



# Poznaj siebie

Część 1:  
Przegląd podstawowych  
testów psychologicznych



## Zrób pierwszy krok.

Dlaczego poznanie siebie jest ważne? Ponieważ czasami to, jak postępujemy, co myślimy że chcemy i co ostatecznie czyni nas naprawdę szczęśliwymi, nie jest dokładnie takie samo dla każdego z nas. O ile podjęcie decyzji i realizacja planów są w porządku, tak próby i błędy są częścią życia. Ale wyposażenie się w wiedzę o sobie samym, pomoże ci osiągnąć zrównoważoną perspektywę na to, jak twoja osobowość wpływa na Twoje życie i często na decyzje które podejmujesz. Wychodząc naprzeciw, przygotowaliśmy serię e-booków, które krok po kroku przygotowują Ciebie do zmiany podejścia do codziennych spraw i spostrzegania w codziennym życiu wielu istotnych kwestiach. Praca z niniejszą publikacją, to pierwszy krok do zmian i stopniowe wdrażanie noworocznych postanowień dotyczących zmiany siebie na lepsze. Cała seria składa się z 5. odrębnych bezpłatnych e-booków. Zachęcamy już dziś do zebrania całej serii, która dedykowana jest dla każdego.

Wszystkie wyciągnięte wnioski z wykonanych zadań, wykorzystaj do lepszego poznawania własnej osoby. Bardzo często, to jak się czujemy, jak postępujemy i jaki mamy swój wkład osobowości w mieszankę w środowiska zespołowego (dom, uczelnia, znajomi, szkoła, praca, rodzina itd. ), wpływa w dużym stopniu na nasze samopoczucie i odczuwanie zewnętrznego świata. Odkryjesz mocne i słabe strony siebie w oparciu o równowagę (lub jej brak) w codziennym życiu. Testy w niniejszej publikacji mają charakter poglądowy. Dlatego odradzamy używanie tego narzędzia do jakichkolwiek decyzji personalnych. Zawartość publikacji powinna być używana do lepszego zrozumienia siebie. Zapraszamy do skorzystania z konsultacji w naszej Pracowni, gdzie pomożemy przejść przez cały proces zmian. Pominięcie istotnych szczegółów, może spowodować, że przegapisz różne swoje perspektywy. Pomożemy także w weryfikacji i monitoringu etapów Twojej pracy nad sobą. Szczegóły oferty poznasz na stronie [www.terapiapomocni.pl](http://www.terapiapomocni.pl) Poznanie osobowości jest dużą częścią indywidualnego podejścia do polepszenia własnej kondycji psychicznej. Nasza Pracownia, służy dla Ciebie fachowym wsparciem. Zapraszamy do kontaktu!



PS. Noworoczne postanowienia to również możliwość podjęcia pracy nad sobą. Już dziś zachęcamy do lektury kolejnego naszego e-booka „2022 – Do dzieła!”, który ukaże się pod koniec grudnia. Udzielimy w nim sporo cennych wskazówek i ćwiczeń, szczególnie do pracy nad lepszą wersją siebie...



**Łukasz Soroka**  
ul. Mazowiecka 26R/9  
72-100 Kołobrzeg

Tel. 537 511 112

[kontakt@terapiapomocni.pl](mailto:kontakt@terapiapomocni.pl)

[www.terapiapomocni.pl](http://www.terapiapomocni.pl)

# W deszczową noc

To zadanie, często pojawiało się często podczas rozmów kwalifikacyjnych

**Jedziesz samotnie samochodem nocą w burzy. Mijasz przystanek autobusowy i widzisz troje ludzi oczekujących na autobus:**

1. Staruszkę, która wygląda, jakby właśnie umierała,
2. Twojego dobrego przyjaciela, który kiedyś uratował Ci życie,
3. Piękną kobietę /Przystojnego mężczyznę, dokładnie w takiej postaci o jakiej zawsze marzysz...
4. Nikogo

**Komu z nich zaproponujesz podwiezienie, zakładając, że masz tylko jedno wolne miejsce w samochodzie i eliminujemy możliwość wyboru odpowiedzi nr 4.**

**Wskaż odpowiedź i uzasadnij swój wybór.**

Jeśli przeglądasz ten e-book w formie elektronicznej, wskaż odpowiedź i pomyśl nad uzasadnieniem.

Moja odpowiedź to: \_\_\_\_\_

Uzasadnienie:

---

---

---

---

---

---

---

**A o tym, jak zakończyła się rekrutacja w jednej z firm, w której padło to pytanie, znajdziesz u dołu strony. Odwróć kartkę**

Ten problem moralno-etyczny został kiedyś wykorzystany w pewnej firmie, testach dotyczących podjęcia pracy. Możesz zabrać umierającą staruszkę i uratować jej życie. Możesz zabrać przyjaciela i rewanżować mu się za uratowanie Ci życia. Jednak wówczas może się okazać, że już nigdy nie spotkasz swojej wymarzonej miłości... Kandydat, którego przyjeżdża do pracy (jedyny z ponad 200 zgłaszających się) nie miał wątpliwości, gdy udzielał odpowiedzi: - Kogo bym zabrał? To proste. Daliśmy kluczki swojemu przyjacielowi z prośbą, by zabrał staruszkę jak najszybciej do szpitala. Sam zaś zostałem na przystanku i wspólnie z kobietą z moich marzeń zaczęliśmy na autobus...

# Test na płęć mózgu

Zamieszczamy test na płęć mózgu został zaczerpnięty z książki "Płęć mózgu" A.Moir, D. Jessel. Zarówno test, jak i teoria, na której jest oparty, wzbudza kontrowersje. Dlatego traktujemy ten kwestionariusz jako ciekawostkę. Opiera się on na założeniu, że kobiety i mężczyźni inaczej myślą, zachowują się i czują, ponieważ ich mózgi są odmienne - są inaczej skonstruowane, inaczej przetwarzają informacje, co daje w efekcie odmienne postrzeżenia, preferencje i zachowania. Do dzieła :)

Instrukcja: Podaj swoją płęć biologiczną, a następnie odpowiedz na pytania i podlicz odpowiedzi.

