



Wskazówki dla prowadzącego: uzupełnione testy przechowuje doradca. Uczeń otrzymuje interpretacje testów, gdzie może zapoznać się z wynikami swojej pracy.

Diagnostyka temperamentu według testu H.J. Eysencka

Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów Gminnego Publicznego Gimnazjum w Maniowach oraz [w:] <http://www.gimmaniowy.czorsztytyn.iap.pl/doradztwo/testy/14.pdf> (stan na dzień 01.2017)

Na podane niżej pytania należy udzielić odpowiedzi „tak” albo „nie”.

1. Czy często pociągają cię nowe wrażenia, doświadczenia, ryzyko?
2. Czy często szukasz pomocy u przyjaciół, którzy cię rozumieją, mogą pocieszyć i wesprzeć?
3. Czy w swojej aktualnej sytuacji życiowej czujesz się bezpieczny?
4. Czy jest ci trudno powiedzieć słowo „nie”?
5. Czy długo zastanawiasz się, kiedy przychodzi ci podjąć jakąś decyzję bądź działanie?
6. Jeśli obiecałeś coś zrobić, czy często finalizujesz podjęte działania (niezależnie od tego, czy podoba się to ci, czy też nie)?
7. Czy często masz huśtawkę nastrojów?
8. Czy często podejmujesz decyzje pod wpływem impulsu, bez zastanowienia?
9. Czy często bez poważnej przyczyny czujesz się nieszczęśliwy?
10. Czy zrobiłbyś wszystko, aby uniknąć konfliktu?
11. Czy zdarza się ci odczuć nieśmiałość i zmieszanie, kiedy masz przeprowadzić rozmowę z osobą płci przeciwnej?
12. Czy często tracisz panowanie nad sobą?
13. Czy często pracujesz pod wpływem nastroju chwili?
14. Często jesteś niezadowolony z powodu tego, że za dużo powiedziałeś lub niewłaściwie postąpiłeś?
15. Czy ważniejsze są dla ciebie książki od spotkań z ludźmi?
16. Czy łatwo się obrażasz?
17. Czy lubisz przebywać w towarzystwie innych?
18. Czy masz czasami takie myśli, które chciałbyś ukryć przed innymi?
19. Czy czasami masz przyływ energii, aż wszystko pali ci się w rękach, a czasami jest zupełnie odwrotnie?
20. Czy uważasz, że lepiej jest mieć mniej przyjaciół, ale za to bardziej oddanych?
21. Czy często marzysz?
22. Kiedy na ciebie krzyczą, ty też podnosisz głos?
23. Czy często masz poczucie winy?
24. Czy uważasz, że wszystkie twoje przyzwyczajenia są dobre i wskazane?
25. Czy zdarza ci się nie panować nad własnymi emocjami w trakcie spotkania towarzyskiego?
26. Czy uważasz się za człowieka wrażliwego?
27. Czy uważasz, że jesteś osobą wesołą i otwartą?
28. Czy kiedy doprowadzasz jakąś sprawę do końca, masz odczucie, że mógłbyś to wykonać lepiej?
29. Czy zwykle milczysz, kiedy jesteś w towarzystwie innych osób?
30. Czy czasami plotkujesz?
31. Czy zdarza ci się nie spać z powodu męczących cię spraw?



32. Czy jeśli czegoś nie wiesz lub nie rozumiesz, to uważasz, że lepiej o tym przeczytać niż spytać innych?
33. Czy miewasz silne kołatanie serca?
34. Czy podoba ci się praca, która wymaga stałej koncentracji?
35. Czy czasami drżą ci ręce?
36. Czy zawsze płaciłbyś za przewóz bagażu, gdybyś się nie obawiał kontroli?
37. Czy przebywanie w grupie, w której wyśmiewa się twojego kolegę, sprawia ci przykrość?
38. Czy jesteś człowiekiem drażliwym?
39. Czy podoba ci się praca wymagająca szybkiego działania?
40. Czy denerwujesz się z powodu nieprzyjemnych zdarzeń, które mogłyby się przytrafić?
41. Czy chodzisz powoli i spokojnie?
42. Czy kiedykolwiek zdarzało ci się spóźnić na spotkanie lub do szkoły?
43. Czy często śnią ci się koszmary?
44. Czy jesteś tak gadatliwy, że nie przepuścisz okazji, by porozmawiać z nieznanym?
45. Czy niepokoją cię jakiegokolwiek bóle?
46. Czy czułbyś się nieszczęśliwy, gdyby pozbawiono cię na długi okres kontaktów ze znajomymi?
47. Czy możesz się nazwać nerwowym człowiekiem?
48. Czy są w twoim otoczeniu ludzie, którzy ci się nie podobają?
49. Czy możesz powiedzieć, że naprawdę jesteś stanowczym człowiekiem?
50. Czy często obrażasz się z powodu wytknięcia ci przez innych błędów lub niedostatków?
51. Czy uważasz, że trudno jest wynieść dobry nastrój ze spotkania towarzyskiego?
52. Czy masz poczucie, że jesteś gorszy niż inni?
53. Czy łatwo jest ci wnieść ożywienie do dowolnej grupy?
54. Czy bywa tak, że mówisz o rzeczach, na których się nie znasz?
55. Czy niepokoisz się o swoje zdrowie?
56. Czy lubisz żartować z innych?
57. Czy cierpisz z powodu bezsenności?

Opracowanie rezultatów

Skala nakierowania na otoczenie: odpowiedzi „tak” na pytania: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56; i odpowiedzi „nie” na pytania: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

1–7 – znacząca introwersja

8–11 – umiarkowana introwersja

12–18 – umiarkowana ekstrawersja

19–24 – znacząca ekstrawersja

Stołość emocjonalna: odpowiedzi „tak” na pytania: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

1–10 – wysoka stabilność emocjonalna

11–14 – średnia stabilność

15–18 – wysoka niestabilność emocjonalna

19–24 – bardzo wysoka niestabilność

Skala korekcyjna (skala szczerości) odpowiedzi „tak” na pytania: 6, 24, 36; i odpowiedzi „nie” na pytania: 12, 18, 30, 42, 48, 54.



Test Le Senne'a

Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów Fundacji Centrum Edukacji oraz [w:] <http://www.fundacijacentrumedukacji.pl/files/0.42701400%201470652590Coaching%20narzedzia%20po%20polsku%20pdf%202016-.pdf> (stan na dzień 01.2017)

Odpowiedz na poniższe pytania wybierając jeden z poniższych sposobów:

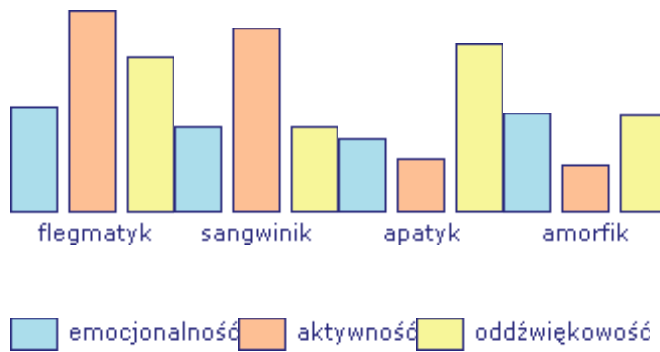
Tak-1, Często-2, Czasem-3, Rzadko-4, Nie-5, Nigdy-6

1. Czy często lubisz wracać myślami do tego, co przeżywałeś dawniej lub czy lubisz, marzyć?
2. Czy często odczuwasz treść, zaniepokojenie, nieśmiałość, zmieszanie, np. przed egzaminem, gdy masz być pytany, przy zawieraniu znajomości itp.?
3. Czy jeżeli masz coś ważnego do zrobienia, często zabierasz się do tego od razu?
4. Czy łatwo się urażasz, czujesz dotkniętym, np. jakąś krytyczną czy złośliwą uwagą?
5. Czy lubisz planować, układać projekty, przygotowywać i obmyślać, co będziesz robił później, np. podczas ferii, w wolnym czasie, gdy dorośniesz?
6. Czy często wolisz rozwiązywać swoje trudności samodzielnie?
7. Czy często doznajesz różnorodnych uczuć: przygnębienia, zapału, smutku, radości itp.?
8. Czy często czujesz się onieśmielony, zakłopotany w obecności nauczycieli, starszych lub nieznanym?
9. Czy trudno ci się przyzwyczaić do nowych warunków i nie lubisz zmian?
10. Czy lubisz gry ruchowe i czy można o tobie powiedzieć, że należysz do ludzi, którzy wolą raczej działać niż obserwować?
11. Czy mając wolny czas, lubisz się czymś czynnie zająć?
12. Czy lubisz mieć stale tych samych przyjaciół?
13. Czy jeżeli ci się coś nie powiedzie, nie uda ci się tak, jak chciałeś, zaczynasz od nowa, nie zrażając się trudnościami i niepowodzeniem?
14. Czy zdarza ci się, iż oglądając jakiś film, czytając jakąś książkę, słuchając jakiegoś opowiadania itp. czujesz się głęboko przejęty, czasem wzruszony nawet do łez?
15. Czy trudno ci się od razu pogodzić, zapomnieć urazy, przykrości lub krzywdy?

Interpretacja wyników testu

| Numer pytania | Punkty | Numer pytania | Punkty | Numer pytania | Punkty |
|---------------|--------|---------------|--------|---------------|--------|
| 2 | | 3 | | 1 | |
| 4 | | 6 | | 5 | |
| 7 | | 10 | | 9 | |
| 8 | | 11 | | 12 | |
| 14 | | 13 | | 15 | |
| Razem: | | Razem: | | Razem: | |

Tabelę wypełniamy według zasad:



Jeżeli wystąpią trudności ze zidentyfikowaniem psychogramu, to może oznaczać, że wyszedł nam typ mieszany, złożony z dwu lub nawet trzech typów. W takim przypadku przy określaniu typu należy wziąć pod uwagę górny zarys kominów, a także ich wysokość. Komin poniżej średniej oznacza słabe nasilenie danej cechy, a powyżej średniej jej odpowiednią intensywność. Na przykład pasjonat z komponentą (domieszką) nerwowca będzie miał wszystkie trzy kominy powyżej średniej, ale pierwszy komin (emocjonalność) będzie wyraźnie dominował, jak to jest w schemacie nerwowca.

