

Poznám sa?

Cieľ: Dotazník je zameraný na sebazpoznávanie a poznávanie okruhov povolaní, ktoré sú adekvátne kariérnemu typu žiaka. Odhad kariérneho typu sa vypočíta z troch dimenzií: sebauposudovanie (JA som), záujmy (baví ma) a túžby, týkajúce sa budúcnosti vo svete práce (chcel by som).

Postup:

Ľudia, ktorí majú podobné záujmy, schopnosti a vlastnosti, si často vyberajú podobné povolania a pracujú v podobných pracovných prostrediach. Aby si zistil, ktoré pracovné prostredie je pre teba najvhodnejšie, najskôr skús prísť na to, k akému kariérnemu typu pravdepodobne patríš. Pri sebazpoznávaní ti pomôže nasledujúci dotazník, v ktorom sa uplatňujú princípy celosvetovo uznávanej Hollandovej teórie kariérnych typov.

Keď sa budeš vyjadrovať k tomu, čo ťa baví, pripomeň si, či sú tvoje záujmy skutočné, či sa naozaj niečomu venuješ, či sa zapájaš do činností, prác vo svojom okolí alebo v domácnosti. Nejde teda o záujmy, ktoré máš „na mysli“, ale o vyjadrenie toho, čomu venuješ svoj čas, energiu a možno aj niečo zo svojho vreckového.

Krok 1

Prečítaj si každý výrok a X vyznač tie, ktoré sa na teba hodia, vystihujú tvoje vlastnosti, záujmy a prania.

Poznám sa?

Pr		Celkový počet bodov R =
JA SOM	BAVÍ MA	CHCEL BY SOM
☐ Realista.	☐ Opravovať, keď sa niečo pokazí.	☐ Pracovať vonku.
☐ Praktický.	☐ Riešiť technické problémy.	☐ Byť fyzicky aktívny.
☐ Fyzicky zdatný.	☐ Robiť modely lodí, lietadiel alebo šiť, variť, servírovať a pod.	☐ Vytvárať niečo vlastnými rukami.
☐ Jednám priamo.	☐ Turistika, bicyklovanie alebo športové hry.	☐ Riadiť alebo opravovať stroje, prístroje.
☐ Milujem prírodu.	☐ Pomáhať pri manuálnych prácach.	☐ Vidieť hneď výsledky svojej práce.
☐ Som zručný v narábaní s rôznymi nástrojmi a prístrojmi.	☐ Zaoberať sa motormi, chovom zvierat alebo pestovaním rastlín.	☐ Ovládať nejaké remeslo.
Spolu:	Spolu:	Spolu:

My		Celkový počet bodov I =
JA SOM	BAVÍ MA	CHCEL BY SOM
☐ Precízny.	☐ Premýšľať abstraktne.	☐ Pracovať vo výskume a overovať nové myšlienky.
☐ Zvedavý.	☐ Riešiť matematické problémy.	☐ Pri práci využívať počítače.
☐ Viem problémy analyzovať.	☐ Porozumieť fyzikálnym teóriám.	☐ Pracovať nezávisle.
☐ Som dobrý pozorovateľ.	☐ Využívať mikroskop.	☐ Robiť laboratórne experimenty.
☐ Dokážem kriticky myslieť.	☐ Analyzovať údaje.	☐ Čítať vedeckú literatúru.
☐ Viem dobre narábať s niektorými prístrojmi a nástrojmi.	☐ Zvažovať veci komplexne.	☐ Zúčastňovať sa odborných diskusií na vedeckých sympóziách.
Spolu:	Spolu:	Spolu:

Poznám sa?