**Podaj swoją płęć biologiczną:** Kobięta / Męzczyzna

**1. Słyszysz niewyraźnie miauczenie. Jak łatwo możesz zlokalizować kota bez oglądania się wkoło?**

- a) jeśli się zastanowisz możesz go wskazać
- b) możesz go wskazać bez zastanowienia
- c) nie jesteś pewien, czy mógłbyś go wskazać

**2. Jak łatwo możesz zapamiętać piosenkę, którą przed chwilą usłyszałeś?**

- a) jest to bardzo łatwe; możesz zaśpiewać jej kawałek czysto
- b) możesz ją zaśpiewać czysto pod warunkiem, że jest prosta i rytmiczna
- c) sprawia Ci to trudność

**3. Dzwoni do Ciebie osoba, którą spotkałeś kilka razy. Czy łatwo Ci rozpoznać jej głos w ciągu kilku sekund, zanim się przedstawi?**

- a) jest to dla Ciebie łatwe
- b) rozpoznałbyś głos przynajmniej w połowie przypadków
- c) sprawia Ci to trudność

**4. Jesteś w towarzystwie zaprzyjaźnionych z Tobą małżeństw. Dwie osoby spośród obecnych mają potajemny romans. Czy wykryłbyś ich związek?**

- a) niemal zawsze
- b) w połowie przypadków
- c) rzadko

**5. Jesteś na dużym, czysto towarzyskim spotkaniu.**

**Zostajesz przedstawiony pięciu nie znanym Ci osobom. Czy łatwo będzie Ci przypomnieć sobie ich twarze na wspomnienie ich nazwisk następnego dnia?**

- a) będziesz pamiętać większość z nich
- b) będziesz pamiętać tylko niektóre
- c) rzadko zapamiętasz którekolwiek z nich

**6. Czy łatwe były dla Ciebie ortografia i pisanie wypracowań we wczesnych latach szkolnych?**

- a) obie rzeczy były dość łatwe
- b) jedna z nich była łatwa
- c) żadna nie była łatwa

**7. Spostrzegasz miejsce na parkingu, ale musisz wjechać na nie tyłem, a miejsce jest dość wąskie:**

- a) szukasz innego miejsca
- b) wjeżdżasz tyłem ... ale uważnie
- c) nie myśląc wiele, wjeżdżasz tyłem

**8. Po trzech dniach spędzonych w nieznannej Ci miejscowości ktoś Cię pyta gdzie jest północ:**

- a) jest mało prawdopodobne, żebyś umiał ją wskazać
- b) nie jesteś pewien, ale mając chwilę czasu zorientujesz się
- c) wskazujesz północ

**9. Jesteś w poczekalni u dentysty z paroma osobami tej samej płci co Ty. Jak blisko któregoś z nich możesz usiąść nie czując się niezręcznie?**

- a) mniej niż 15 cm
- b) 15 do 60 cm
- c) ponad 60

## 10. Odwiedzasz nowego sąsiada i prowadzicie rozmowę.

**W tle słychać kapanie z kranu. Poza tym w pokoju jest cicho.**

- a) zwróciłbyś uwagę na ten dźwięk natychmiast i próbował go ignorować
- b) gdybyś zwrócił na niego uwagę, prawdopodobnie byś o tym wspomniał
- c) w ogóle by Ci ten dźwięk nie przeszkadzał

### OBLICZAMY WYNIKI

Za każdą odpowiedź wskazaną odpowiedź dodaj punktu według poniższego algorytmu:

Mężczyźni	Kobiety
a 10 pkt	15 pkt
b 5 pkt	5 pkt
c -5 pkt	-5 pkt

Brak odpowiedzi liczy się za 5 pkt.

### Sposób interpretacji wyniku

Większość mężczyzn osiąga od 0 do 60 punktów.

Większość kobiet osiąga od 50 do 100 punktów.

Wyniki pokrywające się tj. między 50 a 60 punktów, oznaczają zgodność w myśleniu obu płci. Wyniki mężczyzny poniżej 0 i kobiety powyżej 100 punktów wskazują na mózgi uformowane skrajnie odmiennie od mózgów płci przeciwnej... ale różnice też są atrakcyjne. Wyniki mężczyzny powyżej 60 pkt mogą wskazywać na kobiece skłonności jego umysłu. Wyniki kobiety poniżej 50 pkt mogą wskazywać na męskie skłonności jej umysłu. Jednakże wszystkie te porównania odnoszą się do wartości przeciętnych.

**Co wzbudza w badaniu kontrowersje?** Mężczyzna może uzyskać wynik powyżej 60 pkt, a mimo to mieć męski mózg. Kobieta może uzyskać wynik poniżej 50 pkt, a mimo to mieć mózg kobiecy. Istnieją różne głębsze różnice niż te, które ujawniają się w takim badaniu.

