

TESZTEK

-

A-MELLÉKLET



**EURÓPAI
SZOLIDARITÁSI
TESTÜLET**

TARTALOMJEGYZÉK

ÖNISMERET	3
KÉRDŐÍVEK — TESZTEK.....	3
KÉPESSÉGEK — KÉSZSÉGEK — ISMERETI KÉRDŐÍVEK, TESZTEK	4
ABSZTRAKCIÓ.....	5
AKARATERŐ	7
ALKALMAZKODÁSI KÉPESSÉG	7
DIGITÁLIS KÉSZSÉGEK.....	8
ELME.....	10
ERŐNLÉT (FIZIKAI).....	12
ÉRZELEMVILÁG, ÉNKÉP STABILITÁSA	13
ÉSZLELÉS.....	18
FIGYELEM, FÓKUSZ	19
IRÁNYÍTÁS, VEZETÉS	22
KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG	27
MEGJELENÉS	30
MEMÓRIA	30
MORALITÁS.....	32
ÖNISMERET, ÖNVIZSGÁLAT.....	34
FORRÁS	40

ÖNISMERET

Az önismeret egy fogalom, mely alatt egyrészt az ismeret megszerzésének folyamatát, másrészt a már önmagunkról megszerzett tudást értjük. Az Én megismerése végezhető önállóan vagy külső támogatással. Lehetnek személy(ek), irányított nyitott végű kérdések, kiértékelhető tesztek és egyéb irányításra alkalmas - játékosított - eszközök is az önismereti folyamat támogatói. Továbbá egyes eszközök a megszerzett tudás rögzítését, valamint a fejlesztendő értékek kijelölését és az ahhoz szükséges lépés(ek) lenyomatát is képesek láthatóvá tenni és megőrizni. A rögzítésre alkalmas eszközök, hosszabb időn keresztül vizuális reprezentációként a kijelölt célok emlékeztetőjeként cselekvési motivációt, valamint, - amennyiben van feltáratlan további mélysége az önismeret rétegeinek, akkor - azok felfedezésére irányuló felhívást szolgálnak.

KÉRDŐÍVEK — TESZTEK

Az önismereti elemek, a pályaválasztási karakterlap képességek és készségek pontjainak meghatározásához számos esetben teszt/ kérdőív is igénybe vehető. Az ÚTMUTATÓ Pályaválasztási Karakterlap fejezetében leírtaknak megfelelően ajánljuk a készségenként/képességenként használható teszteket.


Emellett itt is megjegyeznénk, hogy amennyiben egy pályaválasztó bármely terület iránt kifejezetten érdeklődik, akár személyiségével, akár készségével, akár bármi egyéb olyan témával kapcsolatban, melyhez tesztlehetőség biztosított, ez esetben javasolnánk, hogy a kérdőív kitöltési lehetőségét ajánlja fel a mentor a kérdőív ismertető bemutatása mellett.

Továbbá az ÚTMUTATÓ + Érdeklődési kör fejezetében azokról a kérdőívekről lehet olvasni, melyek a bizonytalanabb, kevés vagy semmilyen meglévő érdeklődési körrel rendelkező pályaválasztóknak adhatóak rejtett érdeklődéseik feltárásának érdekében a szóbeli vezetett kérdések megválaszolásán alapuló feltáró módszer kiegészítéseként, vagy ahelyett.

Ahhoz, hogy az eredmények a lehető legideálisabbak lehessenek, érdemes meggyőződni arról, hogy a helyiség, amelyben zajlik a kitöltés, megfelelően szellőztetett, zavaró tényezőktől mentes, valamint, arról, hogy megfelelő az időzítés és megszakítás nélkül dolgozhat(nak) majd a feladatokon.

KÉPESSÉGEK – KÉSZSÉGEK – ISMERETI KÉRDŐÍVEK, TESZTEK

Az alábbiakban a képességek, készségek, ismeretek felméréséhez segítségül hívható tesztek leírását találjátok.

- **TESZTEK B – MELLÉKLET** a papír alapon elérhető tesztek nyomtatható lapjait tartalmazza
- **TESZTEK C – MELLÉKLET** a papír alapon elérhető tesztek kiértékelési útmutatóját tartalmazza
-  Néhány teszt, MS Office Excel programban került megírásra, ezeken a dokumentumokon belül a kiértékelés automatikusan megtörténik. Ezen tesztek az ÚTMUTATÓ vonatkozó mellékletiben feltüntetésre kerülnek letöltési elérhetőségükkel együttesen.
- A tesztek neve alatt a (HUN) jelölés azt jelöli, hogy magyar nyelvű, míg az (ENG) az angol verzió elérhetőségét jelzi. A teszt neve alatt az (ONLINE) feliratos jelölés az internetkapcsolatot igénylő programok általi elérhetőségre vonatkozik, a teszt neve alatt közvetlenül elhelyezésre kerültek a linkek, melyek a program weboldalára vezetnek. A Microsoft Excel alapú tesztek, kérdőíveket (EXC) jelölés segíthet azonosítani a teszt neve alatt.
- Az eszközeírások és mellékletek fordítását elkészítettük, magyar és angol nyelven is elérhetővé tettük a tartalmakat. Az interaktív programkeretben található feladatok, illetve a szintén aktivitást igénylő online weboldalba épített némely kérdőív esetében a fordítás a felhasználó által, a kitöltés folyamatában javasolt elvégzésre. A leírások mellett külön jelzésre kerül a fordítási szükséglet. Így előre megfontolható, hogy az adott személyhez igazított foglalkozássorozatnak problémamentesen felhasználható elemeként tud-e működni a mentor és/vagy pályaválasztó fordítási képességeire alapozható felhasználás és önmagában vizsgálható, a meghatározandó értékek szükségszerű kitöltést indukálnak-e vagy sem.
- A mérhető tulajdonságokról rövid leírás olvasható. Egy teszt - amennyiben több tulajdonságot is képes mérni, akkor - minden mért tulajdonsága alatt feltüntetésre került, annak érdekében, hogy ha valaki csak egy tulajdonságérték méréséhez keres támogató eszközt, akkor, annak neve alapján egyből megtalálhassa.



KÖRNYEZETVÉDELMI MEGFONTOLÁS ALAPJÁN AZ ESZKÖZÖK ÉS A MELLÉKLETEK NYOMTATÁSÁT - TÖBBSZÖRI - VÁRHATÓ FELHASZNÁLÁS ESETÉN JAVASOLJUK!



ABSZTRAKCIÓ

I. FIGURA TESZT (HUN)

☰ Tesztlapok a B - mellékletben találhatóak.

☑ Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A pályaválasztó megkapja a Figura tesztlapokat, majd a mentor elmondja, hogyan kell elkészíteni az első feladatot. Például:

‘Nézd meg a felső mintát! Láthatjuk, hogy hiányzik belőle egy darab. Vajon melyik figura illik a kérdőjel helyére?’ - rávezető kérdés.

Várjuk meg a választ, ha nincs válasz a megoldás megadása előtt a:

☑ ‘a lap összes megjelenített forma és/vagy mintázattal is leírható (rész)elem legyen bemutatva a mentor által.’

Ezt követően a rámutatva a lap összes képére egyesével várva a választ, sorrenden változtatva kérdezzünk rá a megnevezett elemek leírására:

☑ ‘egy vagy két része lényeges ahhoz, hogy megkülönböztetett legyen a lap egyéb elemeitől?’

☒ ‘Mi vagy mik ezek?’

Várjuk meg, hogy meg tudja-e nevezni a pályaválasztó önállóan az összes szükséges elemet.

A képekre vonatkozó absztraháló képesség fogalmi absztraháló képességhez is könnyen elvezethet, mely jelentős eszközt jelenthet a gondolkodás folyamatiban alkalmazva központi jelentőséggel bírhat.

Ha van válasz: a helyes a C, mert ugyanolyan formájú és alakú, mint amilyen hiányzik.

☒ ‘Majd nézzük meg a következő lapot. Melyik illik oda? Várjuk meg a választ. – Igen, a D. –’

☒ Ha a válasz helytelen a nincs válasz pont szerint vegyük át a szükséges ismereteket!

A többi feladatot önállóan végezze/végezzék!

II. FŐFOGALOM FELADAT (HUN)

📄 Kitölthető feladatlap a B - mellékletben található.

☑️ Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Mentor mondja például:

- 'Nézd a feladatlap elején a példát!
- galamb–rigó –
- Hogyan mondanád egy szóval, mi a közös nevük?'

Remélhetőleg a helyes választ megadják, majd:

■ 'Igen, madarak. Ezt írd az első sorba, a két szó mellé. Végig ez lesz a feladat, hogy megtaláld az egymás mellett lévő két szó közös nevét. Kezdheted a munkát!'

<i>Példa:</i> galamb – rigó	<u>madár</u>	
1. hegedű – trombita	_____	7 – 9 éves korig
2. ceruza – kréta	_____	
3. ing – harisnya	_____	
4. fül – orr	_____	
5. tejföl – joghurt	_____	

6. dió – makk	_____	9 – 12 éves korig
7. sógor – testvér	_____	
8. olaj – szén	_____	
9. Nap – Hold	_____	
10. óra – mérleg	_____	

11. méter – liter	_____	12 éves kor felett
12. újság – rádió	_____	
13. hegy – folyó	_____	
14. víz – levegő	_____	

15. fűzfa – egér	_____	
16. térkép – tervrajz	_____	
17. szobor – festmény	_____	
18. szeretet – szomorúság	_____	

Helytelen válasz esetén mondjunk a feladatlapon nem szereplő további példákat és/vagy magyarázzuk el a csoportosítás szempontjait, lehetőségeit, majd ezt követően 2-3 a kitöltendő között szintén nem szereplő példára kérdezzünk rá, ellenőrizzük, hogy megértett-e a feladat és elvégzéséhez szükséges összes ismeret!

AKARATERŐ

I. GRIT SCALE

(ENG)(☐ONLINE)

<https://angeladuckworth.com/grit-scale>

Az egyén akaraterejének, hosszútávú célkitűzéseinek és az azokhoz kapcsolódó kitartásának, céltudatoságának, standardizáltabb mérésére szolgáló angol nyelvű, online elérhető, dinamikus mérési lehetőség. Feladatvégzés közben fordítani szükséges!

ALKALKMAZKODÁSI KÉPESSÉG

I. ASSZERTIVITÁS KÉRDŐÍV

(HUN)

☐ Kitöltendő feladatok a B - mellékletben találhatóak.

