



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOS DRU



Universitatea POLITEHNICA
din Bucuresti

TESTUL CELOR 4 UȘI

Testele psihologice au rolul de a indica fațete ale personalității noastre, pe care le știm, bănuim că le deținem sau despre care nu știm.

Unele teste sunt foarte riguroase, în vreme ce alte teste sunt bazate pe joc și creativitate, în funcție de ce anume se urmărește în testul respectiv.

Te invităm, în calitate de beneficiar al proiectului “Consiliere pentru carieră, practică pentru succes”, să faci următorul test *pseudopsihologic despre tine – Testul celor 4 uși*.

Acesta arată cum percepi câteva aspecte importante din viața ta și anume: profesia pentru care te pregătești, viața personală, relația pe care o ai cu tine însuși/însăși și care reiese în general din nivelul de încredere în propriile forțe, precum și modul în care reușești să-ți depășești anumite limite și vulnerabilități.

Pașii pentru aflarea câtorva răspunsuri în aceste direcții, sunt următorii:

Imaginează-ți ca vrei să intri într-o cameră, iar în jurul tău sunt patru uși: o ușă neagră, o ușă roz, una albă și una albastră. În ce ordine deschizi cele 4 uși? Care este prima ușă pe care o deschizi? Care este cea de-a doua? Cea de-a treia? Cea de-a patra? Notează-le ordinea în care le deschizi pe o foaie de hartie.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOS DRU



Universitatea POLITEHNICA
din București



1.....

2.....

3.....

4.....

Recomandare: E bine să nu tragi cu ochiul la interpretări înainte de a alege ordinea în care deschizi usile. Pentru ca rezultatele să fie cât mai elocvente, este important să nu trișezi. După ce ai răspuns cerințelor testului, treci la pasul următor și citește interpretările testului.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOS DRU



Universitatea POLITEHNICA
din București

Semnificații:

Ușa albastră reprezintă munca ta, profesia pentru care te pregătești.

Ușa roz reprezintă dragostea, viața ta personală.

Ușa albă reprezintă stima de sine-încrederea în propriile forțe și felul în care te percepi.

Ușa neagră reprezintă vulnerabilitățile și limitele tale pe plan emotional

Interpretare:

In cazul in care PRIMA USA pe care ai ales sa o deschizi este:

Ușa alba – Ești o persoană care are încredere în sine și își cunoaște propriile capacitati.

Ușa roz – Ești indragostit(a) și iubesti sau îți doresti să îți găsești sufletul pereche și să fii într-o relație.

Ușa albastră – Aspectul vieții care are cea mai mare prioritate pentru tine la momentul actual este cariera. Fie că este ceea ce îți doresti și te face fericit(a), fie că urmărești să te realizezi pe plan financiar, investești cel mai mult în cariera ta în detrimentul celorlalte aspecte ale vieții tale.

Ușa neagră – Ești o fire introspectivă care are uneori tendința de a se închide în sine. Trebuie să înveți să îți stăpânești demonii interiori deoarece cazi



UNIUNEA EUROPEANA



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



Universitatea POLITEHNICA
din Bucuresti

adesea in bratele negativismului si ale depresiei, ceea ce iti poate influenta negativ starea ta sufleteasca.

In cazul in care CEA DE-A DOUA USA pe care ai ales sa o deschizi este:

Usa alba – Chiar daca ai tendinta de a te pune uneori pe un plan secundar, ai stima de sine. Te accepti asa cum esti si tii la propria persoana.

Usa roz – Sentimental vorbind, ai reusit sa atingi starea de echilibru. Esti impacat(a) si in armonie cu tine insuti/insati. Acest lucru se datoreaza fie faptului ca te afli intr-o relatie armonioasa si placuta, fara probleme, fie faptului ca esti o persoana echilibrata.

Usa albastra – Investesti suficient de mult timp in munca si in latura profesionala a vietii tale in detrimentul celorlalte aspecte ale vietii, poate la fel de importante. Posibil ca te-ai refugiat in munca pentru a-ti umple timpul si golurile din viata ta.

Usa neagra – Desi tendinta nu este la fel de pronuntata ca in cazul in care usa neagra ar fi fost prima usa pe care ai deschis-o, cateodata tinzi sa te retragi din lumea exterioara, indepartandu-te de cei din jur.

In cazul in care CEA DE-A TREIA USA pe care ai ales sa o deschizi este:

Usa alba – Stima de sine nu este ridicata si acest lucru, in ciuda faptului ca esti un om deosebit si ai abilitati speciale, te poate trage mult inapoi. Iti adresezi in permanenta intrebari si te incearca adesea un sentiment de



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOS DRU



Universitatea POLITEHNICA
din Bucuresti

singurătate și de vulnerabilitate. Câteodată lași impresia că ai renunțat să participi la propria viață.

Usa roz – Este foarte posibil să te afli într-o relație care stagnează și în care nu te simți 100% implinită. La fel de posibil este să-ți fie negat ție însuși dreptul de a iubi și de a fi iubită.

Usa albastră – Te afli într-un job în care te simți confortabil și care îți aduce satisfacție și împlinire.

Usa neagră – Fie că o realizezi sau nu, în unul din domeniile vieții tale ești nefericită și suferi. În acest domeniu, ai sentimentul puternic că îți lipsește ceva. Ca să afli care este acest domeniu, gândește-te care este cea de-a patra ușă pe care ai ales să o deschizi. Ultima ușă deschisă îți arată care este aspectul vieții în care te simți incompletă, neimplinită.

In cazul în care CEA DE-A PATRA USA pe care ai ales să o deschizi este:

Usa albă – Ai renunțat la viața personală și la multe din visurile și dorințele tale. Stima ta de sine este scăzută și uneori te simți vulnerabil(a). Adesea, bărbații/femeile care aleg usa albă drept ultima ușă pe care o deschid sunt cele care au renunțat la ei înșiși/ele însele, pierzându-se pe sine în favoarea responsabilităților legate de familie, casă și cămin.

Usa roz - Nu ești deloc fericită din punct de vedere sentimental. Acest lucru poate fi cauzat fie de faptul că te afli într-o relație complet stagnantă, care nu progresează deloc, fie de faptul că nu ai acordat suficientă atenție acestui aspect al vieții tale.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU



Universitatea POLITEHNICA
din Bucuresti

Usa albastra – Te afli într-un job pe care nu îl faci cu plăcere, ci doar pentru ca “trebuie” și pentru ca îți furnizează posibilitatea de a te întreține și de a obține anumite venituri.

Usa neagra – Ești o fire optimistă și deschisă, care îi place să privească părțile pozitive ale vieții. Ai o mare dorință de a trăi și de a te bucura de viața așa cum este ea.

*Sursa: <http://www.garbo.ro/articol/Psihologie/15398/testul-celor-4-usi.html>