

Специальный тест для подростков!

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, пережить сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, одобрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела неспешно, предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это не выгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. На «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы на столько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств не большим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?

28. Когда дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя не спокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге, но не спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравиться ли вам работа, требующая сосредоточенности?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстроты действия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые вам явно не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас подростков задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?

52. Беспокоит ли чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Могли бы вы внести оживление в скучную компанию?

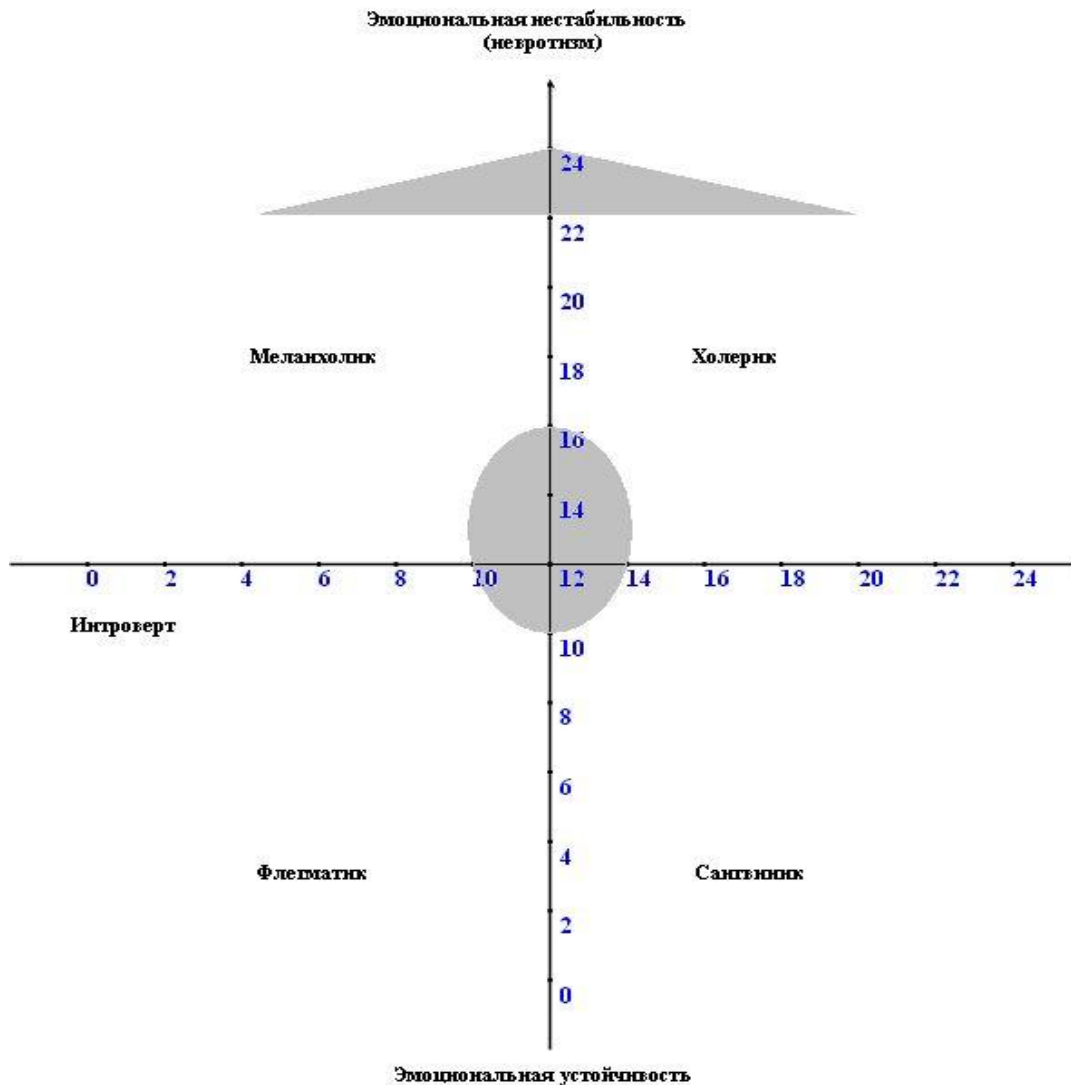
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшутить над другими?

57. Страдаете ли вы бессонницей?

Специальный тест для подростков!



Обработка результатов.

Для ответа на вопрос, к какому лагерю - экстравертов или интровертов - вы относитесь, нужно подсчитать сумму ответов "да" в вопросах 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов "нет" в вопросах 5, 15, 20, 29, 37, 41, 51.

