



Instytucja
Województwa
Małopolskiego



Wojewódzki Urząd Pracy
w Krakowie

Informacja Zawodowa

Testy psychologiczne ułatwiające lepsze poznanie siebie



Centrum Informacji i Planowania
Kariery Zawodowej

Opracowano w CliPKZ w Nowym Sączu na podstawie podręczników do testów psychologicznych wymienionych w tekście.
styczeń 2012 – aktualizacja marzec 2014.



Testy psychologiczne ułatwiające lepsze poznanie siebie
dostępne do wykonania bezpłatnie
w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Nowym Sączu

Kończąc szkołę ponadgimnazjalną lub studia, wybierając lub zmieniając zawód, zastanawiając się nad dalszym kierunkiem kształcenia lub szkolenia, tracąc pracę lub poszukując nowej, często zastanawiamy się co moglibyśmy dalej robić w życiu.

Pomocne w takich sytuacjach mogą okazać się konsultacje z doradcą zawodowym oraz wykonanie testów psychologicznych. Pozwalają one na określenie naszego potencjału i możliwości, opisując m.in. nasze preferencje i zainteresowania zawodowe, cechy osobowości i temperamentu czy poziom zdolności intelektualnych. Wyniki testów, chociaż nie stanowią dla nas „wyroczni”, mogą jednak w połączeniu z rozmową doradcą, stać się inspiracją do tworzenia nowych pomysłów i planów zawodowych.

Poniżej znajduje się wykaz testów psychologicznych dostępnych do wykonania bezpłatnie w Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Nowym Sączu:

1. Testy osobowości: NEO-PI-R, EPQ – R, O-Z

Pozwalają na zbadanie cech osobowości odzwierciedlających przystosowanie emocjonalne do środowiska, podatność na stres, poziom aktywności, energii, upodobanie do kontaktów towarzyskich, otwartość na doświadczenie, tolerancję na nowość i ciekawość poznawczą, ugodowość, skromność, altruizm, sumienność, wytrwałość oraz motywację wewnętrzną i dążenie do osiągnięć.

1. Kwestionariusze temperamentu: FCZ-KT, PTS

Pozwalają na zbadanie podstawowych, biologicznie zdeterminowanych właściwości związanych z siłą hamowania i pobudzania procesów nerwowych oraz takich cech jak: zwawość, perseweratywność (tendencja do kontynuowania i powtarzania zachowań po zakończeniu działania bodźca), wrażliwość sensoryczną, reaktywność emocjonalną, wytrzymałość i aktywność.

2. Testy zdolności intelektualnych: APIS, TMR

Pozwalają na określenie zdolności intelektualnych ogólnych oraz z wyróżnieniem na zdolności społeczne, werbalne, abstrakcyjno-logiczne oraz wyobrażeniowo-przestrzenne.

3. Wielowymiarowy Kwestionariusz Preferencji WKP

Pozwala na określenie różnorodnych zainteresowań zawodowych: językowych, logicznych, praktyczno-estetycznych, technicznych, opiekuńczo-usługowych, kierowniczo-organizacyjnych, biologicznych oraz odpowiednich grup zawodów dostosowanych do tych zainteresowań. Ponadto mierzy preferencje do pracy w warunkach stymulujących lub ubogich w stymulację, wymagających planowania lub improwizacji i szybkiego podejmowania decyzji.

4. Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych KZZ





Pozwala na zbadanie zainteresowań i predyspozycji zawodowych w 11 skalach: artystycznej, badawczej, handlowej, komunikacyjnej, konwencjonalnej, mechanicznej, opiekuńczej, perswazyjnej, przedsiębiorczej, realistycznej i społecznej.

5. **Wieloaspektowa Ocena Preferencji Zawodowych WOPZ**

Narzędzie wypracowane w projekcie unijnym „@doradca zawodowy – elektroniczna aplikacja on-line”. Pozwala na określenie preferencji zawodowych w obszarach związanych ze środowiskiem pracy: realistycznym, badawczym, społecznym, artystycznym, konwencjonalnym i przedsiębiorczym, a także preferowane wartości w pracy.

6. **Test talentów**

Narzędzie wypracowane w projekcie unijnym „Pomysł dla mamy”, przeznaczone do badania głównie młodych matek do 25 r.ż. Pozwala na zbadanie stylów zachowań, zainteresowań zawodowych, analitycznego myślenia, możliwości i odpowiedzialności.

7. **Pozostałe testy:**

- ***Kwestionariusz Kompetencji Społecznych;***
- ***Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych;***
- ***Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej;***
- ***Kwestionariusz Nadziei Podstawowej;***
- ***Inwentarz Stanu i Oceny Lęku;***
- ***Rysunkowy Test Twórczego Myślenia;***
- ***Kwestionariusz Twórczego Zachowania;***
- ***Skala Wartości;***
- ***Kwestionariusz do Badania Kryzysu w Wartościowaniu.***

