



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



PORADNIK
POZYTYWNEGO
MYŚLENIA

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Poradnik dla doradcy zawodowego, psychologa oraz pedagoga



PORADNIK
POZYTYWNEGO
MYŚLENIA



POZNAŃ 2015



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie teoretyczne	3
<i>Definicja stylu poznawczego...3, Style poznawcze diagnozowane w ramach gry...4, Style atrybucji diagnozowane w ramach gry...11, Psychologia narracyjna...20, Opór ucznia...22, Motywacja do efektywnego korzystania z doradztwa zawodowego...28, Eyetracking...30</i>	
2. Wprowadzenie do gry	33
3. Scenariusz gry	33
<i>Proces standaryzacji...47</i>	
4. Raport	48
<i>Zawartość raportu...48, Treści raportów...69</i>	
5. Lista zawodów	78
<i>Zadania sędziów kompetentnych...79, Ankieta dla sędziów kompetentnych – ETAP I...79, Ankieta dla sędziów kompetentnych – ETAP II...85</i>	
6. Materiały metodyczne dla doradcy zawodowego	90
<i>Optymistyczny i pesymistyczny styl atrybucji: Test-OPT...92, Test-OPT – arkusz dla nauczyciela-doradcy...95, Arkusz obserwacji ucznia – styl atrybucji...98, Scenariusz zajęć grupowych – styl atrybucji...103</i>	
<i>Opór-brak oporu: Test-REAKT...108, Test-REAKT - arkusz dla nauczyciela-doradcy...109, Arkusz obserwacji ucznia – opór...112, Scenariusz zajęć grupowych – opór...115</i>	
<i>Abstrakcyjność-konkretność: Test-ABSKON...123, Test-ABSKON - arkusz dla nauczyciela-doradcy...124, Arkusz obserwacji ucznia – abstrakcyjność-konkretność...127, Scenariusz zajęć grupowych - abstrakcyjność-konkretność...130</i>	
<i>Zależność od pola-niezależność od pola: Test-ZNP...137, Test-ZNP - arkusz dla nauczyciela...138, Arkusz obserwacji ucznia – zależność-niezależność od pola...141, Scenariusz zajęć grupowych – zależność-niezależność od pola...145</i>	
<i>Impulsywność-refleksyjność: Test-I/R...152, Test-I/R – arkusz dla nauczyciela...153, Arkusz obserwacji ucznia – impulsywność...155, Scenariusz zajęć grupowych – impulsywność-refleksyjność...158</i>	
<i>Motywacja: Test-MOT...162, Test-MOT – arkusz dla nauczyciela...163, Arkusz obserwacji ucznia – motywacja...167, Scenariusz zajęć grupowych – motywacja...170</i>	
<i>Materiały dodatkowe: Kształtowanie optymizmu w doradztwie zawodowym...176, Źródła optymizmu i wynikające z nich możliwości jego kształtowania w doradztwie zawodowym...182, Adaptacyjność optymizmu oraz konsekwencje przyjętego stylu wyjaśniania...185</i>	
7. Testy do powielenia	187
Bibliografia	201



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

1. Wprowadzenie teoretyczne

Na III etapie edukacyjnym wielu uczniów po raz pierwszy musi zdecydować o swoim dalszym rozwoju edukacyjno-zawodowym. Nierzadko wybór ten jest przypadkowy, albo podyktowany nie do końca uzasadnionymi czynnikami. Z myślą o minimalizacji nietrafnych wyborów uczniów, prezentujemy narzędzie diagnostyczne oparte na teorii stylów poznawczych oraz założeniach psychologii pozytywnej, dotyczących stylów atrybucji. Za jego pomocą uczeń będzie mógł zdefiniować swoje zasoby, często po raz pierwszy w ogóle uświadomić sobie, że je posiada oraz rozpoznać własne predyspozycje zawodowe. Właściwe zdefiniowanie tych predyspozycji może ukierunkować wybory ucznia, tak aby w przyszłości był on efektywnym pracownikiem oraz czerpał satysfakcję ze swojej pracy zawodowej.

Poradnik Pozytywnego Myślenia jest autorskim sposobem rozpoznawania predyspozycji i zainteresowań uczniów gimnazjum. Autorom projektu przyświecał cel: stworzenia spójnego i szybkiego oraz atrakcyjnego dla ucznia i obniżającego jego opór narzędzia, a nie powielenie istniejących metod diagnostycznych. Jest więc narzędziem całkowicie nowatorskim, w którym przyjęta koncepcja w formie gry diagnostycznej - zamiast tradycyjnych narzędzi typu papier-ołówek - sprzyja zmniejszeniu u ucznia oporu przed pracą z doradcą zawodowym, a także niepokoju o brak własnych uzdolnień. Rozpoznawanie predyspozycji i zainteresowań ucznia za pomocą gry komputerowej jest ponadto dla Niego atrakcyjniejszą formą współpracy z doradcą zawodowym, wspierającą tym samym komunikację z oporującym uczniem. Z kolei, kształtowanie optymistycznego stylu atrybucji pozwala wywołać czynniki zmiany, tj. np. rozbudzenie nadziei na powodzenie, czy zmniejszenie przeświadczenia o braku perspektyw. Takie podejście motywuje do autorefleksji, aktywnego kształtowania własnej ścieżki rozwoju oraz formułowania zindywidualizowanych celów i planów zawodowych.

1.1 Definicja stylu poznawczego

„Styl poznawczy jednostki dotyczy relatywnie stałego sposobu organizacji czynności poznawczych, poprzez którą spontanicznie równoważy ona swoją indywidualność, uwarunkowaną typem temperamentu i profilem doświadczenia osobistego, z obiektywnymi wymaganiami otoczenia – sytuacji lub zadania” (Nosal, 1990). Oznacza to,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

że myślenie, pamięć, wrażenia oraz spostrzeżenia (czyli czynności poznawcze) przeprowadzone są zgodnie z indywidualnym, jednostkowym stylem każdej osoby. Należy jednak w tym miejscu podkreślić, iż kwestią badaną w ramach stylów poznawczych jest to jak uczniowie np. spostrzegają, myślą, rozwiązują problemy itd., czyli jakie sposoby wykonania czynności intelektualnych preferują, a nie co spostrzegają, o czym myślą, czy jakie problemy rozwiązują. Uruchamia się on szczególnie w sytuacjach, w których nie ma jednoznacznej instrukcji wykonania zadania lub instrukcja taka jest wieloznaczna lub niejasna. Można zatem wyciągnąć wniosek, że w przypadku każdego problemu, w którym istnieje wiele różnych rozwiązań i wiele dróg dotarcia do rozwiązania, na przykład w przypadku wyboru kierunku swojego rozwoju edukacyjno-zawodowego, uruchamiane będą style poznawcze.

Znajomość indywidualnego stylu poznawczego niesie ze sobą szereg pozytywnych konsekwencji:

1. Styl poznawczy można, przynajmniej w pewnym stopniu, kształtować i modyfikować. Oznacza to, iż poznanie własnego stylu poznawczego sprzyjać może świadomemu kreowaniu umiejętności poznawczych oraz - na poziomie ogólnym - zdobywaniu wiedzy o samym sobie.
2. Wartościowa jest giętkość w stosowaniu i doborze stylów poznawczych. Im większy mamy katalog potencjalnych, możliwych modeli czynności poznawczych, tym bardziej jesteśmy przygotowani do różnorodnych sytuacji zadaniowych. Nie jest zatem tak, iż jakiś styl poznawczy jest bardziej wartościowy od innego (Strelau, 2006) i będzie on propagowany w ramach proponowanego modelu edukacyjno-diagnostycznego. Założeniem autorów jest: (1) z jednej strony - wykształcenie u ucznia umiejętności efektywnego wykorzystywania posiadanych predyspozycji, (2) a z drugiej strony - zachęcanie ucznia do rozwijania giętkości w korzystaniu z różnych stylów poznawczych.

1.2 Style poznawcze diagnozowane w ramach gry

Gra umożliwi uzyskanie obrazu stylu funkcjonowania ucznia, poprzez zdiagnozowanie dominującego stylu poznawczego na trzech wymiarach: zależność – niezależność od pola (w koncepcji Hermana Witkina), refleksyjność – impulsywność



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

(zgodnie z koncepcją Jerome Kavana) oraz abstrakcyjność – konkretność (Kurt Goldstein i Martin Scheer). Każdy z tych wymiarów niesie ze sobą odrębne wskazówki na temat sposobu funkcjonowania intelektualnego, które człowiek jest skłonny wybierać spośród całego swojego repertuaru zachowań poznawczych, jak również na temat stosowanych przez niego metastrategii uczenia się. Spośród licznych zdefiniowanych w psychologii stylów poznawczych wybrano przedmiotowe trzy, ponieważ są one jednymi z najlepiej zbadanych empirycznie, posiadających silny fundament teoretyczny stylami oraz ze względu na fakt, iż:

1. materiał edukacyjny dostarczany jest najczęściej uczniowi wizualnie, jako napisany tekst i/lub narysowany obraz; styl poznawczy oparty na zależności od pola versus niezależności od pola jest wykorzystywanych jako fundament teoretyczny do badań nad wpływem np. sposobu wyświetlenia/prezentowania treści na szybkość analizy materiału i jego przyswajania przez osobę, w zależności od tego, w jakim stopniu ów sposób wyświetlenia/prezentowania treści zgodny jest z indywidualną preferencją; innymi słowy, inną metodę prezentacji materiału preferują osoby niezależne od pola (np. nie narzucające struktury, pozbawione dokładnych i literalnych instrukcji), inne zaś te od pola zależne (np. demonstrujące w pierwszej kolejności pełną strukturę materiału); znajomość stylu poznawczego ucznia w wymiarze zależność versus niezależność od pola pozwoli nauczycielowi-doradcy na świadome ukierunkowanie go na zawody, w których preferowany jest dany styl;
2. wymiar refleksyjność versus impulsywność dotyczy podejścia do rozwiązywania problemów; zarówno refleksyjność, jak i impulsywność niesie ze sobą określone, wymierne korzyści w poszczególnych obszarach zawodowych; osoby refleksyjne np. sprawniej kontrolują swoje zachowania społeczne, natomiast impulsywne bywają bardziej odporne na presję czasu; wymiar ten został wybrany ze względu na jego znaczny zakres znaczeniowy, przejawiający się w fakcie, że konsekwencja ukształtowania się danego stylu poznawczego w tym wymiarze wykracza daleko poza kwestie edukacyjne, obejmując także m.in. zachowania społeczne, kontrolę własnej emocjonalności, poziom samooceny czy lękowość; jest zatem wielowymiarowy i kompleksowy;



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

3. złożoność społeczna obecnej rzeczywistości coraz częściej stawia człowieka w obliczu konieczności rozwiązywania problemów złożonych i nowych, przed którymi nie mieli okazji wcześniej stanąć; przygotowanie ucznia do sytuacji, w której wymagana będzie od niego otwartość, elastyczność, gotowość do zmiany - nie tylko miejsca pracy, ale i zawodu, umiejętność współpracy, czy też przyjęcia perspektywy innego człowieka, staje się obecnie jednym z kluczowym wyzwani doradztwa zawodowego; społeczeństwo otwarte, obok szeregu zalet, przynosi także jedno istotne ryzyko: osoby o usztywnionych poglądach, zamknięte na eksplorację rzeczywistości, dogmatycznie mogą mieć znaczny problem w osiągnięciu wysokiej pozycji w hierarchii zawodowej i społecznej; tym samym niezwykle istotne jest kształtowanie u młodego człowieka umiejętności abstrakcyjnego myślenia, rozumianego tutaj jako np. skłonność do poszukiwania rozwiązań; wymiar ten został zatem wybrany ze względu na jego znaczenie w obliczu zmieniającego się świata społecznego.

WYMIAR	STYL POZNAWCZY	TYPY ZADAŃ/SYTUACJI SPRZYJAJĄCE EFEKTYWNOŚCI
REFLEKSYJNOŚĆ <i>versus</i> IMPULSYWNOŚĆ tendencja do udzielania odpowiedzi odroczonej w czasie i poprawnych <i>versus</i> szybkich i błędnych	refleksyjny	konwergencyjne, czyli wymagające: <ul style="list-style-type: none"> • staranności, • analizy szczegółów, • systematyczności;
	impulsywny	dywergencyjne, czyli wymagające: <ul style="list-style-type: none"> • szybkiego tempa pracy, • szybkich decyzji, • tolerowania ryzyka poznawczego;
ZALEŻNOŚĆ OD POŁA <i>versus</i> NIEZALEŻNOŚĆ OD POŁA tendencja do polegania na wskazówkach z zewnątrz <i>versus</i> tendencja do polegania na wewnętrznych standardach	niezależny od pola	wymagające: <ul style="list-style-type: none"> • selektywności, • organizowania lub przeorganizowania danych, • współdziałania z innymi ludźmi oraz <ul style="list-style-type: none"> • wykonywane w sytuacji braku informacji zwrotnych;



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	zależny od pola	<ul style="list-style-type: none"> wymagające globalnego spostrzegania, z ustaloną hierarchią ważności, nadzorowane przez inne osoby;
<p>ABSTRAKCYJNOŚĆ <i>versus</i> KONKRETNOSĆ</p> <p>tendencja do posługiwania się bardziej ogólnymi kategoriami poznawczymi</p> <p><i>versus</i></p> <p>mniej ogólnymi kategoriami poznawczymi</p>	abstrakcyjny	<ul style="list-style-type: none"> złożone; wymagające radzenia sobie z niejednoznacznością;
	konkretny	<ul style="list-style-type: none"> proste, względnie jednoznaczne;

na podstawie: Kagan, 1965

Charakterystyka trzech stylów poznawczych

1. Abstrakcyjność *versus* konkretność

Wymiar abstrakcyjność – konkretność dotyczy poziomu ogólności w stosowaniu kategorii poznawczych. Poznawczym przejawem abstrakcyjności jest umiejętność wykorzystywania ogólnych kategorii pojęciowych, co pozwala na swobodne i nieskrępowane wyodrębnianie poziomów abstrakcyjności. Abstrakcyjność można przedstawić na kontinuum, gdzie na jednym krańcu plasują się obrazy umysłowe odpowiadające rzeczywistym obiektom, zarejestrowane w procesie spostrzegania (konkretność), na drugim występują pojęcia abstrakcyjne, których istotną cechą jest to, że nie mają one odpowiednika wśród obiektów rzeczywistych, mogą być desygnatami pojęcia nadrzędnego, z jakim zetknęła się jednostka. Pomiędzy biegunami kształtują się pojęcia mniej ogólne o średnim poziomie abstrakcyjności. W opozycji do abstrakcyjności, kategorie konkretne charakteryzują się tym, że pomiędzy biegunami kontinuum zachodzi bezpośrednia relacja a elementy po obu stronach kategorii są nadal odzwierciedleniem rzeczywistości. Badacze zajmujący się omawianym wymiarem określają preferencje jako „(...) wyobraźniowy lub pojęciowy styl poznawczy” (Strelau, 2006). Ma to swoje odbicie w sposobie kodowania informacji. Część ludzi podczas kodowania tworzy wyobrażenia i na tych reprezentacjach dokonuje przekształceń (szerokie, elastyczne kategorie pojęć). Inni skłonni są przy kodowaniu wykorzystywać słowa i pojęcia (wąskie zakresy pojęć).



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Na podstawie przedstawionych informacji można stwierdzić, że osoby preferujące styl abstrakcyjny, odwrotnie niż osoby konkretne są skłonne do eksploracji danych, poszukiwania oryginalnych rozwiązań, a także bez trudu są w stanie przedstawić sytuacje hipotetyczne, dzięki czemu szybciej dostrzegają sedno sprawy. Jednostki preferujące styl konkretny zachowują perspektywę tunelu, widzą tylko wycinek dostępnych danych, czy rozwiązań. Abstrakcyjność jest tendencją do stosowania bardziej ogólnych kategorii, np. grupowanie mające charakter logicznej klasyfikacji, konkretność z kolei jest tendencją do stosowania kategorii mniej ogólnych, np. grupowanie odwołujące się do bezpośrednich relacji między obiektami. Wymiar ten stanowić będzie zatem kolejny wskaźnik doboru treści, komunikatów i wskazówek dla uczącego się.

Rozwojowi abstrakcyjnego stylu poznawczego sprzyja taki sposób wychowania i edukacji, przy którym uczeń zamiast gotowych reguł otrzymuje jedynie różnorodne informacje, pozwalające mu na tworzenie własnych standardów i jest zachęcane do samodzielnego formułowania i sprawdzania zasad postępowania (podobny styl edukacji i wychowania sprzyja kształtowaniu się niezależności od pola) (Strelau, 2006).

W kontekście doradztwa zawodowego stwierdza się, że konkretność koreluje dodatnio z preferowaniem wartości estetycznych i religijnych. Abstrakcyjność zaś z preferowaniem wartości teoretycznych, społecznych i ekonomicznych. Abstrakcyjność sprzyja również niezależności od autorytetów. Można więc domniemywać, iż uczeń taki nie będzie optymalnie funkcjonował w strukturach sztywnych hierarchicznie. Wiąże się także z niskim poziomem agresywności, a zatem niewskazane są osób abstrakcyjnych zawody, gdzie jest ona wymagana.

2. Zależność od pola *versus* niezależność od pola

Informacja o tym, jaka jest zależność-niezależność od pola (H. Witkin) określa stopień, w jakim spostrzeganie determinowane jest przez ogólną organizację pola percepcyjnego. Zależność od pola to tendencja do spostrzegania globalnego, całościowego, w której części doświadczane są jako spojone z całością. Osoby preferujące ten styl mają trudności, kiedy rozwiązanie problemu zależy od elementu kontekstu, w którym jest zawarty. Osoby zależne od pola nie narzucają struktury w materiałach nieustrukturyzowanych, przetwarzają informacje z małym udziałem



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

analizy i strukturyzacji, wykazują większą zależność od oczekiwań i opinii innych. Niezależność od pola to z kolei skłonność do „przełamywania” zastanej organizacji pola percepcyjnego, do wyodrębniania poszczególnych części i spostrzegania ich jako względnie niezależnych od całości. Osoby niezależne od pola mają łatwość w rozwiązywaniu problemów, których element zakłóca całość, narzucają strukturę w materiał nieustrukturyzowany, przetwarzają materiał w sposób analityczny i ustrukturalizowany, nie są zależne od innych. Niezależny od pola styl to styl analityczny; zależny – globalny. Kształtowaniu niezależności od pola sprzyjają: duża swoboda, brak wzmocnień negatywnych, samodzielność. Diagnoza w zakresie wymiaru zależność-niezależność daje informację przede wszystkim o preferowanym sposobie organizacji materiału, sprzyjającemu percepcji.

Badania wskazują na następujące różnice pomiędzy osobami zależnymi i niezależnymi od pola:

	OSOBA ZALEŻNA OD POLA	OSOBA NIEZALEŻNA OD POLA
Charakterystyka	<ul style="list-style-type: none"> • spostrzeganie całościowe • kontrola zewnętrzna • podejście pasywne 	<ul style="list-style-type: none"> • spostrzeganie częściowe • kontrola wewnętrzna • podejście aktywne
Wymagania użytkownika	<ul style="list-style-type: none"> • konieczność demonstracji generalnego, całościowego obrazu • konieczność stałego nadawania kierunku • konieczność stałej asysty 	<ul style="list-style-type: none"> • konieczność przedstawienia procedury • kreowanie własne, osobistej struktury • konieczność udzielania precyzyjnych informacji
Prezentacja materiału	<ul style="list-style-type: none"> • więcej kategorii głównych, mniej kategorii drugorzędnych • kategorie główne i drugorzędne prezentowane w odrębnych listach • prezentacja kategorii i rezultatów zgodnie z ich ustaloną ważnością 	<ul style="list-style-type: none"> • mniej kategorii głównych, więcej kategorii drugorzędnych • kategorie główne i drugorzędne prezentowane w jednej liście • kategorie i rezultaty umieszczone alfabetycznie

na podstawie: Chen i in., 2004

Wymiar ten może przejawiać się w następujących zachowaniach ucznia w procesie doradztwa zawodowego:

- sztywne trzymanie się instrukcji narzucanej przez doradcę *versus* regulowanie pracy według własnych założeń,
- konieczność włączania ścisłych, dokładnych instrukcji pracy *versus* brak konieczności włączania ścisłych instrukcji przy wystarczalności ogólnej instrukcji,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

- instrukcja ogólna pracy z zadaniem podawana tylko raz *versus* konieczność stałego powtarzania instrukcji i kontrolowania postępów w pracy,
- konieczność ścisłego organizowania pracy *versus* swoboda w doborze materiału przez ucznia,
- konieczność otrzymywania stałej informacji zwrotnej na temat postępów w procesie (zewnątrzna motywacja) *versus* konieczność otrzymywania jedynie informacji zwrotnej po zakończeniu pracy,
- zdolność do pokonywania fiksacji funkcjonalnej *versus* trudność w pokonywaniu fiksacji funkcjonalnej,
- długi czas przeszukiwania pola percepcyjnego podczas zadań z wyodrębnianiem szczegółu z tła *versus* krótki czas przeszukiwania pola percepcyjnego podczas zadań z wyodrębnianiem szczegółu z tła.

Na tej podstawie zakłada się, iż osoby zależne od pola bardziej interesują się naukami społecznymi i humanistycznymi oraz częściej wybierają zawody wymagające kontaktów z ludźmi, współdziałania oraz umiejętności sprawnego funkcjonowania w ramach struktur hierarchii. Osoby niezależne od pola natomiast przejawiają zainteresowanie teoretyczne, matematyczne, przyrodnicze, chętniej studiują tak zwane nauki ścisłe.

3. Refleksyjność *versus* impulsywność

Wymiar refleksyjność – impulsywność wiąże się z tempem poznawczym. Impulsywność to tendencja do szybkiego udzielania odpowiedzi i popełniania wielu błędów. Refleksyjność to tendencja do długiego namyślenia się i popełniania niewielu błędów. Stwierdzenie preferowanego stylu przynosi szereg informacji o stosowanych przez ucznia strategiach metapoznawczych:

- a) refleksyjność oznacza silną skłonność do kontroli, do przedkładania poprawności rozwiązania nad szybkość rozwiązania, preferowanie wzmocnień maksymalnie dużych, nawet jeśli są odroczone w czasie, niski stopień tolerancji ryzyka poznawczego, preferowanie strategii systematycznej;
- b) impulsywność oznacza tendencję do zadawania się pierwszym lepszym rozwiązaniem, beztróskę, przykładanie większej uwagi do szybkości a nie jakości,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

preferowanie wzmocnień szybkich, nawet jeśli są niewielkie, wysoki poziom ryzyka poznawczego, preferowanie poszukiwań chaotycznych, a nie systematycznych;

Rozpoznanie w tym obszarze pozwala dodatkowo przewidzieć przede wszystkim to, jak często należy wzmocniać ucznia, kiedy i jakie wysyłać mu komunikaty oraz jaki proponować sposób wyszukiwania wiedzy i zasobów.

Badania wskazują (Maczak, 1981), że:

- uczniowie refleksyjni preferują dedukcyjny tok myślenia, a uczniowie impulsywni – indukcyjny,
- uczniowie refleksyjni robią większe postępy w początkowej nauce czytania, pisania i arytmetyki, a uczniowie impulsywni – często robią błędy w czytaniu wynikające z niedokładnego rozpoznawania liter, nie dostrzegają popełnionych błędów,
- uczniowie refleksyjni, dążąc do maksymalnej poprawności i pewności rozwiązań często nie zdążają wykonać zadań w wyznaczonym czasie lub zgłaszają się niedostatecznie szybko do odpowiedzi, co może obniżyć ich szanse awansu zawodowego i społecznego, a w szkole - na zaniżenie uzyskiwanych przez nich ocen,
- uczniowie impulsywni bywają skuteczniejsi w dyskusjach i kontaktach społecznych, głównie z powodu błyskotliwości wypowiedzi i szybkiego przetwarzania informacji,
- uczniowie refleksyjni lepiej sprawdzają się w zadaniach bez presji czasu,
- uczniowie refleksyjni sprawniej rozwiązują problemy konwergencyjne, a gorzej dywergencyjne,
- uczniowie refleksyjni wykazują przewagę w naukach matematycznych, przyrodniczych, a uczniowie impulsywni w naukach humanistycznych, w których cenna jest spontaniczność i płynność przebiegu procesów poznawczych.

