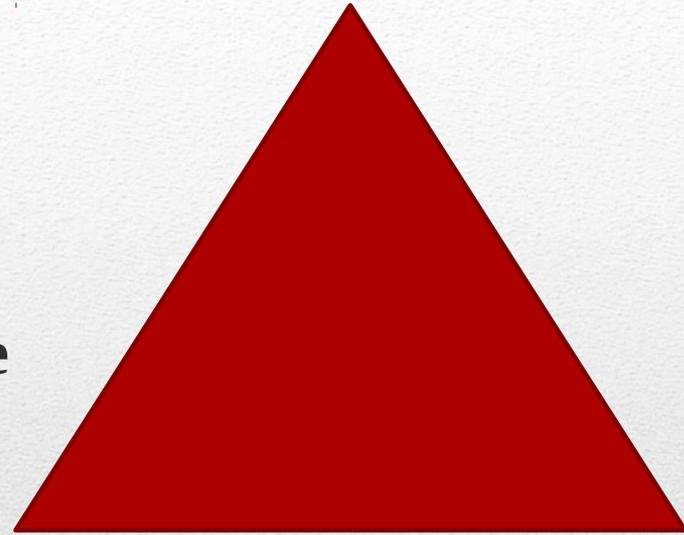


«Познай себя»

Педагог – психолог

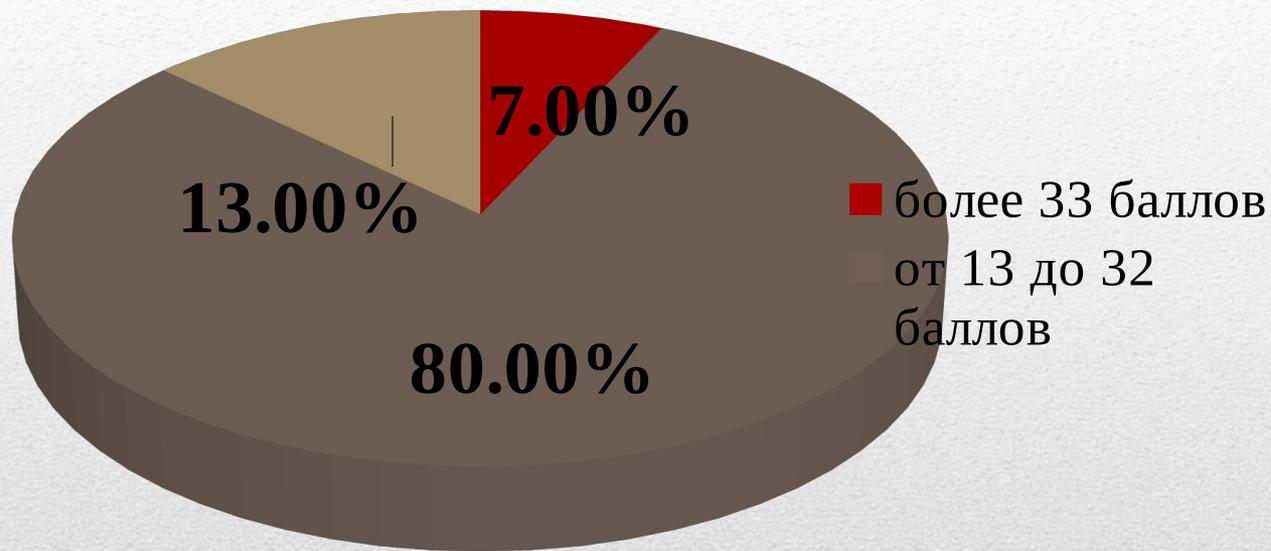
Ромашова Л. А.

- **Физическое здоровье**
- **Психическое здоровье**
- **Социальное благополучие**



100 % здоровье = 10% медицина + 20
% наследственность + 20%
окружающая среда + 50 % образ
ЖИЗНИ

Тест – опросник «Ох уж, эти нервы!»



