

## „EKSTRAWERTYK CZY INTROWERTYK”

Kochani, zapraszam Was do kolejnego psychologicznego artykułu dotyczący osobowości człowieka w kontekście ekstrawertyczności lub introwertyczności. Kim jest ekstrawertyk, kim introwertyk, a kim ambiwertyk - nowe dla wielu określenie?

Chciałabym omówić cechy charakterystyczne tych trzech typów osobowości. Jednocześnie zapraszam Was do kilku, jak sądzę, ciekawych testów osobowościowych, z których dowiedzie się jakie cechy posiadacie oraz czy należycie do introwertyków, ekstrawertyków czy też ambiwertyków.

Najpierw jednak zastanówmy się czym są w ogóle testy osobowościowe?

### 1. Otóż powszechnie znamy tylko dwa typy osobowości: ekstrawertyk i introwertyk.

- ❖ Pierwszy z nich EKSTRAWERTYK jest osobą, która do działania potrzebuje bodźców zewnętrznych, dających jej energię i siłę, by ruszyć z miejsca. Lubi otaczać się ludźmi i być w centrum uwagi. INTROWERTYK jest osobą spokojną i zrównoważoną. Energie czerpie ze swojego wnętrza, które wbrew pozorom jest niezwykle bogate. Typ ten cechuje się również umiejętnością uważnego słuchania i analizowania, nie lubi hałasu i tłumów, od których zawsze stara się uciec.
- ❖ Oprócz nich wyróżniamy również AMBIWERTYKA, który posiada cechy zarówno ekstrawertyczne, jak i introwertyczne. Ambiwertyk to osoba spokojna, ale nie zamknięta w sobie. Chętnie angażuje się w prace grupowe, potrafi odnaleźć się w tłumie, który nie sprawia jej żadnych problemów. Jednak ceni sobie samotność i swoją przestrzeń osobistą. Jest świetnym liderem oraz współpracownikiem. Potrafi dobrze słuchać i nie ma potrzeby bycia w centrum uwagi.
- ❖ W Internecie istnieje wiele bezpłatnych **testów osobowości** i jest to nie tylko ciekawe doświadczenie, ale też dobra zabawa. Dzięki niemu możemy lepiej poznać samego siebie oraz zweryfikować zachowania, które czasem bywają dla nas niezrozumiałe. Świadomość tego, co się skąd bierze oraz ewentualna praca nad swoimi słabościami jest niezwykle przydatnym narzędziem w procesie poprawy zdrowia psychicznego. Pamiętajmy jednak, że prawdziwą i subiektywną ocenę możemy uzyskać tylko od naszego psychologa, który poprzez obszerny wywiad przeanalizuje nasz sposób bycia i postrzegania rzeczywistości. Dodatkowo może on pomóc nam zinterpretować uzyskany wynik testu oraz sprawdzić,

czy wszystko jest zgodne z prawdą. Niemniej zachęcam Was do podjęcia wyzwania samodzielnego sprawdzenia, którym typem osobowości jesteście.

2. **Introwertyk, ekstrawertyk i ambiwertyk** - wśród tych trzech **typów osobowości** podobno dominują:

- ambiwertycy, ponieważ to osoby posiadające cechy i introwertyka, i ekstrawertyka, dzięki czemu w miarę dobrze radzą sobie w każdej sytuacji.
- lepiej niż ekstrawertyk, który co prawda nie ma problemów z publicznymi występami, ale z słuchaniem innych już tak.
- za to introwertyk posłucha, doradzi, ale w pracy grupowej się nie odnajdzie. Bez wątplenia każdy z typów osobowości ma swoje wady i zalety i żaden z nich nie "dominuje" nad innymi.

Warto jednak dowiedzieć się, dzięki **testowi osobowości**, kim jesteś i na podstawie wyników jak najlepiej wykorzystać swoje osobowościowe atuty i pracować nad tym, czego za te atuty nie uważamy.

