

Тесты по профориентации

Мои возможности

Задание. «Кто Я?»

В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Тест. «Коммуникабельны ли Вы?»

Отвечая на вопросы теста вы должны проставить в «Таблице результатов» (см. ниже) лишь один из предложенных вариантов оценок. Не тратьте много времени на взвешивание ответов.

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока не станет хуже?
3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие необходимость выступить с докладом на каком-нибудь совещании?
4. Вам предлагают выехать в командировку в незнакомый город. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы этого избежать?
5. Любите ли вы с кем-нибудь делиться переживаниями?
6. Раздражаетесь ли вы, если на улице незнакомый человек обращается к вам с просьбой?
7. Верите ли вы, что существует проблема отцов и детей, что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть занятую у вас небольшую сумму денег?
9. В ресторане вам подали явно некачественное блюдо. Вы промолчите?
10. Оказавшись наедине с незнакомым человеком, вы начинаете разговор первым?
11. Откажетесь ли вы от своих намерений что-либо купить, увидев длинную очередь?
12. Услышав в кулуарах явно ошибочное высказывание по близкому вам вопросу, вы предпочтете промолчать и не вступать в спор?
13. У вас есть собственные критерии оценки музыки, живописи, искусства и никаких других мнений вы не приемлете?
14. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтов?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе?
16. Вы охотнее излагаете свою точку зрения в письменном виде, нежели в устной форме?

Таблица результатов

«ДА» - 2 балла, «ИНОГДА» - 1 балл, «НЕТ» - 0 баллов

№ вопроса																Итого	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

ЕСЛИ ВЫ НАБРАЛИ

30-32 балла. Вы явно некоммуникабельны, и от этого страдаете сами. Впрочем, вашим близким тоже нелегко. На вас трудно положиться в деле, требующем деловых усилий. Постарайтесь стать хотя бы немного общительнее.

25-29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество. У вас, наверное, друзей мало или нет вообще. Новая работа и необходимость устанавливать контакты с незнакомыми людьми выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. В вашей власти переломить ситуацию. Ведь когда вы чем-то увлечены, то становитесь вдруг очень общительны. Вам стоит лишь встряхнуться.

19-24 балла. В обществе, незнакомой обстановке вы чувствуете себя в известной степени уверенно. Возникающие проблемы вас не пугают. И все же с людьми сходитесь неохотно, в спорах участвуете нехотя. В ваших высказываниях много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки вполне исправимы.

14-18 баллов. Ваша коммуникабельность в норме. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения спокойно. Без неприятных переживаний идете на встречу другим людям. В то же время не любите шумные компании, экстравагантные выходки; многословие вызывает у вас раздражение.

9-13 баллов. Вы общительны (порой сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по различным вопросам, что нередко вызывает раздражение окружающих. Вы охотно знакомитесь с разными людьми. Любите быть в центре внимания и никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда их выполняете. Не так ли? Иногда вы можете вспылить, но быстро отходите. Чего вам по-настоящему недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами.

4-8 баллов. Да вы, должно быть, просто рубаха-парень! Необыкновенно общительны, всегда в курсе всех дел. Принимаете участие в каждой дискуссии, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень, даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем самое смутное представление. Вы всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, однако не всегда доводите его до конца. Именно по этой причине руководители и коллеги внутренне относятся к вам с опаской.

3 балла. Ваша коммуникабельность носит просто болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в чужие дела, не имеющие к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых некомпетентны. Вольно или невольно становитесь причиной разного рода конфликтов. Вы вспыльчивы, обидчивы, нередко необъективны по отношению к окружающим. Серьезная работа не для вас. Людям действительно трудно с вами. Да, надо бы вам поработать над своим характером. Воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям, а главное - подумайте о своем здоровье.

Задание. «Какой Я?»

Оцените свои качества по десятибалльной шкале:

1 2 3 4 5	УМ	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	ДОБРОТА	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	КРАСОТА	6 7 8 9 10

Тест. Самооценка

- Способность оценивать себя называется:
 - самодеятельность,
 - самооценка,
 - самопрезентация,
 - самовосприятие.
- На самооценку в первую очередь влияет:
 - уровень притязаний,
 - привлекательность;
 - трудолюбие,
 - здоровье.
- Важнейший принцип психодиагностики называется:
 - конгруэнтность,
 - конфиденциальность,
 - толерантность,
 - лояльность.
- «Формулу счастья» вывел:
 - Павлов;
 - Селье;
 - Джеймс,
 - Гиппократ.
- На достоверность результатов тестирования влияет ваша:
 - искренность,
 - критичность,
 - общительность,
 - независимость.

Тест. Темперамент

- Хладнокровие и невозмутимость больше всего необходимы
 - сотруднику правоохранительных органов,
 - учителю,
 - слесарю,
 - повару.

