

## KIVÁLASZTÁS – Önismereti teszt

Melyik válasz áll a legközelebb ahhoz, ahogy Ön általában érez vagy viselkedik? Tegyen egy x-et a megfelelő négyzetbe!

- |   |   |
|---|---|
| 1. Ön általában<br>a társaság motorja<br>inkább csendes és visszahúzó   | 2. Ha Ön tanár volna milyen tárgyakat tanítana<br>szívesebben?<br>gyakorlati jellegű tárgyakat<br>elméleti jellegű tárgyakat  |
| 3. Melyik megtisztelőbb az Ön számára<br>ha Önt az érzelmek emberének ismerik<br>ha következetesen gondolkodó, logikus<br>embernek ismerik                                | 4. Amikor Ön elmegy valahová, napi ügyeit<br>intézni,<br>eltervezi mikor, mit fog csinálni<br>csak úgy elindul  |
| 5. Kapcsolatai kialakításában<br>mély barátság kialakítására törekszik de<br>csak néhány emberrel<br>széleskörű kapcsolatokra törekszik sok<br>különböző emberrel         | 6. Ha egy kötött programhoz kell igazodnia<br>ezt vonzónak találja<br>gátlónak találja  |
| 7. Ön rendszerint kivel érzi jobban magát?<br>álmodozó típusú emberekkel<br>reális típusú emberekkel  | 8. Melyik nehezebb az Ön számára?<br>alkalmazkodni a mindennapi<br>rutinfeladatokhoz<br>alkalmazkodni a folyamatosan változó<br>feladatokhoz  |
| 9. Az Önhöz közelálló emberek tudják hogyan<br>érez Ön?<br>igen, a dolgaim többségével kapcsolatban<br>tudják<br>nem, csak ha valamilyen oknál fogva én<br>elmondom nekik | 10. Ön jobban ügyel<br>az emberek jogaira<br>az emberek érzéseire   |
| 11. Amikor Ön társaságban van<br>jobban szeret bekapcsolódni a csoportos<br>beszélgetésbe<br>jobban szeret egyszerre csak egyvalakivel<br>beszélgetni                     | 12. Ön jobban kedveli azokat az embereket akik<br>elégké konvencionálisak, sohasem<br>kirívóak, feltűnősködők<br>túlságosan eredetiek, és az egyéniségüktől<br>függ, hogy feltűnőek avagy nem |
| 13. Ön gyakrabban hagyja, hogy<br>a szíve vezesse az eszét<br>az esze vezesse a szívét  | 14. Ön jobban kedveli, az<br>előre megszervezett találkozókat, partikat<br>stb.<br>nyitott bármikor bármilyen szórakozásra,<br>amikor csak alkalom adódik                                     |
| 15. Baráti körében  | 16. Az az ötlet, hogy listát készítsen a hétvégén   |

