

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.