Typy osobowości

Nerwowiec

Nie mylić z nerwicowcem! Odznacza się usposobieniem krańcowo zmiennym, w krótkim czasie przechodzi od łez do śmiechu. Spragniony uczuć, ale niestały w swoich sympatiach. Do ludzi i do zagadnień przywiązuje się w sposób przelotny, wahliwy. Ludzi ocenia zależnie od tego, czy z nim sympatyzują, czy też nie. Bywa gwałtowny i drażliwy, trudno go przegadać. Chce wzbudzić podziw i zwracać na siebie uwagę. Wciąż poszukuje nowych wrażeń, rzeczywistość wydaje mu się szara i nieciekawa, więc odczuwa potrzebę upiększania jej, co go prowadzi do kłamstwa lub do fikcji poetyckiej. Nie jest zdolny do systematycznej pracy. Oddaje się zajęciom ulubionym, a zaniedbuje obowiązkowe, w rezultacie czego pracuje zrywami i tylko wtedy, gdy jest emocjonalnie zainteresowany. Szybko się zapala i prędko gaśnie: typowy słomiany ogień. Po doznanych niepowodzeniach daje się łatwo pocieszyć. Snuje wielkie plany, których nie urzeczywistnia. Lubi życie towarzyskie, odznacza się błyskotliwą inteligencją. Nie umie oprzeć się pokusie, ale szczerze żałuje swoich upadków i wciąż postanawia rozpocząć życie na nowo. W szkole często ma kłopoty z przedmiotami ścisłymi. Jest bardzo podatny na wpływy, dlatego powinien siedzieć z uczniem spokojnym i pracowitym (zeszyty będą staranniejsze i lepsze oceny). Najwyższą wartością dla niego jest piękno i rozrywka.

Sentymentalny

Jest ambitny, ale nie umie urzeczywistnić swoich daleko sięgających planów, dlatego poprzestaje na marzeniach. Zadumany, zapatrzony w swoje życie wewnętrzne, lubi "przeżuwać" swe doznania psychiczne. Melancholiczny i niezadowolony z siebie, skłonny jest do skrupułów i kompleksów, zwłaszcza do kompleksu niższości. Często



oskarża samego siebie, a nawet czuje do siebie wstręt. Nieśmiały, drażliwy przeżywa, choć nie daje tego poznać po sobie, każde słowo niebacznie rzucone przez otoczenie. Pozornie nieczuły i obojętny - twarz ma podobną do chłodnej i obojętnej maski, ale pod nią ukrywa istne burze i załamania. Często nieufny i podejrzliwy, lęka się wszelkich nowości, zwracając najchętniej myśl ku temu, co minęło. Wierny w przyjaźni i w miłości, wciąż szuka przyjaciela, któremu mógłby powierzyć bogactwo swego wewnętrznego życia. Takim powiernikiem często staje się pamiętnik chroniony czujnie przed wzrokiem ciekawych. Niezręczny i niepraktyczny, z trudem nawiązuje stosunki z ludźmi, lękając się niezrozumienia i ośmieszenia. Pesymista, nie wierzy we własne siły, często z góry rezygnuje z sukcesu, który mógłby na pewno osiągnąć, gdyby miał odrobinę ufności do samego siebie. Delikatny w stosunku do innych, umie ich otoczyć opieką. Indywidualista, kocha przyrodę i szuka w niej schronienia przed twardością losu. Często niezrozumiany - niepowodzenia załamują go, trudności przerażają. Trema i lęk przed publicznym wystąpieniem, nawet przed klasą. Na ogół duża inteligencja, ale się nie uzewnętrznia. Potrzebuje dużo serdeczności, wprost komfortu uczuciowego i podtrzymywania w sukcesach. Takie dziecko nie prosi, milczy, ale na dobranoc czeka na 4 całusy, w szkole nie podniesie palców, choć wie. "Worek bez dna" na pochwały, których żadna liczba go nie popsuje. Najwyższą wartością dla niego jest życie wewnętrzne i przyjaźń.

Choleryk

Jest pełen żywotności i energii, działa gorączkowo i z wytężeniem, w wielu kierunkach, dosłownie wyżywa się w pracy społecznej. Daje się pochwycić wszystkim okazjom do działania: podróże, sporty, gry. Jest jakby rzucany naprzód przez swoją aktywność. Na skutek braku hamującego czynnika w oddźwięku psychicznym cechuje go niestałość, częsta zmiana pracy, zamiarów i przyjaciół, ponadto żywe zachowania (rozbieganie, oburzanie, gniew, walenie pięścią). Inteligencja konkretna, techniczna. Nie ma na ogół zdolności do uogólniania, do syntezy, choć umysł ma bystry. Jest realistą, umie wywikłać się nawet z trudnej sytuacji. Usposobienie pogodne, optymistyczne. Z łatwością nawiązuje kontakty towarzyskie i przyjacielskie. Żywi autentyczną życzliwość dla ludzi i miłość do świata. Pełen ciepła i ostentacyjnej serdeczności, potrafi przyciągnąć do siebie ludzi i darzyć ich zaufaniem. Umie zdobywać, lubi rozkazywać i każdemu dać jakąś robotę do wykonania. Szybki, zręczny i zdecydowany, wierzy w postęp. Jest zwykle dobrym mówcą, czasem demagogiem. Powinien pracować nad tym, by się nie rozpraszać, nie działać w zbyt wielu kierunkach, narzucić sobie dyscyplinę i zachować hierarchię celów.

Pasjonat

Odnacza się ambicją, umie konsekwentnie urzeczywistniać swoje dalekosiężne plany. Wielka prężność całej osobowości skoncentrowana w kierunku określonym przez główną namiętność. Charakter władczy, skłonny do panowania zarówno nad sobą, jak nad innymi. Potrafi wyrzec się wszystkiego, co nie prowadzi do umiłowanego celu. Często utożsamia siebie ze sprawą, której służy. Traktuje więc głęboko i poważnie szkołę, pracę, obowiązki rodzinne, ojczyznę. Lubi pochwały, doświadcza nigdy nienasyconego głodu wielkości. Wobec otoczenia usłużny i ofiarny, ale pod warunkiem, że zostanie uznana wartość jego osoby. Umie ograniczyć potrzeby organiczne, aż do daleko posuniętego ascetyzmu, jeżeli wymaga tego zadanie. Potrafi



ujarzmiać swoją gwałtowność, chociaż niekiedy wybucha. Energię swego charakteru dyscyplinuje, zaprzęgając ją do wielkich zadań. Postępuje zwykle uczciwie, ale jest niekiedy skłonny hołdować zasadzie: cel uświęca środki. Jeżeli ambicja realizacyjna pasjonata połączy się z wybitnymi zdolnościami, prowadzi do nieprzeciętnych czynów i osiągnięć. Jest on zwykle zarówno dobrym praktykiem, jak i teoretykiem. Cechuje go uczciwość, punktualność, naturalność, wytrwałość, praca dla odległej przyszłości, zgodność czynów i wyznawanych zasad. Wyrzekanie się, chociaż rozumowo uzasadnione, nie przychodzi mu łatwo i bywa czasem dramatyczne. Jest to charakter, który cierpieniem musi płacić cenę swojej wielkości. Wybija się i zajmuje stanowiska kierownicze w różnych zawodach. Jego wrażliwa ambicja wymaga, by nie ironizować, nie wyśmiewać i nie karać publicznie, bo to rani pasjonata śmiertelnie. Najwyższą wartością jest dlań zadanie, które ma wykonać.



Test do samooceny

Źródło: opracowanie własne na podstawie materiałów Kliś. M., Nieciński S., *Poradnik Rozwój, problemy i zagrożenia z serii „Wybór Zawodu”*, Kraków 2011 oraz [w:] http://www.pfr.pl/file?path=attachment.path&id=mapka_zal_1_scenariusz_indywidualny.pdf (stan na dzień 01.2017)

Celem tego testu jest samopoznanie. W teście zaznacz te zdania, z którymi się zgadzasz i które są zgodne z Twoimi opiniami i sposobem myślenia. Test ten należy wypełniać bez dłuższego zastanawiania się, przyjmując, że pierwsza myśl, jaka Ci przyjdzie do głowy jest najlepsza. Wykonanie testu pozwala na określenie trzyliterowego kodu.

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 wyobrazić 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

Wyniki

Należy zakreślić te same liczby, które zostały zakreślone w teście samooceny.

| 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 |

Zapisz ilość liczb zakreślonych w każdej kolumnie:

R _____ B _____ A _____ S _____ I _____ T _____

Wpisz litery, które otrzymały największą liczbę punktów:

1. 2. 3.



INTERPRETACJA – TYPY OSOBOWOŚCI WG J. HOLLANDA

Realistyczny typ osobowości zawodowej Człowiek prezentujący realistyczny typ osobowości zachowuje się w pracy w sposób konkretny, rzeczowy, praktyczny. Kieruje się zdrowym rozsądkiem, ceni wartości przydatne w życiu codziennym, w tym korzyści materialne, status społeczny, odwagę, siłę charakteru, władzę. Charakteryzuje go bezpośredni i szczerzy sposób zachowania się, wytrwałość i konsekwencja w realizacji podejmowanych zadań. Polega na samym sobie, jest gospodarny, raczej mało towarzyski, niewiele obchodzi go sprawy ogólnospołeczne. Nie lubi wgłębiania się w teorie i prowadzenia spekulacji umysłowych. Wyróżnia się wśród innych ludzi zdolnościami oraz umiejętnościami praktycznymi. Lubi manipulować urządzeniami, posługiwać się narzędziami i przedmiotami, ale także opiekować się zwierzętami i zmagać z naturą (w tym wykonywać prace wymagające dużego wysiłku i osobistej sprawności) pod warunkiem jednak, że wykonuje czynności, które już wcześniej w dostatecznym stopniu opanował. Interesuje się wydobywaniem i przetwarzaniem surowców, oraz pracami wykonywanymi przez rzemieślników, robotników, rolników, hodowców i ogrodników, leśników. Odpowiadają mu zawody tokarza, elektryka, mechanika, stolarza czy kierowcy oraz profesje rolnicze, zootechniczne, leśnicze, pożarnicze, chroniące ludzkie mienie itp.