- Ön a legutolsó aki megtudja, hogy valakivel történt valami mindig mindenkiel kapcsolatban jól értesült
- elvégzendő teendőiről  
tetszik Önnek  
hidegen hagyja  
kifejezetten lehangolja
17. Milyen embert szeretne inkább barátként?  
valakit aki állandóan új ötletekkel áll elő  
valakit aki két lábbal áll a földön
18. Ön inkább sikeres  
a váratlan események kezelésében, a megoldások gyors megtalálásában  
a régi jól bevált módszerek alkalmazásában
19. Amikor Ön kényelmetlen érdeklődés középpontjába kerül  
megpróbálja tréfával elütni a dolgot  
megpróbál más tárgyra térni  
napokkal később is azon gondolkodik, mit kellett volna mondania
20. Egy nagy társaságban  
Ön gyakrabban mutat be embereket másoknak  
Önt mutatják be gyakrabban más embereknek
21. Ön inkább  
gyakorlatias ember  
ötletes, szellemes ember
22. Ön rendszerint  
többre értékeli az érzelmeket mint a logikát  
többre értékeli a logikát mint az érzelmeket
23. Amikor előre meg van határozva, hogy Önnek egy bizonyos dolgot, egy bizonyos időben csinálnia kell, Ön ezt  
kellemesnek találja, mert ennek megfelelően tervezhet  
kellemetlennek találja, mert kötve érzi magát
24. Önnek  
sok a mondandója, de csak bizonyos embereknek, bizonyos körülmények között könnyedén beszél bárkihez, olyan hosszan, amennyire csak szükséges
25. Ha Öntől megkérdeznék egy szombat reggelen, hogy mivel fog telni a napja, Ön  
képes lenne egészen pontosan elmondani túl sok dolgot sorolna fel kétszer várnia kellene és utána nézni
26. Amikor szórakozásból olvasgat  
élvezi, hogy különös vagy eredeti módon magyarázhatja az olvasottakat pontosan azt mondja amit az író mondani akart
27. Ön  
jobban szereti a dolgokat az utolsó pillanatra halasztani  
idegesítőnek találja ha az utolsó pillanatban kell a dolgait megtenni
28. Amikor Ön egy partin van,  
szereti elősegíteni az események folyását  
hagyja a többiekre, hogy a saját módjukon szórakozzanak
29. csinálni  
létrehozni
30. előnyök  
áldások
31. menetrendszerű  
tervezetlen
32. feltalál  
épít
33. kritikus  
kritikátlan
34. beszédes  
visszahúzó

- |                          |                               |                               |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 35. ésszerű<br>lenyűgöző | 36. óvatos<br>bizakodó        | 37. szisztematikus<br>spontán |
| 38. torony<br>alap       | 39. puha<br>kemény            | 40. élénk<br>nyugodt          |
| 41. gyártás<br>tervezés  | 42. eltűr<br>megbocsát        | 43. rendszeres<br>alkalmi     |
| 44. elmélet<br>gyakorlat | 45. együttérzés<br>előrelátás | 46. beszéd<br>írás            |
| 47. konkrét<br>absztrakt | 48. hideg-fejű<br>meleg-szívű | 49. elhatározás<br>ösztönzés  |
| 50. jelkép<br>jel        | 51. békebíró<br>bíró          | 52. barátságos<br>különálló   |
- 
- |   |   |
|---|---|
| 53. Ha új emberekkel találkozik azok,<br>rögtön tudják, hogy mi érdekli Önt<br>csak azután tudják mi érdekli, ha igazán<br>megismerték Önt.             | 54. Ha olyasmit kell csinálnia, amit sok más<br>ember is csinál, melyik mód a vonzóbb<br>Önnek?<br><br>az elfogadott módszer szerint csinálni<br>felfedezni egy új, saját módszert  |
| 55. Melyik a súlyosabb hiba az Ön számára?<br><br>unszimpatikusnak lenni<br>ésszerűtlennek lenni  | 56. Ön szerint napi rutin szerint cselekedni<br><br>kényelmes útja a dolgok elintézésének<br>fájdalmas tevékenység, még akkor is ha<br>szükségszerű   |
| 57. Ha házibulin vesz részt<br><br>néha előfordul, hogy unatkozik<br>minden esetben jól szórakozik  | 58. Amikor elkezd egy nagy projektet, amit a hét<br>folyamán kell befejeznie<br><br>időt áldoz arra, hogy listát készítsen az<br>elvégzendő dolgokról, és azok sorrendjéről<br>fejest ugrik a dolgokba  |
| 59. Ön szerint, melyik képesség a fontosabb?<br><br>észrevenni a kínálkozó lehetőséget egy<br>helyzet során<br>igazodni a tényekhez, ahogy azok adódnak | 60. Amikor sok apróságon gondolkodik, amit meg<br>kell tennie, vagy meg kell vennie,<br><br>gyakran elfelejti őket egy sokkal későbbi<br>időpontig<br>rendszerint felírja őket, hogy emlékeztesse<br>magát<br>mindig pontosan emlékezik mindenre,<br>papír vagy egyéb emlékeztető nélkül is |
| 61. Ön rendszerint<br><br>szabadon kimutatja érzelmeit<br>megtartja az érzéseit magának   | 62. Ön inkább<br><br>támogatja a bevált módszereket,<br>amelyekkel a munkáját jól végzi<br>kutatja, hogy mi az ami még nem<br>tökéletes, és megoldatlan problémákat<br>keres  |

