

KOKIOS TU SPALVOS? (pagal T.Hartman)

JŪSŲ ASMENYBĖS STIPRYBĖS IR SILPNYBĖS

Kiekvienas iš mūsų turime unikalų asmenybės bruožų rinkinį, tačiau egzistuoja bendros savybės, kurios mus vienija. Pasinaudodami spalvų testu galite nustatyti savo asmenybės tipą ir susipažinti su šiam tipui būdingomis asmenybės savybėmis bei bendravimo ypatumais. Žinodami savo stiprybes ir silpnybes, geriau pažinsite save, galėsite kai ką patobulinti ar atsisakyti, lengviau pasirinksite tolimesnį mokymosi kelią ir/arba profesiją.

INSTRUKCIJA: Perskaitykite žemiau pateiktus apibūdinimus ir pažymėkite „X“ ties jums tinkančia savybe, kuri jus apibūdina geriausiai. Pasirinkite po vieną savybę kiekvienoje grupėje. Kiekvienas pažymėtas apibūdinimas vertas 1 balo. Kai baigsite pildyti visus 30 klausimų, suskaičiuokite kiek balų surinko kiekviena raidė.

1.	a) ___	Turintis (-i) tvirtą nuomonę
	b) ___	Rūpestingas (-a)
	c) ___	Išradingas (-a)
	d) ___	Draugiškas (-a)
2.	a) ___	Siekiantis (-i) valdžios
	b) ___	Perfekcionistas (-ė)
	c) ___	Neryžtingas (-a)
	d) ___	Egocentriškas (-a)
3.	a) ___	Dominuojantis (-i)
	b) ___	Užjaučiantis (-i)
	c) ___	Tolerantiškas (-a)
	d) ___	Entuziastingas (-a)
4.	a) ___	Savanaudiškas (-a)
	b) ___	Įtarus (-i)
	c) ___	Neužtikrintas (-a)
	d) ___	Naivus (-i)
5.	a) ___	Pasiryžęs (-usi)
	b) ___	Ištikimas (-a)
	c) ___	Patenkintas (-a)
	d) ___	Žaismingas (-a)
6.	a) ___	Arogantiškas (-a)
	b) ___	Linkęs (-usi) nerimauti
	c) ___	Užsispyręs (-usi)
	d) ___	Vėjavaikiškas (-a)
7.	a) ___	Kategoriškas (-a)
	b) ___	Patikimas (-a)
	c) ___	Malonus (-i)
	d) ___	Socialus (-i)
8.	a) ___	Mėgstantis (-i) nurodinėti
	b) ___	Savikritiškas (-a)
	c) ___	Prieštaraujantis (-i)
	d) ___	Mėgstantis (-i) erzinti
9.	a) ___	Mėgstantis (-i) veikti
	b) ___	Mėgstantis (-i) analizuoti
	c) ___	Neimantis (-i) į galvą
	d) ___	Nerūpestingas (-a)
10.	a) ___	Kritiškas (-a) kitiems
	b) ___	Perdaug jautrus (-i)
	c) ___	Drovus (-i)
	d) ___	Nemalonus (-i) su kitais

11.	a) ___	Ryžtingas (-a)
	b) ___	Jautrus (-i) detalėms
	c) ___	Gebantis (-i) išklaudyti
	d) ___	Mėgstantis (-i) vakarėlius
12.	a) ___	Reiklus (-i)
	b) ___	Nemėgstantis (-i) atleisti
	c) ___	Nemotyvuotas (-a)
	d) ___	Išdidus (-i)
13.	a) ___	Atsakingas (-a)
	b) ___	Idealistas (-ė)
	c) ___	Dėmesingas (-a)
	d) ___	Laimingas (-a)
14.	a) ___	Nekantrus (-i)
	b) ___	Nuotaikos žmogus
	c) ___	Pasyvus (-i)
	d) ___	Impulsyvus (-i)
15.	a) ___	Valingas (-a)
	b) ___	Gerbiantis (-i) kitus
	c) ___	Kantrus (-i)
	d) ___	Mėgstantis (-i) linksmybes
16.	a) ___	Mėgstantis (-i) ginčytis
	b) ___	Nepraktiškas (-a)
	c) ___	Neturintis (-i) tikslo
	d) ___	Mėgstantis (-i) interpretuoti
17.	a) ___	Nepriklausomas (-a)
	b) ___	Priklausomas (-a)
	c) ___	Ramaus būdo
	d) ___	Pastovus (-i)
18.	a) ___	Agresyvus (-i)
	b) ___	Depresyvus (-i)
	c) ___	Neapsisprendžiantis (-i)
	d) ___	Užmaršus (-i)
19.	a) ___	Valdingas (-a)
	b) ___	Mėgstantis (-i) apgalvoti
	c) ___	Švelnus (-i)
	d) ___	Optimistas (-a)
20.	a) ___	Nejautrus (-i)
	b) ___	Smerkiantis (-i) kitus
	c) ___	Nuobodus (-i)
	d) ___	Nedrausmingas (-a)