1.3 Style atrybucji diagnozowane w ramach gry

Psychologia pozytywna jest obecnie jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin w obrębie psychologii. U jej źródeł leżą badania prowadzone w latach sześćdziesiątych przez prof. Martina Seligmana, nad zjawiskiem wyuczonej bezradności. Dla badań tych bardzo istotny okazał się być eksperyment, który w uproszczeniu składał się z dwóch etapów. W pierwszej fazie eksperymentu w dwóch klatkach umieszczano dwie grupy psów (grupa A i B), które okresowo rażone były prądem o niewielkim natężeniu. Różnica



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

między grupami psów polegała na tym, że jedna z nich (grupa A) miała wpływ na proces rażenia prądem (mogła go zakończyć poprzez przyciśnięcie łapą lub nosem przycisku w klatce), zaś druga grupa (grupa B) nie miała żadnego wpływu na swój los. Żadne jej działania nie wpływały na intensywność czy częstotliwości rażenia prądem. W drugim etapie umieszczono obie grupy psów (A i B) w klatkach składających się z dwóch części, oddzielonych od siebie przegrodą, którą każdy pies bez problemu mógł przeskoczyć. Psy z grupy A i B umieszczane były w tej części klatki, w której następowało rażenie prądem, jednak wystarczyło, aby pies przeskoczył przegrodę, by znaleźć się w bezpiecznej części klatki. Okazało się, że psy z grupy A podejmowały efektywne próby ucieczki przed rażeniem prądem (tzn. przeskakiwały przegrodę), podczas gdy psy z grupy B nie czyniły tego prawie nigdy, wybierając leżenie, rażenie prądem i skomlenie. Pojawiło się zatem pytanie o źródło tych różnic. Otóż psy z grupy B, w trakcie pierwszego etapu badania, uczyły się bezradności. Skoro ich pierwsze próby ucieczki od bólu nie przynosiły rezultatu, tj. były bezskuteczne, to przeniesione do innych warunków (innej klatki) „zabierały ze sobą” naukę o tym, że ich działanie skazane jest na porażkę, zatem nie podejmowały go. Psy z grupy A radziły sobie w nowych warunkach lepiej, bo od początku udziału w eksperymencie uczone były, że aktywność i działanie uwalnia je od niekorzystnych warunków. M. Seligman zauważył jeszcze jeden ciekawy fakt. Otóż w grupie B około 1/3 psów, pomimo doświadczenia bezradności w pierwszym etapie eksperymentu, wciąż podejmowała próby ucieczki przed prądem w jego drugim etapie, czyli mimo niekorzystnych, pierwszych doświadczeń nie uczyła się bezradności (Seligman, 2010). Były to ostatnie badania, które M. Seligman przeprowadził z udziałem zwierząt, narażając je na stres. Od tego momentu większość swojej kariery poświęcił badaniom i poszukiwaniom odpowiedzi na pytania: Jak to się dzieje, że część z nas, pomimo niepowodzeń, trudnych warunków życia i niesprzyjających okoliczności zachowuje energię, aktywność, gotowość do podejmowania wyzwań i optymizm, podczas gdy innych potrafi zniechęcić i zatrzymać w działaniu najmniejsza nawet porażka? Gdzie tkwi przyczyna tych indywidualnych różnic? Czy możliwa jest zmiana pesymizmu w optymizm? Jaki wpływ ma optymizm na różne sfery naszego życia? Czym w ogóle jest optymizm z naukowego punktu widzenia? Innymi słowy, M. Seligman zaczął tworzyć psychologię pozytywną.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Podstawą teoretyczną skonstruowanego narzędzia stała się więc teoria i definicja optymizmu M. Seligman'a (2007), dotycząca konsekwencji dwóch rodzajów myślenia o przyczynach niepowodzenia – optymistycznego i pesymistycznego. Autor wychodzi z założenia, że w sytuacji porażki człowiek czuje się bezradny i sfrustrowany oraz zmniejsza się bądź całkowicie zanika jego gotowość do podejmowania kolejnych zadań. Od stylu wyjaśniania zależęć będzie, jak szybko po niepomyślnym wydarzeniu człowiek wyzwoli się z poczucia bezradności. Okazuje się bowiem, że osoby z optymistycznym podejściem bardzo szybko radzą sobie z tym stanem i są gotowe do podejmowania kolejnych wyzwań, traktując przeszkody, jako chwilowe utrudnienie w zdobyciu pewnego sukcesu. Pesymiści natomiast przez długi okres mają trudności w ponownym podjęciu próby realizacji zadania i są skłonni poddawać się nawet przy najmniejszym niepowodzeniu. Tym samym pesymizm wpływa destrukcyjnie na osiągnięcia szkolne i ogranicza możliwość czerpania radości z życia.

Według M. Seligman'a (1997) optymizm, to sposób myślenia o tym, co się zdarza i wyjaśniania przyczyn zdarzeń. Ujmuje on optymizm i pesymizm jako ukształtowany w okresie dzieciństwa styl wyjaśniania powodów pomyślnych i niepomyślnych wydarzeń. Nie są one wrodzone i nie wynikają bezpośrednio z kontaktów z otaczającym światem, są natomiast pewną wyuczoną teorią rzeczywistości przekazywaną z pokolenia na pokolenie, przy czym pesymizm pociąga za sobą wysokie koszty¹ (Seligman, 1997). M. Seligman i jego współpracownicy swoją teorię optymizmu ugruntowali w teoriach opisujących wyuczoną bezradność (Seligmann, 1975 za: Stach, 2006). Styl wyjaśniania to cecha osobowości kształtująca się w dzieciństwie i warunkująca sposób myślenia o przyczynach własnych sukcesów i porażek (Seligmann, 1997). Zatem podstawą optymizmu nie są „pozytywne frazesy ani wyobrażenia zwycięstw, ale sposób myślenie o przyczynach tego, co się nam przydarzyło” (Seligmann, 1997, s. 77). Co więcej, myślenie to charakteryzuje się „ciągłym tworzeniem sobie optymistycznych interpretacji wydarzeń bez potrzeby zmuszania się do tego” (Seligman, 1997, s. 95).

M. Seligman i jego współpracownicy wyróżnili w wyniku badań własnych dwa tzw. style atrybucji, które w ich przekonaniu odpowiedzialne są za różnice indywidualne

¹ ponad dwudziestoletnie badania M. Seligman'a dowiodły, iż pesymiści częściej ulegają depresji, mają niższe osiągnięcia szkolne i zawodowe oraz gorsze niż optymiści zdrowie fizyczne



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

w obszarze radzenia sobie ze stresem, niepowodzeniami, porażkami i wyzwaniem życiowymi. Dane zawarte w poniższej tabeli opisują oba style.

STYL PESYMISTYCZNY w wyjaśnianiu niepowodzeń	STYL OPTYMISTYCZNY w wyjaśnianiu niepowodzeń
stały charakter niepowodzeń - nigdy, zawsze -	chwilowy charakter niepowodzeń - czasami, ostatnio -
zasięg uniwersalny niepowodzeń - nauczyciele są niesprawiedliwi - - książki są nudne -	zasięg ograniczony niepowodzeń - ta książka jest do niczego - - nie jestem dobry w pływaniu -
personalizacja wewnętrzna niepowodzeń - jestem głupi - - to moja wina -	personalizacja zewnętrzna niepowodzeń - za późno zacząłem się uczyć - - ten sprawdzian nie dotyczył tematu -

na podstawie: Seligman, 2010

Osoby poszukujące przyczyn wydarzeń mogą odwoływać się do trzech wymiarów (Seligman, 1997):

- 1. stałość** – jest to wymiar odnoszący się do wyjaśnienia, czy przyczyny wydarzenia pomyślnego lub niepomyślnego są (a) stałe czy pojawiają się (b) okazjonalnie; uznanie przyczyny niepowodzenia za stałą wiąże się z przeświadczeniem, że jest ona trwała, nigdy nie zniknie i zawsze będzie prowadzić do porażki; uznanie przyczyny niepowodzenia za chwilowe warunkuje szybszy powrót do równowagi; uznanie przyczyny sukcesu za stałą wskazuje na trwałe cechy i zdolności jednostki i prowadzi do dobrego funkcjonowania; uznanie przyczyny sukcesu za okazjonalną prowadzi do szybszego poddawania się, nawet gdy doświadcza się powodzenia;
- 2. zasięg działania przyczyny** – jest to wymiar odnoszący się do odpowiedzi na pytanie o wielkość obszaru działania przyczyny: (a) uniwersalny /globalny – obejmuje całe życie człowieka lub jego duże zakresy, (b) ograniczony – wyjaśnia jedno konkretne wydarzenie, którego dotyczy przyczyna; ogólne wyjaśnienie przyczyny niepowodzenia skutkuje pesymistycznym podejściem do wszystkich obszarów funkcjonowania, a nie tylko tego, w którym doświadczyło się niepowodzenia; ograniczone wyjaśnienie przyczyny niepowodzenia skutkuje pesymistycznym podejściem jedynie do wybranego obszaru życia, a nie całokształtu w nim funkcjonowania; globalne wyjaśnienie przyczyny sukcesu skutkuje przeświadczeniem, iż przyczyna ta pomoże doświadczyć wydarzeń pomyślnych



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

również w innych obszarach; ograniczone wyjaśnienie przyczyny powodzenia skutkuje uznaniem jej za mającą wpływ tylko na to konkretne doświadczenie;

3. personalizacja – czyli wymiar określający źródło przyczyny wydarzenia tj. sprawstwo:

(a) personalizacja wewnętrzna/internalizacja – dotyczy przyczyn warunkowanych cechami, zasobami i działaniami jednostki, (b) personalizacja wewnętrzna /eksternalizacja – dotyczy przyczyn leżących poza jednostką tj. w okolicznościach zewnętrznych lub działaniach innych osób. Wnioskowanie, kto ponosi winę za sukcesy i porażki kształtuje poczucie własnej wartości. Z tej perspektywy ważne jest, by zarówno dzieci, jak i osoby dorosłe nauczyły się brania odpowiedzialności za własne czyny oraz nie przyjmowały na siebie winy innych ludzi. Wnioskowanie w tych kategoriach jest też dalekie od wmawiania sobie afirmacji podnoszących wartość jednostki np. „Jestem najlepszy. Nie popełniam błędów”. Wnioskowanie ma zapewnić jednostce umiejętność rzetelnego i precyzyjnego spojrzenia na rzeczywiste problemy.

Badania M. Seligman'a udowodniły, że wykształcenie u ucznia optymistycznego stylu atrybucji ułatwia mu osiągnięcie sukcesów edukacyjnych z kilku powodów:

- dla optymisty porażka jest źródłem informacji na temat tego, co należy zmienić i jak działać bardziej efektywnie, nie zaś informacją, że „do czegoś się nie nadaje” czy „powinien z czegoś zrezygnować, bo nie jest wystarczająco dobry”;
- u optymisty porażka nie jest generalizowana, tzn. nie jest uznawana za zasadę działania i rzeczywistości;
- dla optymisty przyczyna porażki nie wynika ze stałych, niezmiennych cech osobowościowych, lecz czynników zewnętrznych, podlegających modyfikacji; tym samym porażka nie staje się perspektywą przerażającą i demotywiącą.

Podstawą kreowania u dziecka optymistycznego stylu atrybucji jest komunikacja. W ramach psychologii pozytywnej przeprowadzono wiele badań empirycznych nad kształtowaniem się stylu atrybucji. Najważniejszy wniosek jest następujący: sposób wyjaśniania uczniowi jego porażek, szczególnie na pierwszych etapach edukacyjnych, wpływa na jego motywację, chęć podejmowania dalszego wysiłku oraz wiarę w sukces. Spójrzmy na poniższe komunikaty, z którymi spotykają się dzieci w obliczu trudności związanych z wykonaniem zadania (Seligman, 2010). Należy w tym miejscu podkreślić, że nie muszą być one skierowane bezpośrednio do dziecka, lecz wystarczy, by było ono



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

świadkiem tego typu komentarzy, aby wywarły one wpływ na kształtujący się u niego system wyjaśniania własnych działań.

GRUPA 1 optymistyczny styl wyjaśniania	GRUPA 2 pesymistyczny styl wyjaśniania
<p>„Mogłeś/mogłaś się bardziej postarać” „Nie byłeś/byłaś wystarczająco dokładna” „Gdybyś był/była bardziej uważny/a, to ...”</p>	<p>„Chyba nigdy się tego nie nauczysz” „To dziecko nie ma talentu do ...” „Ona/on zawsze przeszkadza innym” „On/ona nigdy się nie zmienia”</p>

Komunikaty z Grupy 1 wskazują uczniowi, że przyczyna ewentualnych trudności ma charakter zmienny i nie jest związana z jego charakterem. Mówiąc: „Mogłeś/mogłaś się bardziej postarać”, przekazujemy jednocześnie informację: „Wystarczy bardziej się postarać, aby efekty były lepsze”. Z kolei, mówiąc: „Nie byłeś/byłaś wystarczająco dokładna/dokładny”, informujemy jednocześnie, że: „Gdybyś była/był bardziej dokładna/dokładny, wynik Twojej pracy byłby lepszy”. Ten sposób komunikacji nazwać możemy optymistycznym. Nie odbiera on bowiem dziecku wiary w sukces, wskazuje, że to od jego działań uzależnione jest powodzenie i jednocześnie przyczynę niepowodzeń definiuje jako podlegającą stosunkowo łatwej zmianie.

Inaczej przedstawiają się komunikaty Grupy 2. Po pierwsze, używane są w niej generalizacje w postaci słów: „nigdy” czy „zawsze”. Idzie za tym poważna komunikacyjna implikacja: „Skoro nigdy niczego nie udaje mi się zrobić poprawnie, to po co się starać!”. Druga istotna cecha tego rodzaju komunikatów to umiejscowienie przyczyny niepowodzenia „wewnątrz” dziecka („nie jesteś bystry”, „nie jesteś zbyt dobry”, „nie masz talentu”, etc.). „Skoro zatem taki jestem, to nie ma sensu tego zmieniać”. W myśl psychologii pozytywnej wiele edukacyjnych niepowodzeń wynika z przekonania dziecka, że czegokolwiek by nie zrobiło, to i tak się nie uda. Nie robi więc niczego!

Różnice między optymistycznym a pesymistycznym stylem wyjaśniania można zobrazować na przykładzie zmiennych opisanych w poniższej tabeli.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

KOMUNIKATY PESYMISTYCZNE	KOMUNIKATY OPTYMISTYCZNE
<p>STAŁOŚĆ</p> <p><u>Znów</u> nie poszło najlepiej. <u>Zawsze</u> przeszkadzasz innym dzieciom.</p>	<p>ZMIENNOŚĆ</p> <p><u>Tym razem</u> nie poszło najlepiej. <u>Dziś</u> przeszkadzasz innym dzieciom.</p>
<p>ZASIĘG UNIWERSALNY</p> <p><u>Wszystkie</u> Twoje obrazki są niedokładne. <u>Jak zwykle</u> Twój obrazek jest niedokładny.</p>	<p>ZASIĘG OGRANICZONY</p> <p><u>Ten</u> obrazek mógłby być dokładniejszy.</p>
<p>PRZYCZYNA WEWNĘTRZNA</p> <p>Nie masz <u>talentu</u> do ... Liczenie to <u>nie</u> jest jego <u>mocna strona</u> (jako komunikat skierowany np. do rodzica w obecności ucznia).</p>	<p>PRZYCZYNA ZEWNĘTRZNA</p> <p>Jeśli <u>popracuje</u> trochę nad liczeniem to będzie coraz lepiej (jako komunikat skierowany np. do rodzica w obecności ucznia).</p>

na podstawie: Seligman, 2010

Inne badanie nad wpływem stylu wyjaśniania na przekonania dzieci przeprowadziła Carol Dweck, jedna z najwybitniejszych amerykańskich badaczek edukacji. Podzieliła ona uczniów na dwie grupy. Grupa 1 to uczniowie, do których wcześniej kierowane były głównie komunikaty pozytywne, a Grupa 2 to uczniowie, do których wcześniej kierowane były głównie komunikaty pesymistyczne. Każda z grup otrzymała do wykonania taki sam test językowy, polegający na ułożeniu z rozrzuconych liter poprawnego słowa. Kluczowy był jednak fakt, iż test ów nie posiadał żadnego prawidłowego rozwiązania, tzn. nie było możliwości ułożenia sensownego słowa z przedstawionych liter. Jak się okazało zupełnie inaczej porażkę w trakcie testu wyjaśniali sobie uczniowie z Grupy 1 i 2. Ci pierwsi przede wszystkim stosowali wyjaśnienia zewnętrzne, nie odnoszące się do ich charakteru oraz zmienne, np. „Nie bardzo się starałem”, „Było za mało czasu”, „To było dziwne zadanie”, podczas, gdy uczniowie z Grupy 2 mówili: „Nie jestem dobry/dobra w zagadkach słownych”, „Chyba nie jestem zbyt bystry/bystra”, „Nigdy mi nie wychodzą takie zadania”. Wyniki badania udowodniły więc wyraźnie, że stylu wyjaśniania uczymy się na podstawie otrzymywanych komunikatów i jednocześnie, że negatywny styl atrybucji odbiera wiarę w sukces (Seligman, 2010). Badania C. Dweck i innych dostarczyły dowodów na to, że dzieci „przejmują” oferowany im przez dorosłych sposób wyjaśniania własnych niepowodzeń i że wywiera to przemożny wpływ na kolejne etapy jego rozwoju,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

szczególnie w kontekście radzenia sobie z późniejszymi wyzwaniem edukacyjnymi, zawodowymi czy prywatnymi. Jeśli nauczyciel lub rodzic stosuje pesymistyczny styl wyjaśniania wobec dzieci, może to – poza konsekwencjami w postaci ukształtowania się u niego podobnego stylu wyjaśniania – wpływać na bezpośrednie zachowanie opiekuna wobec dziecka. Zjawisko to przebadali David Rosenhan i nazwał efektem oczekiwań interpersonalnych. Jeżeli tłumaczymy zachowanie dziecka stosując generalizacje „zawsze”, „nigdy”, „wszystkie” lub jego „charakterem”, oznacza to tym samym, że w naszym systemie poznawczym kształtują się swoiste etykiety poznawcze, które „przyklejamy” do dziecka. Skoro zatem „Zosia nie ma talentu do liczenia”, to osłabiamy nasze wysiłki jako nauczyciel/rodzice do podniesienia jej kompetencji w tym zakresie - „przecież Zosia nie ma talentu, więc moje wysiłki są bezcelowe”. Jednocześnie ograniczamy Zosi okazję do wykazania się w obszarze liczenia i tym samym do ujawnienia potencjału, a także zebrania motywujących pochwał - „bo pewnie i tak nie będzie potrafiła dobrze ułożyć klocków”. Mniej od Zosi wymagamy, tym samym nie dając okazji do rozwojowego pokonania wyzwań - „niech zrobi minimum, bo już to jest dla niej bardzo trudne”. Procesy te są trudne do uświadomienia i przebiegają automatycznie. Nie znaczy to jednak, że nie podlegają zmianie. Aby zmiana była możliwa, konieczna jest głęboka refleksja nad tym jak traktujemy konkretne dziecko i jak nasz własny styl wyjaśniania wpływa na pracę edukacyjną i wychowawczą.

Takie traktowanie optymizmu implikuje przekonanie, iż każdą jednostkę można nauczyć optymizmu, jeśli stworzy się ku temu odpowiednie warunki. Ponieważ optymizm jest „zjawiskiem powstałym na drodze uczenia się, naśladowania i odwzorowywania sposobów myślenia i wartościowania funkcjonujących w otoczeniu społecznym” (Stach, 2006, s. 62), dlatego też jest on zależny od wpływów społecznych takich, jak: obserwacji sposobów wyjaśniania zdarzeń przez osoby ważne, poziomu krytycyzmu wobec jednostki, sytuacji warunkujących syndrom wyuczonej bezradności. Przyczyny optymizmu tkwią także w dziedzicznych cechach przekazywanych pokoleniowo. M. Seligman (1997) sądzi, że obie hipotezy są prawdopodobne i nie wykluczają się wzajemnie. Dodaje przy tym, iż w odniesieniu do optymizmu jako cechy dziedzicznej należy wyraźnie zróżnicować ją od cechy uwarunkowanej genetycznie, gdyż nie znany jest dotąd gen odpowiedzialny za optymizm/pesymizm. Geny bowiem wpływają na



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

pewne cechy fizyczne, które zwiększają lub zmniejszają prawdopodobieństwo zdobycia określonych doświadczeń (Seligman, 1997). Zależność tą jasno ilustruje przykład osoby uzdolnionej muzycznie: uwarunkowany genetycznie dobry słuch zwiększa prawdopodobieństwo pobierania nauk w szkole muzycznej, dzięki której pojawia się szansa odniesienia sukcesu w tym zakresie.

Styl wyjaśniania przyczyn sukcesów i porażek ponadto, predysponuje lub uodparnia ucznia na syndrom wyuczonej bezradności. Z tej perspektywy optymistą jest człowiek o stylu wyjaśniania czyniącym go odpornym na syndrom wyuczonej bezradności, pesymistą natomiast człowiek o stylu wyjaśniania czyniącym go nieodpornym na syndrom wyuczonej bezradności.

STYL WYJAŚNIANIA A SYNDROM WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI	WYJAŚNIENIA PRZYCZYŃ WYDARZEŃ NIEPOMYŚLNYCH	WYJAŚNIENIA PRZYCZYŃ WYDARZEŃ POMYŚLNYCH
uleganie syndromowi wyuczonej bezradności - STYL PESYMISTYCZNY -	personalizacja wewnętrzna, charakter stały, globalny zasięg	personalizacja zewnętrzna, charakter chwilowy, ograniczony zasięg
nieuleganie syndromowi wyuczonej bezradności - STYL OPTYMISTYCZNY -	personalizacja zewnętrzna, charakter chwilowy, ograniczony zasięg	personalizacja wewnętrzna, charakter stały, globalny zasięg

na podstawie: Stach, 2006

Sposoby przypisywania przyczyny zdarzeń wyjaśniane są również teoriami atrybucji² np. teorią F. Heider'a (Försterling, 2005; Domachowski, Miluska, 1984). Mówią one, że człowiek poszukuje wytłumaczenia przyczyn wydarzeń i zachowań wśród czynników osobowościowych lub w otoczeniu. Przy czym jednostka na ogół charakteryzuje się tendencją do poszukiwania powodów w otoczeniu, a dopiero jeśli nie znajdzie tam wystarczającego wyjaśnienia zaczyna poszukiwać go wśród czynników osobowościowych drugiego człowieka. Związane jest to między innymi z potrzebą poczucia kontroli.

W kontekście doradztwa zawodowego stwierdza się, iż optymistyczny styl atrybucji sprawdza się w następujących zawodach: zbyt i sprzedaż, maklerstwo, aktorstwo i prezenterstwo, reklama, promocja, fundraising, zawody twórcze. Z kolei umiarkowany

² pojęcie atrybucji oznacza dosłownie przypisywanie czegoś komuś lub czemuś (Domachowski, Miluska, 1984)



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

pesymizm przydatny jest w: projektowaniu i bezpieczeństwie pracy, kontroli technicznej i szacowaniu kosztów, negocjowaniu kontraktów, kontroli finansowej i księgowości, prawie (ale nie sprawach sądowych), zarządzaniu przedsiębiorstwem, statystyce, kontroli jakości, kadrach.

1.4 Psychologia narracyjna

Psychologia narracyjna jest jedną z najmłodszych subdyscyplin w obrębie psychologii. Za twórców podejścia narracyjnego uważa się Michaela White'a oraz Davida Epstona. Jako pierwsi zaczęli się posługiwać metaforą opowieści w kontekście terapeutycznym. W ich ujęciu rzeczywistość obiektywna nie istnieje, a życie psychiczne osoby to zbiór jej przekonań, sądów, sposobów wyjaśniania sobie przez nią rozmaitych zjawisk i nadawania im określonego znaczenia, które konstruowane są w toku życia na podstawie doświadczeń, opinii przekazywanych przez innych, nadawanych osobie etykiet. W ujęciu narracyjnym nie istnieje rzeczywistość wspólna dla wszystkich, każdy z nas ma własną, wynikającą z osobistej „opowieści o świecie”. Narracyjne podejście do człowieka to odkrywanie opowieści, z jakim idzie on przez życie, rozpatrywanie znaczeń, wpływów oraz kontekstów kulturowych i społecznych. Ponadto w obrębie psychologii narracyjnej istotne jest kształtowanie poczucia sprawstwa, kompetencji i podkreślanie zasobów oraz kompetencji klientów.