63. Ön inkább dolgozik olyan ember irányítása alatt, aki  
mindig kedves  
mindig korrekt
64. Amikor begyűrűdik egy új divathullám  
Önt nem érdekli különösebben  
Ön az elsők között van aki kipróbálja az újdonságot
65. Az, hogy időben befejez egy munkát, azon áll, hogy  
elkezdte időben tehát még marad is ideje a leadás előtt  
az utolsó pillanatokban sokkal gyorsabban képes dolgozni
66. Életstílusában Ön jobban kedveli  
az eredeti dolgokat  
a konvencionális dolgokat

A következő kérdéshez, ha két választ is igaznak érez, jelölje be mindkettőt!

67. A napi munkája során  
élvezi a vészhelyzeteket, amelyeket rövid idő alatt kell megoldani  
utálja az olyan helyzetet ahol nyomás nehezedik Önre  
rendszerint előre megtervezi a munkáját, emiatt sosem kell „nyomás alatt” dolgoznia
68. Elmondható-e Önről, hogy  
jobban képes lelkesedni a dolgaiért mint az átlag  
kevésbé jön izgalomba a dolgai miatt mint az átlag
69. Ön szerint, melyik a dicséretesebb  
ha valakinek józan esze van  
ha valakinek látomása, ötletei vannak
70. Ön szerint melyik a nagyobb hiba  
ha valakiben nincs elég melegség  
ha valaki túl sok melegséget mutat
71. Amikor különleges munkája akad,  
óvatosan megszervezi mielőtt nekikezd  
aközben találja ki, mi a szükséges, miközben csinálja
72. Ön  
nehezen értesül a dolgokról  
könnyen értesül a dolgokról
73. Napjának a megszokott rutin szerint zajló részét Ön  
nyugalmasnak találja  
unalmasnak találja

- |                              |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 74. elfogad<br>változtat     | 75. gondolkodik<br>érez  | 76. pontos<br>ráérős     |
| 77. elmélet<br>bizonyosság   | 78. egyetért<br>megvitát | 79. házibuli<br>színház  |
| 80. ismert<br>ismeretlen     | 81. meggyőző<br>megható  | 82. állandó<br>változó   |
| 83. képletesen<br>szószerint | 84. szelíd<br>erélyes    | 85. szívélyes<br>csendes |
| 86. tények                   | 87. elszánt              | 88. rendszerető          |

	ötletek		hűséges		kényelmes
89.	képzelő tárgyilag	90.	szimpatizál analizál	91.	állítás fogalom
92.	igazság kegyelem	93.	óvatos gyors	94.	ki mi

### Önismereti teszt kiértékelés

1. Az Értékelő Lapra a megfelelő számmal jelzett kérdésekhez, vezesse át az Ön által a tesztlapon bejelölt választ. (Tegyen x-et a megfelelő négyzetbe.) Ezután vízszintesen adja össze a különböző válaszokhoz tartozó pontszámokat, (0,1 vagy 2) s ezt írja be az Értékelő Lap oldalsó táblázatának sötétített négyzeteibe.
2. Néhány esetben különböző értékek vannak feltüntetve, attól függően, hogy a tesztet kitöltő személy férfi vagy nő. Amikor vízszintesen összegzi az értékeket, csak a saját nemének megfelelő számokat vegye figyelembe.

Pl.:      1p=ffi.                      A férfiak 1 pontot adjanak hozzá az összegzésnél.  
             2p=nő                        A nők 2 pontot adjanak hozzá az összegzésnél.