**[Sprawdź się więc w naszym teście numer 1:](#)**

**Test na introwertyka**

**Jeśli przynajmniej na 7 spośród tych pytań odpowiesz twierdząco, możesz zakładać, że jesteś introwertykiem.**

- Nie lubisz załatwiać spraw osobistych przy innych ludziach?
- Przed wystąpieniami publicznymi, zaliczeniem projektu w szkole lub pracy długo się przygotowujesz?
- Nie potrzebujesz pracy w zespole, ponieważ w pojedynkę dobrze sobie radzisz?
- Łatwiej napisać ci e-maila opisującego twoje odczucia niż wyrazić je prosto w oczy drugiej osobie?
- Nie lubisz spontanicznych spotkań/wyjazdów?
- Samotny wieczór w domu to dla ciebie dobry moment na przemyślenia i odpoczynek od ludzi?
- Przytłaczają cię zbyt rozmowne osoby?
- W piątkowy wieczór wybrałbyś kawiarnię lub małe bistro zamiast głośnego klubu?

- Sam nie wychodzisz z inicjatywą zapoznania się z kimś nowym, nawet jeśli dany człowiek cię zainteresował?
- Większość podjętych przez siebie decyzji życiowych jest solidnie przemyślana?
- Czasami martwisz się bez wyraźnego powodu?
- Rutynowe czynności w życiu nie denerwują cię, a wręcz przeciwnie - dają poczucie stabilizacji?
- Wolisz słuchać innych niż sam/sama się wypowiadać?
- Głośna muzyka w miejscu pracy źle wpływa na twoją koncentrację?
- Gdy słyszysz pochwały i czujesz się doceniany efektywność twoich działań wzrasta?

### **Jeśli jesteś introwertykiem...**

*Introwertyk to typ ludzi zamkniętych w sobie. Zazwyczaj lepiej odnajdują się oni w słuchaniu innych niż uzewnętrznianiu się w szerokim gronie osób. Często uznawani są za skrytych bądź nieśmiały. W towarzystwie raczej nie koncentrują uwagi na sobie. Swoje spostrzeżenia zachowują dla siebie lub dzielą się nimi po uprzednim, solidnym przeanalizowaniu sytuacji. Takie osoby raczej nie są wybuchowe, ponieważ nie okazują emocji tak otwarcie jak np. ekstrawertycy.*

### **Test na ekstrawertyka**

**Jeśli przynajmniej na 7 spośród tych pytań odpowiesz twierdząco, możesz zakładać, że jesteś ekstrawertykiem.**

- Wolisz spędzać czas wolny w towarzystwie przyjaciół niż sam/sama w domu?
- Nie konsultujesz się z innymi, gdy musisz rozwiązać jakiś życiowy problem?
- Nad projektami w szkole lub pracy wolisz pracować w grupie/zespole niż samodzielnie?
- Często uzewnętrzniasz się przed innymi ludźmi i opowiadasz im o swoim życiu?
- Nie jesteś skrępowany, gdy poznajesz nowych ludzi i rozmawiasz z nimi po pierwszy raz?
- Jesteś odbierany jako osoba otwarta na nowe relacje?
- Decyzje podejmujesz natychmiastowo?
- Wolisz wyjść na imprezę i potańczyć niż zostać w domu i wyciszyć się przy dobrej książce?
- Masz wielu znajomych, z którymi regularnie utrzymujesz kontakt na portalach społecznościowych?
- Porażki życiowe nie wywołują u ciebie smutku, a raczej motywują do dalszego działania?

- Rywalizacja cię nie paraliżuje, ale działa mobilizująco?
- Uważasz, że ludziom można ufać?
- Nierzadko sam/sama nawiązujesz kontakt z obcymi ci ludźmi?
- Podoba ci się bycie w centrum uwagi?
- Wolisz zabawną atmosferę niż powagę i opanowanie na spotkaniach towarzyskich?

### **Jeśli jesteś ekstrawertykiem...**

*Ekstrawertycy zyskują energię, przebywając wśród ludzi. Bardzo lubią mówić i dzielić się swoimi uczuciami z innymi. Zazwyczaj mają wielu znajomych i bujne życie towarzyskie. Często wyróżniają się charyzmą na tle innych osób. Ekstrawertyków cechuje optymizm, a przeszkody, które spotykają na swojej drodze traktują raczej jako wyzwania i cele, aniżeli trudności życiowe uniemożliwiające dalszy rozwój. Według nich życie powinno być pełne wrażeń i z pewnością ukierunkowane na realizację pasji. Często działają impulsywnie, a pod wpływem emocji potrafią zrobić lub powiedzieć coś, czego później żałują.*

### **Test na ambiwertyka**

**Jeśli przynajmniej na 6 spośród tych pytań odpowiesz twierdząco możesz zakładać, że ambiwertyzm cechuje właśnie Ciebie.**

