

## DŽ. HOLANDA PAŠIZPĒTES TESTS KARJERAS IZVĒLES PLĀNOŠANĀ (SDS)

Nosaukums oriģinālvalodā: The Self-Directed Search (SDS)/ Holland Career Codes/ Holland Occupation Codes Test.

Metodes tips: personības aptauja, interešu tests.

Izstrādāšanas gads: 1971 (pārstrādāts vēl 3 reizes- 1977, 1985, 1994).

Pielietojuma joma: izglītības un profesionālās karjeras jautājumu risināšanai.

Vecuma ierobežojumi: netiek norādīti, bet var sākt izmantot pusaudžiem, kad viņi sāk izprast lietoto vārdu nozīmes.

Izpildes laiks: nav limitēts, parasti 30-60 min.

Metodes apraksts: metode balstīta uz pētījumiem par to, kā cilvēki izvēlas profesiju. Pasaulē šis tests tiek lietots ļoti plaši. SDS palīdz vairāk uzzināt par sevi un izglītības, profesionālās karjeras izvēlēm/ iespējām. Tests balstīts uz pieņēmumu, ka cilvēkus var iedalīt 6 tipos (RIASEC): **Realistic** (praktiskais, racionālais), **Investigative** (izzinošais), **Artistic** (radošais, mākslinieciskais), **Social** (sociālais), **Enterprising** (uzņēmīgais), **Conventional** (tradicionālais).

Sešstūri lieto, lai parādītu kopīgo un atšķirīgo starp 6 tiptiem. Blakus esošie tipi savā starpā ir līdzīgi, bet pretējie – atšķirīgi. Piemēram, R un I tiptiem ir līdzīgas intereses, bet R un S ir atšķirīgas. C tips ir vairāk līdzīgs E un R tipam, bet mazāk līdzīgs S un I tipam, ar vislielāko tendenci atšķirties no A tipa u. tml.

Vīriešiem raksturīgākie tipi ir C R I, sievietēm - S.

- R (Realistic)– racionālais.** Cilvēkam patīk praktiska darbība un profesijas, kurās var darboties – tādas kā automehāniķi, elektriķi, lauksaimnieki, dispečeri, mērniece, galdnieki. Šī tipa pārstāvjiem parasti dominē mehāniskās un atlētiskās spējas un prasmes, (novērtē tās kontaktējoties ar citiem). Vērtē arī naudu, spēku, varu (konkrēts, taustāms), viņiem patīk strādāt ārpus telpām, ar darbarīkiem un ierīcēm. R tipam vairāk patīk darboties ar lietām, ne cilvēkiem. R tipu apraksta kā atklātus, dabiskus, darbīgus, godīgus, kautrīgus, konformistus, nesabiedriskus, materiālistiskus, neviltotus, neatlaidīgus, nelokāmus, patiesus, saimnieciskus, taupīgus, praktiskus, vaļširdīgus, vienkāršus.
- I (Investigative) –intelektuālists, izzināšana, radošums.** Patīk darbības jomās ar zinātnisku noslieci: bioloģija, ķīmija, fizika, ģeoloģija, antropoloģija, laboratorijas darbinieks, farmaceits. Izteikti nav vērsti ne uz praktiskām darbībām, ne uz kontaktiem ar citiem. Viņi ir radoši konkrētā zinātnē. Nav vadītāja potenciāla, izvairās no iespējas pārliecināt citus. Problēmas risina pētot. Nepatīk sabiedriskas aktivitātes. Erudīti intelektuāļi. Analītiski, introspektīvi, komplicēti, kritiski, neatkarīgi, pašpaļāvīgi, pesimistiski, piesardzīgi, precīzi, rezervēti, sarežģīti.
- A (Artistic) – radoši, mākslinieciski oriģināli, svarīga ir pašizteiksme, labi attīstīta intuīcija, ekspresīvi, nepakļāvīgi, neatkarīgi, haotiski.** Izvēlas profesijas, kurās var sevi izpaust: komponisti, mūziķi, režisori, dejotāji, dizaineri, aktieri, rakstnieki. Spējas novērot sevi un citus. Labi oratori, spējas mākslās, novērtē estētiskas vērtības. Atvērti, bagāta iztēle, emocionāli, haotiski, ideālistiski, impulsīvi, jūtīgi, necieš rutīnu un likumus, nepraktiski, nonkonformisti (nepakļaujas grupā valdošajam viedoklim).
- S (Social) – sociālie kontakti.** Pašnovešana nav augsti attīstīta. Nepatīk skaidras, precīzas lietas. Sevi uztver kā palīgu citiem – māca, skaidro, iedvesmo, atbalsta. Nav izteiktas mehāniskās, tehniskās un pētnieciskās spējas. Nozīmīgas ir sociālās un ētiskās aktivitātes. Manipulācijas ar citiem cilvēkiem, izmanto viņus. Profesijas, kuras izvēlas ir pedagogi, logopēdi, mācītāji, konsultanti, klīniskie psihologi, ģimenes ārsti, medicīniskais personāls. Atbildīgi, augstsirdīgi, dabiski, draudzīgi, emocionāli silti, empātiski, gatavi sadarboties, izpalīdzīgi, laipni, pacietīgi, sabiedriski, taktiski, valdonīgi.
- E (Enterprising) – darbs ar cilvēkiem, organizators** labprāt vada citus – televīzijas producenti, menedžeri, tirdzniecības darbinieki, tūrisma aģenti, menedžeri, administratori, sporta komentētāji. Ir populāri, pašpārliecināti, vadītāja spējas/ potenciāls, runas dotības. Var būt ļoti aktīvi un pat agresīvi. Izzinošās spējas nav dominējošās. Interesē politiska un ekonomika. Ambiciozi, avantūristi, droši, ekstraverti, enerģiski, mantrausīgi, mīl flirtēt, optimisti, patīkami kā cilvēki, pašpaļāvīgi, pārdroši, runīgi, sabiedriski, uzņēmīgi, vadoši.
- C (Conventional)– konvencionālais tips,** patīk kārtība, plānošana – grāmatveži, finanšu analītiķi, bankieri, nodokļu eksperti, sekretāri, dispečeri. Nepatīk radošs darbs, labāk izvēlas rutīnu, skaidrus uzdevumus. Ir precīzi, izvairās no stresa. Patīk datori, matemātika, lietvedība. Patīk strādāt birojā un organizēt, kārtot lietas. Intraverti, kārtīgi, nelokāmi, noslēgti, paklausīgi, pakļāvīgi, piesardzīgi, plānotāji, praktiski, rūpīgi.