21.	a) ___	Logiškas (-a)
	b) ___	Emocionalus (-i)
	c) ___	Lengvai sukalbamas (-a)
	d) ___	Populiarus (-i)
22.	a) ___	Visada esantis (-i) teisus (-i)
	b) ___	Linkęs (-usi) kaltinti save
	c) ___	Neentuziastingas (-a)
	d) ___	Nemėgstantis (-i) įsipareigoti
23.	a) ___	Pragmatiškas (-a)
	b) ___	Gerai išauklėtas (-a)
	c) ___	Pritariantis (-i)
	d) ___	Spontaniškas (-a)
24.	a) ___	Negailėstingas (-a)
	b) ___	Užsigalvojęs (-usi)
	c) ___	Neįsitraukiantis (-i) į veiklą
	d) ___	Pamaiva
25.	a) ___	Veiklus (-i)
	b) ___	Nuoširdus (-i)
	c) ___	Diplomatiškas (-a)
	d) ___	Gyvybingas (-a)
26.	a) ___	Netaktiškas (-a)
	b) ___	Jums sunku įtikti
	c) ___	Tingus (-i)
	d) ___	Garsus (-i)
27.	a) ___	Tiesus (-i)
	b) ___	Kūrybiškas (-a)
	c) ___	Mokantis (-i) prisitaikyti
	d) ___	Linksmintojas (-a)
28.	a) ___	Apskaičiuojantis (-i)
	b) ___	Įsitikinęs (-usi) savo teisumu
	c) ___	Protestuojantis (-i)
	d) ___	Neorganizuotas (-a)
29.	a) ___	Pasitikintis (-i) savimi
	b) ___	Drausmingas (-a)
	c) ___	Smagus (-i)
	d) ___	Charizmatiškas (-a)
30.	a) ___	Gąsdinantis (-i)
	b) ___	Atsargus (-i)
	c) ___	Neproduktyvus (-i)
	d) ___	Bijantis (-i) pripažinti tiesą

Dabar suskaičiuokite, kiek kartų pažymėjote kiekvieną raidę (a, b, c, d) ir įrašykite sumą prie atitinkamos raidės:

Iš viso a) _____	Iš viso b) _____	Iš viso c) _____	Iš viso d) _____
------------------	------------------	------------------	------------------

INSTRUKCIJA: Įsiskaitykite į toliau pateiktas situacijas. Skaitydami pasirinkite vieną, jums labiausiai tinkantį, atsakymo variantą, apibraukite jus apibūdinančios situacijos raidę.