Um		Celkový počet bodov A =	
JA SOM	BAVÍ MA	CHCEL BY SOM	
☐ Individualista.	☐ Skicovať, modelovať, maľovať.	☐ Pracovať v prostredí divadla, koncertov a umeleckých výstav.	
☐ Tvorivý.	☐ Hrať na hudobný nástroj.	☐ Uplatniť sa pri tvorbe kníh, hier alebo scenárov.	
☐ Intuitívny.	☐ Hrať divadlo, vystupovať na verejnosti.	☐ Venovať sa umeleckým remeslám.	
☐ Mám bujnú fantáziu.	☐ Písať poviedky, verše, skladať hudbu, piesne, spievať a tancovať.	☐ Pracovať v šoubiznise alebo redakcii novín.	
☐ Mám veľa nápadov, ako by sa dali niektoré veci inovovať.	☐ Aranžovať kvety, navrhovať odevy, vyrábať pekné drobnosti.	☐ Venovať sa fotografovaniu alebo filmovaniu.	
☐ Mám odpor k prísnej disciplíne.	☐ Navrhovať dizajn, módu alebo úpravy interiéru.	☐ V práci uplatňovať svoju kreativitu.	
Spolu:	Spolu:	Spolu:	

Ľu		Celkový počet bodov S =	
JA SOM	BAVÍ MA	CHCEL BY SOM	
☐ Idealista.	☐ Učiť/trénovať iných.	☐ Pracovať v dobre zohranom tíme.	
☐ Priateľský.	☐ Počúvať druhých a pomáhať im.	☐ Pomáhať ľuďom, ktorí majú problémy.	
☐ Ochotný pomôcť.	☐ Viesť diskusiu v skupine.	☐ Zúčastňovať sa stretnutí.	
☐ Tolerantný.	☐ Sprostredkovať rozhovory pri medziľudských konfliktoch.	☐ Pracovať ako dobrovoľník.	
☐ Plný porozumenia.	☐ Plánovať a organizovať rôzne spoločné činnosti.	☐ Pracovať s mladými ľuďmi.	
☐ Dobre vychádzam s ľuďmi.	☐ Spolupracovať s ostatnými.	☐ Pracovať v školstve, zdravotníctve alebo sociálnych službách.	
Spolu:	Spolu:	Spolu:	

Poznám sa?

Po	Celkový počet bodov E =	
JA SOM	BAVÍ MA	CHCEL BY SOM
☐ Optimista.	☐ Robiť projekty.	☐ Pracovať v pozícii, kde sa vyžaduje samostatné rozhodovanie.
☐ Sebavedomý.	☐ Motivovať iných a získavať ich na svoju stranu.	☐ Stretávať sa s významnými ľuďmi.
☐ Energický.	☐ Predávať niečo alebo ponúkať nové nápady.	☐ Byť zvolený do funkcie.
☐ Spoločenský.	☐ Rečniť na verejnosti alebo viesť rôzne debaty.	☐ Byť víťaz súťaže a získať cieľovú odmenu.
☐ Viem sa presadiť.	☐ Organizovať stretnutia a rôzne oslavy.	☐ Naštartovať politickú kariéru.
☐ Dokážem ľudí presvedčiť a nadchnúť.	☐ Byť vodcom skupiny.	☐ Pracovať tam, kde môžem súperiť s konkurenciou a dobre zarábať.
Spolu:	Spolu:	Spolu:

Úr	Celkový počet bodov C =	
JA SOM	BAVÍ MA	CHCEL BY SOM
☐ Perfekcionista.	☐ Pracovať podľa daných postupov.	☐ Pracovať v dobre fungujúcom systéme.
☐ Dôsledný a systematický.	☐ Viesť evidenciu a robiť kontrolu.	☐ Plniť presne definované úlohy.
☐ Mám sklon zaoberať sa číslami.	☐ Pracovať na počítači.	☐ Pracovať s číselnými údajmi.
☐ Zodpovedný a poriadkumilovný.	☐ Zaznamenávať presné údaje.	☐ Byť zodpovedný za detaily.
☐ Vždy pekne upravený.	☐ Vybavovať korešpondenciu.	☐ Vykonať kancelárske práce.
☐ Výkonný.	☐ Dbáť o to, aby sa dodržiavali pravidlá.	☐ Vybavovať obchodnú, súdnu alebo policajnú agendu.
Spolu:	Spolu:	Spolu:

Poznám sa?