### Wyniki ogólne

#### Płeć mózgu u kobiet - rozkład punktów w przedziałach

Wartość % wskazuje ilość w skali światowej na podstawie badań (wrzesień 202)

skrajnie kobieca	14%(46/330)
typowo kobieca	63%(208/330)
męsko-kobieca	13%(43/330)
męska	9%(31/330)

#### Płeć mózgu u mężczyzn - rozkład punktów w przedziałach

Wartość % wskazuje ilość w skali światowej na podstawie badań (wrzesień 2021)

skrajnie męska	7%(12/170)
typowo męska	57%(97/170)
męsko-kobieca	20%(34/170)
kobieca	16%(27/170)



# Test predyspozycji zawodowych

Celem tego testu jest określenie swojego zawodowego typu osobowości. W teście znajdziesz 90 pytań, zaznacz lub zapisz numer tych, z którymi się zgadzasz i które są zgodne z Twoimi opiniami i sposobem myślenia. Oczywiście test wypełnij bez dłuższego zastanawiania się, przyjmując, że pierwsza myśl, jaka Ci przyjdzie do głowy jest najlepsza. Na koniec określisz swój kod - typ zawodowej osobowości. Ale pamiętaj, rzadko kiedy posiadamy tylko jeden, przeważnie jesteśmy jednostkami mieszanymi. Test zajmie około 20 minut.

## Zaznacz punkty, które do Ciebie pasują.

1. Posiadanie silnego i zgrabnego ciała jest dla mnie ważną rzeczą.
2. Staram się dogłębnie zrozumieć rzeczy.
3. Muzyka, kolory, piękno każdego rodzaju może wpłynąć na moje usposobienie.
4. Ludzie wzbogacają moje życie i nadają mu sens.
5. Wierzę w siebie i w to, że mam wpływ na rzeczy.
6. Doceniam jasno określone kierunki działania, które dokładnie określają, co mam robić.
7. Potrafię budować, nosić wszystko sam, sam dawać sobie radę.
8. Mogę godzinami myśleć o czymś.
9. Doceniam piękne otoczenie. Kolory i formy znaczą dla mnie bardzo dużo.
10. Kocham towarzystwo.
11. Lubię rywalizację.
12. Muszę mieć najpierw uporządkowane zaplecze i dopiero potem rozpocząć pracę nad projektem.
13. Lubię pracować rękami.
14. Badanie nowych idei daje mi zadowolenie.
15. Zawsze poszukuję nowych sposobów, aby dać wyraz moim twórczym zdolnościom.
16. Doceniam możliwość dzielenia moich osobistych spraw z innymi.
17. To, że jestem najważniejszą osobą w grupie, daje mi zadowolenie.
18. Jest dla mnie sprawą honoru, by dbać o wszystkie szczegóły w mojej pracy.
19. Nie przeszkadza mi, że zabrudzę ręce w czasie pracy.
20. Wykształcenie jest dla mnie nieustającym procesem rozwijania i wyostrażania mojego sposobu myślenia.
21. Lubię ubierać się nietradycyjnie oraz próbować nowe kierunki mody i kolory.
22. Często wyczuwam, gdy jakaś osoba ma potrzebę rozmowy.
23. Lubię organizować ludzi i dawać im impuls do pracy.
24. Rutyna pomaga mi w ukończeniu pracy.
25. Lubię kupować rzeczy, które są punktem wyjścia do dalszej pracy.
26. Czasami mogę siedzieć godzinami i pracować nad rozwiązaniem problemów, czytać lub myśleć o życiu.
27. Potrafię wyobrażać sobie różne rzeczy.
28. Czuję się dobrze, kiedy zajmuję się innymi ludźmi.
29. Lubię, gdy dają mi kredyt zaufania w pracy.
30. Jestem podbudowany, wiedząc, że dobrze i starannie rozwiązałem powierzone mi zadanie.
31. Chciałbym najchętniej być sobą i wykonywać rzeczy praktyczne, pracować rękami.
32. Chętnie czytam książki na każdy temat, który budzi moją ciekawość.
33. Uwielbiam wypróbować nowe, kreatywne pomysły.
34. W sytuacji, gdy mam jakieś problemy z innymi, preferuję rozmowę i znalezienie rozwiązania.
35. Żeby osiągnąć sukces, należy mierzyć wysoko.
36. Lubię sytuacje, które wymagają ode mnie podejmowania decyzji i brania na siebie odpowiedzialności.
37. Lubię zużywać masę czasu na dyskusje.
38. Analizuję dany problem gruntownie, zanim podejmę działania.
39. Lubię zmieniać otoczenie tak, aby uczynić je czymś innym i specjalnym.
40. Kiedy jest mi przykro, znajduję przyjaciela, by z nim porozmawiać.
41. Kiedy proponuję plan, wolę żeby inni zajmowali się szczegółami.
42. Zwykle jestem zadowolony z miejsca, gdzie przebywam.