**Testa rezultātu apstrāde un interpretācija:** ja vēlas iegūt pārlicinošus rezultātus, vēlams testu aizpildīt vairākas reizes, jo testa rezultātus ļoti ietekmē respondenta vecums. Tiek pieņemts un arī pierādīts pētījumos, ka testa rezultātu koda pirmais burts gandrīz nemainās visā dzīves laikā, bet, ja starpība starp pirmo un otro burtu nav lielāka par 8, tad var teikt, ka nav lielas atšķirības – būtībā ir divi vadošie rezultātu koda burti.

Punktus saskaita soli pa solim, izsekojot testa beigās dotajiem norādījumiem.

Literatūrā tiek norādīts, ka nereti ir negaidīti augsts aritmētisko kļūdu skaits summējot punktus, tāpēc ieteicams pārskaitīt (to var darīt arī persona, kurai respondents uzticas).

**Koda veidošanai** atrod 3 augstākos rezultātus. Kods ir kā vispārinājums par attiecīgo profesiju grupu. Svarīgs ir koda pirmais burts- tas nosaka personības galveno interešu loku un arī potenciālu, pieredzi. Visbiežāk var sastapt situāciju, ka koda pirmais burts dzīves laikā nemainās, vai arī testa rezultātu koda pirmais burts kļūst par otro burtu. Burtu kombinācijas var būt visdažādākās. Katrā profesijā ir kaut kas no visiem 6 kodiem/ no visām jomām. Ja burti sešstūrī seko pēc kārtas, nav konflikta, ir diezgan viegli atrast piemērotu profesiju, rezultāti ir vieglāk interpretējami. Pretēji novietoti burti (piem. I-E, R-S) norāda, ka var būt īpašību kombinācijas un zināms pretrunīgums un iekšēji konflikti. Ja summējot cipari ir līdzīgi, var izveidot dažādas kombinācijas. Skatās kombinācijas, mainot burtus. Ja kods nav labi diferencēts un rezultāti ir diezgan tuvu viens pie otra, pieņem, ka cilvēks vēl ir jauns, nenobriedis. Iespējams, ka tas ir arī tāpēc, ka vēl nav daudz prasmju, pieredzes, noslieču.

Jāskatās, kā kods sakrīt ar sapņu profesiju (3. lpp.), ja nesakrīt, tad iespējams, ka cilvēks ir neordinārs, apjucis, pārāk paškritisks/ nenovērtē sevi objektīvi, vai arī enerģijas līmenis ir tik augsts, ka var gandrīz visu. Ja sakrīt ar sapņu profesiju, tad personība ir labi integrēta, zina, ko grib un ko var. Bet, ja klāt pievienojas arī labi diferencēts kods, tad var teikt, ka šis cilvēks ir mērķtiecīgs un labi zina, ko grib.

Meklē, kāda vide, kādas profesijas būtu piemērotas un kādas gluži pretēji – būtu pilnīgi nepiemērotas. Tāpat arī par interesēm.