☑ Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Az asszertivitás vagy asszertív kommunikáció olyan kommunikációs készség, mely tanulható és viselkedési vagy gondolkodási mintázatként fogható fel, melynek során az asszertívan kommunikáló személy a saját érzéseit, igényeit, szükségleteit tudatosítva, magabiztosan, azokat őszintén felvállalva tud megnyilvánulni - érzelmileg nehéz szituációban is, valamint - a fentiek mellett - képes arra is, hogy meghallgassa, felfedezze és megértse a másik fél érzéseit, igényeit, szükségleteit is. Figyelme aktív és megértő. Kommunikációs célja az asszertívan kommunikáló egyénnek a konfliktus megoldása, miközben minden résztvevő fél igényeit szem előtt tartja, oly módon, hogy nem hódol be, de nem is próbál dominálni a másik fél/felek felett.

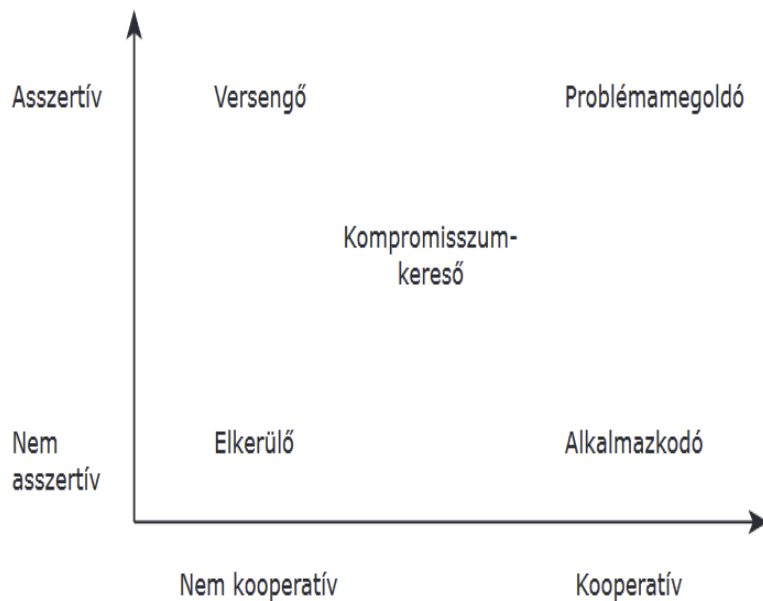
II. KONFLIKTUSKEZELŐ KÉRDŐÍV

(HUN)

☐ Kitöltendő feladatok a B - mellékletben találhatóak.

☑ Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A teszt az egyén konfliktuskezelési attitűdjéről segít visszajelzést adni.



III. REZILIENCIA TESZT

(HUN)(☐ONLINE)

<https://biromamunkamat.hu/test/reziliens-teszt/>

A reziliencia alatt azt az úgynevezett rugalmas érzelmi alkalmazkodóképességet értjük, amikor valaki nehéz, kiszámíthatatlan, - akár traumatizáló - helyzetben is képes megtartani belső egyensúlyát és a környezethez képes hamar alkalmazkodni, megtalálni a pozitív kimenetelt önmaga számára. A nehéz helyzetekhez alkalmazkodás és helytállás képessége.

DIGITÁLIS KÉSZSÉGEK

I. DIGITÁLIS KÉSZSÉGEK TESZT

(ENG)(HUN)(☐ONLINE)



A teszt a QR-kód beolvasásával vagy az alábbi link megnyitásával érhető el:
<https://europa.eu/europass/hu/europass-szolgaltatasok/test-your-digital-skills>

A teszt kitöltése a kérdőív elindításától számítva körülbelül 30 percet vesz igénybe. A válaszadás során egy előrehaladási sávon követheti nyomon a kitöltő hol tart aktuálisan.

PROBLÉMAMEGOLDÁS

A teszt olyan készségeket mér, amelyekkel az egyén azonosítani tudja a műszaki problémákat, valamint kiválasztani a megfelelő technológiai megoldásokat. Azokat a készségeket is méri, mellyel digitális eszközökkel innovatív folyamatokat és termékeket lehet előállítani. Továbbá a megértési képességet magát is méri, mely kijelöli, mely digitális kompetenciá(ka)t kell fejleszteni, hogy lépést tarthassunk a digitális fejlődéssel.

INFORMÁCIÓ- ÉS ADATKEZELÉSI JÁRTASSÁG

A teszt a különböző típusú digitális tartalmak - fájlok, weboldalak, programok, stb. - kereséséhez, eléréséhez és a közöttük való navigáláshoz szükséges készségeket méri. Ez magában foglalja a különböző információforrások összehasonlításának, felismerési, köztük való megbízható információforrás(ok) kiválasztásához szükséges készségeket, ismereteket. A mappák és a különböző típusú fájlok tárolásának, rendszerezésének képessége szintén az ide sorolható.

KOMMUNIKÁCIÓ – EGYÜTTMŰKÖDÉS

A teszt azon digitális technológiák ismeretére is kitér, mely által az egyén interakcióba léphet, kommunikálhat, együttműködhet más emberekkel. Köz- és magánjellegű digitális szolgáltatások is részvételt biztosíthatnak a társadalomban, mely(ek) használatára való képesség mellett az egyén saját identitásának webes kezeléséhez szükséges értékek is mérésre kerülnek.

DIGITÁLIS TARTALOMGYÁRTÁS

A digitális tartalmak – köztük a szöveg- és multimédiás fájlok – létrehozásához és szerkesztéséhez szükséges ismeretek meglétét is vizsgálja, mely során az eltérő típusú információk megértéséhez, feldolgozásához és integrálásához, szükséges készségeket is vizsgálja. A szerzői jog és a licenckek működésének megértése, valamint a számítástechnikai rendszerhez szükséges utasítások fejlesztése által igényelt képességek szintén e kompetenciaterület részét képezik.

BIZTONSÁG

A teszt továbbá az eszközök, a tartalom, a személyes adatok és a magánélet védelméhez szükséges, valamint a digitális környezet kockázatainak és fenyegetéseinek ismeretét méri. Ez magában foglalja a testi és lelki egészség védelméhez, valamint a társadalmi jólétet és inklúziós gyakorlatokat támogató digitális technológiák ismeretét és alkalmazási képességét. A digitális technológiák környezeti hatásaival kapcsolatos tudatosság tartozik még a biztonság címe alá.

ELME

I. INFORMÁCIÓFELDOLGOZÁS-TÍPUS TESZT

(EXC) (HUN)(📄ONLINE)

■ A dokumentum a QR – kód beolvasásával vagy az alábbi linken Drive mappán keresztül keresztül érhető el:
<https://drive.google.com/drive/folders/1nIHgQux0jVknGZvB-z1hVv0mVPf4HuQd?fbclid=IwAR1W1qexVu9Og8bC8WZr1g2s-XlCXcdQzMEurNDIBjsvNOvVejuzVH-DviU>



■ 📄! FONTOS! ! MICROSOFT EXCEL FÁJLTÍPUS! ! 📄 ■

Microsoft Excel 📄 típusú fájlokat a Bevezetőben említett módon le kell tölteni, hogy az automatikus értékszámítás és egyéb beépített funkciók elérhetőek legyenek, a Drive mappán keresztül megnyitás – letöltés helyett - funkcióvesztést okozhat!

■ A dokumentum információfeldolgozási elmetérképet tud felvázolni. A pályaválasztó képet kaphat arról, hogy mennyire jellemző rá az ésszerű logikus, elemző, praktikus, szervező, társas, érzékeny, felfedező vagy éppen imaginatív információfeldolgozási mód. A kitöltés során a pályaválasztó erősségei, kedvelt és frusztrációt kiváltó feladattípusai is részletezésre kerülnek, mely által az elme információfeldolgozásán túl további mentális folyamatok elemzésére is van lehetőség a válaszadások közben, melyek megismerésével fejleszthető az önismeret.

II. FLUID INTELLIGENCIA: MENSA – ONLINE IQ – PRÓBATESZT

(HUN)(ENG)(📄ONLINE)

**Ez a teszt nem a magyarországi Mensa konkrét felvételi tesztje, hanem egy próbateszt!
A teszt eredménye tájékoztató jellegű, vagyis nem ad 'hivatalos' értékelést!**

A MENSA hivatalos felvételi tesztjére itt lehet jelentkezni:

<https://mensa.hu/tesztiras/jelentkezés-iq-tesztre/>

A magyar nyelvű (HUN) próbateszt a QR – kód beolvasásával vagy az alábbi linken keresztül érhető el:

<https://mensa.hu/tesztiras/online-iq-probateszt/>



Ez a teszt az egyetlen olyan, magyarországi mintán sztenderdizált komoly IQ-teszt 2023 elején, amelyet bárki elérhet és valóban ingyen 'megmérheti' vele jelentős közelítéssel a saját IQ-ját.

A teszt a fluid intelligenciát méri: ezt a képességünket használjuk, amikor „nem tudjuk, mit kell tennünk”, vagyis amikor olyan problémákat kell megoldanunk, amelyek újszerűek számunkra, és amelyek megoldásakor nem támaszkodhatunk korábban már elsajátított ismeretekre.

A teszt jelen verziója kizárólag nem-verbális feladatokból áll: absztrakt ábrákon kell szabályszerűségeket felfedezni, hogy rájövünk, hat lehetőség közül melyik illik egy 3x3-as alakzat üresen álló mezőjére.

A teszt adaptív: a következő feladat a korábbiakra adott válaszoktól is függ. A feladatok sorrendje tehát mindenki számára különböző.

Az egyes feladatok megoldásához legfeljebb két perc áll rendelkezésre, a hátralévő idő nyomon követhető a jobb felső sarokban. A teszt akkor is a kiválasztott választ veszi figyelembe, ha azelőtt jár le az idő, hogy megnyomta volna a 'Következő' gombot.

A jelenlegi változatot 17-18 éves középiskolásokon sztenderdizálták, vagyis a kitöltő eredményét az övékéhez fogjuk hasonlítani. A tesztet a későbbiekben újabb feladatokkal bővítik, és más korosztályokon is sztenderdizálják majd, illetve már készül a teszt második, verbális része is.

A Nemzetközi MENSA Online Ingyenes Tesztje jelenleg angol (ENG), francia, izlandi, olasz, spanyol és norvég nyelven érhető el.



(ENG) Az angol (+5) nyelvű teszt a QR – kód beolvasásával vagy az alábbi linken keresztül érhető el:

<https://www.mensa.org/public/mentia-iq-challenge>

A teszt a kitöltő általános kognitív képességeiről adhat visszajelzést, egy 85 és 145 közötti IQ-pontszám segítségével, ahol 100 a népesség átlaga.

A teszt 35 feladatból áll, amelyeket 25 percen belül meg kell oldani.

Minden elem teljesen vizuális mintákból áll, progresszív nehézségekkel, és nem igényel speciális ismereteket vagy matematikai készségeket.

