

## ÖNISMERETI TESZT (32 KÉRDÉSES)

Válaszoljon a következő kérdésekre! Karikázza be a megfelelőnek ítélt válasz kezdőbetűjét! Kiemelnénk, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok. Az a lényeg, hogy minden válasz a saját véleményét tükrözze. A kérdések, illetve a bekarikázandó válaszok között lehetnek olyanok, amelyekkel nehezen tud azonosulni, abban az esetben javasoljuk, hallgasson az első benyomására, és azt a választ karikázza be, amely a legjobban tükrözi az érzéseit, amelyet leginkább elfogad.

Forrás: <http://hazaersz.eu/allasvadasz/allasvadasz/av12.html>

(Az egyszerűbb kiértékelés érdekében célszerű a kitöltéssel párhuzamosan papíron is rögzíteni a válaszok betűjeleit, illetve kitöltés után, beküldés előtt kinyomtatni az adatlapot.)

Értékelés 1. A kitöltött teszt alapján karikázza be a kiválasztott állítás betűjelét a megfelelő oszlopban! 2. Adja össze az egyes oszlopokban bekeretezett karaktereket! 3. Az adatok összesítéséhez használja a mellékelt táblázatot!

	B	R	É	K		B	R	É	K
1.	d	a	b	c	17.	c	a	d	b
2.	c	a	b	d	18.	-	a	b	-
3.	-	a	b	-	19.	a	b	d	c
4.	a	-	-	b	20.	b	d	a	c
5.	a,d	e	f	b,c	21.	b	a	d	c
6.	c	d	b	a	22.	a	d	b	c
7.	b	a	d	c	23.	-	b	a	-
8.	-	a	b	-	24.	-	b	a	-
9.	d	a	b	c	25.	-	b	a	-
10.	a	d	b	c	26.	c	b	a	c
11.	a	c	d	b	27.	-	b	a	-
12.	a	d	b	c	28.	b	a	d	c
13.	c	d	b	a	29.	b	-	-	a
14.	c	d	b	a	30.	b	c	d	a
15.	a	c	d	b	31.	b	c	d	a
16.	c	b	a	d	32.	a	d	c	b

### Összesítés

Pontok száma B– Befelé forduló típus R– Racionális típus É– Érzéki-indulati típus K – Kifelé forduló típus

A kétszer két (B vagy K és R vagy É) lehetőség alapján meg kell vizsgálni, hogy BR, BÉ, KR vagy KÉ típusúak vagyunk-e. Részletesebb kiértékelés az Online tesztek oldal brek0.jpg ábráján található.)

**\*Kötelező**

**1. Mennyire képes áttekinteni jelenlegi gondjait, elvégzendő feladatait? \***

- ☐ a) Jól áttekinthetőek, csak nehezek, és sok van belőlük.
- ☐ b) Jóformán semmit sem tudok logikusan átgondolni, bár lehetne és kellene.
- ☐ c) Ha valaki időnként mellém áll, rögtön megkönnyebbülök. De ritka az ilyen eset.
- ☐ d) Ha elegendő ideig egyedül maradhatok, valamivel áttekinthetőbbé válnak a gondjaim.

**2. Fél-e az ideiglenes egyedüllétől, vagy attól, hogy ideiglenesen egyedül marad? \***

- ☐ a) Nem különösebben.
- ☐ b) Nagyon félek tőle.
- ☐ c) Sokkal inkább félek attól, hogy másokkal kényszerűségből együtt kell lennem.
- ☐ d) Félni éppen nem félek, de nem is nagyon keresem.

**3. Jelenlegi gondjai valamilyen elvégzendő feladattal kapcsolatosak-e? \***

- ☐ a) Igen, és nehezen tudok nekilátni a munkának.
- ☐ b) Nem, a gond egészen más természetű.

**4. Előbb-utóbb bárkinek a társasága terheissé, idegesítővé válik-e az Ön számára? \***

- ☐ a) Igen.
- ☐ b) Nem.

**5. Vannak-e irigyei? \***

- ☐ a) Sajnos vannak.
- ☐ b) Sajnos nincsenek.
- ☐ c) Szerencsére vannak.
- ☐ d) Szerencsére nincsenek.
- ☐ e) Nem tudom, de nem is érdekel.
- ☐ f) Nem tudom, de talán érdekelne, hogy vannak-e.

