

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.
c) Jestem pomysłowy. | b) Jestem opiekuńczy.
d) Lubię rozrywki. |
| 2. | a) Lubię mieć władzę.
c) Jestem niezdecydowany. | b) Jestem perfekcjonistą.
d) Jestem egocentryczny. |
| 3. | a) Jestem dominujący.
c) Jestem tolerancyjny. | b) Jestem życzliwy.
d) Jestem entuzjastyczny. |
| 4. | a) Jestem samodzielny.
c) Jestem niepewny siebie. | b) Jestem podejrzliwy.
d) Jestem naiwny. |
| 5. | a) Szybko podejmuję decyzje.
c) Jestem zadowolony. | b) Jestem lojalny.
d) Jestem wesoły. |
| 6. | a) Jestem arogancki.
c) Jestem uparty. | b) Często się martwię.
d) Jestem niestały w uczuciach. |
| 7. | a) Jestem asertywny.
c) Jestem miły. | b) Można na mnie polegać.
d) Jestem towarzyski. |
| 8. | a) Jestem apodyktyczny.
c) Jestem niechętny do działania. | b) Jestem samokrytyczny.
d) Lubię prowokować. |
| 9. | a) Lubię działać.
c) Jestem wyrozumiały. | b) Mam naturę analityka.
d) Jestem beztrojski. |
| 10. | a) Jestem krytyczny.
c) Jestem nieśmiały. | b) Jestem nadwrażliwy.
d) Bywam trudny do zniesienia. |
| 11. | a) Jestem stanowczy.
c) Uważnie słucham. | b) Jestem pedantyczny.
d) Lubię przyjęcia. |
| 12. | a) Jestem wymagający.
c) Brak mi motywacji. | b) Nie wybaczam.
d) Jestem próżny. |
| 13. | a) Jestem odpowiedzialny.
c) Jestem delikatny. | b) Jestem idealistą.
d) Jestem szczęśliwy. |
| 14. | a) Jestem niecierpliwy.
c) Jestem bierny. | b) Miewam zmienne nastroje.
d) Jestem impulsywny. |
| 15. | a) Mam silną wolę.
c) Jestem cierpliwy. | b) Szanuję innych.
d) Lubię żartować. |
| 16. | a) Lubię dyskutować.
c) Brak mi celu w życiu. | b) Jestem marzycielem.
d) Przerywam innym. |
| 17. | a) Jestem niezależny.
c) Jestem zrównoważony. | b) Można mi zaufać.
d) Jestem ufny. |

- | | | |
|-----|---|--|
| 18. | a) Jestem agresywny.
c) Bywam wieloznaczny. | b) Często wpadam w depresję.
d) Jestem zapominalski. |
| 19. | a) Jestem władczy.
c) Jestem taktowny. | b) Jestem rozważny.
d) Jestem optymistą. |
| 20. | a) Jestem mało wrażliwy.
c) Jestem nudny. | b) Często osądzam ludzi.
d) Jestem niezdyscyplinowany. |
| 21. | a) Myślę logicznie.
c) Jestem ustepliwy. | b) Ulegam emocjom.
d) Jestem lubiany. |
| 22. | a) Mam zawsze rację.
c) Jestem mało entuzjastyczny. | b) Często mam poczucie winy.
d) Jestem mało zaangażowany. |
| 23. | a) Jestem pragmatykiem.
c) Jestem otwarty. | b) Jestem kulturalny.
d) Jestem spontaniczny. |
| 24. | a) Jestem bezlitosny.
c) Nie emocjonuję się tym, co robię. | b) Jestem troskliwy.
d) Lubię się popisywać. |
| 25. | a) Skupiam się na osiągnięciu celu.
c) Jestem dyplomata. | b) Jestem szczery.
d) Jestem energiczny. |
| 26. | a) Jestem nietaktowny.
c) Jestem leniwy. | b) Jestem wybredny.
d) Jestem hałaśliwy. |
| 27. | a) Jestem bezpośredni.
c) Łatwo się przystosowuję. | b) Jestem twórczy.
d) Żyję na pokaz. |
| 28. | a) Jestem wyrachowany.
c) Jestem zakompleksiony. | b) Jestem obłudny.
d) Jestem niezorganizowany. |
| 29. | a) Jestem pewny siebie.
c) Jestem sympatyczny. | b) Jestem zdyscyplinowany.
d) Jestem charyzmatyczny. |
| 30. | a) Onieśmielam innych.
c) Jestem nieproduktywny. | b) Jestem ostrożny.
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 Ciebie 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:
- Bezpośredni i mocno angażuję się w to, co robię.
 - Rozważny, dokładny i można na mnie polegać.
 - Cierpliwy, taktowny i łatwo adaptuję się w nowych sytuacjach.
 - Towarzyski, nonszalancki i pełen zapału.

