

T: Czy jestem osobą lubianą? – test

Dzisiaj chciałbym abyście wzięli udział w psychozabawie, w formie testu. Wszyscy uczniowie mogą sprawdzić, oczywiście w formie zabawy, czy są lubiani przez innych.

Proszę pamiętać to jedynie forma psychozabawy – dlatego należy pamiętać aby podejść do niej z pewnym „przywróceniem oka”.

1. **Jestem osobą zazdrosną?**
A. często B. rzadko C. nigdy
2. **W sytuacjach towarzyskich lub zawodowych bywam osobą sztywną:**
A. często B. rzadko C. nigdy
3. **Staram się chwalić ludzi, nawet jeśli nie bardzo na to zasługują:**
A. często B. rzadko C. nigdy
4. **Trochę agresji pomaga w kontaktach z ludźmi:**
A. raczej tak B. czasami C. raczej nie
5. **Staram się być sobą:**
A. zawsze B. czasami C. zupełnie wyjątkowo
6. **Gdy okazuję komuś uznanie, zdarza się, że przesadzam w podkreślaniu plusów, pozytywów, zasług itp.**
A. zawsze B. często C. rzadko
7. **Ludzie dobrze się czują w moim towarzystwie:**
A. zawsze B. często C. rzadko
8. **Kiedy ktoś coś robi źle, staram się mu pokazać, żeby mógł przeanalizować przyczyny i unikać takich błędów w przyszłości:**
A: robię to nawet wtedy, kiedy widać, że jest zły,
B: nie wiem, czy powinnam się wtrącać i daję spokój,
C: robię to tylko wtedy, kiedy wyraźnie sobie tego życzy
9. **Pochwały kierowane przeze mnie do ludzi są uzasadnione:**
A. zawsze B. często C. rzadko
10. **Jeśli argumenty są sensowne, daję się przekonać w dyskusji:**
A. często B. rzadko C. nigdy
11. **Jestem osobą atrakcyjną fizycznie:**
A. zdecydowanie tak B. raczej tak C. raczej nie
12. **Miewam rację:**
A. często B. rzadko C. nigdy
13. **Uśmiecham się, kiedy widzę kogoś znajomego:**
A. często B. rzadko C. nigdy
14. **Staram się być dobrym słuchaczem i udaje mi się to:**
A. często B. rzadko C. nigdy

15. **Wyświadczać komuś przysługę oczekuję rewanżu:**
A. często B. rzadko C. nigdy
16. **Lubię ludzi:**
A. raczej tak B. nie wiem C. raczej nie
17. **Udaję kogoś, kim nie jestem:**
A. zawsze B. czasem C. nigdy
18. **Ludzie sami dobrze wiedzą, ile są warci - dlatego nie ma sensu ich chwalić:**
A. to prawda B. nie mam zdania C. to nieprawda
19. **Jestem osobą pewną siebie:**
A: w większości sytuacji życiowych
B: w ogóle nie jestem pewna siebie
C: w niektórych sytuacjach życiowych
20. **Lubię wyświadczać ludziom przysługi:**
A. często B. rzadko C. nigdy
21. **Traktuję moich rozmówców tak, aby czuli się mądrzy i ważni:**
A. często B. rzadko C. nigdy
22. **Staram się znajdować w zachowaniu ludzi z mojego otoczenia coś milego i dzielić się z nimi takimi obserwacjami:**
A. często B. rzadko C. nigdy
23. **Wyświadczam ludziom przysługi - nawet, gdy tego nie potrzebują:**
A. często B. zdarza się C. nie robię tego
24. **Zrządzę:**
A. często B. rzadko C. nigdy
25. **Nie ma nic złego w tym, że się z kogoś czasem pożartuje:**
A. tak myślę B. nie wiem, czy to prawda C. to nieprawda
26. **Uważam się za osobę zawodowo kompetentną:**
A: raczej nie, popełniam za dużo błędów
B: zdecydowanie tak, nie popełniam błędów
C: raczej tak, choć zdarzają mi się wpadki
27. **Jestem osobą zmęczoną:**
A: w większości sytuacji życiowych, często
B: od czasu do czasu
C: zupełnie wyjątkowo
28. **Jestem osobą bezinteresowną:**
A. zawsze B. często C. rzadko
29. **Postępuję niesprawiedliwie:**
A. często B. rzadko C. nigdy
30. **Otwarcie krytykuję ludzi, jeśli uważam, że nie mają racji:**
A. często B. rzadko C. nigdy

UWAGA: Jeśli przy stwierdzeniach nr 3 i 9 uzyskano łącznie 5 (pięć) punktów - cały wynik testu należy uznać za przypadkowy. Tak samo przy parach punktów nr 5 i 17, oraz 15 i 28.

