



## TEST OSOBOWOŚCI

### Przekonaj się, jak jest z Toba

Ustosunkuj się do poniższych stwierdzeń, dokonując w każdym przypadku tylko jednego wyboru, najlepiej Cię charakteryzującego. Podlicz punkty i przeczytaj interpretację wyników.

1. Ludzie mnie nie rozumieją:

- a) często
- b) rzadko
- c) to się zdarza

2. Miewam złe samopoczucie

- a) rzadko
- b) zależy od sytuacji
- c) bardzo często

3. Jestem optymist(k)ą:

- a) tak
- b) w wyjątkowych przypadkach
- c) nie

4. Cieszyć się z byle czego:

- a) głupota
- b) pomaga to przetrwać trudne chwile
- c) sztuka życia

5. Chciał(a)bym mieć takie zdolności jak inni ludzie:

- a) tak
- b) czasami
- c) nie zależy mi na tym

6. Mam za dużo wad:

- a) to prawda
- b) opinia w tej sprawie nie należy do mnie
- c) to nie prawda

7. Życie jest piękne:

- a) to prawda
- b) stwierdzenie zbyt ogólne
- c) to nieprawda

**8. Czuję się niepotrzebny(a):**

- a) często
- b) czasami
- c) rzadko

**9. zachowuję się niezrozumiale dla otoczenia:**

- a) często
- b) czasami
- c) bardzo rzadko

**10. Mówiono mi, że nie spełniam oczekiwań otoczenia:**

- d) często
- e) czasami
- f) rzadko

**11. Mam sporo zalet:**

- a) tak
- b) to zależy od sytuacji
- c) nie

**12. Jestem pesymist(k)ą:**

- a) tak
- b) w szczególnych okolicznościach
- c) nie

**13. Jako osoba myśląca analizuję własne zachowanie:**

- a) często
- b) czasami
- c) rzadko

**14. Życie jest smutne:**

- a) na ogół
- b) stwierdzenie zbyt ogólne
- c) to nieprawda

**15. Stwierdzenie "śmiech to zdrowie" to:**

- a) banalny slogan
- b) pomysł wart zastosowania w trudnych warunkach
- c) to nieprawda

**16. Ludzie mnie nie doceniają:**

- a) to prawda
- b) nie zastanawiam się nad tym zbyt często
- c) to nieprawda

**17. Oceniam ludzi dość surowo:**

- a) często
- b) czasami
- c) rzadko

**18. Po paśmie niepowodzeń przychodzi zawsze sukces:**

- a) wierzę w to, choć wiem, że to myślenie magiczne
- b) może się tak zdarzyć ale badania tego nie potwierdzają