Minden helyes válasz egy pontot ad, és minden tétel egyenlő súlyú. Nincs bónusz a gyors kitöltésért vagy büntetés a rossz válaszokért, így előnyös, ha jól használja ki az időt, és ha bizonytalan, akkor is jelöl valamit.

Jelenleg 16-17 éves a legfiatalabb korosztály, akik számára elérhető a teszt, majd őket követi három korcsoport, a 18-50, 51-60 és 61+ éveseké, mely csoportok számára külön fejlesztett teszt elérhető.

ERŐNLÉT (FIZIKAI)

A fizikai erőnlétnek két szintje is lehet általános és specifikus. Az alapszinten az általános fittség, az egészséges állapot helyezkedik el. Az általános fittség az életünk során szükséges fizikai aktivitásokhoz szükséges erőnléti alapot és teljesítőképességet biztosítja. Amennyiben általános fittséggel rendelkezünk a munkafeladataink és egyéb hétköznapi feladatink elvégzéséhez is elegendő az erőnlétünk.

A fizikai erőnlétnek öt összetevője van: (1) testösszetétel, (2) hajlékonyság, (3) izomerő, (4) izom-állóképesség és (5) kardiorespiratorikus állóképesség.


A specifikus fittség valamely specifikus sport vagy foglalkozás egészének, vagy valamely meghatározott aspektusának elvégzési képességét jelenti.

Az általános fittség mérésére többféle lehetőség is van, egyrészt, mint, ahogy következő tesztünk teszi a szükséges fizikai aktivitás meglétére rákérdezhet különböző aspektusokban.

I.ERŐNLÉTI TESZT

(HUN)

ÁLTALÁNOS ERŐNLÉTI MÉRÉS

 Kitölthető feladatok B - mellékletben található.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A specifikus fittségi mérések általában nem önbevallásos értékekkel, hanem konkrétan elvégzendő feladatok mérési értékeivel dolgoznak.

Néhány példa specifikus erőnléti tesztekre:

■ii. Mini Hungarofit” (<https://hungarofit.hu/>)


■iii. Eurofit teszt (<https://tf.hu/egyetem/szervezeti-felepitese/intezetek-es-tanszek/tanarkepzo-intezet/pedagogia-tanszek/motoros-tesztek-eurofit>)

■iv. Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt (NETFIT)
(https://www.netfit.eu/public/pb_fittsegi_tesztek.php)

ÉRZELEMVILÁG, ÉNKÉP STABILITÁSA

I. ASSZERTIVITÁS KÉRDŐÍV

(HUN)


 Kitöltendő feladatok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Az asszertivitas vagy asszertív kommunikáció olyan kommunikációs készség, mely tanulható és viselkedési vagy gondolkodási mintázatként fogható fel, melynek során az asszertívan kommunikáló személy a saját érzéseit, igényeit, szükségleteit tudatosítva, magabiztosan, azokat őszintén felvállalva tud megnyilvánulni - érzelmileg nehéz szituációban is, valamint - a fentiek mellett - képes arra is, hogy meghallgassa, felfedezze és megértse a másik fél érzéseit, igényeit, szükségleteit is. Figyelme aktív és megértő. Kommunikációs célja az asszertívan kommunikáló egyénnek a konfliktus megoldása, miközben minden résztvevő fél igényeit szem előtt tartja, oly módon, hogy nem hódol be, de nem is próbál dominálni a másik fél/felek felett.

II. DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION SCALE (DERS) KÉRDŐÍV

(HUN)

 Kitölthető feladatok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A DERS az érzelmek irányításához, szabályozásához rendelhető értékeket kívánja mérni. A legtöbb korábbi, hasonló - érzelmek és a negativitás kapcsolatát feldolgozó - teszthez képest rendkívül kibővült szempontrendszerrel rendelkezik. Az érzelmek tudatosítási képességétől kezdve, az érzelmek tisztázási, körülhatárolási képességén keresztül, a negatív és egyéb nem kívánt érzések szabályozási, semlegesítési és csereképességi mértékének és az ahhoz való időbeli hozzáférhetőség korlátoltságának mérésére is alkalmas.

III. EMOCIONALITÁS, AKTIVITÁS, SZOCIABILITÁS (EAS) KÉRDŐÍV

(HUN)

 Kitölthető feladatlapok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A teszt négy aspektust vizsgál, melyek alább olvashatóak.

Emocionalitás: negatív érzelmi helyzetekben az egyén arousal szintje milyen könnyen és milyen intenzíven emelkedik.

Aktivitás: az egyén milyen mértékben igényli a passzivitás elkerülését.

Szociabilitás: az egyén az egyedüllét helyett mások társaságát mennyire keresi, mennyire igényli az interakciókat.

Félénkség: az egyén mennyire gátlásos, visszahúzó új helyzetekben, idegenekkel való találkozáskor.

IV. ÉRZELMI INTELLIGENCIA MÉRÉSE

(EXC) (HUN)(ONLINE)



■ A dokumentum a QR – kód beolvasásával vagy az alábbi linken keresztül az alábbi Google Drive mappából elérhető:
<https://drive.google.com/drive/folders/1nIHgQux0jVknGZvB-z1hVv0mVPf4HuQd?usp=sharing>

■ **!FONTOS!! MICROSOFT EXCEL FÁJLTÍPUS!!** ■

Microsoft Excel típusú fájlokat a Bevezetőben említett módon le kell tölteni, hogy az automatikus értékszámítás és egyéb beépített funkciók elérhetőek legyenek, a Drive mappán keresztüli megnyitás – letöltés helyett - funkcióvesztést okozhat!

Az optimizmus, az örömteliség, az önbecsülés, más emberek érzésinek kezelési képessége, az asszertivitás, társas tudatosság, empátia, érzések felismerése, kifejezése, szabályozása, indulatszabályozás, stresszkezelés, alkalmazkodóképesség, belső motivációs értékek kifejezésére és megismerésére alkotott teszt, mely kitöltés esetén automatikusan kiszámolt értékelést biztosító mérőeszköz.

V. JUNIOR TEMPERAMENT AND CHARACTER INVENTORY (JTCI) KÉRDŐÍV

(HUN)

Kitölthető feladatlapok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Ez a 84 tételű, 10-17 éves korosztály számára ideális változata a temperamentumot és az egyén karakterét vizsgálni kívánó JTCI teszteknek.

A továbbiakban a JTCI értékelési kategória terminusaival emeljük ki a mérési értékek által kiadható kategóriákat.

ÁRTALOMKERÜLÉS

Azon kitöltők eredményei jeleznek általában ártalomkerülőt, akik a fájdalmas, nem kívánatos – e.g. büntetés, jutalomelmaradás, etc. - ingerekre adott, elkerülést segítő, magatartási válaszformát hajlamosak választani. Az ártalomkerülési hajlandóságot mutató skálán magasabb értékkel zárók általában inkább félnek a bizonytalantól, az idegenektől, a nem ismerttől, aggodás, pesszimizmus és gyors kimerülés is jellemezheti őket, akár egyszerre is, míg alacsony értéket elérő társaik ellentétes jellemzőkkel írhatóak le többnyire, nem aggodó, társaságkedvelő, és inkább optimista emberek állnak a skála másik oldalán.

JUTALOMFÜGGÉS

A skálán értékelhető kitöltők a jutalomhoz kapcsolható intenzív válaszreakcióra hajlamosak. A jutalom alatt szimplán szociális, verbális jutalom, szociális támogatás, gyengédség is érthető, a jutalom egyéb típusai mellett. A viselkedés fenntartásához járul hozzá általában a jutalomfüggőség, a korábbi jutalomeléréshez megfelelő viselkedést igyekeznek többnyire fenntartani a függője a jutalomnak.

ÚJDONSÁGKERESÉS

A teszt egyrészt az általában genetikai hajlam determinálta új ingerek, izgalom keresésében, monotonia kerülésében megnyilvánuló kíváncsi természetet ki tudja jelölni. Ezen típusba tartozó egyének gyakorta igen aktívak, impulzívak és hamar képesek megenni egyes dolgokat. A fent leírt kitöltő személyek elért kitöltési értékhez képest ellentétes nagyságú értéket kapó személyek a JTCI ezen kategóriájában, gyakorta mértékletességgel, zárkózottsággal és rendezettséggel jellemezhetőek, azt kedvelik, amit már ismernek.

KITARTÁS

A skálaértékek kitartási fajtájára felkerülő kitöltőt eltökéltség, perfekcionizmus, szorgalom és akár túlteljesítés is jellemezheti.

ÖNIRÁNYÍTOTTSÁG

Az önirányítottság egy olyan önmeghatározottsággal és általában akaraterővel működő karakterjellemző, mely szabályozza a külvilág és az egyén (élet)céljának, akaratának összehangolását. A magas önirányítottsági értékkel rendelkező kitöltőkről többnyire elmondható, hogy önértékelésük jó, önkritikát is tudnak gyakorolni, amennyiben hibát követnek el és ennek tudatába kerülnek képesek azt elismerni, felvállalni. A skála alacsony pontértékű személyeiről gyakran igaz állításként megfogalmazható, hogy identitásuk és céljaik is bizonytalanok, életcéljaik gyakran nem fixáltak. Továbbá az önfelmentés gyakran alkalmazott módszerük, gyakorta hibáztatnak másokat - okozott / elszenvedett problémáikért is -, mely viselkedési gyakorlatot szintén nem segít felülírni egy olyan én, melynek meghatározottsága és a fejlesztése mellett nincsen ténylegesen elköteleződve az az én.

EGYÜTTMŰKÖDÉS


Az együttműködés fontos szociális kompetencia, tanulható, kialakulása ideális esetben már az óvodáskorban elkezdődik, a család és oktatási intézmények évei alatt pedig tökéletesedik. Csoportban, csoportban, emberek által együtt megvalósítani kívánt feladat elvégzéséért, probléma megoldásáért, alkotás elkészítése érdekében is alkalmazható. Az egyénnek ehhez többnyire magányából kilépve az emberek felé toleráns, empátikus, segítőkész, nyitott, munkára kész attitűd biztosítása az ideális.

TRANSZCENDENCIAÉLMÉNY

Egyéni élmény az ismeretlennel és a természetfeletttel való kapcsolat személyes megélésének lehetőségi tételezését és magát a megtapasztalást is jelentheti. Számos megfogalmazás szerint előfeltétel a mindenséggel való egyesülés tapasztalata, mely minden más szempontba való áthelyezkedés lehetőségét is jelenti, a mindennel egyként való egyesült létezés tapasztalati pontjából már átélt élményként. Magas értéket elérő kitöltők gyakran kreatív, inspiratív élmények átéléséről is beszámolnak.

