



SKYRIUS Savęs pažinimas

TEMA Karjerai svarbios mano savybės

## Mano gabumai



Įvertink kiekvieną teiginį balais nuo 0 iki 5:

0 – „ne, tai tikrai ne apie mane“

1 – „apie mane taip nepasakysi“

2 – „man tai lyg ir nebūdinga“

3 – „nežinau, teiginys tarytum ir apie mane, o gal ir ne“

4 – „taip, tai man būdinga“

5 – „tikrai apie mane!“

|     | Teiginiai                                                            | Vertinimas |
|-----|----------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.  | Nuolat dirbu kelis darbus vienu metu                                 |            |
| 2.  | Aš pažįstu ir galiu įvardyti įvairių rūšių paukščius ir augalus      |            |
| 3.  | Nesunkiai prisimenu ir atkuriu scenas vaizduotėje                    |            |
| 4.  | Mano žodynas yra turtingas, o kalba – raiški                         |            |
| 5.  | Man patinka užsirašyti išgirstą mintį                                |            |
| 6.  | Gerau jaučiu pusiausvyrą, man patinka judėti                         |            |
| 7.  | Myliu naminius gyvūnėlius                                            |            |
| 8.  | Gerau save pažįstu ir žinau, kodėl elgiuosi būtent taip, o ne kitaip |            |
| 9.  | Man patinka veikla bendruomenėje ir socialiniai įvykiai              |            |
| 10. | Aš daug išmokstu iš pokalbių, paskaitų, klausydamas kitų             |            |
| 11. | Man sekasi dirbti konkretų darbą su daiktais                         |            |
| 12. | Klausydamas muzikos patiriu nuotaikų pokyčius                        |            |



|     |                                                                    |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--|
| 13. | Man patinka dëlionës, kryžiažodžiai, loginës užduotys              |  |
| 14. | Man patinka garsiai mąstyti, kalbëti apie problemas, klausinëti    |  |
| 15. | Aš įsimenu įvairius dalykus, ritmiškai juos kartodamas             |  |
| 16. | Mokantis man labai svarbios vaizdinës priemonës                    |  |
| 17. | Esu jautrus mane supančių žmonių nuotaikoms ir jausmams            |  |
| 18. | Man patinka bûti lauke, tada aš puikiai jaučiuosi                  |  |
| 19. | Aš geriau išmokstu, kai viską turiu padaryti pats                  |  |
| 20. | Aš sudarau darbų sąrašą ir stengiuosi jo laikytis                  |  |
| 21. | Prieš mokydamasis ko nors, turiu pats tai pamatyti                 |  |
| 22. | Mėgstu apmąstyti problemas vaikščiodamas ar judëdamas              |  |
| 23. | Galiu paaiškinti sudëtingus dalykus                                |  |
| 24. | Gera orientuojuosi erdvėje                                         |  |
| 25. | Turiu prigimtinių gabumų įtikinti draugus                          |  |
| 26. | Lengvai prisimenu dainų žodžius                                    |  |
| 27. | Galiu išardyti daiktus ir nesunkiai juos surinkti                  |  |
| 28. | Man patinka žaidimai, įtraukiantys kitus žmones                    |  |
| 29. | Dirbu ir mąstau atsiskyres tyloje                                  |  |
| 30. | Galiu išskirti muzikinio instrumento garsus sudëtingame kūrinyje   |  |
| 31. | Galiu pastebëti pavyzdžius, elgesio modelius konkrečioje patirtyje |  |
| 32. | Aš bendradarbiauju komandoje ir prisidedu prie kitų idėjų          |  |
| 33. | Domiuosi psichologija ir žmonių motyvacija                         |  |
| 34. | Esu atidus ir dažnai randu kitų pamestus daiktus                   |  |
| 35. | Nenustygsiu vietoje                                                |  |
| 36. | Dirbant ir mokantis man patinka nepriklausomybë                    |  |
| 37. | Man patinka muzikuoti                                              |  |
| 38. | Man kelia rūpestį akivaizdi aplinkos tarša                         |  |
| 39. | Turiu gabumų spręsti matematines užduotis                          |  |
| 40. | Esu nepriklausomas mąstytojas ir pažįstu savo paties protą         |  |



Lentelėje užrašyk ir susumuok nurodytų teiginių vertinimus. Didžiausia suma (tiksliau, dvi ar trys didžiausios sumos) rodo, kuris intelekto tipas dominuoja, kokių gabumų turi. Intelekto tipų aprašymus rasi šios užduoties 3–4 lapuose.