- Nie lubisz być w samym centrum zainteresowania?
- Lubisz spędzać czas we własnym towarzystwie?
- Wydaje ci się, że dobrze byś sobie radził na stanowiskach kierowniczych?
- Nie zawsze upominasz się o swoje?
- Lubisz poznawać nowe osoby?
- W niektórych sprawach odpuszczasz udowadnianie innym, że to właśnie Ty masz racje?
- Lubisz zarządzać ludźmi?
- Nie lubisz zwracać na siebie uwagi?
- Samotny wieczór z książką to dla ciebie jedna z dobrych form rozrywki?
- Rozmowa z nowo poznanymi ludźmi nie wywołuje u ciebie skrępowania?

### **Jeśli jesteś ambiwertykiem...**

***Ambiwertyk to pewnego rodzaju połączenie introwertyka i ekstrawertyka. Tym ludziom trudno konkretnie określić, jaki typ osobowości bardziej ich opisuje, ponieważ ich cechy to mieszanka człowieka zarówno skrytego, jak i otwartego na świat i nowe znajomości. Znajdują się pomiędzy klasycznym podziałem, nie utożsamiając się z żadną z powyższych grup w stu procentach. Tacy ludzie mają swoistego rodzaju łatwość w kontaktach z innymi, ponieważ są w stanie ze zrozumieniem podchodzić do każdego rodzaju zachowań, gdyż są świadomi, że sami mogą reagować podobnie.***

### **Test nr 2 - spróbuj i tego:**

#### **Test na ekstrawertyzm**

Rozwiąż poniższy quiz. Przy każdym pytaniu możesz wybrać tylko jedną odpowiedź.

Pytanie 1. Czy dałbyś się namówić na skok na bungee?

- a) Jasne! Nie trzeba by mnie było namawiać. (1 punkt)
- b) Już próbowałem. (2 punkty)
- c) Nie, to nie dla mnie. (0 punktów)

Pytanie 2. Czy lubisz spotkania towarzyskie w większym gronie?

- a) Bardzo! Uwielbiam towarzystwo ludzi. (2 punkty)
- b) Wolę się spotykać w mniejszym gronie. (1 punkt)
- c) Lubię swoją samotność lub spotkanie z najbliższym przyjacielem. (0 punktów)

Pytanie 3. Czy dobrze radzisz sobie ze stresem?

- a) Zazwyczaj tak. (2 punkty)
- b) Dość często sobie nie radzę. (1 punkt)
- c) Bardzo łatwo tracę głowę i nie radzę sobie w ogóle. (0 punktów)

Pytanie 4. Jaką lubisz pracę?

- a) Taką, w której dużo się dzieje i wymagającą różnych umiejętności. (2 punkty)
- b) Odpowiedzialną, ale taką, którą można z wyprzedzeniem zaplanować. (1 punkt)
- c) Spokojną i stabilną, niewymagającą wykonywania wielu różnych działań. (0 punktów)

Pytanie 5. Jakim jesteś typem słuchacza?

- a) Bardzo dobrym, ale lubię też czasem opowiedzieć o sobie. (1 punkt)
- b) Bardzo dobrze słucham, ale bardzo mało mówię o sobie. (0 punktów)
- c) No cóż, jestem dość gadatliwy(-a) i wolę, aby to mnie słuchano... (2 punkty)

Pytanie 6. Jak reagujesz na monotonne czynności?

- a) Nie jestem w stanie ich długo wytrzymać! Męczą mnie strasznie. (2 punkty)
- b) Niespecjalnie je lubię, na dłuższą metę bywają męczące... (1 punkt)
- c) Wolę monotonię, niż kiedy wszystko dzieje się w moim życiu w zawrotnym tempie. (0 punktów)

Pytanie 7. Jak reagujesz w sytuacji, kiedy masz poważny problem do rozwiązania...

- a) Zamykam się w sobie i raczej nikomu o tym nie mówię. (0 punktów)
- b) Rozmawiam o tym z zaufaną osobą. (1 punkt)
- c) Mam potrzebę podzielenia się moją sytuacją z innymi - rozmowa o problemie pomaga mi rozładować frustrację. (2 punkty)

Pytanie 8. Czy lubisz być w centrum uwagi?

- a) Nie, w towarzystwie raczej stoję na uboczu. (0 punktów)
- b) Lubię, kiedy inni mnie słuchają, ale czasami mnie to peszy. (1 punkt)
- c) Tak, bardzo lubię. (2 punkty)

Pytanie 9. Jaki jest najlepszy sposób na przetrwanie długich zimowych wieczorów?