Krok 2

Vyhodnotenie

1. Dopíš podľa inštrukcie poradcu sivé skratky v každej tabuľke.

Poznámky:

Skratky v tabuľkách sú preto, aby názvy vopred neovplyvnili výsledky. Žiaci si ich dopisujú až po vyplnení dotazníka: Praktik. Mysliteľ. Umelec. Ľudomil. Podnikateľ. Úradník.

2. Za každý znak X si započítaj jeden bod.

3. Počet bodov v jednotlivých stĺpcoch zapíš do dolného riadku.

4. Celkový počet bodov za každý kariérny typ zapíš do okienka vpravo hore.

5. Celkový počet bodov z tabuliek prenes do grafu tak, že nad každým písmenom nakreslíš v príslušnej výške jeden bod. Body nakoniec pospájaj a výsledný graf ti ukáže, kde sú tvoje vrcholy a ku ktorému kariérnemu typu pravdepodobne patríš.

Odhad kariérového typu						
Body:						
18	*	*	*	*	*	*
17	*	*	*	*	*	*
16	*	*	*	*	*	*
15	*	*	*	*	*	*
14	*	*	*	*	*	*
13	*	*	*	*	*	*
12	*	*	*	*	*	*
11	*	*	*	*	*	*
10	*	*	*	*	*	*
9	*	*	*	*	*	*
8	*	*	*	*	*	*
7	*	*	*	*	*	*
6	*	*	*	*	*	*
5	*	*	*	*	*	*
4	*	*	*	*	*	*
3	*	*	*	*	*	*
2	*	*	*	*	*	*
1	*	*	*	*	*	*
	R Realistický typ	I Bádatel'ský typ	A Umelecký typ	S Sociálny typ	E Podnikateľ'ský typ	C Konvenčný typ

Poznám sa?

Krok 3

V ktorom type si dosiahol najvyšší počet bodov?

Moje 3 najvyššie bodovania sú v type

V prehľade si prečítaj uvedené charakteristiky a posúď, nakoľko tieto tri top kariérne typy vystihujú tvoje záujmy a vlastnosti. Porozprávaj sa o tom s poradcom a rodičmi. Z príkladov povolání, ktoré zodpovedajú tvojmu kariérnemu typu, si vyber tie, ktoré ťa zaujali.

Vyhľadaj si bližšie informácie o vybraných povolaniach a školách na internete.

Urob si aj nasledujúce grafy buď ručne, alebo prehľadne a farebne na počítači.

Spočítané body v dolnej časti jednotlivých stĺpcov zapíš do priloženej tabuľky.

	R	I	A	S	E	C
1. „JA“ som						
2. Baví ma						
3. Chcel by som						

	R	I	A	S	E	C
Nakresli si grafy rôznymi farbami a porovnaj:						
1. Sebahodnotenie (JA som)	.	.	.	.	.	.
2. Záujmy (Baví ma)	.	.	.	.	.	.
3. Túžby do budúcnosti (Chcel by som)	.	.	.	.	.	.

Dotazník je náročný, je určený pre individuálne využitie, nie v triedach. Za istých podmienok, ak sa dá vyplniť doma, je možné podľa zastúpených kariérnych typov vytvoriť skupiny, vybrať na základe Hollandovho hexagónu protikladné skupiny, napr. L'UDOMILOV a PODNIKATEĽOV, UMELCOV a REALISTOV, MYSLITEĽOV a ÚRADNÍKOV, nechať ich riešiť nejaký zaujímavý problém alebo obhajovať názor na nejakú zásadnú otázku týkajúcu sa práce. Napr. napísať spolu príbeh, viesť spor na témy: *Privatizácia minerálnej vody a zdrojov pitnej vody. Predaj zbraní do zahraničia. Adopcia detí a detské domovy. Peniaze, dlžoby a pôžičky. Zamestnaní a nezamestnaní.*

Poznám sa?