VI. KÜLSŐ - BELSŐ KONTROLL KÉRDŐÍV

(HUN)

 Kitölthető feladatok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Belső kontrollosnak nevezhető az a személy, aki egy specifikus szituációban, vagy a szituációknak egy bizonyos osztályában inkább azt hiszi, hogy ami történt, vagy történik, vagy történni fog, az közvetlen kapcsolatban van azzal, amit ő az adott szituációban tett, tesz vagy tenni fog. Külső kontrollos attitűddel jellemezhető ezzel szemben az a személy, aki inkább abban a hitben él, hogy ami vele egy bizonyos szituációban történik, az nincs összefüggésben azzal, amit ő abban a helyzetben cselekszik. Természetesen ezen kategóriák számos kombinációja is létezik, valaki tételezhet valamilyen kapcsolatot a külső események és saját cselekedetei között és tarthatja azt a legfontosabbnak a ráhatási okok közül, vagy tarthatja kevésbé fontosnak és például számos rajta kívül álló okot jelentősebb befolyási értékkel bírónak ítélni.

A teszteredmény minél nagyobb, a kitöltő, annál inkább külső kontrollosnak mondható, míg a kisebb értékek jelzik a belső kontroll felé tolodottságot. Az átlagérték 8 körül van: a 3-nál alacsonyabb érték erősen belső kontrollos, a 13-nál magasabb érték pedig erősen külső kontrollos attitűdre utal.

VII. SOCIAL INTELLIGENCE TEST | NON - VERBÁLISAN MEGJELÉNÍTETT ÉRZELMI ÁLLAPOTKÉPEK FELISMERÉSÉVEL

(ENG) (ONLINE)

Az önbevallásos érzelemfelismerés alternatíváiként ajánljuk az ellenőrizhető érzelemfelismerési tesztelési formákat, melyekben képi vagy videóképileg rögzített vagy élő személy érzelmeinek jelzéseit és ezek kombinációját is használhatjuk. A bemutatott ellenőrizhető érzelmek felismerési aránya pontosabb képet rajzolhat a pályaválasztó érzelemfelismerési képességének hatékonyságáról, mint például saját érzelemfelismerési emlékein alapuló megfeleltetési önértékelése.

Fontos kiemelni azt az álláspontot miszerint a mentális állapotok, illetve az érzelmek szinte minden formájukban dinamikus megélést és így a megélő személyen át dinamikus megjelenítettséget tesznek elérhetővé. A befogadó szeme előtti jelen idejű megjelenítettséghez közelítően vagy videóképen rögzítve a legközelebbi lehetséges állapotát a valóságnak, vagy esetlegesen filmes rendezés közvetítette mozgóképi anyagon keresztül megragadható valamelyest - a valóság pontosságához közelített értékkel - egy adott ember milyen érzelmi mentális állapotban van, azonban a kép, kimerevített. A dinamikus folyamat képi merevítése, természetellenes megállás a mozgás dinamikájában, mely az érzelmi, mentális állapot felismerhetőségét jelentősen ronthatja. Személyes tapasztalat is, hogy - egyéb értékelésen szerzett - magas érzelmi intelligenciához köthető értékkel rendelkező személy is nagyon alacsony pontszámot érhet el a képekkel dolgozó EQ mérését célzó teszteken.

Azonban, ha van olyan pályaválasztó, aki szeretné tesztelni magát így (is), vagy kifejezetten a kimerevített képi érzelmvilág, érzelmi állapotok megismerése, felismerésük/ megjelenítési képességük fejlesztése, a fényképeken átadható érzelmek ismétlése, rögzítése etc. a cél, akkor érdemes mindképp kitölteni ezt a tesztet.

Továbbá megemlítenénk, hogy a rendkívül kevés mozgóképes vagy élő személy közreműködésével ellátott, elérhető tesztelési gyakorlat, szintén felértékeli a képi alapú tesztelési és oktatási lehetőségeket.

VII. I. EMOTIONAL INTELLIGENCE QUIZ

https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/embed/ei_quiz

(ENG) (ONLINE)

A VII.I. teszt angolul (ENG) érhető el, de az instrukciókon kívül, csak képek szerepelnek benne és néhány megoldási javaslat, melyet fordítani szükséges. A pályaválasztó vagy a mentor közepes vagy a feletti szintű angoltudással kell rendelkezzen, de elég, ha egyikük birtokában van ilyen gyakorlatban alkalmazható nyelvismeretnek.

A VII.I. teszt érdekessége, hogy a válaszok megadását követően, míg bemutatásra kerül a megoldás, a feladat arcot ábrázoló képein a kifejezett érzelemhez kapcsolható izmok, arcérzletek, kapcsolódó mozgási formák kiírásra kerülnek. Így bár a mozgóképes pontosságot ez a feladat sem biztosítja és a kiírások a válasz megadását követően jelennek meg, így a

feladatok helyes megválaszolásához nem adnak plusz segítséget, azonban a kiírások végigolvasása az érzelem-fizikum tengelyű ismeretek jelentős mértékű bővülését eredményezheti.

VIII. VIZUALIZÁLHATÓ ÉRZELMEK | MOZGÓKÉPES NON-VERBÁLISAN MEGJELENÍTETT ÉRZELMI ÁLLAPOTOK FELISMERÉSE

(ENG)(☐ONLINE)

Az önbevallásos érzelemfelismerés potenciális pontosságnövelési képességgel rendelkező alternatívái, a VII. pontban részletezett szempontokat figyelembe véve ajánlottak lehetnek.

VIII. A. IMPROVUS | WHAT IS BENEDICT CUMBERBATCH FEELING?

<https://www.youtube.com/watch?v=PDsAm2SWKIs>

VIII.B. IMPROVUS | 5 MINUTE WORKOUT TO BUILD EMOTIONAL INTELLIGENCE - FINISH THE SENTENCE | EMPATHY CLIPS | MORE ...

https://www.youtube.com/watch?v=EY68o6fhKWA&list=PL7gIDHx0VmmxkIMXeAdUAGoqrWV_AnI2&index=2

A VIII.A és VIII.B. linkjei rövid videókra irányulnak, melyek filmrészleteket, képes érzelemfelismerési feladatokat és érzelmi intelligenciát igénylő és azt fejlesztő lehetőséggel ellátott kérdéseket és feladatokat tartalmaznak.

ÉSZLELÉS

I. RITMUSKOPOGÁS FELADAT

☞ Kitölthető feladatok a B - mellékletben találhatóak.

☑ Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Megkérjük a pályaválasztót, hogy figyeljen a ritmusra, amit kopogni fogunk.

A '-' - vízszintes vonalak jelzik a rövid (ti), a '/' dőlt vonalak a hosszú (tá) koppantást. Egy ceruzát vagy tollat, vagy más hasonló eszközt használva, miután a választónak is egy hasonló kopogtatót adtunk, kopogtatjuk a ritmust, és megkérjük, hogy ismétlje meg, amit hallott.

A ritmusok, amelyeket kopognunk kell:

././././


./././././

././././././

A koncentrációs képességet tudjuk tesztekkel mérni. Sokkal kevésbé mérhető a figyelem tartóssága és elterelhetősége. A figyelemzavarokkal küzdő gyermeknek is kiváló lehet a koncentrációs képessége, sőt, hiperfókuszálása - ha van - még segítheti is koncentrációjában, ha motivált például. A figyelemtesztek inkább az adott feladatban, adott pillanatban meglévő motivációt és fókuszáltságot mérik, és kevés információt nyújtanak az egyén általános figyelemről.

II. SZÁMISMÉTLÉSES FELADAT

(HUN)

 Kitölthető feladatok B - mellékletben található.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Számok sorának megjegyzési képességének vizsgálata, munkamemóriát és sorbarendezési képességet is vizsgál. Fontos, hogy a számokat érthetően mondjuk és ugyanabban a sorrendben, mint ahogyan le van írva.

PÉLDA: '3 8 6 - Írjon mindenki hármast, nyolcast és hatost! – Sikerült? – A többit már egyedül kell leírni!'

1. 4 8 5

6. 7 2 8 5 3

2. 3 7 6

7. 1 3 6 7 9 2

3. 2 5 9 4

8. 8 2 7 9 5 1


4. 4 9 5 1

9. 8 8 5 6 8 9 1

5. 3 6 1 9 5

10. 5 5 3 2 2 4 6 7

III. PIERON-FÉLE FIGYELEM TESZT

 Kitölthető feladatok B - mellékletben található.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A feladat B – mellékletben található verziójának felhasználása esetén a lapot mutassa fel vagy vetítse ki a mentor. A feladatlapon sok kis ábra van. Ezek kis négyzetek, amelyekhez többnyire csatlakozik egy rövid vonal valahol, de nem mindegyikhez.

Mentor a következő instrukciókat adhatja a feladatvégzéshez például: 'sorban nézd át az ábrákat, és húzd át egy vonallal azokat, amelyek ugyanolyanok, mint a felső négy valamelyike. Fontos, hogy ne bekarikázd, hanem húzd át! A feladat időre megy. Összesen ötpercre tart, szólok, mikor lehet kezdeni, és mikor kell befejezni. Amikor szólok, hogy letelt az öt perc, meg kell jelölni, hol tartasz melyik az az ábra, amit utoljára megnéztél akár áthúztad, akár nem. Ez is nagyon fontos! Nem érdemes csalni. Ha betartjátok a szabályokat, képet kaphattok arról, hogyan működik a figyelmetek.'


III. + A FIGYELEMRŐL VALÓ BESZÉLGETÉSHEZ

A FIGYELEM

BARÁTAI		ELLENSÉGEI
nyitottság	↔	fásultság
lelki nyugalom	↔	lelki problémák
összeszedettség	↔	szétszórtság
tudatosság	↔	impulzivitás, meggondolatlanosság
szorgalom	↔	lustaság
érdeklődés, kíváncsiság	↔	közönyösség, nemtörődömség
kipihentség	↔	fáradtság
jó hangulat	↔	rossz hangulat (e.g. szomorúság, idegesség)
szándék, akarat(erő)	↔	akaratgyengeség
nyugodt környezet	↔	zavaró körülmények

IV. VIZUÁLIS EMLÉKEZET

(HUN)

 Kitölthető feladatok B - mellékletben található.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Mentor a következő instrukciókat adhatja a feladatvégzéshez például: 'képeket fogok mutatni, és az lesz a feladatotok, hogy megjegyezzétek, hogyan következnek egymás után az állatok. Az állatok mellett van a lapokon más kép is. Jegyezzétek meg azt is, hogy melyik állat melyik tárggyal van együtt. Tíz lap van. Háromszor fogom megmutatni a sorozatot, hogy jól megjegyezhesétek, hogyan jönnek egymás után az állatok, és melyiknek mi a párja.'

Mutassa a mentor végig háromszor, körülbelül 5–5 másodpercig az egyes képeket. A képek bemutatása történhet papírlapok vagy kivetítő segítségével is.