| Intelekto tipas     | Teiginiai          | Vertinimų suma |
|---------------------|--------------------|----------------|
| Tarpasmeninis       | 9, 17, 25, 28, 32  |                |
| Vidinis             | 8, 21, 29, 36, 40  |                |
| Verbalinis          | 4, 5, 10, 14, 23   |                |
| Loginis matematinis | 1, 13, 20, 31, 39  |                |
| Erdvinis            | 3, 16, 24, 27, 34  |                |
| Kinestetinis        | 6, 11, 19, 22, 35  |                |
| Muzikinis           | 12, 15, 26, 30, 37 |                |
| Natūralistinis      | 2, 7, 18, 33, 38   |                |

Susipažinęs su testo rezultatais, parašyk, kurie trys tavo gabumai yra ryškiausi. Pagrįsk savo pasiekimais ir pavyzdžiais iš savo gyvenimo.

| Mano ryškiausi gabumai | Gabumų įrodymai |
|------------------------|-----------------|
|                        |                 |
|                        |                 |
|                        |                 |



**Tarpasmeninis intelektas** – tai gabumas bendrauti sudėtingoje socialinėje aplinkoje. Žmogus, turintis šį intelektą, lengvai užmezga kontaktą, suvokia kito žmogaus ketinimus, mėgsta būti draugijoje, turi daug pažįstamų. Dažnai žmonės, kurių tarpasmeninis intelektas vyrauja, tarpininkauja sprendžiant konfliktus, yra neabejingi socialinėms problemoms, garsėja kaip kovotojai už teisybę. Jau nuo mažens tokie žmonės būna apsupti bendraamžių, mėgsta žaisti komandinius žaidimus. Žmogui, kurio tarpasmeninis intelektas dominuoja, geriausiai tinka vadinamosios socialinės profesijos: mokytojo, politiko, žurnalisto, vadybininko, administratoriaus, kelionių vadovo, socialinio darbuotojo, pardavėjo, padavėjo ir kt. Tokio intelekto žmogus vargu ar gerai jausis pasirinkęs karjeros kelią, kuriame apribotas socialinis kontaktas, pavyzdžiui, buhalterio, namie dirbančio programuotojo ir pan.

**Vidinis intelektas** – tai gabumas pažinti save, paaiškinti savo ir kitų žmonių mintis, jausmus, emocijas, nupiešti tikslų savo psichologinį portretą, ieškoti atsakymų į būties klausimus. Žmogus, kurio vidinis intelektas dominuoja, yra jautrus savo vertybėms, gerai pažįsta savo jausmus, pranašumus, trūkumus, puikiai suvokia savo tikslą, turi intuiciją, vidinę motyvaciją. Vidinio intelekto žmonės yra linkę į savianalizę ir individualizmą, jiems nesvetimas uždarumas. Kartais kitų jie yra vertinami kaip keistoki. Vidinio intelekto žmogus geriausiai atskleisų savo prigimtines galias pasirinkęs su kūryba, intuicija, vidine laisve susijusį karjeros kelią. Tokiam žmogui tinkamos profesijos: rašytojo, psichologo, filosofo, jūreivio, menininko, dvasininko ir kt. Vidinio intelekto žmogui ypač svarbu paisyti savo vertybių skalės, nes tik tuomet, kai karjeros pasirinkimai grįsti vertybėmis, atsiranda stipri vidinė motyvacija.

**Verbalinis intelektas** – tai jautrumas žodžių prasmei, jų tvarkai sakinyje, žodžių garsams, ritmui ir kaitymui, jų pajėgumui keisti nuotaiką, įtikinti ar perteikti informaciją. Labai išvystyto šios rūšies intelekto apraiška – poeto ir rašytojo naudojami niuansai. Žmogus, kurio verbalinis intelektas dominuoja, lengviausiai priima ir įsisavina žodinę informaciją, gali fiksuoti įvairius kalbos niuansus, stilių ir atpažinti kalbos nuotaiką. Žmonės, kurių verbalinis intelektas vyrauja, itin sklandžiai reiškia mintis, jų žodynas yra turtingas, jie mėgsta skaityti, jiems patinka rašyti, žaisti žodžių žaidimus. Verbalinio intelekto žmonėms tinka profesijos, kuriose akcentuojama iškalba arba kalbos jausmas: advokato, rašytojo, teisėjo, redaktoriaus, renginių organizatoriaus, vertėjo, derybininko, pokalbių vedėjo, poeto, sekretoriaus, mokytojo ir kt.

