

Załącznik 2 „Kwestionariusz – Typ osobowości”¹¹

W tabeli przedstawiono kilka cech i sposobów zachowania się w różnych sytuacjach. Po lewej stronie przedstawione są określone cechy/zachowania, a po prawej stronie cechy/zachowania będące ich przeciwieństwem.

Określ, na ile każde z poniższych stwierdzeń odnosi się do Ciebie.

Punktacja 1 i 2 wskazuje na nasilenie cech/zachowań znajdujących się po lewej stronie tabelki (1 – w bardzo dużym stopniu, 2 – w dużym stopniu).

Punktacja 4 i 5 wskazuje na nasilenie cech/zachowań znajdujących się po prawej stronie (4 – w dużym stopniu, 5 – w bardzo dużym stopniu).

Punkt 3 oznacza średnie nasilenie danej cechy/zachowania.

W odpowiedzi uwzględnij, jak czujesz się i zachowujesz najczęściej (nie w danym momencie). Pamiętaj, że nie ma tu odpowiedzi dobrych i złych.

Cechy/zachowania	Nasilenie danej cechy/zachowania					Cechy/zachowania będące ich przeciwieństwem
Nie lubię rywalizacji	1	2	3	4	5	Lubię rywalizację
Lubię robić wszystko spokojnie (chodzić, jeść, wykonywać różne czynności)	1	2	3	4	5	Robię wszystko szybko (chodzę, jem, wykonuję różne czynności)
Najczęściej czuję, że wszystko zdążę zrobić	1	2	3	4	5	Często czuję, że na nic nie starczy mi czasu
W ciągu dnia lubię poświęcać czas wielu ciekawym, niezaplanowanym zajęciom	1	2	3	4	5	W ciągu dnia na ogół poświęcam czas zajęciom wcześniej zaplanowanym
Robię każdą rzecz po kolei	1	2	3	4	5	Robię kilka rzeczy naraz
Nigdy się nie śpieszę	1	2	3	4	5	Zawsze się śpieszę
Z przyjemnością odpoczywam, gdy jestem zmęczony/a	1	2	3	4	5	Nie lubię odpoczywać, rzadko czuję się zmęczony/a
Czasami się spóźniam	1	2	3	4	5	Rzadko się spóźniam

Podsumuj swoje punkty

W którym przedziale mieści się liczba punktów, jakie uzyskałeś/aś?

8–22 – osoby, które uzyskały liczbę punktów mieszczących się w tym przedziale charakteryzuje tendencja do podchodzenia do różnych zdarzeń spokojnie i z dystansem, reprezentują tzw. typ osobowości B. Są to osoby rozluźnione, w sytuacjach trudnych reagują raczej wolno. W życiu nie lubią działać zadaniowo, według ściśle wyznaczonego planu, bardziej poddają się bieżącemu biegowi wydarzeń, w sytuacjach podejmowania decyzji mają wiele wątpliwości. **Aby dobrze funkcjonować, nie mogą dostarczać sobie zbyt wielu wrażeń, źródłem stresu jest dla nich zbyt duża liczba wyzwań skumulowanych w jednym czasie.**

¹¹A. Kostecka, *Umiejętności Lidera Klubu Pracy, Program szkolenia*, Ministerstwo Pracy i Polityki Socjalnej, Warszawa 1997.

23–25 – osoby, które uzyskały liczbę punktów bliską 24, odznaczają się równowagą między jedną a drugą tendencją, potrzebują wyzwań i spokoju w proporcjach umiarkowanych.

26–40 – osoby, które uzyskały liczbę punktów mieszczących się w tym przedziale charakteryzuje tendencja do życia w ciągłym pośpiechu, robienia kilku rzeczy naraz, rozmyślania o kolejnych punktach na liście „do zrobienia”, reprezentują tzw. typ osobowości A. Odznaczają się dążeniem do perfekcji, najczęściej mają wysokie wymagania wobec siebie i innych, lubią przewodzić i decydować. Są to osoby dynamiczne, w ich zachowaniu uwidacznia się żywa gestykulacja, szybki sposób mówienia, poruszania się. W sytuacjach trudnych są skoncentrowane na zadaniu. **Aby dobrze funkcjonować, osoby te potrzebują wielu wrażeń, źródłem stresu są dla nich sytuacje monotonne, kiedy mało się dzieje.**

Kwestionariusz ten pokazuje Twój sposób bycia i zachowania. Obserwuj siebie. To, jak organizujesz sobie czas, czym najbardziej lubisz się zajmować i w jakim zakresie, w III klasie może okazać się wskazówką przy wyborze szkoły, a potem rodzaju pracy.