

Asmenybės nustatymo

TESTAS

Kaip geriau pažįstant save patirti mažiau
streso ir sulieknėti



Labas!

Šis testas tau padės geriau pažinti ir suprasti save, kaip gali veikti, siekdama tam tikrų pokyčių savo gyvenime. Tai suteiks TAU daugiau pasitikėjimo savimi ir įneš daugiau ramybės ir lengvumo. Jei geriau pažinsi save, mažiau patirsi streso, tavo sprendimai, kuriuos priimsi labiau atlieps tavo poreikius. o ne kitų lūkesčius.

Geriau pažinodama save, išmoksi priimti save ir jaustis bei atrodyti taip, kaip tu nori!!!

Sporto / Svorio metimo mentorė -

Ingrida



Kaip atlikti testą

1

Į klausimus atsakykite greitai, per daug negalvojant ir nesvarstant. Pirma atėjusi mintis į galvą bus teisingiausia.

2

Jums reikia pasirinkti vieną iš dviejų priešingos reikšmės atsakymų. Atsakymas turi atitikti tai, kas esate, o ne tai, kas norėtumėte būti. Savo atsakymą pažymėkite langelyje x.

3

Kai atsakysite į pirmus 17 klausimų (I testo dalis), suskaičiuokite pažymėtus langelius **DEŠINĖJE** pusėje ir gautą skaičių pažymėkite horizontalioje įtakos ašyje (žr. žemiau antrą grafiką). Kai atsakysite į kitus 17 klausimų, kryželius suskaičiuokite **KAIRĖJE** pusėje ir gautą skaičių pažymėkite vertikalioje ašyje. Dviejų koordinatčių susikirtimo taškas brėžinyje, parodys, koks jūsų asmenybės tipas

Asmenybės nustatantis testas

I dalis

Iš pateiktų atsakymų porų pažymėkite tik po vieną

<input type="checkbox"/>	dominuojantis	ar	prisitaikantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	iniciatyvus	ar	nesikišantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	kategoriškas	ar	dvejojantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	nepatiklus	ar	patiklus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	veiklus	ar	svarstantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	linkęs kovoti	ar	linkęs taikstyti	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	plepys	ar	tylenis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	drąsus	ar	atsargus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ūmus	ar	ramus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	tiesmukas	ar	taktiškas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	vedlys	ar	vykdytojas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ryžtingas	ar	svarstantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	užsispyręs	ar	sukalbamas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	griežtas	ar	atlaidus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	vienpusiškas	ar	lankstus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	greitas	ar	lėtas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	įtaigus	ar	drovus	<input type="checkbox"/>

Asmenybės nustatantis testas

II dalis

Iš pateiktų atssakymų porų pažymėkite tik po vieną

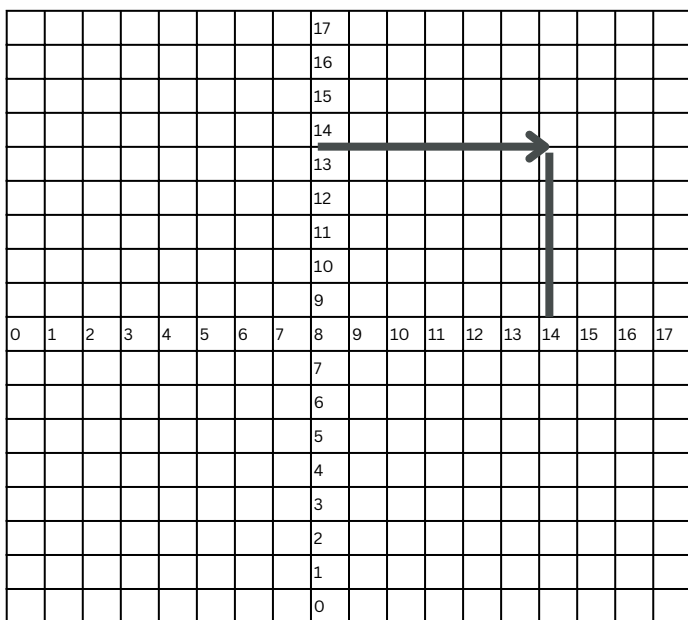
<input type="checkbox"/>	familiarus	ar	dalykiškas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	spontaniškas	ar	drausmingas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	mėgstantis palikti išpūdį	ar	susitvardantis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	impulsyvus	ar	metodiškas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	prielankus	ar	abejingas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	jausmingas	ar	racionalus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	svarbesni santykiai su žmonėmis	ar	svarbesnis darbas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	akiplėšiškas	ar	santūrus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	linkęs skrajoti padebesiais	ar	tvirtai stovintis ant žemės	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	atlapaširdis	ar	uždaras	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	jautrus	ar	atšiaurus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ekspresyvus	ar	užsisklendęs	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	draugiškas	ar	laikaisi atstumo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	linksmas	ar	rimtas	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	neracionalus	ar	racionalus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	nepastovus	ar	pastovus	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	užjaučiantis	ar	nejautrus	<input type="checkbox"/>