Popisy kariérnych typov

R REALISTICKÝ TYP

Znaky	Popis
Preferované aktivity	<i>Preferuje manipuláciu s vecami, s nástrojmi, s prístrojmi a so strojmi.</i>
Uznávané hodnoty	<i>Uznáva materiálnu odmenu za výsledky, ktoré sú hmatateľné a dosiahol ich na základe vlastných zručností.</i>
Ako vidí sám seba	<i>Ako praktického človeka, trochu konzervatívneho, ktorý má manuálne a technické zručnosti a menej sociálnych zručností.</i>
Ako ho vidia iní	<i>Ako normálneho, priameho a úprimného človeka.</i>
Čomu sa vyhýba	<i>Interakcii s ľuďmi.</i>

I INVESTIGATÍVNY – BÁDATEĽSKÝ TYP

Znaky	Popis
Preferované aktivity	<i>Preferuje skúmanie, pochopenie, predvídanie alebo kontrolu prírodných a spoločenských javov.</i>
Uznávané hodnoty	<i>Uznáva získavanie vedomostí a sebarozvoj.</i>
Ako vidí sám seba	<i>Ako inteligentného, analytického človeka, ktorý má akademický talent, je trochu skeptik a chýbajú mu sociálne zručnosti.</i>
Ako ho vidia iní	<i>Ako intelektuála, ktorý sa nezaujíma o druhých.</i>
Čomu sa vyhýba	<i>Presvedčovaniu iných a obchodným aktivitám.</i>

A UMELECKÝ TYP

Znaky	Popis
Preferované aktivity	<i>Literatúra, hudba a ďalšie umelecké aktivity.</i>
Uznávané hodnoty	<i>Tvorivé vyjadrenie myšlienok, emócií, nálad a postojov.</i>
Ako vidí sám seba	<i>Ako človeka otvoreného novým zážitkom, inovatívneho a intelektuálneho, ktorému chýbajú úradnícke zručnosti a zmysel pre povinnosti.</i>
Ako ho vidia iní	<i>Ako nekonvenčného, tvorivého človeka, ktorý nemá zmysel pre poriadok.</i>
Čomu sa vyhýba	<i>Rutine a prispôsobovaniu sa stanoveným pravidlám.</i>

S SOCIÁLNY TYP

Znaky	Popis
Preferované aktivity	<i>Pomáhanie, učenie, liečenie, poradenstvo alebo služby iným prostredníctvom osobných kontaktov.</i>
Uznávané hodnoty	<i>Angažovanie sa pre blaho iných, sociálne služby.</i>
Ako vidí sám seba	<i>Ako empatického, trpezlivého človeka, ktorý má interpersonálne spôsobilosti a chýbajú mu technické schopnosti.</i>
Ako ho vidia iní	<i>Ako starostlivého a príjemného extraverta.</i>
Čomu sa vyhýba	<i>Montážnym a technickým aktivitám.</i>

E PODNIKATEĽSKÝ TYP

Znaky	Popis
Preferované aktivity	<i>Presviedčanie, manipulovanie inými, organizovanie a riadenie.</i>
Uznávané hodnoty	<i>Materiálne ohodnotenie a spoločenský status.</i>
Ako vidí sám seba	<i>Ako človeka, ktorý má zručnosti v obchodovaní a presviedčaní, nemá zmysel pre vedecké bádanie.</i>
Ako ho vidia iní	<i>Ako energického a družného človeka.</i>
Čomu sa vyhýba	<i>Vedeckým, intelektuálnym alebo abstraktným témam.</i>

C KONVENČNÝ – ÚRADNÍCKY TYP

Znaky	Popis
Preferované aktivity	<i>Zavádzanie a udržiavanie disciplíny, poriadku, dodržiavanie rutinných pravidiel pri vybavovaní žiadostí.</i>
Uznávané hodnoty	<i>Materiálne alebo finančné ohodnotenie a získanie mocenského vplyvu v sociálnej, obchodnej alebo politickej oblasti.</i>
Ako vidí sám seba	<i>Ako človeka, ktorý má schopnosti uplatniť sa v oblasti obchodu a prevádzky a chýbajú mu umelecké kompetencie.</i>
Ako ho vidia iní	<i>Ako opatrného a prispôsobivého človeka.</i>
Čomu sa vyhýba	<i>Nejasným a neštruktúrovaným podmienkam.</i>