SITUACIJOS

<p>Jeį pretendočiau į naują darbo vietą, būsimas darbdavys mane priimtų į darbą, nes aš: a) motyvuotas(-a), atviras(-a) ir gebantis(-i) pristatyti save ir įmonę; b) viską apgalvojantis(-i), tikslus(-i) ir patikimas(-a); c) kantrus(-i), prisitaikantis(-i) ir taktiškas(-a); d) mėgstantis(-i) linksmybes, energingas(-a) ir nerūpestingas(-a).</p>	<p>Susipykęs (-usi) su artimu žmogumi, aš: a) elgiuosi agresyviai ir piktai; b) verkiu, jaučiuosi įskaudintas(-a) ir planuoju atkeršyti; c) tyliu, užsidarau ir kaupiu pyktį savyje tol, kol jis prasiveržia kitoje situacijoje; d) atsitolinu ir stengiuosi išvengti tolimesnio konflikto.</p>	<p>Kai būsiu (tapau) tėvas (mama), aš: a) reiklus(-i), greitai užsiplieskiantis(-i) ir/arba bekompromisis (-ė); b) susirūpinęs(-usi), jautrus(-i) ir/arba kritikuojantis(-i); c) liberalus(-i), lengvai įtikinamas(-a) ir/arba užvaldomas(-a) emocijų; d) žaismingas(-a), nerūpestingas(-a) ir/arba neatsakingas(-a).</p>
<p>Gyvenimas prasmingas, kai: a) turiu veiklos ir galiu kurti; b) šalia yra žmonių ir turiu aiškų tikslą; c) nėra streso ir įtampos; d) galiu būti žaismingas(-a), nerūpestingas(-a) bei išlikti optimistas (-ė).</p>	<p>Santykiuose man svarbiausia: a) pripažinimas ir mano teisumas; b) supratingumas, artumas ir kad mane mėgtų; c) tolerancija, ramybė ir pagarba; d) pagyrimai, linksmybės ir laisvė.</p>	<p>Tam, kad būčiau laimingas (-a), aš siekiu: a) nuotykių, vadovavimo ir daug veiklos; b) saugumo, kūrybiškumo ir prasmės; c) pripažinimo ir saugumo; d) jaudulio, žaismingos veiklos ir kitų kompanijos.</p>
<p>Jeigu mano draugas patektų į bėdą, aš: a) stengčiausi apsaugoti, sugalvočiau ir rekomenduočiau jam sprendimo variantų; b) susirūpinčiau, užjausčiau ir likčiau ištikimu (-c) jam, nepriklausomai nuo problemos pobūdžio; c) būčiau kantrus (-i) ir palaikantis (-i), išklausyčiau jį; d) nesmerkčiau jo, išlikčiau optimistas (-ė) bei sušvelninčiau situacijos rimtumą.</p>	<p>Ginčydamasis (-i) su draugu, aš: a) daug dėmesio skiriu faktams; b) rūpinuosi jo jausmais ir norais; c) būnu užsispyręs (-usi), jaučiuosi nepatogiai ir/arba sutrikęs (-usi); d) garsiai kalbu, jaučiuosi nepatogiai ir/arba kompromituoju.</p>	<p>Socialinėse situacijose, aš dažniausiai: a) gąsdinu kitus; b) manimi žavimasi; c) esu saugomas (-a) kitų; d) man pavydi kiti.</p>
<p>Kai buvau vaikas, aš: a) buvau užsispyręs(-usi), sumanus (-i) ir/arba agresyvus (-i); b) gražiai elgiausi, buvau rūpestingas(-a) ir/arba liūdnas(-a); c) buvau tylus (-i), ramus (-i) ir/arba drovus(-i); d) buvau per daug kalbus(-i), laimingas (-a) ir/arba žaismingas(-a).</p>	<p>Jeį kas nors man „kaišioja pagalius į ratus“, aš: a) supykstu ir rezgu klastingus keršto planus; b) jaučiuosi giliai įskaudintas(-a) ir negaliu atleisti; c) tyliai kenčiu ir noriu atkeršyti ir/arba nebesutikti šio žmogaus; d) stengiuosi išvengti konflikto ir nesukti sau galvos dėl to.</p>	<p>Man darbas, tai: a) produktyviausias laiko leidimo būdas; b) naudingas užsiėmimas, kuris turi būti atliekamas gerai; c) teigiamas užsiėmimas tol, kol tai teikia man džiaugsmo ir nekelia įtampos; d) nereikalingas blogis, daug mažiau patrauklus nei laisvalaikis.</p>
<p>Užaugęs (-usi) aš: a) turiu tvirtą nuomonę, esu ryžtingas (-a) ir/arba nurodinėjantis(-i); b) atsakingas(-a), sąžiningas(-a) ir/arba nemokantis(-i) atleisti; c) pritariantis(-i), patenkintas(-a) esama situacija ir/arba nemotyvuotas(-a); d) charizmatiškas(-a), pozityvus(-i) ir/arba nemalonus(-i) su kitais.</p>	<p>Kai reikia priimti sprendimus, aš esu: a) kategoriškas(-a), logiškas(-a), aiškiai reiškiu savo mintis; b) tikslus(-i), apdairus(-i), viską apgalvoju; c) neryžtingas(-a), nedrąsus(-i), darau tai nenoriai; d) impulsyvus(-i), nenuoseklus(-i), nenoriu įsipareigoti.</p>	<p>Kai man nepasisėka, aš: a) tyliai save kritikuoju, esu užsispyręs(-usi) ir gynybiškas(-a); b) jaučiuosi kaltas(-a), būnu savikritiškas(-a) bei lengvai pasiduodu liūdesiui; c) tampu neramus(-i) ir išsigąstu, tačiau tai laikau savyje; d) susigėstu ir nervingai ieškau galimybių išeiti iš susiklosčiusios situacijos.</p>