3. Amennyiben a vízszintes összeg nulla, azt is írja be a sötétített négyzetbe. Amennyiben az adott sorba egyetlen X-et sem tett, nullát írjon a sötétített négyzetbe.
4. Ezután adja össze függőlegesen az **E, I, S, N, T, F, J, P** oszlopok sötétített négyzeteibe került számokat, s írja be az összegeket az „Összesen” feliratú sor megfelelő négyzeteibe.
5. Ellenőrizze, hogy helyesek-e az összegek, majd az eredményeket írja be az alábbi táblázatba:

#### Oszlop összeg

<b>E:</b> extrovertált	<table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </table>									<b>I:</b> introvertált
<b>S:</b> érzékelő	<b>N:</b> intuitív									
<b>T:</b> gondolkodó	<b>F:</b> érző									
<b>J:</b> ítélkező	<b>P:</b> észlelő									

6. A teszt a következő négy viszonylatban méri az Ön beállítottságát: **EI, SN, TF, JP**. Hogy meghatározhasa az Önre illő típust, hasonlítsa össze a összegeket a fenti négy kategóriában. Ha például a fenti táblázat első sorában az **E:** extrovertált érték=12, az **I:** introvertált érték=14, akkor Ön introvertált típus. Írja be a magasabb értékhez tartozó betűjelet mind a négy kategóriánál az alábbi táblázatba. Ha a két szám valamelyik kategóriánál egyenlő lenne, az következők szerint járjon el: Ha **E=I**, írjon **I**-t. Ha **S=N**, írjon **N**-t. Ha **T=F**, írjon **F**-t. Ha **J=P**, írjon **P**-t.

Az Ön típusa:				
---------------	--	--	--	--

A típusok minden kombinációjára sajátos érdeklődés, értékrend és szakértelem jellemző. Az alábbiakban rövid jellemzés található minden típushoz. Nézze meg, hogy az értékelés során az Önre jellemzőként adódott négy betűhöz tartozó tulajdonságok illenek-e Önre, vagy sem.

Természetesen attól, hogy valamely tulajdonság Önre jellemzőként adódott, Önnek lehetnek azzal ellentétes viselkedési jegyei is. Ha részletesebb magyarázatra kíváncsi, azt a megfelelő pszichológiai szakkönyvekből illetve pszichológus szakembertől kaphat.

- E** Extrovertált : Az extrovertált emberek figyelmüket a külvilág és más emberek felé fordítják
- I** Introvertált: Az introvertált emberek, figyelmüket az érzelmeik és gondolataik belső világa felé fordítják.
- S** Érzékelő: Az érzékelő típusú emberek a jelenre fordítják figyelmüket, és azokra az információkra koncentrálnak, melyeket az érzékszerveiken keresztül szereznek.
- N** Intuitív: Az intuitív típusú emberek figyelmüket a jövőre összpontosítják, figyelembe véve a sablonokat és a lehetőségeket.
- T** Gondolkodó: A gondolkodó típusú emberek a logikán, és az ok-okozati összefüggések objektív elemzésén alapuló döntéseikre hagyatkoznak.
- F** Érző: Az érző típusú emberek döntéseiket elsődlegesen az ember-központú aggodalmaik értékére és szubjektív kiértékelésére alapozva hozzák meg.
- J** Ítélező: Az ítélező típusú emberek kedvelik ha életük tervezett és szervezett keretek között zajlik, és szeretik ha dolgaik kiegyensúlyozottan, rendezetten folynak.
- P** Észlelő: Az észlelő típusú emberek kedvelik ha életük rugalmas és spontán módon zajlik, jobban szeretik a nyitott választási lehetőségeket a dolgaikkal kapcsolatban.