43. Pracowanie na świeżym powietrzu dostarcza mi nowego zasobu energii.
44. Bez przerwy zadaję pytanie „dlaczego?”.
45. Podoba mi się, że moja praca jest wyrazem mojego nastroju i uczuć.
46. Lubię znajdować sposoby pomagania ludziom, by byli bardziej ludzcy wobec siebie.
47. Branie udziału w podejmowaniu ważnych decyzji jest dla mnie niezmiernie ciekawe.
48. Zawsze cieszę się, gdy ktoś inny przejmuje kierownictwo.
49. Lubię, gdy moje otoczenie jest proste i praktyczne.
50. Roztrząsam problem, dopóki nie znajdę odpowiedzi.
51. Piękno natury porusza coś ukrytego we mnie.
52. Bliskie stosunki z innymi są dla mnie ważne.
53. Lepsze stanowisko i awans są dla mnie ważne.
54. Efektywność to coś dla mnie – pracować określoną ilość godzin każdego dnia.
55. Dla uniknięcia chaosu potrzebny jest silny system z ustalonym prawem i porządkiem.
56. Książki zmuszające do myślenia zawsze poszerzają moje horyzonty.
57. Bardzo cieszę się z możliwości pójścia na wystawę, do teatru czy do kina.
58. „Nie widziałem cię długi czas powiedz, co u ciebie?”.
59. Niezmiernie ciekawą rzeczą jest możliwość wpływania na innych ludzi.
60. Kiedy przyrzekam, że coś zrobię, wykonuję to do najdrobniejszego szczegółu.
61. Solidna, fizyczna i twarda praca nikomu nie zaszkodzi.
62. Chciałbym nauczyć się wszystkiego co jest dostępne o tematach, które mnie interesują.
63. Nie chcę być jak inni. Wolę robić rzeczy inaczej.
64. „Powiedz mi, jak ci mogę pomóc”.
65. Jestem gotów podjąć ryzyko, by kontynuować sprawę.
66. Lubię jasne i precyzyjne linie postępowania, kiedy coś zaczynam.
67. Pierwsze, co widzę w samochodzie, to dobry silnik.
68. Ludzie działają stymulujące na mój intelekt.
69. Kiedy czymś się zajmuję, mam tendencję do zapominania o całym świecie.
70. Martwi mnie, że jest tylu ludzi w naszym społeczeństwie, którzy potrzebują pomocy.
71. Zabawnie jest podsuwać innym ludziom pomysły.
72. Nie znoszę, kiedy ktoś zmienia metodę, kiedy kończę pisanie swojej pracy.
73. Zwykle znajduję wyjście w sytuacjach „podbramkowych”.
74. Nawet samo czytanie o odkryciach jest ciekawe.
75. Lubię robić happeningi.
76. Zawsze staram się, jak mogę, by okazać uwagę ludziom, którzy wyglądają na samotnych i bez przyjaciół.
77. Lubię handlować.
78. Nie lubię robić rzeczy, które nie są zatwierdzone.
79. Sport jest ważny, jeśli ciało ma być zdrowe.
80. Sposób funkcjonowania natury budził zawsze moją ciekawość.
81. Zabawnie być w dobrym humorze i robić coś niezwykłego.
82. Sądzę, że ludzie w głębi duszy są dobrzy.
83. Jeśli nie daję sobie rady za pierwszym razem, rozpoczynam jeszcze raz z nową energią i entuzjazmem.
84. Cenię wysoko sytuacje, kiedy wiem, czego inni ode mnie oczekują.
85. Lubię rozłożyć rzeczy na czynniki pierwsze, by zobaczyć, czy dam sobie radę.
86. „Nie denerwuj się, możemy przemyśleć sprawę i zaplanować następny krok.”
87. Byłoby mi trudno wyobrazić sobie moje życie bez pięknych rzeczy wokół mnie.
88. Często tak się dzieje, że inni przychodzą do mnie, by opowiedzieć o swoich problemach. 89. Zwykle nawiązuję kontakt z ludźmi, którzy mogą pokazać mi drogę do nowych możliwości.
90. Nie potrzebuję dużo, by być szczęśliwym.

## Arkusz pracy:

Zaznacz w tabeli te same liczby, które zostały zakreślone w teście.

R	B	A	S	I	T
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90

Teraz wpisz odpowiednią wartość przy każdym identyfikatorze:

R..... B..... A..... S..... I..... T.....

Wpisz litery, które otrzymały największą ilość punktów:

1..... 2..... 3.....

Który identyfikator zebrał najwięcej punktów, tym typem osobowości zawodowej prawdopodobnie jesteś, oczywiście możesz być typem mieszanym (z domieszką pozostałych).

### Oznaczenie identyfikatorów, czyli typów osobowości zawodowej:

R – typ realistyczny

T – typ tradycjonalista (konwencjonalny)

I – typ inicjator (przedsiębiorczy)

B – typ badawczy

A – typ artystyczny

S – typ społeczny

**Rozwiązanie: Opis typów osobowości zawodowej znajdziesz na kolejnych stronach**



## Typ realistyczny (R)

Lubisz działać i rozwiązywać różne problemy, a do tego dobrze się czujesz pracując fizycznie. Uważasz się za osobę praktyczną, która posiada zdolności manualne. Rozwiązujesz więc problemy, ale nie do końca dobrze czujesz się w kontaktach z innymi ludźmi.

Umiejętności: często są to zdolności mechaniczne i siła fizyczna; umiejętności manualne, koordynacja wzrokowo-ruchowa, talenty praktyczne oraz przestrzeganie reguł

- ✓ Wartości: przede wszystkim zdrowy rozsądek, ale czasem i odważny styl życia; do tego uczciwość oraz mocny charakter; Twoje korzyści materialne uzależnione od efektów pracy
- ✓ Czynności: wszelkie związane z aktywnością fizyczną
- ✓ Samoocena: określasz się jako człowiek praktyczny, nieco konserwatywny, ale posiadający lepsze zdolności manualne niż społeczne
- ✓ Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako wytrwały, szczery, gospodarny, polegający na sobie
- ✓ Proponowane zawody: ogrodnik, rolnik, leśnik, elektryk, optyk, kierowca, mechanik, pilot, tapicer oraz wszelkie zawody rzemieślnicze

## Typ badawczy (B)

Lubisz analizować jakieś zjawiska, myśli lub uczucia, dążysz do zrozumienia świata. Do tego preferujesz problemy wymagające większego myślenia, oceniania i tworzenia teorii. Jesteś indywidualistą i nie bardzo lubisz kierować innymi ludźmi.

- ✓ Umiejętności: przede wszystkim wszelkie naukowe, analityczne, matematyczne; posiadasz „łatwość” studiowania i pogłębianie wiedzy, szukania ambitnych rozwiązań
- ✓ Wartości: na pewno nauka, wiedza plus wykształcenie i ekspertyzm
- ✓ Czynności: oczywiście intelektualne, analityczne, badawcze; ukierunkowane na rozwiązywanie trudności
- ✓ Samoocena: uważasz się za osobę inteligentną i dokładną, nieco sceptyczną
- ✓ Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako inteligentny, wykształcony, ale i niezależny z podejściem introwertycznym
- ✓ Proponowane zawody: socjolog, biolog, antropolog, filozof, geolog, fizyk, matematyk, astronom, archeolog, chemik, programista, farmaceuta, historyk, politolog, meteorolog

## Typ artystyczny (A)

Kreatywność to Twoje drugie imię, a do tego cenisz estetykę i piękno. Jesteś wrażliwym intelektualistą, masz bujną wyobraźnię, oczywiście przez co jesteś bardzo twórczy i otwarty na otoczenie, ale przy tym niezależny i unikasz utartych reguł, rutyny.