Majd az utolsó bemutatási kör befejeztével, a mentor instrukciója következhet: 'Írjátok az állatok nevét egymás alá a megfelelő sorrendben, ahogy egymás után jöttek!'

IRÁNYÍTÁS, VEZETÉS

Otto Klempe 'A mi jellemzi az intelligens működést a senior vezetők körében?' című írásában egy kilenc tényezős vezetői modellt mutat be, mely a jó vezető legrelevánsabb ismertetőjegyeit igyekszik összefoglalni, az ismertetőjegyeként megnevezett elemek olvashatóak alább, melyeket a mentoroknak is szükséges ismerni.

ÖT KIEMELT VEZETŐI TULAJDONSÁG

IQ (ÉRTELMI INTELLIGENCIA)

Szinte minden vezetői kompetenciamodell elismeri, hogy a vezetői munka komplex jellege miatt a fogalmi gondolkodás, az elemzőkészség, a stratégiai gondolkodás, ítélőkészség fontosságát.

EQ (ÉRZELMI INTELLIGENCIA)

A hatékony vezetők ismerik és felismerik a saját és munkatársaik érzéseit, tudatában vannak a környezetük 'interperszonális dinamikájának', és kedvező irányban tudják befolyásolni ezeket az érzelmeket és kapcsolatokat.

TUDÁS (ÜZLETI ÉS TECHNIKAI ISMERETEK)

A hatékony munka alapja az olyan tudás, amely a - szakterületi - ismereteket a tapasztalatból fakadó megértéssel, a jó döntésekhez szükséges 'bölcsséggel' képes ötvözni.

FEJLŐDÉS

A tudásszomj, a változásra való nyitottság, a hibákból való tanulás, a fejlődésre való hajlandóság szinte egyértelműen szükségessé vált a jelenkor gyorsan változó világának fejlődési üteme okán, de ennek előtte sem volt hátrányos - vezetői - tulajdonsága az egyénnek.

ÉN (ÖNISMERET, ÖNBECSÜLÉS)

Az egészséges személyiségű vezető belátja, ha hibázik. Továbbá megfelelő képességű munkatársakkal veszi körül magát, nem fél tőlük, bízik önmagában annyira, hogy vezető szerepét, pozícióját nem beosztottjai - hozzá mérten - alacsony képességi értékeire alapozza.

NÉGY FONTOS VEZETŐI GYAKORLAT

IRÁNYMUTATÁS

A vezető alapvető feladata, melynek során figyelnie kell az eredményességre, döntéseket kell hoznia, delegálnia kell a feladatokat, vezetnie kell a tárgyalásokat, értékelnie kell a dolgozók teljesítményét.

BEFOLYÁSOLÁS

Az irányítás nem helyettesítheti a meggyőzést, a koalíciók és a (csúcs)teljesítményre törekvő – vállalati - kultúra kialakítását.

KEZDEMÉNYEZÉS


A hatékony vezető proaktív, nem várja meg, amíg reagálnia kell a külső eseményekre, állandóan figyel arra, hol lehetne javítani, fejleszteni valamit.

KAPCSOLATÉPÍTÉS

A jó vezető bizalmon és kölcsönös tiszteleten alapuló kapcsolatokat épít ki maga körül, a szervezeten belül és kívül is.

I. ASSZERTIVITÁS KÉRDŐÍV

(HUN)

 Kitöltendő feladatok a B - mellékletben találhatóak.


Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Az asszertivitás vagy asszertív kommunikáció olyan kommunikációs készség, mely tanulható és viselkedési vagy gondolkodási mintázatként fogható fel, melynek során az asszertívan kommunikáló személy a saját érzéseit, igényeit, szükségleteit tudatosítva, magabiztosan, azokat

őszintén felvállalva tud megnyilvánulni - érzelmileg nehéz szituációban is, valamint - a fentiek mellett - képes arra is, hogy meghallgassa, felfedezze és megértse a másik fél érzéseit, igényeit, szükségleteit is. Figyelme aktív és megértő. Kommunikációs célja az asszertívan kommunikáló egyének a konfliktus megoldása, miközben minden résztvevő fél igényeit szem előtt tartja, oly módon, hogy nem hódol be, de nem is próbál dominálni a másik fél/felek felett.

II. INTERPERSZONÁLIS ORIENTÁCIÓS KÉRDŐÍV

(HUN)

 Kitöltendő feladatok B - mellékletben található.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A kérdőív az alábbi értékek vonatkozásában segít elhelyezni az egyén önmagáról alkotott képét:

Nem törekszik arra, hogy a csoport szerves részévé váljon.	KIFEJEZETT SZÜKSÉGLET A VALAHOVÁ TARTOZÁSRA	Igyekszik a csoport szerves részévé válni.
Nem várja el a csoportjának tagjaitól, hogy éreztessek: „hozzájuk tartozik”.	ELVÁRT SZÜKSÉGLET A VALAHOVÁ TARTOZÁSRA	Szereti, ha egy csoport tagjai éreztetik: hozzájuk tartozik.
Nem törekszik vezető szerepre.	KIFEJEZETT SZÜKSÉGLET AZ IRÁNVÍTÓ SZEREPRE	Vezető szerepre törekszik.
Függetlenségre törekszik.	ELVÁRT SZÜKSÉGLET AZ IRÁNVÍTOTTSÁGRA	Világosan meghatározott irányítást vár el.
Távolságot tart az emberektől.	KIFEJEZETT SZÜKSÉGLET AZ EGYÉNI KAPCSOLATOKRA	Jó kapcsolatot igyekszik kiépíteni mindenkiével.
Nem kedveli, ha a munkatársai barátságosan közelednek hozzá.	ELVÁRT SZÜKSÉGLET AZ EGYÉNI KAPCSOLATOKRA	Elvárja, hogy szeretettel közeledjenek hozzá.

III. REZILIENCIA TESZT


(HUN)( ONLINE)

<https://biromamunkamat.hu/test/reziliens-teszt/>

A reziliencia alatt azt az úgynevezett rugalmas érzelmi alkalmazkodóképességet értjük, amikor valaki nehéz, kiszámíthatatlan, - akár traumatizáló - helyzetben is képes megtartani belső egyensúlyát és a környezethez képes hamar alkalmazkodni, megtalálni a pozitív kimenetelt önmaga számára. A nehéz helyzetekhez alkalmazkodás és helytállás képessége.

IV. PÉLDATESZT A KREATIVITÁS VIZSGÁLATÁRA

(HUN)

 Kitöltendő feladatok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Ez a teszt a kreativitás kognitív összetevői közül a fluenciát, a flexibilitást és az originalitást vizsgálja. A teszt célja, hogy a munka világában szokásos problémák kapcsán, strukturált formában mérje a vezetők kreativitását. Bár mindenki elismeri, hogy a kreativitás a vezetők egyik legfontosabb tulajdonsága, de annak mérésére a hagyományos képességtesztek – melyekben a feladat mindig egy bizonyos helyes megoldás megtalálása – nem alkalmasak. A teszt ezért olyan kérdésekből áll, melyekre a vizsgált személyeknek minél több, minél többféle és minél eredetibb megoldást kell találniuk változatos, ám a vezetők számára ismerős szituációkban. Az alábbiakban két problémával találkozhat a kitöltő.

Az értékelés során a releváns válaszokat kell számításba venni. A válaszok relevanciáját a megadott példaválaszokra vonatkozó kategóriák és alkategóriák segítenek meghatározni, azáltal, hogy a válasznak legmegfelelőbb kategóriáját megkeresve, a kategória pontozása értéket rendel a válaszhoz.

Egyedi válasz, mely a válaszadó szerint relevánsnak tekinthető, de nem sorolható be a fent említett döntést segítő kategóriák egyikébe sem, egyedi értékelés alá vonható. Az értékelő és a válaszadó dialógust folytathat a relevancia elfogadásáról, a válaszadó, - de akár az értékelő is - érvelhet az elfogadhatóság mellett. A válaszadó és értékelő mentor konszenzusos megegyezése esetén, mindkettőjük számára elfogadható alapot találnak a válasz releváns voltának elfogadására. Ezen esetben a megegyezést követően közösen kiválasztják a példaválaszok közül a válaszhoz leghasonlóbb szintű példaválaszt – a megoldást potenciális hatékonyság, hatóerő, téridőbeli kiterjedés, etc... minden figyelembe vehető szempont vonatkozásában vizsgálva – és a választott példa pontozását alkalmazzák az egyedileg értékelt válaszon. A vonatkoztatható értékek körére kiemelt figyelmet fordítva, a nem alkalmazható pontok elhagyásának alkalmazásával és az alkalmazhatók megadásával kell, hogy történjen a pontozás.

V. PRODUKTIVITÁS PREFERENCIA TESZT

(HUN)

 Kitölthető feladatlapok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Azt vizsgálja, hogy az adott személy inkább a produktív vagy a reprodukzív feladatokat részesíti előnyben.

KAPCSOLÓDÓ FOGALMAK:

REPRODUKTÍV FELADAT

A reproductív feladatok esetében már ismert válaszokat, megoldásokat, ismert sémákat alkalmazva oldja meg az adott feladatot a megoldó. A feladat vagy ismert vagy maximum a feladat az új, pontosabban új módon feltett a kérdés, mely ismert dologra kérdez rá.

PRODUKTÍV FELADAT

A produktív feladatok esetében a feladat és a megoldás is új, újszerű. A feladat legalább annyira új, hogy nincs még egy séma vagy megoldás, mely rá válaszra adhatóként ismert lenne a válaszoló számára. Tehát oktatási keretben az olyan kérdések, melyek a tanult anyagból csak gondolkodás segítségével alkothatók meg, tanult elem vagy elemek összekapcsolásával, azok adott esetben produktív feladatként funkcionálhatnak, azonban csak a megfelelő értelmezési keretben.

További lehetőség, hogy maga a feladat tartalmazza a válasz ismeretlenségére vonatkozó bővebb kritériumot, miszerint olyan megoldást kell adni a feladatra, mely publikálásra még nem került, nyilvános médiumban hordozottként nem elérhető az elgondolt feladat megadásának időpontjában, a megoldást ellenőrző által. E kijelölés erőteljes biztosítéka lehet annak, hogy a megoldás kizárólagosan produktív módú lehessen csak. Az oktatásban alkalmazott, produktív megoldást előhívni igyekvő feladatok ezt nem tudják alkalmazni a nehézségi szint nagysága miatt általában, de ideális esetben igyekeznek megközelíteni.

REPRODUKTÍV ÉS PRODUKTÍV KÉPZELET

A képzelet a valóság meghaladása. Megkülönböztetést érdemel a reproductív és a produktív képzelet. A reproductív képzelet a mások által leírt képek mentális megjelenítését végzi. A produktív képzelet fő jellemzői közé tartozik a mentális képek önindított, aktív létrehozása és szokatlan társítása. Ez utóbbi nyújtja a kreatív képesség egyik alapvető karakterét. A reproductív képzeleti működés szükséges, de nem elégséges feltétele a kreatív folyamatnak.

