**TWÓJ STYL SPOŁECZNY – Kwestionariusz osobowości Hartmana** [[1]](#footnote-1)

**CZĘŚĆ I: Wady i zalety osobowości**

*Zaznacz odpowiedź, która najlepiej do ciebie pasuje. Wybierz tylko jedną odpowiedź z każdej grupy. Po skończeniu policz, ile razy wybrałeś każdą z liter.*

1. a) Nie zmieniam poglądów. b) Jestem opiekuńczy. c) Jestem pomysłowy. d) Lubię rozrywki.

2 a) Lubię mieć władzę. b) Jestem niezdecydowany. c) Jestem perfekcjonistą. d) Jestem egocentryczny.

3. a) Jestem dominujący. b) Jestem tolerancyjny. c) Jestem życzliwy. d) Jestem entuzjastyczny.

4. a) Jestem samodzielny. b) Jestem niepewny siebie. c) Jestem podejrzliwy. 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 niestały 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 beztroski.

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) Brak mi celu w życiu. c) Jestem marzycielem. d) Przerywam innym.

17. a) Jestem niezależny. b) Jestem zrównoważony. c) Można mi zaufać. d) Jestem ufny.

18. a) Jestem agresywny. b) Bywam wieloznaczny. c) Często wpadam w depresję. d) Jestem zapominalski.

19. a) Jestem władczy. b) Jestem rozważny. c) Jestem taktowny. d) Jestem optymistą.

20. a) Jestem mało wrażliwy. b) Jestem nudny. c) Często osądzam ludzi. d) Jestem niezdyscyplinowany.

21. a) Myślę logicznie. b) Ulegam emocjom. c) Jestem ustępliwy. d) Jestem lubiany.

22. a) Mam zawsze rację. b) Jestem mało entuzjastyczny. c) Często mam poczucie winy. d) Jestem mało zaangażowany.

23. a) Jestem pragmatykiem. b) Jestem kulturalny. c) Jestem otwarty. d) Jestem spontaniczny.

24. a) Jestem bezlitosny. b) Nie emocjonuję się tym, co robię. c) Jestem troskliwy. d) Lubię się popisywać.

25. a) Skupiam się na osiąganiu celu. b) Jestem dyplomatą. c) Jestem szczery. 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) Onieśmielam innych. b) Jestem ostrożny. c) Jestem nieproduktywny. d) Unikam konfrontacji.

**Wyniki części I** wpisz w odpowiednie miejsca:

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

**CZĘŚĆ II: Sytuacje**

*W drugiej części testu zastanów się, jak zareagowałbyś w poniższych sytuacjach. Wybierz tylko jedną, najlepiej do ciebie pasującą odpowiedź.*

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) Jestem spokojny, wycofuję się, często powstrzymuję złość, a potem wybucham z powodu byle drobiazgu.

c) Dystansuję się i unikam dalszych konfliktów.

d) Płaczę, czuję się urażony, planuję zemstę.

33. Życie ma sens tylko wtedy, gdy:

a) Dążę do osiągnięcia wyznaczonego celu i jestem aktywny.

b) Jest wolne od stresów i napięć.

c) Przebywam z ludźmi i mam określony cel.

d) Mogę się nim cieszyć i nie mam powodów do zmartwień.

34. Jako dziecko byłem:

a) Uparty, błyskotliwy i /lub agresywny.

b) Cichy, niewymagający i /lub nieśmiały.

c) Grzeczny, troskliwy i /lub miałem skłonność do depresji.

d) Gadatliwy, zadowolony i /lub chętny do zabawy.

35. Jako osoba dorosła jestem:

a) Uparty, stanowczy i /lub apodyktyczny.

b) Tolerancyjny, zadowolony i /lub brakuje mi motywacji.

c) Odpowiedzialny, uczciwy i /lub pamiętliwy.

d) Charyzmatyczny, pozytywnie nastawiony do życia i /lub bywam nieznośny.

36. Jako rodzic jestem/byłbym:

a) Wymagający, porywczy i /lub bezkompromisowy.

b) Skłonny do ustępstw, na wszystko pozwalam i /lub czuję się przytłoczony.

c) Troskliwy, wrażliwy i /lub krytyczny.

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 wyznają 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) Stabilności, pracy twórczej, celu.

c) Akceptacji i bezpieczeństwa.

d) Rozrywki, pracy sprawiającej przyjemność i towarzystwa innych ludzi.