Если сумма баллов

от 0 до 10, то вы интроверт – замкнуты внутри себя;

От 15 до 24 – вы экстраверт – общительны, обращены к внешнему миру;

От 11 до 14 – вы амбиверт – общаетесь, когда вам это нужно.

Для определения коэффициента эмоциональной устойчивости следует подсчитать сумму ответов "да" в вопросах 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 2, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 (см. график).

Если количество ответов «да»

От 0 до 10, то вы эмоционально устойчивы;

От 11 до 16 – вы эмоциональны впечатлительны;

От 17 до 22 – появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы;

От 23 до 24 – вам грозит нервный срыв, невроз.

Экстраверты

Экстраверты — это тип личности (или поведения), который ориентирован в своих проявлениях вовне, на окружающих.

Для экстравертов характерно поведение, при котором человек стремится к:

общению с людьми,
вниманию со стороны окружающих,
участию в публичных выступлениях,
участию в многолюдных мероприятиях и вечеринках.

Экстраверты "заряжаются" энергией от внешнего мира — от действий, людей, мест и вещей. Они — расточители энергии. Длительные периоды бездействия, внутреннего созерцания, или одиночества, или общения только с одним человеком лишают их ощущения смысла жизни. Тем не менее экстравертам необходимо дополнять время, которое они проводят в действии, интервалами просто бытия, иначе они потеряются в круговерти лихорадочной деятельности. Экстраверты могут многое предложить нашему обществу: они легко самовыражаются, сконцентрированы на результатах, обожают толпу и действие.

Экстраверты подобны солнечным батареям. Для них состояние одиночества или нахождение внутри подобно пребыванию под тяжелыми, плотными облаками. Солнечным батареям для подзарядки нужно солнце — экстравертам для этого нужно быть на людях. Как и интровертность, экстравертность — темперамент с постоянной схемой действия. Ее нельзя изменить. Вы можете работать с ней, но не против нее.

Экстраверт может быть превосходным тамадой, организатором (часто на общественных началах), чиновником, управляющим людьми, артистом или конферансье.

Интроверты — тип личности (или поведения), ориентированный внутрь или на себя.

В своей основе интровертность — тип темперамента. Это совсем не то, что застенчивость или отчужденность, это не патология. Кроме того, это свойство личности не подлежит изменению, даже если вы очень сильно захотите. Но вы можете научить работать с ним, а не против него.

Для интровертов характерно поведение, больше связанное с комфортным одиночеством, внутренними размышлениями и переживаниями, творчеством или наблюдением за процессом.

Самая важная отличительная черта интровертов заключается в источнике энергии: интроверты черпают энергию из своего внутреннего мира идей, эмоций и впечатлений. Они консервируют энергию. Внешний мир

быстро вводит их в состояние перевозбуждения, и у них появляется неприятное ощущение, когда чего-то «чересчур много». Это может проявляться в издерганности или, наоборот, в апатии. В любом случае им необходимо ограничивать социальные контакты, чтобы не оказаться полностью опустошенными. Тем не менее интровертам нужно дополнить время, проведенное в одиночестве, временем, когда они выходят во внешний мир, иначе они могут потерять ощущение перспективы и взаимосвязи с другими людьми. Интроверты, способные уравновесить энергетические потребности, обладают стойкостью и упорством, могут смотреть на вещи независимо, глубоко сосредотачиваться и творчески работать.

Интроверты подобны электрической батарее с подзарядкой. Им необходимо периодически останавливаться, переставать тратить энергию и отдыхать, чтобы зарядиться снова. Именно возможность зарядиться и обеспечивает интровертам менее возбуждающая обстановка. В ней они восстанавливают энергию. Такова их естественная экологическая ниша.

Интроверт может быть превосходным учёным, исследователем, наблюдателем, писателем или индивидуальным предпринимателем. Если экстраверту для комфорта необходимо присутствие других людей, то интроверту комфортно трудиться и в одиночестве.

Амбиверт

(в психологии) – личность, имеющая средние показатели по шкале интроверсии — экстраверсии. Экстраверсия означает обращённость ...

Пояснение к тесту для подростков.

Определение типа темперамента.