**6. Mi a véleménye: Létezik-e barátság a szó igazi értelmében? \***

- ☐ a) Igen, feltétlenül.
- ☐ b) Korábban még hittem, hogy létezik, de rá kellett jönnöm, hogy nincs.
- ☐ c) Egyáltalán nincs.
- ☐ d) Valaha úgy éreztem, hogy nincs, de fokozatosan rá kellett jönnöm, hogy van.

**7. Szeret-e segíteni másokon? \***

- ☐ a) Igen, ezt örömmel teszem.
- ☐ b) Inkább nem, mert sok a hálátlan ember.
- ☐ c) Csak akkor, ha valaki veszélyben van, és fontos a segítség.
- ☐ d) Azokon segítek, akikkel bizalmas közelségben vagyok.

**8. Létezik – úgynevezett – rossz előérzet? \***

- ☐ a) Nem, a bajok mindenféle előjel nélkül jönnek, váratlanul.
- ☐ b) Létezik, és ez sajnos néha igazolódik is.

**9. Mi a véleménye a másoknak tett szívességről? \***

- ☐ a) Adok-veszek, íratlan lekötelezettséget jelentő, üzleti viszony.
- ☐ b) Semmiféle viszonzást nem várok attól, akinek szívességet teszek.
- ☐ c) A szívesség előleget jelent, amelyet illik, de nem kötelező viszonzni.
- ☐ d) Tégy szívességet: magadra haragítasz egy hálátlan embert, és még irigyeid is lesznek.

**10. Hogyan érzi: sok ellenszenves ember veszi-e körül? \***

- ☐ a) Igen.
- ☐ b) Nem vagyok ebben biztos.
- ☐ c) Nem.
- ☐ d) A legtöbb ember változik: néha jobb, néha rosszabb.

**11. Mennyire érzi felelősnek magát sorsáért és jelen állapotáért?**

- ☐ a) Mindennek én vagyok az oka.
- ☐ b) Nemcsak én, mások is felelősek, de főleg a mások és az énköztem kialakult viszony.
- ☐ c) Nem tudom, de szeretném tudni.
- ☐ d) Nem felelős senki – sem én, sem mások.

**12. Mennyire zavarja az, ha társaságban fokozottabban figyelnek Önre? \***

- ☐ a) Nagyon zavar.
- ☐ b) Néha megijeszt.
- ☐ c) Nem zavar különösebben.
- ☐ d) Attól függ, hogy hibát keresnek-e bennem, vagy tetszést váltottam ki.

**13. Zavarja-e, ha nem figyelnek Önre, amikor valamit éppen szívesen közölne? \***

- ☐ a) Nagyon zavar.
- ☐ b) Néha dühös leszek miatta.
- ☐ c) Nem zavar, legfeljebb félbeszakítom mondanivalómat.
- ☐ d) Attól függ, hogy mit hagynak figyelmen kívül, illetve mit akartam volna mondani.

**14. Fordulnak-e Önhöz tanácsért? \***

- ☐ a) Igen, aránylag gyakran, és ez jólesik.
- ☐ b) Nem, szinte soha, és ez rosszlesik.
- ☐ c) Néha, amikor tanácsot kérnek tőlem, az nehéz helyzetbe hoz.
- ☐ d) Ritkán, de akkor szívesen adok.

**15. Munkában elért kudarcai honnan erednek? \***

- ☐ a) Saját tehetetlenségemből.

- ☐ b) Mások akadályoznak.
- ☐ c) Főleg tárgyak, műszerek, eszközök okoznak gondot, amikor elromlanak.
- ☐ d) Erőmet meghaladó (vagy éppen túl kisszerű) feladatokat bízna rám.

**16. Tartósan megjegyzi-e sérelmeit? \***

- ☐ a) Igen, most is felizgatnak, ha eszembe jutnak.
- ☐ b) Nem felejték el semmilyen sértést, de nem is izgatom magamat miattuk.
- ☐ c) Igyekszem elfelejteni sérelmeimet, de nem tudok közömbösen viselkedni, ha valaki azokat az eszembe juttatja.
- ☐ d) Engem nem lehet megsérteni igazán, talán túl közömbös is vagyok.

