

KWESTIONARIUSZ OSOBOWOŚCIOWY HARTMANA

Wpisz znak „X” obok odpowiedzi, która najlepiej do Ciebie pasuje. Wybierz tylko jedną odpowiedź z każdej grupy. Po skończeniu policz, ile razy wybrałeś każdą z liter.

Wady i zalety osobowości

- | | |
|--|---|
| 1. a) Nie zmieniam poglądów.
b) Jestem opiekuńczy. | c) Jestem pomysłowy.
d) Lubię rozrywki. |
| 2. a) Lubię mieć władzę.
b) Jestem perfekcjonistą. | c) Jestem niezdecydowany.
d) Jestem egocentryczny. |
| 3. a) Jestem dominujący.
b) Jestem życzliwy. | c) Jestem tolerancyjny.
d) Jestem entuzjastyczny. |
| 4. a) Jestem samodzielny.
b) Jestem podejrzliwy. | c) Jestem niepewny siebie.
d) Jestem naiwny. |
| 5. a) Szybko podejmuję decyzje.
b) Jestem lojalny. | c) Jestem zadowolony.
d) Jestem wesoły. |
| 6. a) Jestem arogancki.
b) Często się martwię. | c) Jestem uparty.
d) Jestem nieśmiały w uczuciach. |
| 7. a) Jestem asertywny.
b) Można na mnie polegać. | c) Jestem miły.
d) Jestem towarzyski. |
| 8. a) Jestem apodyktyczny.
b) Jestem samokrytyczny. | c) Jestem niechętny do działania.
d) Lubię prowokować. |
| 9. a) Lubię działać.
b) Mam naturę analityka. | c) Jestem wyrozumiały.
d) Jestem bez troski. |
| 10. a) Jestem krytyczny.
b) Jestem nadwrażliwy. | c) Jestem nieśmiały.
d) Bywam trudny do zniesienia. |
| 11. a) Jestem stanowczy.
b) Jestem pedantyczny. | c) Uważnie słucham.
d) Lubię przyjęcia. |
| 12. a) Jestem wymagający.
b) Nie wybaczam. | c) Brak mi motywacji.
d) Jestem próżny. |
| 13. a) Jestem odpowiedzialny.
b) Jestem idealistą. | c) Jestem delikatny.
d) Jestem szczęśliwy. |
| 14. a) Jestem niecierpliwy.
b) Miewam zmienne nastroje. | c) Jestem bierny.
d) Jestem impulsywny. |
| 15. a) Mam silną wolę.
b) Szanuję innych. | c) Jestem cierpliwy.
d) Lubię żartować. |

- | | |
|---|---|
| 16. a) Lubię dyskutować.
b) Jestem marzycielem. | c) Brak mi celu w życiu.
d) Przerывam innym. |
| 17. a) Jestem niezależny.
b) Można mi zaufać. | c) Jestem zrównoważony.
d) Jestem ufny. |
| 18. a) Jestem agresywny.
b) Często wpadam w depresję. | c) Bywam wieloznaczny.
d) Jestem zapominalski. |
| 19. a) Jestem władczy.
b) Jestem rozważny. | c) Jestem taktowny.
d) Jestem optymistą. |
| 20. a) Jestem mało wrażliwy.
b) Często osądzam ludzi. | c) Jestem nudny.
d) Jestem niezdyscyplinowany. |
| 21. a) Myślę logicznie.
b) Ulegam emocjom. | c) Jestem ustępliwy.
d) Jestem lubiany. |
| 22. a) Mam zawsze rację.
b) Często mam poczucie winy. | c) Jestem mało entuzjastyczny.
d) Jestem mało zaangażowany. |
| 23. a) Jestem pragmatykiem.
b) Jestem kulturalny. | c) Jestem otwarty.
d) Jestem spontaniczny. |
| 24. a) Jestem bezlitosny.
b) Jestem troskliwy. | c) Nie emocjonuję się tym, co robię.
d) Lubię się popisywać. |
| 25. a) Skupiam się na osiągnięciu celu.
b) Jestem szczery. | c) Jestem dyplomatą.
d) Jestem energiczny. |
| 26. a) Jestem nietaktowny.
b) Jestem wybredny. | c) Jestem leniwy.
d) Jestem hałaśliwy. |
| 27. a) Jestem bezpośredni.
b) Jestem twórczy. | c) Łatwo się przystosowuję.
d) Żyję na pokaz. |
| 28. a) Jestem wyrachowany.
b) Jestem obłudny. | c) Jestem zakompleksiony.
d) Jestem niezorganizowany. |
| 29. a) Jestem pewny siebie.
b) Jestem zdyscyplinowany. | c) Jestem sympatyczny.
d) Jestem charyzmatyczny. |
| 30. a) Onieśmiałam innych.
b) Jestem ostrożny. | c) Jestem nieproduktywny.
d) Unikam konfrontacji. |