**Wyniki części II** wpisz w odpowiednie miejsca:

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

**Dodaj punkty zdobyte w obydwu częściach testu:**

**(A) - ........ (B) - ........ (C) - ........ (D) - ........**

**czerwony (A) - ........ niebieski (B) - ........ zielony (C) - ........ żółty(D) - ........**

**WYNIKI**

**(A) PRZYWÓDCA (czerwony)**

Jest zorientowany na wyniki, ma tendencję do inicjowania działań i nadawania wyraźnego kierunku. Poszukuje kontroli nad otoczeniem. W procesie decyzji, Driver potrzebuje ocenić wynik każdej z opcji. Często daje własne propozycje mające poprawić lub zmienić pomysły innych. Jest skłonny zaakceptować ryzyko, ale chce działać szybko i mieć ostatnie słowo. Lubi wyzwania. Dobrze czuje się
w sytuacjach, w których sam podejmuje decyzje i może modyfikować plany. Najlepiej czuje się, gdy inni wspierają jego działania. W związkach spostrzegany jako niekomunikatywny, niezależny i rywalizujący. Driver ma tendencję do koncentrowania się raczej na efektywności lub produktywności, niż na poświęcaniu czasu i uwagi przypadkowym relacjom. Rzadko widzi potrzebę dzielenia się własnymi motywami czy odczuciami.

Dodatkowe cechy:

• we współpracy koncentruje się na ostatecznym celu

• wie, czego chce, pewny siebie

• lubi kontrolować, inicjować, ma silną automotywację

• skutecznie i efektywnie koordynuje pracę innych

• chętnie bierze na siebie odpowiedzialność

|  |  |
| --- | --- |
| Mocne strony | Ryzyka |
| 1. Samodzielność.
2. Niezależność myślenia.
3. Łatwość podejmowania decyzji.
4. Zdolności zarządcze.
5. Umiejętność rozwiązywania problemów.
6. Umiejętność myślenia strategicznego.
 | 1. Skłonność do ryzyka.
2. Brak cierpliwości.
3. Upór.
4. Nie uznaje zasad i ograniczeń.
5. Gaduła.
6. Mało empatyczny i elastyczny w działaniu.
7. Ma skłonność do manipulacji.
 |

**(B) ANALITYCZNY (niebieski)**

Stawia fakty ponad wszystko, przez co może być spostrzegany jako niekomunikatywny, chłodny
i niezależny. Ma silną dyscyplinę czasową połączoną z wolnym podejściem do działania. Przedkłada dokładność, fachowość i logikę nad opinie. Często unika ryzyka woląc ostrożne, przemyślane decyzje. Analityczny jest zazwyczaj współpracujący, jeśli ma zapewnioną swobodę w organizowaniu własnych wysiłków. Władza budzi w Analitycznym nieufność, ale jeśli uzna ją za konieczną dla osiągnięcia celów – może sam jej poszukiwać. W związkach Analityczny jest początkowo ostrożny i z rezerwą, ale jeśli raz zaufa, będzie oddany i lojalny. Ma tendencję do konserwatyzmu, jest praktyczny i stały w relacjach.

Dla „Niebieskiego” najważniejsze jest zdobywanie informacji. Pomimo tego to styl emocjonalny, skupiony na kontaktach z innymi ludźmi. Do rozwoju potrzebuje akceptacji i „bycia lubianym”. Niebieski jest uprzejmy, łagodny, skłonny do współpracy w zespole. Doskonale sprawdza się, jako negocjator lub arbitrażysta godzący sprzeczne interesy zwaśnionych stron. Utalentowany analityk, bystry obserwator. Najwyżej w hierarchii wartości stawia rodzinę i przyjaciół.

Dodatkowe cechy:

• zorientowany technicznie, dokładnie analizujący problem przed podjęciem decyzji

• podejmuje decyzje na podstawie danych, informacji i ich analizy

• skrupulatny

• wydaje się spokojny i opanowany; w interakcjach pokazuje niewiele emocji

• niechętnie inicjuje nawiązywanie relacji

|  |  |
| --- | --- |
| Mocne strony | Ryzyka |
| 1. Uporządkowanie
2. Sumienność
3. Dyscyplina
4. Precyzja
5. Solidność
6. Zdolności analityczne
7. Dyplomacja i uprzejmość
 | 1. Niezdecydowanie.
2. Skłonność do „grzęźnięcia w szczegółach”.
3. Niskie poczucie własnej wartości.
4. Unikanie konfrontacji i kontrowersji.
5. Wrażliwość na krytykę.
6. Niski poziom odporności na stres i presję czasu.
7. Pesymizm.
 |