Badawczy typ osobowości zawodowej. Ludzie reprezentujący typ badawczy cenią przede wszystkim wartości poznawcze. Charakteryzuje ich umysłowa niezależność, a zarazem zdolność precyzyjnego opisywania oraz chłodnego i racjonalnego analizowania oraz wyjaśniania rzeczywistości. Potrafią wcześniej niż inni dostrzec rzeczywiste problemy występujące w świecie, trafniej je sformułować w formie pytań, bardziej dociekliwie niż inni analizować i rozważać oraz twórczo rozwiązywać. Wnikliwie studiują osiągnięcia nauki, a zarazem odnoszą się do nich krytycznie, ufając wyłącznie twierdzeniom w pełni racjonalnym, opartym na danych poznawczo-objektywnych. Są skłonni wykonywać prace wymagające dużej dozy samodzielności, autorefleksji i autokrytycyzmu. Przy czym pociągają ich prowadzenie obserwacji naukowych, rozważań metodologicznych i teoretycznych, w tym abstrakcyjnych analiz matematycznych i technicznych. Mają świadomość, że są osobami zdolnymi, inteligentnymi, umiejącymi pracować systematycznie i metodycznie, natomiast w zasadzie nie interesują się walką o przywództwo, sprawowaniem władzy czy obejmowaniem stanowisk kierowniczych. Najbardziej odpowiadają im zawody wymagające ustawicznego samokształcenia oraz prowadzenia pogłębionych, racjonalnych osobistych dociekań, takie jak np.: pracownicy naukowo-badawczy, analitycy, biologowie, biochemicy, chemicy, fizycy, programiści, astronomowie, socjologowie, statystycy, geografowie, farmaceuci, meteorologowie, filozofowie, matematycy, politologowie.

Artystyczny typ osobowości zawodowej Jednostki prezentujące artystyczny typ osobowości zawodowej wyróżniają się skłonnością do obcowania ze sztuką oraz dążeniem do pomnażania i tworzenia piękna. Cenią zdarzenia, zjawiska oraz przedmioty charakteryzujące się wysokimi walorami estetycznymi i artystycznymi. Lubią nie tylko otaczać się dziełami oryginalnymi i samodzielnie je tworzyć, w tym zajmować się muzyką czy literaturą, ale także kreować i rozwijać nowe pomysły. Okazują się niezależni i odkrywcy w wyrażanych spostrzeżeniach i wypowiedzianych sądach, a przy tym są spontaniczni i ekspresywni. Mają skłonność do analizowania przeżyć innych osób, oraz wgłębiania się w samych siebie, reagując przy tym intuicyjnie a zarazem wrażliwie i delikatnie. Wyróżniają się szczególnymi talentami, zdolnościami plastycznymi, dramaturgicznymi, językowymi czy innymi niezbędnymi do uprawiania i zajmowania się sztuką. Mówi się o nich, że są osobami niezorganizowanymi czy nawet niepokładanymi, a przy tym idealistami. Nie lubią pracy biurowej, zajęć



powtarzających się oraz wymagających rutyny. Preferują zawody twórcze: muzyków, dyrygentów, malarzy, projektantów mody, architektów, aktorów, tancerzy, plastyków, fotografów, wizażystów, grafików, ilustratorów pism itp. Społeczny typ osobowości zawodowej

Typ społeczny osoby o tym typie lubią utrzymywać bliskie kontakty z innymi ludźmi, komunikować się z nimi, otaczać ich troską i opieką. Są skłonni udzielać pomocy, doradzać, informować, wyjaśniać, wychowywać, pielęgnować, leczyć. Wyróżniają się zdolnością rozumienia punktu widzenia partnerów, słuchania ich, wczuwania się w to, co przeżywają oraz stosownego empatycznego reagowania i innymi kompetencjami sprzyjającymi kontaktom międzyludzkim. W życiu kierują się wartościami etycznymi, w tym w szczególności dobrem innych ludzi, nieraz stając się dla nich niezawodnym oparciem. Są ciekawi spraw nurtujących całą wspólnotę, stąd włączają się w dyskusję nad problemami oraz podejmują próby ich efektywnego rozwiązywania, przejawiając przy tym skłonność do inicjowania i podejmowania działań prospołecznych. W kontaktach z innymi ludźmi okazują poczucie taktu, są zdolni przedkładać potrzeby ogólne nad własne, charakteryzują się umiejętnościami niezbędnymi do prowadzenia negocjacji, zapobiegania i łagodzenia konfliktów oraz sprawowania władzy. Wybierają zawody pedagogiczne, pielęgniarские, lekarskie, ratownicze, trenerskie, pracowników socjalnych, terapeutów, logopedów, masażystów, kelnerów itp. Nie odpowiada im natomiast praca naukowa, inżynierska i techniczna, a także profesje wymagające wysokich kompetencji manualnych.

Inicjator - wyróżnikiem zachowania się jednostek reprezentujących ten typ jest dążenie do sukcesów. W trakcie realizacji założonego, wyznaczonego sobie celu ekonomicznego lub politycznego, potrafią kierować innymi ludźmi, a często także ustawiać ich w sposób dla siebie wygodny – manipulować nimi. Są skłonne „pociągać za sznurki”, lubią posiadać wpływy, znajdują upodobanie w sprawowaniu władzy. Nudzi ich natomiast zajmowanie się nauką, rozważanie kwestii nieistotnych z praktycznego punktu widzenia, abstrakcyjnych, ogólnych, wyłącznie teoretycznych. Są energiczni, optymistyczni, w życiu społecznym dominujący, towarzyscy, ambitni, impulsywni, skłonni do kierowania się przyjemnością. Wykazują wysokie poczucie własnej wartości, zazwyczaj oparte na głębokim, osobistym, potwierdzającym się w praktyce przekonaniu, że potrafią osiągać ambitne cele, są przy tym lubiani, prezentują też zdolności krasomówcze. Sprawdzają się jako organizatorzy życia społecznego, w tym menedżerowie biznesu i politycy. Szczególnie odpowiada im praca w charakterze adwokatów, prokuratorów, doradców, agentów ubezpieczeniowych, pośredników handlowych, zwierzchników wewnętrznych jednostek organizacyjnych oraz kierowników przedsiębiorstw.

Osoby prezentujące **tradycyjny** typ osobowości zawodowej są dobrze zorganizowane i rozważne. W pracy potrafią się kontrolować, zachowują się konformistycznie, są lojalne i posłuszne, okazują się systematyczne i wydajne. Unikają sytuacji niejasnych i niedookreślonych, improwizowanej aktywności zawodowej, postępowania, w którym strategia działania okazuje się sprecyzowana w niedostatecznym stopniu. Lubią pracować w sposób uporządkowany, zarabiać pieniądze i oszczędzać. Odnoszą sukcesy w biznesie, a mimo to zmagają się z kompleksami. Ujawniają szczególne zdolności niezbędne do wykonywania pracy biurowej, w tym nierzadko wysokie kompetencje obliczeniowe oraz umiejętność dokładnego wykonywania instrukcji. Unikają konfliktów, są subordynowani, praktyczni, dobrze zorganizowani. Odpowiada im praca w administracji, w zawodach urzędników, statystyków, scenografów, notariuszy, radców prawnych, archiwistów, agentów celnych, agentów ubezpieczeniowych, księgowych, rachmistrzów itp.



Test Typów Osobowości zawodowych na podstawie Hollanda (przymiotniki)

Źródło: opracowanie własne na podstawie arkusza Biura Karier DSW oraz [w:]
<http://www.biurokarier.dsw.edu.pl/> (stan na dzień 02.01.2017)

Zaznacz wszystkie przymiotniki, które pasują do Ciebie (najlepiej Ciebie charakteryzują). Następnie oblicz, ile słów najlepiej Ciebie opisujących znalazło się w każdym typie osobowości. Wpisz do pogrubionej kratki sumę zaznaczonych określeń z danego typu osobowości. Pod tabelą wpisz do trzech kratek symbole tych typów osobowości (R, B, A, S, P lub K), w których kolejno podkreśliłeś/podkreśliłaś najwięcej cech, zaczynając od największej. Utworzą one kod Twojej osobowości. Po uzyskaniu kodu sumarycznego, zapoznaj się z charakterystyką swojego typu osobowości.

| REALISTYCZNY (R) | | BADAWCZY (B) | | ARTYSTYCZNY (A) | |
|------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|
| Szczery | <input type="checkbox"/> | Analityczny | <input type="checkbox"/> | Skomplikowany | <input type="checkbox"/> |
| Uczciwy | <input type="checkbox"/> | Ostrożny | <input type="checkbox"/> | Niedbały | <input type="checkbox"/> |
| Materialista | <input type="checkbox"/> | Krytyczny | <input type="checkbox"/> | Emocjonalny | <input type="checkbox"/> |
| Swobodny | <input type="checkbox"/> | Ciekawy | <input type="checkbox"/> | Ekspresyjny | <input type="checkbox"/> |
| Praktyczny | <input type="checkbox"/> | Niezależny | <input type="checkbox"/> | Idealistyczny | <input type="checkbox"/> |
| Wytrwały | <input type="checkbox"/> | Intelektualista | <input type="checkbox"/> | Niepraktyczny | <input type="checkbox"/> |
| Skromny | <input type="checkbox"/> | Introwertyk | <input type="checkbox"/> | Pomysłowy | <input type="checkbox"/> |
| Nieśmiały | <input type="checkbox"/> | Skromny | <input type="checkbox"/> | Oryginalny | <input type="checkbox"/> |
| Stanowczy | <input type="checkbox"/> | Precyzyjny | <input type="checkbox"/> | Niezależny | <input type="checkbox"/> |
| Zapobiegliwy | <input type="checkbox"/> | Racjonalny | <input type="checkbox"/> | Intuicyjny | <input type="checkbox"/> |
| Pokorny | <input type="checkbox"/> | Powściągliwy | <input type="checkbox"/> | Twórczy | <input type="checkbox"/> |
| | | | | | |
| SPOŁECZNY (S) | | PRZEDSIĘBIORCZY (P) | | KONWENCJONALNY (K) | |
| Taktowny | <input type="checkbox"/> | Rozmowny | <input type="checkbox"/> | Skuteczny | <input type="checkbox"/> |
| Rozumiejący | <input type="checkbox"/> | Uspołeczniony | <input type="checkbox"/> | Uległy | <input type="checkbox"/> |
| Przekonywujący | <input type="checkbox"/> | Ryzykant | <input type="checkbox"/> | Sumienny | <input type="checkbox"/> |
| Współpracujący | <input type="checkbox"/> | Ambitny | <input type="checkbox"/> | Tradycyjny | <input type="checkbox"/> |