Jednym z najważniejszych autorów w obrębie psychologii narracyjnej był Silvan Tomkins. Zakładał on, że człowiek jest kimś w rodzaju dramatopisarza, tworzącego osobisty dramat od najwcześniejszych okresów życia. Jego opowieść składa się ze scen, które są pamięcią specyficznych zdarzeń z jej życia, z przynajmniej jednym uczuciem i jednym obiektem. Jednocześnie jednostka kreuje tzw. skrypt, będący regułą interpretacji scen, umożliwiającą łączenie ich w sensowny wzorzec. Skrypt jest trwały i może być świadomy. O jego charakterze decydują emocjonalne doświadczenia dzieciństwa (Trzebiński, 2002).

W myśl psychologii narracyjnej tożsamość dziecka kształtuje się w formie autonarracji, czyli opowieści o samym sobie. Jej źródłem są doświadczenia z dzieciństwa, opinie o dziecku wygłaszane przez najbliższych, opowieści rodzinne, etc. W treść autonarracji wkomponowane są również: rozumienie siebie, swojej sytuacji, swoich



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

motywów i emocji, decyzji i działań oraz ich efektów. Fakt ten ma ważną konsekwencję – kształtuje się narracyjna tożsamość jednostki. Narracyjna tożsamość pozwala człowiekowi zrozumieć siebie jako podmiot zmieniający się i podmiot w zmieniających się sytuacjach (Trzebiński, 2002). Tożsamość w takim ujęciu „*nie jest więc katalogiem cech przynależnych trwale mojej osobie, ale historią zmienności mojego losu*” (Trzebiński, 2002).

Jerzy Trzebiński i Marek Drogosz wyróżniają dwa zasadnicze typy autonarracji: proaktywną oraz defensywną. Autonarracja pierwszego typu sugeruje, że jej bohater wytrwale dąży do celu, jest kowalem własnego losu. To jego cele i działania są przyczyną i celem wszystkich wydarzeń. Osoba proaktywna działa według schematu: „intencja – próba realizacji planu – komplikacje – nowe działania – rozwiązanie”. Z kolei autonarracja defensywna tworzona jest z punktu widzenia osoby, postrzegającej siebie jako pionka, ofiarę losu, podmiot reaktywny a nie proaktywny. Wszelkie działania, jakie podejmuje, są jedynie reakcją na doświadczane kłopoty (Trzebiński, 2005). Badania pokazują, że narracje proaktywne są w większości przypadków bardziej adaptacyjne – sprzyjają większemu zadowoleniu z siebie, większej skuteczności w realizacji zadań, lepszemu przystosowaniu społecznemu, etc. (Chrzczonowicz, 2011). Dla przykładu: proaktywny styl narracji pozytywnie wpływa na udział w wyborach, osoby „defensywne” są bardziej zagrożone utratą pracy i poświęcają mniejszą liczbę godzin na dokształcanie się.

W roku 2012 opublikowano wyniki bardzo badań, potwierdzających wpływ narratyzyacji na skuteczność podejmowanych działań. Przebadano 134 kobiety, które zgłaszały się do jednego z warszawskich centrów dietetycznych. W ramach badań, prowadzonych przez zespół ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej pod kierunkiem prof. Jerzego Trzebińskiego, Joanna Smolińska prosiła kobiety, aby (według specjalnej instrukcji) opowiedziały historię swoich problemów z nadwagą. Badane anonimowo tworzyły swoje historie, w których opisywały m.in.: kiedy i od czego ich zdaniem zaczął się problem z nadwagą lub otyłością, jak wygląda walka z nią, jakie towarzyszą temu emocje, jak ich zdaniem zakończy się ta historia. Jedne kobiety konstruowały swoją narrację w sposób proaktywny - były świadome tego, czego chcą, i używały mocniejszych czasowników, np. „chcę”, „potrafię”, „zamierzam”, „uważam, że jestem gruba i jest mi trudno”, „chcę to zrobić dla siebie”. Osoby, które tak formułowały swoje doświadczenia, miały też często konkretny cel i plan działań. Ich słowa mogą sugerować, że osoby te były



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

wewnętrznie motywowane do osiągnięcia celu, przyjęły rolę sprawczą i wzięły odpowiedzialność za swoją wagę, czyli – innymi słowy autonarrację proaktywną. Z kolei część kobiet myślała w sposób defensywny, to znaczy, że koncentrowały się bardziej na kłopotcie, niż na celu i możliwości jego rozwiązania. Osoby takie częściej używały stwierdzeń w stylu: „zostałam zmuszona”, „nie miałem wyjścia”, „to wina genów”, „obowiązki domowe i praca nie pozwalają mi zająć się sobą”, itp. Używanie takich stwierdzeń – w opinii badaczy – sugeruje, że dla tak mówiącej osoby głównym czynnikiem motywującym są okoliczności zewnętrzne, które zmuszają je do działania. Jeśli jednak motywacja przeżywana jest jako wynik nacisku zewnętrznych okoliczności, to nasze poczucie wpływu na rzeczywistość jest mniejsze. Nie możemy zmienić czegoś, jeśli nie wierzymy, że mamy na to wpływ. Okazywało się, że autonarracja wpływała na rzeczywistość – kobiety z autonarracją proaktywną chudły więcej niż te z autonarracją defensywną.

Z przytoczonych wyników badań można wnioskować, że rodzaj opowieści o samym sobie wpływa na efektywność działań, na motywację i na osiągnięty sukces. Stąd, dzięki wykorzystaniu gry uczeń może zwiększać wpływ na własną rzeczywistość. Staje się to możliwe, ponieważ wszelkie komunikaty zwrotne zawarte w generowanym po zakończeniu gry raporcie, formułowane są w języku „proaktywnym”. W ten sposób korzystanie z narzędzia może przyczyniać się do wykreowania u ucznia autonarracji proaktywnej.

1.5 Opór ucznia

Opór (reaktancja) to zachowania opisane po raz pierwszy przez Jacka Brehma, polegające na udowadnianiu własnej niezależności poprzez prezentowanie zachowań odwrotnych do tych, do których osoba jest nakłaniana w sytuacji społecznego oddziaływania. Zakłada się, że sytuacja ta nie musi być naciskiem lub wywieraniem realnego wpływu – przykładem może być wpływ małych grup społecznych (Aronson, Ackert, Wilson, 1994). Z tej definicji korzystają interwencje paradoksalne, bazujące na przekonaniu, iż aby skłonić kogoś do czegoś, należy go prosić, aby tego nie robił. J. Brehm zakładał, że niezależność jest ważną potrzebą człowieka. Kiedy dostrzega on zagrożenie dla własnej niezależności, będzie prezentował zachowania ją ochraniające, nawet przy



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

znacznych kosztach psychospołecznych (Oyster, Oyster, 2002). Swoboda działania jest zatem jednym z kluczowych zasobów każdego człowieka, której jest skłonny bronić intensywnie. Zwykle opór nabiera na sile, gdy:

- swoboda działania jest ograniczona nagle i niespodziewanie,
- zagrożenie tejże swobody jest większe niż dotąd,
- dotyczy ważnego obszaru,
- zablokowanych jest dużo obszarów reagowania.

Opór może się zmanifestować już w diadzie (między dwojgiem ludzi), lecz najczęściej jest naturalnym przejawem funkcjonowania w grupie społecznej. Opór w sytuacji edukacyjnej tj. w szkole może wynikać z bardzo wielu przyczyn np. z braku świadomości celu zajęć (dezorientacja, brak zakotwiczenia), braku konotacji osobistej z tematem zajęć (brak umiejętności odniesienia do siebie lub użyteczności osobistej tematu), braku decyzji o zaangażowaniu, np. z powodu manifestowania buntu rozwojowego. Innymi przyczynami może być nieśmiałość jako cecha osobowości, niskie poczucie wartości oraz szeroko pojętego lęku, zwłaszcza przed ekspozycją w sytuacji psychospołecznej.

Założenie, że zachowania obronne (opór) są w dużej mierze ekspresją odczuwanego lęku, pozwala zakładać, że wysoki poziom obserwowanego lęku w szkole powinien być przedmiotem konsultacji psychologiczno-pedagogicznej, a jeśli to konieczne, zaplanowania interwencji. Psycholog będzie mógł zdiagnozować, czy odczuwany przez ucznia/uczennicę lęk jest sytuacyjny czy osobowościowy (lęk psychiczny). Lęk sytuacyjny (reaktywny) ogranicza się do konkretnej sytuacji i jest reakcją na zagrożenie, które spostrzega uczeń/uczennica. Przykładowo może ona wynikać z nieumiejętności wykonania ćwiczenia na lekcjach wychowania fizycznego, z lęku przed recytowaniem wiersza, lecz mija po zakończeniu ekspozycji na bodziec lękotwórczy np. po rozpoczęciu innych ćwiczeń fizycznych lub po zakończeniu odpytywania z nauczenia się wiersza na pamięć. Lęk psychiczny manifestuje się głównie:

- w tendencji do martwienia się nieistotnymi sprawami,
- obawą przed tym, co nowe, nieznanne,
- obawą przez obcymi ludźmi, sytuacjami, zdarzeniami,
- brakiem poczucia pewności siebie,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

- dużym poziomem nieśmiałości społecznej,
- silną obawą przed ekspozycją społeczną np. zabieranie głosu w dyskusji,
- brakiem asertywności, niechęcią do wyrażania niezgodnego zdania, sprzeciwianiem się,
- nadmierną wrażliwością, nadinterpretowaniem sytuacji społecznych na swoją niekorzyść, ksobnością.

Lęk wyrażany na poziomie somatycznym lub mięśniowym traktowany jest jako ekspresja (przejaw) lęku psychicznego. Zakłada się zatem, że skuteczna praca z lękiem psychicznym zniweluje lęk na poziomie somatycznym (patrz: teoria Spielbergera i Schellinga). Dziś najczęściej stosowany kwestionariusz do pomiaru lęku opiera się na koncepcji lęku jako stanu i lęku jako cechy. Charles Spielberger zdefiniował lęk jako cechę, jako konstrukt teoretyczny, będący nabytą „gotowością” do reagowania lękiem. Oznacza to, że osoba, która taką gotowość wykazuje, jest skłonna spostrzegać sytuacje społeczne, obiektywnie niezagrażające, jako groźne i reagować na nie lękiem. Reakcja bywa nieproporcjonalna do realnego niebezpieczeństwa (nieadekwatna do bodźca go wywołującego). Zgodnie z tą koncepcją, lęk jest reakcją wyuczoną, wynikającą z wcześniejszych doświadczeń, zatem odwracalną, a formowanie osobowości lękowej wiąże z wczesnym okresem dzieciństwa, szczególnie z kontekstem karania. W definicji tej podkreśla się rolę, jaką w osobowości lękowej pełnią procesy poznawcze (postrzeganie sytuacji), jej interpretowanie w osobistym kontekście.

Lęk jako stan charakteryzuje się ciągłym, stale obecnym, subiektywnym, świadomie odczuwanym napięciem, któremu towarzyszy pobudzenie układu nerwowego. Cechą charakterystyczną tego rodzaju lęku jest jego duża zmienność pod wpływem oddziaływania różnego rodzaju czynników zagrażających.

Lęk jako cecha i stan może przyczyniać się do reagowania oporem, jako zachowaniami obronnymi. Opór staje się wtedy formą ochrony przed emocjami oraz stanami, które interpretowane są jako niepożądane i nieprzyjemne w odczuwaniu np. złość, wstyd, poczucie winy, żal, opuszczenie, odrzucenie, upokorzenie, słabość, nieadekwatność, czyli wszystko to, co podlega w dużej mierze ocenie społecznej.

Sposoby wyrazu oporu mogą być zarówno świadome (przemyślane, planowane, wykonywane z premedytacją), jak i nieświadome (niekontrolowane, spontaniczne). Opór



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

w sytuacji edukacyjnej może się przejawiać przez spóźnianie się, częste chorowanie, nieprzygotowanie do zajęć, zapominanie zadań domowych, rozmawianie na lekcjach, niestosowne zachowanie się w szkole, zadawanie wielu pytań, koncentrowanie uwagi na sobie, skrywanie się, poczucie pustki w głowie podczas odpowiedzi, potrzebę neutralizowania napięcia mięśniowego (kręcenie się, wiercenie, obracanie się, wstawanie, częste wychodzenie, bawienie się przedmiotami, ruszanie nogą), bóle somatyczne, częste chodzenie do toalety. Każde z tych zachowań może być zupełnie nieświadome i pozbawione wglądu, lub też wykonywane z premedytacją, włącznie z symulacją objawów somatycznych.

Najczęściej spotykany podział typologiczny oporu polega na odróżnieniu sposobu jego ekspresji.

OPÓR CZYNNY		OPÓR BIERNY
	świadome sabotowanie lub negowanie sposobu nauczania lub zasad i norm szkolnych, jako walka z presją społeczną	może być nieświadomy lub świadomy, lecz nieokazywany
	działania planowane i podejmowane z rozmysłem, premedytacją, poprzedzone analizą własnych celów oraz sytuacji społecznej, aby zoptymalizować skuteczność działania	w początkowej fazie sytuacji społecznej (edukacji) polega na okazywaniu posłuszeństwa przy niezgodzie na proponowane zasady i normy
sposoby manifestowania oporu czynnego	PROTEST: dyskusja (argumentacja), wzbudzanie litości, manifestowanie nieszczerej uległości, budowanie poufalej atmosfery	w późniejszych etapach edukacji szkolnej, osobista niezgoda na proponowany lub zastany porządek rzeczy utrzymuje się, lecz osoba nigdy go nie wyraża wprost, wybierając metody pośrednie, za które nie może zostać wprost ukarana; unika odkrycia się
	SABOTAŻ: ukrywanie podejmowanych działań, poprzez demonstrowane posłuszeństwo przy komunikowaniu obiektywnych trudności, przeszkód, które uniemożliwiają wykonanie zadania	sposoby manifestowania się oporu biernego UCIECZKA: izolowanie się, uciekanie, unikanie, odrzucanie, wychodzenie z kontaktu, bycie fizycznie lub psychicznie nieobecny, racjonalizowanie;



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

OPÓR CZYNNY		OPÓR BIERNY
	<p>CZYNNOŚCI MASKUJĄCE: stwarzanie pozorów współdziałania, braku konfliktu, aby prawdziwe intencje nie zostały odkryte</p>	<p>bierny opór może wyrażać się także poprzez sabotaż i czynności maskujące, z tym zastrzeżeniem, że wyrażają one niezgodę, nie są strategią działania prowadzącą do czegoś zaplanowanego</p>

Inna typologia wyróżnia cztery typy oporu (Bilińska-Suchanek, 2003):

1. **Opór transformatywny** - ma na celu zmianę, wynikającą z krytycznej oceny szkoły, panujących w niej zasad, norm postępowania. Zachowania są społecznie poprawne, to znaczy, że nie prowadzą do konfliktu, a raczej są nakierowane na zależenie rozwiązania. Ten rodzaj oporu można uznać za konstruktywny (aktywny, twórczy), ponieważ jego celem jest wychodzenie poza to, co zastane, przy przekraczaniu także granic osobistych. Ten rodzaj zachowań opozycyjnych może prowadzić do generowania nowych wartości, samorozwoju, wzmacniania poczucia sprawstwa, wzbogacenia osobistego doświadczenia, uczenia się pokonywania własnych lub środowiskowych ograniczeń. Sens oporu transformatywnego stanowią umiejętności kreatywne i ekspansywne, dzięki którym uczeń/uczennica może budować swoją podmiotowość oraz zaangażowanie intelektualne i emocjonalne w formy i treści kształcenia.
2. **Opór akomodacyjny** - jest postawą, którą można lokalizować pomiędzy konformizmem a zachowaniami opozycyjnymi, ponieważ uczeń/uczennica go prezentujący/a charakteryzuje się małym zaangażowaniem w opór przy dużym poczuciu bezsilności. Siłę zaangażowania wyznacza rodzaj sytuacji społeczno-edukacyjnej. Zachowania są zatem zmienne, a opór chwiejny, jednak silnie nastawiony na adaptacyjność. Uczniowie przejawiający ten typ oporu akceptują normy i zasady szkolne i odmawiają uczestnictwa w zmianie, która mogłaby im zaszkodzić. Jest to przyczyna ewidentnego ograniczenia twórczości, aktywności, dążenia do samostanowienia oraz nastawienie na nieufność, zachowawczość, lękowość. Zaprasza do poradzenia sobie z tymi stanami poprzez manipulowanie, rządzenie, uzyskanie poczucia wpływu na innym obszarze (psychospołecznym). Uczniowie Ci często



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

zamieniają „chęć” na „muszę”, uzyskując tym samym wewnętrzny przymus zachowania zgodnego z normami przy osobistej niezgodzie.

3. **Opór bierny** - charakteryzuje się niskim poziomem zaangażowania w zachowania oporujące na skutek przyjmowania postawy biernej. Zachowania ucznia oporującego w sposób bierny są mało wyraziste, przeważa w postawie obojętność, przeświadczenie o braku sensu podejmowania jakichkolwiek działań, brak zaufania do ludzi, brak inicjowania zdarzeń, uleganie wpływom innych. Najczęściej wybierane strategie radzenia sobie przez uczniów oporujących w ten sposób, to: izolacja, wycofywanie się, unikanie, wychodzenie z kontaktu, uciekanie do „własnego świata”. Uczniowie ci często mają negatywne doświadczenia osobiste, związane z otoczeniem szkolnym, które uruchamiają lęk i napięcie, które uczeń/uczennica stara się zneutralizować lub ukryć.
4. **Opór agresywny** – przejawia się silnym zaangażowaniem w oporowanie przeciwko instytucji (szkole) i panujących w niej zasadach, przeciwko zastanemu lub proponowanemu stanowi rzeczy. Aktywność ta wynika z negatywnego nastawiania, wcześniejszych trudnych doświadczeń, które uruchamiają silny lęk i dyskomfort. Najczęściej jest formą zaburzonej socjalizacji. Ten rodzaj zachowań opozycyjnych ma wymiar oporu czynnego, często przejawia się agresją fizyczną (np. uderzenie, kopanie, drapanie, bicie) lub werbalną (np. wyśmiewanie, wymyślanie przezwisk, groźby, ordynarne wyrażenia, przedrzeźnianie). Jej celem jest zawsze skrzywdzenie fizyczne lub psychiczne drugiego człowieka. Opór agresywny można opisać poprzez podział zachowań agresywnych na:
 - frustracyjne,
 - naśladowcze,
 - instrumentalne.

Naturalną pracą z oporem jest zatem budowanie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, profilaktyka związana z odrzuceniem, wspieranie szczerości, powstrzymanie oceniania w grupie, unikanie presji i zmuszania do wykonania zadań, wobec których uczeń czuje opór.

W psychoterapii i edukacji można zalecić „uszanowanie” oporu, jako bardzo ważnej informacji płynącej od jednostki lub grupy, dotyczącej jej stanu psychospołecznego,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

oczekiwań i poziomu lęku. W tym ujęciu jest on indywidualną ochroną przed zagrożeniem. Zaleca się badanie źródeł oporu oraz planowanie interwencji dopiero, kiedy ma się pewną odpowiedź, dotyczącą jego przyczyn. Przyjmuje się założenie, że wszystko w psychice jest potrzebne (użyteczne), a każde obserwowane zjawisko psychiczne ma swój cel istnienia. Zdecydowanie, nie zaleca się karania za opór, wywierania presji, upokarzania, zmuszania, forsowania. Często zdarza się, że opór „przykrywa” lęk ucznia dotyczący: oceny (ośmieszenia, porażki), ekspozycji społecznej, niskiego poczucia wartości. W tych wypadkach, szczególnie ważnym jest okazanie akceptacji, budowanie poczucia bezpieczeństwa i nie stosowanie interwencji wzmagających te uczucia np. ekspozycje społeczne, upokarzanie, przymus, etc.

Bardzo ważnym obszarem przy pracy z oporem jest reakcja nauczyciela na oporującego ucznia. Świadomość własnego sposobu manifestowania oporu ze strony nauczyciela oraz pojawiających się u niego emocji i myśli jest podstawą budowania wglądu, umożliwiającego modyfikowanie własnych reakcji. Jest to czynnik znacząco wpływający na zjawiska związane z oporem oraz sam proces edukacji.

Diagnoza poziomu oporu (jego obserwacja) ucznia pozwoli nauczycielowi-doradcy na postawienie hipotezy dotyczącej jego gotowości do podjęcia określonego zadania, umożliwi przewidywanie sytuacji „trudnych” w pracy grupowej oraz da szansę na skuteczne zaplanowanie interwencji indywidualnej, wspierającej decyzje i potencjał ucznia/uczennicy. Umożliwi też uzyskanie odpowiedzi na pytanie, jakie czynniki uruchamiają opór danego ucznia/uczennicy (lub grupy), a tym samym, jakie zawody będą dla niego/niej adekwatne, bazujące na jego zasobach, a które mogą wywołać przeciążenie, napięcie, lęk i zachowania obronne, uniemożliwiające osiągnięcie sukcesu w danym zawodzie. Pozwoli na uzyskanie odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób motywować ucznia, pracując z oporem lub zapobiegając jego pojawieniu się np. przy pomocy tutoringu rówieśniczego, spotkań ze specjalistami, indywidualnych informacji zwrotnych itp.

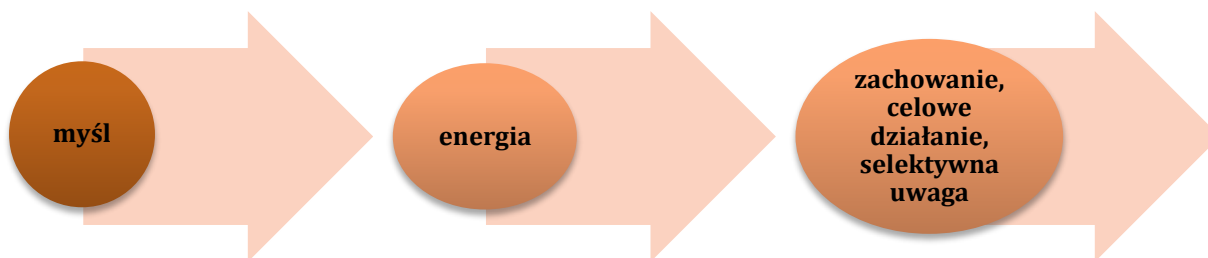
1.6 Motywacja do efektywnego korzystania z doradztwa zawodowego

Motywacja, badana już w latach 40-tych, przez praktyków z nurtu dynamicznego (m.in. przez Murraya, potem przez McClellanda i współpracowników), a potem w latach 70-tych przez praktyków z nurtu poznawczego, takich jak Carol Dweck, czy John Nicholls,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

koncentrowała uwagę w obszarze motywacji osiągnięć. Najogólniej motywację można określić jako zespół czynników zarówno o charakterze psychicznym (myślenie o..., koncentracja na..., werbalizowanie o..., wyobrażanie...), jak i fizjologicznym (tzw. napięcie motywacyjne odczuwane także w ciele). Człowiek, który postanawia z jakiegoś powodu osiągnąć cel, uruchamia w sobie w pierwszej kolejności **energię** do dążenia do tego celu, **poszukiwanie sposobów dotarcia do celu, koncentruje uwagę** wokół bodźców mogących mieć potencjalne znaczenie dla osiągnięcia celu, wzbudzaniu konkretnych zachowań, reakcji i determinacja oraz podtrzymywanie tych zachowań, ocenionych jako skuteczne na drodze do osiągnięcia tego celu.



Napięcie motywacyjne, o którym piszą m.in. aktualnie Jarosław Kordziński to chęć zrobienia czegoś (...), podjęcie mniej lub bardziej konkretnych czynności, służących osiągnięciu celu. Można to przyrównać do redukcji napięcia psychofizycznego, wynikającego z chęci i pragnienia posiadania, osiągnięcia czy dotarcia do określonego celu, które to napięcie redukuje się na skutek podjętych działań zmierzających do osiągnięcia tego celu. Źródło napięcia motywacyjnego może mieć charakter dodatni, jak i ujemny. O napięciu motywacyjnym dodatnim mówimy wtedy, gdy obejmuje ono działania skoncentrowane na ulepszeniu, doskonaleniu, podnoszeniu aspiracji, stawianie nowych wyzwań. O napięciu motywacyjnym ujemnym mówimy wtedy, gdy działania wynikają z poczucia braku, z cierpienia i frustracji, przy jednoczesnej niechęci do utrzymywania takiego stanu lub przebywania w takiej sytuacji.

W innych źródłach (Atkinson, 1964; Łukaszewski, Doliński, 2004) koncepcję dodatniego napięcia motywacyjnego można rozumieć jako model oczekiwań, tj. wartości opisywanej przez badaczy jako tendencja jednostki do podejmowania takich działań,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

które realizują potrzebę osiągnięcia sukcesu (wersja apetytywna) lub mają na celu unikanie porażki, redukcję napięcia negatywnego (wersja awersyjna).