Príklady vhodných typov vo vzťahu ku kariérenmu typu:

Kariérový typ	Vhodné povolania
Realistický typ (duer) - Rád pracuje s nástrojmi, so strojmi, s rastlinami alebo so zvieratami – všeobecne sa vyhýba sociálnym aktivitám, ako je učenie, liečenie alebo poskytovanie informácií. - Je zručný v práci s nástrojmi, so strojmi, s rastlinami alebo so zvieratami, v kreslení alebo rysovaní (aj na počítači). - Preferuje praktické veci, ktoré môže vidieť, dotknúť sa ich (veci, rastliny, zvieratá) alebo ich využívať (nástroje, prístroje, stroje, mechanizmy a pod.). - Vidí sám seba ako praktika a zručného realistu.	Realistické – praktické povolania Činnosť: praktická, fyzická, rukami, orientovaná na používanie nástrojov. <i>Príklady:</i> robotník, remeselník, tesár, kuchár, lesník, farmár, vodič nákladného auta, letecký mechanik, výrobca športových potrieb, elektrikár, opravár, nástrojár, rušňovodič, pilot, inžinier v praxi a i.
Investigatívny typ (thinker) - Rád študuje, rieši matematické alebo vedecké problémy – všeobecne sa vyhýba vedeniu, riadeniu alebo presviedčaniu ľudí. - Je veľmi dobrý v porozumení a riešení vedeckých a matematických problémov. - Vysoko hodnotí vedecké poznanie. - Vidí sám seba ako precízneho, vedecky zameraného intelektuála.	Investigatívne – bádateľské povolania Činnosť: analytická, intelektuálna, vedecká, výskumná. <i>Príklady:</i> matematik, chemik, fyzik, genetik, biológ, astronóm, antropológ, geológ, filozof, architekt, kybernetik, jazykovedec, sociológ, experimentálny psychológ, vydavateľ vedeckej literatúry, inžinier vo výskume a i.



Kariérový typ	Vhodné povolania
Umelecký typ (creator) ♦ Oblubuje kreatívne aktivity, ako je výtvarné a dramatické umenie, remeselná výroba, tanec, hudba alebo tvorivé písanie. Vyhýba sa úradovaniu a prísnej disciplíne. ♦ Má dobré umelecké schopnosti – v tvorivom písaní, dramatickom prejave, ručných prácach, výtvarnom umení, tanci alebo hudbe. ♦ Vysoko hodnotí umeleckú tvorbu – herectvo, hudobné výkony, iné umenia a diela tvorivých spisovateľov. ♦ Vidí sám seba ako expresívneho, originálneho a nezávislého človeka.	Umelecké povolania Činnosť: tvorivá, originálna, nezávislá, chaotická. <i>Príklady:</i> <i>herec, básnik, spevák, spisovateľ, grafik, komponista, režisér, dizajnér, umelecký rezbár, hudobník, dirigent, tanečník, sochár, maliar, umelecký fotograf, žurnalista a i.</i>
Sociálny typ (helper) ♦ Rád sa venuje pomáhaniu iným – učeniu, opatrovaniu, poskytovaniu pomoci, informovaniu. Všeobecne sa vyhýba využívaniu mechanizmov, nástrojov alebo zvierat ako cieľových prostriedkov. ♦ Je veľmi dobrý vo vyučovaní, v radení, v poskytovaní starostlivosti alebo informácií. ♦ Cení si pomáhanie iným ľuďom a spoluprácu pri riešení sociálnych problémov. ♦ Sám seba vidí ako pomáhajúceho, priateľského a dôveryhodného človeka.	Sociálne povolania Činnosť: spolupráca, podpora, pomoc, starostlivosť. <i>Príklady:</i> <i>sociálny pracovník, zdravotná sestra, terapeut, poradca, učiteľ, psychológ, kňaz, sociálny kurátor, lekár, vedúci rekreačného zariadenia, opatrovateľ, kariérový poradca, liečebný pedagóg, tréner, sprostredkovateľ, informátor, sanitár a i.</i>
Podnikateľský typ (persuaser) ♦ Rád vedie a presviedča ľudí, predáva veci a myšlienky – všeobecne sa vyhýba aktivitám, ktoré vyžadujú pozorovanie, vedecké a analytické myslenie. ♦ Je veľmi dobrý vo vedení ľudí a odovzdávaní vecí alebo myšlienok. ♦ Uznáva úspech v politike, vo vedení alebo v obchode. ♦ Sám seba vidí ako energického, ambiciózneho a sociabilného človeka.	Podnikateľské – obchodnícke povolania Činnosť: súťaženie, vedenie, presviedčanie. <i>Príklady:</i> <i>obchodník, poisťovací agent, hoteliér, obchodný zástupca, vedúci obchodného domu, manažér, právnik, produkčný, riaditeľ banky, investor, politik a i.</i>



