

TEST

Kwestionariusz Osobowościowy Hartmana

Osobowość można opisać na wiele sposobów, a jedną z popularnych koncepcji jest teoria Taylora Hartmana, który wyróżnił **cztery podstawowe typy osobowości i przypisał im kolory**. Każdy z nich reprezentuje inne motywacje i sposoby działania.

● **Czerwony** – osoby nastawione na działanie, skoncentrowane na celach i skuteczności. Cenią niezależność, podejmują szybkie decyzje i lubią mieć kontrolę nad sytuacją.

● **Niebieski** – osoby kierujące się emocjami, ceniące relacje i głębokie więzi. Są empatyczne, lojalne i dbają o harmonię w otoczeniu.

○ **Biały** – osoby spokojne, wyważone, unikające konfliktów i szukające harmonii. Są cierpliwe, intuicyjne i dobrze sprawdzają się jako mediatorzy.

● **Żółty** – osoby optymistyczne, pełne energii, kreatywne i otwarte na nowe doświadczenia. Uwielbiają spontaniczność i cenią swobodę działania.

Każdy z tych typów osobowości tworzy unikalny profil, który wpływa na sposób działania i komunikowania się z innymi. Większość osób nie pasuje wyłącznie do jednego koloru – często łączymy cechy różnych typów, co sprawia, że potrafimy dostosować się do różnych sytuacji i ludzi.

Celem testu jest określenie twojego dominującego typu osobowości. Odpowiedz na pytania, przypisując każdemu stwierdzeniu wartość od 1 do 5. Cyfra 1 oznacza, że dane stwierdzenie zupełnie do ciebie nie pasuje, a cyfra 5 – że w pełni się z nim zgadzasz. **Test wypełnij spontanicznie, opierając się na swojej pierwszej myśli – zazwyczaj jest ona najlepsza.** Po udzieleniu odpowiedzi oblicz swój wynik i sprawdź, które kolory dominują w twojej osobowości. Pamiętaj, że rzadko jesteśmy wyłącznie jednym typem – często łączymy cechy kilku kolorów, co sprawia, że nasz sposób funkcjonowania jest jeszcze bardziej unikalny.

Prawa autorskie

Test został stworzony wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych, opierając się na koncepcji osobowości według Taylora Hartmana. Wszystkie prawa autorskie do treści testu, w tym pytań, odpowiedzi, klucza rozwiązań oraz interpretacji wyników, należą do autora i są chronione prawem autorskim. **Test możesz wykorzystywać w celach osobistych, edukacyjnych lub dydaktycznych, z zachowaniem informacji o autorze oraz odniesieniem do koncepcji Hartmana.** Wykorzystanie testu w celach komercyjnych wymaga uzyskania pisemnej zgody autora. Kopiowanie, rozpowszechnianie lub modyfikowanie treści testu bez zgody autora jest zabronione. W sprawach komercyjnych proszę o kontakt mailowy: kontakt@katarzynapluska.pl

Katarzyna Skoczylas-Płuska



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Płuska

www.katarzynapluska.pl

Magister komunikacji społecznej oraz absolwentka studiów podyplomowych na kierunkach zarządzanie zasobami ludzkimi i integracja sensoryczna. Certyfikowany trener umiejętności społecznych (TUS I i II stopnia) dla dorosłych i dzieci, menadżer oświaty oraz edukator i projektant treści edukacyjnych (Instructional Designer). Absolwentka certyfikowanych przez MEN kursów z zakresu podstaw psychologii i doradztwa zawodowego. Twórczyni serwisu „Miętko o kompetencjach” (www.katarzynapluska.pl) oraz autorka licznych publikacji: artykułów, e-booków, scenariuszy lekcji, kursów rozwijających umiejętności społeczne i zawodowe.

Instrukcja wykonania testu

Odpowiedz na każde pytanie, przypisując mu wartość na skali 1–5, gdzie:

- 1 – Zdecydowanie się nie zgadzam
- 2 – Raczej się nie zgadzam
- 3 – Ani się zgadzam, ani nie zgadzam
- 4 – Raczej się zgadzam
- 5 – Zdecydowanie się zgadzam

W teście nie ma złych odpowiedzi – wybierz te, które najlepiej opisują Ciebie w obecnym czasie.