- ✓ Umiejętności: oczywiście inteligencja, innowacyjność, kreatywność; masz wyostrome zmysły: wzroku, słuchu, dotyku
- ✓ Wartości: cenisz piękno i oryginalność; jesteś niezależnym idealistą
- ✓ Czynności: wszelkie aktywności twórcze: aktorskie, muzyczne, literackie, plastyczne; ale i aktywność intelektualna
- ✓ Samoocena: uważasz się za osobę obdarzoną bogatą wyobraźnią, otwartą na otoczenie, ale i za niezależnego intelektualistę
- ✓ Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako skomplikowany idealista, ale i człowiek niezwykły, wrażliwy, twórczy; uważaj bo też niedbały i niepraktyczny
- ✓ Proponowane zawody: aktor, dekorator wnętrz, pisarz, malarz, fotograf, architekt, dyrygent, kompozytor, muzyk, tancerz, wizażysta, rzeźbiarz, projektant mody, plastyk

## Typ społeczny (S)

Lubisz pracować z ludźmi, w grupie; doradzać (nauczać), wyjaśniać i opiekować się innymi.

Do tego jesteś uprzejmy, uczuciowy i życzliwy. Ale z drugiej strony unikasz pracy fizycznej i nie bardzo lubisz zajęcia związane z technologiami lub zajęciami manualnymi.

- ✓ Umiejętności: posiadasz bardzo dobre talenty społeczne, komunikacyjne; jesteś empatyczny, życzliwy i towarzyski; wpływasz nawet kojąco na niektórych ludzi
- ✓ Wartości: nieco idealizujesz, kierujesz się sprawiedliwością i odpowiedzialnością, troszczysz się o innych ludzi
- ✓ Czynności: przede wszystkim praca z innymi ludźmi
- ✓ Samoocena: uważasz się za osobę odpowiedzialną, otwartą, cierpliwą
- ✓ Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako przyjazny, uczynny i współczujący; dobry człowiek
- ✓ Proponowane zawody: pielęgniarka, lekarz, masażysta, fizjoterapeuta, logopeda, masażysta, psycholog, pracownik socjalny, bibliotekarz, hostessa, ksiądz, nauczyciel, policjant, ratownik, kelner, stewardessa, trener

### **Typ przedsiębiorczy (inicjator I)**

Jesteś „człowiekiem sukcesu”, dobrze czujesz się pracując z ludźmi, ale i zarządzając nimi. Lubisz przewodzić, przekonywać innych, a do tego jesteś odważny i chętnie podejmujesz ryzyko. Dążysz do uzyskania władzy, sprawdzasz się jako charyzmatyczny lider.

- ✓ Umiejętności: oczywiście umiejętności menedżerskie, organizacyjne; wysoka pewność siebie, perswazja, mówca
- ✓ Wartości: pociąga Cię władza, pieniądze i wpływy społeczne
- ✓ Czynności: przywództwo, kierowanie
- ✓ Samoocena: uważasz się za osobę pewną siebie, energiczną i optymistyczną, lubisz podejmować ryzyko, jesteś popularny i towarzyski
- ✓ Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako osoba władcza i pewna siebie ale bystra i ambitna, przykuwasz uwagę; często dążąca do przyjemności i dbająca o zyski
- ✓ Proponowane zawody: prawnik, adwokat, sędzia, notariusz, dyplomata, doradca podatkowy, agent ubezpieczeniowy, makler, menedżer, handlowiec

### **Typ konwencjonalny (tradycjonalista T)**

Lubisz porządek, ład, bezpieczeństwo i działasz według ściśle określonych reguł. Pasjonuje Cię praca związana z porządkowaniem danych, rozwiązywaniem problemów o ustalone zasady i procedury. Jesteś sumienny, systematyczny i skuteczny w swoim działaniu.

- ✓ Umiejętności: oczywiście uzdolnienia urzędnicze i organizacyjne; do tego rzetelność, dokładność, subordynacja oraz umiejętność ścisłego przestrzegania procedur
- ✓ Wartości: bardzo często oszczędność, zarabianie pieniędzy
- ✓ Czynności: lubisz czynności formularzowe, raportowe
- ✓ Samoocena: uważasz się za osobę sumienną i dokładną, przy czym nierozrzućną i praktyczną
- ✓ Odbiór społeczny: często jesteś oceniany jako osoba systematyczna, zasadnicza, a przy tym skuteczna i rozważna, niestety też jako ta bez wyobraźni, kontrolującą się i pedantyczna
- ✓ Proponowane zawody: agent celny, agent ubezpieczeniowy, księgowy, kasjer, radca prawny, archiwista, statystyk, recepcjonista, kosztorysant, inkasent



# Test orientacji życiowej

Służy do badania poczucia koherencji. Składa się z 29 stwierdzeń oraz trzech podskal, tj. poczucia zrozumiałości (ZR), zaradności (Z) oraz sensowności (S). Do pierwszej skali należy 11 stwierdzeń, do drugiej 10, natomiast do trzeciej 8. Osoba badana udziela odpowiedzi za pomocą 7- stopniowej skali Likertowskiej, w której „1” oznacza, że dane nastawienie występuje zawsze, a „7”, że nigdy.

