитанский

Д. М. Рамендик, М. Г. Рамендик

Глава 2

ТЕСТЫ-ОПРОСНИКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

Один из самых известных видов психологических тестов — *опросники*. Как правило, тестируемому предлагается множество вопросов, и в каждом нужно выбрать один ответ из нескольких предложенных вариантов. Подсчитав количество разных ответов, можно определить те или иные свойства личности.

Бывают вопросы, имеющие единственно правильный ответ (загадки, головоломки и т. п.), они используются, как правило, для оценки интеллекта. Но наиболее важны для тестирования свойств личности вопросы, на которые однозначного правильного ответа не существует. Они касаются *субъективного* восприятия человеком себя и окружающего мира. Например, в одном из тестов (который мы не приводим) есть вопрос «Согласны ли вы с тем, что в нашей повседневной жизни масса интересного?». Ответивший «нет», скорее всего, склонен к депрессии.

Следует понимать, что такие вопросы, как «Хорошая ли у вас память?», на самом деле также касаются именно субъективного понимания. Речь идет не о результатах медицинской проверки памяти, а о том, насколько человек *считает* свою память хорошей.

Чаще всего невозможно сделать однозначный вывод о свойстве личности, задав всего один вопрос. Ведь ответ на этот конкретный вопрос может быть вызван причиной, не предусмотренной авторами теста (например, просто неправильным пониманием вопроса). Кроме того, свойства личности редко абсолютно четко выражены или абсолютно отсутствуют. В случае, когда свойство есть, но не в самом сильном своем варианте, ответы на некоторую часть вопросов, с ним связанных, вполне могут отличаться от «эталонных».

Поэтому тесты состоят отнюдь не из одного вопроса. Чтобы выяснить степень выраженности некоторого свойства личности,

человеку предлагается несколько вопросов, ответы на которые связаны с этим свойством. Такой набор вопросов называется *шкалой*.

В психологический тест-опросник включается обычно несколько десятков вопросов. Они относятся к одной или нескольким шкалам (причем один и тот же вопрос в некоторых тестах относится к двум-трем шкалам), но тестируемому, естественно, лучше не знать, к какой шкале какой вопрос относится. При тестировании следует сразу, не задумываясь, выбирать ответ на вопрос, после чего записывать номер вопроса и номер ответа. (Если варианты ответов во всем тесте одинаковы — например, «Да»/«Нет»/«Не знаю», — проще записать сам ответ.)

Завершив тестирование, следует вычислить значения шкал — чисел, показывающих степень выраженности соответствующих свойств личности. Для этого нужно обратиться к пояснениям, приведенным после списка вопросов. В них указано, как учитывать ответы на различные вопросы для каждой из шкал. Как правило, требуются довольно-таки нудные подсчеты; чтобы не сбиться, можно использовать калькулятор. Получив эти значения, вы можете узнать, что они обозначают, из дальнейшего текста.

Анализ и понимание результатов теста называется *интерпретацией*.

2.1 Тест основных свойств нервной системы и темперамента (по Я. Стреляу)

Первый предложенный нами тест достаточно просто пройти и интерпретировать. С его помощью можно оценить основные свойства нервной системы человека — точнее, различные виды силы нервной системы и подвижность, которые были описаны в трудах И. П. Павлова и его последователей.

По этим свойствам определяется также *темперамент* — одна из основных психологических характеристик личности. Еще античные авторы разделили людей на холериков, сангвиников, флегматиков и меланхоликов. Но с появлением теории высшей нервной деятельности (на которой и основан тест по Стреляу) темпераменты обрели полноценное объяснение.

Хотя эта классификация по современным критериям является упрощенной, знание темперамента позволяет лучше понять особенности человека, например, в общении и в труде.

Чтобы пройти данный тест, потребуется лист бумаги, ручка, а также настрой на максимально искренние ответы. Читая вопрос, старайтесь ответить на него сразу, не задумываясь, интуитивно. Варианты ответов: «Да», «Нет», «Не знаю». Учтите, что не следует искать «правильный» ответ — отвечайте то, что верно для вас лично.

Текст опросника

1. Легко ли вы сходитесь с людьми?
2. Способны ли вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?
3. Достаточно ли вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?
4. Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях?
5. Воздерживаетесь ли вы во время работы от неделовых, эмоциональных аргументов?
6. Легко ли вам втянуться в работу после длительного перерыва (отпуска, каникул)?
7. Будучи увлеченным работой, забываете ли вы об усталости?
8. Способны ли вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?
9. Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в разное время дня?
10. Умеете ли вы хранить тайну, если вас об этом попросят?
11. Легко ли вы возвращаетесь к работе, которой вы не занимались несколько недель или месяцев?
12. Умеете ли вы терпеливо объяснять кому-либо что-то непонятное?
13. Любите ли вы работу, требующую умственного напряжения?
14. Вызывает ли у вас монотонная работа скуку или сонливость?
15. Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний?
16. Способны ли вы, когда требуется, воздержаться от проявления своего превосходства?
17. Ведете ли вы себя, как обычно, в кругу незнакомых вам людей?
18. Трудно ли вам сдерживать злость или раздражение?

19. В состоянии ли вы владеть собой в трудные минуты?
20. Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Охотно ли вы беретесь за ответственную работу?
22. Влияет ли обычно окружение на ваше настроение?
23. Способны ли вы стойко переносить неудачи?
24. Разговариваете ли вы в присутствии кого-то, чьим мнением дорожите, столь же свободно, как обычно?
25. Вызывают ли у вас раздражение неожиданные изменения в распорядке дня?
26. Всегда ли вам легко найти ответ на неожиданную реплику собеседника?
27. В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важно-го для себя решения?
28. Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Обладаете ли вы так называемой «быстротой реакции»?
30. Легко ли вы приспосабливаете свою походку к походке или манере людей более медлительных?
31. Быстро ли вы засыпаете?
32. Охотно ли вы выступаете на собраниях, семинарах?
33. Легко ли вам испортить настроение?
34. Легко ли вам, при необходимости, оторваться от работы?
35. Умеете ли вы воздержаться от разговоров, если это мешает другим?
36. Легко ли вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко ли вы срабатываетесь с людьми?
38. Всегда ли, когда вам предстоит что-нибудь важное, вы обдумываете свои поступки?
39. В состоянии ли вы, читая текст, проследить сначала и до конца ход мыслей автора?
40. Легко ли вы вступаете в разговор с попутчиками?
41. Воздерживаетесь ли вы от доказательства неправоты собеседника, если это по тем или иным причинам нецелесообразно?
42. Охотно ли вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли вы изменить уже принятое вами решение, учитывая мнение других?
44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли вы работать ночью, если работали днем?
46. Быстро ли вы читаете художественную литературу?
47. Часто ли вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия?