1. **Восьми цветовой тест Люшера:**

Инструкция: Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью наверх. Из восьми цветов выбери тот, который больше всего нравится. При этом необходимо выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Из оставшихся семи цветов выбери наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и проделайте то же самое. Необходимо уточнить, что исследование не направлено на изучение памяти и что испытуемый волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно.

**Стимульный материал:**

**Ваш выбор цветов:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

Ссылка на прохождение теста онлайн: <https://psytests.org/luscher/8color-run.html>

1. **Тест Роршаха**

Инструкция: посмотрите по очереди на предлагаемые картинки и ответьте для каждой из них на следующие вопросы.

На что похоже это пятно? Укажите то, что вы на нем видите: в целом или по частям. Что напоминает пятно по форме или цвету, статично оно или движется?

Время просмотра каждого рисунка не ограничено. Закончив с одним рисунком, переходите к другому, запомнив или зафиксировав свой ответ.

Ссылка на прохождение теста онлайн: <https://testometrika.com/personality-and-temper/rorschach-test/>

1. **Тест Мюнстерберга на восприятие и внимание. Диагностика избирательности внимания.**

**Инструкция**. В предложенном вам наборе букв есть слова. Ваша задача — как можно быстрее просматривая текст, подчеркнуть эти слова за 2 минуты. Пример: «рюклбюсрадостьуфркнп». Постарайтесь обнаружить замаскированное слово «радость».

Тестовый материал:

Бсолнцесвтрпцоцэрайонзг учновостьъхэьгчяфакт

Ьуэкзаментрочягщшгцк ппрокуроргурсеабетеорияемтодж

ебьамхоккейтроицафцуйгахт телевизорболджщзхюэлгщь

бпамятьшогхеюжипдрпцх щнздвосприятиейцукен

дшизхьвафыпролдблюбовьаб фырплосдспектакльячсинть бюнбюерадостьвуфциеждлоррпнародшалдьхэ ипцгиернкуыфйшрепортажэк жлорлафывюфбьконкурсй фнячыувскапрлличностьзжэ

ьеюдшщглоджинэпри лаваииедтлжэзбьтрдшжнп

ркывкомедияшлдкуйф отчаяниейфрлньячвтлджэхь

гфтасенлабораторияигщдщ нруцтргшчтлроснованиезхж

ьбщдэркентаврсухгвсмтр психиатриябплмстчьйфясмтщзайэъягнтзхтм

1. **ТЕСТ: Способны ли Вы быть руководителем?**

1. Вам нравится общаться с людьми?

а) Да; б) Нет.

2. Обсуждая тот или иной вопрос с коллегами, часто ли вам удается убедить их в правильности вашей точки зрения?

а) Да; б) Нет.

3. Легко обходитесь без постоянного одобрения окружающих?

а) Да; б) Нет.

4. Последовательны в своих действиях?

а) Да; б) Нет.

5. Планировать, по вашему мнению, довольно-таки увлекательная и приятная обязанность?

а) Да; б) Нет.

6. Справляться с нахлынувшими эмоциями для вас трудная задача?

а) Нет; б) Да.

7. Проявляете ли настойчивость и твердость в принципиальных вопросах?

а) Да; б) Нет.

8. Идеи, высказанные не вами, воспринимаете в штыки?

а) Нет; б) Да.

9. Обычно вы теряетесь, если решение не лежит на поверхности, а время на его принятие строго ограниченно?

а) Нет; б) Да.

10. Вы открыты для новых знаний, все время стремитесь совершенствоваться?

а) Да; б) Нет.

11. Во всех случаях следуете принципу «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня»?

а) Да; б) Нет.

12. Если вы боитесь чего-то, всегда ли стараетесь преодолеть свой страх?

а) Да; б) Нет.

13. Являетесь ли генератором идей?

а) Да; б) Нет.

14. Считаете ли, что удовлетворение от успешно выполненной работы само по себе награда?

а) Да; б) Нет.

15. Распределять обязанности для вас не составляет труда?

а) Да; б) Нет.

16. Как правило, обещая, исполняете?

а) Да; б) Нет.

17. Вам по силам создать атмосферу доверия?

а) Да; б) Нет.

18. Если предстоит какая-то сложная работа, не ищете отговорок, а просто делаете ее?

а) Да; б) Нет.