Всего в опросе приняли участие 33 педагога

Более 33 баллов - 2 человека

От 13 до 32 баллов – 27 человек

12 и менее баллов - 4 человека

- **более 33 баллов** — вас не отнесешь к числу сдержанных и терпеливых людей. Вас слишком часто раздражают незначительные явления. Вы склонны к поискам в окружающем мире раздражителей. Поэтому вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Ваша нервная система разбалансирована, отчего часто страдаете не только вы, но и окружающие.

Интерпретация результатов

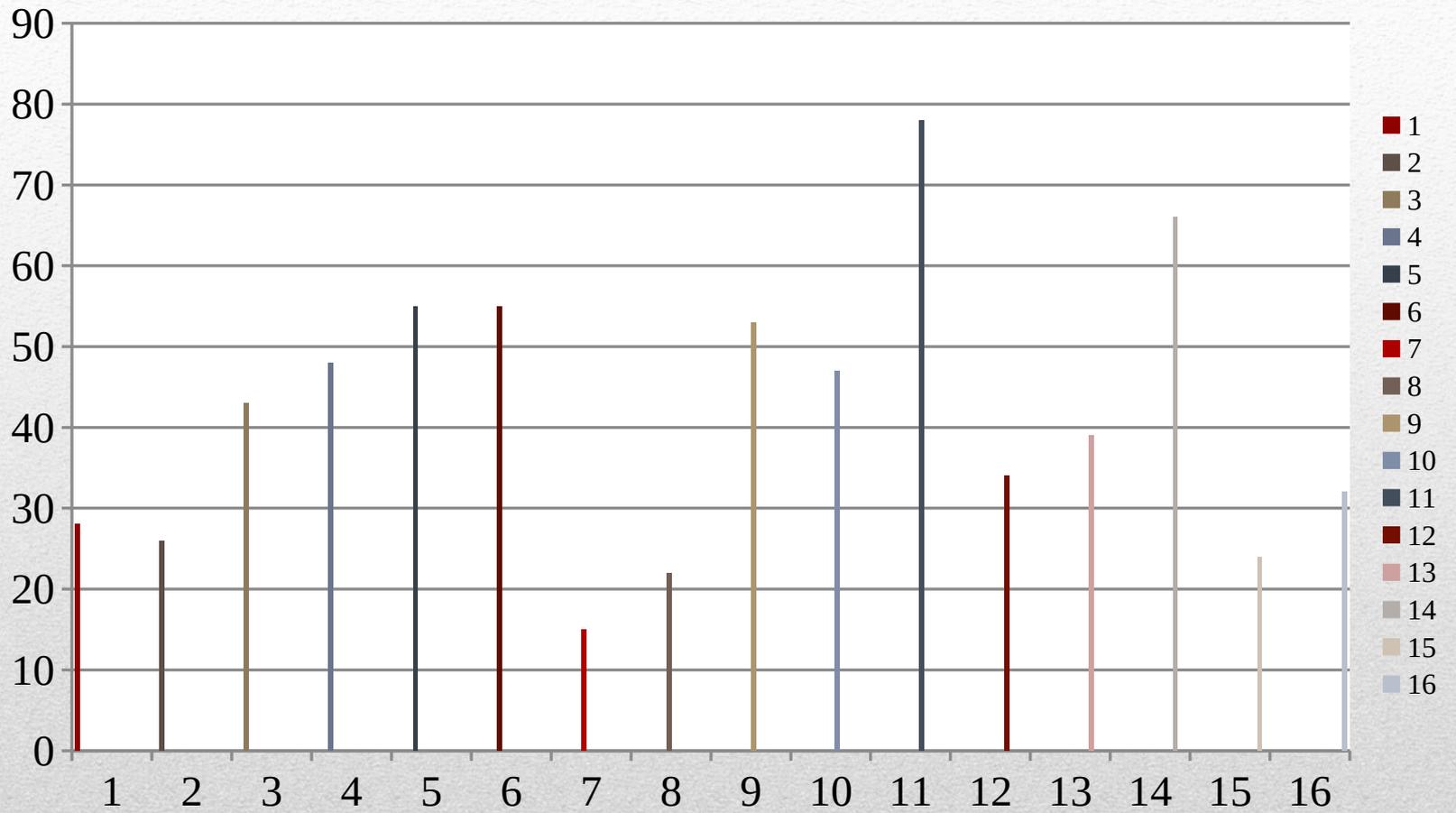
- **от 13 до 32 баллов** — вы относитесь к распространенной группе людей. Раздражаясь от очень неприятных вещей, вы делаете драму из обыденных житейских невзгод. Поэтому у вас выработан стойкий иммунитет к неприятностям, который позволяет быстро и легко забывать их.
-