Dabar suskaičiuokite, kiek kartų apibraukėte kiekvieną raidę (a, b, c, d) ir įrašykite sumą prie atitinkamos raidės:

Iš viso a) _____	Iš viso b) _____	Iš viso c) _____	Iš viso d) _____
------------------	------------------	------------------	------------------

Sudėkite abiejų užduočių balus. Daugiausia balų surinkusi raidė, atitinka jūsų asmenybės tipo aprašymą. A – raudona, B – mėlyna, C – balta, D – geltona.

RAUDONA (a) _____	MĖLYNA (b) _____	BALTA (c) _____	GELTONA (d) _____
-------------------	------------------	-----------------	-------------------

REZULTATAI

BALTA

Stiprybės	Silpnybės
Asmeninės savybės:	Asmeninės savybės:
<ul style="list-style-type: none"> • Esate ramus (-i), taikus (-i), susimąstęs (-usi) • Nuoširdus (-i), nemėgstate apsimesinėti • Mėgstate komfortišką gyvenimą • Esate kantrus (-i) su kitais • Esate malonus (-i) su žmonėmis ir gyvūnais • Gebate prisiderinti prie daugumos situacijų 	<ul style="list-style-type: none"> • Gyvenate pasyvų gyvenimo būdą • Nemėgstate naujų iššūkių • Vengiate artimų santykių • Esate drovus (-i) ir nepasitikintis (-i) savimi • Lengvai pasiduodate manipuliacijoms • Sunkiai apsisprendžiate dėl siekiamo tikslo • Esate lengvai pažeidžiamas (-a) ir įskaudinamas (-a)
Bendraujant su kitais:	Bendraujant su kitais:
<ul style="list-style-type: none"> • Kantrus (-i) ir išsvermingas (-a) • Tolerantiškas (-a) • Priimate ir palaikote kitus • Gebate išklausti kitus • Daugumoje situacijų išliekate atsipalaidavęs (-usi) • Gerai sutariate su dauguma žmonių • Esate mėgstamas (-a) kitų • Sutariate su skirtingais asmenybių tipais • Mėgstate stebėti kitus • Esate nereiklus (-i) kitiems 	<ul style="list-style-type: none"> • Teikdamas (-a) pasiūlymus stokojate kūrybiškumo • Lengvai pasiduodate kitų nuomonei • Dažnai būnate pasyvus (-i) • Vengiate prisiimti įsipareigojimų • Neišsakote savo nuomonės, jei ji skiriasi nuo kitų • Dažnai tingite ir nenorite prisiimti atsakomybės • Reikalaujate papildomos pagalbos ir paramos iš kit

Labiausiai jums tinkančios profesijos:

Mokytojas, dvasininkas, buhalteris, apskaitininkas, finansininkas, bankininkas, valstybės tarnautojas, medicinos sesuo, reabilitacijos specialistas, draudimo agentas, vadybininkas, pardavimų vadovas, sekretorius, bendrosios praktikos gydytojas, odontologas, vaistininkas, kirpėjas, bibliotekininkas.

Mažiausiai jums tinkančios profesijos:

Aktorius, psichiatras, teisininkas, kompiuterinių sistemų analitikas, elektrikas, marketingo specialistas, fotografas, rašytojas, psichologas, redaktorius, reporteris, švietimo konsultantas, socialinių mokslų mokslininkas, dizaineris, restorano darbuotojas, konsultantas, muzikantas, kompozitorius, logopedas, namų tvarkytojas.