| | | | | | |
|-------------------|--------------------------|---------------|--------------------------|------------------|--------------------------|
| Przyjazny | <input type="checkbox"/> | Odważny | <input type="checkbox"/> | Posłuszny | <input type="checkbox"/> |
| Pomocny | <input type="checkbox"/> | Dominujący | <input type="checkbox"/> | Uporządkowany | <input type="checkbox"/> |
| Wnikliwy | <input type="checkbox"/> | Energiczny | <input type="checkbox"/> | Wytrwały | <input type="checkbox"/> |
| Uprzejmy | <input type="checkbox"/> | Impulsywny | <input type="checkbox"/> | Praktyczny | <input type="checkbox"/> |
| Odpowiedzialny | <input type="checkbox"/> | Optymistyczny | <input type="checkbox"/> | Opanowany | <input type="checkbox"/> |
| Uspołeczniony | <input type="checkbox"/> | Pewny siebie | <input type="checkbox"/> | Oszczędny | <input type="checkbox"/> |
| Otwarty na innych | <input type="checkbox"/> | Towarzyski | <input type="checkbox"/> | Kontrolujący się | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

TWÓJ KOD SUMARYCZNY

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

Charakterystyka typów osobowości (na podstawie koncepcji Johna L. Hollanda)

TYP REALISTYCZNY (R):

Cechy: niezależność, odpowiedzialność, systematyczność, sprawność fizyczna, logika.
Typ realistyczny lubi podejmowanie ryzyka, rozwiązywanie konkretnych problemów, posługiwanie się narzędziami i maszynami (przykładowe zawody: stolarz, hydraulik, kierowca)

TYP BADAWCZY (B):

Cechy: ciekawość świata, intelektualizm, precyzja, posiada uzdolnienia matematyczne i naukowe.
Typ badawczy lubi studiowanie, wyzwania, wymianę myśli i skomplikowane, abstrakcyjne problemy (przykładowe zawody: biolog, psycholog, fizyk, chemik).

TYP KONWENCJONALNY (K):

Cechy: łagodne usposobienie, dokładność, odpowiedzialność, sumienność, brak elastyczności.
W pracy lubią mieć do czynienia z danymi i przestrzegać jasno zdefiniowanych procedur (przykładowe zawody: księgowy, urzędnik, sekretarka).

TYP ARTYSTYCZNY (A):

Cechy: kreatywność, poczucie estetyki, analizowanie swoich myśli i uczuć, ekspresyjność.
W pracy preferują kreatywne podejście do rozwiązywania problemów, często podejmują decyzje na podstawie intuicji (przykładowe zawody: malarz, rzeźbiarz, aktor).

TYP PRZEDSIĘBIORCZY (P):

Cechy: pełna wiara we własne siły, chęć dominacji, niezależność.



W pracy z ludźmi podczas wykonywania zadań kieruje się uczuciami i logiką (przykładowe zawody: przedsiębiorca, przedstawiciel handlowy)

TYP SPOŁECZNY (S):

Cechy: otwartość na kontakty z ludźmi, zainteresowanie ludźmi, uczuciowość, potrzeba wspierania.

W pracy z innymi kieruje się uczuciami, jest empatyczny (przykładowe zawody: nauczyciel, pedagog, doradca zawodowy).

Ankieta skłonności zawodowych (autor: J. Woroniecka na podstawie propozycji B.A. Klimowa)

Źródło: *Przygotowanie uczniów gimnazjum do wyboru zawodu*, red. Sołtyśńska G., Woroniecka J., Warszawa 2003.

Instrukcja

Przypuszczalnie potrafisz wykonać wiele czynności. Jeśli jednak mógłbyś / mogłabyś wybierać to, który rodzaj działalności bardziej Ci odpowiada?

W każdym numerze zadania wybierz jedną z dwóch możliwości („a” lub „b”) i zaznacz odpowiedź otaczając kółkiem właściwą literę na arkuszu odpowiedzi. W wyjątkowych przypadkach możesz nic nie wybrać lub wybrać obydwa rodzaje czynności.

Arkusz odpowiedzi do Ankiety skłonności zawodowych

| I | II | III | IV | V |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1a | 1b | 2a | 2b | 3a |
| 3b | 4a | 4b | 5a | 5b |
| 6a | - | 6b | - | 7a |
| - | 7b | 8a | - | 8b |
| - | 9a | - | 9b | - |
| 10a | - | - | 10b | - |
| 11a | 11b | 12a | 12b | 13a |
| 13b | 14a | 14b | 15a | 15b |
| 16a | - | 16b | - | 17a |
| - | 17b | 18a | - | 18b |
| - | 19a | - | 19b | - |
| 20a | - | - | 20b | - |
| - | - | 21a | - | - |
| - | 21b | - | 22a | - |
| 22b | - | - | - | 23a |
| 23b | - | - | 24a | - |


RAZEM

| | | | | |
|----------------|-----------------------|----------------|----------------|----------------|
| - | 24b | 25a | - | 25b |
| P | T | C | D | A |

Podsumuj liczbę wyborów w kolumnach pionowych. Uzyskane wyniki różnicują Twoje skłonności do pracy w poszczególnych grupach zawodowych.

Co wolisz?

| Numer pytania | Odpowiedź „a” | Odpowiedź „b” |
|----------------------|--|---|
| 1. | Hodować zwierzęta lub uprawiać rośliny. | Obsługiwać maszyny (np. wiertarkę, robot kuchenny, maszynę do szycia) |
| 2. | Opiekować się osobą chorą, dbać o przyjmowanie przez nią leków | Wykonywać wykresy, zestawienia, schematy lub proste programy komputerowe |
| 3. | Wyrażać na piśmie swoje myśli (pisać wiersze, opowiadania, pamiętniki) | Obserwować rozwój roślin i zwierząt |
| 4. | Wykonywać różne przedmioty, wyroby (np. z drewna, tkaniny, metalu, składników spożywczych) | Sprzedawać lub reklamować towary |
| 5. | Uczyć się języka obcego, tłumaczyć teksty | Mieć do czynienia z wydawnictwami artystycznymi o muzyce, plastyce, teatrze |
| 6. | Zajmować się zwierzętami | Tłumaczyć innym, jak mają coś zrobić |
| 7. | Organizować wystawę prac, konkurs recytatorski, dyskotekę, pokaz mody, wycieczkę | Obsługiwać sprzęt gospodarstwa domowego, pojazdy, maszyny |
| 8. | Udzielać rad i informacji | Bywać w teatrze, muzeum, na wystawie sztuki |
| 9. | Naprawiać różnorodne rzeczy (ubrania, sprzęt mechaniczno-elektryczny) | Wyszukiwać i poprawiać błędy w tekstach, tablicach, rysunkach |
| 10. | Prowadzić prace doświadczalne z biologii | Robić obliczenia, rachunki |
| 11. | Pracować w sadzie, ogrodzie, na działce | Analizować schematy budowy odbiorników radiowych i telewizyjnych, wykroje odzieży, przepisy kulinarne |
| 12. | Rozwiązywać zaistniałe między ludźmi konflikty | Wykonywać rysunki techniczne (sprawdzać je, korygować) |
| 13. | Robić zdjęcia artystyczne, malować, tańczyć | Przeprowadzać doświadczenia z |



| | | |
|-----|--|---|
| | | roślinami |
| 14. | Naprawiać urządzenia i aparaturę medyczną | Nieść pomoc poszkodowanym w wypadku |
| 15. | Skrupulatnie wykonywać powierzoną pracę (opisy, pomiary, sprawozdania) | Wyrażać własne przeżycia przez rysunek, muzykę, wiersz |
| 16. | Wykonywać analizy laboratoryjne | Przyjmować i leczyć chorych, rozmawiać z nimi |
| 17. | Zmieniać wystrój, ozdabiać swoje otoczenie | Montować i naprawiać różne mechanizmy, przyrządy, maszyny (np. samochody, rowery) |
| 18. | Prowadzić wycieczki do teatru, muzeum, rajdy turystyczne, itp. | Dyskutować na tematy związane z architekturą i sztuką |
| 19. | Reperować uszkodzoną zabawkę, żelazko lub inny drobny sprzęt | Przerysowywać rysunki, napisy, mapy |
| 20. | Walczyć ze szkodnikami i chorobami roślin | Obsługiwać komputery, pisać na maszynie |
| 21. | Przebywać wśród ludzi, udzielać im pomocy i świadczyć drobne usługi | Składać różne urządzenia, majsterkować |
| 22. | Planować wydatki, sporządzać bilans kosztów | Być na wsi i brać udział w zajęciach gospodarskich |
| 23. | Lepić z gliny lub modeliny | Wędrować i obserwować naturę |
| 24. | Porządkować notatki, dokumenty, rachunki | Czytać czasopisma i książki o tematyce technicznej |
| 25. | Zawierać nowe znajomości | Rysować, grać na instrumencie, deklamować |

Omówienie grup zawodowych Ankiety skłonności zawodowych (autor: J. Woroniecka na podstawie propozycji B. A. Klimowa)

C Człowiek – Człowiek

Grupa ta obejmuje zawody związane z pracą wymagającą kontaktu z ludźmi, a więc wszędzie tam, gdzie zachodzi konieczność przebywania z interesantem, klientem, pacjentem, kontrahentem, współnikiem. Wymaga ona z reguły umiejętności łatwego kontaktowania się z ludźmi. Wskazane są również, między innymi pogodny usposobienie, takt, życzliwość, uczciwość, cierpliwość, dyskrecja, a także rozwaga i opanowanie. Będą to **zawody** związane z: nauczaniem, wychowaniem, usługami i handlem, opieką medyczną, udzielaniem informacji i porad, np.: nauczyciel, lekarz, pielęgniarka, psycholog, adwokat, sędzia, sprzedawca, dziennikarz, kelner, menadżer, prezenter, radiowy i telewizyjny, stewardesa i inne.