Если в вашем окружении есть человек, вокруг которого все валится, рушится, летает, звенит и ломается, а голос его раздается с такой громкостью, что слышно в самых дальних закоулках, то вероятно он относится к холерикам. На напор не поддается, скорее сам заведется так, что мало не покажется. Напирать на него или заводить вообще нет необходимости - он взорвется без дополнительной помощи с вашей стороны. А когда «Остапа понесет», то только держись! «Легкий танк» как охарактеризовала своего парня - холерика одна из девушек. А.П. Чехов точно заметил, что холерик шуток не понимает и все терпеть не может. Имеет ужасное свойство, делающее его малоприспособленным для семейных скандалов: ты повышаешь на него голос, а он повышает еще больше. Ты бьешь чашечку – он бьет обеденную тарелку, ты швыряешь в него подушкой, он... впрочем, лучше не надо швырять в него подушку... Вы должны быть готовы, что муж-холерик может с чистым, но гневным сердцем запулить в вашу сторону башмак, утюг, ухват, гитару, музыкальный центр, стул – все, что попадет ему под руку. Потом он будет рыдать и просить прощения. Лучше, конечно, не в приемном покое...

Холерик подвижен, не заставляет себя ждать, когда требуется что-то придумать, предложить, выступить с инициативой. Известный психиатр В. Гарбузов утверждает, что древняя природно-биологическая функция холериков – завоевание новых пространств для стаи (племени, государства, семьи). Вот и держите такого в мирных

домашних стенах! Неудивительно, что он норовит все время куда-то убежать. Не от вас, конечно, бежит. А к новым, неизведанным битвам

В большинстве случаев скромность не является заметной чертой холерика. Уверенность у многих холериков переходит в самоуверенность. Доделывать, додумывать, отшлифовывать не очень любит, хотя, если серьезно увлечется, остановить его трудно. В уходе это тоже проявляется весьма заметно.

Ждать не любит. Неудачи воспринимает как вызов судьбы - или лихорадочно действует, или впадает в апатию. Вообще, спутнице такого мужчины стоит привыкать к его перепадам настроения, вспыльчивости, периодическому многословию. Если он говорит, перебить его проблематично, если надует в уголке, расшевелить тоже трудно. Хорошо, хоть объяснит, в чем дело (меланхолики редко на такое способны). Предсказать его реакцию на что-то новое практически невозможно - он не предсказуем!

Двигается такой «подарочек» специфически: быстро, порывисто, складывается впечатление, что у него слишком много рук, локтей и коленей. Обычно он хватает, дергает и бросает. Объятия соответствуют темпераменту (осторожно с позвоночником и ребрами!). Ему трудно широко и комфортно усесться в кресло или на стул - скорее присядет на край, как орел на обрыве - вот-вот взлетит! Всё-то ему надо сразу. И много... Не пытайтесь надеть на него «намордник» благочинности, это перерастет в неврастению, невроз. Вам нужен психически поврежденный муж? Тогда дайте ему поле для маневров, полку с вещами, которыми вы не очень дорожите, парочку врагов, цель для завоевания и реже запирайте его в четырех стенах. Дайте ему счастье побегать за собой, изредка награждайте пылкими свиданиями. В конце концов, от него есть и большая польза: если кто-нибудь к вам начнет приставать, холерик врежет ему раньше, чем вы отреагируете. Так что вокруг вас вскоре образуется табуированное свободное пространство, как вокруг царской персоны.

Сангвиник кое в чем похож на холерика, но в разведчики годится больше - хорошо владеет собой, уравновешен, на рожон не лезет. Если и есть какая-то яркая черта, то это ровная оптимистичность и работоспособность. Уверенность сангвиника - адекватная, подвижность не угрожает интерьеру, решительность от настроения мало зависит. Если у сангвиника рождаются идеи, считает естественным довести их реализацию до логического конца. Если ситуация накаляется, он в отличие от холерика не просто становится собранным, но и чувства юмора не теряет. Может шутками-прибаутками разрядить атмосферу. Из сангвиника может получиться не только характерный актер, но и актер-универсал - эмоциями владеет хорошо, речь громкая, интонации живые, мимика разнообразная. Сангвинику легче прослыть душой компании, заводилой и любимцем - он общителен, но не навязчив; уверенный, но не агрессивный лидер, активный, но не суетливый. Любит компании, легко знакомиться, в домашнем общении приятен. Легко переключается, на проблемах не заикливается, отсюда то, что называется легкостью характера. Ссориться по пустякам не склонен, да и вообще отходчивый - одним словом, милашка! Природная роль сангвиника - обустройство «инфраструктуры» - связи между соплеменниками, управление, общественное самочувствие. Поэтому сангвиник вполне удобен в качестве мужа, но пару недостатков все-таки имеет. Например, его вкусы, интересы и склонности особым постоянством не отличаются. Может быть весьма влюбчивым. Вокруг сангвиника, как планеты вокруг солнышка, обычно крутятся поклонницы. Сангвиник наслаждается обществом противоположного пола - он буквально купается в лучах собственного красноречия и обаяния. «Ну как же я прогоню их, дорогая, я же

не могу лишиться этих милых девушек СЕБЯ! Это будет слишком тяжело для них»- такие рассуждения с большей или меньшей долей самоуверенности характерны для сангвиников.