GELTONA

Stiprybės	Silpnybės
Asmeninės savybės:	Asmeninės savybės:
<ul style="list-style-type: none"> • Esate optimistas (-ė) • Mėgstate save bei lengvai priimate kitus • Mėgstate savanoriauti, norėdami įgyti patirties • Mėgaujate gyvenimu ir jo teikiamomis galimybėmis • Mėgstate prabangą • Mėgstate nuotykius, esate drąsus (-i) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jums labai svarbi aplinkinių nuomonė • Dažnai būnate neatsakingas (-a) ir nepatikimas (-a) • Egoistiškas (-a), susitelkęs (-usi) į save • Būnate vėjavaiškiškas (-a) • Daug kalbate, mažai darote • Paviršutiniškas (-a) • Nenorite patirti skausmo ar nepatogumų, tam kad pasiektumėte rezultatą • Stokojate disciplinos • Galite būti nemandagus (-i) viešosiose vietose • Mėgstate pagražinti tiesą, nuslepiant nemalonias detales • Nemėgstate spręsti iškilusių problemų
Bendraujant su kitais:	Bendraujant su kitais:
<ul style="list-style-type: none"> • Su jumis įdomu leisti laiką, niekada nebūnate nuobodus (-i) • Dažnai jums draugai yra svarbesni už šeimą • Lengvai atleidžiate kitiems ir sau • Esate gyvybingas (-a), gebate pralinksminti kitus • Esate lengvai pažeidžiamas (-a), naivus (-i) ir pasitikintis (-i) kitais • Mielai darbus iškeičiate į mėgstamus laisvalaikio užsiėmimus 	<ul style="list-style-type: none"> • Didžiąją pokalbio dalį pasakojate apie save • Mėgstate pasirodyti prieš kitus • Stresinėse situacijose tampate nesavarankiškas (-a) • Nenorite padėti į bėdą patekusiems draugams • Siekiate bet kokia kaina laimėti, nepaisydamas draugų norų • Nepatogiai jaučiatės stresinėse, krizinėse situacijose • Lengvai užmezgiate naujus santykius ir nevertinate senų draugų

Labiausiai jums tinkančios profesijos:

Meno (kurios nors srities) atlikėjas, lenktynininkas, statybininkas, sunkiosios technikos operatorius, statybos inžinierius, jūros uosto darbuotojas, renginių organizatorius, greitosios pagalbos vairuotojas, banglentininkas, samdomas karys, derybininkas, verslininkas, profesionalus atletas, administratorius, barmanas, budėtojas.

Mažiausiai jums tinkančios profesijos:

Chemijos inžinierius, psichiatras, mechanikos inžinierius, tyrėjas/mokslininkas, švietimo konsultantas, elektronikos/elektros technikas, burnos higienistas, žurnalistas, administratorius, ikimokyklinio ugdymo mokytojas, medicinos sesuo, dvasininkas, universiteto dėstytojas, viešųjų ryšių specialistas.

RAUDONA

Stiprybės	Silpnybės
Asmeninės savybės:	Asmeninės savybės:
<ul style="list-style-type: none"> • Pasižymite geru loginiu mąstymu • Esate produktyvus (-i) • Dinamiškas (-a) ir tikslingas (-a) • Vertinate nepriklausomybę • Lyderis (-ė) iš prigimties • Ypatingai išradingas (-a) • Kūrybingas (-a) stresinėse situacijose 	<ul style="list-style-type: none"> • Visur ieškote sau naudos • Nesigilinate į savo jausmus • Neigiate savo nesėkmes • Visada norite būti teisus (-i) • Nenurimstate, kol neužiimate kokia nors veikla • Dažnai būnate arogantiškas (-a) • Neatsižvelgiate į kitų jausmus • Būnate nekantrus (-i) su kitais
Bendraujant su kitais:	Bendraujant su kitais:
<ul style="list-style-type: none"> • Esate tiesmukas (-a) • Turite daug pasiūlymų/patarimų kitiems • Puikiai susitvarkote kritinėse situacijose • Skatinate kitus dirbti grupėje • Lengvai ir nedelsiant sprendžiate konfliktus • Efektyviai išsprendžiate iškilusias dilemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Būnate nejautrus (-i) ir neemocionalus (-i) • Nekreipiate dėmesio į kitų žmonių poreikius • Vengiate atvirai kalbėti apie save • Su žmonėmis draugaujate siekdamas (-a) asmeninės naudos • Palaikote tik sau naudingus santykius • Tikitės, kad draugai elgsis jums priimtiniu būdu • Nepripažįstate savo trūkumų, nenorėdami prarasti autoriteto • Esate negatyviai, kritiškai nusiteikęs (-usi) kitų atžvilgiu • Jums svarbiau įrodyti savo tiesą, nei sutarti su kitais • Dažnai būnate užsispyręs (-usi), piktas (-a) galite būti grubus (-i)