Aasmenybės nustatymo grafikas

Dominuojantis

Emocijų ašis

Prisitaikantis



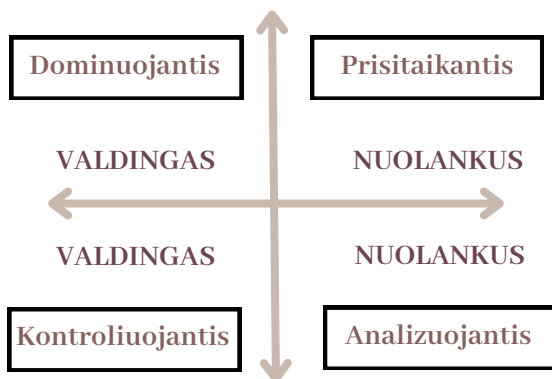
Įtakos ašis

Kontroliuojantis

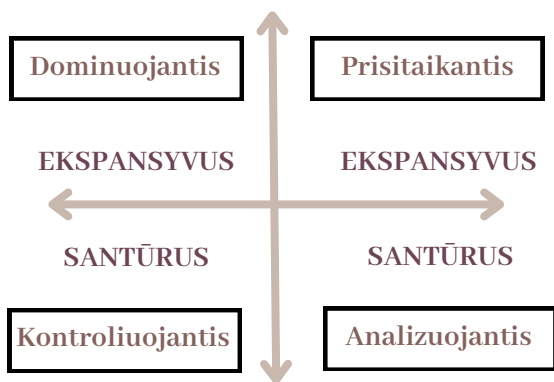
Analizuojantis

Asmeniniai poreikiai

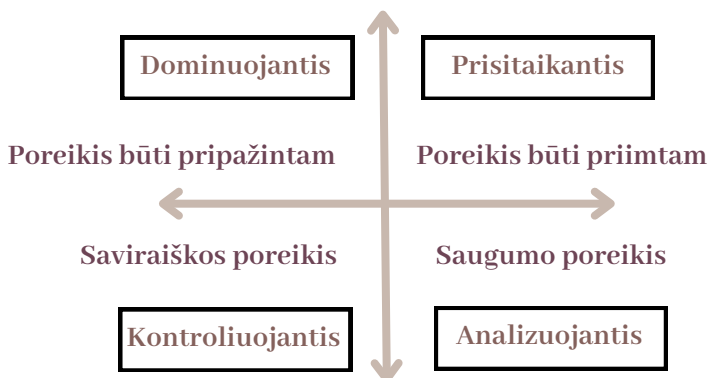
1. Įtakos santykis



2. Emocingumo lygmuo



3. Asmeniniai poreikiai



Asmeniniai poreikiai

Dominuojančio poreikis būti pripažintam

Linkę dominuoti ir reikštis žmonės dažnai siekia būti kitų įvertinti, taip pabrėždami savo išskirtinumą. Būdami stiprūs, jie dažniausiai būna ekspansyvūs, visada ieško galimybių sužibėti ir atkreipti į save dėmesį. Norint pamaloninti tokių žmonių, reikėtų viešai pagirti, įteikti dovanų už nuopelnus. Stipriosios savybės - atvirumas ir idėjų generavimas. Silpnosios savybės - skubėjimas ir nėrimas stačia galva gerai visko neįvertinus.

Kontroliuojančio poreikis - saviraiška

Šiems žmonėms labai svarbu išreikšti save. Kontroluojantys yra valdingi, bet ganėtinai uždari. Jiems labiau rūpi daiktai, rezultatai, o ne žmonės, santykiai. Jiems patinka iššūkiai. Jie mėgsta čiupti jautį už ragų ir veikti. Gilintis į smulkmenas ir detales - laiko gaišimas. Stipriosios savybės - nuoširdumas, t.y. sakyti tiesą, net jei galite įžeisti. Jų pareiga pasakyti, ką kiti nutyli ir nevynioti į "vatą" Silpnosios savybės - tiesmukumas, dėl ko įgyja daug priešų.

Prisitaikančio poreikis būti priimtam

Šiems žmonėms labai svarbu būti priimtiems kitų. Jiems už viską svarbiau draugų, artimųjų, darbo kolektyvo priėmimas, abipusis ryšys. Jiems patinka laiką leisti su draugais, dažnai turi gerus organizacinius sugebėjimus. Jie rūpinasi kitais, dažniausiai labiau nei savimi. Labai vertina žmones, santykius, šeimos vertybes, būna atsidavę savo artimiesiems. Stipriosios savybės - gebėjimas prisitaikyti. Jie dažniausiai pritaria kitiems, kad išvengtų konfliktų ir visi būtų patenkinti. Silpnosios savybės - nemokėjimas atsisakyti ir perdėtas nuolaidumas.

Analizuojančio poreikis - saugumas

Jiems svarbiausia jaustis saugiems. Tai santūrus ir nuolankūs žmonės. Jiems svarbios smulkmenos, kad viską gerai suprastų. Jiems patinka argumentai, įrodymai, taip jie pasitiki kitais ir jaučiasi saugūs. Šeimos vertybės jam šventos, dažniausiai remiasi praeitimi, t.y. tai kas patikrinta ir aišku. Jų stipriosios savybės - patikimumas, tikslumas. Silpnosios savybės - atvirumas ir kūrybingumo stoka. Jiems labai svarbus tikslumas, todėl sunku pasireikšti kūrybai.

Šis testas ir asmenybės aprašymai padės jums geriau pažinti save, suprasti, kaip veikiame šiame gyvenime ir kaip galime lengviau pasiekti savo tikslų. Testą galite naudoti norėdami labiau suprasti, kaip bendrauti su savo artimaisiais ar kolegomis, ko galite tikėtis iš partnerių, ką pasirinkti į komandą.

Jei įdomu sužinoti, kaip tavo asmenybė tave storina ir kaip lieknėti pagal savo asmenybės tipą - kreipkis :)