## Klucz:

zrozumiałość – 1, 3, 5, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 24, 26

sterowalność 2, 6, 9, 13, 18, 20, 23, 25, 27, 29

sensowność 4, 7, 8, 11, 14, 16, 22, 28

1. Gdy rozmawiasz z ludźmi, czy masz poczucie że nie rozumieją Cię?

1       2       3       4       5       6       7

nigdy nie mam takiego poczucia

zawsze mam takie poczucie

2. W przeszłości, kiedy musiałeś zrobić coś, co zależało od współpracy z innymi ludźmi, czy miałeś poczucie, że to:

1       2       3       4       5       6       7

na pewno nie będzie zrobione

na pewno zostanie zrobione

3. Pomyśl o ludziach, z którymi kontaktujesz się na co dzień, przy czym nie chodzi tu o Twoich najbliższych. Jak dobrze znasz większość z nich?

1       2       3       4       5       6       7

czujesz, że to obcy ludzie

znasz ich bardzo dobrze

4. Czy masz poczucie, że tak naprawdę nie obchodzi Cię to, co dzieje się wokół Ciebie?

1       2       3       4       5       6       7

bardzo rzadko lub nigdy

bardzo często

5. Czy zdarzało się w przeszłości, że byłeś zaskoczony zachowaniem ludzi, których - jak sądziłeś - dobrze znasz?

1       2       3       4       5       6       7

nigdy tak się nie zdarzyło

zawsze tak było

6. Czy zdarzyło się, że zawiedli Cię ludzie, na których liczyłeś?

1       2       3       4       5       6       7

nigdy się tak nie zdarzyło

zawsze tak było

7. Życie jest:

1       2       3       4       5       6       7

bardzo ciekawe

jednostajne

8. Do tej pory w Twoim życiu:

1       2       3       4       5       6       7

nie było żadnych wyraźnych celów  
czy dążeń

były bardzo wyraźne cele czy  
dążenia

9. Czy masz poczucie, że jesteś traktowany niesprawiedliwie?

1       2       3       4       5       6       7

bardzo często

bardzo rzadko lub nigdy

10. W ciągu ostatnich dziesięciu lat Twoje życie było:

1       2       3       4       5       6       7

pełne zmian i nie wiesz, co się za  
chwilę przydarzy

całkowicie uporządkowane  
i jasne

11. Większość tego, co będziesz robił w przyszłości będzie prawdopodobnie:

1       2       3       4       5       6       7

niezwykle fascynująca

śmiertelnie nudna

12. Czy miewasz wrażenie, że jesteś w nieznannej Ci sytuacji i nie wiesz, co robić?

1       2       3       4       5       6       7

bardzo często

bardzo rzadko lub nigdy



13. Co najlepiej opisuje Twój sposób patrzenia na życie?

- 1       2       3       4       5       6       7

zawsze można znaleźć wyjście z przykrych sytuacji życiowych

nie ma wyjścia z przykrych sytuacji życiowych

14. Kiedy myślisz o swoim życiu, bardzo często:

- 1       2       3       4       5       6       7

czujesz, jak dobrze jest żyć

zadajesz sobie pytanie, po co w ogóle żyjesz

15. Kiedy stajesz przed trudnym problemem, wybór rozwiązania jest:

- 1       2       3       4       5       6       7

zawsze zagmatwany i trudno go dokonać

zawsze zupełnie jasny

16. Wykonywanie codziennych zajęć jest dla Ciebie źródłem:

- 1       2       3       4       5       6       7

dużej przyjemności i zadowolenia

przykrości i nudy

17. Twoje życie w przyszłości będzie prawdopodobnie:

- 1       2       3       4       5       6       7

pełne zmian i nie będziesz wiedziała, co się za chwilę wydarzy

całkowicie uporządkowane i jasne

18. Kiedy coś nieprzyjemnego zdarzało się w przeszłości, byłeś skłonny:

- 1       2       3       4       5       6       7

gryźć się tym i zamartwiać

mówić sobie:  
"w porządku, muszę jakoś z tym żyć"  
i dalej robić swoje

19. Czy miewasz mieszane uczucia i myśli?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7
bardzo często				bardzo rzadko lub nigdy		

20. Kiedy robisz coś, co wprawia Cię w dobry nastrój:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7
z pewnością pozostaniesz w dobrym nastroju				z pewnością zdarzy się coś, co zepsuje Ci dobry nastrój		

21. Czy zdarza się, że masz w sobie uczucia, których wolałbyś nie mieć?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7
bardzo często				bardzo rzadko lub nigdy		

22. Przewidujesz, że Twoje życie osobiste będzie w przyszłości:

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7
zupełnie bez sensu czy celu				w pełni sensowne i celowe		

23. Czy myślisz, że w przyszłości **zawsze** będą ludzie, na których będziesz mógł liczyć?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7
jesteś pewny, że będą				wątpisz, czy będą		

24. Czy miewasz wrażenie, że nie wiesz, co dokładnie się wydarzy?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7
bardzo często				bardzo rzadko lub nigdy		

25. Ludzie, nawet o silnym charakterze - czasami czują się przegrani w pewnych sytuacjach. Jak często czułeś się tak w przeszłości?