Przeciwwskazaniami do wykonywania określonego zawodu mogą być: wada wymowy, niedosłuch utrudniający kontakt z otoczeniem, przewlekłe choroby skóry, widoczne zniekształcenia – zwłaszcza twarzy, zaburzenia równowagi, itp.

T Człowiek – technika

W grupie tej znajdują się zawody, w których praca związana jest z wydobywaniem i przetwarzaniem surowców, obróbką różnorodnych materiałów, produkcją dóbr materialnych,



eksploatacją urządzeń. Będą to na przykład **zawody**, jak: mechanik pojazdów samochodowych, mechanik maszyn i urządzeń przemysłowych, mechanik obróbki skrawaniem, elektronik, monter aparatury radiowo-telewizyjnej, elektromechanik, elektryk. Krawiec, kucharz, piekarz, ciastkarz, cukiernik, murarz, cieśla, stolarz, inżynier budowlany, inżynier mechanik, inżynier elektronik itp. W tej grupie zawodów wymagane są między innymi następujące cechy: dobra spostrzegawczość, umiejętność obserwacji, odpowiedzialność, zdolność koncentracji uwagi, opanowanie, dokładność, obowiązkowość.

Przeciwwskazaniami do wykonywania tych zawodów mogą być: wada wzroku, niedosłuch, zaburzenia równowagi, alergię skórne, wady serca, skrzywienie kręgosłupa i inne poważne schorzenia (jeśli występują – wskazana jest konsultacja lekarska).

P Człowiek – przyroda

Do tej grupy zalicza się zawody, w których praca wymaga kontaktu z przyrodą: zwierzętami, roślinami, z ich pielęgnacją, uprawą, hodowlą, a ponadto z różnymi zjawiskami zachodzącymi w przyrodzie. Przykładowe **zawody** to: biolog, mikrobiolog, weterynarz, zootechnik, leśnik, rybak, rolnik, ogrodnik, sadownik, pszczelarz, hodowca zwierząt i inne. Zawody te wymagają zamięłowania do przyrody, poczucia odpowiedzialności, zdolności prowadzenia obserwacji, spostrzegawczości, dokładności, zrównoważenia oraz dużej sprawności fizycznej.

Przeciwwskazaniami, zależnie od zawodu i stanowiska pracy, mogą być: choroba reumatyczna, choroby dróg moczowych, skóry rąk, alergia, duża wada wzroku, duże skrzywienie kręgosłupa, zaburzenia równowagi, wady serca i inne.

D Człowiek – dane / system znaków

Grupa ta obejmuje zawody związane z posługiwaniem się systemem znaków i pojęć umownych, jak cyfry, znaki kartograficzne, znaki stenograficzne, kody, graficzne znaki językowe (np. litery), systemy oznakowania pojęć językowych naturalnych i sztucznych. Będą to **zawody** związane z naukami ścisłymi, niektórymi humanistycznymi, np.: informatyk, matematyk, fizyk, programista, ekonomista, astronom, tłumacz, kreślarz, kartograf, technik dokumentacji budowlanej, księgowy, korektor, itp. Wskazane cechy osobowości to: odpowiedzialność, samodzielność, zdolności organizacyjne, dokładność, dobra pamięć, umiejętność przewidywania, spostrzegawczość, systematyczność w działaniu, zdolność skupienia uwagi niezbędna do zapobiegania pomyłkom i błędom.

A Człowiek – działalność artystyczna

W grupie tej znajdują się zawody związane z działalnością artystyczną: muzyczną, plastyczną, aktorsko – sceniczną, organizacją imprez artystycznych, z wykonywaniem wyrobów lub usług o charakterze artystycznym. Będą to takie **zawody**, jak np.: plastyk, rzeźbiarz, konserwator dzieł sztuki, muzyk, aktor, architekt, dekorator wnętrz, grawer, złotnik, zdobnik szkła, projektant odzieży, fotograf oraz wiele innych. Wskazane cechy osobowości to: wrażliwość estetyczna, wyobraźnia artystyczna, wrażliwość na potrzeby ludzkie, wyobraźnia przestrzenna, twórcze myślenie, uzdolnienia artystyczne, uzdolnienia manualne, systematyczność, dokładność, rytmiczność i precyzja.

Przeciwwskazaniami do wykonywania niektórych zawodów mogą być między innymi: dla zawodów związanych z plastyką – wrażliwość na działanie środków chemicznych, daltonizm; dla zawodów powiązanych z muzyką – wada słuchu, brak słuchu muzycznego; dla zawodów związanych z teatrem – wada wymowy, choroby krtani i gardła.



Test zainteresowań

Źródło: *Rozpoznawanie predyspozycji i zainteresowań gwarancją życiowego sukcesu*, Powiatowe Centrum Edukacyjne w Lubaniu, 2016

Test składa się z 40 pytań. Odpowiedz na pytania zaznaczając w tabeli czynności, które lubisz wykonywać:

- Jeżeli bardzo lubisz coś robić – wpisz 2 punkty;
- Jeżeli lubisz coś robić czasami – wpisz 1 punkt;
- Jeżeli nie lubisz czegoś robić – wpisz 0 punktów.

Nie spiesz się przy rozwiązywaniu testu, ale też nie zastanawiaj się zbyt długo. Najczęściej pierwszy wybór jest najlepszy i najtrafniejszy.

| Czy lubisz? | | Bardzo lubię to robić. 2 punkty. | Lubię to robić czasami. 1 punkt. | Nie lubię tego robić. 0 punktów |
|-------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1. | Obserwować pracę maszyn? | | | |
| 2. | Opiekować się zwierzętami? | | | |
| 3. | Poznawać pracę nauczyciela lub lekarza? | | | |
| 4. | Czytać wiersze? | | | |
| 5. | Przeprowadzać eksperymenty? | | | |
| 6. | Przebywać w towarzystwie kolegów i koleżanek? | | | |
| 7. | Uczyć się biologii? | | | |
| 8. | Czytać literaturę piękną? | | | |
| 9. | Opiekować się innymi ludźmi? | | | |
| 10. | Poznawać prawa chemiczne? | | | |
| 11. | Naprawiać drobne urządzenia techniczne? | | | |
| 12. | Pisać wypracowania? | | | |
| 13. | Analizować różne zjawiska? | | | |
| 14. | Słuchać o problemach innych? | | | |
| 15. | Przesadzać kwiaty? | | | |



| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| 16 | Zwiedzać zakłady pracy, warsztaty? | | | |
| 17 | Uczyć się historii? | | | |
| 18 | Rozwiązywać zadania matematyczne? | | | |
| 19 | Występować przed publicznością, np. wygłaszać referaty przed klasą? | | | |
| 20 | Obserwować życie roślin i zwierząt? | | | |
| 21 | Poznawać budowę różnych urządzeń technicznych? | | | |
| 22 | Uczyć się j. polskiego? | | | |
| 23 | Czytać o odkryciach fizyki? | | | |
| 24 | Pomagać innym w odrabianiu lekcji? | | | |
| 25 | Poznawać eksperymenty z zakresu genetyki? | | | |
| 26 | Opracowywać lub analizować projekty techniczne? | | | |
| 27 | Chodzić do teatru? | | | |
| 28 | Kierować się w życiu logicznym myśleniem? | | | |
| 29 | Opowiadać dzieciom bajki? | | | |
| 30 | Konstruować z części modele samochodów, statków, samolotów, itp.? | | | |
| 31 | Hodować rośliny? | | | |
| 32 | Czytać o nowoczesnych rozwiązaniach technicznych? | | | |
| 33 | Wykonywać drobne remonty w domu? | | | |
| 34 | Czytać czasopisma przyrodnicze? | | | |
| 35 | Poznawać historię świata? | | | |
| 36 | Uczyć się przedmiotów ścisłych? | | | |
| 37 | Udzielać innym wsparcia w trudnych sytuacjach? | | | |
| 38 | Zwiedzać wystawy techniczne? | | | |
| 39 | Brać udział w konkursach, olimpiadach technicznych? | | | |



| | | | | |
|----|------------------------------------|--|--|--|
| 40 | Czytać o programach komputerowych? | | | |
|----|------------------------------------|--|--|--|

Arkusz odpowiedzi:

W poniższej tabeli przy odpowiednim numerze pytania wpisz liczbę punktów, którą wpisałeś.

| I | | II | | III | | IV | | V | |
|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| Nr pytania | Ilość punktów | Nr pytania | Ilość punktów | Nr pytania | Ilość punktów | Nr pytania | Ilość punktów | Nr pytania | Ilość punktów |
| 1. | | 2. | | 4. | | 5. | | 3. | |
| 11. | | 7. | | 8. | | 13. | | 6. | |
| 16. | | 10. | | 12. | | 18. | | 9. | |
| 21. | | 15. | | 17. | | 23. | | 14. | |
| 26. | | 20. | | 22. | | 28. | | 19. | |
| 30. | | 25. | | 27. | | 32. | | 24. | |
| 33. | | 31. | | 35. | | 36. | | 29. | |
| 38. | | 34. | | 39. | | 40. | | 37. | |
| Suma: | | Suma: | | Suma: | | Suma: | | Suma: | |

Analiza wyników:

Przyjrzyj się teraz swoim wynikom. Zwróć uwagę na te obszary, w których uzyskałeś/uzyskałaś najwięcej punktów. One określają Twoje zainteresowania zawodowe. Pamiętaj, że wybór przyszłego zawodu zgodnie z zainteresowaniami jest jednym z warunków odnoszenia sukcesów w karierze zawodowej oraz osiągnięcia satysfakcji z wykonywanej pracy.