1. Lubię działać spontanicznie i nie przepadam za rutyną. 0 1 2 3 4 5
2. Zawsze staram się rozumieć emocje i potrzeby innych ludzi. 0 1 2 3 4 5
3. Nie lubię, gdy ktoś narzuca mi swoje zdanie. 0 1 2 3 4 5
4. Cenię sobie szczerłość i autentyczność w relacjach międzyludzkich. 0 1 2 3 4 5
5. W stresujących sytuacjach staram się zachować spokój. 0 1 2 3 4 5
6. Uwielbiam towarzystwo i czerpię energię z kontaktów z innymi ludźmi. 0 1 2 3 4 5
7. Wolę pracować samodzielnie, bo ufam swoim umiejętnościom bardziej niż innym. 0 1 2 3 4 5
8. Często analizuję swoje emocje i uczucia. 0 1 2 3 4 5
9. Nie lubię podejmować szybkich decyzji – wolę przemyśleć wszystkie opcje. 0 1 2 3 4 5
10. Gdy coś idzie nie po mojej myśli, próbuję kontrolować sytuację. 0 1 2 3 4 5
11. Mam duże poczucie humoru i lubię rozbawiać innych. 0 1 2 3 4 5
12. Ludzie często przychodzą do mnie po wsparcie emocjonalne. 0 1 2 3 4 5
13. Często przejmuję inicjatywę w grupie. 0 1 2 3 4 5
14. Rutyna mnie męczy – potrzebuję zmian i nowości. 0 1 2 3 4 5
15. Bardziej liczy się dla mnie dobro grupy niż osobiste ambicje. 0 1 2 3 4 5
16. Wolę słuchać niż mówić i nie przepadam za byciem w centrum uwagi. 0 1 2 3 4 5
17. Mam tysiąc pomysłów na minutę, ale nie zawsze je realizuję. 0 1 2 3 4 5
18. W sytuacjach konfliktowych wolę konfrontację niż unikanie problemu. 0 1 2 3 4 5
19. Gdy ktoś mnie zrani, długo to przeżywam. 0 1 2 3 4 5
20. Często robię rzeczy pod wpływem impulsu. 0 1 2 3 4 5

21. Nie lubię narzucać swojego zdania innym. 0 1 2 3 4 5
22. Szybko się nudzę i szukam nowych wrażeń. 0 1 2 3 4 5
23. Wolę unikać problemów niż angażować się w ich rozwiązywanie. 0 1 2 3 4 5
24. Lubię być w centrum uwagi i czuć się doceniany. 0 1 2 3 4 5
25. Jestem osobą stanowczą i nie boję się wyrażać swojego zdania. 0 1 2 3 4 5
26. Ważniejsze są dla mnie dobre relacje niż osiągnięcie sukcesów. 0 1 2 3 4 5
27. Nie przejmuję się drobnymi niepowodzeniami – ważne, by iść do przodu. 0 1 2 3 4 5
28. Stawiam na efektywność i wyniki, a nie na emocje. 0 1 2 3 4 5
29. Mam silny charakter i nie poddaję się łatwo. 0 1 2 3 4 5
30. Często godzę się na różne rzeczy, by uniknąć konfliktu. 0 1 2 3 4 5
31. Staram się unikać sytuacji, które mogłyby kogoś zranić. 0 1 2 3 4 5
32. Rywalizacja mnie motywuje – lubię wygrywać. 0 1 2 3 4 5
33. Wolę pracować w tle, niż być na pierwszym planie. 0 1 2 3 4 5
34. Wierzę, że życie powinno być przede wszystkim dobrą zabawą. 0 1 2 3 4 5
35. Czasami przejmuję się rzeczami, na które nie mam wpływu. 0 1 2 3 4 5
36. Cenię sobie stabilizację i przewidywalność. 0 1 2 3 4 5
37. Kiedy ktoś mnie krytykuje, próbuję zrozumieć jego punkt widzenia. 0 1 2 3 4 5
38. Gdy coś nie idzie po mojej myśli, reaguję spontanicznie, często zmieniając strategię. 0 1 2 3 4 5
39. Mam naturalne predyspozycje do przywództwa i kierowania zespołem. 0 1 2 3 4 5
40. Jestem osobą lojalną i przywiązuję dużą wagę do bliskich relacji. 0 1 2 3 4 5
41. Nie lubię sztywnych zasad – wolę elastyczne podejście do życia. 0 1 2 3 4 5
42. Kiedy podejmuję decyzję, staram się dokładnie rozważyć wszystkie możliwe konsekwencje. 0 1 2 3 4 5
43. Lubię, gdy życie jest pełne niespodzianek i nowych doświadczeń. 0 1 2 3 4 5
44. Gdy przyjaciel ma problem, staram się go wysłuchać i wesprzeć. 0 1 2 3 4 5
45. Wolę działać szybko, niż analizować każdą możliwość. 0 1 2 3 4 5
46. Często dostrzegam rzeczy, które innym umykają. 0 1 2 3 4 5