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7
nigdy				bardzo często		



26. Kiedy coś się zdarzyło, czy zwykle stwierdzałeś, że:

1 2 3 4 5 6 7

przeceniłeś znaczenie tego  
wydarzenia lub go nie doceniłeś

widziałeś sprawy we  
właściwych proporcjach

27. Kiedy myślisz o trudnościach, które możesz napotkać w ważnych dziedzinach swego życia, czy masz poczucie, że:

1 2 3 4 5 6 7

zawsze uda Ci się pokonać te  
trudności

nie uda Ci się pokonać tych  
trudności

28. Jak często masz wrażenie, że to, co robisz na co dzień, jest niezbyt sensowne?

1 2 3 4 5 6 7

bardzo często

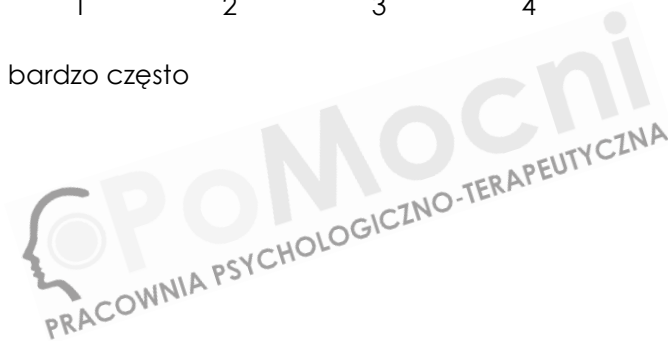
bardzo rzadko lub nigdy

29. Jak często doznajesz uczuć, nad którymi nie wiesz, czy potrafisz zapanować?

1 2 3 4 5 6 7

bardzo często

bardzo rzadko lub nigdy



# Test na samoocenę

Nr	Stwierdzenia	Bardzo często 4 pkt	Często 3 pkt	Czasami 2 pkt	Rzadko 1 pkt	Nigdy 0 pkt
1.	Chciałbym/Chciałabym, aby moi przyjaciele wciąż mnie wspierali.					
2.	Ciągle odczuwam niepokój, czy moje działania wykonałem prawidłowo.					
3.	Niepokoje się o swoją przyszłość.					
4.	Większość znajomych nienawidzi mnie.					
5.	Mam mniej inicjatywy niż inni.					
6.	Denerwuję się swoim stanem psychicznym.					
7.	Boję się wyjść na głupca.					
8.	Wygląd zewnętrzny innych jest o wiele lepszy niż mój.					
9.	Boję się występować publicznie, kiedy mam coś powiedzieć.					
10.	Często popełniam błędy.					
11.	W swoim słownictwie używam wulgaryzmów					
12.	Nie wierzę we własne siły.					
13.	Nie chcę, aby moje działania były lepsze od działań innych.					
14.	Jestem zbyt skromna/y					
15.	Nie mam celu w życiu.					
16.	Wielu ludzi ma złe zdanie o mnie.					
17.	Nie mam nikogo, z kim mógłbym podzielić się myślami.					
18.	Ludzie za wiele oczekują ode mnie.					
19.	Ludzie zazwyczaj nie interesują się moimi osiągnięciami.					
20.	Łatwo się peszę.					
21.	Czuję, że wielu ludzi nie rozumie mnie.					
22.	Czuję się zagrożona/y					
23.	Często denerwuję się niepotrzebnie.					
24.	Czuję się źle, kiedy wchodzę do sali pełnej ludzi.					
25.	Często czuję skrępowanie					
26.	Czuję, że ludzie mówią o mnie za moimi plecami.					
27.	Mam przekonanie że innym wiedzie się lepiej.					
28.	Mam poczucie winy, że przynoszę pecha innym ludziom.					
29.	Denerwuje mnie, kiedy zaczynam się zastanawiać nad tym, jaki stosunek mają do mnie inni.					
30.	Nie jestem towarzyski/a					
31.	W sporach odzywam się tylko wtedy, kiedy wiem, że mam rację.					
32.	Wciąż myślę o tym, czego oczekują ode mnie inni					

Przy każdym stwierdzeniu należy dopasować tylko jeden wariant odpowiedzi i wpisać do tabeli.

## Opracowanie rezultatów

**0-25 punktów** – zawiżona samoocena

**26-45 punktów** – adekwatna

**46-128 punktów** – zaniżona

# Test na inteligencję emocjonalną

Przygotowaliśmy 14 pytań. Wybierz z każdego jedną pasującą odpowiedź. Po zakończeniu podsumuj punkty. Pod zestawem pytań znajduje się rozwiązanie

- Podczas rozmowy ze specjalistą ( lekarz, fachowiec, konsultant sprzedaży itp.)
  - kiwasz głową, udając, że wiesz co do Ciebie mówi jest to dla ciebie oczywiste (1 pkt)
  - prosisz za każdym razem, żeby wyjaśnił ci niezrozumiałe nazwy (3 pkt)
  - po wyjściu od lekarza dzwonisz do znajomych, żeby ci wyjaśnili lub szukasz informacji w Internecie (2 pkt)
- Gdy masz dzień wolny od pracy
  - kręcisz się po domu, nie robiąc nic szczególnego (1 pkt)
  - spędzasz dzień na "nic nierobieniu" (3 pkt)
  - starasz się zrobić to, na co nie miałeś czasu (2 pkt)
- Idziesz do znajomych z zamiarem, żeby nie pić alkoholu, ale znajomi cię mocno namawiają
  - wypijasz kilka drinków, żeby przestali cię męczyć (1 pkt)
  - nie ulegasz i nie pijesz (3 pkt)
  - ulegasz i przyjmujesz jednego drinka (2 pkt)
- Jesteś bardzo cierpliwym człowiekiem ( Cierpliwy w działaniu, cierpliwy słuchacz lub cierpliwy rozmówca)  
Tak (2 pkt)  
Nie (1 pkt)
- W gronie, na którym ci zależy, opowiadasz niemądry dowcip. Widzisz, że inni są zmieszani
  - starasz się jak najszybciej zatrzeć złe wrażenie (3 pkt)
  - udajesz, że nic się nie stało (1 pkt)
  - myślisz tylko o tym, żeby wyjść, tak ci głupio (2 pkt)
- W miejscu publicznym (przystanek, poczekalnia, dworzec) tuż obok ciebie ktoś pali papierosa
  - zwracasz palaczowi uwagę i prosisz, żeby odszedł na bok (3 pkt)
  - starasz się tego nie widzieć i stoisz obok, jak gdyby nigdy nic (1 pkt)
  - odsuwasz się od palacza jak najdalej (2 pkt)
- Twój znajomy prosi cię o opinię w sprawie interesu, w który chce wejść. Wiesz, że krytyka pomysłu urazi go
  - kłamiesz i mówisz, że jego pomysł ci się podoba (1 pkt)
  - mówisz prawdę (3 pkt)
  - odpowiadasz tak, że niewiele z tego wynika (2 pkt)
- Powinieneś pójść do dentysty, bo wiesz, że masz ubytki w uzębieniu
  - odwlekasz wizytę tak długo, jak się da (2 pkt)
  - umawiasz się na najbliższy możliwy termin (3 pkt)
  - wybierasz się do dentysty dopiero z ostrym bólem (1 pkt)
- Często żałujesz podjętych decyzji  
Tak (1 pkt)  
Nie (2 pkt)