Test zainteresowań określa 5 grup zainteresowań, są to:

I. Zainteresowania techniczne - Uczniowie, którzy uzyskali wysoki wynik w tym obszarze, lubią prace manualne i techniczne. Chętnie zajmują się wytwarzaniem przedmiotów z różnych materiałów. Interesuje ich budowa i działanie różnych urządzeń technicznych. Potrafią sprawnie naprawiać urządzenia, maszyny, a także sprzęt AGD, a nawet komputerowy. Interesują się przedmiotami ścisłymi: matematyka, fizyka, informatyka, technika. Jeżeli uzyskałeś/uzyskałaś wysoki wynik w tej grupie zainteresowań, zastanów się nad kontynuowaniem dalszej nauki w:

- liceum ogólnokształcącym, w klasach o profilu matematyczno-informatycznym, matematycznym i fizycznym;
- technikum – biorąc pod uwagę zawody: technik mechanik, mechanik pojazdów samochodowych, technik elektryk, elektronik, technik informatyk, technik – obsługa maszyn i urządzeń, itp.;
- zasadniczej szkole zawodowej - w zawodzie, np. elektryk, operator obrabiarek skrawających, monter instalacji, monter budownictwa, mechanik monter maszyn i urządzeń, stolarz tapicer, piekarz, cukiernik,



kucharz, betoniarz – zbrojarz, posadzkarz, murarz, cieśla, malarz.

II. Zainteresowania przyrodnicze – Uczniowie, którzy uzyskali w tym obszarze wysoki wynik interesują się przyrodą, chemią, a także ochroną środowiska. W szkole chętnie uczą się biologii i chemii. Ich przyszła praca zawodowa może być związana z przyrodą, chemią, zoologią, biotechnologią, ochroną środowiska itp. Może to również być praca polegająca na prowadzeniu analiz, doświadczeń, eksperymentów biologicznych i chemicznych.

Jeżeli uzyskałeś/uzyskałaś wysoki wynik w tej grupie zainteresowań, zastanów się nad kontynuacją dalszej nauki w:

- liceum ogólnokształcącym – w klasach o profilu biologiczno-chemicznym, matematyczno-geograficznym, biologicznym, chemicznym;
- technikum – w zawodach, np. technik ochrony środowiska;
- zasadniczej szkole zawodowej – biorąc pod uwagę zawody, np. ogrodnik, rolnik.

III. Zainteresowania humanistyczne – Uczniowie mający ten typ zainteresowań często osiągają wysokie wyniki w przedmiotach humanistycznych takich jak: język polski, historia, wiedza o społeczeństwie. Wybór przyszłej pracy zawodowej często jest związany z pracą na rzecz kultury i jej propagowania, nauki, literatury, działalności dydaktycznej oraz z zawodami artystycznymi.

Jeżeli uzyskałeś/uzyskałaś wysoki wynik w tej grupie zainteresowań, zastanów się nad kontynuowaniem dalszej nauki w:

- liceum ogólnokształcącym – w klasach o profilu humanistycznym, teatralnym, językowym, dziennikarskim, kulturowym, politologicznym;
- technikum – w zawodach: technik organizacji usług gastronomicznych, technik hotelarstwa, technik handlowiec, technik usług fryzjerskich, kelner itp.;
- zasadniczej szkole zawodowej – biorąc pod uwagę zawody typu: krawiec, fryzjer i inne.

IV. Zainteresowania matematyczne i fizyczne – Uczniowie, charakteryzujący się tym typem zainteresowań, chętnie uczestniczą w lekcjach matematyki, informatyki, fizyki, chemii. Często wybór przyszłego zawodu jest związany ze światem nowoczesnych technologii, projektów technicznych, analiz i danych.

Jeżeli uzyskałeś/uzyskałaś wysoki wynik w tej grupie zainteresowań, zastanów się nad kontynuowaniem dalszej nauki w:

- liceum ogólnokształcącym – w klasach o profilu matematycznym, matematyczno-fizycznym, matematyczno-informatycznym;
- technikum – w zawodach: technik informatyk, technik elektryk, technik mechatronik, technik telekomunikacji itp.;
- zasadniczej szkole zawodowej – w zawodach typu: elektromechanik, elektryk, itp.

V. Zainteresowania społeczne – Uczniowie, którzy w tym obszarze uzyskali wysoki wynik, lubią kontakty z innymi ludźmi. Chętnie opiekują się innymi, pomagają, uczą, wspierają. Często wybierają zawody związane z opieką, wychowaniem oraz działalnością usługową. Przedmioty szkolne, które są przez nich lubiane to najczęściej: wiedza o społeczeństwie, język polski, biologia, historia, a także wychowanie fizyczne.

Jeżeli uzyskałeś/uzyskałaś wysoki wynik w tej grupie, zastanów się nad kontynuowaniem dalszej nauki w:



- liceum ogólnokształcącym – w klasach o profilu humanistycznym lub ogólnym.

Kwestionariusz uzdolnień

Źródło: Krakowska Szkoła Doradztwa Zawodowego, *Poradnictwo kariery w gimnazjum*, Kraków 2013.

Przeczytaj uważnie poniższe stwierdzenia. Czy potrafisz wykonywać opisane czynności?
Zaznacz stopień, w jakim są one prawdziwe.

1. Nie potrafię.
2. Potrafię w stopniu niewielkim.
3. Potrafię.
4. Potrafię w dużym stopniu.

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Wykonywać obliczenia w pamięci..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Poszukiwać informacji na interesujący temat..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Uczyć się języka obcego..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Orientować się w obcym terenie..... | 1 | 2 | 3 | 4 |



| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 5. Zaprojektować wystrój własnego pokoju..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Przekonywać innych do swoich racji..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Wykonywać pracę wymagającą perfekcji..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Wykonywać działania na ułamkach..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Wyciągać wnioski z przedstawionych analiz..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Rozumieć sens czytanego tekstu..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Instalować oprogramowania..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Ubierać się w oryginalny sposób..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Zorganizować wycieczkę klasową..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Tworzyć estetyczne rzeczy..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Porównywać promocyjne ceny produktów..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Stawiać pytania z dziedziny którą poznajesz..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Napisać krótkie opowiadanie..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Rozumieć instrukcję urządzeń..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Zagrać lub zanucić usłyszaną melodię..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Pokierować pracą kolegów przy wykonywaniu projektu..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Montować elementy..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Sprawnie przeliczać jednostki miary..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Uczyć się nowych treści..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Opowiedzieć film, który obejrzałeś..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Dopasowywać brakujące fragmenty do części posiadanych..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Grać w szkolnych przedstawieniach..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Rozwiązywać konflikty w grupie..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Wykonywać drobne prace budowlane..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Obliczać powierzchnię pomieszczeń..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Rozwiązywać zagadki wymagające myślenia logicznego..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Posługiwać się bogatym słownictwem..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Rozumieć mechanizm działania sprzętów domowych..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Zadbać o estetykę pomieszczeń, w których przebywasz..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Brać odpowiedzialność za wykonane przez grupę zadania..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Wykonywać z drewna różne rzeczy..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Odczytywać z mapy odległości..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Z różnych informacji wybierać to, co jest najważniejsze..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Rozumieć znaczenie rzadko używanych słów..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Montować całość z posiadanych elementów..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Wyrażać swoje uczucia w muzyce i sztuce..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Mobilizować innych do wali w czasie zawodów sportowych..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Sklejać modele statków i samolotów..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Policzyc objętość naczyń..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Rozwiązywać problemy wymagające myślenia..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Przemawiać na dowolny temat..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Obsługiwać przyrządy techniczne..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Wykonywać dekorację..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Mobilizować innych do aktywności w czasie wspólnego zadania..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Wykonywać przedmioty ozdobne..... | 1 | 2 | 3 | 4 |

Arkusz obliczeniowy dla kwestionariusza uzdolnień

| Zdolność posługiwania się liczbami | | Zdolność wnioskowania a dedukcyjnego | | Uzdolnienia werbalne | | Uzdolnienia techniczno - przestrzenne | | Uzdolnienia artystyczne | | Zdolności organizacyjne | | Zdolności manualne | |
|------------------------------------|------|--------------------------------------|------|----------------------|------|---------------------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|--------------------|------|
| Poz. | Pkt. | Poz. | Pkt. | Poz. | Pkt. | Poz. | Pkt. | Poz. | Pkt. | Poz. | Pkt. | Poz. | Pkt. |
| 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 | |
| Suma pkt... | | Suma pkt... | | Suma pkt... | | Suma pkt... | | Suma pkt... | | Suma pkt... | | Suma pkt... | |

| | | |
|---------------------|---|-------|
| Wynik bardzo wysoki | – | 25-28 |
| Wynik wysoki | – | 21-24 |
| Wynik średni | – | 13-20 |
| Wynik niski | – | 7-12 |

Interpretacja wyników

Zdolność posługiwania się liczbami: opisuje zakres umiejętności wykonywania podstawowych działań. Określa stopień, w jakim dana osoba czuje się swobodnie wykonując zadania polegające na dokonywaniu obliczeń.

Zdolność wnioskowania dedukcyjnego: jest to zdolność do wyciągania wniosków z podanych informacji i dochodzenia do poprawnych konkluzji. Wiąże się z umiejętnością rozwiązywania problemów. Cecha ta również koreluje z myśleniem naukowym.

Uzdolnienia werbalne: wyrażają zdolności językowe i zakres słownictwa. Określają stopień rozumienia komunikatów składających się z różnych części mowy, a także umiejętność identyfikowania wyrazów, których znaczenie jest podobne lub przeciwne. Oceniają zdolność do efektywnego działania w środowisku wymagającym rozumienia instrukcji werbalnych lub podawanych na piśmie. Cecha ta koreluje ze zdolnościami humanistycznymi.

Uzdolnienia techniczno – przestrzenne: oceniają umiejętność tworzenia obrazów i manipulowania nimi w wyobraźni. Dobrze korelują z myśleniem technicznym. Określają stopień wykorzystywania zdolności mentalnej wizualizacji przy porównywaniu kształtów. Szczególnie jest to ważna cecha w środowisku, gdzie konieczność wizualizacji jest zasadniczym warunkiem zrozumienia i wykonania zadania.

Uzdolnienia artystyczne: określają umiejętność tworzenia czegoś nowego i oryginalnego. Przejawianie niekonwencjonalności w doborze tematu, techniki, kompozycji. Uzdolnienia artystyczne korelują z kreatywnością, poczuciem estetyki, ekspresyjnością.



Zdolności organizacyjne: zdolność do skutecznego organizowania pracy własnej, umiejętność wyznaczania i przestrzegania priorytetów, tworzenia planów i podążania nimi.