Работа для подростков сангвиников нужна такая, где были бы разнообразные занятия, командировки смена деятельности. Может менять места работы в поисках такой, где было бы интересно. Если такой не находит - откровенно скучает и жалуется. Если уж увлечется - тогда другое дело. Трудоспособен, но способность эта не всегда реализуется. Любит командовать больше, чем подчиняться, предпочитает решать за других, расставлять людей по местам. Поэтому, если жизнь не корректирует сангвиника, оптимизм превращается в зубоскальство, прожигание жизни; лидерство - в тиранию, желание подавить тех, кто слабее и от него зависит.

Флегматика вычислить тоже довольно просто. Он – противоположность холерику. В классе – «не нарушает», среди женщин гоголем не ходит, в споре - незаметный, в драку вступает последним. Правда, если вступит, то остановить его будет труднее, чем холерика. Потому что основная черта флегматика – инерционность, то есть раскачивается долго, а когда раскачается, сам остановиться не может.

Вы видели на вокзале, как трогается с места груженный состав? Если сравнить с легковушкой – есть разница? А можете мысленно представить, как остановить этот самый груженный состав на полном ходу? А остановить при тех же условиях легковушку? Инерционность у товарняка во много раз больше, чем у легкового авто. Теперь вы понимаете, что такое флегматик, только начинающий что-то делать, и флегматик, уже серьезно увлекшийся чем-либо. Это две большие разницы. И вы собственного мужа можете не узнать в этих двух состояниях. Вчера это был ленивый толстячок, лежавший на диване и не торопясь набрасывающий на бумажке план переоборудования кухни, сегодня – это деревообрабатывающий станок, не знающий отдыха, монотонно и размеренно выдающий «на-гора» обструганные доски, детали и предметы интерьера. Порой и на обед не дозовешься – вот как втягивается в работу! Но степень трудолюбия флегматика зависит от воспитания: и тружеником может стать, и лентяем (достаточно вспомнить Обломова)!

Еще флегматик удобен тем, что с ним в квартире тихо. Лишних слов он говорить не любит, да и голос часто не громкий. Речь спокойная без, эмоций. По наблюдениям А. П. Чехова, «вечно серьезен, потому что лень смеяться». Из себя его вывести трудно, обижаться не торопится. Вещи вокруг него в порядке, в своих знаниях и возможностях он уверен – и на голом месте такая уверенность строится, а на трудом приобретенном опыте и грамотных, неторопливых расчетах. В спор себя втягивать обычно не дает – если уж так спор интересен или если спорщики пристали – нате вам, пожалуйста, пару веских суждений. И опять – молчок. Природно-биологическая роль флегматика (по В. Гарбузову) – обустройство «свежезавоеванной» холериками территории. Поэтому для мужа флегматика важны следующие пункты:

территория, на которую он пришел, - это его территория, и без всяких военных действий;

обживать и обустраивать ее по своему вкусу ему никто не мешает;

на этой территории его никто не торопит – всему свое время, а с бухты-барахты флегматик практически ничего не делает.

Флегматик хорошо чувствует ритмы и циклы, и его не напрягает монотонная работа – он знает, что лето сменяется осенью, а осень – зимой, и пахать по весне все

равно придется. Даже если это управленец или бизнесмен, со стороны он смотрится «пахарем» - упрямый, неторопливый, размеренный и терпеливый, «сеет» он свой скромный или крупный бизнес и умело возвращает. Хоть и град, и снег – у природы нет плохой погоды. Обладая тонкой и ранимой душевной организацией, регулярные природные катаклизмы не переживешь. А руки опускать – только свой прежний труд губить. Поэтому за поэтическими тонкостями – это не к флегматику. Жизненные трудности его из седла не выбивают, воспринимаются им просто обычными житейскими неурядицами. Если вокруг шум и гам, качка и канонада – флегматик в состоянии работать практически без ущерба качеству. Иногда флегматики даже грубоватыми кажутся из-за своей незэмоциональности и толстокожести.