19. Бросить уже начатое для вас исключительная редкость?

а) Да; б) Нет.

20. Всегда ли готовы идти на разумный риск?

а) Да; б) Нет.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

За ответы под буквой «а» баллы не начисляются, за каждый ответ под буквой «б» начислите себе 2 балла. Суммируйте их и подведите итоги.

0–10 баллов. Вероятно, вы человек активный, верящий, что искреннее желание, помноженное на старание, способно дать результат. Кроме того, вы вполне коммуникабельны, ответственны и в малой степени подвержены влиянию извне. Одним словом, у вас есть необходимые качества, чтобы быть руководителем.

12–24 балла. Ваш успех в качестве руководителя не так очевиден. Быстро принимать важные решения, отстаивать свое мнение с риском нажить недоброжелателей, нести ответственность за других людей – согласитесь, нелегкий труд. Ответьте себе честно на вопрос: готовы ли вы к этому? Если без колебаний отвечаете «да», значит, у вас есть шанс попробовать реализовать себя на почетном, но беспокойном поприще.

26–40 баллов. Не обладая ярко выраженными лидерскими качествами, руководить – занятие неблагодарное. Гораздо легче вам будет осуществить ваши планы в деловом партнерстве.

Ссылка к тесту: <https://aif.ru/health/psychologic/46850>

1. **ТЕСТ: Насколько ваше настроение зависит от внешних факторов?**

Инструкция: проходя нижеприведенные вопросы, за ответ «всегда» начисляйте себе**5 баллов**, «часто» – **4 балла**, «иногда» – **3 балла**, «редко» – **2 балла**, «никогда» – **1 балл**.

1. Становится ли вам приятно, когда незнакомый человек вам улыбается?

2. Чувствуете ли вы подавленность, если люди вокруг находятся в состоянии стресса?

3. Ваше тело отзывается на прикосновение любимого человека?

4. Для вас важно не только что говорят, но и как?

5. Выводит ли вас из себя, когда в вашем присутствии люди злятся?

6. Становится ли вам не по себе, если кто-то из окружающих говорит о смерти близкого?

7. Общаясь по телефону, вы хорошо чувствуете собеседника?

8. Ощущаете ли вы внутреннее напряжение, если при вас кричат на человека?

9. Вас трогает вид женщины, нежно прижимающей к груди ребенка?

10. Представьте, что день не задался и вы грустите. Разговор с весельчаком способен заставить вас улыбаться?

11. Наворачиваются ли у вас слезы на глазах во время сентиментальных сцен в кинофильмах или при виде кого-то плачущего?

12. Когда в вашем присутствии беспокойно ходят по комнате, вас это раздражает?

**Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами**

**12–27 баллов**. Вы не слишком восприимчивы к чужому настроению. Скорее заняты собой и своими проблемами, и вас, по-видимому, не сильно заботит, что происходит за пределами вашего собственного мира. Возможно, вы только выиграете, если начнете проявлять больше чуткости к ближним.

**28–41 балл**. Вы сопереживаете людям, но не настолько, чтобы это причиняло урон вам самим. Вы умеете сохранять внутреннее равновесие.

**42–60 баллов**. Иногда бывают моменты, когда стирается грань между вашими и чужими переживаниями. Чтобы настроение окружающих не имело на вас такого влияния, старайтесь не принимать эмоции других людей чересчур близко к сердцу, учитесь отстраняться от негативных влияний извне.

1. **Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)**

Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики. Например,Если учащийся чувствует себя счастливым, он подчёркивает цифру «3», размещённую рядом с утверждением «я счастлив». Если несчастен, выбирает противоположную «тройку». Если учащийся не чувствует себя ни счастливым, ни несчастным, отмечает «0». Если чувствует, что «почти счастлив», выделяет «двойку», если «скорее счастлив, чем несчастлив» — «единицу».

Ссылка на прохождение теста онлайн: <https://psytests.org/psystate/san-run.html>

1. **МЕТОДИКА "ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ" (М. Рокич)**

ИНСТРУКЦИЯ: «Вам предлагаются два списка по 18 ценностей. Ваша задача — проранжировать их по порядку значимости для Вас как принципов, которыми Вы руководствуетесь в Вашей жизни. То есть самому важному Вы присваиваете номер 1 и т.д., так что под восемнадцатым номером будет идти ценность наименее значимая для вас.