- **12 и менее баллов** — ваше «железное спокойствие» позволяет вам реально смотреть на жизнь. А может, этот тест оказался недостаточно исчерпывающим и не позволил проявить ваши наиболее уязвимые стороны? Судите сами. По крайней мере, о вас можно сказать, что вы не тот человек, которого легко выбить из колеи.
-

Утверждения

Меня раздражает:

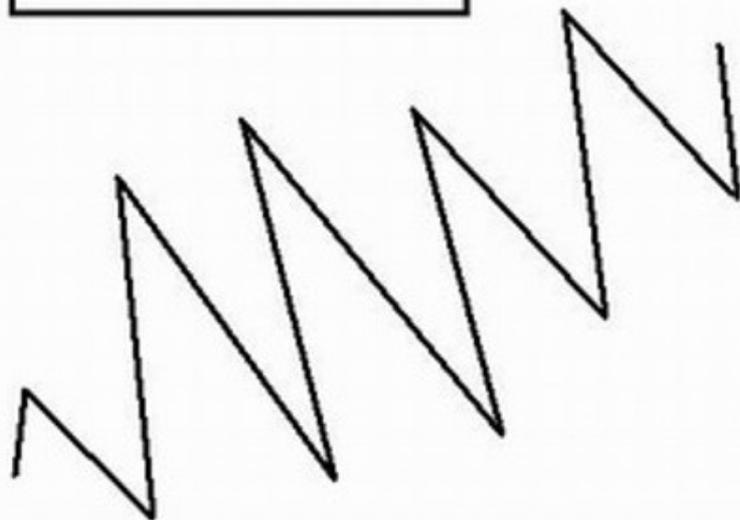
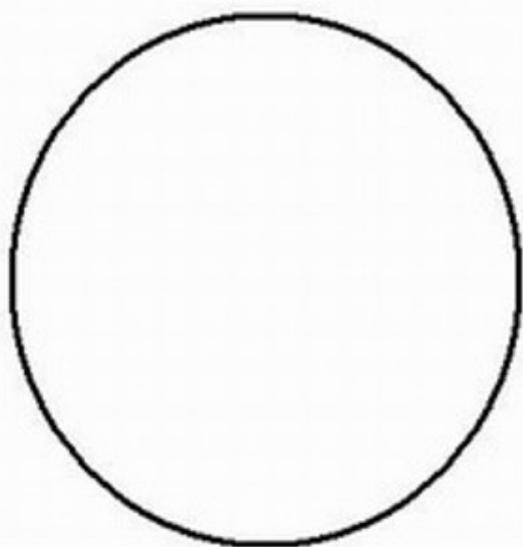
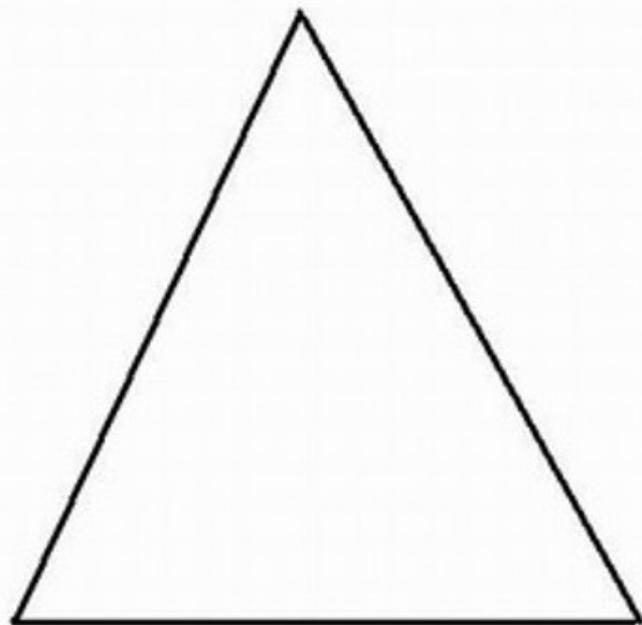
1. Смятая страница газеты или журнала, которые я люблю читать
2. Одета с претензией на молодость женщина в годах
3. Курящая на улице женщина
4. Чрезмерное приближение ко мне собеседника, даже если оно произошло поневоле — в толпе, в автобусной давке
5. Слишком сильный запах духов
6. Громкий разговор в общественном транспорте
7. Активно жестикулирующий при разговоре собеседник
8. Частое употребление коллегами иностранных слов
9. Когда кто-нибудь грызет ногти
10. Когда кто-нибудь пытается поучать меня
11. Когда кто-то кашляет в мою сторону
12. Когда слышу чей-то смех невпопад
13. Когда близкие друзья все время опаздывают
14. Когда в кинотеатре кто-нибудь поблизости комментирует сюжет фильма или шелестит оберткой от конфеты
15. Когда дарят ненужные вещи
16. Когда рассказывают сюжет книги, которую я собираюсь прочесть