Да и в самом деле, они – самые «толстокожие» из всех темпераментов. На «слабо» их не возьмешь, ненужный товар не всучишь, к сомнительной сделке не склонишь. В загс тоже затащить флегматика под влиянием порыва трудно – это вам не страстный холерик или увлекающийся сангвиник! Зато... ах! Никто не умеет так преданно и долго ждать возлюбленную, как флегматик. Он из тех однолюбов, которые, встретив юношескую любовь через 10-20 лет, как ни в чем не бывало идет с ней под венец – знал ведь, что никуда от него не денется! А то, что возлюбленная не так свежа, далеко уже не утренняя роза, - так с лица воды не пить, главное, что человек тот же.

Меланхолик внешне «маскируется» под флегматика – тихий, негромкий, лишней активности избегает, экспрессивностью не отличается. Но имеет как минимум два принципиальных отличия. Его тихость и невозмутимость – чисто внешние, а внутри – нервы, как оголенные провода, скрытые обиды и сомнения. Малейшие колебания человеческого поля фиксируются: он замечает полувзгляды, полуулыбки, вдохи и движения бровей. Слышит, как трава растет. Что же удивляться тому, что крики, скандалы, слезы и, не дай бог, жизненные драмы выводят его из равновесия. И поэтому когда меланхолик попадает в критическую ситуацию, он иногда даже теряет способность здраво соображать, а иногда просто «прячет голову в песок», как страус. Не потому, что он глупый или безответственный, а потому, что нагрузка для его чувствительной нервной системы запредельная. Просто «сгорают предохранители» и человек на некоторое время отключается. Если бы не отключался, то быстро попал бы на прием к психиатру. Так что старый трюк с «хулиганами» в подворотне с меланхоликом не проходит. В драку он, может быть, и полезет (мужчина все-таки!), но потом... Вы будете вынуждены много часов проводить успокоительные беседы, поить валерьянкой, ласкать и утешать меланхолика. Возможен вариант, что он сам сбежит от вас – если не захочет предстать перед Дамой сердца в столь немужественном виде. А сделать с собой он ничего не может – он не боец по натуре!

Кроме того, он нерешителен, неуверен, сделать выбор для него – сущее мучение! А познакомиться с дамой сердца для меланхолика – настоящая проблема. Какие дикие психологические выкрутасы должен провести над собой влюбленный меланхолик, чтобы просто подойти и узнать имя и контактные телефоны своей пассии! Да он самостоятельно и редко знакомится. Большие шумные компании меланхолик ре очень жалует, многочисленных контактов избегает. В быту может изрядно доставать его способность обижаться по мелочам и реагировать на незначительные неприятности. Тепла и утешения требует больше, чем представители прочих темпераментов. Радует лишь, что и в ответ от него можно ожидать того же. Меланхолик – верный друг, поэтическая, тонкая натура, легко чувствующая ваше настроение. Хотите цветов, серенад, вздохов при луне? Пожалуйста! Только не очень часто приставайте с просьбами:

решить тот или иной принципиальный вопрос;

выбрать вид вклада в банке;

сменить работу, к которой он привык;

договориться о ремонте крыши (капремонте, перевозке багажа и т.п.)

Воспитанный меланхолик, конечно, будет пытаться взваливать на свои плечи сей тяжелый груз, но слишком частое злоупотребление его мужественностью может нарушить гармонию ваших отношений. Природная функция меланхоликов – диагностика. Меланхолик в обществе – аналог болевых клеток в организме. Начались неприятности в каком-то месте – там заболело. Так же и меланхолик: пока в обществе все относительно ровно, привычно, спокойно – спокоен и меланхолик. Как только появились малейшие признаки нарушения – меланхолик в напряжении. Его чувствительность позволяет ему хорошо реализоваться практически в любой диагностической деятельности, будь то проверка компьютеров, медицинская диагностика, психология, педагогика, экономика, менеджмент, и даже политика. Меланхолик активно беспокоился - в будущем жди неприятностей. Кстати, несмотря на столь хрупкую структуру, спиваются меланхолики не чаще представителей других темпераментов – здоровье берегут! Естественно, что каждый из четырех представленных темпераментов в чистом виде встречается редко. Чаще можно наблюдать переходные формы – холерик-меланхолик, флегматик-сангвиник и т.д. Само собой, к женщинам это тоже относится. Не бывает только сочетаний меланхолика и сангвиника, холерика и флегматика – слишком уж они разные.