Testa rezultātus apstrādājot iegūst trīs burtu kombināciju, ko salīdzina ar Holland Dictionary of Occupations (ASV, Web), kas satur vairāk par 12 000 profesijām. Šīs profesijas parasti piemeklē ar datorprogrammas palīdzību, izveidojot vairāk nekā 1 kombināciju no 3 iegūtajiem burtiem. Pēc testa aizpildīšanas un koda sastādīšanas, piemēroto profesiju, studiju virzienu, interešu jomas atrašanas, piedāvā veikt dziļāku sevis un atrasto iespēju izpēti.

1. **Novēro.** Cilvēks var vairāk uzzināt par dažādām profesijām un studijām, ja viņš novēro citus – ģimenes locekļus, radus, kaimiņus, draugus, paziņas vai vienkārši profesionāļus. To var darīt dabiskos apstākļos vai filmās, TV pārraidēs.
2. **Apmeklē.** Vēro cilvēkus viņu darbā. Ļoti noderīgas ir t.s. “ēnas”, kas seko darbiniekam vai mēģina veikt viņa uzdevumus.
3. **Klausies.** Runā ar dažādu profesiju pārstāvjiem un ieklausies viņu spriedumos un vērtējumos. Īpaši rūpīgi ieklausies tajos cilvēkos, kuru testa rezultātu kods sakrīt ar tavu. Vairums cilvēku labprāt runā par savu darbu.
4. **Raksti.** Vāc informāciju par tevi interesējošām tēmām no asociācijām, apvienībām, karjeras izvēles centriem, izglītības iestādēm. Raksti viņiem par savu interesi un gaidi atbildi.
5. **Lasi.** Ir tik daudz interesantas un noderīgas lasāmvielas par profesijām un profesionāļiem, ka grūti pat uzskaitīt, meklē un tu noteikti atradīsi.
6. **Pamēģini.** Tu vari daudz ko iemācīties, ja vasarās vai uz izmēģinājuma laiku pamēģināsi vairākas profesijas. Atceries, ka var mācīties gan no pozitīvas, gan negatīvas pieredzes. Brīvā laika pavadīšanas iespējas, dažādi kursi var tev sniegt vērtīgas atbildes uz jautājumu – vai šī profesija man ir piemērota?

*Psihometriskie rādītāji:* iestrādāti testā. Testu piedāvā aizpildīt cilvēkiem, kuri paši to vēlas pašizzināšanas un pašpalīdzības vajadzībām, tāpēc dati ir ticami (cilvēks strādā sev).

*Piezīmes:* izveidoti vairāki varianti, kas būtu labāk piemēroti noteiktām vecuma grupām. Pirms piedāvājam respondentam testu, jāveido ar viņu kontakts, lai, ja nepieciešams, koriģētu viņa motivāciju, attieksmi.

Lielākais ieguvums ir nevis no testa aizpildīšanas kā tādas, bet no iegūto rezultātu interpretēšanas, pārrunāšanas!!! Tāpēc padomā – vai ir iespējams katram respondentam veltīt tik daudz (vai vēl vairāk laika) kā viņš veltījis testa izpildei?

## **DŽ. HOLANDA PAŠI ZPĒTES TESTS KARJERAS IZVĒLES PLĀNOŠANĀ (SDS)\***

Šis tests var Tev palīdzēt profesijas izvēlē. Gadījumā, ja Tu jau esi izlēmis par ko kļūt, tad tests var apstiprināt Tavas izvēles pareizību vai piedāvāt vēl citus izvēles variantus. Ja Tu nevari saprast, kurai no daudzajām profesijām jomām pievērsties, tests var palīdzēt izraudzīties nelielu profesiju grupu tālākai apsvēršanai un izlemšanai. Lielākā daļa cilvēku ir pārliecinājušies, ka šī testa aizpildīšana ir lietderīga un interesanta. Ja Tu rūpīgi lappusi pēc lappuses sekosi norādījumiem, tad gūsi gandarījumu no šī darba. Nesteidzies, Tavs ieguvums būs lielāks, ja strādāsi uzmanīgi. Savas atbildes atzīmē tikai atbilžu lapā. Izmanto parasto zīmuli, lai vieglāk varētu izlabot neprecizitātes.

\*Piezīme:

Dž. Hollanda pašizpētes tests izmantots no ES struktūrfondu NP 3.2.7.1. projekta "KARJERAS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMU NODROŠINĀJUMS IZGLĪTĪBAS SISTĒMĀ" aktivitātes 1.1. „Skolotāju/profesionālās orientācijas praktiķu apmācības pamatkursa un specializēto kursu izstrāde un rezultātu prezentācija” tālākizglītības programmas „Karjeras izglītības darba organizēšana vispārīgajās un profesionālajās izglītības iestādēs” multiplikatora portfolio.