Labiausiai jums tinkančios profesijos:

Advokatas, teisininkas, fotografas, sistemų analitikas, aktorius, hipotekos makleris, gamtos mokslų mokslininkas, socialinių mokslų mokslininkas, programuotojas, teisėjas, pardavimų vadybininkas, chemijos inžinierius, tyrėjo asistentas, rašytojas, marketingo specialistas, elektronikos/elektros technikas, universiteto dėstytojas, kompiuterių specialistas.

Mažiausiai jums tinkančios profesijos:

Mokytojo pagalbininkas, kasininkas, viešbučio administratorius, medicinos sesuo, knygyno darbuotojas, pradinių klasių mokytojas, tikybos mokytojas, apsaugos darbuotojas, sekretorė, namų ekonomas, bibliotekininkas, kirpėjas, sveikatos paslaugų darbuotojas, viešųjų paslaugų darbuotojas.

MĖLYNA

Stiprybės	Silpnybės
Asmeninės savybės:	Asmeninės savybės:
<ul style="list-style-type: none"> • Gyvenimą suvokiate kaip nuolatines pastangas • Vertinate grožį, kreipiate dėmesį į detales • Turite stiprų estetikos pajautimo jausmą • Esate stabilus (-i) ir patikimas (-a) • Nuoširdus (-i) bei pasižymite emocijų gilumu • Mėgstate analizuoti (domitės, kodėl jis/ji elgiasi būtent taip, kaip elgiasi) • Atkakliai siekiate savo tikslo 	<ul style="list-style-type: none"> • Būnate labai emociingas (-a) • Pasipūtęs (-usi) ir įsitikinęs (-usi) savo teisumu • Pavydite kitiems jų sėkmės • Esate perfekcionistas (-ė), pasižymite stiprių tobulumo siekimo poreikiu
Bendraujant su kitais:	Bendraujant su kitais:
<ul style="list-style-type: none"> • Esate ištikimas (-a), vertinate ir išlaikote užmezgtus santykius • Nuoširdžiai domitės kitų žmonių gerove • Prisimenate savo draugų gimtadienius, mėgstate jiems organizuoti šventes • Mokate padrašinti patekusius į bėdą • Skiriate asmeninio laiko santykiams su kitais 	<ul style="list-style-type: none"> • Nepasitikite kitais • Greitai pasijaučiate atstumtu (-a) • Kai liūдите, manote, jog kiti turi tai pastebėti • Esate kerštingas (-a) bei ilgai prisimenate nuoskaudas • Kritiškas (-a) kitų pomėgiams ir veikloms, ypač jei jos skiriasi nuo jūsų • Tikitės iš kitų lojalumo • Reikalaujate, kad kiti su jumis bendrautų dažniau • Retai būnate žaismingas ir spontaniškas

Labiausiai jums tinkančios profesijos:

Muzikos, meno, dailės ir teatro mokytojas, rašytojas, dvasininkas, gydytojas, psichologas, profesijos konsultantas, švietimo konsultantas, žurnalistas, socialinis darbuotojas, muzikantas, kompozitorius, redaktorius, reporteris, logopedas, dizaineris, mokytojas.

Mažiausiai jums tinkančios profesijos:

Policininkas, detektyvas, ūkininkas, pardavimų vadybininkas, banko darbuotojas, chemijos inžinierius, finansininkas, kompiuterinių sistemų analitikas, elektronikos/elektros technikas, matematikos mokytojas, auditorius, nekilnojamo turto agentas, brokeris, pataisos namų darbuotojas.