## JELLEGZETESSÉGEK, AMELYEK GYAKRAN VONATKOZNAK AZ ADOTT TÍPUSOKRA

	Érzékelő típusok	Intuitív típusok			
Introvertált	<p><b>ISTJ</b></p> <p>Komoly, csendes, sikereit koncentrálságának és alaposágának köszönheti. Praktikus, rendszerető, tárgyilagos, logikus, reális és megbízható. Ügyel arra, hogy minden jól szervezett legyen. Felelősségteljes. Összeállítja, hogy mit kell elvégeznie, és állhatatosan dolgozik rajta, tekintet nélkül a tiltakozásokra vagy a zavaró körülményekre. .</p>	<p><b>ISFJ</b></p> <p>Csendes, barátságos, felelősségteljes és lelkiismeretes. Hűségesen dolgozik, azon, hogy eleget tegyen a vállalásainak. Stabilitást visz minden csoportba vagy projektbe. Alapos, gondos, akurátus. érdeklődési köre általában nem műszaki jellegű. Türelmes tud lenni a szükséges részletkérdésekkel szemben. Lojális, előzőkeny, jó felfogóképességű, törődik mások érzéseivel.</p>	<p><b>INFJ</b></p> <p>Sikereit állhatosságának, eredetiségének köszönheti, és annak, hogy vágyik csilánni azt ami szükséges illetve elvárt. A legjobbat adja a munkája során. Nyugodt és energikus, lelkiismeretes, törődik a többiekkel. Tisztelet a cége elveit. Leginkább megbecsüli és követi azt a meggyőződését, hogy a legjobban szolgálhassa a közjó érdekeit.</p>	<p><b>INTJ</b></p> <p>Általában eredeti a gondolkodásmódja, nagy lendülettel valósítja meg a saját ötleteit és céljait. Azokon a területeken, amelyeket kedvel, nagy energiát képes bevetni, hogy megszervezze és keresztülvigye a munkát, akár mások segítségével vagy anélkül. Szkeptikus, kritikus, független, elszánt, néha makacs. Meg kell, hogy tanuljon engedni a kevésbé fontos kérdésekben, azért, hogy nyerhessen a fontosabbakban.</p>	Introvertált
Introvertált	<p><b>ISTP</b></p> <p>Higgadt szemlélődő-csendes tartózkodó. Tárgyilagos kíváncsisággal és eredeti humorának váratlan megnyilvánulásaival figyelni és elemzi az életet. Többnyire érdeklik az ok-okozati összefüggések, ahogyan és amiért a mechanikus szerkezetek működnek - technikai érdeklődésű. A helyzetek elintézéséhez logikai elveket használ.</p>	<p><b>ISFP</b></p> <p>Félnék, csendesen barátságos, érzékeny, kedves, a képességeivel kapcsolatosan szerény. Kerüli a nézeteltéréseket, nem erőszakolja a véleményét vagy értékrendjét másokra. Rendszerint nem érdekli, hogy vezető legyen, de gyakran lojálisan követ másokat. Gyakran lusta a dolgainak elvégzésével kapcsolatban, mert élvezzi a jelen pillanatot, s nem akarja elrontani, holmi nem kívánatos sietséggel vagy erőfeszítéssel.</p>	<p><b>INFP</b></p> <p>Tele van lelkesedéssel és lojalitással de ritkán beszél másnak ezekről, addig amíg jól meg nem ismeri. Törődik a tanulással, ötletekkel, nyelvekkel, és a saját független terveivel. Sokszor túl sok dolgot elvállal, aztán valahogy mégis elvégzi őket. Barátságos, de gyakran túlságosan elmerül abban, hogy mit tegyen azért, hogy barátságosnak tűnjék. Kicsit aggódik a tulajdona vagy a fizikai környezete miatt.</p>	<p><b>INTP</b></p> <p>Csendes és visszahúzódo. Különösen élvezi az elméleti vagy tudományos hajszát. Szeret problémákat megoldani logikával és analízissel. Rendszerint főként a gondolati dolgok érdeklik, kicsi az affinitása az összejövetelek vagy beszélgetések iránt. Érdeklődési területei élesen meghatározott dolgokra irányulnak. Olyan munkára van szüksége, ahol valami iránti erős érdeklődése hasznos és hasznosítható.</p>	Introvertált