Myśląc o motywacji ucznia do podejmowania aktywności w zakresie wyboru przyszłej ścieżki edukacyjno-zawodowej można, zgodnie z powyższą teorią, rozróżnić orientację na osiągnięcie mistrzostwa, związaną z nastawieniem na uzyskanie sukcesu. Oznacza ona orientację na rozwój kompetencji i umiejętności ucznia oraz wyższego poziomu wykonania w przyszłości z jednej strony. Z drugiej strony, orientację na poziom wykonania, związaną z nastawieniem na uniknięcie porażki, co oznacza zademonstrowanie przez ucznia kompetencji wyższych lub równych w stosunku do innych osób przy nastawieniu na uniknięcie porażki.

W odróżnieniu od prostej zależności behawioralnej „działanie – nagroda” lub „działanie - unikanie napięcia”, w których bardziej obserwujemy potrzebę redukcji napięcia motywowaną szybką gratyfikacją, w sytuacji budowania stałych procesów motywacyjnych wymagane jest zaistnienie bardziej złożonych procesów tj.: obserwacja, wnioskowanie, uczenie się nowych rozwiązań. W sytuacji, gdy uczeń wdroży te nowe rozwiązania - doświadcza zmiany swojej sytuacji na bardziej korzystną, a tym samym wnioskuje o perspektywie powtarzalności tej zależności. Tym samym, motywacja w procesie doradztwa zawodowego nabiera nowego oblicza, ponieważ efekt realizacji celu i osiągnięcia sukcesu zależy w dużej mierze od ucznia, od jego procesów motywacji.

1.7 Eyetracking

Eyetracking (okulografia, śledzenie ruchów gałek ocznych) to technika stosowana od ponad 100 lat w takich dziedzinach, jak psychologia, medycyna, bezpieczeństwo drogowe, ergonomia, interakcja człowiek-komputer czy marketing. Eyetracking, to innymi słowy - śledzenie drogi wzroku. Znajomość tego zagadnienia jest bardzo pomocna w przypadku tworzeniu profilu poznawczego, gdyż pozwala określić, na czym skupia się uczeń, czyli jakie elementy tekstu i obrazów są dla niego najbardziej atrakcyjne. Znajomość aspektów eyetrackingu pozwala nie tylko tworzyć dobrze zaprojektowane, zindywidualizowane materiały edukacyjne, ale również przyczyniać się do skuteczniejszego przekazu informacji.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Narzędzia do eyetrackingu przystosowane jest do rejestrowania dwóch rodzajów informacji:

1. fiksacji – punktów, w których został zatrzymany (skoncentrowany) wzrok; w raporcie oznaczone są one w postaci różnej wielkości kropek – wielkość kropki oznacza długość fiksacji;
2. sakady – ruchy gałek ocznych pomiędzy punktami fiksacji; w raporcie oznaczone są w postaci linii łączących kropki (fiksacje).

Wyniki uzyskane podczas badania eyetrackingowego pozwalają odpowiedzieć m.in. na pytania:

- które elementy przyciągają uwagę ucznia: graficzne czy tekstowe?
- w jakiej kolejności elementy są postrzegane?
- które obszary pozostają niezauważane?

Zastosowane narzędzia informatyczne do obserwacji ruchu gałek ocznych pozwolą na określenie:

- w jakim obszarze ekranu uczeń głównie fiksuje wzrok: część lewa górna, lewa dolna, prawa górna, prawa dolna,
- jak długo w danym obszarze ekranu uczeń fiksuje wzrok,
- jaki jest kierunek ruchu gałki ocznej po ekranie,
- na jakim kolorze uczeń głównie fiksuje wzrok,
- na jakiego rodzaju obiekcie uczeń fiksuje wzrok.

Za pomocą uzyskanych w ten sposób wyników nauczyciel-doradca może świadomie np. tworzyć materiały edukacyjne dla ucznia, czy też modelować jego sposób uczenia się tak, aby wspierać go w przygotowywaniu się do wybranego zawodu.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.





Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

2. Wprowadzenie do gry

Gra „Jak uspokoić smoka” umiejscowiona jest w klimacie starego francuskiego zamku. Zadaniem grającego ucznia jest przejście przez kolejne komnaty tematyczne zamku, rozwiązując zadania i odpowiadając na pytania. Każde zadanie i pytanie diagnozuje wymiar stylu poznawczego, optymizm i pesymizm, opór oraz motywację. Uczeń nie otrzymuje informacji, jaka z funkcji jest badana przy kolejnych poleceniach, co zmniejsza prawdopodobieństwo lękowego nastawienia do wykonywanych zadań. Po przejściu całej gry otrzymuje raport końcowy, który nauczyciel-doradca może dodatkowo wydrukować i wręczyć uczniowi.

3. Scenariusz gry

Zadania zawarte w grze pozwalają na pomiar stylu atrybucji, wymiarów stylów poznawczych, oporu oraz motywacji ucznia. Poniżej wyszczególnione zostały zadania badające poszczególne cechy.

Tytuł gry: „Jak uspokoić smoka”

Przed rozpoczęciem gry grający uczeń tworzy swój indywidualny profil:

- wybierając swoją płeć,
- wpisując swoje imię,
- wybierając postać, w którą się wcieli,
- otrzymując towarzysza:
 - w przypadku gdy grający uczeń jest chłopcem – jego towarzyszem jest córka przewodnika, Jacqueline,
 - w przypadku gdy grający uczeń jest dziewczynką - jego towarzyszem jest syn przewodnika, Jacques.

Grupa młodzieży jedzie do Francji na kolonię. Zwiedzają wspólnie francuski zamek. Przewodnik, który oprowadza młodzież po zamku przedstawia grupie swoją córkę Jacqueline lub syna Jacques mówiąc:

„Witam Was na wycieczce po starym zamku. Będę Was oprowadzał po jego salach. Gdzieś w okolicy kręci się mój syn / moja córka, z którym / z którą wspólnie dbamy o dziedzictwo, które za chwilę poznacie.”

Po tych słowach uczeń dostrzega towarzysza, stojącego przy uchylonych drzwiach.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Uczeń słyszy towarzysza, który cicho woła jego imię: „*Imię grającego ucznia, podejdź do mnie*”

(1) Pojawia się polecenie:

„WYBIERZ, CO TERAZ MYŚLISZ”

I	II
Idę choć wiem, że będę miał/a z tego powodu kłopoty, bo mnie przecież prawie zawsze przytrafiają się kłopoty.	Idę, to ekscytujące zawsze przytrafiają się mi jakieś miłe przygody.
Taki wybór ucznia wskazuje na: 1. pesymizm 2. opór	Taki wybór ucznia wskazuje na: 1. optymizm 2. brak oporu

Po dokonaniu przez grającego ucznia wyboru, podchodzi on do towarzysza.

(2) Pojawia się polecenie:

„WYBIERZ, CO TERAZ MYŚLISZ”

I	II
To przypadek, że wybrał mnie.	Pokazałem/am miną, że mam ochotę, aby wybrał właśnie mnie.
Taki wybór ucznia wskazuje na: pesymizm	Taki wybór ucznia wskazuje na: optymizm

Po wyborze grający uczeń podchodzi do towarzysza, który wspomina o starej mapie, którą znalazł/a w rzeczach taty. Na tej mapie, przedstawiającej plan zamku, widnieją ręcznie wykonane notatki, zapisane pismem staropolskim. Mapa ta ukazuje się graczowi.

Na dole ekranu pojawia się instrukcja: „PO ZAPOZNANIU SIĘ Z MAPĄ, KLIKNIJ NA NIĄ”.

Towarzysz pyta: „*Imię grającego ucznia, chcę dowiedzieć się, co tu jest zapisane, ale nie znam języka polskiego. Chcesz mi pomóc?*”

(3) Pojawiają się polecenie:

„WYBIERZ, CO TERAZ MYŚLISZ”

I	II
I tak pewnie nic tam nie znajdziemy, ale pomogę Tobie.	To będzie fajna zabawa, więc chętnie Tobie pomogę.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Taki wybór ucznia wskazuje na: pesymizm	Taki wybór ucznia wskazuje na: optymizm
--	--

Po dokonaniu przez grającego ucznia wyboru, wchodzi on wraz z towarzyszem do pomieszczenia. Na ekranie komputera wyświetla się starodawna legenda:

„Stare zamkowe legendy głoszą, iż dawno, dawno temu, za czasów panowania Księcia Sudomira nieustannie znikwały drogocenne skarby, a nikt z miejscowych skarbników nie wiedział, co się z nimi stało. Aż pewnego razu okazało się, że u stóp Wzgórza Macieja w ogromnej pieczarze żył straszliwy smok. Porwał on nie tylko zamkowy skarb, ale również kradł wieśniakom bydło, trzodę chlewną i wszelaką zwierzynę, którą się żywił. Smok siał postrach przez wiele lat, do czasu aż nieustraszony rycerz Jérémy poskromił go używając sprytu oraz inteligencji. Legendy mówią, iż smok ten został ukryty w jednej z tajemniczych komnat. Aby się do niej dostać potrzeba nie lada umiejętności, rozwiązując po drodze wiele tajemniczych zagadek. Do dzisiaj nie udało się żadnemu śmiałkowi odnaleźć i uspokoić smoka.”

Na dole ekranu pojawia się instrukcja: „PO ZAPOZNANIU SIĘ Z TEKSTEM, KLIKNIJ NA NIEGO”.

Oboje – uczeń i towarzysz - wchodzi **DO KOMNATY LUSTER.**

Towarzysz mówi: „Musimy znaleźć lustro, które zmienia wygląd. Za nim znajdziemy coś, co będzie nam potrzebne w dalszej podróży. Pójdę pierwszy/a”.

(4) Pojawiają się polecenie:

„WYBIERZ, CO TERAZ MYŚLISZ”

I	II
Ja zawsze coś przeoczę. Jak dobrze, że Jacques/Jacqueline pójdzie pierwsza, bo to on/ona znajdzie właściwe lustro.	To ja znajdę właściwe lustro, mimo iż Jacques/Jacqueline idzie pierwszy/a.
Taki wybór ucznia wskazuje na: 1. pesymizm 2. opór	Taki wybór ucznia wskazuje na: 1. optymizm 2. brak oporu

Po dokonaniu przez grającego ucznia wyboru, idą dalej przeglądając się po kolei w kilku lustrach, w których widzą swoje odbicia. Po dojściu do jednego z nich, oboje równocześnie zatrzymują się, ponieważ w tym lustrze ukazują się oni w postaci Królisko-Ludzi.

(5) Pojawia się polecenie:

„WYBIERZ, CO TERAZ MYŚLISZ”



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

I	II
Cudownie, zawsze jesteśmy ze sobą zgrani.	Tylko w tym zadaniu byliśmy ze sobą zgrani.
Taki wybór ucznia wskazuje na: optymizm	Taki wybór ucznia wskazuje na: pesymizm

Po dokonaniu przez grającego ucznia wyboru, lustro lekko się odchyła i uczeń dostrzega kryształ.

Pojawia się komunikat wraz z podpowiedzią, która ukazuje się na dole ekranu: „PRZYPNIJ KRYSTAŁ DO PASKA OSIĄGNIĘĆ, KLIKAJĄC NA NIEGO”

Po wykonaniu polecenia pojawia się komunikat:

„JESTEŚ TAK DOCIEKLIWY, ŻE ZNALAZŁEŚ/ ZNALAZŁAŚ KRYSTAŁ”

Kryształ pojawia się na pasku osiągnięć na górze ekranu.

UWAGA: Lista umiejętności i mocnych stron ucznia, wykorzystanych przez niego w poszczególnych zadaniach gry, symbolizowana jest za pomocą wybranych przedmiotów, które widoczne są cały czas podczas gry. Gdy grający uczeń wykorzystuje kolejną swoją umiejętność lub cechę, jej symbol trafia na pasek osiągnięć.

(6) Po odchyleniu lustra, pojawia się polecenie:

„ABY ODWIEDZIĆ KOLEJNE FASCYNUJĄCE MIEJSCA W ZAMKU ROZWIĄŻ ZADANIE. WYBIERZ DWA ELEMENTY, KTÓRE SĄ DO SIEBIE PODOBNE, KLIKAJĄC NA NIE”

LUSTRO	RAMA	PIASEK
Jeśli uczeń wybierze LUSTRO i RAMA – wskazuje to na konkretność. Jeśli uczeń wybierze LUSTRO i PIASEK lub RAMA i PASEK – wskazuje to na abstrakcyjność.		

(7) Po wykonaniu zadania pojawia się kolejne polecenie:

„WYBIERZ, JAK CHCESZ DALEJ PODRÓŻOWAĆ”

Możesz szybko trafić do kolejnego pomieszczenia przesuwając dźwignię od zapadni, na której stoisz. To może się jednak skończyć poważną kontuzją.	Taki wybór ucznia wskazuje na: 1) impulsywność 2) brak oporu
Możesz przejść do kolejnego pomieszczenia schodami. Będzie to bezpieczniejsze. Zajmie to jednak więcej czasu i będzie męczące.	Taki wybór ucznia wskazuje na: 1) refleksyjność 2) opór

W zależności od wyboru dokonanego przez grającego ucznia:



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

a) zapada się pod nim i towarzyszem zapadnia i razem wpadają

LUB

a) razem z towarzyszem idą schodami

do **NOWOCZESNEGO LABORATORIUM**

Kiedy docierają już do laboratorium, widzą wiszące w powietrzu 3-wymiarowe modele DNA.

Towarzysz mówi: „Z paska osiągnąć przeciągnij kryształ pod mikroskop.”.
Podpowiedź ta widnieje również na dole ekranu, tak aby uczeń/nica wiedział/a jakie polecenie ma wykonać.

Grający uczeń wykonuje polecenie, tj. umieszcza kryształ pod mikroskopem i dostrzega w okularze mikroskopu kalejdoskop.

(8) Pojawia się polecenie:

„WYSZUKAJ FIGUR O TAKIM SAMYM KSZTAŁCIE, JAK TEN WIDOCZNY NA OBRAZKU. KIEDY SKOŃCZYSZ KLIKNIJ DALEJ.”

UWAGA: W kalejdoskopie ukrytych jest 5 takich samych figur, jak ta modelowa. Jednak, jeżeli grający uczeń znajdzie mniej figur (może nie znaleźć nawet jednej), wówczas i tak może kliknąć dalej i przejść do kolejnego zadania. Nauczyciel-doradca może w takiej sytuacji podpowiedzieć grającemu uczniowi, aby klikną „DALEJ”.

System zliczy liczbę właściwie zaznaczonych elementów. Za każdy właściwie zaznaczony element uczeń otrzyma 1 punkt, czyli maksymalna liczba punktów, jaką może uzyskać wynosi 5. Uzyskany wynik wskaże zależność i niezależność od pola ucznia.

System dodatkowo zmierzy czas od wyświetlenia się slajdu do kliknięcia przez ucznia przycisku „DALEJ” oraz liczbę błędnych zaznaczeń. Na tej podstawie wyliczy stosunek: odpowiedzi nietrafnych (błędnych + braków) do czasu wykonywania zadania. Uzyskany wynik wskaże na refleksyjność lub impulsywność ucznia.

Po kliknięciu „DALEJ” światło w laboratorium gaśnie, a kryształ oświetla witraż.

Pojawia się polecenie:

„NAPRAW ROZBITY WITRAŻ: ZŁÓŻ GO Z ELEMENTÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ NA EKRANIE”

(9) Po wykonaniu zadania pojawia się polecenie:



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

„WYSZUKAJ FIGUR O TAKIM SAMYM KSZTAŁCIE, JAK TEN WIDOCZNY NA OBRAZKU. KIEDY SKOŃCZYSZ KLIKNIJ DALEJ.”

UWAGA: W witrażu ukrytych jest 5 takich samych figur, jak ta modelowa. Jednak, jeżeli grający uczeń znajdzie mniej figur (może nie znaleźć nawet jednej), wówczas i tak może kliknąć dalej i przejść do kolejnego zadania. Nauczyciel-doradca może w takiej sytuacji podpowiedzieć grającemu uczniowi, aby klikną „DALEJ”.

System zliczy liczbę właściwie zaznaczonych elementów. Za każdy właściwie zaznaczony element uczeń otrzyma 1 punkt, czyli maksymalna liczba punktów jaką może uzyskać wynosi 5. Uzyskany wynik wskaże zależność i niezależność od pola ucznia.

System dodatkowo zmierzy czas od wyświetlenie się slajdu do kliknięcia przez ucznia przycisku „DALEJ” oraz liczbę błędnych zaznaczeń. Na tej podstawie wyliczy stosunek: odpowiedzi nietrafnych (błędnych + braków) do czasu wykonywania zadania. Uzyskany wynik wskaże na refleksyjność lub impulsywność ucznia.

Bez względu na czas i poprawność udzielonych odpowiedzi, po wykonaniu zadania z witraża wypada klucz, który jest jego częścią.

Pojawia się komunikat:

„GRATULACJE ☺ JESTEŚ TAK SPOSTRZEGAWCZY / SPOSTRZEGAWCZA, ŻE ODNALAZŁEŚ / ODNALAZŁAŚ KOLEJNY ELEMENT ZAGADKI”

Klucz spada na podłogę laboratorium, a na dole ekranu pojawia się podpowiedź:

„ZNAJDŹ KLUCZ, ABY DOŁĄCZYĆ GO DO PASKA OSIĄGNIĘĆ”

Grający uczeń podnosi klucz, który wypadł z witraża klikając na niego. Następnie pojawia się kolejna podpowiedź:

„PRZECIĄGNIJ KLUCZ Z PASKA OSIĄGNIĘĆ W KIERUNKU CZERWONEGO PASKA, ABY PRZEJŚĆ DO KOLEJNEGO POMIESZCZENIA”.

Po wykonaniu zadania pojawia się komunikat:

„ABY ODWIEDZIĆ KOLEJNE FASCYNUJĄCE, TAJEMNICZE MIEJSCA W ZAMKU ROZWIĄŻ ZADANIE”.

(10) Następnie pojawia się polecenie:

„WYBIERZ DWA ELEMENTY, KTÓRE SĄ DO SIEBIE PODOBNE”

MIKROSKOP	SZKIEŁKO	DNA
Jeśli uczeń wybierze MIKROSKOP i SZKIEŁKO – wskazuje to na konkretność.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Jeśli uczeń wybierze MIKROSKOP i DNA lub SZKIEŁKO i DNA – wskazuje to na abstrakcyjność.

Po wykonaniu zadania znika hologram i grający uczeń wraz z towarzyszem wchodzi do **SALI ZEGARÓW**.

Gracz wraz z towarzyszem spostrzegają na zegarach ukryte kryształki. Towarzysz wspomina, iż widział/a już je wcześniej na mapie. Jest na niej również napisane, iż trzeba wyszukać tajemnicze kryształki.

(11) Pojawia się polecenie:

„WŚRÓD ZEGARÓW, ZNAJDŹ ELEMENTY O TAKIM SAMYM KSZTAŁCIE, JAK TEN, WIDOCZNY W CHMURCE. KLIKNIJ DALEJ, JAK SKOŃCZYSZ.”

UWAGA: Pośród zegarów poukrywanych jest 5 takich samych kryształków, jak ten modelowy. Jednak, jeżeli grający uczeń znajdzie ich mniej (może nie znaleźć nawet jednego), wówczas i tak może kliknąć „DALEJ” i przejść do kolejnego zadania. Nauczyciel-doradca może w takiej sytuacji podpowiedzieć grającemu uczniowi, aby klikną „DALEJ”.

System zliczy liczbę właściwie zaznaczonych zegarów. Za każdy właściwie zaznaczony element uczeń otrzyma 1 punkt, czyli maksymalna liczba punktów, jaką może uzyskać wynosi 5. Uzyskany wynik wskaże zależność i niezależność od pola ucznia.

System dodatkowo zmierzy czas od wyświetlenie się slajdu do kliknięcia przez ucznia przycisku „DALEJ”, oraz liczbę błędnych zaznaczeń. Na tej podstawie wyliczy stosunek: odpowiedzi nietrafnych (błędnych + braków) do czasu wykonywania zadania. Uzyskany wynik wskaże na refleksyjność lub impulsywność ucznia.

Po kliknięciu „DALEJ” Gracz szuka magicznego zegara, klikając na niego. Po wskazaniu magicznego zegara, na jego tarczy część cyfr zmienia się w słowa.

Pojawia się instrukcja: *„Teraz musimy znaleźć właściwy zegar. Kliknij na wybrany przez siebie zegar”*.

(12) Pojawia się polecenie:

„PRZESUWAJĄC WSKAZÓWKI NA TARCZY ZEGARA, POŁĄCZ SŁOWA, KTÓRE SĄ DO SIEBIE PODOBNE.”

CZAS	RZEKA	WODA
Jeśli uczeń wybierze RZEKA i WODA – wskazuje to na konkretność.		
Jeśli uczeń wybierze CZAS i RZEKA lub CZAS i WODA - wskazuje to na abstrakcyjność.		

Po ustawieniu wskazówek w zegarze pojawia się kukółka trzymająca piórko. Zgodnie z poleceniem widocznym na dole ekranu gracz klika na kukółkę, aby odebrać swoją kolejną nagrodę.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Pojawia się komunikat:

„GRATULACJE ☺ DOBRZE WYKORZYSTAŁEŚ SWOJĄ WYOBRAŹNIĘ” - i pióro trafia do zbioru osiągnięć na górze ekrany.

Gdy grający uczeń odbiera pióro, zegar otwiera się. Uczeń wchodzi do zegara i jedzie windą do góry.

Wychodzi do **SALI BIBLIOTECZNEJ**, gdzie spostrzega regał z książkami.

(13) Towarzysz wypowiada polecenie:

„IMIĘ UCZNIĄ, WYSZUKAJ FIGURY O TAKIM SAMYM KSZTAŁCIE I WIELKOŚCI, JAK TEN WIDOCZNY W CHMURCE. KLIKNIJ DALEJ, JAK SKOŃCZYSZ.”

UWAGA: Grzbiety książek tworzą 5 takich samych figur, jak ta modelowa. Jednak, jeżeli grający uczeń znajdzie mniej figur (może nie znaleźć nawet jednej), wówczas i tak może kliknąć dalej i przejść do kolejnego zadania. Nauczyciel-doradca może w takiej sytuacji podpowiedzieć grającemu uczniowi, aby klikną „DALEJ”.

System zliczy liczbę właściwie zaznaczonych elementów. Za każdy właściwie zaznaczony element uczeń otrzyma 1 punkt, czyli maksymalna liczba punktów, jaką może uzyskać wynosi 5. Uzyskany wynik wskaże zależność i niezależność od pola ucznia.

System dodatkowo zmierzy czas od wyświetlenie się slajdu do kliknięcia przez ucznia przycisku „DALEJ” oraz liczbę błędnych zaznaczeń. Na tej podstawie wyliczy stosunek: odpowiedzi nietrafnych (błędnych + braków) do czasu wykonywania zadania. Uzyskany wynik wskaże na refleksyjność lub impulsywność ucznia.

Bez względu na poprawność udzielonych odpowiedzi, po wykonaniu zadania z regału spada książka.

Na dole ekranu pojawia się podpowiedź: *„Podnieś książkę, klikając na nią. Może znajdziemy tam wskazówkę, jak mamy dalej podróżować”.*

Po wykonaniu zadania książka otwiera się na stronie, gdzie widoczne są trzy podpisane obrazki.

(14) Pojawia się polecenie:

„PRZECIĄGNIJ PIÓRKO Z PASKA OSIĄGNIĘĆ I ZAZNACZ NIM ODPOWIEDŹ NA PYTANIE:

Pod jakim względem są do siebie podobne	MAPA	SYMBOL
możliwe odpowiedzi	są źródłami informacji mapa składa się z symboli	



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Po wykonaniu zadania pojawia się komunikat:

„GRATULACJE ☺ DOBRZE SKORZYSTAŁEŚ ZE SWOJEJ WIEDZY”,

a grający uczeń otrzymuje książkę, która trafia do zbioru osiągnięć na górze ekranu.

Towarzysz mówi: *„Wykonałeś już wiele zadań, lecz to jeszcze nie koniec. Ale zanim pójdziemy dalej powiedz mi, co teraz myślisz.”*

(15) Pojawia się polecenie:

„WYBIERZ, CO TERAZ MYŚLISZ”

I	II
Poradziłem sobie dotychczas, więc poradzę sobie też później.	Dalej na pewno będzie trudniej.
Taki wybór ucznia wskazuje na: brak oporu	Taki wybór ucznia wskazuje na: opór

Po wyborze, otwierają się drzwi z biblioteki do **SALI KOMINKOWEJ**.