### **Sapņi par nākotnes profesiju** \_\_\_\_\_

Atbilžu lapā ieraksti tās profesijas, par kurām esi domājis, kuras Tavuprāt likušās Tev piemērotas. Atzīmē profesijas, par kurām kādreiz sapņoji, kā arī tās, kurus apspriedi ar draugiem.

Mēģini šīs profesijas ierakstīt hronoloģiskā secībā, tikai apgrieztā veidā. Vispirms norādi to profesiju, kura Tev patīk pašlaik, bet tālāk tās, kuras patika senāk.

### **Nodarbošanās**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

## Nodarbību veidi

Novērtē sekojošus nodarbību veidus, atzīmējot tos ar „+” vai „-”, atbilžu lapā numerācijai atbilstošajās rūtiņās. Ja Tev minētā darbība patīk vai arī Tu gribētu to veikt, tad atzīmē rūtiņu ar „+”. Ja minētā darbība Tev nepatīk vai arī Tava attieksme pret to ir vienaldzīga, tad atzīmē rūtiņu ar „-”.

### R

+ -

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 1.  | Labot elektriskās ierīces                     |  |  |
| 2.  | Remontēt automobiļus                          |  |  |
| 3.  | Labot mehāniskās ierīces                      |  |  |
| 4.  | Izgatavot lietas no koka                      |  |  |
| 5.  | Audzēt mājlopus                               |  |  |
| 6.  | Strādāt ar metālapstrādes instrumentiem       |  |  |
| 7.  | Strādāt zivsaimniecībā vai medību saimniecībā |  |  |
| 8.  | Mācīties par pārdevēju                        |  |  |
| 9.  | Mācīties rasēšanu                             |  |  |
| 10. | Mācīties galdniecību                          |  |  |
| 11. | Mācīties par automehāniķi                     |  |  |

Kopīgais „+” skaits

### I

+ -

|     |   |  |  |
|-----|---|--|--|
| 1.  | Lasīt zinātniska satura grāmatas vai žurnālus                       |  |  |
| 2.  | Strādāt laboratorijā  |  |  |
| 3.  | Strādāt pie zinātniska projekta                                     |  |  |
| 4.  | Iepazīties ar zinātniskām teorijām                                  |  |  |
| 5.  | Darboties ar ķīmiskiem reaaktīviem                                  |  |  |
| 6.  | Patstāvīgi lasīt speciālo literatūru                                |  |  |
| 7.  | Pielietot matemātikas darbības praktiskas dabas problēmu risināšanā |  |  |
| 8.  | Mācīties fiziku   |  |  |
| 9.  | Mācīties ķīmiju   |  |  |
| 10. | Mācīties matemātiku   |  |  |
| 11. | Mācīties bioloģiju  |  |  |

Kopīgais „+” skaits

### A

+ -

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 1.  | Skicēt, zīmēt, gleznot                             |  |  |
| 2.  | Spēlēt uzvedumā vai izrādē                         |  |  |
| 3.  | Modelēt mēbeles, apģērbus, zīmēt plakātus          |  |  |
| 4.  | Spēlēt ansablī, estrādes vai simfoniskajā orķestrī |  |  |
| 5.  | Vingrināties mūzikas instrumenta spēlē             |  |  |
| 6.  | Rakstīt avīzei, žurnālam                           |  |  |
| 7.  | Veidot fotoportretus vai fotogrāfijas              |  |  |
| 8.  | Rakstīt stāstus vai lugas                          |  |  |
| 9.  | Lasīt vai rakstīt dzeju                            |  |  |
| 10. | Apmeklēt mākslas kursus                            |  |  |
| 11. | Aranžēt vai sacerēt mūziku                         |  |  |

Kopīgais „+” skaits

### S

+ -

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 1.  | Tikties ar ievērojamiem pedagogiem vai mediķiem        |  |  |
| 2.  | Rakstīt rakstus vai grāmatas par socioloģiju           |  |  |
| 3.  | Piedalīties Sarkanā Krusta, žēlsirdības biedrību darbā |  |  |
| 4.  | Palīdzēt citiem risināt viņu personīgās problēmas      |  |  |
| 5.  | Rūpēties par bērniem                                   |  |  |
| 6.  | Nodarboties ar grūti audzināmiem pusaudžiem            |  |  |
| 7.  | Strādāt par skolotāju vidusskolā                       |  |  |
| 8.  | Lasīt grāmatas par psiholoģiju                         |  |  |
| 9.  | Palīdzēt invalīdiem                                    |  |  |
| 10. | Izzināt cilvēku attiecības                             |  |  |
| 11. | Strādāt par pasniedzēju augstskolā                     |  |  |