(RE)PRODUKTÍV FELADAT ÉS KÉPZELET KAPCSOLATA

A fenti két feladattípus és a reproductív, valamint produktív képzelet között érdekes kapcsolat tételezhető. A produktív feladatok gyakorlása a produktív képzeletet fejlesztheti és fordítva is lehetséges kapcsolatot feltételezni, a produktív képzelettel rendelkező egyének produktív feladatmegoldás megalkotásával való próbálkozásra esetlegesen könnyebben motiválhatóak, az ismerthez való ragaszkodás és az ismeretlentől való félelem ritkán köti feladattípus-választásukat annyira, mint a reproductív megoldások intenzív arányú preferálót.

KIEGYENSÚLYOZOTTSÁG

I. ÉRZELMI INTELLIGENCIA MÉRÉSE

(EXC) (HUN)(☐ONLINE)



■ A dokumentum a QR – kód beolvasásával vagy az alábbi linken keresztül az alábbi Google Drive mappából elérhető:
<https://drive.google.com/drive/folders/1nIHgQux0jVknGZvB-z1hVv0mVPf4HuQd?usp=sharing>

■ 🖨️!FONTOS!! MICROSOFT EXCEL FÁJLTÍPUS!! 🖨️ ■

Microsoft Excel 🖨️ típusú fájlokat a Bevezetőben említett módon le kell tölteni, hogy az automatikus értékszámítás és egyéb beépített funkciók elérhetőek legyenek, a Drive mappán keresztüli megnyitás – letöltés helyett - funkcióvesztést okozhat!

Az optimizmus, az örömteliség, az önbecsülés, más emberek érzésinek kezelési képessége, az asszertivitás, társas tudatosság, empátia, érzések felismerése, kifejezése, szabályozása, indulatszabályozás, stresszkezelés, alkalmazkodóképesség, belső motivációs értékek kifejezésére és megismerésére alkotott teszt, mely kitöltés esetén automatikusan kiszámolt értékelést biztosító mérőeszköz.

II. INTERPERSZONÁLIS ORIENTÁCIÓS KÉRDŐÍV

(HUN)


📄 Kitöltendő feladatok B - mellékletben található.

☑️ Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A kérdőív az alábbi értékek vonatkozásában segít elhelyezni az egyén önmagáról alkotott képét:

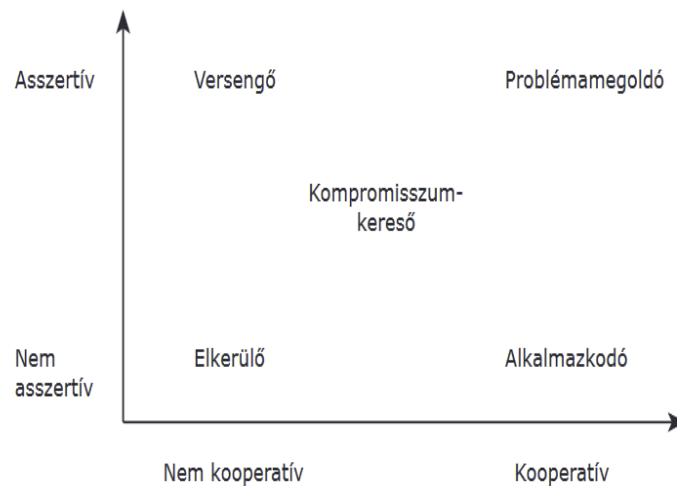
Nem törekszik arra, hogy a csoport szerves részévé váljon.	KIFEJEZETT SZÜKSÉGLET A VALAHOVÁ TARTOZÁSRA	Igyekszik a csoport szerves részévé válni.
Nem várja el a csoportjának tagjaitól, hogy éreztessek: „hozzájuk tartozik”.	ELVÁRT SZÜKSÉGLET A VALAHOVÁ TARTOZÁSRA	Szereti, ha egy csoport tagjai éreztetik: hozzájuk tartozik.
Nem törekszik vezető szerepre.	KIFEJEZETT SZÜKSÉGLET AZ IRÁNYÍTÓ SZEREPRE	Vezető szerepre törekszik.
Függetlenségre törekszik.	ELVÁRT SZÜKSÉGLET AZ IRÁNYÍTOTTSÁGRA	Világosan meghatározott irányítást vár el.
Távolságot tart az emberektől.	KIFEJEZETT SZÜKSÉGLET AZ EGYÉNI KAPCSOLATOKRA	Jó kapcsolatot igyekszik kiépíteni mindenkivel.
Nem kedveli, ha a munkatársai barátságosan közelnek hozzá.	ELVÁRT SZÜKSÉGLET AZ EGYÉNI KAPCSOLATOKRA	Elvárja, hogy szeretettel közeledjenek hozzá.

III. KONFLIKTUSKEZELŐ KÉRDŐÍV (HUN)

 Kitöltendő feladatok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A teszt az egyén konfliktuskezelési attitűdjéről segít visszajelzést adni.



IV. KÜLSŐ - BELSŐ KONTROLL KÉRDŐÍV (HUN)

☰ Kitölthető feladatok a B - mellékletben találhatóak.

☑ Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Belső kontrollosnak nevezhető az a személy, aki egy specifikus szituációban, vagy a szituációknak egy bizonyos osztályában inkább azt hiszi, hogy ami történt, vagy történik, vagy történni fog, az közvetlen kapcsolatban van azzal, amit ő az adott szituációban tett, tesz vagy tenni fog. Külső kontrollos attitűddel jellemezhető ezzel szemben az a személy, aki inkább abban a hitben él, hogy ami vele egy bizonyos szituációban történik, az nincs összefüggésben azzal, amit ő abban a helyzetben cselekszik. Természetesen ezen kategóriák számos kombinációja is létezik, valaki tételezhet valamilyen kapcsolatot a külső események és saját cselekedetei között és tarthatja azt a legfontosabbnak a ráhatási okok közül, vagy tarthatja kevésbé fontosnak és például számos rajta kívül álló okot jelentősebb befolyási értékkel bírónak ítélhet.

A teszteredmény minél nagyobb, a kitöltő, annál inkább külső kontrollosnak mondható, míg a kisebb értékek jelzik a belső kontroll felé tolódottságot. Az átlagérték 8 körül van: a 3-nál alacsonyabb érték erősen belső kontrollos, a 13-nál magasabb érték pedig erősen külső kontrollos attitűdre utal.

MEGJELENÉS

I. MEGJELENÉS TESZT

(HUN)

📄 Kitölthető feladatok B - mellékletben található.

☑️ Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A kitöltése segíthet a megjelenés reflexiójában, illetve specifikusan a megjelenés és a munkakeresés, felvétel sikerességének potenciális kapcsolatának feltárásában. A mélyebb összefüggések feltárásához át kell beszélni a mentor és a pályaválasztó által is elfogadható megjelenési teszt során megjelenő értékeket.

MEMÓRIA

Általános megfontolás az emlékezet méréséhez: az emlékezet mérése során nemcsak arról kaphatunk információt, hogy mennyire megbízható ez a kognitív funkció, hanem a különböző helyzetekben elért eredmény az egyén tanulási stílusára is enged következtetni. A tanulási zavarok hátterében gyakran a rövidtávú emlékezet gyengeségét említik okként. Ez azonban gyakorta elnagyolt megközelítés. Legtöbbször a rövidtávú emlékezet valamely formája gyenge, és ez inkább a feldolgozás módjának sajátosságára utal, mintsem megtartási zavarra.

I. ALAKRAJZOLÁS EMLÉKEZETBŐL

(HUN)


📄 Kitöltendő feladatlapok a B - mellékletben találhatóak.

☑️ Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Mentor mondja például: 'ábrákat mutatok, mindegyiket 5 másodpercig nézhetitek, aztán lefordítom, és akkor emlékezetből kell lerajzolnotok. Itt az első ábra.' Utána sorban a többi mutatja. Megmutatja a gyerekeknek, pályaválasztóknak az első lapot az ábrával. Öt másodpercig nézhetik. Közben mondja, hogy hogy jól jegyezzék meg! Utána fordítsa le, és kérje meg, hogy rajzolják le, amit láttak. Egy percig dolgozhatnak. Aztán folytassák a második ábrával, majd folyamatosan a többivel!

II. SZÁMISMÉTLÉSES FELADAT

(HUN)

 Kitölthető feladatok B - mellékletben található.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Számok sorának megjegyzési képességének vizsgálata, munkamemóriát és sorbarendezési képességet is vizsgál. Fontos, hogy a számokat érthetően mondjuk és ugyanabban a sorrendben, mint ahogyan le van írva.

PÉLDA: '3 8 6 - Írjon mindenki hármast, nyolcast és hatost! – Sikerült? – A többit már egyedül kell leírni!'

1. 4 8 5

6. 7 2 8 5 3

2. 3 7 6

7. 1 3 6 7 9 2

3. 2 5 9 4

8. 8 2 7 9 5 1

4. 4 9 5 1

9. 8 8 5 6 8 9 1

5. 3 6 1 9 5

10. 5 5 3 2 2 4 6 7

III. TÉRBELI GONDOLKODÁS ÉS MUNKAMEMÓRIA

(ENG) (ONLINE)



A teszt a QR-kód beolvasásával vagy az alábbi link megnyitásával érhető el:
<https://spatialreasoning.labinthewild.org/spatial>

A teszt a térbeli gondolkodás, elhelyezés, megjelenítés, tájékozódás képességét, valamint a munkamemóriát vizsgálja. A térbeliségre vonatkozó kérdések az elforgatás képességére helyezik a hangsúlyt.


A munkamemória az információk átmenti tárolásának, megváltoztatásának, felhasználásának, célra irányításának képességének ad fogalmi keretet, melyek egyéb kognitív műveletekkel párhuzamosan zajlanak. A munkamemória elengedhetetlen a számolási műveletek végzéséhez

és a szövegértéshez, ezeknél az elemeket fejből kell tartani az elemek közötti viszonyok kezelése közben.

A térbeli észlelés vonatkozásában a térorientáció egy magasabb formája, amikor több elemet és azok egymáshoz való viszonyát kell azonosítani. A térbeli gondolkodás a munkamemóriával együtt jelentősen képes befolyásolni a problémamegoldás és a vizualizáció képességének értékét, mely utóbbi két képesség szinte minden feladat elvégzéséhez szükséges, mellyel találkozhatunk.