Grający uczeń dostrzega zamknięty kratką kominek zbudowany z potłuczonych kafelek. Towarzysz zauważa, iż według mapy potrzebny będzie później ogień, który można rozpalić w kominku, który jednak jest zamknięty. Zgodnie z informacją na mapie, należy go otworzyć za pomocą tajnego mechanizmu.

(16) Pojawia się polecenie:

„WYSZUKAJ FIGURY O TAKIM SAMYM KSZTAŁCIE, JAK TEN WIDOCZNY W CHMURCE. KIEDY SKOŃCZYSZ KLIKNIJ DALEJ.”

UWAGA: Na kominku widocznych jest 5 takich samych figur, jak ta modelowa. Jednak, jeżeli grający uczeń znajdzie mniej figur (może nie znaleźć nawet jednej), wówczas i tak może kliknąć dalej i przejść do kolejnego zadania. Nauczyciel-doradca może w takiej sytuacji podpowiedzieć grającemu uczniowi, aby klikną „DALEJ”.

System zliczy liczbę właściwie zaznaczonych elementów. Za każdy właściwie zaznaczony element uczeń otrzyma 1 punkt, czyli maksymalna liczba punktów, jaką może uzyskać wynosi 5. Uzyskany wynik wskaże zależność i niezależność od pola ucznia.

System dodatkowo zmierzy czas od wyświetlenia się slajdu do kliknięcia przez ucznia przycisku „DALEJ” oraz liczbę błędnych zaznaczeń. Na tej podstawie wyliczy stosunek: odpowiedzi nietrafnych (błędnych + braków) do czasu wykonywania zadania. Uzyskany wynik wskaże na refleksyjność lub impulsywność ucznia.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Bez względu na poprawność udzielonych odpowiedzi, po kliknięciu „DALEJ”, otwiera się kratka w kominku. Wówczas gracz dostrzega w rogu kominka kosz z drewnem. Na kawałkach drewna wyryte są słowa.

Pojawia się krótka instrukcja: „KLIKNIJ NA KOSZYK Z DREWNIEM.”

(17) Pojawia się polecenie:

„ABY ROZPALIĆ OGIEŃ W KOMINKU, WYBIERZ DWA SŁOWA, KTÓRE SĄ DO SIEBIE PODOBNE.”

DREWNO	ZAPAŁKA	TLEN
Jeśli uczeń wybierze DREWNO i ZAPAŁKA- wskazuje to na konkretność. Jeśli uczeń wybierze TLEN i ZAPAŁKA lub DREWNO i TLEN – wskazuje to na abstrakcyjność.		

Po dokonaniu wyboru drewno w kominku zapala się i pojawia się polecenie:

„Zapał jedną z pochodni przeciągając płonące drewno z paska osiągnięć na pochodnie. Zapalić możesz tylko jedną pochodnię”

Komunikat ten jest również widoczny na dole ekranu do czasu, aż gracz nie wykona swojego zadania. Po rozpaleniu pochodni pojawia się komunikat:

„WYKONAŁEŚ KOLEJNE ZADANIE. JESTEŚ BARDZO WYTRWAŁY”,

a płonące drewno trafia do zbioru osiągnięć na górze ekranu.

(18) Pojawia się komunikat z pytaniem:

„WYKORZYSTAŁEŚ SWOJĄ KOLEJNĄ UMIEJĘTNOŚĆ. CO O TYM MYŚLISZ”.

I	I
Zawsze idzie mi dobrze w takich zadaniach.	Tym razem poszło mi dobrze.
Taki wybór ucznia wskazuje na: optymizm	Taki wybór ucznia wskazuje na: pesymizm

Po dokonaniu wyboru, drzwi w sali kominkowej otwierają się. Wtedy ucznia i towarzysza oślepią światło słoneczne. Ich oczom ukazuje się **ZABYTKOWA KUCHNIA**, do której wchodzi. Za drewnianym stołem stoi szef kuchni zamkowej który mówi: „Hej dzieciaki, co Wy tutaj robicie? Nie powinno Was tu być! Skoro jednak już tutaj trafiliście to pomożecie mi coś ugotować. Potrawa nazywać się będzie „we własnym sosie”.

Gracz i towarzysz podchodzą do stołu.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

(19) Kucharz mówi polecenie:

„MACIE TU 8 PRODUKTÓW. WYBIERZCIE 5, Z KTÓRYCH CHCECIE UGOTOWAĆ DANIE. UGOTUJ ZUPĘ DLA SMOKA, PRZECIĄGAJĄC WYBRANE PRZEZ CIEBIE SKŁADNIKI DO KOTŁA. ZAUWAŻ, IŻ SKŁADNIKI MAJĄ BARDZO DZIWNE NAZWY. WYBIERAJ TE, KTÓRYCH NAZWY NAJBARDZIEJ CIĘ PRZEKONUJĄ”

Na dole ekranu pojawia się instrukcja: „Wrzuć do kotła te składniki, których nazwy najbardziej Cię przekonują”.

<i>nazwy produktów</i>	<i>grupa</i>	<i>wskazanie</i>
gotuję tu, bo ten kucharz mi każe	motywacja zewnętrzna	Taki wybór ucznia wskazuje na motywację zewnętrzną.
gotuję to danie, bo trzeba to zrobić, aby przejść tę planszę	motywacja zewnętrzna	Taki wybór ucznia wskazuje na motywację zewnętrzną.
gotuję, bo mój towarzysz też gotuje	motywacja zewnętrzna	Taki wybór ucznia wskazuje na motywację zewnętrzną.
gotuję, bo takie jest zadanie	motywacja zewnętrzna	Taki wybór ucznia wskazuje na motywację zewnętrzną.
gotuję, bo lubię tworzyć nowe rzeczy	motywacja wewnętrzna	Taki wybór ucznia wskazuje na motywację wewnętrzną.
gotuję, bo jestem ciekaw/ciekawa, co z tego wyjdzie	motywacja wewnętrzna	Taki wybór ucznia wskazuje na motywację wewnętrzną.
gotuję, bo chcę się dowiedzieć, jaki jest „mój sos”	motywacja wewnętrzna	Taki wybór ucznia wskazuje na motywację wewnętrzną.
gotuję, bo chcę	motywacja wewnętrzna	Taki wybór ucznia wskazuje na motywację wewnętrzną.
<p>Na przewagę motywacji wewnętrznej wskazuje przewaga wyborów z grupy motywacja wewnętrzna nad wyborami z drugiej grupy.</p> <p>Na przewagę motywacji zewnętrznej wskazuje przewaga wyborów z grupy motywacja zewnętrzna nad wyborami z drugiej grupy.</p>		

UWAGA: W zadaniu uczeń musi wybrać dokładnie 5 produktów. Dopiero po wyborze wszystkich może przejść dalej.

Po wyborze przez ucznia 5 produktów, trafiają one do garnka i powstaje potrawa.

Kucharz mówi: „Dzięki dzieciaki. Teraz już zmykajcie”.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Grający uczeń wraz z towarzyszem wychodzą drzwiami na **KŁATKĘ SCHODOWĄ**, aby wyjść na taras. Kiedy drzwi na klatkę schodową otwierają się, widać, że brakuje tam kilku stopni. Gracz staje przed dziurą.

(20) Pojawiają się polecenie:

„WYBIERZ, JAK CHCESZ PRZEJŚĆ DO KOLEJNEGO POMIESZCZENIA”

I	II
Chcę bezpiecznie obejść dziurę, co zajmie mi więcej czasu.	Chcę spróbować przeskoczyć dziurę, choć to trochę ryzykowne.
Taki wybór ucznia wskazuje na: 1) refleksyjność 2) opór	Taki wybór ucznia wskazuje na: 1) impulsywność 2) brak oporu

W zależności od wyboru uczeń wraz z towarzyszem bezpiecznie obchodzą dziurę
ALBO
przeskakują przez nią.

Po przejściu do kolejnego sekretnego pomieszczenia ukazuje się im tajemniczy mechanizm. Towarzysz wspomina, iż tata opowiadał o tym miejscu, a legendy mówią, że aby uruchomić tajny mechanizm należy rozpaść pochodnię płomieniem.

Pojawia się polecenie: „Zapał jedną z pochodni przeciągając płonące drewno z paska osiągnięć. Zapalić możesz tylko jedną pochodnię”. Po wykonaniu wskazanej czynności, mechanizm się rozjaśnia i ukazuje się w nim obraz smoka.

Pojawia się polecenie:

„WITAJCIE. UDAŁO SIĘ WAM DOTRZEĆ TUTAJ, DO MIEJSCA, W KTÓRYM DOWIEDZIE SIĘ WSZYSTKIEGO O SOBIE. DAJCIE MI TO, CO ZEBRALIŚCIE W TRAKCIE SWOICH POSZUKIWAŃ.”

Pojawia się polecenie: „Z paska osiągnięć przeciągnij wszystkie rzeczy, zebrane w trakcie poszukiwań do portalu.”

Gracz przeciąga po kolei swoje zdobycze do paszczy smoka. Ukazują się komunikaty:

**WYKORZYSTAŁEŚ SWOJĄ DOCIEKLIWOŚĆ
WYKORZYSTAŁEŚ SWOJĄ SPOSTRZEGAWCZOŚĆ
WYKORZYSTAŁEŚ SWOJĄ WYOBRAŹNIĘ
WYKORZYSTAŁEŚ SWOJĄ WIEDZĘ
WYKORZYSTAŁEŚ SWOJĄ WYTRWAŁOŚĆ**



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Postać Smoka się rozwesela a następnie mówi: „*A oto Twoja nagroda: herb zamku.*”

Na rękach grającego ucznia pojawia się drewniany herb zamku, który bierze ze sobą.

Smok mówi: „*Możesz teraz dołączyć do klasy.*”

(21) Pojawia się plansza:

„Wróciłeś/wróciłaś do kolegów i koleżanek. Znajoma osoba pyta Cię o wrażenia z wycieczki. Wybierz 8 odpowiedzi, które są najbardziej zgodne z Twoimi wrażeniami. Jeśli zmienisz zdanie odhacz swój wybór i dokonaj kolejnego. Jak skończysz, kliknij „dalej”.

odpowiedź	rodzaj odpowiedzi
1. Ta wycieczka była nudna	optymistyczna
2. Wszystkie takie wycieczki są nudne	pesymistyczna
3. Wykorzystałem/am wiele swoich zdolności i umiejętności, żeby rozwiązać zadania	optymistyczna
4. Zadania były tak proste, że nie musiałem/musiałam się wysilać	pesymistyczna
5. Żadna komnata w zamku mi się nie podobała	pesymistyczna
6. Niektóre komnaty w zamku były ciekawe	optymistyczna
7. Myślę, że niektóre zadania wykonałem bardzo dobrze	optymistyczna
8. Dziś nie chciało mi się nic robić	pesymistyczna
9. Jestem z natury otwarty na tego typu przygody	optymistyczna
10. Nie było w tym nic ciekawego	pesymistyczna
11. Właściwie to nie wiem, co miałbym opowiedzieć znajomemu/znajomej	pesymistyczna
12. Udało mi się uspokoić smoka	optymistyczna
13. Nie poddawałem się nawet kiedy miałem/am wątpliwości	optymistyczna
14. Czekałem aż to się skończy	pesymistyczna
15. Ciekawi mnie jakie wyniki otrzymałem/otrzymałam	optymistyczna
16. Nie interesują mnie wyniki tej gry	pesymistyczna

(22) Pojawia się polecenie:

„Opowiadając znajomemu o wycieczce zacząłeś/zaczęłaś dokładniej przypominać ją sobie. Za chwilę przeczytasz kilka pytań. Odpowiedz na nie i pamiętaj, że wszystkie odpowiedzi są tak samo dobre”.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Pod jakim względem te przedmioty są do siebie podobne?	Odpowiedź wskazująca na konkretność	Odpowiedź wskazująca na abstrakcyjność
pochoźnia i świeca	podobne płomieniem	oświetlają pomieszczenie
smok zły i smok spokojny	jeden wygląda groźnie, drugi wesoło	są nieprawdziwymi postaciami
strach i radość	można zauważyć je po minie	są emocjami
zamek i dom	mają drzwi	można w nich mieszkać
książka i Internet	w Internecie jest muzyka, a w książce nie	źródła informacji
północ i zachód	miejsce na mapie	strony świata
dwie postacie dzieci z gry - w przypadku dziewczynki dwie żeńskie postacie, w przypadku chłopców - męskie	są podobnego wzrostu	są ludźmi
komnata kominkowa i biblioteka	są w podobnym kolorze	są częścią średniowiecznego zamku
średniowiecze i współczesność	związane są z historią	epoki historyczne

Grający uczeń wraz z towarzyszem wychodzą z pomieszczenia. Schodzą na taras i widzą grupę swoich rówieśników, do których dołączają.

Rówieśnicy pytają: „**Imię ucznia, gdzie byłeś/byłaś?**”

(23) Pojawia się pytanie:

„CO POWIESZ KOLEŻANKOM I KOLEGOM, NA ZAKOŃCZENIE SWOJEJ OPOWIEŚCI?”

I	II
Zawsze przytrafia mi się coś ciekawego.	Ale miałem szczęście. Raz przytrafiło mi się coś ciekawego.
Taki wybór ucznia wskazuje na: optymizm	Taki wybór ucznia wskazuje na: pesymizm

Po kliknięciu odpowiedzi, pojawia się plansza związana z eyetrackingiem.

Podczas ładowania planszy pojawia się komunikat:

„POCZEKAJ CHWILĘ. ZARAZ ZROBIMY WAM ZDJĘCIE”.

Przed ukazaniem się obrazka służącego do badania ruchu gałek ocznych na ekranie monitora pojawia się instrukcja:



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

„Drogi Graczu, za chwilę ujrzysz planszę kończącą naszą fascynującą wyprawę po zamku. Po ukazaniu się obrazka, patrz uważnie na środek monitora przez ok. 5 sekund, a następnie staraj się zobaczyć na nim jak najwięcej szczegółów. Pamiętaj o tym, aby zezwolić Twojemu komputerowi na korzystanie z kamery, a także aby Twoja głowa była możliwie blisko kamery (ok. 25 cm od kamery). Kliknij w dowolnym miejscu na planszy, aby przejść dalej.”

Po ukończeniu badania pojawia się komunikat:

„ZDJĘCIE ZROBIONE ☺ W RZECZYWISTOŚCI ZDJĘCIE TWOJEJ TWARZY NIE ZOSTAŁO WYKONANE. SŁUŻYŁO TO JEDYNNIE ŚLEDZENIU RUCHU TWOICH GAŁEK OCZNYCH. ANALIZĘ JUŻ ZA CHWILĘ BĘDZIESZ MÓGŁ/MOGŁA ODNALEŹĆ W RAPORCIE. ZWIEDZANIE ZAMKU DOBIEGŁO WŁAŚNIE KOŃCA. POBIERZ TERAZ RAPORT NA KOMPUTER, KLIKAJĄC W IKONĘ „POBIERZ RAPORT”, W PRAWYM DOLNYM ROGU.”

Na planszy, w prawym dolnym rogu, widoczne będzie polecenie „POBIERZ RAPORT”. Po jego kliknięciu pojawia się raport w formacie PDF.

3.1. Proces standaryzacji

Analiza porównania parametrów w grupach badawczych prowadzona była za pomocą testów nieparametrycznych: testu Manna-Whitneya (dla dwóch grup) oraz testu Kruskala-Wallisa (dla trzech grup). W przypadku wykazania istotnych różnic między analizowanymi trzema grupami zastosowano test post-hoc Dunna w celu wyznaczenia grup jednorodnych. Zgodność z rozkładu normalnym zmiennych weryfikowano testem Shapiro-Wilka oraz testem K-S. Analizę przeprowadzono za pomocą dwustronnych testów na poziomie istotności $\alpha=0,05$ przy użyciu pakietu statystycznego STATISTICA v.10.0 firmy StatSoft.

Rzetelność testu analizowano oddzielnie dla każdego badanego wymiaru, stosując ocenę zgodności wewnętrznej za pomocą współczynnik alfa Cronbacha. Dokonano analizy bez podziału (wszyscy ankietowani) oraz pod względem podziału na trzy czynniki takie jak: płeć, środowisko (położenie szkoły w stosunku do dużego miasta - Poznania) oraz poziom klasy gimnazjalnej (1,2,3).

Proces standaryzacji przebiegał w dwóch etapach. Pierwszy etap zrealizowany w dniach 05-11.03.2015 roku na grupie $n=431$, natomiast drugi w dniach 14.05-01.06.2015 roku na grupie $n=391$. W trakcie procesu standaryzacji podjęto działania zmierzające do zwiększenia współczynnika trafności i rzetelności. W tym celu po pierwszym etapie



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

standaryzacji rozszerzono możliwość wyborów ucznia, wyeliminowano z narzędzia pytania o najniższej wartości diagnostycznej oraz dokonano zmian w oparciu o otrzymane od uczniów informacje zawrotne, a trafność tej decyzji potwierdzono na drugim etapie standaryzacji.

Szczegóły procesu standaryzacji opisane zostały w Aneksie do Podręcznika dla doradcy zawodowego, psychologa oraz pedagoga, w dokumencie pt. Raport z procesu standaryzacji.

4. Raport

4.1 Zawartość raportu

Analiza odpowiedzi udzielanych przez ucznia w czasie gry jest podstawą do wygenerowania raportu końcowego. Każdy raport składa się z czterech części, które uwzględniają:

(1) wymiary

1. optymizm–pesymizm, który zbadany zostanie za pomocą 7 pytań; ich proporcja może wyglądać zatem następująco: 7-0, 6-1, 5-2, 6-2, 7-1; przewaga w danym wymiarze oznacza tendencję do określonego stylu atrybucji;
2. opór–brak oporu, który zbadany zostanie za pomocą 5 pytań; ich proporcja może wyglądać zatem następująco: 5-0, 4-1, 3-2, 4-1, 5-0; przewaga w danym wymiarze oznacza brak oporu lub opór;
3. abstrakcyjność–konkretność, który zbadany zostanie za pomocą 5 pytań; ich proporcja może wyglądać zatem następująco: 5-0, 4-1, 3-2, 4-1, 5-0; przewaga w danym wymiarze oznacza tendencję do określonego stylu poznawczego;
4. zależność–niezależność od pola, który zbadany zostanie za pomocą 5 pytań; w każdym pytaniu można zaznaczyć 5 obiektów, czyli wynik maksymalny wynosi 25 punktów (5 pytań x 5 obiektów); wynik od 0 do 12 punktów oznacza tendencję do zależności od pola, natomiast wynik od 13 do 25, oznacza tendencja do niezależności od pola;



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

5. impulsywność–refleksyjność, mierzona za pomocą analizy stosunku odpowiedzi nietrafnych, tj. błędnych i braków, do czasu wykonywania zadania; sposób kodowania zaprojektowany jest na podstawie rozkładu normalnego;
6. motywacja zewnętrzna–motywacja wewnętrzna, która zbadana zostanie za pomocą analizy 5 udzielonych przez ucznia odpowiedzi; o tendencji do kierowania swojego działania motywacją zewnętrzną świadczy przewaga odpowiedzi z grupy motywacja zewnętrzna nad odpowiedziami z grupy motywacja wewnętrzna; o tendencji do kierowania swojego działania motywacją wewnętrzną świadczy przewaga odpowiedzi z grupy motywacja wewnętrzna nad odpowiedziami z grupy motywacja zewnętrzna.

Każdy uczeń uzyska wynik na każdym z 6 wymiarów. Raport nie będzie jednakże zawierał opisu wymiaru 2, tj. oporu, bądź braku oporu, ani wymiaru 6, tj. motywacji zewnętrznej, bądź wewnętrznej. Wynik z zakresu motywacji i oporu będzie znany wyłącznie nauczycielowi-doradcy. Jest to celowy zabieg, aby nie potęgować wrażenia oceny u ucznia. Z uwagi na to, że system wygeneruje tylko jeden raport, nauczyciel-doradca może samodzielnie dokonać analizy odpowiedzi ucznia z zakresu oporu oraz motywacji.

Instrukcja interpretacji oporu ucznia

W celu analizy poziomu oporu ucznia należy poddać analizie 5 udzielonych przez niego odpowiedzi. W poniższej tabeli wyszczególnione zostały komnaty, w których znajdują się pytania diagnostyczne oraz treść pytań, badających skłonność ucznia do ujawniania oporu.

OPÓR	Opór (reaktancja) - zachowania polegające na udowadnianiu własnej niezależności poprzez prezentowanie zachowań odwrotnych do tych, do których osoba jest nakłaniana w sytuacji społecznego oddziaływania. Często zdarza się, że opór „przykrywa” lęk ucznia, dotyczący np. oceny, ośmieszenia, porażki, czy ekspozycji społecznej.	
etap gry	odpowiedzi wskazujące na opór ucznia	odpowiedzi wskazujące na brak oporu ucznia
początek gry - zaproszenie grającego ucznia przez	Idę choć wiem, że będę miał/a z tego powodu kłopoty, bo mnie przecież prawie zawsze przytrafiają się kłopoty.	Idę, to ekscytujące zawsze przytrafiają się mi jakieś miłe przygody.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

towarzysza Jacques/Jacqueline		
komnata luster	Jak dobrze, że Jacques/Jacqueline pójdzie pierwszy/a. To on/ona znajdzie właściwe lustro, bo ja zawsze coś przeoczę.	Jacques/Jacqueline idzie pierwszy, ale to i tak ja znajdę właściwe lustro.
komnata luster	Możesz przejść do kolejnego pomieszczenia schodami i będzie to bezpieczniejsze. Zajmie to jednak więcej czasu i będzie męczące.	Możesz szybko trafić do kolejnego pomieszczeni przesuwając dźwignię od zapadni, na której stoisz. To może się jednak skończyć poważną kontuzją.
sala biblioteczna	Dalej na pewno będzie trudniej.	Poradziłem sobie dotychczas, więc poradzę sobie też później.
klatka schodowa	Chcesz bezpiecznie obejść dziurę, co zajmie Ci więcej czasu.	Chcesz spróbować przeskoczyć dziurę, choć to trochę ryzykowne.

Jeśli uczeń zaznaczy 5 odpowiedzi z kolumny „*odpowiedzi wskazujące na opór ucznia*”, sugeruje to istnienie silnej tendencji do ujawniania oporu.

Jeśli uczeń zaznaczy od 4 do 3 odpowiedzi z kolumny „*odpowiedzi wskazujące na opór ucznia*”, sugeruje to istnienie tendencji do ujawniania oporu.

Jeśli uczeń zaznaczy od 2 do 0 odpowiedzi z kolumny „*odpowiedzi wskazujące na opór ucznia*”, sugeruje to istnienie tendencji do nieujawniania oporu.

Instrukcja interpretacji motywacji

W celu analizy rodzaju motywacji ucznia należy poddać analizie 5 udzielonych przez niego odpowiedzi z listy 8 możliwych reakcji. W poniższej tabeli wyszczególniony została etap gry, w której znajduje się zadanie diagnostyczne oraz treść możliwych wyborów, badających rodzaj motywacji ucznia.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

MOTYWACJA	<p>Motywacja wewnętrzna to tendencja ucznia do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności, która sama w sobie jest pozytywnym wzmocnieniem.</p> <p>Motywacja zewnętrzna to tendencja ucznia do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na zewnętrzne wobec niego czynniki, mające być konsekwencją jego wykonania lub efektywnego zakończenia; zachowanie jest instrumentem do otrzymania nagrody.</p>	
etap gry	możliwości wyboru	rodzaj motywacji
zabytkowa kuchnia	gotuję tu, bo ten kucharz mi każe	motywacja zewnętrzna
	gotuję to danie, bo trzeba to zrobić, aby przejść tę planszę	
	gotuję, bo mój towarzysz też gotuje	
	gotuję, bo takie jest zadanie	
	gotuję, bo lubię tworzyć nowe rzeczy	motywacja wewnętrzna
	gotuję, bo jestem ciekaw/ciekawa, co z tego wyjdzie	
	gotuję, bo chcę się dowiedzieć, jaki jest „mój sos”	
	gotuję, bo chcę	

Jeśli uczeń zaznaczy 4 odpowiedzi należące do „motywacji wewnętrznej” oraz 1 należącą do „motywacji zewnętrznej”, wskazuje to na wyraźną dominację motywacji wewnętrznej.

Jeśli uczeń zaznaczy 4 odpowiedzi należące do „motywacji zewnętrznej” oraz 1 należącą do „motywacji wewnętrznej”, wskazuje to na wyraźną dominację motywacji zewnętrznej.

Jeśli uczeń zaznaczy 3 odpowiedzi należące do „motywacji wewnętrznej” oraz 2 należącą do „motywacji zewnętrznej”, wskazuje to na przewagę motywacji wewnętrznej.