1. A - 0; B - 3; C - 5	11. A - 5; B - 3; C - 0	21. A - 5; B - 3; C - 0
2. A - 0; B - 3; C - 5	12. A - 0; B - 3; C - 5	22. A - 5; B - 3; C - 0
3. A - 0; B - 3; C - 5	13. A - 5; B - 3; C - 0	23. A - 0; B - 3; C - 5
4. A - 0; B - 3; C - 5	14. A - 5; B - 3; C - 0	24. A - 0; B - 3; C - 5
5. A - 5; B - 3; C - 0	15. A - 0; B - 3; C - 5	25. A - 0; B - 3; C - 5
6. A - 0; B - 3; C - 5	16. A - 5; B - 3; C - 0	26. A - 0; B - 3; C - 5
7. A - 5; B - 3; C - 0	17. A - 0; B - 3; C - 5	27. A - 0; B - 3; C - 5
8. A - 0; B - 3; C - 5	18. A - 0; B - 3; C - 5	28. A - 5; B - 3; C - 0
9. A - 5; B - 3; C - 0	19. A - 0; B - 3; C - 5	29. A - 0; B - 3; C - 5
10. A - 5; B - 3; C - 0	20. A - 5; B - 3; C - 0	30. A - 0; B - 3; C - 5

Omówienie punktacji:

0 - 30 punktów

Spójrz prawdzie w oczy - nie jesteś osobą lubianą i nie czujesz się z tym dobrze. Dobre intencje czy inteligencja nie wystarczą, żeby zdobyć sympatię otoczenia. Może spróbuj poradzić się psychologa i wspólnie z nim zastanowić się, dlaczego nie jesteś osobą akceptowaną. Jeśli wydaje Ci się, że większość Cię lubi - to oszukujesz się. Jeśli chcesz czuć się lepiej wśród ludzi - popracuj nad swoją osobowością w różnych jej wymiarach.

31 - 60 punktów

Miewasz poważne kłopoty z uzyskaniem aprobaty otoczenia, chociaż zależy Ci na tym, aby było inaczej. Może masz nazbyt krytyczne nastawienie do świata? Może zbyt często uważasz, że Twój punkt widzenia jest tym właściwym albo jedynym możliwym? Spójrz życzliwiej na ludzi, więcej tolerancji. I nie rozmyślaj tak wiele o sobie.

61 - 110 punktów

Są ludzie, którzy przepadają za Tobą i tacy, którzy Cię nie znoszą. Bywasz osobą kapryśną i nierówną, nie zawsze wiadomo, czego po Tobie oczekiwać. Lubisz się upierać i stawiać na swoim za wszelką cenę - czy to nie z powodu jakiegoś kompleksu? Nie musisz stale udowadniać, że masz rację. Nic się nie stanie, jeśli powiesz czasem po prostu "nie wiem". Zbyt też łatwo uprzedzasz się do ludzi. Ale jeśli tylko Ci na tym zależy i trochę się starasz - jesteś osobą uroczą i miłą, lubianą w każdym towarzystwie.

111 - 135 punktów

Jesteś osobą zdecydowanie sympatyczną i masz wszelkie dane po temu, aby być lubianą przez zdecydowaną większość otoczenia. Nie zmieniaj się. Pamiętaj, że głupców i ludzi zawistnych nie brak - nie warto walczyć o ich akceptację. Są ludzie, których trzeba ignorować dla własnej higieny psychicznej.

136 - 150 punktów

Czy nie masz o sobie zbyt dobrego zdania? Przyjrzyj się uważnie, jak ludzie reagują na Twoje zachowanie. Pamiętaj, że nie przepadają za kimś pozornie bez wad. Słowne deklaracje sympatii nie zawsze są szczerze. Masz wrogów. Bądź sobą. I więcej luzu.