**Тест «Ти – людина дії ?»**

*Тест допоможе визначити , що тобі ближче – дії чи роздуми.*

1. **Вирішено: ти змінюєш свій стиль! Твої дії ?**

А. Звернешся до відповідної літератури.

В. звернешся за порадою до друзів.

С. Відкладеш справу до вихідних

**2.**  **Випадково почула розмову про себе. Що ти зробиш у відповідь?**

А. Одразу прокоментуєш цю розмову.

В. Забудеш про цей інцидент.

С. Не будеш втручатися в цю розмову, проте ще кілька днів

пам'ятатимеш про неї.

**3 Під час робочого дня згадала про день народження колеги. Ти…**

А. Подумаєш, що їй краще побажати.

В. Відкладеш привітання до кінця дня, все одно забула.

С. Одразу йдеш і вітаєш, сподіваючись на імпровізацію.

**4. Яка з професій приваблювала тебе в дитинстві?**

А. Лікар, учитель.

В. Космонавт, пілот.

С. Письменник.

**5. Ти піймала таксі, про що ти думаєш, коли їдеш?**

А. Думаєш про щось своє.

В. Уважно слідкуєш за діями водія.

С. Спілкуєшся , обговорюєш ситуацію на дорозі.

**6. Що ти більше всього цінуєш у відпочинку?**

А. Можливість більше часу приділити спілкуванню.

В. Рух, зміну місць, яскраві враження.

С. Тишу, спокій.

**7. Як друзі описують твій психологічний тип?**

А. Думаю, інтроверт.

В. Думаю, екстраверт.

С. Здається, що «золота серединка».

**8. Ти маєш змінити інтер'єр. З чого ти почнеш ?**

А. Порадишся з друзями , колегами по роботі.

В. Зробиш план переобладнання.

С. Зробиш кілька планів переобладнання, вибереш найкращий з них

**9. У тебе з' явилася мрія. Ти одразу почнеш робити кроки до її реалізації?**

А. Ні, це ж просто гарна фантазія!

В. Тільки за тієї умови, що все це реально здійснити.

С. Обов' язково! Попри труднощі ти зробиш все для реалізації!

**10**. **Як виглядає твій записник?**

А. Багато спонтанних записів.

В. Охайно, у ньому все структуровано.

С. Ти взагалі його не ведеш.

*Полічи бали, користуючись таблицею*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Варіанти  відповіді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| А | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| В | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| С | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 |

***Результати.***

***10-15 балів.*** Ти – типовий «теоретик»! Твоє покликання – аналізувати, зіставляти факти, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Добре, якщо ти знайшла роботу до душі, про те тобі потрібно навчитись швидко приймати рішення, розв'язуючи завдання практичного характеру.

***16-22 бали.*** Коли часу обмаль – ти дієш, ситуація потребує детального аналізу – роздумуєш над проблемою. Ти можеш підлаштовуватися під ситуацію і вмієш бути різною. Ти можеш розвинути стрімку діяльність і водночас цінуєш можливість помріяти. Завдяки такому поєднанню рис твоєї вдачі тебе завжди оточують цікаві люди.

***23-30 балів.*** Ти – класичний «практик»! Любиш реалізувати свої ідеї в короткі терміни. Ти сьогодні тут, а завтра – там. Проте тобі буває досить не легко проаналізувати ситуацію та свої помилки, але ти готова швидко взятися за певну справу , адже ти не боїшся ризикувати. Можливо , тобі іноді потрібен тайм-аут для роздумів.

**Тест «Чи можна тебе назвати дисциплінованою?»**

1. **Ти прийшла на заняття в спортивний комплекс. У тебе є вибір заплатити лише за одне заняття чи купити абонемент на місяць. Як ти вчиниш?**

А. Не буду оплачувати абонемент, тому що, може передумаю відвідувати заняття.

В. Звернуся за порадою до організаторів.

С. Придбаю абонемент – буде стимул не пропускати заняття.

**2. Як ти поведешся в ситуації з людиною, чиї погляди на життя тобі не подобаються**

А. Не буду з нею спілкуватися

В. Все-таки продовжу спілкуватися

С. Намагатимуся уникати спілкування.

**3. Що ти думаєш про людей, які займаються лише своєю кар'єрою ?**

А. Вони втрачають багато моментів задоволення життям.

В. Я захоплююся їхньою внутрішньою силою і наполегливістю.

С. Рано чи пізно вони стають одинокими

**4. Чи потрібно багато часу приділяти своїй зовнішності?**

А. Ні, від цього нічого не залежить.

В. Небагато, тому що в мене багато інших проблем.

С. Потрібно.

**5. Після відпустки тобі важко одразу зайнятись роботою?**

А. Докладу зусиль , щоб активізувати діяльність

В. Продумаю, як покращити стан справ.

С. Серйозно займусь роботою одразу.

*Полічи бали, користуючись таблицею*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Варіанти  відповіді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| А | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| В | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 |
| С | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 |

***Результат***

***5-8 балів.*** Твоєму вмінню стримувати себе можна позаздрити. Та все ж навчись повноцінно відпочивати.

***9-12 балів.*** За необхідності ти можеш бути дуже дисциплінованою, проте коли виникає критична ситуація , ти можеш і відступити.

***13-15 балів.*** Ти ставиш перед собою масштабні завдання, а маючи проблему , хвилюєшся від реалізації планів. Орієнтуйся на реальні завдання.

**Тест «Наскільки ти врівноважена?»**

1. **Під час з'ясування відносин з колегою тебе навмисне образили. Як ти відреагуєш?**

А. Засмутишся і навіть розплачешся. Як це могло статися?

В. Попросиш не провокувати тебе.

С. Згадаєш і ти про слабкі місця твого колеги.

**2. У тебе «чорна смуга» в житті , навколо одні проблеми… Як ти розслабляєшся?**

А. Більше часу приділяю прогулянкам, використовую будь-яку

можливість, щоб відпочити й відволіктися від проблем.

В. Регулярно розповідаєш про свої проблеми подругам, щоб

розслабитися.

С. Ніяк, просто намагаєшся не думати про погане, інакше зовсім

розкиснеш.

**3 У тебе виникають проблеми зі сном?**

А. Так, надто часто.

В. Спиш добре, але вранці дуже важко вставати.

С. Ні, ти завжди добре висипаєшся!

**4. У бібліотеці ти довго чекала потрібну тобі книжку. Тобі принесла бібліотекар іншу.**

А. Ти вкажеш бібліотекарю на непрофесіоналізм і те, що ти надто

довго чекала.

В. Спокійно просиш принести саме ту книжку, яка потрібна.

С. Більше не будеш чекати, підеш в іншу бібліотеку

5. **Що ти думаєш про людей, які захоплюються різноманітними медитативними техніками?**

А. Підозрюю, що в них дуже багато вільного часу . Проте це їхні

справи.

В. Так вони тікають від проблем.

С. Молодці! Дуже важливо своєчасно позбуватись негативних

емоцій.

*Полічи бали, користуючись таблицею*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Варіанти  відповіді | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| А | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| В | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| С | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 |

***Результати***

***5-8 балів.*** Тебе не так просто вибити з колії, ти стійко переносиш навіть неприємні сюрпризи. А все тому, що ти навіть у негативному знаходиш позитивні моменти.

***9-12 балів.*** Якщо ти втрачаєш впевненість у собі, то це ненадовго.. Після вибуху емоцій намагаєшся заспокоїтися і обдумати ситуацію.

***13-15 балів.*** Ти надто імпульсивна, тому врахуй, що не потрібно все приймати надто близько до серця. Не варто псувати нерви.