Wyniki części I w pisz w odpowiednie miejsca:

a) - b) - c) - d) -

W drugiej części testu zastanów się, jak zareagowałbyś w poniższych sytuacjach. Wybierz tylko jedną, najlepiej do siebie pasującą odpowiedź. Po podsumowaniu wpisz wyniki we właściwe miejsca na końcu testu.

Sytuacje

31. Gdybym *starał się o pracę*, prawdopodobnie zatrudniono by mnie, bo jestem:

- a) Bezpośredni i mocno angażuję się w to, co robię.
- b) Rozważny, dokładny i można na mnie polegać.
- c) Cierpliwy, taktowny i łatwo adaptuję się w nowych sytuacjach.
- d) Towarzyski, nonszalancki i pełen zapału.

32. Gdy w związku intymnym czuję się zagrożony przez partnera, wtedy:

- a) Odczuwam gniew i reaguję agresywnie.
- b) Płaczę, czuję się urażony, planuję zemstę.
- c) Jestem spokojny, wycofuję się, często powstrzymuję złość, a potem wybucham z powodu byle drobiazgu.
- d) Dystansuję się i unikam dalszych konfliktów.

33. Życie ma sens tylko wtedy, gdy:

- a) Dążę do osiągnięcia wyznaczonego celu i jestem aktywny.
- b) Przebywam z ludźmi i mam określony cel.
- c) Jest wolne od stresów i napięć.
- d) Mogę się nim cieszyć i nie mam powodów do zmartwień.

34. Jako *dziecko* byłem:

- a) Uparty, błyskotliwy i /lub agresywny.
- b) Grzeczny, troskliwy i /lub miałem skłonność do depresji.
- c) Cichy, niewymagający i /lub nieśmiały.
- d) Gadatliwy, zadowolony i /lub chętny do zabawy.

35. Jako osoba *dorośla* jestem:

- a) Uparty, stanowczy i /lub apodyktyczny.
- b) Odpowiedzialny, uczciwy i /lub pamiętliwy.
- c) Tolerancyjny, zadowolony i /lub brakuje mi motywacji.
- d) Charyzmatyczny, pozytywnie nastawiony do życia i /lub bywam niezdolny.

36. Jako *rodzic* jestem:

- a) Wymagający, porywczy i /lub bezkompromisowy.
- b) Troskliwy, wrażliwy i /lub krytyczny.
- c) Skłonny do ustępstw, na wszystko pozwalam i /lub czuję się przytłoczony.
- d) Chętny do zabaw, niesystematyczny i /lub nieodpowiedzialny.

37. Podczas sprzeczek z przyjaciółmi najczęściej:

- a) Upieram się przy swoim zdaniu.
- b) Myślę o zasadach jakie wyznaję i zastanawiam się nad tym, co czują.
- c) Jestem zacięty, czuję się nieswojo i /lub jestem zmieszany.
- d) Zachowuję się głośno, czuję się nieswojo i /lub idę na kompromis.

38. Gdy przyjaciele mają kłopoty jestem:

- a) Opiekuńczy, zaradny i łatwo znajduję rozwiązanie problemu.
- b) Szczerze zainteresowany, współczuję i jestem lojalny - niezależnie od problemu.
- c) Cierpliwy, potrafię podnieść na duchu i chętnie słucham.
- d) Powściągliwy w wydawaniu opinii, nastawiony optymistycznie i potrafię rozładować napiętą sytuację.

39. Podejmując decyzje jestem:

- a) Asertywny, precyzyjny i logiczny.
- b) Rozważny, dokładny i ostrożny.
- c) Niezdecydowany, nieśmiały i zniechęcony.
- d) Impulsywny, niekonsekwentny i mało zaangażowany.