Kopīgais „+” skaits

| <b>E</b>            |  | + | - |
|---------------------|--|---|---|
| 1.                  | Ietekmēt citus                                     |   |   |
| 2.                  | Pārdot kaut ko                                     |   |   |
| 3.                  | Mācīties, kā gūt panākumus darījumos               |   |   |
| 4.                  | Organizēt savu komerciālo pasākumu                 |   |   |
| 5.                  | Apmeklēt izpārdošanas, izsoles                     |   |   |
| 6.                  | Apgūt administratora un organizatora darba pamatus |   |   |
| 7.                  | Darboties kādas organizācijas valdē                |   |   |
| 8.                  | Uzraudzīt citu darbu                               |   |   |
| 9.                  | Sastapties ar slavenībām un sabiedrības līderiem   |   |   |
| 10.                 | Vadīt grupu noteikta mērķa sasniegšanai            |   |   |
| 11.                 | Piedalīties politiskajā kampaņā                    |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |  |   |   |

| <b>C</b>            |   | + | - |
|---------------------|---|---|---|
| 1.                  | Aizpildīt veidlapas   |   |   |
| 2.                  | Drukāt dokumentus un vēstules sev vai citiem                        |   |   |
| 3.                  | Veikt nepieciešamās aritmētiskās darbības komercijāvai grāmatvedībā |   |   |
| 4.                  | Strādāt ar dažāda veida kancelejas piederumiem                      |   |   |
| 5.                  | Detalizēti pierakstīt izdevumus                                     |   |   |
| 6.                  | Izveidot dokumentu kartotēku  |   |   |
| 7.                  | Apmeklēt biznesa kursus   |   |   |
| 8.                  | Mācīties grāmatvedību   |   |   |
| 9.                  | Mācīties ekonomiku  |   |   |
| 10.                 | Strādāt ar datoru   |   |   |
| 11.                 | Uzskaitīt piegādi vai produkciju                                    |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |   |   |   |

## Prasmes

Novērtē savu prasmi sekojošās nodarbībās. Ja Tu minēto proti, tad atzīmē atbilžu lapā atbilstošo rūtiņu ar „+”. Ja Tu minēto neproti (vai neesi nekad darījis) vai arī Tev tas slikti padodas, tad atbilstošo rūtiņu atzīmē ar „-”.

| <b>R</b>            |  | + | - |
|---------------------|--|---|---|
| 1.                  | Es protu lietot galdniecības elektroinstrumentus: elektrisko zāģi vai elektrisko ēveli vai citus |   |   |
| 2.                  | Es protu rasēt   |   |   |
| 3.                  | Es protu nomainīt automašīnai riepu vai eļļu   |   |   |
| 4.                  | Es protu lietot tādas elektroierīces kā elektriskais urbis vai slīpējamā mašīna vai šujmašīna    |   |   |
| 5.                  | Es protu atjaunot mēbeles vai koka priekšmetus   |   |   |
| 6.                  | Es protu lasīt rasējumus   |   |   |
| 7.                  | Es protu veikt vienkāršu elektrisko ierīču remontu   |   |   |
| 8.                  | Es protu labot mēbeles   |   |   |
| 9.                  | Es protu lietot lielāko daļu namdara instrumentu   |   |   |
| 10.                 | Es protu veikt vienkāršu radioaparāta vai televizora remontu                                     |   |   |
| 11.                 | Es protu veikt vienkāršu santehnikas remontu   |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |  |   |   |

| <b>I</b>            |   | + | - |
|---------------------|---|---|---|
| 1.                  | Es protu pielietot algebru matemātisku problēmu risināšanā          |   |   |
| 2.                  | Es protu veikt zinātnisku eksperimentu vai novērojumu               |   |   |
| 3.                  | Es saprotu, ko nozīmē radioaktīvo elementu “pussabrukšanas periods” |   |   |
| 4.                  | Es protu lietot logaritmu tabulas                                   |   |   |
| 5.                  | Es protu lietot kalkulatoru vai logaritmu lineālu                   |   |   |
| 6.                  | Es protu lietot mikroskopu  |   |   |
| 7.                  | Es protu veidot datorprogrammas                                     |   |   |
| 8.                  | Es varu aprakstīt balto asinsķermenīšu funkcijas                    |   |   |
| 9.                  | Es varu izskaidrot vienkāršas ķīmiskas formulas                     |   |   |
| 10.                 | Es saprotu, kāpēc mākslīgie zemes pavadoņi nenokrīt uz Zemes        |   |   |
| 11.                 | Es varu nosaukt trīs produktus, kas bagāti ar olbaltumvielām        |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |   |   |   |