Работайте не спеша, вдумчиво. Если в процессе работы Вы измените свое мнение, то можете исправить свои ответы. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Терминальные ценности** | **ранг** | **Инструментальные ценности** | **ранг** |
| Активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни) |  | Аккуратность (чистоплотность, умение содержать в порядке вещи, четкость в ведении дел) |  |
| Жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые благодаря жизненному опыту) |  | Воспитанность (хорошие манеры, умение вести себя в соответствии с нормами культуры поведения) |  |
| Здоровье (физическое и психическое) |  | Высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания) |  |
| Интересная работа |  | Жизнерадостность (оптимизм, чувство юмора) |  |
| Красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве) |  | Исполнительность (дисциплинированность) |  |
| Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком) |  | Независимость (способность действовать самостоятельно, решительно) |  |
| Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем) |  | Непримиримость к недостаткам в себе и других |  |
| Наличие хороших и верных друзей |  | Образованность (широта знаний, высокий культурный уровень) |  |
| Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, коллег) |  | Ответственность (чувство долга, умение держать свое слово) |  |
| Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) |  | Рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения) |  |
| Продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей) |  | Самоконтроль (сдержанность, самодисциплина) |  |
| Развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование) |  | Смелость в отстаивании своего мнения |  |
| Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках) |  | Чуткость (заботливость) |  |
| Счастливая семейная жизнь |  | Терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения) |  |
| Счастье других (благосостояние, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом) |  | Широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки) |  |
| Творчество (возможность заниматься творчеством) |  | Твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями) |  |
| Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений) |  | Честность (правдивость, искренность) |  |
| Удовольствия (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей, развлечения) |  | Эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе) |  |

Ссылка к тесту: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskiye-testy/post/metodika-m-rokicha-tsennostnyye-oriyentatsii>

1. **Тест Томаса - типы поведения в конфликте**

**Инструкция:** Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

**1.**А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

**2.**А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

**3.**А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

**4.**А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

**5.**А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**6.**А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

**7.**А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

**8.**А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

**9.**А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

**10.**А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

**11.**А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

**12.**А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

**13.**А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

**14.**А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

**15.**А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

**16.**А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

**17.**А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

**18.**А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

**19.**А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

**20.**А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

**21.**А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

**22.**А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

**23.**А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

**24.**А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

**25.**

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

**26.**А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

**27.**А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

**28.**А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

**29.**А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

**30.**А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Ссылка на прохождение теста онлайн: <https://psytests.org/interpersonal/thomas-run.html>

1. **Проективная методика "Кактус".**

Цель: исследование эмоционально-личностной сферы студента.

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш.

**Инструкция:** "На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь". Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

1. **Тест на мышление и креативность. Опросник Определение типов мышления и уровня креативности. Диагностика по методике Дж. Брунера.**