**17. Hogyan érdemes az élményeket elmondani másoknak? \***

- ☐ a) Lehetőleg mindig ugyanolyan módon, ugyanazokkal a szavakkal, ahogyan egyszer megfogalmaztuk.
- ☐ b) Mindig másképpen, miközben a hallgatóságot figyeljük.
- ☐ c) Az a fontos, hogy kerüljük a dicsekvést.
- ☐ d) Fel kell idézni az élmények drámaiságát.

**18. Vágyik-e vissza a gondtalan gyermekkorba? \***

- ☐ a) Tulajdonképpen nem is volt gondtalan gyermekkorom. Ezért vagyok most ilyen helyzetben.
- ☐ b) Néha visszavágyom, mert a könnyed, fiatalos életfelfogás, a friss gondolkodás most is jól jönne.

**19. Milyen regényeket, novellákat, filmeket kedvel a legjobban? \***

- ☐ a) A kitalált történeteket.
- ☐ b) A dokumentumregényeket vagy történelmi életrajzi műveket.
- ☐ c) Olyanokat, amelyekben magamra vagy a környezetemre ismerek, és azonosulni tudok a szereplőkkel.
- ☐ d) Nekem legszebbek a romantikus, kalandos történetek, amelyekben sok bonyodalom után a főhős úrrá lesz a nehézségeken, és győzedelmeskedik.

**20. Milyen testhelyzetben alszik a legtöbbször? \***

- ☐ a) Oldalt fekve.
- ☐ b) Hason fekve.
- ☐ c) Hanyatt fekve.
- ☐ d) Nekem mindegy.

**21. Mikor a legjobb a szabadidős kikapcsolódás? \***

- ☐ a) Ha egyben hasznos is: munkával vagy tanulással is telik.
- ☐ b) Ha egyedül maradhatok, pl. TV, könyv, magán társaságban.
- ☐ c) Ha nagy társaság vesz körül, akik között jó az összhang.
- ☐ d) Ha olyan dolgokkal foglalkozhatom, amelyek feledtetik a gondjaimat.

**22. Mi szokott lenni a rossz családi légkör legfőbb oka? \***

- ☐ a) A gyerek agyonkényeztetése.
- ☐ b) A házastársak közötti kiegyensúlyozatlan nemi élet/vagy a gyengédség hiánya.
- ☐ c) A gyermek(ek) elhanyagolása.
- ☐ d) A rossz anyagi helyzet.

**23. Mi a véleménye az álmodozásról? \***

- ☐ a) Ennek segítségével lehet számba venni és mérlegelni az életmódok variációit, tehát hasznos.
- ☐ b) Hasznosságuk kérdéses, mert elterelik a figyelmet a megoldandó bajokról.

**24. Lehetséges-e, hogy minden kárnak haszna van? \***

- ☐ a) Minden bizonnyal.
- ☐ b) Talán, de akkor a haszon is járhat kárral.

**25. Tud-e örülni egy szép táj látványának? \***

- ☐ a) Igen, mindig.
- ☐ b) Nem tud felvidítani.

**26. Képes-e felidézni legszebb élményeit? \***

- ☐ a) Igen, teljes valóságukban, de fáj, hogy elmúltak.
- ☐ b) Igen, de csak szavakban.
- ☐ c) Nem, mert nem is voltak.
- ☐ d) Nem, pedig kellett, hogy legyenek.

**27. Vonzódik-e a színes tárgyakhoz? \***

- ☐ a) Igen.
- ☐ b) Nem.

**28. Képes volt-e már arra, hogy az Ön által utált személyben pozitív tulajdonságokat fedezzen fel? \***

- ☐ a) Nem.
- ☐ b) Próbáltam, de mindig csalódtam.
- ☐ c) Igen! Érdeemes az ilyesmire figyelni és észrevenni.
- ☐ d) Nem, de nem is próbáltam.

**29. Lehetséges-e, hogy az aggasztja Önt legjobban, ha szeretetét nem viszonzózzák? \***

- ☐ a) Igen.
- ☐ b) Nem.

