

Тест «Як ви зазвичай розв'язуєте власні проблеми?»

Життя без проблем не буває. І важливо не стільки прагнути їх уникнути, скільки те, як ми здатні з ними впоратися.

Пропонуємо вам пройти дане тестування і дізнатися, чи вмієте ви гідно долати труднощі.

1. Якщо ви сильно розстроєні чимось, як ви вчините?
 - а) прагну виглядати й поводитись, ніби нічого не сталося;
 - б) поділюся образою із друзями;
 - в) сховайся вдома, поплачу;
 - г) розповім колегам, знайомим, сусідам і мені стане легше.

2. Чи належите ви до тих, кому щастить?
 - а) насамперед я всього досягає завдяки власним зусиллям, праці;
 - б) чим більше я зважаю на щасливі прикмети, дрібнички, тим більше мені щастить;
 - в) доля до мене не дуже прихильна;
 - г) мені переважно і зазвичай не щастить.

3. Про що ви думаєте, коли у вас все гаразд або сталося щось дуже приємне?
 - а) я думаю спокійно: «І це мине»;
 - б) тривожусь, розуміючи, що щастя скоро закінчиться;
 - в) просто насолоджуюсь цими моментами;
 - г) думаю, ну чому ж так є не завжди?

4. Вам потрібно відвезти важку валізу або сумку, грошей на таксі бракує, маршрутки немає, машина, на якій планували відвезти, зламалась. Ваші дії?
 - а) спробую полагодити машину;
 - б) залишусь вдома – не мій день;
 - в) спробую позичити грошей у сусідів на таксі;
 - г) передзвоню знайомим з машиною.

5. Ви посварилися з другом/подругою. Які думки будуть вас гризти?

- а) подумаю, що навіть найближчі люди часом не здатні збагнути одне одного до кінця;
- б) негайно почну миритись, навіть якщо ми ще злості одне до одного;
- в) я прагну не мучитись, а згадати про приємні моменти наших взаємин;
- г) передзвоню до знайомих за порадою.

6. Як ви ставитесь до психологів? Чи варто до них звертатися?

- а) я не впевнений/а, що чужа людина здатна допомогти мені;
- б) я завжди їм співчуваю – скільки «чорної» енергії виливають на цих бідних психологів клієнти;
- в) іноді – варто;
- г) мені не хочеться платити за те, щоб мене вислухали, коли можна висловити свої емоції комусь і безкоштовно.

7. Як ви ставитесь до героїв фільмів, які різко змінюють набридливий спосіб життя і вирушають у далекі мандри?

- а) може, я й сам/а так коли-небудь зроблю;
- б) таким вчинком вони можуть нашкодити тим, хто від них залежить;
- в) занадто різкі зміни навряд чи ведуть до кращого – куди б не виїхав, все одно везеш з собою себе самого;
- г) самотність була б для мене непереносимою.

Результати тесту

❖ Якщо найбільше ви обирали варіант відповіді «а».

Ви вмієте тримати удари долі; за неприємностей тримаєтесь прекрасно, ви сильна людина і вмієте самостійно дати раду найскладнішим проблемам. Проте враховуйте, що ніхто не має безкінечного запасу міцності, навіть сильний організм часом не справляється. Тому варто інколи довіритися близьким і не боятися видатися слабкою людиною.

❖ Якщо найчастіше Ви обирали варіант «б».

Ви зустрічаєтесь із друзями, близькими лише за приємних моментів вашого життя, не ділитесь з ними проблемами. А відтак зазвичай робите все самі. Повірте, що близькі люблять вас і готові допомогти у важку хвилину.

❖ Якщо найчастіше ви обирали варіант відповіді «в».

За неприємних ситуацій у житті Ви швидко оцінюєте, здатні ви здолати труднощі самостійно, чи потребуєте допомоги. Ваші друзі, близькі знають, що ви не станете турбувати їх через дрібниці, а відтак, охоче беруть участь, допомагають у розв'язанні ваших проблем.

❖ Якщо найчастіше ви обирали варіант відповіді «г».

Ви чомусь вирішили, що оточуючі просто зобов'язані вами опікуватись, брати участь у всіх ваших справах, навіть якщо ви здатні впоратися самостійно. Образ слабкої людини, яким ви зловживаєте, виграшний до пори до часу. Проте прагніть відокремлювати дрібні неприємності від серйозних і незначні задачі розв'яжуйте самостійно, не перевантажуючи собою близьких людей.