**Инструкция.** У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте «+», если нет «–».

***Тестовый материал.***

1. Мне легче что-либо сделать, чем объяснить, почему я так сделал(а).  
   2. Я люблю настраивать программы для компьютера.  
   3. Я люблю читать художественную литературу.  
   4. Я люблю живопись (скульптуру).  
   5. Я не предпочел(а) бы работу, в которой все четко определено.  
   6. Мне проще усвоить что-либо, если я имею возможность манипулировать предметами.  
   7. Я люблю шахматы, шашки.  
   8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.  
   9. Я хотел(а) бы заниматься коллекционированием.  
   10. Я люблю и понимаю абстрактную живопись.  
   11. Я скорее хотел(а) бы быть слесарем, чем инженером.  
   12. Для меня алгебра интереснее, чем геометрия.  
   13. В художественной литературе для меня важнее не что сказано, а как сказано.  
   14. Я люблю посещать зрелищные мероприятия.  
   15. Мне не нравится регламентированная работа.  
   16. Мне нравится что-либо делать своими руками.  
   17. В детстве я любил(а) создавать свою систему слов/знаков/шифр для переписки с друзьями.  
   18. Я придаю большое значение форме выражения мыслей.  
   19. Мне трудно передать содержание рассказа без его образного представления.  
   20. Не люблю посещать музеи, так как все они одинаковы.  
   21. Любую информацию я воспринимаю как руководство к действию.  
   22. Меня больше привлекает товарный знак фирмы, чем ее название.  
   23. Меня привлекает работа комментатора радио, телевидения.  
   24. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.  
   25. Люблю фантазировать.  
   26. Когда я [слушаю музыку](http://psycabi.net/muzyka-dlya-relaksatsii/85-muzyka-podnimayushchaya-nastroenie), мне хочется танцевать.  
   27. Мне интересно разбираться в чертежах и схемах.  
   28. Мне нравятся художественная литература.  
   29. Знакомый запах вызывает всю картину событий, происшедших много лет назад.  
   30. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче.  
   31. Истинно только то, что можно потрогать руками.  
   32. Я предпочитаю точные науки.  
   33. Я за словом в карман не лезу.  
   34. [Люблю рисовать](http://psycabi.net/prakticheskie-metody/349-mandala-terapiya).  
   35. Один и тот же спектакль/фильм можно смотреть много раз, главное — игра актеров, новая интерпретация.  
   36. Мне нравилось в детстве собирать механизмы из деталей конструктора.  
   37. Мне кажется, что я смог(ла) бы изучить стенографию.  
   38. Мне нравится читать стихи вслух.  
   39. Я согласен(а) с утверждением, что красота спасет мир.  
   40. Я предпочел(а) бы быть закройщиком, а не портным.  
   41. Лучше сделать табуретку руками, чем заниматься ее проектированием.  
   42. Мне кажется, что я смог(ла) бы овладеть профессией программиста.  
   43. [Люблю поэзию](http://psycabi.net/pritchi/327-ptitsa-schastya-pritcha-v-stikhakh-o-zhizni-lyubvi-schaste).  
   44. Прежде чем изготовить какую-то деталь, сначала я делаю чертеж.  
   45. Мне больше нравится процесс деятельности, чем ее конечный результат.  
   46. Для меня лучше поработать в мастерской, нежели изучать чертежи.  
   47. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.  
   48. Если мне нужно выступить, то я всегда готовлю свою речь, хотя уверен(а), что найду необходимые слова.  
   49. Больше люблю решать задачи по геометрии, чем по алгебре.  
   50. Даже в отлаженном деле пытаюсь творчески изменить что-то.  
   51. Я люблю дома заниматься рукоделием, мастерить.  
   52. Я смог(ла) бы овладеть языками программирования.  
   53. Мне нетрудно написать сочинение на заданную тему.  
   54. Мне легко представить образ несуществующего предмета или явления.  
   55. Я иногда сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.  
   56. Я предпочел(а) бы сам(а) отремонтировать утюг, нежели нести его в мастерскую.  
   57. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.  
   58. Люблю писать письма.  
   59. Сюжет кинофильма могу представить как ряд образов.  
   60. Абстрактные картины дают большую пищу для размышлений.  
   61. В школе мне больше всего нравились уроки труда, домоводства.  
   62. У меня не вызывает затруднений изучение иностранного языка.  
   63. Я охотно что-то рассказываю, если меня просят друзья.  
   64. Я легко могу представить в образах содержание услышанного.  
   65. Я не хотел(а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.  
   66. Я чаще сначала сделаю, а потом думаю о правильности, решения.  
   67. Думаю, что смог(ла) бы изучить китайские иероглифы.  
   68. Не могу не поделиться только что услышанной новостью.  
   69. Мне кажется, что работа сценариста/писателя интересна.  
   70. Мне нравится работа дизайнера.  
   71. При решении какой-то проблемы мне легче идти методом проб и ошибок.  
   72. Изучение дорожных знаков не составило / не составит мне труда.  
   73. Я легко нахожу общий язык с незнакомыми людьми.  
   74. Меня привлекает работа художника-оформителя.  
   75. Не люблю ходить одним и тем же путем.

Ссылка на прохождение теста онлайн: <https://psiholocator.com/psixologicheskie-testy/opredelenie-tipov-myshleniya-i-urovnya-kreativnosti-po-metodike-dzh-brunera>

Все выполненные тесты сбросить на электронную почту: [alya\_skripnik98@mail.ru](mailto:alya_skripnik98@mail.ru). Так же по данному адресу вы можете задать все интересующие вопросы, дать ответ, что вы узнали нового и полезного для себя, поделиться своими чувствами и эмоциями.