- a) Książka i ciepły koc. (0 punktów)
- b) Wyjście do klubu lub na kawę w gronie najbliższych znajomych. (1 punkt)
- c) Doborowe towarzystwo, deska snowboardowa i w trasę... (2 punkty)

Pytanie 10. Czy bardzo cię stresują wystąpienia publiczne?

- a) Raczej tak, ale stres jest do przełamania. (1 punkt)
- b) Nie, bardzo lubię występować publicznie. (2 punkty)
- c) Unikam ich jak ognia. Takie sytuacje mnie wręcz paraliżują. (0 punktów)

Pytanie 11. Czy często martwisz się bez wyraźnego powodu?

- a) Tak, dosyć często. (0 punktów)
- b) Bardzo rzadko. (1 punkt)
- c) Raczej nie. (2 punkty)

Pytanie 12. Czy określenie „nienaganny optymista” pasuje do ciebie?

- a) Zdecydowanie nie, jestem raczej pesymistą. (0 punktów)
- b) Raczej nie, staram się być umiarkowanym optymistą. (1 punkt)
- c) Tak, jestem bardzo pozytywnie nastawiony do życia. (2 punkty)

## **Wynik testu na ekstrawertyzm**

Podlicz punkty przy odpowiedziach, jakie zaznaczyłeś(-aś) i sprawdź, w jakim przedziale liczbowym mieści się twój wynik.

### **24-18 punktów – EKSTRAWERSJA**

*Określenie „ekstrawertyk” pasuje do Ciebie bardzo dobrze. Tak wysoki wynik w teście oznacza, że masz skłonności do zachowań ryzykownych - potrzebujesz stymulacji i poczucia, że wokół Ciebie wciąż dzieje się coś ciekawego. Źle znosisz nudę i monotonię. Do życia potrzebujesz ludzi i ich towarzystwa. Samotność jest dla Ciebie trudna do zniesienia, gdyż brak możliwości podzielenia się z innymi swoimi radościami czy smutkami odejmuje Twojemu życiu kolorów.*

### **17-7 punktów - AMBIWERSJA**

*Jesteś osobą o pogodnym usposobieniu. Lubisz ludzi i jesteś pozytywnie nastawiony (-a) do nich. Nie lubisz samotności, ale potrafisz sobie samemu(-ej) zorganizować czas. Jesteś też dość odporny(-a) na stres. Taka cecha, jak ekstrawersja, opisuje Ciebie w dużym stopniu, ale na niektórych płaszczyznach życia zachowujesz się raczej jak typowy introwertyk. Potrafisz się dobrze dostosowywać do sytuacji i umiesz zjednywać sobie ludzi. Łatwo Ci też nawiązywać nowe znajomości, od których nie stronisz. Nie masz jednak nic przeciwko temu, aby od czasu do czasu, zamiast atrakcyjnych wakacji, spędzić kilkanaście dni w ciszy i na łonie natury.*

### **6-0 punktów - INTROWERSJA**

*Wszystko wskazuje, że masz skłonności do bycia introwertykiem. Introwersję cechuje większa refleksyjność i mniejsza potrzeba kontaktu z innymi ludźmi. Oznacza to, że z problemami wolisz radzić sobie sam(-a), a w sytuacji stresu zamykasz się w sobie. Zdarza Ci się myśleć pesymistycznie i łatwo ulegasz stresom. Introwertycy, chociaż nie są duszami towarzystwa, potrafią bardzo głęboko przeżywać relacje międzyludzkie. Osoba obdarzona zaufaniem przez introwertyka może być pewna, że jest to szczere i głębokie uczucie, którego introwertyk nie okazuje każdemu.*

Ze względu, że pojęcie AMBIWERTYKA jest stosunkowo mało znane, chciałabym nieco pogłębić ten temat, tak więc odpowiedzmy sobie na poniższe pytania, by zyskać szerszą wiedzę:

## **Ambiwertyk:**

- 1. Kto to jest ambiwertyk?**
- 2. Cechy ambiwertyka.**
- 3. Czy jesteś ambiwertykiem? Test**
- 4. Właściwy zawód dla ambiwertyka**
- 5. Jak wygląda związek z ambiwertykiem?**

### **1. Ambiwertyk - kto to taki?**

Podział na introwertyków i ekstrawertyków przypomina kod zero-jedynkowy, albo paletę barw złożoną wyłącznie z bieli i czerni. Jak takimi środkami opisać każdego człowieka, a zwłaszcza jego charakter i osobowość?