2. Для интроверта больше всего подойдет работа

- а) юриста,
- б) журналиста,
- в) парикмахера,
- г) корректора.

3. Руководить людьми труднее всего

- а) сангвинику,
- б) холерику,
- в) флегматику,
- г) меланхолику.

4. Экстраверту лучше заниматься

- а) научной деятельностью,
- б) конкретным практическим трудом,
- в) обслуживанием клиентов,
- г) вычислениями и расчетами.

5. Меланхолику не рекомендуется работать

- а) терапевтом,
- б) хирургом,
- в) окулистом,
- г) рентгенологом.

Тест. Эмоции

Каждый оказывался в ситуации, когда трудно сдерживать свои эмоции. Прочитайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса:

Физическая агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Косвенная агрессия (К)	2	10	18	26	34
Раздражительность (Р)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Обидчивость (О)	5	13	21	29	37
Подозрительность (П)	6	14	22	30	38
Вербальная агрессия (В)	7	15	23	31	39
Чувство вины (Ч)	8	16	24	32	40

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.

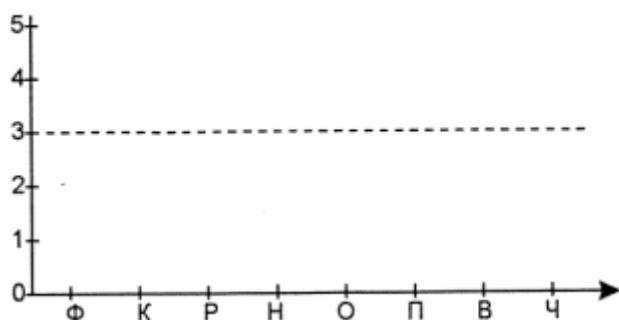
8. Если я кого-то обманываю, то испытываю угрызения совести.
9. Мне не раз приходилось драться.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю настоящую ненависть.
22. Многие люди мне завидуют.
23. Если я злюсь, я могу выругаться.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Если не понимают слов, я применяю силу.
26. Иногда я хватаю первый попавшийся предмет и ломаю его.
27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
28. Если со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
32. Я мало помогаю своим родителям.
33. На удар я отвечаю ударом.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
36. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
39. Я могу угрожать, хотя и не хочу приводить угрозы в исполнение.
40. Я часто совершаю поступки, о которых потом жалею.

Прослушайте следующие утверждения. Если вы реагируете похожим образом, обведите в бланке номер вопроса.

Ф	1	8	15	22	29
К	2	9	16	23	30
Р	3	10	17	24	31
Н	4	11	18	25	32
О	5	12	19	26	33
П	6	13	20	27	34
В	7	14	21	28	35

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, каждая из которых соответствует разным формам проявления агрессии, и соедините их.



Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности определенных форм агрессии.

Физическая агрессия (Ф): вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия (К): конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение (Р): плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. "физическая" и "косвенная" агрессия.

Негативизм (Н): реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в пословице: "Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой".

Обидчивость (О): готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность (П): готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия (В): за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Тест. «Определение уровня тревожности»

Если утверждение относится к вам, поставьте рядом «+», если нет — «-».

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неуютно.

4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснении учителя.
5. Если преподаватель отстывает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем зачете или экзамене.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю усвоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.
11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне трудно сосредоточиться на каком-либо задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что я не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные ответы у доски.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После спора или ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

Подсчитайте количество положительных ответов:

0-6 – низкий уровень тревожности

7-13 – средний уровень тревожности

14-20 – высокий уровень тревожности.

Чем меньше у вас положительных ответов, тем спокойней вы реагируете на события. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи в школе. Этому может быть несколько объяснений.

Тест. Мышление

1. Развитое абстрактно-символическое мышление необходимо
 - а) танцору,
 - б) дизайнеру,
 - в) программисту,
 - г) агроному.
2. Ведущий тип мышления журналиста
 - а) предметно-действенный,
 - б) абстрактно-символический,
 - в) словесно-логический,
 - г) наглядно-образный.
3. Креативность важнее всего в работе
 - а) медсестры,
 - б) официанта,
 - в) ученого,
 - г) строителя.
4. Какой тип мышления является необходимым в работе архитектора
 - а) предметно-действенный,
 - б) абстрактно-символический,
 - в) словесно-логический,
 - г) наглядно-образный.

5. Предметно-действенное мышление необходимо

- а) на производстве,
- б) в работе с людьми,
- в) в планово-экономической деятельности,
- г) в умственном труде.

Тест. Память.

- 1. Какой фонарь у светофора находится вверху – красный или зеленый?
- 2. В каком порядке расположены цвета российского флага?
- 3. Помните ли вы, как расположены кнопки на вашем телефоне?
- 4. На переплете книги стоящей, на полке, написано ее название. Как надо его читать: сверху вниз или снизу вверх?
- 5. Куда открывается дверь в классе – наружу или вовнутрь?