Jeśli uczeń zaznaczy 3 odpowiedzi należące do „motywacji zewnętrznej” oraz 2 należącą do „motywacji wewnętrznej”, wskazuje to na przewagę motywacji zewnętrznej.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

(2) nazwy zawodów, do których uczeń posiada predyspozycje

Na podstawie oceny dokonanej przez grupę sędziów kompetentnych, system komputerowy podzielił zawody na 16 grup, zgodnie ze stylem atrybucji i stylami poznawczymi predysponującymi do ich wykonywania. W ramach wyróżnionych grup wyodrębiono zawody:

- 1) spełniające 4 kryteria na 4 uwzględniane,
- 2) spełniające 3 kryteria na 4 uwzględniane.

Wśród zawodów, znajdują się takie, które mogą być wykonywane wyłącznie przez osoby z dysfunkcją np. wzroku lub dodatkowym przygotowaniem. Na stronie 66 poradnika przedstawione są szczególne uwarunkowania lub ograniczenia związane z kształceniem w danym zawodzie.

O R A Z kryterium: OPTYMIZM, REFLEKSYJNOŚĆ, ABSTRAKCYJNOŚĆ, ZALEŻNOŚĆ OD POLA		
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4	
	technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej	asystent osoby niepełnosprawnej
opiekunka środowiskowa	technik technologii odzieży	opiekun osoby starszej
bibliotekarz	technik agrobiznesu	Muzyk
animator kultury	technik organizacji reklamy	Tancerz
technik handlowiec	ortoptystka	Plastyk
opiekunka dziecięca	technik włókienniczych wyrobów dekoracyjnych	opiekun w domu pomocy społecznej
		terapeuta zajęciowy

O R A N kryterium: OPTYMIZM, REFLEKSYJNOŚĆ, ABSTRAKCYJNOŚĆ, NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA			
zawody spełniające wszystkie kryteria		zawody spełniające 3 kryteria z 4	
technik renowacji urządzeń architektury	technik procesów intrologatorskich	technik technologii chemicznej	rękodzielnik wyrobów włókienniczych
technik elektryk	technik hodowca koni	technik analityk	technik ekonomista
technik elektronik	technik pszczelarz	pszczelarz	technik logistyk
technik papiernictwa	technik rolnik	technik obuwnik	technik administracji
technik hutnik	technik agrobiznesu	technik hodowca koni	bibliotekarz
technik odlewnik	technik leśnik	technik technologii odzieży	animator kultury
technik przeróbki kopalin stałych	technik przetwórstwa mleczarskiego	opiekunka dziecięca	technik rachunkowości



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

technik wiertnik	technik rybołówstwa morskiego	koszykarz-plecionkarz	technik archiwista
technik cyfrowych procesów graficznych	technik rybactwa śródlądowego	zegarmistrz	technik handlowiec
rybak śródlądowy	rolnik	stroiciel fortepianów i pianin	technik księgarstwa
technik technologii odzieży	technik procesów drukowania	technik architektury krajobrazu	ogrodnik
mechanik motocyklowy	technik technologii ceramicznej		
technik włókienniczych wyrobów dekoracyjnych	technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej		
rybak			

ORKZ		
kryterium: OPTYMIZM, REFLEKSYJNOŚĆ, KONKRETNOŚĆ, ZALEŻNOŚĆ OD POLA		
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4	
ortoptystka	technik pożarnictwa	kelner
asystent osoby niepełnosprawnej	rękodzielnik wyrobów włókienniczych	technik ochrony fizycznej osób i mienia
opiekun osoby starszej	technik architektury krajobrazu	technik usług fryzjerskich
opiekun w domu pomocy społecznej	technik hodowca koni	technik usług kosmetycznych
	technik pszczelarz	technik turystyki wiejskiej
	opiekunka dziecięca	sprzedawca
	kucharz	technik handlowiec
	koszykarz-plecionkarz	technik księgarstwa
	aktor cyrkowy	opiekun medyczny
	stroiciel fortepianów i pianin	fryzjer
	opiekunka środowiskowa	ogrodnik
	fotograf	pszczelarz
	florysta	zegarmistrz
	animator kultury	bibliotekarz
	aktor scen muzycznych	technik obsługi turystycznej
		technik hotelarstwa

ORKN		
kryterium: OPTYMIZM, REFLEKSYJNOŚĆ, KONKRETNOŚĆ, NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA		
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4	
	technik geodeta	technik księgarstwa



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

technik budownictwa wodnego	elektromechanik pojazdów samochodowych	technik renowacji urządzeń architektury
technik drogownictwa	technik budownictwa	pszczelarz
technik urządzeń sanitarnych	operator maszyn w przemyśle włókienniczym	mechanik automatyki przemysłowej i urządzeń precyzyjnych
technik mechanik	operator maszyn i urządzeń przemysłu spożywczego	technik inżynierii środowiska i melioracji
technik garbarz	mechanik maszyn i urządzeń drogowych	rybak śródlądowy
technik obuwnik	rybak	rolnik
technik technologii drewna	monter-elektronik	mechanik precyzyjny
technik technologii szkła	technik hodowca koni	optyk-mechanik
technik technologii wyrobów skórzanych	technik elektroenergetyk transportu szynowego	technik dróg i mostów kolejowych
technik włókiennik	technik elektryk	złotnik-jubiler
stroiciel fortepianów i pianin	technik energetyk	koszykarz-plecionkarz
technik budowy fortepianów i pianin	technik automatyk sterowania ruchem kolejowym	rękodzielnik wyrobów włókienniczych
technik dentystyczny	technik elektronik	elektryk
technik ogrodnik	technik mechatronik	elektromechanik
technik architektury krajobraz	technik elektroniki i mechaniki medycznej	technik technologii żywności
technik ortopeda	technik mechanik	technik mechanik lotniczy
technik weterynarii	technik mechanizacji rolnictwa	technik elektroradiolog
asystentka stomatologiczna	technik farmaceutyczny	protetyk słuchu
higienistka stomatologiczna	technik papiernictwa	technik mechanik okrętowy
technik masażysta	technik wiertnik	technik nawigator morski
technik teleinformatyk	technik górnictwa otworowego	technik rybołówstwa morskiego
technik informatyk	technik odlewnik	technik żeglugi śródlądowej
technik tyfloinformatyk	technik hutnik	technik awionik
technicy telekomunikacji i urządzeń transmisyjnych	technik górnictwa podziemnego	technik usług pocztowych i finansowych
technik realizacji dźwięku	technik optyk	technik sterylizacji medycznej
technik realizacji nagrań i nagłośnień	technik górnictwa odkrywkowego	technik pojazdów samochodowych
technik telekomunikacji	technik budownictwa okrętowego	technicy medyczni i farmaceutyczni
technik prac biurowych	monter mechatronik	technik dentystyczny
technik księgarstwa	technik gazownictwa	technik ortopeda
ogrodnik	technik technologii odzieży	technik weterynarii
pszczelarz	monter sieci i urządzeń telekomunikacyjnych	technik przeróbki kopaliny stałych
Zegarmistrz	technik ochrony środowiska	technik masażysta



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

koszykarz-plecionkarz	operator urządzeń przemysłu szklarskiego	technik bezpieczeństwa i higieny pracy
rękodzielnik wyrobów włókienniczych	technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej	operator urządzeń przemysłu ceramicznego
drukarz	technik transportu drogowego	ortoptystka
introligator	technik transportu kolejowego	technik agrobiznesu
wędliniarz	technik transportu drogowego	technik spedytor
cukiernik	asystent osoby niepełnosprawnej	asystent kierownika produkcji filmowej, telewizyjnej
piekarz	technik pszczelarz	opiekun osoby starszej
technik chłodnictwa i klimatyzacji	mechanik-operator pojazdów i maszyn rolniczych	opiekun w domu pomocy społecznej
stolarz	operator maszyn leśnych	opiekunka środowiskowa
technik urządzeń dźwigowych	technik procesów drukowania	fortotechnik
technik geolog	technik leśnik	technik rolnik
	technik procesów introligatorskich	technik włókienniczych wyrobów dekoracyjnych
	operator urządzeń przemysłu chemicznego	technik przetwórstwa mleczarskiego
	technik architektury krajobrazu	technik rybactwa śródlądowego
	pracownicy transportu morskiego, żeglugi śródlądowej i lotnictwa	operator maszyn i urządzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych
		technik żywienia i usług gastronomicznych

O I A Z		
kryterium: OPTYMIZM, IMPULSYWNOŚĆ, ABSTRAKCYJNOŚĆ, ZALEŻNOŚĆ OD POLA		
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4	
	opiekunka dziecięca	technik turystyki wiejskiej
technik organizacji reklamy	technik handlowiec	sprzedawca
muzyk	aktor scen muzycznych	animator kultury
tancerz	fotograf	technik obsługi turystycznej
opiekun medyczny	florysta	technik hotelarstwa
terapeuta zajęciowy	plastyk	kucharz
	bibliotekarz	kelner
	aktor cyrkowy	fryzjer
	technik usług fryzjerskich	technik usług kosmetycznych
		technik ochrony fizycznej osób i mienia



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

O I A N	
kryterium: OPTYMIZM, IMPULSYWNOŚĆ, ABSTRAKCYJNOŚĆ, NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA	
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4
zdun	technik technologii odzieży
murarz-tylnkarz	technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej
kamieniarz	złotnik-jubiler
betoniarz-zbrojarz	technik włókienniczych wyrobów dekoracyjnych
cieśla	terapeuta zajęciowy
dekarz	technik agrobiznesu
lakiernik	technik organizacji reklamy
	plastyk
	muzyk
	tancerz
	asystent kierownika produkcji filmowej, telewizyjnej

O I K Z	
kryterium: OPTYMIZM, IMPULSYWNOŚĆ, KONKRETNOŚĆ, ZALEŻNOŚĆ OD POLA	
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4
fotograf	ortoptystka
florysta	terapeuta zajęciowy
plastyk	technik organizacji reklamy
aktor cyrkowy	asystent osoby niepełnosprawnej
aktor scen muzycznych	opiekun osoby starszej
technik obsługi turystycznej	opiekun w domu pomocy społecznej
technik hotelarstwa	opiekunka środowiskowa
kucharz	opiekun medyczny
kelner	technik ochrony fizycznej osób i mienia
fryzjer	złotnik-jubiler
technik usług fryzjerskich	muzyk
technik usług kosmetycznych	tancerz
technik turystyki wiejskiej	asystent kierownika produkcji filmowej, telewizyjnej
sprzedawca	

O I K N			
kryterium: OPTYMIZM, IMPULSYWNOŚĆ, KONKRETNOŚĆ, NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA			
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4		
		stroiciel fortepianów i pianin	monter kadłubów okrętowych
modelarz odlewniczy	florysta	dekarz	sprzedawca



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

blacharz	technik hodowca koni	pszczelarz	technik księgarstwa
blacharz izolacji przemysłowych	aktor scen muzycznych	monter izolacji przemysłowych	monter konstrukcji budowlanych
blacharz samochodowy	technik eksploatacji portów i terminali	monter systemów rurociągowych	technik ochrony fizycznej osób i mienia
kowal	fotograf	lakiernik	ogrodnik
ślusarz	technik architektury krajobrazu	monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie	monter izolacji budowlanych
złotnik-jubiler	aktor cyrkowy	murarz-tynkarz	opiekun medyczny
krawiec	technik pszczelarz	kominiarz	zdun
asystent kierownika produkcji filmowej, telewizyjnej	pracownik pomocniczy obsługi hotelowej	robotnicy budowlani robót wykończeniowych i pokrewni	monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych
	technik obsługi turystycznej	operator obrabiarek skrawających	kamieniarz
	technik hotelarstwa	mechanik pojazdów samochodowych	betoniarz-zbrojarz
	kucharz	mechanik motocyklowy	cieśla
	kelner	mechanik-monter maszyn i urządzeń	monter nawierzchni kolejowej
	fryzjer	technik usług kosmetycznych	monter budownictwa wodnego
	technik usług fryzjerskich	koszykarz-plecionkarz	rękodzielnik wyrobów włókienniczych
			zegarmistrz

P R A Z

kryterium: **PESYMIZM, REFLEKSYJNOŚĆ, ABSTRAKCYJNOŚĆ, ZALEŻNOŚĆ OD POLA**

zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4	
	technik analityk	technik ekonomista
technik rachunkowości	technik technologii chemicznej	technik logistyk
technik usług pocztowych i finansowych	technik cyfrowych procesów graficznych	technik technologii ceramicznej
	technik obuwnik	bibliotekarz
	technik pożarnictwa	animator kultury
	technik administracji	technik archiwista
	opiekunka dziecięca	technik handlowiec

P R A N

kryterium: **PESYMIZM, REFLEKSYJNOŚĆ, ABSTRAKCYJNOŚĆ, NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA**

zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4	
technik analityk	technik geodeta	rybak



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

technik elektroenergetyk transportu szynowego	technik procesów introligatorskich	operator urządzeń przemysłu chemicznego
technik energetyk	technik geolog	cukiernik
technik mechatronik	technik budownictwa	mechanik precyzyjny
technik urządzeń dźwigowych	technik budownictwa wodnego	optyk-mechanik
technik technologii chemicznej	technik drogownictwa	drukarz
technik górnictwa odkrywkowego	technik dróg i mostów kolejowych	introligator
technik górnictwa otworowego	piekarz	monter-elektronik
technik górnictwa podziemnego	technik urządzeń sanitarnych	wędliniarz
technik budownictwa okrętowego	operator maszyn i urządzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych	mechanik automatyki przemysłowej i urządzeń precyzyjnych
technik elektroniki i mechaniki medycznej	mechanik maszyn i urządzeń drogowych	technik inżynierii środowiska i melioracji
technik technologii żywności	technik elektryk	stolarz
technik mechanik okrętowy	operator maszyn leśnych	rybak śródlądowy
technik nawigator morski	technik renowacji urządzeń architektury	technik automatyk sterowania ruchem kolejowym
technik żeglugi śródlądowej	technik elektronik	technik mechanik
technik awionik	operator maszyn w przemyśle włókienniczym	operator maszyn i urządzeń przemysłu spożywczego
technik ekonomista	technik mechanizacji rolnictwa	technik papiernictwa
technik logistyk	technik pojazdów samochodowych	operator urządzeń przemysłu szklarskiego
technik administracji	operator urządzeń przemysłu ceramicznego	mechanik-operator pojazdów i maszyn rolniczych
technik archiwista	technik hutnik	technik informatyk
elektryk	technik odlewnik	technik tyfloinformatyk
elektromechanik	technik przeróbki kopalin stałych	technik wiertnik
elektromechanik pojazdów samochodowych	technicy telekomunikacji i urządzeń transmisyjnych	technik włókienniczych wyrobów dekoracyjnych
monter-elektronik	technik gazownictwa	technik prac biurowych
monter mechatronik	technik garbarz	technik telekomunikacji
monter sieci i urządzeń telekomunikacyjnych	technik cyfrowych procesów graficznych	technik realizacji nagrań i nagłośnień
	technik technologii wyrobów skórzanych	technik usług pocztowych i finansowych
	technik technologii ceramicznej	technik rachunkowości
	technik technologii drewna	rolnik
	technik technologii odzieży	technik ortopeda
	technik technologii szkła	technik weterynarii
	technik obuwnik	asystentka stomatologiczna
	technik transportu drogowego	higienistka stomatologiczna



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

technik transportu drogowego	technik optyk
technik transportu kolejowego	technik masażysta
technik urzędzeń i systemów energetyki odnawialnej	technik bezpieczeństwa i higieny pracy
technik realizacji dźwięku	technik ochrony środowiska
technik włókiennik	technik agrobiznesu
technik budowy fortepianów i pianin	technik spedytor
technik procesów drukowania	fototechnik
technik ogrodnik	technik farmaceutyczny
technik rolnik	technik teleinformatyk
technik rybactwa śródlądowego	technik elektroradiolog
technik leśnik	technik sterylizacji medycznej
technik przetwórstwa mleczarskiego	technik żywienia i usług gastronomicznych
technik rybołówstwa morskiego	protetyk słuchu
pracownicy transportu morskiego, żeglugi śródlądowej i lotnictwa	technicy medyczni i farmaceutyczni
technik mechanik lotniczy	technik dentystryczny

PRKZ			
kryterium: PESYMIZM, REFLEKSYJNOŚĆ, KONKRETNOŚĆ, ZALEŻNOŚĆ OD POLA			
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4		
	technik geodeta	fototechnik	technik ochrony środowiska
	technik geolog	technik informatyk	ortoptystka
	technik budownictwa	technik teleinformatyk	technik spedytor
technik pożarnictwa	technik budownictwa wodnego	technik żywienia i usług gastronomicznych	asystent osoby niepełnosprawnej
	technik drogownictwa	technik tyfloinformatyk	opiekun osoby starszej
	technik dróg i mostów kolejowych	technicy telekomunikacji i urzędzeń transmisyjnych	opiekun w domu pomocy społecznej
	technik inżynierii środowiska i melioracji	technik realizacji nagrań i nagłośnień	technik renowacji urzędzeń architektury
	technik urzędzeń sanitarnych	technik realizacji dźwięku	technik sterylizacji medycznej
	opiekunka środowiskowa	technik telekomunikacji	technik farmaceutyczny
	technik włókiennik	technik prac biurowych	protetyk słuchu
	technik elektroniki i mechaniki medycznej	technik usług pocztowych i finansowych	technik przetwórstwa mleczarskiego
	technik energetyk	rolnik	technik ortopeda
	technik elektryk	rybak	technik leśnik
technik elektronik	rybak śródlądowy	technik dentystryczny	



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

technik mechatronik	mechanik precyzyjny	technik technologii żywności
technik automatyk sterowania ruchem kolejowym	mechanik automatyki przemysłowej i urządzeń precyzyjnych	pracownicy transportu morskiego, żeglugi śródlądowej i lotnictwa
technik mechanik	optyk-mechanik	technik mechanik okrętowy
introligator	drukacz	technik nawigator morski
technik pojazdów samochodowych	technik mechanizacji rolnictwa	technik rybołówstwa morskiego
technik papiernictwa	elektryk	technik żeglugi śródlądowej
technik mechanik lotniczy	elektromechanik	technik awionik
technik górnictwa otworowego	elektromechanik pojazdów samochodowych	technik górnictwa odkrywkowego
technik odlewnik	monter-elektronik	asystentka stomatologiczna
technik hutnik	monter mechatronik	technik elektroradiolog
technik górnictwa podziemnego	monter sieci i urządzeń telekomunikacyjnych	operator urządzeń przemysłu ceramicznego
technik przeróbki kopalin stałych	mechanik-operator pojazdów i maszyn rolniczych	operator urządzeń przemysłu szklarskiego
technik wiertnik	cukiernik	wędliniarz
technik budownictwa okrętowego	mechanik maszyn i urządzeń drogowych	operator urządzeń przemysłu chemicznego
technik garbarz	stolarz	piekarz
technik gazownictwa	operator maszyn leśnych	technik weterynarii
operator maszyn w przemyśle włókienniczym	operator maszyn i urządzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych	technicy medyczni i farmaceutyczni
technik technologii szkła	technik technologii drewna	higienistka stomatologiczna
technik technologii wyrobów skórzanych	operator maszyn i urządzeń przemysłu spożywczego	technik budowy fortepianów i pianin
technik transportu drogowego	technik urządzeń dźwigowych	technik bezpieczeństwa i higieny pracy
technik rolnik	technik ogrodnik	technik masażysta
technik transportu kolejowego	technik transportu drogowego	technik procesów drukowania
technik elektroenergetyk transportu szynowego	technik rybactwa śródlądowego	technik procesów introligatorskich
		technik optyk

PRKN			
kryterium: PESYMIZM, REFLEKSYJNOŚĆ, KONKRETNOŚĆ, NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA			
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4		
	technik analityk	lakiernik	technik geolog yk
technik budownictwa	cukiernik	kominiarz	blacharz



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

technik dróg i mostów kolejowych	piekarz	modelarz odlewniczy	technik realizacji dźwięku
technik inżynierii środowiska i melioracji	technik tyfloinformat	technik budownictwa wodnego	technik realizacji nagrań i nagłośnień
technik automatyk sterowania ruchem kolejowym	technicy telekomunikacji i urzędzeń transmisyjnych	technik usług pocztowych i finansowych	technik telekomunikacji
technik mechanizacji rolnictwa	technik drogownictwa	blacharz samochodowy	technik prac biurowych
technik pojazdów samochodowych	krawiec	monter kadłubów okrętowych	blacharz izolacji przemysłowych
technik gazownictwa	technik leśnik	kowal	technik rachunkowości
technik transportu drogowego	technik urzędzeń sanitarnych	rękodzielnik wyrobów włókienniczych	technik archiwista
technik transportu kolejowego	technik renowacji urzędzeń architektury	operator obrabiarek skrawających	technik księgarstwa
technik mechanik lotniczy	technik elektroenergetyk transportu szynowego	mechanik pojazdów samochodowych	ogrodnik
technik elektroradiolog	technik elektryk	mechanik motocyklowy	pszczelarz
technik sterylizacji medycznej	technik energetyk	mechanik-monter maszyn i urzędzeń	rolnik
technik farmaceutyczny	stolarz	ślusarz	rybak
protetyk słuchu	technik elektronik	zegarmistrz	rybak śródlądowy
technik optyk	technik mechatronik	koszykarz-plecionkarz	zdun
mechanik automatyki przemysłowej i urzędzeń precyzyjnych	technik elektroniki i mechaniki medycznej	mechanik automatyki przemysłowej i urzędzeń precyzyjnych	monter konstrukcji budowlanych
fototechnik	technik mechanik	drukarz	murarz-tylnkarz
technik żywienia i usług gastronomicznych	technik mechanizacji rolnictwa	intrologator	kamieniarz
technik spedytor	monter-elektronik	elektryk	betoniarz-zbrojarz
mechanik precyzyjny	technik papiernictwa	elektromechanik	cieśla
optyk-mechanik	technik hutnik	wędliniarz	technik odlewnik
operator urzędzeń przemysłu chemicznego	technik górnictwa odkrywkowego	technik pojazdów samochodowych	monter budownictwa wodnego
operator maszyn i urzędzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych	technik górnictwa otworowego	technik architektury krajobrazu	robotnicy budowlani robót wykończeniowych i pokrewni
operator maszyn w przemyśle włókienniczym	technik górnictwa podziemnego	monter sieci i urzędzeń telekomunikacyjnych	stroiiciel fortepianów i pianin
operator maszyn i urzędzeń przemysłu spożywczego	technik technologii chemicznej	elektromechanik pojazdów samochodowych	monter nawierzchni kolejowej



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

operator urządzeń przemysłu ceramicznego	monter izolacji budowlanych	asystentka stomatologiczna	monter izolacji przemysłowych
operator urządzeń przemysłu szklarskiego	technik przeróbki kopalin stałych	higienistka stomatologiczna	monter systemów rurociągowych
operator maszyn leśnych	technik wiertnik	technik masażysta	technik administracji
mechanik-operator pojazdów i maszyn rolniczych	technik budownictwa okrętowego	technik bezpieczeństwa i higieny pracy	monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie
mechanik maszyn i urządzeń drogowych	technik cyfrowych procesów graficznych	technik ochrony środowiska	technik mechanik okrętowy
technik geodeta	technik garbarz	technik ekonomista	technik dentystyczny
	technik żeglugi śródlądowej	technik eksploatacji portów i terminali	technik rybołówstwa morskiego
	technik obuwnik	technik logistyk	technik gazownictwa
	technik pożarnictwa	technik spedytor	technik awionik
	technik technologii ceramicznej	monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych	technik mechanik lotniczy
	technik technologii drewna	technik rybactwa śródlądowego	technicy medyczni i farmaceutyczni
	technik technologii szkła	monter mechatronik	technik ortopeda
	pracownik pomocniczy obsługi hotelowej	technik teleinformatyk	technik nawigator morski
	technik włókiennik	technik informatyk	technik weterynarii
	dekarz	fototechnik	technik hodowca koni
	technik pszczelarz	technik rolnik	technik ogrodnik
	technik procesów drukowania	technik przetwórstwa mleczarskiego	technik budowy fortepianów i pianin
	technik procesów introligatorskich	technik technologii żywności	technik technologii wyrobów skórzanych
	technik urządzeń dźwigowych	pracownicy transportu morskiego, żeglugi śródlądowej i lotnictwa	technik żywienia i usług gastronomicznych

PIAZ

kryterium: **PESYMIZM, IMPULSYWNOŚĆ, ABSTRAKCYJNOŚĆ, ZALEŻNOŚĆ OD POLA**

zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4	
	terapeuta zajęciowy	plastyk
technik ochrony środowiska	technik organizacji reklamy	muzyk
		tancerz