Zdolności manualne: określają sprawność manualną przejawiającą się w zdolnościach do wykonywania pracy ręcznej. Istotne znaczenie mają odpowiednia koordynacja ruchowa, poczucie estetyki, dbałość o szczegóły.

„Ja od A do Z”

Źródło: Druczak K., Mańturz M., Mrozek M., *Rozwijam skrzydła — poradnik metodyczny dla wychowawców gimnazjum w zakresie doradztwa zawodowego*, Warszawa 2013

Dopisz do każdej litery alfabetu określenie, które w jakiś sposób do Ciebie pasuje. Staraj się używać określeń pozytywnych.

A
B
C
D
E
F
G
H



I
J
K
L
Ł
M
N
O
P
R
S
T
U
W
Z
Ż

Jaki jestem / Zaznacz cechy, które najlepiej Cię charakteryzują.

| | | | |
|----------------|--|----------------|--|
| Odpowiedzialny | | Lojalny | |
| Sumienny | | Godny zaufania | |
| Obowiązkowy | | Tolerancyjny | |
| Emocjonalny | | Towarzyski | |
| Rozrywkowy | | Wrażliwy | |
| Pracowity | | Zdecydowany | |
| Dokładny | | Przekonujący | |
| Asertywny | | Perfekcyjny | |
| Odważny | | Sumienny | |
| Twórczy | | Kulturalny | |
| Zaangażowany | | Dynamiczny | |
| Wymagający | | Dyskretny | |
| Pewny siebie | | Rozważny | |



| | | | |
|---------------|--|--------------------|--|
| | | | |
| Komunikatywny | | Taktowny | |
| Współczujący | | Słowny | |
| Miły | | Lubiący wyzwania | |
| Inteligentny | | Otwarty | |
| Dociekliwy | | Opanowany | |
| Niezależny | | Z poczuciem humoru | |
| Oddany | | Spostrzegawczy | |
| Uległy | | Roztargniony | |
| Uparty | | Spóźnialski | |
| Skromny | | Impulsywny | |
| Ostrożny | | Małomówny | |
| Cierpliwy | | Uległy | |
| Dociekliwy | | Skryty | |

Wypisz cechy, które zaznaczyłeś/aś:

Które cechy są Twoją mocną, a które słabą stroną?

Mocna strona:



Słaba strona:

Nad którymi cechami chciałbyś/chciałabyś popracować?

Ankieta „Moje wartości”

Źródło: *Zaplanuj swoją przyszłość – Planer kariery*, Perspektywy, Warszawa 2001, oraz [w:] http://www.cen.uni.wroc.pl/Forum_SDS/Pliki_SDZ/6_ankieta_moje_wartosci_lic.pdf

Przeczytaj uważnie poniższe zdania prezentujące różne poglądy. Czytając oszacuj, w jakim stopniu poniższe stwierdzenia pasują do Ciebie. Każde stwierdzenie oceń według poniższej pięciostopniowej skali:

0 – nie; 1 – raczej nie; 2 – przeciętnie;

3 – raczej tak; 4 – tak;

Przy każdym pytaniu wpisz odpowiednią dla swojej odpowiedzi liczbę punktów.

| Nr | Pytanie | Punkty |
|----|---|--------|
| 1 | Lubię zadania, które mogę wykonywać samodzielnie, bez nadzoru i rozkazów. | |
| 2 | Szacunek i uznanie innych ludzi, to coś, o co warto walczyć w życiu. | |



| | | |
|----|--|--|
| 3 | Ktoś, kto zarabia dużo to z pewnością szczęśliwy i zadowolony człowiek. | |
| 4 | Lubię organizować i kierować pracą innych osób. | |
| 5 | Brawa i oklaski, miejsce na podium to moje marzenia. | |
| 6 | Lubię wymyślać nowe rozwiązania, pomysły, projekty. | |
| 7 | Wdzięczność i radość innych ludzi, to dla mnie ogromna satysfakcja. | |
| 8 | Praca zawodowa musi dawać człowiekowi możliwość pełnego rozwoju osobowości. | |
| 9 | Życie rodzinne to absolutna baza i podstawa do osiągnięcia satysfakcji w życiu. | |
| 10 | W wybranym przez siebie zawodzie chciałbym zostać prawdziwym ekspertem. | |
| 11 | „Sam sobie sterem, żeglarzem, okrętem”, to maksyma, której staram się przestrzegać. | |
| 12 | Pragnę, aby moja praca była doceniana przez grono znajomych i rodzinę. | |
| 13 | Lubię drogie i luksusowe przedmioty. | |
| 14 | W grupie często przewodzę działaniom innych osób. | |
| 15 | Praca zawodowa musi dawać mi możliwość awansu i rozwoju. | |
| 16 | Być kreatywna i twórczą osobą to bardzo ważne w życiu człowieka. | |
| 17 | Lubię organizować pomoc dla innych ludzi. | |
| 18 | Nie wolno zmarnować w życiu tego, w co wyposażyła nas „matka natura”. | |
| 19 | Założenie rodziny, dbanie o jej dobro i bezpieczeństwo to dla mnie bardzo ważny cel w życiu. | |
| 20 | Rozwój nauki i wiedzy jest naczelnym zadaniem ludzkości. | |
| 21 | Staram się wykonywać takie zadania, które mogę wykonywać sama od początku do końca. | |
| 22 | Zawód, który wybiorę dla siebie powinien mieć duże uznanie społeczne. | |
| 23 | Pierwsze, o czym myślę wybierając zawód dla siebie, to ile będę w nim zarabiał. | |
| 24 | Zdecydowanie wolę rządzić niż być kierowanym przez innych ludzi. | |
| 25 | Jak bić się, to po to by wygrać, jak wspinać się, to na sam szczyt. | |
| 26 | Zawsze staram się szukać oryginalnych i niekonwencjonalnych rozwiązań. | |
| 27 | Często angażuję się w pracę związaną z pomocą innym ludziom. | |
| 28 | W wybranym przez siebie zawodzie muszę w pełni rozwinąć swoje możliwości. | |
| 29 | Chcę być ważną osobą w oczach mojej przyszłej rodziny. | |
| 30 | Jeśli się czymś interesuję, chce wiedzieć o tym wszystko. | |
| 31 | Samodzielna praca jest o wiele ciekawsza niż praca w grupie. | |
| 32 | Tytuły naukowe bądź zawodowe to cele, które warto zdobywać w życiu. | |
| 33 | W życiu pragnę być przede wszystkim niezależny finansowo. | |
| 34 | Jako gospodarz klasy potrafię sprawdzić się znakomicie. | |
| 35 | Ważne jest dla mnie widzieć rezultaty swojej pracy. | |
| 36 | Często próbuję rozwiązywać problemy, które inni uznali za niemożliwe do wykonania. | |
| 37 | Podziwiam zaangażowaną pracę wolontariuszy pomagającym innym ludziom. | |
| 38 | Bardzo istotna dla każdego człowieka jest realizacja swoich pasji. | |
| 39 | Mógłbym poświęcić ciekawą pracę zawodową na rzecz szczęśliwego życia rodzinnego. | |
| 40 | Lubię zdobywać nowe informacje, fakty i poszerzać swoją wiedzę. | |



Przepisz teraz uzyskane punkty do odpowiedniego miejsca w poniższej tabeli.

| Nazwa grupy kompetencji | Nr pytania | Nr pytania | Nr pytania | Nr pytania | Suma |
|-------------------------|------------|------------|------------|------------|------|
| I. Niezależność | 1 | 11 | 21 | 31 | |
| II. Uznanie społeczne | 2 | 12 | 22 | 32 | |
| III. Pieniądze | 3 | 13 | 23 | 33 | |
| IV. Władza | 4 | 14 | 24 | 34 | |
| V. Sukcesy | 5 | 15 | 25 | 35 | |
| VI. Pasja tworzenia | 6 | 16 | 26 | 36 | |
| VII. Pomoc innym | 7 | 17 | 27 | 37 | |
| VIII. Rozwój osobowości | 8 | 18 | 28 | 38 | |
| IX. Życie rodzinne | 9 | 19 | 29 | 39 | |
| X. Wiedza | 10 | 20 | 30 | 40 | |



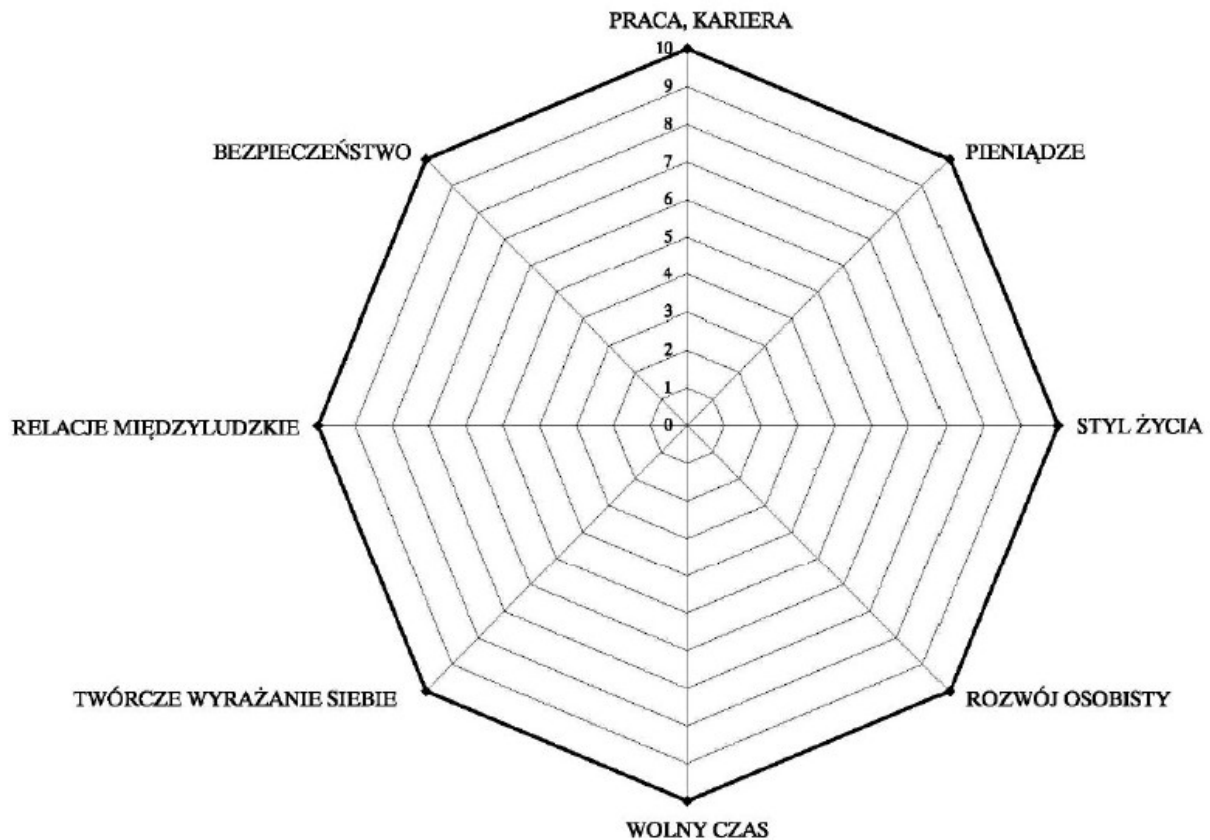
Hierarchia wartości jako wyznacznik rozwoju osobowości człowieka