47. Mam duże poczucie własnej wartości i pewność siebie. 0 1 2 3 4 5

48. Staram się, by każdy w moim otoczeniu czuł się komfortowo i akceptowany. 0 1 2 3 4 5

Jak obliczyć wyniki?

1. Po zakończeniu testu przepisuj swoje odpowiedzi (punkty od 1 do 5) w odpowiednie miejsca dla każdego typu osobowości.
2. Dodaj wszystkie punkty w każdej kategorii. W ten sposób uzyskasz wynik dla każdego koloru.
3. Najwyższa suma punktów określa twój dominujący typ osobowości. Jeśli dwa wyniki są zbliżone, masz mieszankę tych cech. Niższe wyniki nie oznaczają braku cech, tylko ich mniejszą dominację.

● Czerwony (dominacja, kontrola, działanie)

pyt. 3 + pyt. 7 + pyt. 10 + pyt. 13 + pyt. 18 + pyt. 25 + pyt. 28 + pyt. 29 + pyt. 32 + pyt. 39 + pyt. 45 + pyt. 47 = (suma punktów)

● Niebieski (empatia, emocje, relacje)

pyt. 2 + pyt. 4 + pyt. 8 + pyt. 12 + pyt. 15 + pyt. 19 + pyt. 26 + pyt. 31 + pyt. 35 + pyt. 40 + pyt. 44 + pyt. 48 = (suma punktów)

● Biały (spokój, tolerancja, harmonia)

pyt. 5 + pyt. 9 + pyt. 16 + pyt. 21 + pyt. 23 + pyt. 30 + pyt. 33 + pyt. 36 + pyt. 37 + pyt. 41 + pyt. 42 + pyt. 46 = (suma punktów)

● Żółty (spontaniczność, energia, kreatywność)

pyt. 1 + pyt. 6 + pyt. 11 + pyt. 14 + pyt. 17 + pyt. 20 + pyt. 22 + pyt. 24 + pyt. 27 + pyt. 34 + pyt. 38 + pyt. 43 = (suma punktów)

Interpretacja wyników

Opis typów osobowości znajdziesz poniżej. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, czym jest Kwestionariusz Osobowości Hartmana, jakie są jego główne założenia oraz jak poszczególne typy osobowości wzajemnie się przenikają, tworząc unikalny profil każdej osoby, zapraszam na stronę [katarzynapluska.pl](https://www.katarzynapluska.pl).. Jeśli jesteś online, kliknij <https://www.katarzynapluska.pl/kwestionariusz-osobowosciowy-hartmana/>

● Czerwony (dominacja, kontrola, działanie)

Czerwoni to silne osobowości, urodzeni liderzy, którzy cenią niezależność, efektywność i rywalizację. Z łatwością podejmują decyzje, szybko analizują sytuacje i przejmują kontrolę. Są logiczni, praktyczni i nastawieni na działanie – lubią wyzwania i konsekwentnie dążą do celu.

Mają duże zdolności przywódcze, ale mogą być dominujący, niecierpliwi i wymagający wobec innych. Często chcą mieć rację i mogą ignorować emocje ludzi wokół siebie. Ich bezpośredniość i asertywność czasem sprawiają, że bywają postrzegani jako zbyt surowi lub krytyczni.