Extrovertált	<p><b>ESTP</b></p> <p>Jól ért az azonnali probléma megoldáshoz. Nem aggódó típus, élvezi, bármi is történik vele. Kedveli a mechanikus szerkezeteket és a sportot barátai társaságában. Alkalmazkodó, toleráns, értékrendje alapvetően konzervatív. Nem szereti a hosszúságos magyarázatokat. A legjobbat a különböző manuális ügyességet igénylő feladatokkal kapcsolatban nyújtja. (Dolgok kezelése, szétszedése, összerakása stb.)</p>	<p><b>ESFP</b></p> <p>Nyílt, barátságos, elfogadó. Mindent élvez, s ezáltal mások számára is kellemesebbé teszi a dolgokat. Szereti a sportokat, szereti irányítani az eseményeket. Tudja, mikor mi történik és azonnal csatlakozik. Könnyebb számára emlékezni a tényekre, mint elsajátítani elméleteket. Legjobb az olyan helyzetekben melyek józan ész és gyakorlatias képességeket követelnek, mind a dolgokkal mind az emberekkel szemben.</p>	<p><b>ENFP</b></p> <p>Melegen lelkesedő, eleven, szellemes, nagy képzelőerővel rendelkező. Képes megcsinálni majdnem mindent, ami csak érdekli. Gyorsan megold bármilyen nehézséget és kész segítséget nyújtani mindenkinek. Gyakran épít improvizációs készségére ahelyett, hogy előre felkészülne. Általában képes mindent elsöprő érvekkel alátámasztani azt, amit éppen el akar érni.</p>	<p><b>ENTP</b></p> <p>Gyors, szellemes, sok dologhoz ért. Ösztönzőleg hat a munkahelyén figyelmeztet, szókimondó. Képes vitatkozni egy kérdés minkét oldaláról csak a szórakozás kedvéért. Találékony ha új, kihívást jelentő problémákat kell megoldania, de néha elhanyagolja a rutin feladatokat. Alkalmos arra, hogy folyamatosan új és új dolgokkal foglalkozzon. Úgyesen talál logikus okokat arra, amit el szeretne érni.</p>	Extrovertált
Extrovertált	<p><b>ESTJ</b></p> <p>Gyakorlatias, reális, tárgyilagos. Természetes érzelme van az üzlethez vagy a mechanikus szerkezetekhez. Nem érdeklődik az olyan ismeretek iránt amiket haszontalannak vél, de képes alkalmazni őket ha szükséges. Szereti szervezni és működtetni az eseményeket. Jó adminisztrátor lehet, különösen, ha nem felejt el figyelembe venni mások érdekeit és nézőpontját.</p>	<p><b>ESFJ</b></p> <p>Melegszívú, beszédes, népszerű, lelkiismeretes. Született együttműködő, aktív közösségi ember. Szüksége van a harmóniára, és leggyakrabban képes is megteremteni magának. Mindig van egy jó szava mindenkinek. Munkáját akkor végzi a legjobban, ha bátorítják és dicsérik. Főleg az olyan dolgok érdeklik, melyek közvetlen és látható hatással vannak az ember életére.</p>	<p><b>ENFJ</b></p> <p>Érzékeny és felelősségteljes. Általában valóban érdekli az, amit az emberek gondolnak vagy szeretnének, s megpróbálja úgy intézni a dolgokat, hogy figyelembe veszi mások érzéseit. Képes tapintatosan és könnyedén előterjeszteni egy indítványt, vagy vezetni egy csoportos megbeszélést. Barátságos, népszerű, szimpatikus. Érzékeny a kritikára és a dicséretre egyaránt.</p>	<p><b>ENTJ</b></p> <p>Őszinte, döntésképes, vezető szerepet játszik a tevékenységek során. Általában jó mindenben, amihez érvelés, intelligens beszéd stb. szükséges. (Pl. nyilvános szereplés) Rendszerint jól informált, és élvezi ha tudásával hozzájárulhat bármihez. Néha több magabiztosságot mutat egy témával kapcsolatban mint amit az adott területen meglévő gyakorlata garantálna.</p>	Extrovertált