| <b>A</b>            |  | + | - |
|---------------------|--|---|---|
| 1.                  | Es protu spēlēt kādu mūzikas instrumentu                 |   |   |
| 2.                  | Es varu piedalīties div- vai četrbalsīgā kora dziedāšanā |   |   |
| 3.                  | Es varu uzstāties ka solists                             |   |   |
| 4.                  | Es protu spēlēt lugas                                    |   |   |
| 5.                  | Es protu lasīt ar izteiksmi                              |   |   |
| 6.                  | Es protu uzrakstīt reportāžu                             |   |   |
| 7.                  | Es protu uzskicēt cilvēkus tā, ka tos var atpazīt        |   |   |
| 8.                  | Es protu veidot, gleznot ar eļļas vai ūdenskrāsām        |   |   |
| 9.                  | Es protu aranžēt vai sacerēt mūziku                      |   |   |
| 10.                 | Es protu modelēt apģērbu, mēbeles, zīmēt plakātus        |   |   |
| 11.                 | Es labi rakstu stāstus vai dzeju                         |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |  |   |   |

| <b>S</b>            |   | + | - |
|---------------------|---|---|---|
| 1.                  | Man ir viegli sarunāties ar visdažādākajiem cilvēkiem         |   |   |
| 2.                  | Es varu vadīt grupas diskusiju                                |   |   |
| 3.                  | Es labi protu citiem kaut ko izskaidrot                       |   |   |
| 4.                  | Es esmu piedalījies labdarības pasākumos                      |   |   |
| 5.                  | Es protu būt labs mājasstēvs vai mājasmāte                    |   |   |
| 6.                  | Man viegli padodas mācīt bērnus                               |   |   |
| 7.                  | Man viegli padodas mācīt pieaugušos                           |   |   |
| 8.                  | Es protu palīdzēt cilvēkiem, kuri ir satraukti vai apbēdināti |   |   |
| 9.                  | Es varu izplānot izklaidējošu vakara programmu                |   |   |
| 10.                 | Es spēju izklaidēt par sevi vecākus cilvēkus                  |   |   |
| 11.                 | Cilvēki tiecas man uzticēt savas rūpes                        |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |   |   |   |

| <b>E</b>            |   | + | - |
|---------------------|---|---|---|
| 1.                  | Mana menedžera vai organizatora darbība ir labi novērtēta                                 |   |   |
| 2.                  | Es zinu kā kļūt par veiksmīgu līderi  |   |   |
| 3.                  | Es esmu labs orators  |   |   |
| 4.                  | Es varētu organizēt nelielu biznesu   |   |   |
| 5.                  | Es protu sekmēt sava kolektīva panākumus  |   |   |
| 6.                  | Man ir tāda cilvēka reputācija, kurš prot atrast kopīgu valodu ar „sarežģītiem” cilvēkiem |   |   |
| 7.                  | Es protu organizēt tirdzniecību   |   |   |
| 8.                  | Es protu organizēt citu cilvēku darbu   |   |   |
| 9.                  | Es esmu godkārīgs un pārlicināts par sevi   |   |   |
| 10.                 | Es protu panākt, lai citi darītu tā kā es to vēlos  |   |   |
| 11.                 | Es esmu labs komersants   |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |   |   |   |

| <b>C</b>            |   | + | - |
|---------------------|---|---|---|
| 1.                  | Es protu ātri drukāt uz klaviatūras   |   |   |
| 2.                  | Es protu strādāt ar kopējamo ierīci   |   |   |
| 3.                  | Es protu stenografēt  |   |   |
| 4.                  | Es protu sistematizēt un sakārtot korespondenci un citus dokumentus                   |   |   |
| 5.                  | Esmu strādājis kantorī  |   |   |
| 6.                  | Es protu izmantot kancelejas palīgierīces   |   |   |
| 7.                  | Īsā laikā es tieku galā ar liela apjoma „papīra darbu”                                |   |   |
| 8.                  | Es protu rīkoties ar skaitļošanas tehniku   |   |   |
| 9.                  | Es protu apieties ar kalkulatoru vai citām vienkāršām informācijas apstrādes iekārtām |   |   |
| 10.                 | Es protu aizpildīt grāmatvedībā debetu un kredītu                                     |   |   |
| 11.                 | Es protu precīzi reģistrēt maksājumus vai pārdotās preces                             |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |   |   |   |

## Profesijas

Novērtē savu attieksmi pret profesijām. Ja Tev minētā profesija patīk vai interesē, tad atzīmē atbilžu lapā atbilstošu rūtiņu ar „+”. Ja Tev minētā profesija nepatīk vai arī Tava attieksme pret to ir vienaldzīga, tad atzīmē atbilstošo rūtiņu ar „-”.