IV. VIZUÁLIS EMLÉKEZET

(HUN)

 Kitölthető feladatok B - mellékletben található.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Mentor a következő instrukciókat adhatja a feladatvégzéshez például: 'képeket fogok mutatni, és az lesz a feladatok, hogy megjegyezzétek, hogyan következnek egymás után az állatok. Az állatok mellett van a lapokon más kép is. Jegyezzétek meg azt is, hogy melyik állat melyik tárggyal van együtt. Tíz lap van. Háromszor fogom megmutatni a sorozatot, hogy jól megjegyezhesétek, hogyan jönnek egymás után az állatok, és melyiknek mi a párja.'


Mutassa a mentor végig háromszor, körülbelül 5–5 másodpercig az egyes képeket. A képek bemutatása történhet papírlapok vagy kivetítő segítségével is.


Majd az utolsó bemutatási kör befejeztével, a mentor instrukciója következhet: 'írjátok az állatok nevét egymás alá a megfelelő sorrendben, ahogy egymás után jöttek!'

MORALITÁS

I. AZ ERKÖLCSI ALAPOK KÉRDŐÍV

(HUN)

 Kitölthető feladatok B - mellékletben található.

 Kiértékelési segédlet a C - mellékletben. Ezen teszt értékelésekor érdemes a PDF helyett a Microsoft Word-dokumentum formátumot használni az automatikus értékelési táblázat használhatósága miatt, melyet letöltés után lehet használni.

Az erkölcsi alapok elméletét szociál- és kulturális pszichológusok egy csoportja hozta létre¹, annak érdekében, hogy magyarázatot alkossanak és/vagy csoportosított jelenségcsoportokkal leírják az erkölcs, kultúrák közti különbségeinek és hasonlóságainak rendszerét és ezek hátterében álló okokat feltárják, amennyiben lehetséges. Az elmélet a közös elemekből részben veleszületett, részben szociális élmények tapasztalataival kiegészítve, de nem tudatos formálás eredményeként létrejövő, egyfajta mögöttes pszichológiai rendszert feltételez a legtöbb kultúra erkölcsi rendszere mögé, melyet 'intuitív etika' névvel is jelölhetünk. Ez az alap, melyre erényeket, narratívákat, intézményeket építenek a társadalmak és az építkezés eltérő specifikumainak következtében kerülhetnek a nemzeten belüli csoportok és globális szinten nemzetek és akár nemzetszövetségek is egymással szembehelyezkedő, - akár konfliktusos ellentétek - álláspontjainak képviselőire. A fent nevezett mögöttes alap elemei közül a szerzők ötöt emelnek ki, melyek létezését alátámasztó elemek, szerintünk elégséges mértékben elérhetőek.

KÁR- ÁRTALOM – GONDOZÁS

Ez az alap az emberi faj fejlődéséhez kapcsolódik, mely az emlősök körében kialakult kötődési, valamint mások fájdalmának felfogási és átérzési képességén alapul, valamint utóbbi tulajdonság további gyakran csatolható élményén, az empátikus distresszen, miszerint az ember fajtársa szenvedését nem élvezi, maga is kellemetlen, kerülendő, negatív érzést él át a másik szenvedésének tudatba kerülésétől főképpen azonos téridő jelenében érzékelten. Továbbá a tükörneuronok működnek. Rokonoknál, barátoknál erősebben. Valamint a csoportos életmód predációs veszélycsökkentési előnyök alapjain kialakulva, magával hozta a társas viselkedés, forrásmegosztás, társakkal való törődés gyakorlatát. A fentiek tudták megalapozni a gondoskodás, önzetlenség, szelídség, kedvesség - bizonyos etikai irányzatok és a teszt szerzői által is erények közt számon tartott – magatartásformáit.

IGAZSÁGOSSÁG – KÖLCSÖNÖSSÉGI ELV

A korai emberek jelentős előnyre tehetek szert azzal, hogy együttműködtek másokkal, melynek kiterjesztettebb gyakorlatában csoportot, törzset, államot alkottak. A rossz partner(ek) kiválasztása jelentős hátrányhoz, akár bizonyos csoporttagok kizsákmányolásához vezethetett volna. A korai embereknek érdekében állt és számos elmélet szerint tudatában is volt, annak, hogy érdekében áll, hogy olyan partnereket válasszon, akik elfogulatlanul, igazságosan minden csoporttag érdekeit mérlegelték és a döntésekhez valóban figyelembe vették azokat, arányos szempontként.

CSOPORTHOZ TARTOZÁS – LOJALITÁS

A csoporthűség tulajdonságának evolúciós megjelenése tette lehetővé a különböző tulajdonságú csoportok egyidejű létezését, tartós fennmaradását és hosszú távú szelekciós

¹ <https://moralfoundations.org/questionnaires/https://moralfoundations.org/questionnaires/>

megmérettetését, ami a jellegzetes emberi csoportok kialakulásához vezetett. Az ember olyan képességhez jutott, ami lehetővé teszi, hogy egyszerű csoportalkotó ideákat elfogadjon és alkalmazzon. Az, hogy ezek az ideák konkrétan milyen csoportszerkezetet hoznak létre, nincs meghatározva. Lehetnek ezek akár káros, maladaptív eszmék is, amelyek a csoportot tönkreteszik, hiszen az elfogadásuk utáni csoportszelekció úgyis azonnal kiselejtezi azokat, amelyek az ember életét több generáció távlatában nem teszik replikálhatóvá. Az ember tulajdonságai úgy alakultak, hogy bármiféle kulturális eszmét képes legyen elfogadni. A csoportok szintjén kialakult szelekciónak, a kulturális szelekciónak éppen ez biztosítja a szükséges variabilitást, ez tette lehetővé, hogy az ember evolúciós története során olyan sokféle csoportformációt kipróbálhatott. A deviánsok kizárása, alapjait illetően nem emberi specifikum, mert minden, csoportban élő gerinces állatban kimutatható. Halak, madarak, emlősök csoportjai elüldözik azokat az egyedeket, amelyek valamilyen jól látható jegyben a többitől különböznek. Kizárják például az albínó egyedeket, vagy azokat, amelyek mozgássérültek. A jelenségnek nagyon egyértelmű biológiai magyarázata van. A ragadozók elsősorban azokat a csoportokat támadják meg, amelyekben a többitől valamilyen szempontból elütő egyed van. A csoportidentitást segítő mechanizmusok kognitív absztrakciója hozza létre a moralitást. Ez egyben azt is jelenti, hogy a valóban morális személy számára a követendő. Ez alapozza meg a csoportért való önfeláldozás erényeit.

HATALOM – TISZTELET

Ezt az alapot a hierarchikus társadalmi interakciók hosszú főemlőstörténete alakította ki. Ez a vezetés és a követés erényeinek háttérében áll, beleértve a törvényes tekintély és a hagyományok tiszteletét.

TISZTASÁG

-

SZENTSÉG

Ezt az alapot az undor és a szennyeződés pszichológiája alakította. Ez alapozza meg azokat a vallási elképzeléseket, amelyek arra törekszenek, hogy emelkedettebb, kevésbé testi, nemesebb módon éljenek az emberek. Ez alapozza meg azt a széles körben elterjedt elképzelést, hogy a test egy templom, amely erkölcstelen tevékenységekkel és szennyeződésekkel megszenteltelíthető.

Az erkölcsi alapok tesztje a fenti értékek melletti elköteleződést méri.

ÖNISMERET, ÖNVIZSGÁLAT

I. EMOCIONALITÁS, AKTIVITÁS, SZOCIABILITÁS (EAS) KÉRDŐÍV (HUN)

📄 Kitölthető feladatlapok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

A teszt négy aspektust vizsgál, melyek alább olvashatóak.


Emocionalitás: negatív érzelmi helyzetekben az egyén arousal szintje milyen könnyen és milyen intenzíven emelkedik.

Aktivitás: az egyén milyen mértékben igényli a passzivitás elkerülését.

Szociabilitás: az egyén az egyedüllét helyett mások társaságát mennyire keresi, mennyire igényli az interakciókat.

Félénkség: az egyén mennyire gátlásos, visszahúzódó új helyzetekben, idegenekkel való találkozáskor.

II. INTERPERSZONÁLIS ORIENTÁCIÓS KÉRDŐÍV (HUN)


 Kitöltendő feladatok B mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C mellékletben.

A kérdőív az alábbi értékek vonatkozásában segít elhelyezni az egyén önmagáról alkotott képét:

Nem törekszik arra, hogy a csoport szerves részévé váljon.	KIFEJEZETT SZÜKSÉGLET A VALAHOVÁ TARTOZÁSRA	Igyekszik a csoport szerves részévé válni.
Nem várja el a csoportjának tagjaitól, hogy éreztesék: „hozzájuk tartozik”.	ELVÁRT SZÜKSÉGLET A VALAHOVÁ TARTOZÁSRA	Szereti, ha egy csoport tagjai éreztetik: hozzájuk tartozik.
Nem törekszik vezető szerepre.	KIFEJEZETT SZÜKSÉGLET AZ IRÁNYÍTÓ SZEREPRE	Vezető szerepre törekszik.
Függetlenségre törekszik.	ELVÁRT SZÜKSÉGLET AZ IRÁNYÍTOTTSÁGRA	Világosan meghatározott irányítást vár el.
Távolságot tart az emberektől.	KIFEJEZETT SZÜKSÉGLET AZ EGYÉNI KAPCSOLATOKRA	Jó kapcsolatot igyekszik kiépíteni mindenkivel.
Nem kedveli, ha a munkatársai barátságosan közelnek hozzá.	ELVÁRT SZÜKSÉGLET AZ EGYÉNI KAPCSOLATOKRA	Elvárja, hogy szeretettel közeledjenek hozzá.

III. JUNIOR TEMPERAMENT AND CHARACTER INVENTORY (JTCI) KÉRDŐÍV (HUN)

 Kitölthető feladatlapok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Ez a 84 tételű, 10-17 éves korosztály számára ideális változata a temperamentumot és az egyén karakterét vizsgálni kívánó JTCI teszteknek.

A továbbiakban a JTCI értékelési kategória terminusaival emeljük ki a mérési értékek által kiadható kategóriákat.

ÁRTALOMKERÜLÉS

Azon kitöltők eredményei jeleznek általában ártalomkerülőt, akik a fájdalmas, nem kívánatos – e.g. büntetés, jutalomelmaradás, etc. - ingerekre adott, elkerülést segítő, magatartási válaszformát hajlamosak választani. Az ártalomkerülési hajlandóságot mutató skálán magasabb értékkel zárók általában inkább félnek a bizonytalantól, az idegenektől, a nem ismerttől, aggodás, pesszimizmus és gyors kimerülés is jellemezheti őket, akár egyszerre is, míg alacsony értéket elérő társaik ellentétes jellemzőkkel írhatóak le többnyire, nem aggodó, társaságkedvelő, és inkább optimista emberek állnak a skála másik oldalán.