Właśnie dlatego do stworzonych przez Karla Junga pojęć - *introwertyk i ekstrawertyk* - dodano pojęcie ambiwertyzm, które **mieści w sobie szerokie spektrum ludzkich charakterów**, które znajdują się między dwiema skrajnościami: introwertyzmem, a ekstrawertyzmem.

Pojęcie ambiwertyka jako nowego typu osobowości wprowadził Hans Eysenck. Uznał on, że klasyczny **podział na introwertyków i ekstrawertyków jest niekompletny**, ponieważ większości ludzi nie można jednoznacznie przypisać cech typowych dla osobowości, opisanych przez Karla Junga.

Ambiwertyk jest typem osobowości, uważanym za **najbardziej stabilny emocjonalnie**. Lubi spędzać czas zarówno w towarzystwie, jak i w samotności. Jest elastyczny, umie dostosować się do otoczenia, w którym się znajduje.

### **2. Ambiwertyk - cechy**

Uważa się, że ambiwertyk ma sporą przewagę nad introwertykiem i ekstrawertykiem. Jest elastyczny w zachowaniu, dobrze odnajduje się w różnych sytuacjach, **potrafi dogadywać się z różnymi ludźmi**.

Czasami woli w domowym zaciszu poczytać książkę i nawet domownicy irytują go swoją rozmową, a czasami ciągnie go do ludzi i szuka okazji do pobycia w towarzystwie szerszego grona znajomych.

Ambiwertyk **najlepiej czuje się wśród ludzi, których zna**. Przebywanie wśród obcych nie jest dla niego zbyt komfortowe. **Bywa niezdecydowany**, czasami sam nie wie czego chce.



Ma niewielu bliskich przyjaciół, ale sporą liczbę znajomych. Czasami trudno jest mu podtrzymać relacje z przyjaciółmi.

Ambiwertyk jest stabilny emocjonalnie, elastyczny. Jest osobą pewną siebie i otwartą, ale czasem wycofuje się i bywa nieśmiały. W tym typie osobowości przeplatają się cechy typowe dla introwertyka i ekstrawertyka i to w różnym stopniu.

Ambiwertyk jak już wspominałam to stosunkowo nowy typ osobowości, łączący w sobie cechy introwertyka i ekstrawertyka. Szacuje się, że 60% osób na świecie to ambiwertycy.

Wykonaj również ten test by przekonać się, czy jesteś ambiwertykiem:

Jeśli na większość poniższych pytań odpowiesz "tak", jesteś ambiwertykiem.

- Czy potrafisz pracować zarówno samodzielnie, jak i w grupie i trudno ci zdecydować, co wolisz: pracę solo czy w zespole?
- Czy funkcjonowanie w grupie nie sprawia ci problemu, ale zbyt długie przebywanie w większym towarzystwie cię męczy?
- Czy bycie w centrum uwagi cię bawi i sprawia ci przyjemność pod warunkiem jednak, że nie trwa zbyt długo?
- Czy niektórzy uważają, że jesteś raczej samotnikiem, a inni twierdzą, że potrafisz brylować w towarzystwie?
- Czy dłuższe przebywanie w tym samym miejscu nie sprawia ci problemu, ale czasami, gdy zbyt długo nic się nie dzieje zaczyna cię "nosić"?
- Czy czasami zamyślasz się tak, że tracisz kontakt z rzeczywistością, a jednocześnie czasami potrafisz kompletnie zatracić się w interesującej dyskusji?
- Czy luźne rozmowy o niczym nie sprawiają ci problemów, ale szybko cię nudzą?
- Czy masz wrażenie, że czasami od razu potrafisz innym zaufać, a czasami zaufanie komuś nie przychodzi ci tak łatwo?
- Czy długie przebywanie w samotności w końcu cię nudzi, a długie przebywanie w towarzystwie cię wyczerpuje.