**(C ) PRZYJACIELSKI**

Jest zorientowany na ludzi, troszczy się bardziej o bliskie związki niż o wyniki czy działanie. Zazwyczaj wydaje się ciepły, przyjacielski i współpracujący. Jest spokojny, skromny i wspierający. Ma tendencję do powolnego działania z niską dyscypliną czasową, minimalizowania ryzyka i częstego wykorzystywania osobistych opinii w podejmowaniu decyzji. Jego podstawową potrzebą jest przynależenie do grupy i wszystkie wysiłki koncentruje na uzyskaniu akceptacji. Zazwyczaj szuka poszukuje wspólnej płaszczyzny, preferując osiąganie celów poprzez zrozumienie i wspólny szacunek niż przymus czy autorytet. Kiedy przedkłada się przymus nad relacje, Przyjacielski wydaje się współpracować, ale prawdopodobnie będzie unikał odpowiedzialności za cele i może później sabotować realizację.

Dodatkowe cechy:

• akceptuje innych ludzi, jeśli dadzą mu poczucie bliskości

• spokojny, kooperacyjny, wspierający, łatwy we współpracy, lojalny

• pomocny, doradzający, pozytywnie mówiący o innych ludziach i ich działaniach

• zazwyczaj daje innym ludziom duży kredyt zaufania

• inni czują się w jego towarzystwie bezpiecznie

|  |  |
| --- | --- |
| Zalety | Ryzyka |
| 1. Altruista2. Opanowany3. Wierny i lojalny4. Zdolności komunikacyjne5. Wysoki iloraz inteligencji emocjonalnej6. Dobry słuchacz7. Przyjazny i sympatyczny | 1. Słabo adaptuje się do zmian2. Niskie zdolności analityczne3. Niskie zdolności zarządzania ludźmi4. Szybko się nudzi i zniechęca.5. Niezdecydowany6. Zaborczy i pamiętliwy7. Nie przejawia inicjatywy |

**(D) EKSPRESYJNY**

Jego motywacją jest uznanie, aprobata i prestiż. Robi wrażenie rozmownego i dostępnego, często podzielającego uczucia i myśli innych. Spostrzegany jako energiczny, pobudzający do działania
i uczuciowy. Działa szybko, nieustannie podekscytowany następnymi wielkimi ideami, ale często nie dostrzega szczegółów planów lub spostrzega rzeczy przez pryzmat całości. Łatwo się angażuje i chętnie dzieli się swoimi odczuciami. Znajduje upodobanie w ryzykowaniu. Kiedy podejmuje decyzję, ma tendencję do opierania się raczej na opiniach ludzi sukcesu lub wybitnych niż na logice czy badaniach. Mimo, że uważa relacje za istotne, przebojowa / rywalizująca natura Ekspresyjnego poszukuje spokojniejszych przyjaciół, którzy wspierają jego idee i marzenia, często tworząc związki płytkie lub przemijające.

Indywidualista. Utalentowany wizjoner, skupiony na swoich marzeniach i planach. Idealista.Mało skupiony na detalach, zazwyczaj widzi tylko “szeroki plan”. Ma bardzo rozwiniętą intuicję.

Komunikatywny i lubiany w grupie. Pełni role inspirujące. Dzięki niemu grupa rozwija swoje pomysły, plany i idee.

Dodatkowe cechy:

• jest pobudliwy, rozmowny, działa intuicyjnie

• lubi towarzystwo, poszukuje uznania i akceptacji, lubi „błyszczeć”

• jest energiczny, żywy

• często jest twórczy, inspiruje innych, wspiera rozpowszechnianie idei

• jest entuzjastyczny i ambitny

|  |  |
| --- | --- |
| Zalety | Ryzyka |
| 1. Optymista.
2. Pełen entuzjazmu.
3. Pewny siebie.
4. Bardzo komunikatywny.
5. Pomocny, radosny i towarzyski.
6. Lubi dobrą zabawę.
 | 1. Impulsywny.
2. Nie analizuje problemów, nie planuje rozwiązań. Działa instynktownie.
3. Chaotyczny w działaniach.
4. Bałaganiarz.
5. Niskie zdolności analityczne i myślenia krytycznego.
6. Mało skupiony.
7. Ma tendencje do subiektywnych sądów i oceny sytuacji.
 |

1. Hartman Taylor (1999*), Kod kolorów – typy osobowości zaszyfrowane w kolorach*, Wydawnictwo AMBER [↑](#footnote-ref-1)