| <b>R</b>            |                             | + | - |
|---------------------|-----------------------------|---|---|
| 1.                  | Aviomehāniķis               |   |   |
| 2.                  | Ugunsdzēsējs                |   |   |
| 3.                  | Automehāniķis               |   |   |
| 4.                  | Namdaris                    |   |   |
| 5.                  | Mežsargs                    |   |   |
| 6.                  | Mežstrādnieks               |   |   |
| 7.                  | Kravas automašīnas vadītājs |   |   |
| 8.                  | Mērnieks (topogrāfs)        |   |   |
| 9.                  | Celtniecības darbu vadītājs |   |   |
| 10.                 | Radists                     |   |   |
| 11.                 | Autobusa vadītājs           |   |   |
| 12.                 | Lokomotīves mašīnists       |   |   |
| 13.                 | Atslēdznieks                |   |   |
| 14.                 | Elektriķis                  |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |                             |   |   |

| <b>I</b>            |                                    | + | - |
|---------------------|------------------------------------|---|---|
| 1.                  | Meteorologs                        |   |   |
| 2.                  | Biologs                            |   |   |
| 3.                  | Astronoms                          |   |   |
| 4.                  | Laborants medicīniskā laboratorijā |   |   |
| 5.                  | Antropologs                        |   |   |
| 6.                  | Zoologs                            |   |   |
| 7.                  | Ķīmiķis                            |   |   |
| 8.                  | Zinātnieks eksperimentators        |   |   |
| 9.                  | Zinātnieks teorētiķis              |   |   |
| 10.                 | Zinātniska žurnāla redaktors       |   |   |
| 11.                 | Ģeologs                            |   |   |
| 12.                 | Botāniķis                          |   |   |
| 13.                 | Zinātniskais līdzstrādnieks        |   |   |
| 14.                 | Fiziķis                            |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |                                    |   |   |

| <b>A</b>            |                               | + | - |
|---------------------|-------------------------------|---|---|
| 1.                  | Dzejnieks                     |   |   |
| 2.                  | Simfoniskā orķestra diriģents |   |   |
| 3.                  | Mūziķis                       |   |   |
| 4.                  | Rakstnieks                    |   |   |
| 5.                  | Aktieris                      |   |   |
| 6.                  | Ārštata žurnālists            |   |   |
| 7.                  | Mūzikas žurnālists            |   |   |
| 8.                  | Žurnālists                    |   |   |
| 9.                  | Mākslinieks                   |   |   |
| 10.                 | Dziedātājs                    |   |   |
| 11.                 | Komponists                    |   |   |
| 12.                 | Skulptors                     |   |   |
| 13.                 | Dramaturgs                    |   |   |
| 14.                 | Karikatūrists                 |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |                               |   |   |

| <b>S</b>            |   | + | - |
|---------------------|---|---|---|
| 1.                  | Sociologs                               |   |   |
| 2.                  | Augstskolas pasniedzējs                 |   |   |
| 3.                  | Speciālists pusaudžu likumpārkāpumos    |   |   |
| 4.                  | Logopēds                                |   |   |
| 5.                  | Laulību konsultants                     |   |   |
| 6.                  | Skolas direktors                        |   |   |
| 7.                  | Treneris                                |   |   |
| 8.                  | Psihologs klīnikā                       |   |   |
| 9.                  | Sabiedrības mācības skolotājs           |   |   |
| 10.                 | Sociālās nodrošināšanas biroja vadītājs |   |   |
| 11.                 | Jauniešu nometnes direktors             |   |   |
| 12.                 | Psihologs konsultants                   |   |   |
| 13.                 | Sociālās nodrošināšanas darbinieks      |   |   |
| 14.                 | Karjeras izvēles konsultants            |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |   |   |   |

| E                   |  | + | - |
|---------------------|--|---|---|
| 1.                  | Komersants                                 |   |   |
| 2.                  | Starpnieks tirdzniecībā                    |   |   |
| 3.                  | Reklāmas speciālists                       |   |   |
| 4.                  | Sagādnieks                                 |   |   |
| 5.                  | Dzīvības apdrošināšanas aģents             |   |   |
| 6.                  | Radio vai televīzijas raidījumu vadītājs   |   |   |
| 7.                  | Menedžeris                                 |   |   |
| 8.                  | Restorāna direktors                        |   |   |
| 9.                  | Ceremoniju vadītājs                        |   |   |
| 10.                 | Pārdevējs                                  |   |   |
| 11.                 | Speciālists nekustāmo īpašumu tirdzniecībā |   |   |
| 12.                 | Ekskursiju vadītājs                        |   |   |
| 13.                 | Universālveikala vadītājs                  |   |   |
| 14.                 | Tirdzniecības vadītājs                     |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |  |   |   |

| C                   |                               | + | - |
|---------------------|-------------------------------|---|---|
| 1.                  | Grāmatvedis                   |   |   |
| 2.                  | Komerczinību pasniedzējs      |   |   |
| 3.                  | Finanšu inspektors            |   |   |
| 4.                  | Rēķinvedis                    |   |   |
| 5.                  | Kredīta speciālists           |   |   |
| 6.                  | Tiesas sekretārs              |   |   |
| 7.                  | Bankas kasieris               |   |   |
| 8.                  | Nodokļu inspektors            |   |   |
| 9.                  | Revidents                     |   |   |
| 10.                 | Skaitļošanas mašīnu operators |   |   |
| 11.                 | Ekonomists                    |   |   |
| 12.                 | Īpašuma vērtētājs             |   |   |
| 13.                 | Lietvedis                     |   |   |
| 14.                 | Notārs                        |   |   |
| Kopīgais „+” skaits |                               |   |   |