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

PIAN		
kryterium: PESYMIZM, IMPULSYWNOŚĆ, ABSTRAKCYJNOŚĆ, NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA		
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4	
	technik analityk	modelarz odlewniczy
monter nawierzchni kolejowej	technik technologii chemicznej	zdun
monter budownictwa wodnego	blacharz izolacji przemysłowych	murarz-tylnkarz
monter izolacji budowlanych	technik obuwnik	kamieniarz
monter izolacji przemysłowych	technik technologii ceramicznej	betoniarz-zbrojarz
monter systemów rurociągowych	mechanik motocyklowy	monter kadłubów okrętowych
monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych	technik eksploatacji portów i terminali	mechanik-monter maszyn i urządzeń
monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie	robotnicy budowlani robót wykończeniowych i pokrewni	operator obrabiarek skrawających
kominiarz	technik administracji	lakiernik
monter konstrukcji budowlanych	technik rachunkowości	monter konstrukcji budowlanych
	technik archiwista	blacharz
	mechanik pojazdów samochodowych	technik cyfrowych procesów graficznych
	obsługi hotelowej	blacharz samochodowy
	technik ekonomista	cieśla
	krawiec	kowal
	pracownik pomocniczy	ślusarz
	technik logistyk	dekarz

PIKZ		
kryterium: PESYMIZM, IMPULSYWNOŚĆ, KONKRETNOŚĆ, ZALEŻNOŚĆ OD POLA		
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4	
	fotograf	monter kadłubów okrętowych
technik ochrony fizycznej osób i mienia	pracownik pomocniczy obsługi hotelowej	operator obrabiarek skrawających
technik bezpieczeństwa i higieny pracy	technik eksploatacji portów i terminali	mechanik pojazdów samochodowych
	florysta	kowal
	aktor cyrkowy	ślusarz
	aktor scen muzycznych	technik pożarnictwa
	technik obsługi turystycznej	blacharz izolacji przemysłowych
	technik hotelarstwa	mechanik motocyklowy
	robotnicy budowlani robót wykończeniowych i pokrewni	mechanik-monter maszyn i urządzeń
	kelner	kucharz
	blacharz samochodowy	fryzjer
	technik usług fryzjerskich	krawiec



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

technik usług kosmetycznych	dekarz
technik turystyki wiejskiej	monter izolacji budowlanych
sprzedawca	monter izolacji przemysłowych
opiekun medyczny	monter systemów rurociągowych
monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie	monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych
monter konstrukcji budowlanych	monter nawierzchni kolejowej
zdup	lakiernik
murarz-tylnkarz	kominiarz
kamieniarz	modelarz odlewniczy
betoniarz-zbrojarz	blacharz
cieśla	monter budownictwa wodnego

PIKN			
kryterium: PESYMIZM, IMPULSYWNOŚĆ, KONKRETNOŚĆ, NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA			
zawody spełniające wszystkie kryteria	zawody spełniające 3 kryteria z 4		
	technik ogrodnik	dekarz	kominiarz
technik eksploatacji portów i terminali	technik realizacji nagrań i nagłośnień	technik żeglugi śródlądowej	technik nawigator morski
monter kadłubów okrętowych	technik mechanik lotniczy	technicy medyczni i farmaceutyczni	technik sterylizacji medycznej
operator obrabiarek skrawających	technik ochrony środowiska	higienistka stomatologiczna	technik pojazdów samochodowych
mechanik pojazdów samochodowych	technik budownictwa wodnego	operator urządzeń przemysłu chemicznego	technik bezpieczeństwa i higieny pracy
mechanik motocyklowy	technik drogownictwa	technik farmaceutyczny	monter mechatronik
mechanik-monter maszyn i urządzeń	technik dróg i mostów kolejowych	technik inżynierii środowiska i melioracji	monter sieci i urządzeń telekomunikacyjnych
pracownik pomocniczy obsługi hotelowej	technik renowacji urządzeń architektury	asystentka stomatologiczna	mechanik maszyn i urządzeń drogowych
	technik prac biurowych	technik ortopeda	stolarz
	protetyk słuchu	technik dentystryczny	piekarz
	drukarz	technik weterynarii	krawiec
	technik budownictwa	technik elektroradiolog	elektromechanik
	technik automatyk sterowania ruchem kolejowym	mechanik automatyki przemysłowej i urządzeń precyzyjnych	operator maszyn i urządzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych
	technik energetyk	technik masażysta	wędliniarz
	technik elektronik	technik mechatronik	cukiernik
	monter-elektronik	technik elektryk	technik optyk
	złotnik-jubiler	technik spedytor	mechanik precyzyjny
technik mechanik	fototechnik	optyk-mechanik	



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

technik mechanizacji rolnictwa	technik żywienia i usług gastronomicznych	technik elektroniki i mechaniki medycznej
elektromechanik pojazdów samochodowych	asystent kierownika produkcji filmowej, telewizyjnej	technik usług pocztowych i finansowych
technik papiernictwa	technik teleinformatyk	introligator
technik górnictwa odkrywkowego	technik rybołówstwa morskiego	technik górnictwa podziemnego
technik garbarz	technik tyfloinformatyk	technik informatyk
elektryk	technik geodeta	technik geolog
technik hutnik	technik odlewnik	technik awionik
operator maszyn i urządzeń przemysłu spożywczego	technicy telekomunikacji i urządzeń transmisyjnych	operator maszyn w przemyśle włókienniczym
technik wiertnik	technik telekomunikacji	rolnik
technik przeróbki kopalin stałych	technik urządzeń sanitarnych	operator urządzeń przemysłu ceramicznego
technik budownictwa okrętowego	technik elektroenergetyk transportu szynowego	operator urządzeń przemysłu szklarskiego
technik górnictwa otworowego	technik realizacji dźwięku	mechanik-operator pojazdów i maszyn rolniczych
technik gazownictwa	rybak	operator maszyn leśnych
blacharz	rybak śródlądowy	modelarz odlewniczy
technik transportu drogowego	monter konstrukcji budowlanych	technik technologii drewna
technik technologii wyrobów skórzanych	technik transportu drogowego	blacharz izolacji przemysłowych
technik technologii szkła	murarz-tylnkarz	blacharz samochodowy
zdun	kamieniarz	kowal
technik włókiennik	betoniarz-zbrojarz	ślusarz
technik transportu kolejowego	technik procesów introligatorskich	technik technologii żywności
technik budowy fortepianów i pianin	monter nawierzchni kolejowej	monter izolacji przemysłowych
technik procesów drukowania	monter budownictwa wodnego	technik mechanik okrętowy
cieśla	technik rolnik	lakiernik
technik urządzeń dźwigowych	monter izolacji budowlanych	monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

robotnicy budowlani robót wykończeniowych i pokrewni	pracownicy transportu morskiego, żeglugi śródlądowej i lotnictwa	monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie
technik rybactwa śródlądowego	monter systemów rurociągowych	technik przetwórstwa mleczarskiego
		technik leśnik

Szczególne uwarunkowania lub ograniczenia związane z kształceniem w danym zawodzie

Na podstawie: Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2011 r. w sprawie klasyfikacji zawodów szkolnictwa zawodowego		
SYMBOL	NAZWA ZAWODU	SZCZEGÓLNE UWARUNKOWANIA LUB OGRANICZENIA ZWIĄZANE Z KSZTAŁCENIEM W ZAWODZIE
325402	TECHNIK MASAŻYSTA	kształcenie wyłącznie dla osób niewidomych i słabowidzących
351204	TECHNIK TYFLOINFORMATYK	kształcenie wyłącznie dla osób niewidomych i słabowidzących
352120	TECHNIK REALIZACJI DŹWIĘKU	kształcenie wyłącznie dla osób niewidomych i słabowidzących ORAZ wymagana podbudowa szkoły muzycznej
411004	TECHNIK PRAC BIUROWYCH	kształcenie wyłącznie dla osób niewidomych i słabowidzących
911205	PRACOWNIK POMOCNICZY OBSŁUGI HOTELOWEJ	kształcenie wyłącznie dla upośledzonych umysłowo w stopniu lekkim
311927	TECHNIKA TRANSPORTU DROGOWEGO	wymagane prawo jazdy kat. B
311933	STROICIEL FORTEPIANÓW I PIANIN	wymagana podbudowa szkoły muzycznej
343602	MUZYK	wymagana podbudowa szkoły muzycznej
352122	TECHNIK REALIZACJI NAGRAŃ I NAGŁOŚNIENI	wymagana podbudowa szkoły muzycznej
341201	ASYSTENT OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ	wymagane wykształcenie średnie
341204	OPIEKUNKA ŚRODOWISKOWA	wymagane wykształcenie średnie



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

(3) analizę eyetrackingu

Podczas gry, system kontroluje ruch gałek ocznych ucznia. Celem wprowadzenia tego czynnika stało się założenie, zgodnie z którym na pewne rzeczy, czy zjawiska patrzemy dłużej, ponieważ są dla nas ważniejsze, albo bardziej interesujące. Innych natomiast zdarza się nam w ogóle nie zauważać, co może sugerować, że znajdują się one poza obszarem naszych zainteresowań.

Jeśli więc uczeń częściej patrzy np. na elementy przyrody, może stać się to przesłanką, aby spośród proponowanych przez system zawodów, skupiać się na tych, które dodatkowo dają możliwości wykonywania ich w kontakcie z naturą. Jeśli uczeń najczęściej patrzy na ludzi, może sugerować to jego zainteresowanie kontaktem z drugim człowiekiem. Stąd, można podpowiedzieć mu, aby z wygenerowanych przez system zawodów wybierał te, które może wykonywać wśród ludzi. Z kolei, jeśli jego wzrok fiksuje się najczęściej na figurach geometrycznych, ciągach znaków lub liczbach, być może najlepiej sprawdzi się w księgowości lub bankowości.



Wygenerowana mapa eyetrackingu, wskazująca na preferencje wzrokowe ucznia, może tym samym być dla nauczyciela-doradcy wskazówką podczas wyjaśniania uczniowi jego predyspozycji oraz wspomagania w rozsądnym wyborze przyszłej drogi zawodowej.

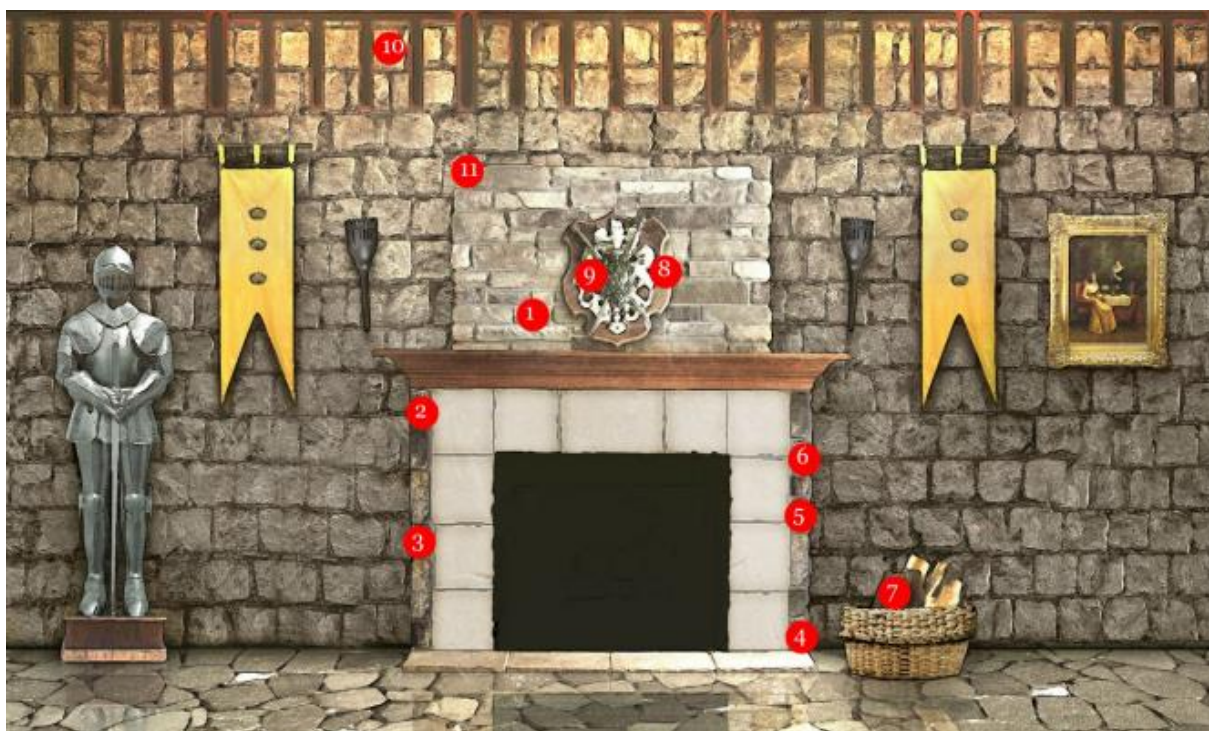
(4) analizę clicktrackingu

Podczas gry, system kontroluje ruch myszki i kolejność klikania myszką w trzech wybranych komnatach: w nowoczesnym laboratorium, w sali kominkowej oraz w zabytkowej kuchni. Celem wprowadzenia tego czynnika stało się założenie, zgodnie z którym każdy człowiek posiada indywidualne preferencje fiksowania wzroku, charakterystyczne często dla dominującego kanału percepcji.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Analiza map pozwala stwierdzić, które miejsca w tych pomieszczeniach były dla ucznia najważniejsze, a które najpóźniej dostrzegane. Uwzględnienie wszystkich trzech map clicktrackingu umożliwi nauczycielowi-doradcy postawienie hipotez np. na temat:

1. preferencji stronnej - czy uczeń szybciej dostrzega elementy znajdujące się po prawą czy po lewej stronie ekranu,
2. preferencji góra-dół - czy uczeń szybciej dostrzega elementy znajdujące się na górze czy na dole ekranu,
3. preferencji barw – czy uczeń ma tendencję do spostrzegania w pierwszej kolejności konkretnego koloru,
4. indywidualnego stylu i reguł spostrzegania przestrzeni itd.



Przesłanką wprowadzenie clicktrackingu stała się również specyfika procesu zapamiętywania i odtwarzania materiału. W tym aspekcie zwrócono uwagę przede wszystkim na dwa efekty pamięciowe: efekt pierwszeństwa i efekt świeżości. Efekt świeżości oznacza wyższe prawdopodobieństwo odtwarzania bodźców z końca listy np. wzorów matematycznych, których uczeń uczył się jako ostatnich. Efekt pierwszeństwa natomiast, oznacza wyższe prawdopodobieństwo odtwarzania bodźców z początku listy np. słówek z języka angielskiego, których uczył się jako pierwszych. Uwzględniając te



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

prawidłowości można lepiej zadbać o zapamiętywanie, tego co jest najtrudniej zapamiętać i odtworzyć, czyli treści ze środka przyswajanej wiedzy.

Jeśli charakterystyka indywidualnej mapy ucznia wskazuje, że uczeń na początku lub na końcu danej komnaty klika w jakimś określonym miejscu np. po lewej stronie, to można zasugerować mu, aby podczas uczenia się najważniejsze oraz najtrudniejsze do zapamiętania przez niego treści umieszczał po lewej stronie kartki. Jeśli mapa wskazuje na tendencję ucznia do wyboru obiektów na górze komnaty, to prawdopodobnie najtrudniejsze do zapamiętania przez niego treści powinien umieszczać w tym miejscu przestrzeni itd.

4.2 Treści raportów

Początek każdego raportu

Imię ucznia,

dziękujemy, że zechciałaś/zechciałeś odbyć z nami tę podróż. Mamy nadzieję, że była ona dla Ciebie ciekawa. Dzięki niej możemy teraz przekazać Tobie kilka informacji, które mogą pomóc Ci w wyborze Twojej przyszłej ścieżki edukacyjno-zawodowej. Jest to pewna sugestia, którą jeśli zechcesz, możesz wykorzystać.

Wygenerowany specjalnie dla Ciebie raport składa się z **czterech części**. Zapoznaj się dokładnie z wszystkimi jego częściami, a na pewno dowiesz się wielu ważnych rzeczy o sobie.

Raport I - część I - ZALEŻNOŚĆ OD POLA

W wyniku realizacji zadań w grze okazało się, że:

1. Masz tendencję do **zależności od pola**. Brzmi to pewnie bardzo poważnie, ale w uproszczeniu chodzi o to, że widzisz las, a nie drzewa; że jeśli jest obrazek, na którym jest dużo różnych, zwłaszcza podobnych elementów, to raczej spostrzegasz cały obrazek, a nie jego poszczególne części.



Spójrz np. na ten obrazek:

Osoba zależna od pola na pytanie o to, co tutaj widzi odpowie: „*ulicę lub miasto*”.

Osoba niezależna od pola z kolei odpowie że: „*widzi budynki, jezdnię, samochody, drzewa i ludzi*”.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Jak się już pewnie zorientowałaś /zorientowałeś, zależność od pola to skłonność do spostrzegania całościowego, czyli takiego, w którym rozmaite części tego, co widzimy postrzegamy jako ściśle powiązane z całością. Styl ten jest więc czasem nazywany **globalnym**. Z kolei niezależność od pola to tendencja do spostrzegania elementów jako względnie niezależnych od całości, wyodrębniania ich, zmienienia organizacji. Styl ten nazywany jest także analitycznym. Ty masz tendencję do postrzegania całościowego, czyli widzisz las czy miasto lub ulicę.

Wynika z tego kilka wniosków. Przeczytaj je i zastanów się, czy pasują do Ciebie:

	OSOBA ZALEŻNA OD POLA
CHARAKTERYSTYKA OSOBY O DANYM STYLU	<ol style="list-style-type: none"> 1) spostrzega raczej całości niż części; 2) ma tendencje do ścisłego trzymania się instrukcji;
PREFERENCJE DOTYCZĄCE SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ I ROZWIĄZYWANIA ZADAŃ	<ol style="list-style-type: none"> 1) lepiej rozwiązuje zadania, gdy widzi problem całościowo; 2) może mieć potrzebę nadawania kierunku, co do sposobów rozwiązywania zadania; 3) może oczekiwać asysty i dokładnego, powtarzanego instruowania podczas wykonywania zadań; 4) może oczekiwać monitorowania postępów w trakcie pracy i otrzymywania częstej informacji zwrotnej; 5) preferuje ściśle organizowanie pracy nad swobodą w doborze materiału;
ZAINTERESOWANIA I PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE <i>*niniejsze wskazówki należy traktować z ostrożnością ze względu na zmienność stylu w trakcie rozwoju</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) nauki społeczne i humanistyczne; 2) zawody wymagające kontaktu z innymi oraz artystyczne;

Pamiętaj, że style poznawcze mogą zmieniać się z wiekiem, co oznacza, że skoro teraz „widzisz las”, to za kilka lat możesz zacząć „widzieć drzewa” – jeśli będziesz chciał/chciała. Podkreślić także należy, że żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. Jedyne, co można po nim stwierdzić to Twoje preferencje, co do stylu w danym momencie i przy tego typu zadaniach. Każdy styl jest tak samo dobry. Uzyskałaś/uzyskałeś świetny wynik!

Raport I - część I - NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA

W wyniku realizacji zadań w grze okazało się, że:

1. Masz tendencję do **niezależności od pola**. Brzmi to pewnie bardzo poważnie, ale w uproszczeniu chodzi o to, że widzisz drzewa, a nie las; że jeśli jest obrazek, na którym jest dużo różnych, również podobnych elementów to raczej spostrzegasz poszczególne jego części, a nie obrazek jako całość.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.



Spójrz np. na ten obrazek:

Osoba niezależna od pola na pytanie o to, co tutaj widzi odpowie: „*budynki, jezdnię, samochody, drzewa i ludzi*”.

Osoba zależna od pola z kolei powie, że widzi „*ulicę lub miasto*”.

Jak się już pewnie zorientowałeś/zorientowałaś, niezależność od pola to tendencja do spostrzegania elementów jako względnie niezależnych od całości, wyodrębniania ich, zmieniania organizacji. Styl ten nazywany jest także **analitycznym**. Z kolei zależność od pola (tendencja przeciwstawna Twojej) to skłonność do spostrzegania całościowego, czyli takiego, w którym rozmaite elementy tego, co widzimy postrzegamy jako ściśle powiązane z całością. Styl ten jest więc czasem nazywany globalnym. Ty masz tendencję do postrzegania częściowego, czyli widzisz drzewa, a nie las.

Wynika z tego kilka wniosków. Przeczytaj je i zastanów się, czy pasują do Ciebie:

	OSOBA NIEZALEŻNA OD POLA
CHARAKTERYSTYKA OSOBY O DANYM STYLU	<ol style="list-style-type: none"> 1) spostrzega raczej części niż całości; 2) ma tendencje do regulowania swojej pracy według własnych założeń;
PREFERENCJE DOTYCZĄCE SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ I ROZWIĄZYWANIA ZADAŃ	<ol style="list-style-type: none"> 1) lepiej rozwiązuje zadania, gdy ma przedstawioną procedurę jego rozwiązywania; 2) może mieć potrzebę samodzielnego nadawania kierunku co do sposobów rozwiązywania zadania; 3) prawdopodobnie preferuje otrzymanie jednej, ogólnej instrukcji; 4) nie wymaga asysty podczas wykonywania zadań; 5) może preferować otrzymanie informacji zwrotnej po zakończeniu pracy, a nie cały czas; 6) preferuje swobodę w doborze materiału nad ścisłym jego organizowaniem;
ZAINTERESOWANIA I PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE <i>*niniejsze wskazówki należy traktować z ostrożnością ze względu na zmienność stylu w trakcie rozwoju</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) nauki ścisłe; 2) zawody praktyczne oraz związane z naturą;

Pamiętaj, że style poznawcze mogą zmieniać się z wiekiem, co oznacza, że skoro teraz „widzisz drzewa”, to za kilka lat możesz zacząć „widzieć las” – jeśli będziesz



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

chciał/chciała. Podkreślić także należy, że żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. Jedyne, co można po nim stwierdzić to Twoje preferencje, co do stylu w danym momencie i przy tego typu zadaniach. Każdy styl jest tak samo dobry. Uzyskałaś/uzyskałeś świetny wynik!

Raport I - część II – IMPULSYWNOŚĆ

W wyniku realizacji zadań w grze okazało się również, że:

2. Masz tendencję do **impulsywności**. Oznacza to tyle, że lubisz szybko rozwiązywać zadania, czasem zwracając mniejszą uwagę na poprawność tych rozwiązań. Nie zastanawiasz się długo nad rozwiązaniem, ponieważ chcesz iść do przodu. Tym samym sprawdzasz się w tak zwanych „zadaniach z presją czasu”.

Wynika z tego kilka wniosków. Przeczytaj je i zastanów się, czy pasują do Ciebie:

	OSOBA IMPULSYWNA
CHARAKTERYSTYKA OSOBY O DANYM STYLU	<ol style="list-style-type: none"> 1) działa szybko; 2) potrzebuje mniej czasu na zastanowienie; 3) często robi błędy w czytaniu, wynikające z niedokładnego rozpoznawania liter; 4) nie dostrzega popełnionych błędów;
PREFERENCJE DOTYCZĄCE SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ I ROZWIĄZYWANIA ZADAŃ	<ol style="list-style-type: none"> 1) preferuje indukcyjny tok myślenia typu: „od szczegółu do ogółu”, co oznacza, że na początku pracy z jakimś problemem lubi jak przedstawi jej się kilka podobnych sytuacji wraz z rozwiązaniem i dopiero wówczas zaczyna pracę nad własnym zadaniem; 2) lepiej sprawdza się w „zadaniach z presją czasu”; 3) impulsywność przyspiesza rozwiązywanie problemów dywergencyjnych, to znaczy takich, gdzie istnieje wiele możliwych rozwiązań sytuacji problemowej;
ZAINTERESOWANIA I PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE <i>*niniejsze wskazówki należy traktować z ostrożnością ze względu na zmienność stylu w trakcie rozwoju</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykazuje przewagę w naukach humanistycznych, w których cenna jest spontaniczność i płynność przebiegu procesów poznawczych; 2) bywa skuteczniejsza w dyskusjach i kontaktach społecznych, głównie z powodu błyskotliwości wypowiedzi i szybkiego przetwarzania informacji;

Pamiętaj, że style poznawcze mogą zmieniać się z wiekiem, co oznacza, że skoro teraz „lubisz szybkość”, to za kilka lat możesz zacząć „zwalniać” – jeśli będziesz chciał/chciała. Podkreślić także należy, że żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. Jedyne, co można po nim stwierdzić to Twoje preferencje, co do stylu w danym momencie i przy tego typu zadaniach. Każdy styl jest tak samo dobry. Uzyskałaś/uzyskałeś świetny wynik!