40. W obliczu niepowodzeń:

- a) W duchu jestem samokrytyczny, ale głośno bronię swoich racji i nie przyznaję się do winy.
- b) Mam poczucie winy, jestem samokrytyczny, mam skłonność do depresji i w nią wpadam.
- c) W duchu odczuwam niepewność i strach.
- d) Jestem zażenowany i nerwowy, staram się uciec od problemu.

41. Gdy ktoś mnie urazi:

- a) Jestem zdenerwowany i w duchu planuję szybki rewanż.
- b) Czuję się głęboko dotknięty i w zasadzie nigdy całkowicie nie wybaczam. Zemsta to za mało.
- c) W głębi duszy czuję się zraniony i szukam odwetu i/ lub staram się unikać tej osoby.
- d) Unikam konfrontacji, uznaję sytuację za niewartą zachodu i /lub szukam pomocy u przyjaciół.

42. Praca to:

- a) Najlepszy sposób na życie.
 - b) Czynność, którą należy wykonywać najlepiej jak się potrafi, lub nie wykonywać wcale.
- Moje motto to: najpierw obowiązek, potem przyjemność.
- c) Działalność pozytywna, jeśli sprawia mi przyjemność i nie mam obowiązku doprowadzania jej do końca.
 - d) Zło konieczne, zdecydowanie mniej przyjemne od rozrywki.

43. W sytuacjach towarzyskich ludzie najczęściej:

- a) Boją się mnie.
- b) Podziwiają mnie.
- c) Zajmują się mną.
- d) Zazdroszczą mi.

44. W związkach intymnych najbardziej zależy mi, by być:

- a) Aprobowanym i postępować słusznie.
- b) Rozumianym, docenianym i bliskim drugiej osobie.
- c) Szanowanym, tolerancyjnym i zgodnym.
- d) Docenianym, wolnym i dobrze się bawić.

45. By czuć się dobrze, potrzebuje:

- a) Przywództwa, przygód, działania.

- b) Bezpieczeństwa, pracy twórczej, celu.
- c) Akceptacji i bezpieczeństwa.
- d) Rozrywki, pracy sprawiającej przyjemność i towarzystwa innych ludzi.

Wyniki części II w pisz w odpowiednie miejsca:

a) - b) - c) - d) -

Dodaj punkty zdobyte w obydwu częściach testu. Każdej literze jest przyporządkowany jeden kolor określający typ osobowości.

Litera „a” oznacza, typ czerwony, „b” niebieski, „c” biały, a „d” żółty.

WYNIKI KOŃCOWE:

czerwony (a) - biały (c) -

niebieski (b) - żółty (d) -

INTERPRETACJA WYNIKÓW

Litera, przy której uzyskałeś najwyższy wynik końcowy oznacza twój typ osobowości.

Liczba punktów zdobytych w innych kolumnach sugeruje, jak bardzo złożona jest twoja osobowość. Każdy człowiek reprezentuje jeden kolor podstawowy, ale zdarza się, że zależnie od rodzaju reakcji swoim zachowaniem przypomina melanz kilku kolorów. Kolor podstawowy określamy opierając się na motywach, a nie zachowaniu.

Poniżej charakterystyka każdego koloru



Oto charakterystyki każdego typu osobowości:

TYP CZERWONY – najbardziej emocjonalny i gorąckokrwisty

To człowiek bardzo energiczny. Typowy ekstrawertyk, żyje wśród ludzi i dla ludzi. Jest zorientowany na działanie, żyje akcją, czynem, aktywnością. Łatwo podejmuje decyzje, lubi kontrolować, kierować i rządzić. Liczą się dla niego cele – i oczywiście rezultaty. Rzadko dyskutuje, w czasie rozmowy najczęściej po prostu przedstawia swoje racje. Jest kiepskim słuchaczem – odczuwa natychmiastową potrzebę działania, a nie słuchania. Niecierpliwy, odważny, nie znosi przegrywać. Często wierzy, że emocje w życiu nie mają żadnego znaczenia, bo liczą się czyny i fakty – tymczasem to właśnie emocje są jego słabą stroną. Lubi rywalizację, jest wymagający i krytyczny – zarówno wobec siebie, jak i innych. Jest bezpośredni, podczas zebrań przejmuje prowadzenie, jednocześnie ma dużą potrzebę niezależności. Typowy aktywny lider. Zdyscyplinowany, konsekwentny, znakomity organizator. Nie znosi podważania jego autorytetu. W konfliktach często doprowadza do konfrontacji – ale w wymiarze zadaniowym, nie personalnym. Chce po prostu natychmiast wyjaśnić sytuację, by dalej działać bez przeszkód.