Zanim przejdziemy do ostatniego testu, zapoznaj się z poniższym tekstem, by poznać typologię znakomitego psychologa C. G. Junga i z jego profesjonalnym opisem dwóch podstawowych pojęć, a więc EKSTRAWERTYZMU I INTROWERTYZMU:

**Ekstrawertyka** - (ekstra- + łc. vertere, versum 'obrócić, skierować') Osoby, których zachowanie nacechowane jest pozytywnym zainteresowaniem światem zewnętrznym

(bardziej niż własnymi przeżyciami), o aktywności skierowanej na otoczenie, prospołeczne, łatwo nawiązujące kontakty, z ogólną zaradnością i orientacją w realiach rzeczywistości Są to ludzie, którzy reagują szybko i wyraźnie. Dają odpowiedzi zanim nad nimi pomyślą. Trudno im się skoncentrować na słuchaniu. Robią dużo szumu i zamieszania wokół siebie i dobrze się czują w takiej atmosferze. Ekstrawertyka charakteryzuje pozytywny stosunek do przedmiotu. Przez swe formy przystosowania i reagowania ekstrawertyk nastawiony jest bardziej na zewnątrz, kieruje się uznawanymi przez kolektyw normami, zgodnie z duchem czasu.

**Introwertyka** - (intro- + łc. vertere, versum 'obrać') Osoby te kierują uwagę na własne przeżycia, obserwuje się u nich brak zainteresowania otoczeniem oraz skłonność do zamykania się w sobie i izolację od innych. Oni troskliwie skrywają swe myśli. Trudno jest coś z nich wydobyć. Czasem uważają, że wszystko jest tak oczywiste, że nie ma potrzeby mówienia o tym.

Kolejny test został przygotowany na podstawie testu angielskiego psychologa **Hansa Jurgena Eysencka**

Jest to najbardziej rozpowszechniony test do oceny podstawowych cech osobowych. Test składa się z 57 pytań, wymagających jednoznacznych odpowiedzi «TAK» lub «NIE».

24 pytania nakierowane są na wyjawienie stopnia introwersji i ekstrawersji.

Następne 24 pytania mają wyjawić emocjonalną stałość, zrównoważenie, stabilność.

Pozostałe 9 pytań testu pozwalają ocenić, na ile szczerze były Wasze odpowiedzi. Doradzam zaznaczanie ołówkiem na kartce, ponieważ tutaj może być pewien problem ze względu na rodzaj znalezionego przeze mnie testu:

1. Czy często doświadczacie pociągu do nowych wrażeń, do tego żeby przeżyć" wstrząs", doświadczyć czegoś niezwykłego?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
2. Czy często szukacie pomocy u przyjaciół, którzy Was rozumieją, mogą Was pocieszyć i wzmocnić?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie

3. Czy czujecie się bezpiecznie?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
4. Czy jest Wam trudno powiedzieć słowo "nie"?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
5. Czy dużo rozmyślacie przed podjęciem jakiejś decyzji?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
6. Jeżeli obiecacie coś zrobić, czy często finalizujecie podjętą decyzję (niezależnie od tego, czy Wam się to podoba czy też nie)?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
7. Czy często macie huśtawkę nastrojów?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
8. Zazwyczaj postępujecie prosto, mówiąc szybko, nie zastanawiając się?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
9. Czy często czujecie się człowiekiem nieszczęśliwym bez poważnej przyczyny?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
10. Czy zrobilibyście wszystko, aby uniknąć sporu?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
11. Czy zdarza się Wam uczucie nieśmiałości i zmieszania, kiedy macie przeprowadzić rozmowę z osobą płci przeciwnej?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
12. Czy zdarza się wam "wyjść z siebie", być zdenerwowanym?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
13. Czy często pracujecie pod wpływem nastroju chwili?	<input type="radio"/> Tak

	<input type="radio"/> Nie
14. Często zdarza się wam być niezadowolonym z powodu tego, że za dużo powiedzieliście bądź niewłaściwie postąpiliście?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
15. Czy wolicie towarzystwo książek niż spotkania z ludźmi?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
16. Czy łatwo jest Was obrazić?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
17. Czy często lubicie przebywać w grupie innych?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
18. Czy macie czasami takie myśli, które chcielibyście ukryć przed innymi?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
19. Czy jest prawdą, że czasami macie taki przyływ energii, że wszystko pali się wam w rękach, a czasami jest zupełnie odwrotnie?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
20. Czy uważacie, że lepiej mieć mniej przyjaciół, ale za to bardziej Wam oddanych?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
21. Czy często marzycie?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
22. Kiedy na Was krzyczą, Wy też odpowiadacie tym samym?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
23. Czy często macie poczucie winy?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie

24. Czy wszystkie Wasze przyzwyczajenia są dobre i wskazane?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
25. Czy jesteście zdolni dać taką swobodę swoim uczuciom, żeby z całą potęgą "zabawić się" w towarzystwie?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
26. Czy uważacie się za człowieka pobudliwego i wrażliwego?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
27. Czy uważacie się za człowieka żywego i wesołego?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
28. Czy kiedy doprowadzacie jakąś sprawę do końca macie poczucie, że moglibyście wykonać to lepiej?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
29. Kiedy jesteście w towarzystwie innych osób czy dużo milczycie?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
30. Czy czasami plotkujecie?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
31. Czy zdarza się wam nie spać z powodu męczących Was spraw?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
32. Czy jeśli czegoś nie wiecie lub nie rozumiecie to wolicie o tym przeczytać niż spytać innych?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
33. Czy zdarza się Wam mieć silne kołatanie serca?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
34. Czy podoba się Wam praca, która wymaga od Was stałej uwagi?	<input type="radio"/> Tak

	<input type="radio"/> Nie
35. Czy macie czasami napady drżenia?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
36. Czy zawsze płacilibyście za przewóz bagażu, gdybyście się nie obawiali kontroli?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
37. Czy jest Wam nieprzyjemnie przebywać wśród grupy osób, gdzie jeden wyśmiewa drugiego?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
38. Czy jesteście człowiekiem drażliwym?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
39. Czy podoba się Wam praca wymagająca szybkości działania?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
40. Czy denerwujecie się z powodu nieprzyjemnych zdarzeń, które mogły by się Wam przytrafić?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
41. Czy chodzicie powoli i nie nerwowo?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
42. Czy kiedykolwiek zdarzało się Wam spóźnić na spotkanie lub do pracy?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
43. Czy często śnią się Wam koszmary?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
44. Czy jest prawdą, że tak lubicie mówić, że nie przepuścicie okazji by porozmawiać z nieznanym?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie

45. Czy niepokoją Was jakiegokolwiek bóle?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
46. Czy czulibyście się nieszczęśliwymi, gdyby Was pozbawiono na długi okres czasu kontaktów ze znajomymi?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
47. Czy możecie się nazwać nerwowym człowiekiem?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
48. Czy są w Twoim otoczeniu ludzie, którzy jawnie się Tobie nie podobają?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
49. Czy możecie powiedzieć, że naprawdę jesteście stanowczym człowiekiem?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
50. Czy często obrażacie się z powodu wytknięcia przez innych Waszych błędów lub niedostatków w Waszej osobie?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
51. Czy uważacie, że trudno jest wynieść dobry nastrój z wieczorku lub spotkania towarzyskiego?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
52. Czy macie poczucie, że jesteście gorsi niż inni?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
53. Czy łatwo jest Wam wnieść ożywienie do obojętnej grupy?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
54. Czy bywa tak, że mówicie o rzeczach, na których się nie znacie?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
55. Czy niepokoiacie się o swoje zdrowie?	<input type="radio"/> Tak

	<input type="radio"/> Nie
56. Czy lubicie żartować z innych?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie
57. Czy cierpicie z powodu bezsenności?	<input type="radio"/> Tak <input type="radio"/> Nie

**Twój rezultat według skali " ekstrawersja - introwersja"**

Jeżeli uzyskaliście więcej niż 12 punktów to należycie do typu ekstrawertyków ,jeśli mniej jesteście introwertykiem

**Twoja emocjonalna równowaga ( stabilność)**

Jeśli uzyskaliście do 12 punktów, Wasz stan emocjonalny jest stabilny

**Skala korekcyjna**

Jeśli uzyskaliście do 4 punktów Wasze odpowiedzi należy uznać za szczere i prawdziwe

**Kochani bursowicze, mam nadzieję, że temat zaciekał Was, ponieważ jak sądzę odkrywanie samego siebie jest fajne i przynoszące korzyści. Dla tych, którzy odczuwają niedosyt umieszczam jeszcze dwa linki poniżej, w których również znajdziecie quizy w tym temacie. Jak zwykle proszę o komentarze. Podzielcie się swoimi wynikami - jakim typem osobowości jesteście, będzie to dla mnie bardzo cenne.**

Dziękuję za poświęcony czas 😊

Serdecznie pozdrawiam Was wszystkich 😊

Sylwia Pastewska