Kariérový typ	Vhodné povolania
Konvenčný typ (organiser) ♦ Rád pracuje s číslami, so záznamami alebo s aparátmi zaužívaným, predpísaným spôsobom. Všeobecne sa vyhýba viacznačným a neštruktúrovaným činnostiam. ♦ Je dobrý v práci so záznamami, so záznamami a s číslami, v ich systematickom triedení a usporiadaní. ♦ Uznáva úspech v obchodovaní. ♦ Sám seba vidí ako poriadkumilovného človeka, ktorý vie dodržiavať pravidlá a sledovať stanovené ciele.	Konvenčné – úradnícke, administratívne povolania Činnosť: orientácia na detaily, organizovanosť, úradovanie. <i>Príklady:</i> <i>sekretárka, účtovník, pokladník, archivár, bankový úradník, pisárka, rozpočtár, notár, kontrolór, policajt, štatistik, analytik, počítačový programátor, operátor, poštový úradník a i.</i>



AMUNDSON, N. E. – HARRIS-BOWLSBEY, J. – NILES, S. G.: *Základné zložky kariérového poradenstva. Postupy a techniky*. Bratislava: Slovenská asociácia pre medzinárodnú spoluprácu – SAAC, centrum Euroguidance, 2011. ISBN 978-80-895-1702-2.

GRAJCÁR, Š. – HARGAŠOVÁ, M. – LEPEŇOVÁ, D.: Kariérové poradenstvo. In: SMITKOVÁ, H. a kol.: *Kapitoly z poradenskej psychológie*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2014. ISBN 978-80-223-3525-6

HALL, C. S. – LINDZEY, G.: *Psychológia osobnosti*. Bratislava: SPN, 1999. ISBN 80-08-03001-1.

HARGAŠOVÁ, M.: Od teórie k praxi kariérového poradenstva v školách a školských zariadeniach. In: *Efektívna prevencia pred nezamestnanosťou začína kariérovou výchovou a kariérovým poradenstvom v školách a školských zariadeniach*. Projekt SOP L'Z 2004-013. Kód projektu 11230310039. Bratislava: MPC, 2007.

HOLLAND, J. L.: *Self-Directed Search (Form R)*. Florida, USA: PAR, 1970, 1977, 1985, 1990, 1994.

JORING, S. – STOLL, F. – BERGMAN, CH. – EDER, F.: *DVP – Dotazník volby povolání a plánování profesní kariéry (podle Self-Directed Search Johna Hollanda)*. Praha: Testcentrum, 2003. ISBN 80-86471-23-3.

MEZERA, A.: *Jak si vybrat střední a vyšší odborní školu a snad i budoucí povolání*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2395-9.

READON, R. C. – LENZ, J. G.: *The Self-Directed Search and Related Holland Career Materials: A Practitioner's Guide*. Florida, USA: PAR, 1998. ISBN 0-911907-28-9.