**19. Zachowuję się agresywnie:**

- a) często
- b) nigdy
- c) czasami

**20. Bywam osobą samotną:**

- a) bardzo rzadko

- b) czasami
- c) często

21. Ludzie są złośliwi:

- a) większość
- b) niektórzy
- c) nie są

22. Nie wierzę, aby człowiekowi udało się osiągnąć to, na czym mu najbardziej zależy

- a) to prawda
- b) wyjątkowo czasem się udaje
- c) to nie prawda, wierzę

23. Wymagania, które stawiano mi w życiu, przerastały moje możliwości:

- a) często
- b) czasami
- c) rzadko

24. Chyba każdy człowiek ma jakieś zastrzeżenia do swojego wyglądu:

- a) tak uważam
- b) może czasem
- c) nie myślę tak

25. Zdarza się, że kiedy coś robię lub myślę ludzie nie wiedzą o co mi chodzi:

- a) często
- b) czasami
- c) bardzo rzadko

26. Lubię ludzi:

- a) tak
- b) stwierdzenie zbyt ogólne
- c) nie

27. Zdarza mi się wątpić w moje możliwości:

- a) często
- b) czasami
- c) rzadko

28. Jestem osobą zadowoloną z siebie:

- a) często
- b) czasami
- c) rzadko

29. Uważa, że wobec siebie trzeba być bardziej krytycznym:

- a) tak
- b) nie wiem
- c) nie

30. Wierzę we własne możliwości realizacji życiowych celów:

- a) to prawda
- b) różnie z tym bywa
- c) to nieprawda

1. A - 0

B - 3

C - 5

2. A - 5 B - 3 C - 0

3. A - 5

B - 3

C - 0

4. A - 0 B - 3 C - 5

5. A - 0

B - 3  
C - 5

6. A - 0 B - 3 C - 5

7. A - 5  
B - 3  
C - 0

8. A - 0 B - 3 C - 5

9. A - 0  
B - 3  
C - 5

10. A - 0  
B - 3  
C - 5

11. A - 5 B - 3 C - 0

12. A - 0  
B - 3  
C - 5

13. A - 0 B - 3 C - 5

14. A - 0  
B - 3  
C - 5

15. A - 0 B - 3 C - 5

16. A - 0  
B - 3  
C - 5

17. A - 0 B - 3 C - 5

18. A - 5  
B - 3  
C - 0

19. A - 5 B - 3 C - 0

20. A - 5  
B - 3  
C - 0

21. A - 0 B - 3 C - 5

22. A - 0  
B - 3  
C - 5

23. A - 0 B - 3 C - 5

24. A - 0  
B - 3  
C - 5

25. A - 0 B - 3 C - 5

26. A - 5  
B - 3  
C - 0

27. A - 0 B - 3 C - 5

28. A - 5  
B - 3  
C - 0

29. A - 0 B - 3 C - 0

30. A - 5  
B - 3  
C - 0

## Interpretacja wyników

**UWAGA:** Jeśli nie masz identycznych wyników (tzn. 0 i 0, albo 3 i 3, albo 5 i 5) w następujących parach stwierdzeń: 3 i 18, 9 i 25, 10 i 23, 12 i 22, to cały uzyskany w teście rezultat możesz uznać za przypadkowy.

### 0 - 40 punktów

Masz niestety sporo kompleksów. Im mniej punktów, tym jest ich więcej i w większym stopniu utrudniają Ci życie. Co istotne - w dużym stopniu sam(a) ponosisz winę za ten stan rzeczy. Myślisz o sobie w kategoriach negatywnych. Koncentrujesz się na słabościach, niedociągnięciach i wadach. Stale walczysz ze sobą i nie jest Ci z tym dobrze. To prowadzi tylko od umocnienia kompleksów, komplikuje dodatkowo Twoje stosunki z ludźmi. Każdy ma czasem kłopoty ze sobą, ale to jeszcze nie koniec świata. Spróbuj dla odmiany pomyśleć o sobie w kategoriach pozytywnych. Koncentruj się na tym, co w Tobie silne, ciepłe, miłe i radosne. Jest szansa, że wkrótce dostrzeżesz zmianę w swoim podejściu do siebie i świata i staniesz się osobą bardziej zadowoloną z życia. Odrzuć żal, gorycz, pretensje i uśmiechnij się!

### 41 - 80 punktów

Masz wszelkie szanse na to, żeby dobrze sobie radzić ze swoimi kompleksami w sposób przystosowawczy. Starasz się patrzeć na siebie bez egzaltacji, na ogół kompleksy nie przeszkadzają Ci żyć - im więcej masz punktów, tym mniej Ci przeszkadzają. Niebezpieczne jest tylko to, że czasem boisz się myśleć o sobie, wycofujesz się, robisz uniki, za wszelką cenę nie dopuszczasz do konfliktów. W ten sposób nie możesz ich rozwiązać kiedy się pojawiają, a pojawiać się muszą, to nieuniknione. Uważaj - chowanie głowy w piasek nie jest strategią przyszłościową i rzadko przynosi coś dobrego poza chwilowym obniżeniem napięcia. Zresztą od siebie nie można uciec. Pamiętaj - jesteś człowiekiem mocnym i dasz sobie radę. Trochę odwagi!

### 81-130 punktów

Jesteś osobą nie pozbawioną kompleksów, jak każdy normalny człowiek, ale radzisz sobie doskonale - tym lepiej, im więcej masz punktów. Oceniasz postępowanie własne i innych ludzi w sposób wyważony i obiektywny. Pogoda ducha i spokój pomagają Ci zwalczać przeciwności losu. Nie poddajesz się uznając, że nie ma sytuacji bez wyjścia. Trzymasz swój los we własnych rękach ze świadomością, że tylko od Ciebie, jak potoczy się Twoje życie. Nie zdajesz się na łut szczęścia i przypadek. Może dlatego los Ci sprzyja. A przy tym stanowisz urocze, przemiłe towarzystwo. Jeśli ktoś twierdzi inaczej nie słuchaj go, na pewno sam ma masę kompleksów i skrzywioną perspektywę. Tak trzymaj!

### 131 - 150 punktów

sądzisz, że w ogóle nie masz kompleksów, nie oszukuj się to niemożliwe. Lepiej wiedzieć o sobie więcej i "brać byka za rogi", kiedy sytuacja tego wymaga, niż powtarzać sobie z uporem: "wcale nie mam kłopotów, nie boję się, wszystko jest OK". Wymyślony przez Ciebie obraz świata i własnej osoby może stać się czynnikiem obniżającym Twoje możliwości przystosowawcze. Posłuchaj czasem zdania innych ludzi na Twój temat, pozwól im na szczerość. Może dowiesz się o sobie czegoś, co pozwoli bardziej realistycznie spojrzeć na własną osobę. Samooszukiwanie się jest szkodliwe, ponieważ ostatecznie prowadzi do wzrostu napięcia i stałego uczucia niepokoju. Możesz zacząć cierpieć na różne dolegliwości i bóle, chociaż lekarze stwierdzą, że z medycznego punktu widzenia jesteś osobą zdrową. Spróbuj polubić siebie takim(a) jakim(a) jesteś, zaakceptuj siebie. Nie warto bać się własnych słabości. Kompleksy są po to żeby je zwalczać lub polubić. Stać Cię na jedno i drugie.