**Loginis matematinis intelektas** – gabumas manipuluoti abstrakčiais simboliais, gerai spręsti loginius galvosūkius, ieškoti priežasties ir pasekmės ryšių. Žmogus, kurio loginis matematinis intelektas dominuoja, geba įžvelgti įvairių reiškinių loginę struktūrą, mėgsta tikslumą, jam patinka abstrakčiai mąstyti, skaičiuoti, dirbti kompiuteriu. Toks žmogus žavisi gerai organizuota veikla ir negali pakęsti netvarkos, neaiškumo, neapibrėžtumo, spontaniškų sprendimų. Žmonėms, kurių loginis matematinis intelektas vyrauja, tinka profesijos, reikalaujančios šalto proto: banko tarnautojo, astronomo, programuotojo, buhalterio, inžinieriaus, matematiko, įvairių prietaisų remontininko.



**Erdvinis intelektas** – tai gabumas manevruoti erdvėje, konstruoti ar įsivaizduoti trimačius objektus ir jų projekcijas, interpretuoti diagramas, žemėlapius ir kt. Žmogus, kurio erdvinis intelektas dominuoja, mąsto vaizdais, jaučia visumą, gerai piešia, tapo, lipdo, turi gerą vaizdinę atmintį, ypač tiksliai skiria spalvas. Žmonėms, kurių erdvinis intelektas vyrauja, reikėtų rinktis profesijas, kuriose šios savybės geriausiai atsiskleidžia: architekto, režisieriaus, kraštovaizdžio specialisto, lakūno, choreografo, skulptoriaus, dizainerio, vizažisto, stilisto, pramonės įrengimų konstruktorius ir kt.

**Kinestetinis intelektas** – tai tobulas savo kūno pajautimas ir valdymas. Apie stipriai išreikšto kinestetinio intelekto žmones sakoma: „Jie gimė mokėdami šokti.“ Išties jie ypač gerai jaučia savo kūną, jų puikūs refleksai. Kinestetinio intelekto žmonių kūno kalba išraiškingesnė nei žodinė. Jiems lengva išreikšti mintis ir emocijas šoku, judesiu. Žmonėms, kurių kinestetinis intelektas dominuoja, patinka liesti daiktus, neužtenka juos tik matyti. Tokiems žmonėms sekasi daryti praktiškus dalykus: megzti, siuvinėti, lipdyti iš molio, kalti metalą ir pan. Jie mėgsta vaidinti, yra labai jautrūs fizinei aplinkai, atsimena tai, kur jie realiai dalyvavo, o ne tai, ką girdėjo ar tik matė. Jei dominuoja kinestetinis intelektas, rekomenduojama karjeros kelių sieti su šokėju, aktorius, sportininko, trenerio, kineziterapeuto, masažuotojo, aukštalipio, keramiko, virėjo profesijomis.

**Muzikinis intelektas** – tai gabumas jautriai reaguoti į besikeičiančius garsus, išskirti instrumento skambesį melodijoje, mėgautis improvizuojant ir žaidžiant su muzikos garsais. Muzikinio intelekto apraiškų pavyzdžiai – Mocarto ir kitų didžiųjų kompozitorių genialumas. Žmogus, kurio muzikinis intelektas dominuoja, yra jautrus balso tonui, tembrui ir ritmui, emociškai muzikos jėgai. Dažniausiai žmonėms, kurių muzikinis intelektas vyrauja, būdingas dvasingumas, polėkis, kūrybiškumas. Jei dominuoja muzikinis intelektas, reikėtų rinktis profesijas, kuriose būtų galima realizuoti prigimtinius gebėjimus: muzikanto, dainininko, režisieriaus, dirigento, taip pat darželio auklėtojos, pradinių klasių mokytojo ir pan.

**Natūralistinis intelektas** pasireiškia kaip pagarbi ir tausojanti meilė gamtai, gebėjimas ją stebėti, ja rūpintis, ją globoti. Tai – šiuolaikinio žmogaus neprarastojo ryšio su žeme, gyvybės ciklais ir biologiniais ritmais apraiška. Žmonėms, kurių natūralistinis intelektas dominuoja, reikėtų rinktis tą karjeros kelią, kuris neuždarytų jų biuruose, dangoraižiuose, neapribotų vien tik dokumentų tvarkymu ar pan. Geriausios profesijos šio intelekto žmonėms: ūkininko, ekologo, biologo, veterinaro, girininko, turizmo vadybininko.