✓ Mocne strony: pewność siebie, skuteczność, determinacja, zdolność szybkiego podejmowania decyzji.

✗ Słabe strony: upór, skłonność do kontroli, trudność w okazywaniu emocji.

Przykładowe zawody: menedżer, prawnik, strateg biznesowy, chirurg, analityk inwestycyjny, negocjator.

● Niebieski (empatia, emocje, relacje)

Niebiescy to osoby, które cenią relacje, lojalność i bliskie więzi. Ich priorytetem jest harmonia i współpraca, dlatego starają się unikać konfliktów. Są świetnymi słuchaczami i potrafią wczuwać się w emocje innych. Lubią pomagać i wspierać – zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym.

Ich analityczny umysł i dbałość o szczegóły sprawiają, że świetnie sprawdzają się w zawodach wymagających cierpliwości i dokładności. Jednak ich skłonność do nadmiernego analizowania i potrzeba akceptacji mogą powodować niepewność i trudność w podejmowaniu decyzji.

✓ Mocne strony: empatia, zdolność budowania relacji, intuicja, lojalność.

✗ Słabe strony: wrażliwość na krytykę, unikanie konfrontacji, skłonność do nadmiernego analizowania.

Przykładowe zawody: psycholog, doradca, mediator, analityk danych, redaktor, terapeuta.

○ Biały (spokój, tolerancja, harmonia)

Biali to osoby spokojne, cierpliwe i wyważone, które szukają równowagi we wszystkim, co robią. Nie lubią konfliktów i wolą działać w tle, nie narzucając swojej opinii. Potrafią patrzeć na sytuacje obiektywnie i są świetnymi mediatorami.

Ich obecność uspokaja innych, ale czasami unikają podejmowania decyzji i mogą wydawać się zbyt wycofani. Cenią stabilność, harmonię i dobrze funkcjonują w przewidywalnym otoczeniu.

✓ Mocne strony: cierpliwość, umiejętność mediacji, tolerancja, stabilność emocjonalna.

✗ Słabe strony: brak stanowczości, skłonność do wycofywania się, trudności z podejmowaniem decyzji.

Przykładowe zawody: nauczyciel, terapeuta, mediator, doradca zawodowy, pracownik administracyjny, artysta.

● Żółty (spontaniczność, energia, kreatywność)

Żółci to towarzyscy optymiści, pełni energii i entuzjazmu. Uwielbiają nowe wyzwania, szybko nawiązują kontakty i potrafią zarażać pozytywną energią. Są kreatywni, spontaniczni i otwarci na zmiany – często poszukują nowych doświadczeń.

Jednak ich spontaniczność może prowadzić do rozpraszania się, a brak cierpliwości sprawia, że czasami nie kończą rozpoczętych projektów. Nie lubią rutyny i sztywnych zasad – potrzebują przestrzeni i swobody działania.

✓ Mocne strony: kreatywność, optymizm, otwartość na ludzi i nowe pomysły.

✗ Słabe strony: brak konsekwencji, trudność z organizacją, skłonność do rozpraszania się.

Przykładowe zawody: aktor, prezenter, organizator eventów, influencer, dziennikarz, trener, animator.

Mieszane typy osobowości

Rzadko zdarza się, aby ktoś pasował idealnie do jednego typu. Możesz mieć cechy dwóch lub nawet trzech kolorów, co oznacza większą elastyczność w działaniu.

✓ jeśli dwa wyniki są podobne, oznacza to, że łączysz ich cechy i możesz różnie reagować w zależności od sytuacji,

✓ jeśli masz jeden dominujący kolor, ale drugi niewiele niższy – twój styl działania może się zmieniać w różnych kontekstach (np. w pracy jesteś czerwony, ale w relacjach bardziej niebieski),

✓ jeśli masz wyrównane trzy kolory, oznacza to, że jesteś wszechstronny i łatwo dostosowujesz się do ludzi i warunków.

Najczęstsze połączenia:

- czerwony + żółty – silny lider z kreatywnością,
- czerwony + niebieski – zdecydowany, ale wrażliwy przywódca,
- niebieski + biały – empatyczny mediator,
- żółty + biały – marzyciel łączący spokój z entuzjazmem.