Źródło: *Hierarchia wartości jako wyznacznik rozwoju osobowości człowieka*, Moja przedsiębiorczość – materiały dla nauczyciela, Fundacja Młodzieżowej Przedsiębiorczości, oraz [w:] <http://mojakariera.wagrowiec.pl/pdf/przedsiębiorczosc/Hierarchia%20wartosci%20jako%20wyznacznik%20rozwoju%20osobowosci%20czlowieka.pdf>

Przypisz poniższym kategoriom wartości od 0 do 10 według znaczenia i zaznacz na schemacie.

| | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1. PRACA, KARIERA | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ----- |
| 2. PIENIĄDZE | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ----- |
| 3. STYL ŻYCIA | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ----- |
| 4. ROZWÓJ OSOBISTY | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ----- |
| 5. CZAS WOLNY | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ----- |
| 6. TWÓCZE WYRAŻANIE SIEBIE | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ----- |
| 7. RELACJE MIĘDZYLUDZKIE | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ----- |
| 8. BEZPIECZEŃSTWO | 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ----- |

Dokonane wybory przenieś na schemat (róża diagnostyczna) i połącz ze sobą zaznaczone punkty.



Te kategorie, które otrzymały największą wartość liczbową świadczą o przypisanej jej wadze. Następnie przeczytaj opis poszczególnych grup wartości.

Opis grup wartości:

PRACA, KARIERA

Większość osób wybierających wartości z tej kategorii, nie traktuje pracy jako źródła pieniędzy. Jest ona dla nich niezwykle ważnym obszarem. Dzięki niej mogą zaspokoić różne potrzeby indywidualne (samorealizacji, rozwoju, satysfakcji oraz pragnienie współdziałania w zespole, czy zachowań społecznych, a także dominacji i uznania, szacunku, osiągnięcia w życiu stosownej pozycji). W tym obszarze mogą się realizować potrzeby rywalizacji, rozwoju własnej wiedzy i kompetencji oraz osiąganie wymiernych rezultatów swojej aktywności w postaci awansu, gratyfikacji finansowych czy sławy. W tym zakresie spełniać się mogą także osoby wysoko ceniące sobie odpowiedzialność, mające na uwadze dobro innych (swojej rodziny lub społeczeństwa), rozumiejąc je jako wynik własnej lub zbiorowej odpowiedzialności za ich bezpieczeństwo i spokojny byt.

TWÓRCZE WYRAŻANIE SIEBIE

Ta kategoria wartości wybierana jest przez osoby, które mają świadomość własnych emocji i potrzeb, a swoim sposobem odbierania i przeżywania świata chcą dzielić się z innymi. Mogą się one decydować na różne sposoby wyrażania siebie. Muzyka, literatura, sztuka, nauka, taniec – to przykłady obszarów, w których mogą dać upust swojej kreatywności. Realizują się, znajdując własne, indywidualne środki wyrazu. Zadowolenie, radość



i satysfakcję przynosi im przełamywanie schematów, odkrywanie nowych obszarów, łączenie rozmaitych doświadczeń w jedno niepowtarzalne osobiste przeżycie. W miarę działania ich energia rośnie. Bierny wypoczynek nie kojarzy im się z relaksem, jeśli nie jest okazją do snucia koncepcji i rozwijania nowych pomysłów. Znają siebie i starają się dbać o zaspokajanie swoich potrzeb oraz stworzenie optymalnych warunków do własnego rozwoju.

CZAS WOLNY

To kategoria wartości preferowanych przez ludzi oddzielających obszar aktywności zawodowej od innych jej rodzajów. Osoby te są świadome, w jaki sposób chcą spędzać czas wolny od obowiązków. Mogą mieć różne preferencje i dokonywać rozmaitych wyborów. Sport, rozrywka, kontakt z przyrodą, rozwijanie zainteresowań, spotkania z ludźmi, dobra książka czy bierny wypoczynek są czasem, który decydują się spędzić sami lub w towarzystwie innych osób, ulubionego czworonoga itp. Ludzie ci nie znają pojęcia „nuda”, obcy jest im stan „nicnierobienia”. Często osobom, które skarżą się na to, że nie wiedzą, co robić z wolnym czasem, który „ucieka im przez palce”, zadają pytanie: „Gdy nic nie robisz, to co robisz?”.

ROZWÓJ OSOBISTY

Osoby wybierające wartości z tej kategorii, mimo iż mają świadomość, że są istotami społecznymi, niezwykle cenią sobie własną indywidualność. Ważna jest dla nich umiejętność rozpoznawania swoich potrzeb i preferencji, czują się odpowiedzialne za ich zaspokajanie. Nie oczekują od innych, że zajmą się ich sprawami, mają świadomość, że w głównej mierze od nich zależy podjęcie działań mających na celu ich osobisty rozwój, zadowolenie, szczęście. Cenią sobie możliwości poznawania nowych obszarów, interesuje ich człowiek, jego motywacja podejmowania różnych działań w celu samodoskonalenia się i samorozwoju. Ważne jest dla nich poczucie wpływu, są odpowiedzialni za swoje życie, lecz nie za innych; uważają, że każdy jest kowalem swojego losu.

STYL ŻYCIA

Osoby te stawiają wysoko świadome wybory mające wpływ na jakość ich życia. Zajmują się nie tylko tym, po co żyją, ale też – jak żyją. Zdrowie, aktywność lub świadomy bierny wypoczynek, estetyka, piękno, przywiązywanie znaczenia do wyglądu własnego i otoczenia, zdrowie, rozwijanie pasji, praca, wyzwania – to wartości mające dla nich znaczenie. Mogą być one spójne z wartościami wybieranymi w innych kategoriach, lecz nie zawsze. Konflikt wartości doprowadzić może do sytuacji, w której, mimo iż preferujemy jakiś styl życia i opowiadamy się za nim, realnie – wybieramy inny.

RELACJE MIĘDZYLUDEKIE

Osoby wskazujące na tę kategorię wysoko cenią sobie kontakt z innymi. Jest on dla nich źródłem satysfakcji, radości i motywacji. Źle się czują, robiąc coś wyłącznie dla siebie, sens swego działania postrzegają przez pryzmat przydatności dla innych, mają poczucie przynależności do grupy, postrzegając siebie (swoje cele, działania) w kontekście społecznym. Przyjaźń, miłość, współpraca, pomoc, porozumienie - to przykłady wartości wysoko przez nich cenionych. Czują się mocni siłą grupy, do której przynależą i z którą się identyfikują. Mają też poczucie swojego wkładu w jej rozwój.



PIENIĄDZE

Wybór tej grupy wartości charakterystyczny jest dla osób mających dobry kontakt z rzeczywistością, realistycznie patrzących na świat. Ludzie ci wiedzą, że – jak powiedział kiedyś jeden ze współczesnych bogaczy – „pieniądze naprawdę szczęścia nie dają pod jednym warunkiem: że się je ma”. Osoby te traktują swoją pracę rzetelnie i chcą być za nią dobrze wynagradzane. Najczęściej mają dobrze rozwinięte poczucie własnej wartości, cenią swoją wiedzę, umiejętności, czas. Oczekują szacunku i uznania, lecz nie chcą, by były one wyrażane jedynie werbalnie. Nagrody, dobre dochody to dla nich z jednej strony dowód na to, że ich samoocena jest adekwatna, z drugiej natomiast jest to podstawa ich poczucia bezpieczeństwa i wpływu na własne życie. Pieniądze dają im wolność i swobodę. Posiadając je, mogą odpowiedzialnie podejmować różne zadania, mając jednocześnie poczucie niezależności. Może się zdarzyć, że zabezpieczają ich przed lękiem i niepokojem, przed zmianami, niepewnością jutra. Mając zasoby finansowe, stałe dochody czują się spokojni o swój byt i osób bliskich. Wiedzą, że są w stanie zadbać o rozwój, naukę, zdrowie i inne ważne dla siebie wartości.

BEZPIECZEŃSTWO

Jest to kategoria wartości wybieranych przez osoby wysoko ceniące sobie stabilizację, pewność siebie, spokój, przewidywalność. Ludzie ci dążą do harmonii, lubią planować swoje działania i ze spokojem je realizują. Dom, rodzina, dzieci, przyjaźń, miłość to bardzo ważne dla nich obszary. Czystość, porządek, dokładność są dla nich źródłem zadowolenia. W uporządkowanym otoczeniu mogą funkcjonować i czuć się znacznie lepiej niż w „twórczym nieładzie”, nie przeszkadzającym, lub nawet inspirującym ludzi wybierających inne kategorie. Osoby te bardzo cenią sobie odpowiedzialność, lojalność, prawdomówność. Unikają ludzi zmieniających zdanie. Szczerłość i otwartość jest dla nich warunkiem budowania dobrej, bezpiecznej relacji. Rozmowy na temat tego, że „wszystko jest względne i subiektywne” mogą ich niepokoić lub drażnić. Oni lubią jasne sytuacje, wyraźnie określone zasady. Często szukają prawd, norm i wartości ogólnych, ponadczasowych i wiele mogą poświęcić w ich obronie.