**Тест витальности**

Инструкция. Сравните высказывания в каждой паре и отметьте в бланке номер того, которое вам ближе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I ЖТ | II ЦУ | III СУ | IV НЗ |
| 1а | 1б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2а | 2б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3а | 3б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 4а | 4б |
| 5а | 5б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 6а | 6б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 7а | 7б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 8а | 8б |
| 9а | 9б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 10а | 10б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 11а | 11б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 12а | 12б |
| 13а | 13б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 14а | 14б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 15а | 15б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 16а | 16б |
| 17а | 17б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 18а | 18б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 19а | 19б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 20а | 20б |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ∑ |

|  |  |
| --- | --- |
| 1а. Я веду активный образ жизни | 1б. Я предпочитаю спокойный, размеренный образ жизни |
| 2а. Как правило, я довожу начатое дело до конца | 2б. Мне часто не хватает упорства закончить начатое дело |
| 3а. Я предпочитаю отвечать устно, а не письменно | 3б. Я боюсь отвечать у доски, даже если хорошо знаю предмет  |
| 4а. Мое мнение часто не совпадает с мнением большинства | 4б. Я могу изменить свое мнение, если оно не совпадает с мнением большинства |
| 5а. Мне нравится общаться с людьми | 5б. Меня утомляет интенсивное общение |
| 6а. Друзья уважают меня за упорство | 6б. Обычно я предпочитаю «плыть по течению» |
| 7а. Неудачи делают меня сильнее | 7б. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки |
| 8а. Мне часто приходится отказывать в просьбах своим друзьям и знакомым  | 8б. Мне трудно сказать «нет» своим друзьям и знакомым |
| 9а. Я не понимаю людей, которым нечем заняться | 9б. Часто мне ничего не хочется делать  |
| 10а. У меня есть уверенность, что я смогу воплотить в жизнь задуманное | 10б. Меня тревожат мысли о будущем |
| 11а. После спора или ссоры с друзьями я быстро успокаиваюсь | 11б. Я долго не могу успокоиться после спора или ссоры друзьями |
| 12а. Я одеваюсь так, как мне нравится, не считаясь с модой и мнением друзей и знакомых | 12б. Я стараюсь одеваться так, как принято в моем окружении |
| 13а. Мне нравится быть в центре внимания | 13б. Иногда я чувствую себя неуютно даже в кругу друзей |
| 14а. Я старюсь не откладывать на завтра то, что надо сделать сегодня | 14б. Если проблема требует больших усилий, я отложу ее решение до лучших времен |
| 15а. Меня трудно застать врасплох | 15б. Неожиданный вопрос обычно приводит меня в замешательство |
| 16а. Мои интересы отличаются от интересов большинства моих сверстников | 16б. Мне близки интересы большинства моих сверстников |
| 17а. Обычно я все делаю с удовольствием | 17б. Мне часто приходится делать все через силу |
| 18а. Я могу влиять на то, что происходит вокруг | 18б. Нередко обстоятельства вынуждают меня менять свои планы |
| 19а. Обычно у меня хороший сон | 19б. Перед важными событиями я плохо сплю |
| 20а. Я спокойно реагирую на критику в свой адрес | 20б. Меня расстраивают критические замечания в мой адрес |
| ∑ | ∑ |

**Обработка**

***I. Жизненный тонус***

Преобладание варианта «а» (4-5 баллов) означает энергичность, активную жизненную позицию, интерес к людям, событиям и делу, которым вы занимаетесь.

2-3 варианта «а» и «б» – в данный момент вы не на пике своей работоспособности, которая может зависеть как от вашего состояния, так и от внешних причин.

Преобладание варианта «б» (4-5 баллов) может свидетельствовать о снижении интереса к жизни вследствие усталости, неудач или недомогания.

***II. Целеустремленность***

Преобладание варианта «а» (4-5 баллов) означает выраженную целеустремленность, которая может проявляться в готовности брать на себя инициативу и ответственность, уверенность в своих силах, упорство в достижении поставленных целей, высокий уровень притязаний.

2-3 варианта «а» и «б» – умеренно выраженная целеустремленность, которая проявляется только в значимых для вас ситуациях, готовности разделить инициативу и ответственность с другими, колебаниях при принятии важных решений.

Преобладание варианта «б» (4-5 баллов) может означать сниженную активность, неуверенность, тревожность, стремление переложить ответственность за принятие решения на других людей.

***III. Стрессоустойчивость***

Преобладание варианта «а» (4-5 баллов) означает стрессоустойчивость, которая может проявляться в виде низкой чувствительности к стрессовым ситуациям (конфликты, неопределенность, экзамены). Хладнокровие необходимо в экстремальных ситуациях, однако оно может затруднять общение с другими людьми.

2-3 варианта «а» и «б» – умеренная стрессоустойчивость оказывает на человека стимулирующее действие. Однако вам следует учитывать, что ваше внутренне состояние неустойчиво и зависит от внешних факторов – успеха или неуспеха в делах, отношений с близкими людьми, здоровья.

Преобладание варианта «б» (4-5 баллов) – низкая стрессоустойчивость свойственна людям с высокой тревожностью, которые беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Волнение и неуверенность часто мешают достичь большего.

***IV. Независимость***

Преобладание варианта «а» (4-5 баллов) говорит о высокой степени независимости, свойственной человеку самодостаточному, критичному, уверенному в себе. Принимая решение, такой человек ориентируется на свое собственное мнение, а не на мнение окружающих.

2-3 варианта «а» и «б» может говорить о балансе между самостоятельностью и готовностью прислушиваться к мнению окружающих, разумной гибкости в отношениях с другими людьми.

Преобладание варианта «б» (4-5 баллов) означает зависимость от мнения окружающих в ущерб своим интересам, несамостоятельность в принятии решений. Зависимый человек легко может стать жертвой манипуляторов.

***V. Витальность***

Преобладание варианта «а» по всем шкалам (16-20 баллов) свидетельствует о витальности – жизненной силе, энергии, позитивном настрое, целеустремленности и твердости в сочетании с эмоциональной стабильностью и здоровьем. Человеком с высоким уровнем витальности трудно манипулировать, так он сам творит свою судьбу, принимает решения и несет за них ответственность. Витальность хороша в том случае, если направлена на высокие цели и благородные поступки.