**30. Mit tenne, ha egy igazán nagy sikert érne el? \***

- ☐ a) Azonnal közölném azzal, akivel érdemes.

- ☐ b) Sírnék örömömben.
- ☐ c) Innék, ennék, aludnék.
- ☐ d) Felvidítanék egy bánatos embert.

**31. Elképzelhető az, hogy magányos legyen valaki egy társaságban? \***

- ☐ a) Nem tudom, nem hiszem.
- ☐ b) Igen, éreztem már ilyen.
- ☐ c) Nem, ez képtelen, ellentmondásos gondolat.
- ☐ d) Érdekes gondolat. Azt hiszem, az volt a bajom, hogy eddig, ezt nem értettem meg.

**32. Hogyan emlékszik vissza elkövetett hibáira? \***

- ☐ a) Ma is büntudatom van miattuk.
- ☐ b) Szerintem „mások vittek rossz utakra engem”.
- ☐ c) Próbálom elfelejteni őket, de folyton visszatérnek az emlékezetembe, ilyenkor el is keseredem egy kicsit.
- ☐ d) Nem izgatnak nagyon, de minden nehézség láttán eszembe jutnak, nehogy még egyszer elkövesssem őket.

**Neve:**

**NEPTUN-kódja:**

**Neme:**

- ☐ férfi
- ☐ nő

**Kora:**

- ☐ 18 év alatt
- ☐ 18-20 éves
- ☐ 20-22 éves
- ☐ 22-25 éves
- ☐ 25-30 éves
- ☐ 30-40 éves
- ☐ 40-50 éves
- ☐ 50-60 éves
- ☐ 60 évesnél idősebb

**Eddigi életében a jellemző lakhelye:**

(ahol eddig a legtöbb időt töltötte)

- ☐ Szlovákia

- ☐ Ukrajna
- ☐ Románia
- ☐ Szerbia
- ☐ Horvátország
- ☐ Szlovénia
- ☐ Ausztria
- ☐ Egyéb külföld
- ☐ Magyarország (Budapest)
- ☐ Magyarország (nagyváros)
- ☐ Magyarország (kisváros)
- ☐ Magyarország (falu)
- ☐ Magyarország (egyéb)

**Szakmája:**

(a legmagasabb végzettség, illetve több képesítés esetén az, amelyikben a legtöbb munkát végezte, amelyik válaszlehetőség a legközelebbi)

- ☐ már végzett, diplomás
- ☐ már végzett, érettségizett
- ☐ már végzett, nincs érettségije
- ☐ jelenleg egyetemista, főiskolás (műszaki)
- ☐ jelenleg egyetemista, főiskolás (gazdasági)
- ☐ jelenleg egyetemista, főiskolás (egyéb)
- ☐ jelenleg középiskolás, szakmunkástanuló
- ☐ jelenleg általános iskolás
- ☐ Egyéb:

**Saját megítélése szerint hol helyezkedik el családjának vagyona alapján a társadalomban?**

	1	2	3	4	5	
az átlagosnál lényegesen rosszabb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	az átlagosnál lényegesen jobb

**Saját megítélése szerint hol helyezkedik el családjának jövedelme alapján a társadalomban?**

	1	2	3	4	5	
az átlagosnál lényegesen rosszabb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	az átlagosnál lényegesen jobb

**Mennyire tekinti sikeresnek magát a társadalmon belül?**

(tehát összességében másokhoz képest)

	1	2	3	4	5	
nagyon sikertelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nagyon sikeres

**Mennyire tekinti sikeresnek magát saját elvárásaihoz képest?**

(tehát összességében ahhoz képest, amit Ön korábban, illetve általában elképzelt a sikerességről)

	1	2	3	4	5	
--	---	---	---	---	---	--

nagyon sikertelen ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ nagyon sikeres

**Mennyiben lepte meg a teszt eredménye?**

- ☐ nagyjából ezt vártam
- ☐ meglepetést okozott

Küldés

Üzemeltető: [Google Dokumentumok](#)

[Visszaélés jelentése](#) - [Felhasználási feltételek](#) - [Egyéb feltételek](#)