10. Przy stole u znajomych nad twoją głową toczy się rozmowa, która cię w ogóle nie interesuje
- siedzisz bez słowa, czekając, aż zmieni się temat (1 pkt)
  - odchodzisz od stołu i zmieniasz miejsce (3 pkt)
  - włączasz się do rozmowy i sprytnie zmieniasz temat (2 pkt)
11. Masz tendencje do porównywania siebie z innymi
- Tak (1 pkt)  
Nie (2 pkt)
12. Spożywasz posiłek, nagle dzwoni telefon
- rozmawiasz krótką chwilę, a potem kończysz rozmowę obietnicą, że zadzwonisz później (2 pkt)
  - odbierasz telefon, natychmiast mówisz rozmówcy, co robisz, i prosisz, żeby zadzwonił później (3 pkt)
  - odbierasz telefon, rozmawiasz długo i w rezultacie jesz zimny obiad (1 pkt)
13. Przez przypadek słyszysz, jak znajomy z pracy cię obgaduje
- udajesz, że niczego nie słyszałeś, ale od tej pory będzie miał z tobą ciężkie życie (1 pkt)
  - łapiesz go na stronie i robisz awanturę (2 pkt)
  - udajesz, że o niczym nie wiesz, zastanawiasz się, co skłoniło go do takich słów (3 pkt)
14. Doznane krzywdy pamiętasz latami Tak (1 pkt) Nie (2 pkt) 15. Kiedy czujesz się najlepiej?
- gdy nikt nie zawraca ci głowy (1 pkt)
  - gdy możesz być z rodziną (3 pkt)
  - gdy wokół ciebie jest dużo ludzi (2 pkt)

Podsumuj wyniki:

41-37 pkt – inteligencja emocjonalna bardzo wysoka

36-32 pkt – inteligencja emocjonalna wysoka

31-25 pkt – inteligencja emocjonalna przeciętna

24-20 pkt – inteligencja emocjonalna niska 19-15 pkt – inteligencja emocjonalna bardzo niska

Jeżeli twoja **inteligencja emocjonalna jest bardzo wysoka** lub wysoka, potrafisz poradzić sobie z trudnymi sytuacjami. Nie wpadasz w panikę ani gniew, lecz spokojnie próbujesz rozwiązać problem. Umiesz walczyć o swoje, ale nie robisz tego po trupach ani nie ranisz innych. Masz zdolności przywódcze, potrafisz wszystkich przekonać do swoich racji.

**Przeciętna inteligencja emocjonalna** pozwala na niezłe radzenie sobie w życiu. Chociaż czasem reagujesz zbyt emocjonalnie, zbyt długo rozpamiętujesz porażki lub zbyt często wchodzisz w konflikt z byle powodu.

Jeżeli **inteligencja emocjonalna jest niska lub bardzo niska** – spokojnie, możesz działać w kierunku umocnienia się. Zapraszamy do kontaktu z naszą Pracownią.



**PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNO-TERAPEUTYCZNA**



# Moje Mocne strony

Nasze mocne strony stanowią siłę napędową w każdym aspekcie naszego życia. Warto je w sobie odkryć, znać i być świadomym tego co w nas dobre. Jeśli niewymienione zostały poniżej Twoje inne dobre cechy, dopisz je u dołu tabeli – przygotowaliśmy na nie miejsce.

Ambicja	Mądrość	Staranność
Atrakcyjność	Uprzejmość	Sumiennność
Bezpośredniość	Siła	Sympatia
Błyskotliwość	Naturalność	Szczerość
Ciekawość	Niezależność	Szlachetność
Ciepło	Nowoczesność	Śmiałość
Czułość	Obowiązkowość	Taktowność
Dobroć	Odpowiedzialność	Tolerancyjność
Dociekliwość	Opiekuńczość	Dusza towarzystwa
Dojrzałość	Pedantyczność	Troskliwość
Dokładność	Przewidywalność	Twórczość
Dowcipność	Przyjaźń	Poczucie humoru
Dyskretność	Rozsądek	Wielkoduszność
Dzielność	Rzeczowość	Wierność
Energiczność	Rzetelność	Wytrwałość w działaniu
Gospodarność	Serdeczność	Zapobiegliwość
Hojność	Skuteczność	Zaradność
Inteligencja	Solidność	Zdecydowanie
Komunikatywność	Spokojne usposobienie	Zdolność
Lojalność	Spostrzegawczość	Zdyscyplinowanie
Lubiana osoba	Sprawność	Zorganizowanie
Łagodność	Stanowczość	Życzliwość
Skrupulatność	Odwaga	.....

## To działa!

Ze wszystkich wskazanych powyżej cech, wybierz trzy najważniejsze. Wpisz je poniżej i napisz w jakiej sytuacji zostały wykorzystane.

Cecha	Krótki opis sytuacji
Cecha	Krótki opis sytuacji
Cecha	Krótki opis sytuacji







**PoMocni**

PRACOWNIA PSYCHOLOGICZNO-TERAPEUTYCZNA