JUTALOMFÜGGÉS

A skálán értékelhető kitöltők a jutalomhoz kapcsolható intenzív válaszreakcióra hajlamosak. A jutalom alatt szimplán szociális, verbális jutalom, szociális támogatás, gyengédség is érthető, a jutalom egyéb típusai mellett. A viselkedés fenntartásához járul hozzá általában a jutalomfüggőség, a korábbi jutalomeléréshez megfelelő viselkedést igyekeznek többnyire fenntartani a függője a jutalomnak.

ÚJDONSÁGKERESÉS

A teszt egyrészt az általában genetikai hajlam determinálta új ingerek, izgalom keresésében, monotónia kerülésében megnyilvánuló kíváncsi természetet ki tudja jelölni. Ezen típusba tartozó egyének gyakorta igen aktívak, impulzívak és hamar képesek megenni egyes dolgokat. A fent leírt kitöltő személyek elért kitöltési értékhez képest ellentétes nagyságú értéket kapó személyek a JTCI ezen kategóriájában, gyakorta mértékletességgel, zárkózottsággal és rendezettséggel jellemezhetőek, azt kedvelik, amit már ismernek.

KITARTÁS

A skálaértékek kitartási fajtájára felkerülő kitöltőt eltökéltség, perfekcionizmus, szorgalom és akár túlteljesítés is jellemezheti.

ÖNIRÁNYÍTOTTSÁG

Az önirányítottság egy olyan önmeghatározottsággal és általában akaraterővel működő karakterjellemző, mely szabályozza a külvilág és az egyén (élet)céljának, akaratának összehangolását. A magas önirányítottsági értékkel rendelkező kitöltőkről többnyire elmondható, hogy önértékelésük jó, önkritikát is tudnak gyakorolni, amennyiben hibát követnek el és ennek tudatába kerülnek képesek azt elismerni, felvállalni. A skála alacsony pontértékű személyeiről gyakran igaz állításként megfogalmazható, hogy identitásuk és céljaik is bizonytalanok, életcéljaik gyakran nem fixáltak. Továbbá az önfelmentés gyakran alkalmazott módszerük, gyakorta hibáztatnak másokat - okozott / elszenvedett problémáikért is -, mely viselkedési gyakorlatot szintén nem segít felülírni egy olyan én, melynek meghatározottsága és a fejlesztése mellett nincsen ténylegesen elköteleződve az az én.

EGYÜTTMŰKÖDÉS

Az együttműködés fontos szociális kompetencia, tanulható, kialakulása ideális esetben már az óvodáskorban elkezdődik, a család és oktatási intézmények évei alatt pedig tökéletesedik. Csapatban, csoportban, emberek által együtt megvalósítani kívánt feladat elvégzéséért, probléma megoldásáért, alkotás elkészítése érdekében is alkalmazható. Az egyénnek ehhez többnyire magányából kilépve az emberek felé toleráns, empátikus, segítőkész, nyitott, munkára kész attitűd biztosítása az ideális.

TRANSZCENDENCIAÉLMÉNY

Egyéni élmény az ismeretlennel és a természetfeletttel való kapcsolat személyes megélésének lehetőségi tételezését és magát a megtapasztalást is jelentheti. Számos megfogalmazás szerint előfeltétel a mindenséggel való egyesülés tapasztalata, mely minden más szempontba való áthelyezkedés lehetőségét is jelenti, a mindennel egyként való egyesült létezés tapasztalati pontjából már átélt élményként. Magas értéket elérő kitöltők gyakran kreatív, inspiratív élmények átéléséről is beszámolnak.

IV. ÖNÉRTÉKELŐ KÉRDŐÍV

(HUN)

 Kitölthető feladatlapok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Három központibb kategóriát vizsgál:


1. Az én-tudatosságot, mely az egyén testi funkcióinak, érzelmeinek, gondolati mintázatainak, maga és mások felé irányuló elvárásainak aspektusaira és az észlelés és értelmezés közti fogalmi különbségtétel képességére is kiterjed.

2. A másokra figyelés kategóriáját, mely mások érzelmeinek, kommunikációjának nem verbális és verbális elemeinek jelentésére, kifejezési módjaik intenzitására és a viselkedésformákra, valamint azok ismétlődő mintázataira is kiterjed.

3. A kommunikáció kategóriáját, ami a gondolatok és a beszéd, az érzelmek és a kifejezés kapcsolatára, annak tisztaságára, a közlés világosságára, a megértésre való motiváltság mértékére, a félreértés elkerülését segítő technikákra, a megértést nehezítő/könnyítő figyelmi mintázatokra terjed ki.

V. PRODUKTIVITÁS PREFERENCIA TESZT

(HUN)

 Kitölthető feladatlapok a B - mellékletben találhatóak.

Kiértékelési segédlet a C - mellékletben.

Azt vizsgálja, hogy az adott személy inkább a produktív vagy a reprodukív feladatokat részesíti előnyben.

KAPCSOLÓDÓ FOGALMAK:

REPRODUKTÍV FELADAT

A reprodukív feladatok esetében már ismert válaszokat, megoldásokat, ismert sémákat alkalmazva oldja meg az adott feladatot a megoldó. A feladat vagy ismert vagy maximum a feladat az új, pontosabban új módon feltett a kérdés, mely ismert dologra kérdez rá.

PRODUKTÍV FELADAT

A produktív feladatok esetében a feladat és a megoldás is új, újszerű. A feladat legalább annyira új, hogy nincs még egy séma vagy megoldás, mely rá válaszra adhatóként ismert lenne a válaszoló számára. Tehát oktatási keretben az olyan kérdések, melyek a tanult anyagból csak gondolkodás segítségével alkothatók meg, tanult elem vagy elemek összekapcsolásával, azok adott esetben produktív feladatként funkcionálhatnak, azonban csak a megfelelő értelmezési keretben.

További lehetőség, hogy maga a feladat tartalmazza a válasz ismeretlenségére vonatkozó bővebb kritériumot, miszerint olyan megoldást kell adni a feladatra, mely publikálásra még nem került, nyilvános médiumban hordozottként nem elérhető az elgondolt feladat megadásának időpontjában, a megoldást ellenőrző által. E kijelölés erőteljes biztosítéka lehet annak, hogy a megoldás kizárólagosan produktív módú lehessen csak. Az oktatásban alkalmazott, produktív megoldást előhívni igyekvő feladatok ezt nem tudják alkalmazni a nehézségi szint nagysága miatt általában, de ideális esetben igyekeznek megközelíteni.

REPRODUKTÍV ÉS PRODUKTÍV KÉPZELET

A képzelet a valóság meghaladása. Megkülönböztetést érdemel a reprodukív és a produktív képzelet. A reprodukív képzelet a mások által leírt képek mentális megjelenítését végzi. A produktív képzelet fő jellemzői közé tartozik a mentális képek önindított, aktív létrehozása és szokatlan társítása. Ez utóbbi nyújtja a kreatív képesség egyik alapvető karakterét. A reprodukív képzeleti működés szükséges, de nem elégséges feltétele a kreatív folyamatnak.

(RE)PRODUKTÍV FELADAT ÉS KÉPZELET KAPCSOLATA

A fenti két feladattípus és a reprodukív, valamint produktív képzelet között érdekes kapcsolat tételezhető. A produktív feladatok gyakorlása a produktív képzeletet fejlesztheti és fordítva is lehetséges kapcsolatot feltételezni, a produktív képzelettel rendelkező egyének produktív feladatmegoldás megalkotásával való próbálkozásra esetlegesen könnyebben motiválhatóak, az ismerthez való ragaszkodás és az ismeretlentől való félelem ritkán köti feladattípus-választásukat annyira, mint a reprodukív megoldások intenzív arányú preferálói.

FORRÁS

- Forgács, A.- Kovács, Z. – Bodnár, É. – Sass, J. (2009): Alkalmazott pszichológia az üzleti életben, Szociálpszichológia, Munka- és szervezetszichológia
- Rózsa, S.-Tárnok, Zs. - Nagy, P. (2016): A GYERMEKPSZICHIÁTRIÁBAN ALKALMAZOTT KÉRDŐÍVEK, INTERJÚK ÉS TÜNETHESZLŐ SKÁLÁK
- Szokolszky, Á. (2004): Kutatómunka a pszichológiában
- Wolpe, J. (1958) Psychotherapy by Reciprocal Inhibition
- A gondolkodás szintjei:
[A gondolkodás szintjei - Filozófia kidolgozott érettségi tétel - Érettségi.com \(erettsegi.com\)](http://erettsegi.com)
- Angela Duckworth: Grit Scale:
<https://angeladuckworth.com/grit-scale/>
- "Assertiveness" in [Dorland's Medical Dictionary](#)
- Emotional Intelligence Quiz:
https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/embed/ei_quiz
- Kognitív Profil Teszt:
<https://kognitivprofil.hu/>
- Magyar Diszlexia Oldalak: Kognitív Profil Teszt:
<https://diszlexia.hu/kptest/>
- MENSA INTERNATIONAL:
<https://www.mensa.org/public/mensa-iq-challenge>
- MENSA HUNGARIQA
<https://mensa.hu/tesztiras/online-iq-probateszt/>
- Mindset pszichológia -Ki irányítja az életem? – avagy a kontrollhely-elmélet szerepe a mindennapjainkban:
<https://mindsetpszichologia.hu/ki-iranyitja-az-eletem-avagy-a-kontrollhely-elmelet-szerepe-a-mindennapjainkban>
- Moral Foundations Theory (MFT) - [MFQ30](#) (the 30 item Moral Foundations Questionnaire, revised in July 2008):
<https://moralfoundations.org/questionnaires/https://moralfoundations.org/questionnaires/>
- Reziliencia teszt:
<https://biromamunkamat.hu/test/reziliens-teszt/>
- Spatial Reasoning Test:
<https://spatialreasoning.labinthewild.org/spatial>
- Social Intelligence Test:
<http://kgajos.eecs.harvard.edu/mite/#moreInfo>

🇪🇺 A projekt az Európai Szolidaritási Testület finanszírozása által valósult meg.

🇪🇺 A dokumentumban foglaltak csak a szerzők véleményét tükrözik, az Európai Bizottság nem felelős az ott szereplő információk semminemű felhasználásáért.

VÁLASZTÁS A PÁLYÁN***© 2021-2023 és részegysége vagy, annak megvalósítása során alkotott egyéb tartalom, mely itt látható és nem másnak tulajdonított/tulajdonítható tartalom megosztása, mely a 'Személyre szabott pályaválasztási tanácsadás-sorozat 2021 - 2022 című, 2021-1-HU01-ESC30-SOL-000036891' projekt keretében jött létre a CC BY-NC 4.0. licenz alatt engedélyezett. A licenc egy példányának megtekintéséhez, látogass a következő linkre: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>