Nie potrafi docenić ani zrozumieć poglądów i uczuć innych. Nie ma co liczyć u niego na silnie rozwiniętą empatię. Problemy innych go... niecierpliwiają.

TYP NIEBIESKI – porządkuje rzeczywistość. Klasyczny analityk.

To introwertyk, którego celem jest głębokie poznanie i zrozumienie otaczającego go świata. Zanim coś zrobi, musi to przemyśleć i szczegółowo przeanalizować. Ma duży dystans do otoczenia, ceni sobie intelekt, logikę, fakty, liczby – i niezależność. Zawsze szczegółowy, precyzyjny, dokładny. Bywa perfekcjonista i szczegółiarzem. Jeśli coś robi, stara się to robić najlepiej, jak potrafi. Ostrożny, rozważny, formalny. Dużo pyta. Ma doskonałą pamięć – co sprawia też, że długo pamięta urazy. Bardzo krytyczny wobec innych i siebie. Decyzje podejmuje powoli i z namysłem, analizuje, co sprawdziło się w przeszłości. Woli pracować indywidualnie niż w zespole. Jest wspaniałym obserwatorem, źle znosi porażki, boi się impulsywności i emocjonalnych decyzji. Rzadko podejmuje ryzyko. Każdy element sprawy uważa za równie ważny, ma więc problem z ustaleniem priorytetów.

TYP BIAŁY – wszyscy go lubią.

Dla białego najważniejsze są relacje międzyludzkie. Jego celem jest bycie godnym zaufania dla innych – dlatego bardzo wysoko ocenia takie wartości jak lojalność, życzliwość i zaufanie. Cierpliwy, spokojny, stonowany. Miły i życzliwy dla każdego. Wysoce empatyczny, troskliwy i wspierający. Pełen równowagi, ma duże umiejętności dyplomatyczne – to wszystko sprawia, że jest powszechnie lubiany i ma wielu przyjaciół. Nie lubi podejmować decyzji, podczas zebrań rzadko się odzywa, długo rozważa skutki. Zazwyczaj dostosowuje swoje potrzeby do innych. Jest znakomitym słuchaczem, natomiast bardzo nie lubi się spieszyć. Nie stawia innym nadmiernych wymagań, nie lubi szybkich zmian. Znakomicie rozwiązuje konflikty, sprawia, że emocje opadają, potrafi doprowadzić do porozumienia. Świetnie pracuje w

grupie. Kiedy ktoś wywiera na niego presję, potrafi być uparty i nieugięty. Wtedy zamyka się w sobie i okopuje na swoich pozycjach.

TYP ŻÓŁTY – największy entuzjasta życia.

Ekstrawertyk, lubi ludzi, lubi z nimi być, poznawać ich. Odpoczywa w towarzystwie innych. Pełen życia, entuzjastycznie podchodzi do nowych pomysłów, zmian, nowych sytuacji. Dusza towarzystwa. Ten, wokół którego na imprezie wszyscy się gromadzą. J Spontaniczny, lubi, gdy wokół niego coś się dzieje. Nie cierpi nudy – a ta pojawia się zawsze, gdy za długo panuje spokój. Niecierpliwy, gadatliwy, ekspresywny. Szybko podejmuje decyzje. Otwarty i bezpośredni. Impulsywny, ma problemy z dyscypliną. Osiąga sukcesy na krótkich dystansach, ale na pewno nie należy do długodystansowców. Podejmuje się zbyt wielu zadań w tym samym czasie. Jednocześnie swoim zapałem zaraża innych, a więc świetnie motywuje ludzi. Żyje chwilą, jest powszechnie lubiany.

Odnalazłeś siebie?

Może pasują do Ciebie cechy kilku typów?

**To normalne. Pogratuluj sobie swoich mocnych stron – jesteś wspaniały/-a!
Ale zerknij też na słabsze strony – po to, by zdecydować, czy chcesz je zmienić; by sprawdzić, czy przeszkadzają Ci na co dzień.**

I ciesz się z tego, kim jesteś!