32. Gdy w związku intymnym czuję się zagrożony przez partnera, wtedy:
- Odczuwam gniew i reaguję agresywnie.
 - Płaczę, czuję się urażony, planuję zemstę.
 - Jestem spokojny, wycofuję się, często powstrzymuję złość, a potem wybucham z powodu byle drobiazgu.
 - Dystansuję się i unikam dalszych konfliktów.
33. Życie ma sens tylko wtedy, gdy:
- Dążę do osiągnięcia wyznaczonego celu i jestem aktywny.
 - Przebywam z ludźmi i mam określony cel.
 - Jest wolne od stresów i napięć.
 - Mogę się nim cieszyć i nie mam powodów do zmartwień.
34. Jako dziecko byłem:
- Uparty, błyskotliwy i /lub agresywny.
 - Grzeczny, troskliwy i /lub miałem skłonność do depresji.
 - Cichy, niewymagający i /lub nieśmiały.
 - Gadatliwy, zadowolony i /lub chętny do zabawy.
35. Jako osoba dorosła jestem:
- Uparty, stanowczy i /lub apodyktyczny.
 - Odpowiedzialny, uczciwy i /lub pamiętliwy.
 - Tolerancyjny, zadowolony i /lub brakuje mi motywacji.
 - Charyzmatyczny, pozytywnie nastawiony do życia i /lub bywam niezdolny.
36. Jako rodzic jestem:
- Wymagający, porywczy i /lub bezkompromisowy.
 - Troskliwy, wrażliwy i /lub krytyczny.
 - Skłonny do ustępstw, na wszystko pozwalam i /lub czuję się przytłoczony.
 - Chętny do zabaw, niesystematyczny i /lub nieodpowiedzialny.
37. Podczas sprzeczek z przyjaciółmi najczęściej:
- Upieram się przy swoim zdaniu.
 - Myślę o zasadach jakie wyznają i zastanawiam się nad tym, co czują.
 - Jestem zacięty, czuję się nieswojo i /lub jestem zmieszany.
 - Zachowuję się głośno, czuję się nieswojo i /lub idę na kompromis.
38. Gdy przyjaciele mają kłopoty jestem:
- Opiekuńczy, zaradny i łatwo znajduję rozwiązanie problemu.
 - Szczerze zainteresowany, współczuję i jestem lojalny - niezależnie od problemu.
 - Cierpliwy, potrafię podnieść na duchu i chętnie słucham.
 - Powściągliwy w wydawaniu opinii, nastawiony optymistycznie i potrafię rozładować napiętą sytuację.
39. Podejmując decyzje jestem:
- Asertywny, precyzyjny i logiczny.
 - Rozważny, dokładny i ostrożny.
 - Niezdecydowany, nieśmiały i zniechęcony.
 - Impulsywny, niekonsekwentny i mało zaangażowany.
40. W obliczu niepowodzeń:
- W duchu jestem samokrytyczny, ale głośno bronię swoich racji i nie przyznaję się do winy.
 - Mam poczucie winy, jestem samokrytyczny, mam skłonność do depresji i w nią wpadam.
 - W duchu odczuwam niepewność i strach.
 - Jestem zażenowany i nerwowy, staram się uciec od problemu.

41. Gdy ktoś mnie urazi:
- Jestem zdenerwowany i w duchu planuję szybki rewanż.
 - Czuję się głęboko dotknięty i w zasadzie nigdy całkowicie nie wybaczam. Zemsta to za mało.
 - W głębi duszy czuję się zraniony i szukam odwetu i/ lub staram się unikać tej osoby.
 - Unikam konfrontacji, uznaję sytuację za niewartą zachodu i /lub szukam pomocy u przyjaciół.
42. Praca to:
- Najlepszy sposób na życie.
 - Czynność, którą należy wykonywać najlepiej jak się potrafi, lub nie wykonywać wcale. Moje motto to: najpierw obowiązek, potem przyjemność.
 - Działalność pozytywna, jeśli sprawia mi przyjemność i nie mam obowiązku doprowadzania jej do końca.
 - Zło konieczne, zdecydowanie mniej przyjemne od rozrywki.
43. W sytuacjach towarzyskich ludzie najczęściej:
- Boją się mnie.
 - Podziwiają mnie.
 - Zajmują się mną.
 - Zazdroszczą mi.
44. W związkach intymnych najbardziej zależy mi, by być:
- Aprobowanym i postępować słusznie.
 - Rozumianym, docenianym i bliskim drugiej osobie.
 - Szanowanym, tolerancyjnym i zgodnym.
 - Docenianym, wolnym i dobrze się bawić.
45. By czuć się dobrze, potrzebuje:
- Przywództwa, przygód, działania.
 - Bezpieczeństwa, pracy twórczej, celu.
 - Akceptacji i bezpieczeństwa.
 - 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) - niebieski (b) - biały (c) - 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 melanż kilku kolorów. Kolor podstawowy określamy opierając się na motywach, a nie zachowaniu.