## Pašnovērtējums \_\_\_\_\_

Atbilstoši atbilžu lapā minētajām spējām un prasmēm pēc iespējas precīzāk novērtē sevi, salīdzinot ar vienaudžiem. Atzīmē vērtējumu, apvelkot attiecīgo ciparu ar aplīti. Centies izvairīties no dažādo spēju vienāda vērtējuma.

|         | Mehāniskās spējas | Zinātniskās spējas | Mākslinieciskās spējas | Pedagoģiskās spējas | Biznesa spējas | Lietvedības spējas |
|---------|-------------------|--------------------|------------------------|---------------------|----------------|--------------------|
| Augstas | 7                 | 7                  | 7                      | 7                   | 7              | 7                  |
|         | 6                 | 6                  | 6                      | 6                   | 6              | 6                  |
|         | 5                 | 5                  | 5                      | 5                   | 5              | 5                  |
| Vidējas | 4                 | 4                  | 4                      | 4                   | 4              | 4                  |
|         | 3                 | 3                  | 3                      | 3                   | 3              | 3                  |
|         | 2                 | 2                  | 2                      | 2                   | 2              | 2                  |
| Zemas   | 1                 | 1                  | 1                      | 1                   | 1              | 1                  |
|         | <b>R</b>          | <b>I</b>           | <b>A</b>               | <b>S</b>            | <b>E</b>       | <b>C</b>           |

|         | Roku darba prasmes | Matemātiskās spējas | Muzikālās spējas | Citu cilvēku izprašana | Vadītāja prasmes | Kantora darba prasmes |
|---------|--------------------|---------------------|------------------|------------------------|------------------|-----------------------|
| Augstas | 7                  | 7                   | 7                | 7                      | 7                | 7                     |
|         | 6                  | 6                   | 6                | 6                      | 6                | 6                     |
|         | 5                  | 5                   | 5                | 5                      | 5                | 5                     |
| Vidējas | 4                  | 4                   | 4                | 4                      | 4                | 4                     |
|         | 3                  | 3                   | 3                | 3                      | 3                | 3                     |
|         | 2                  | 2                   | 2                | 2                      | 2                | 2                     |
| Zemas   | 1                  | 1                   | 1                | 1                      | 1                | 1                     |
|         | <b>R</b>           | <b>I</b>            | <b>A</b>         | <b>S</b>               | <b>E</b>         | <b>C</b>              |



## Kā saskaitīt punktus \_\_\_\_\_

Sāc ar 4. lappusi. Saskaiti, cik reizes Tu atbildēji „+” („Jā”) R, I, A, S, E un C jautājumu grupā. Ieraksti „+” punktu summu atbilstošā rindā 9. lappusē, kur norādīti Nodarbību veidi, Prasmes vai Profesijas.

|  |          |          |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>Nodarbību veidi</b><br>(4.lpp.)   |          |          |          |          |          |          |
|  | <b>R</b> | <b>I</b> | <b>A</b> | <b>S</b> | <b>E</b> | <b>C</b> |
| <b>Prasmes</b><br>(5.1pp.)   |          |          |          |          |          |          |
|  | <b>R</b> | <b>I</b> | <b>A</b> | <b>S</b> | <b>E</b> | <b>C</b> |
| <b>Profesijas</b><br>(7.-8.lpp.)   |          |          |          |          |          |          |
|  | <b>R</b> | <b>I</b> | <b>A</b> | <b>S</b> | <b>E</b> | <b>C</b> |
| <b>Pašnovērtējums</b><br>(8.lpp.)<br>(Kādus ciparus Tu apvilki?)                             |          |          |          |          |          |          |
|  | <b>R</b> | <b>I</b> | <b>A</b> | <b>S</b> | <b>E</b> | <b>C</b> |
| <b>Galīgais rezultāts</b><br>(Saskaitiet kopā visus piecus R punktus, piecus I punktus utt.) |          |          |          |          |          |          |
|  | <b>R</b> | <b>I</b> | <b>A</b> | <b>S</b> | <b>E</b> | <b>C</b> |

Burtus ar trīs augstākajiem rezultātiem ierakstiet summārā koda attiecīgajā taisnstūrī. Ja divi vai trīs burti ir ar vienu un to pašu vērtību, tad abus ieraksti vienā taisnstūrī.

### Summārais kods

|                  |                         |                             |                              |
|------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <b>Burts:</b>    |                         |                             |                              |
| <b>Skaitlis:</b> |                         |                             |                              |
|                  | Visaugstākais rezultāts | Otrais augstākais rezultāts | Trešais augstākais rezultāts |