Изучение личности с
помощью
психогеометрического теста

- **Психогеометрия как система сложилась в США. Автор этой системы Сьюзен Деллингер — специалист по социально-психологической подготовке управленческих кадров.**
 - **Согласно автору, личность нередко описывается комбинацией двух или даже трех форм, однако важно выяснить, какая из них является доминантной, а какая подчиненной.**
-



- **Первая фигура**– является основной фигурой или субъективной формой испытуемого. Она дает возможность определить главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.
 - **Остальные четыре фигуры**- это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию поведения испытуемого.
 - **Последняя фигура** указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для испытуемого наибольшие трудности.
-

- **Квадрат** — неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое до конца, упорство позволяют квадрату добиваться завершения работы. Выносливость, терпение и методичность обычно делают его высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. У него все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Мыслительный анализ — его сильная сторона. Квадрат любит порядок, ему не по душе изменения привычного хода событий, он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя.
-

- **Прямоугольник** - это человек, который не удовлетворен тем образом жизни, который ведет сейчас, поэтому он занят поисками лучшего положения. Эта форма для человека переходная, временная. Характерные черты прямоугольника — непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Он может сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня. У него низкая самооценка, стремится стать лучше в чем-то, ищет новые методы работы, стили жизни. Прямоугольнику в переходный период жизни необходимо общение с другими людьми.
-

- **Треугольник** - символизирует лидерство. Характерная особенность — способность концентрироваться на главной цели. Треугольник — неудержимая, энергичная, сильная личность, которая ставит ясные цели и достигает их. Способен глубоко и быстро анализировать ситуацию, ориентирован на суть проблемы. Треугольник — очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем, личность, которая постоянно соперничает, конкурирует с другими. Он часто рискует, бывает нетерпеливым — особенно к тем, кто колеблется в принятии решений. С большим трудом осознает свои ошибки.
-

- **Круг** — это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает круг, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность — люди, их благополучие. Круг — самый доброжелательный из пяти форм, лучший слушатель. Чаще всего служит «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Умеет сопереживать, сочувствовать. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны вычислить обманщика.
-

- **Зигзаг** — символизирует креативность, творчество. Человеку-зигзагу свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая, последовательная дедукция — это не его стиль. Мысль зигзага делает отчаянные прыжки: от, А к Я. Зигзаги имеют развитое эстетическое чувство. Зигзаг склонен видеть мир постоянно меняющимся, поэтому не может эффективно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Хочет быть независимым от других в своей работе, устремлен в будущее и больше интересуется возможностью, чем действительностью. Слабые стороны: не сдержан, очень экспрессивен («режет правду в глаза»), что мешает ему приводить свои идеи в жизнь, не силен в проработке конкретных деталей, не слишком настойчив в доведении дела до конца. Сильные стороны: генератор идей, способен мотивировать всех вокруг себя.
-

- **Алексеев А.А., Громова Л.А.
Психогеометрия для
менеджеров**
-