Raport I - część II – REFLEKSYJNOŚĆ

W wyniku realizacji zadań w grze okazało się również, że:



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

2. Masz tendencję do **refleksyjności**. Pod tym mądrym pojęciem kryje się prosta zasada: lubisz pracować spokojnie i wolno oraz wiele razy przemyśleć jakieś zagadnienia, zanim podejmiesz decyzję. Czasami się zdarza, że analizując jakiś problem nie zmieścisz się w danym Ci czasie.

Wynika z tego kilka wniosków. Przeczytaj je i zastanów się czy pasują do Ciebie:

	OSOBA REFLEKSYJNA
CHARAKTERYSTYKA OSOBY O DANYM STYLU	<ol style="list-style-type: none"> 1) robi większe postępy w początkowej nauce czytania, pisania i arytmetyki; 2) dąży do maksymalnej poprawności i pewności rozwiązań; 3) potrafi długo koncentrować się na zadaniu; 4) może nie nadążać z wykonaniem zadań w wyznaczonym czasie; 5) może zgłaszać się niedostatecznie szybko do odpowiedzi, co może wpływać na zaniżenie uzyskiwanych ocen;
PREFERENCJE DOTYCZĄCE SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ I ROZWIĄZYWANIA ZADAŃ	<ol style="list-style-type: none"> 1) preferuje dedukcyjny tok myślenia typu: „od ogółu do szczegółu”; 2) lepiej sprawdza się w „zadaniach bez presji czasu”; 3) refleksyjność sprzyja rozwiązywaniu problemów konwergencyjnych, to znaczy takich, w których problem posiada jedno właściwe rozwiązanie; 4) refleksyjność utrudnia rozwiązywanie problemów dywergencyjnych, to znaczy takich, w których istnieje wiele możliwych rozwiązań sytuacji problemowej;
ZAINTERESOWANIA I PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE <i>*niniejsze wskazówki należy traktować z ostrożnością ze względu na zmienność stylu w trakcie rozwoju</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) wykazuje przewagę w naukach matematycznych; 2) wykazuje przewagę w naukach przyrodniczych;

Pamiętaj, że style poznawcze mogą zmieniać się z wiekiem, co oznacza, że skoro teraz wolisz pracować bardzo dokładnie, sumiennie i powoli, to za kilka lat możesz zacząć „przyspieszać” – jeśli będziesz chciał/chciała. Podkreślić także należy, że żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. Jedyne, co można po nim stwierdzić to Twoje preferencje, co do stylu w danym momencie i przy tego typu zadaniach. Każdy styl jest tak samo dobry. Uzyskałaś/uzyskałeś świetny wynik!

Raport I - część III – KONKRETNÓŚĆ

Po realizacji przez Ciebie zadań w grze można zauważyć, że:

3. Masz tendencję do **konkretności**. Co to znaczy? Weźmy na przykład łyżkę. Człowiek, dla którego ważne są konkrety, stwierdzi, że łyżka służy do jedzenia zupy, którą zazwyczaj podaje się z głębokim talerzem, zatem łyżka i głęboki talerz są ze sobą funkcjonalnie powiązane. Natomiast ktoś, kto świat postrzega bardziej abstrakcyjnie (ktoś, ktoś patrzy na świat trochę inaczej niż Ty), dostrzeże związek pomiędzy łyżką, a np. samolotem. Jak? Mówiąc, np. że przecież oba przedmioty są zrobione z metalu.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Skoro Ty jesteś bardziej konkretny/konkretna wynika z tego kilka wniosków. Przeczytaj je i zastanów się, czy pasują do Ciebie:

	OSOBA KONKRETNA
CHARAKTERYSTYKA OSOBY O DANYM STYLU	<ol style="list-style-type: none"> 1) lubi wartości tradycyjne; 2) myśli praktycznie; 3) lubi sumienność w działaniu; 4) lubi kontakt ze środowiskiem naturalnym; 5) zachowuje tzw. trzeźwość umysłu; 6) ma zdolności manualne;
PREFERENCJE DOTYCZĄCE SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ I ROZWIĄZYWANIA ZADAŃ	<ol style="list-style-type: none"> 1) preferuje zadania manualne; 2) lubi budować, kształtować;
ZAINTERESOWANIA I PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE <i>*niniejsze wskazówki należy traktować z ostrożnością ze względu na zmienność stylu w trakcie rozwoju</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) lubi wartości estetyczne i tradycyjne, które są jej dobrze znane; 2) dobrze funkcjonuje w strukturach hierarchicznych, kiedy wie kto, kiedy i dlaczego może wydawać jej polecenia; 3) przykłady zawodów: inżynier, zawody techniczne, menedżer;

Pamiętaj, że style poznawcze mogą zmieniać się z wiekiem, co oznacza, że skoro teraz wolisz „konkrety”, to za kilka lat możesz zacząć myśleć bardziej abstrakcyjnie – jeśli będziesz chciał/chciała. Podkreślić także należy, że żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. Jedyne, co można na jego podstawie stwierdzić, to Twoje preferencje, co do stylu w danym momencie i przy tego typu zadaniach. Każdy styl jest tak samo dobry. Uzyskałaś/uzyskałeś świetny wynik!

Raport I - część III – ABSTRAKCYJNOŚĆ

Po realizacji przez Ciebie zadań w grze można zauważyć, że:

3. Masz tendencję do **abstrakcyjności**. Co to znaczy? Weźmy na przykład łyżkę. Ktoś, kto świat postrzega abstrakcyjnie (czyli być może Ty), dostrzeże związek pomiędzy łyżką, a np. samolotem. Jak? Mówiąc, że przecież oba przedmioty są zrobione z metalu ☺ Ktoś, kto patrzy na świat trochę inaczej niż Ty, czyli osoba konkretna stwierdzi, że łyżka służy do jedzenia zupy, którą zazwyczaj podaje się z głębokim talerzem, zatem łyżka i głęboki talerz są ze sobą funkcjonalnie powiązane i nie dostrzeże związków bardziej odległych, czyli właśnie abstrakcyjnych.

Skoro Ty jesteś bardziej abstrakcyjny/abstrakcyjna wynika z tego kilka wniosków. Przeczytaj je i zastanów się czy pasują do Ciebie:

	OSOBA ABSTRAKCYJNA
CHARAKTERYSTYKA OSOBY O DANYM STYLU	<ol style="list-style-type: none"> 1) jest osobą raczej dociekliwą; 2) ma dużą ciekawość i otwartość poznawczą; 3) ma zdolności matematyczne; 4) chce rozwiązywać problemy; 5) ma tendencję do łączenia - czasem wydawałoby się -



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	OSOBA ABSTRAKCYJNA
	sprzecznych danych;
PREFERENCJE DOTYCZĄCE SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ I ROZWIĄZYWANIA ZADAŃ	1) preferuje zadania analityczne, badawcze; 2) preferuje stawianie pytań i poszukiwanie odpowiedzi na nie;
ZAINTERESOWANIA I PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE <i>*niniejsze wskazówki należy traktować z ostrożnością ze względu na zmienność stylu w trakcie rozwoju</i>	1) lubi wartości teoretyczne, społeczne i ekonomiczne; 2) jest niezależna od autorytetów, to znaczy, że nie bardzo lubi jak ktoś wydaje jej polecenia; 3) jest raczej ugodowy/ugodowa i nie lubi konfliktów; 4) przykłady zawodów: naukowiec, chemik, fizyk;

Pamiętaj, że style poznawcze mogą zmieniać się z wiekiem, co oznacza, że skoro teraz wolisz „abstrakcję”, to za kilka lat możesz zacząć myśleć bardziej konkretnie – jeśli będziesz chciał/chciała. Podkreślić także należy, że żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. Jedyne, co można po nim stwierdzić to Twoje preferencje, co do stylu w danym momencie i przy tego typu zadaniach. Każdy styl jest tak samo dobry. Uzyskałaś/uzyskałeś świetny wynik!

Raport I - część IV – PESYMIZM

Analiza Twojego sposobu podróżowania po zamku pozwoliła ponadto dostrzec, że:

4. Masz tendencję, żeby widzieć „szklankę do połowy pustą”, czyli jesteś **lekkim pesymistą**. Nie chodzi jednak tylko o codzienny uśmiech na twarzy, który oczywiście jest bardzo ważny, ale o określenie tego, jak będziesz sobie radził w życiu np. z porażkami. Zastanów się, czy jeśli spotyka Cię w życiu jakaś przykrość i niepowodzenie to: Czy zakładasz, że zawsze już tak będzie? Czy myślisz, że sytuacja nigdy się już nie poprawi? Czy zamartwiasz się różnymi rzeczami i sprawami w życiu? Jeśli tak, to być może rzeczywiście patrzysz na świat trochę pesymistycznie. To też ma swoje zalety. Umiarkowani pesymiści są bowiem świetnymi analitykami, finansistami, czy księgowymi. Ich pesymizm sprawdza się w przewidywaniu trudności i szukaniu rozwiązań. Oczywiście, jeśli jest to pesymizm umiarkowany, a nie skrajny.

Przeczytaj poniższą charakterystykę osób umiarkowanie pesymistycznych i zastanów się, czy pasuje do Ciebie:

	OSOBA O PESYMISTYCZNYM STYLU ATRYBUCJI
CHARAKTERYSTYKA OSOBY O DANYM STYLU	1) ma tendencję do postrzegania porażek jako stałych, zachodzących często i w różnych obszarach życia; 2) ma tendencję do postrzegania porażek jako wynikających z jego odpowiedzialności/winy; 3) ma tendencję do postrzegania sukcesów jako nietypowych i rzadkich; 4) ma tendencję do postrzegania sukcesów jako wynikających ze zbiegów okoliczności lub szczęścia;



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	OSOBA O PESYMISTYCZNYM STYLU ATRYBUCJI
PREFERENCJE DOTYCZĄCE SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ I ROZWIĄZYWANIA ZADAŃ	<ol style="list-style-type: none"> 1) lubi częste pozytywne wzmocnienia, potwierdzenia, co do słuszności wykonywanych przez nią działań; 2) woli zaczynać od zadań łatwych, dla których prawdopodobieństwo sukcesu jest duże; 3) lubi, jak podkreśla się jej udział w osiągnięciu sukcesu;
ZAINTERESOWANIA I PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE <i>*niniejsze wskazówki należy traktować z ostrożnością ze względu na zmienność stylu w trakcie rozwoju</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) umiarkowany pesymizm przydatny jest w: projektowaniu i bezpieczeństwie pracy, kontroli technicznej i szacowaniu kosztów, negocjowaniu kontraktów, kontroli finansowej i księgowości, prawie (ale nie sprawach sądowych), zarządzaniu przedsiębiorstwem, statystyce, kontroli jakości, kadrach;

Pamiętaj, że styl myślenia o świecie można zmienić, co oznacza, że skoro jesteś lekkim pesymistą, to za kilka lat możesz zacząć myśleć bardziej pozytywnie – jeśli będziesz chciał/chciała. Podkreślić także należy, że żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. Jedyne, co można po nim stwierdzić to Twoje preferencje, co do stylu w danym momencie i przy tego typu zadaniach. Uzyskałaś/uzyskałeś świetny wynik!

Raport I - część IV – OPTYMIZM

Analiza Twojego sposobu podróżowania po zamku pozwoliła ponadto dostrzec, że:

4. Masz tendencję, żeby widzieć „szklanę do połowy pełną”, czyli jesteś **optymistą**. Nie chodzi jednak tylko o codzienny uśmiech na twarzy, który oczywiście jest bardzo ważny, ale o określenie tego, jak będziesz sobie radził w życiu np. z porażkami. Osoba optymistyczna założy, że porażka jest chwilowa i stanowi jedynie naturalny element w drodze do rozwoju. Czy taki/taka właśnie jesteś? Zgadzasz się z tą opinią o porażkach?

Przeczytaj poniższą charakterystykę osób optymistycznych i zastanów się, czy pasuje do Ciebie:

	OSOBA O OPTYMISTYCZNYM STYLU ATRYBUCJI
CHARAKTERYSTYKA OSOBY O DANYM STYLU	<ol style="list-style-type: none"> 1) ma tendencję do postrzegania sukcesów jako stałych, zachodzących często i w różnych obszarach życia; 2) ma tendencję do postrzegania sukcesów jako wynikających z jej odpowiedzialności/działania; 3) ma tendencję do postrzegania porażek jako nietypowych i rzadkich; 4) ma tendencję do postrzegania porażek jako wynikających ze zbiegów okoliczności;
PREFERENCJE DOTYCZĄCE SPOSOBÓW UCZENIA SIĘ I ROZWIĄZYWANIA ZADAŃ	<ol style="list-style-type: none"> 1) skrajny/nadmierny optymizm może prowadzić do przeceniania własnych umiejętności i utraty przekonania co, do konieczności uczenia się i doskonalenia; 2) skrajny/nadmierny optymizm może również spowodować, że nie wszystkie czynniki w trakcie analizy materiału będą brane pod uwagę, co wiąże się np. ze



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	OSOBA O OPTYMISTYCZNYM STYLU ATRYBUCJI
	słabą analiza ryzyka;
ZAINTERESOWANIA I PREDYSPOZYCJE ZAWODOWE <i>*niniejsze wskazówki należy traktować z ostrożnością ze względu na zmienność stylu w trakcie rozwoju</i>	1) optymistyczny styl atrybucji sprawdza się w następujących zawodach: zbyt i sprzedaż, maklerstwo, aktorstwo i prezenterstwo, reklama, promocja, fundraising, zawody twórcze;

Pamiętaj, że żaden wynik nie świadczy o jakichkolwiek nieprawidłowościach. Uzyskałaś/uzyskałeś świetny wynik! Jedyne, co można na jego podstawie stwierdzić, to Twoje preferencje, co do stylu myślenia o świecie w danym momencie i przy tego typu zadaniach. Optymizm jest w życiu bardzo ważny! Uzyskałaś/uzyskałeś świetny wynik!

Raport II – Lista zawodów, w których możesz czuć się dobrze

Z połączenia wszystkich Twoich tendencji wyszło nam, że możesz dobrze się czuć i być skuteczny/skuteczna w zawodach, które prezentujemy poniżej. Przeczytaj je i zastanów się, czy rzeczywiście są „Twoje”.

Pamiętaj, doradca zawodowy zawsze z chęcią porozmawia z Tobą na ten temat. Skorzystaj z jego pomocy – nie masz nic do stracenia, a możesz zyskać bardzo ciekawe informacje, które pomogą Ci dobrze wybrać swój przyszły zawód.

Raport III – EYETRACKING

Spójrz, poniżej widzisz mapę. Nie jest to jednak mapa przypadkowa. Pokazuje ona ruch Twoich gałek ocznych na ekranie monitora. Zrobiliśmy ją, gdy czekałaś/czekałaś na zdjęcie.

Co to znaczy „*ruch gałek ocznych*”? Otóż, jak widzimy jakiś tekst, obrazek, zdjęcie, film to często nieświadomie nasze oczy patrzą na pewne rzeczy dłużej niż na inne. Na które patrzysz dłużej? Na te, które są najważniejsze dla Ciebie. Pomyśl: ktoś lubi patrzeć na przyrodę. To będzie właśnie pierwsze miejsce, na które na obrazku spojrzą jego oczy np. na drzewo, łąkę, niebo. Z kolei ktoś inny lubi patrzeć na ludzkie twarze, i to one będą przyciągały jego wzrok.

Jakie to ma dla Ciebie znaczenie? Otóż takie, że poniższa mapa pokazuje **Twoje preferencje wzrokowe**, które mogą być dla Ciebie ważne przy dokonywaniu wyborów życiowych. Zastanów się: jeśli na przykład wolisz przyrodę od kontaktów z ludźmi, to w jakim zawodzie się sprawdzisz? Sprzedawcy czy raczej ogrodnika? Czy jeśli wolisz patrzeć bardziej na niebo niż na figury geometryczne, to lepiej będziesz się czuł analizując kolumny cyfr, czyli np. w zawodzie księgowego/ej, czy raczej pracując na świeżym powietrzu?

Popatrz na swój obrazek i zastanów się gdzie i dlaczego głównie się patrzysz. Które elementy przyciągają Twoją uwagę? W jakiej kolejności spostrzegasz poszczególne elementy? Które obszary pozostają przez Ciebie niezauważane?

Potraktuj to jak formę zabawy i spróbuj odpowiedzieć sobie na pytanie dlaczego pewne rzeczy są dla Ciebie ważniejsze na obrazku od innych! Możesz sporo się o sobie dowiedzieć!



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Raport IV - CLICKTRACKING

Spójrz, poniżej widzisz 3 mapy. Jedna powstała w zamkowej kuchni, druga w laboratorium, a trzecia w sali kominkowej. Nie są to jednak mapy przypadkowe. Pokazują one gdzie klikałeś/klikałaś na ekranie i w jakiej kolejności.

Co Ci daje taka wiedza? Pomyśl przez chwilę. Patrząc na te mapy, możesz stwierdzić, które miejsca w tych 3 pomieszczeniach były dla Ciebie najważniejsze i dlaczego. Może uda Ci się dostrzec jakąś regułę? Jeśli tak, to jaka ona jest?:

- Czy wolisz prawą czy lewą stronę ekranu?
- Czy najpierw klikasz na przedmiot na górze strony czy na dole?
- A może najpierw klikasz przedmioty o jakimś określonym kolorze?

W naszym procesie zapamiętywania dostrzega się pewne ważne reguły: efekt pierwszeństwa i efekt świeżości. *Efekt pierwszeństwa* mówi o tym, że informacja otrzymana wcześniej wywiera zazwyczaj większy wpływ na tworzenie się ogólnego wrażenia, niż informacja otrzymana później. Czyli innymi słowy – zapamiętujemy lepiej słówka z języka angielskiego z początku listy, niż z innych jej miejsc. Przeciwny jest tzw. *efekt świeżości*, który polega na silniejszym oddziaływaniu informacji, które nadeszły jako ostatnie, są dla nas najświeższe - od tych, które pojawiły się wcześniej. Czyli – zapamiętujemy lepiej słówka z języka angielskiego z końca listy, niż z innych jej miejsc.

To jak to właściwie jest? Jest i tak i tak! Ważne, żeby wiedzieć, że najslabiej zapamiętujemy to, co w środku. Jeśli zauważysz, że na początku lub na końcu danego ekranu klikasz w jakimś określonym miejscu np. po lewej stronie, to jak będziesz się przygotowywał/a do sprawdzianu, umieść najważniejsze notatki po lewej stronie kartki. Jeśli zauważysz, że na początku lub na końcu klikasz na obiekty na górze, to już wiesz, że to jest dla Ciebie najważniejsza część przestrzeni i tam umieszczaj najważniejsze dla siebie treści. Spójrz na te trzy mapy? Czy widzisz jeszcze jakieś zasady?

RAPORT V – część dla nauczyciela-doradcy

Poniżej znajduje się tabela, w której zawarte są wszystkie pytania wraz z zaznaczonymi przez na Ucznia odpowiedziami.

5. Lista zawodów

Jednym z elementów budowania narzędzia diagnostycznego było sformułowanie inwentarza zawodów, w oparciu o Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2011 r., w sprawie klasyfikacji zawodów szkolnictwa zawodowego (Dz. U. z dnia 3 stycznia 2012 r.), na podstawie art. 24 ust. 1 ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572, z późn. zm.). Na jego podstawie wyróżniono 194 zawody, które zostały poddane weryfikacji przez grupę sędziów kompetentnych.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

5.1 Zadania sędziów kompetentnych

Praca sędziów kompetentnych przebiegała w dwóch etapach. Ich zadania polegały na weryfikacji przydatności w wykonywaniu poszczególnych zawodów, określonych stylów poznawczych oraz określonego stylu atrybucji. Na sędziów kompetentnych powołano psychologów i pedagogów zajmujących się doradztwem zawodowym i pracujących z grupą docelową.

Pierwszym etapem pracy sędziów kompetentnych było rozdzielenie zawodów zgodnie z dominującym stylem poznawczym, który powinien charakteryzować przedstawiciela danej profesji, aby wykonywana przez niego praca była zgodna ze sposobem jego funkcjonowania intelektualnego i przez to - jak najbardziej efektywna.

Drugim etapem pracy sędziów kompetentnych było rozdzielenie zawodów zgodnie z dominującym stylem atrybucji, który powinien charakteryzować przedstawiciela danej profesji, aby wykonywana przez niego praca była dla niego jak najbardziej satysfakcjonująca oraz zgodna ze sposobem spostrzegania przez niego zdarzeń i ich przyczyn.

5.2 Ankieta dla sędziów kompetentnych – ETAP I

Prosimy przypisać, wyszczególnionym w poniższej tabeli zawodom, poszczególne wymiary trzech stylów poznawczych, preferowanych w danych profesjach.

ZAWÓD	STYLE POZNAWCZE					
	abstrakcyjny	konkretny	zależność od pola	niezależność od pola	refleksyjność	impulsywność
Technik analityk						
Technik geodeta						
Technik geolog						
Technik budownictwa						
Technik budownictwa wodnego						
Technik drogownictwa						
Technik dróg i mostów kolejowych						



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Technik inżynierii środowiska i melioracji						
Technik urządzeń sanitarnych						
Technik renowacji urządzeń architektury						
Technik elektroenergetyk transportu szynowego						
Technik elektryk						
Technik energetyk						
Technik automatyk sterowania ruchem kolejowym						
Technik elektronik						
Technik mechatronik						
Technik elektroniki i mechaniki medycznej						
Technik mechanik						
Technik mechanizacji rolnictwa						
Technik pojazdów samochodowych						
Technik papiernictwa						
Technik technologii chemicznej						
Technik górnictwa odkrywkowego						
Technik górnictwa otworowego						
Technik górnictwa podziemnego						
Technik hutnik						
Technik odlewnik						
Technik przeróbki kopalin stałych						
Technik wiertnik						
Technik budownictwa okrętowego						
Technik cyfrowych procesów graficznych						
Technik garbarz						
Technik gazownictwa						
Technik obuwnik						
Technik pożarnictwa						
Technik technologii ceramicznej						
Technik technologii drewna						
Technik technologii odzieży						
Technik technologii szkła						
Technik technologii wyrobów skórzanych						
Technik transportu drogowego						
Technik transportu kolejowego						



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej						
Technik włókienniczych wyrobów dekoracyjnych						
Technik włókiennik						
Stroiciel fortepianów i pianin						
Technik budowy fortepianów i pianin						
Technik procesów drukowania						
Technik procesów introligatorskich						
Technik urządzeń dźwigowych						
Technik architektury krajobrazu						
Technik hodowca koni						
Technik ogrodnik						
Technik pszczelarz						
Technik rolnik						
Technik rybactwa śródlądowego						
Technik leśnik						
Technik przetwórstwa mleczarskiego						
Technik technologii żywności						
Technik mechanik okrętowy						
Technik nawigator morski						
Technik rybołówstwa morskiego						
Technik żeglugi śródlądowej						
Technik awionik						
Technik mechanik lotniczy						
Technik elektroradiolog						
Technik sterylizacji medycznej						
Technik farmaceutyczny						
Protetyk słuchu						
Technik dentystyczny						
Technik ortopeda						
Technik weterynarii						
Asystentka stomatologiczna						
Higienistka stomatologiczna						
Technik optyk						
Technik masażysta						
Technik bezpieczeństwa i higieny pracy						
Technik ochrony środowiska						
Opiekunka dziecięca						
Ortoptystka						



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Terapeuta zajęciowy						
Technik agrobiznesu						
Technik ekonomista						
Technik eksploatacji portów i terminali						
Technik logistyk						
Technik spedytor						
Technik organizacji reklamy						
Technik administracji						
Asystent osoby niepełnosprawnej						
Opiekun osoby starszej						
Opiekun w domu pomocy społecznej						
Opiekunka środowiskowa						
Fotograf						
Fototechnik						
Florysta						
Plastyk						
Bibliotekarz						
Technik żywienia i usług gastronomicznych						
Aktor cyrkowy						
Aktor scen muzycznych						
Muzyk						
Tancerz						
Animator kultury						
Asystent kierownika produkcji filmowej / telewizyjnej						
Technik teleinformatyk						
Technik informatyk						
Technik tyfloinformatyk						
Technicy telekomunikacji i urządzeń transmisyjnych						
Technik realizacji dźwięku						
Technik realizacji nagrań i nagłośnień						
Technik telekomunikacji						
Technik prac biurowych						
Technik usług pocztowych i finansowych						
Technik obsługi turystycznej						
Technik hotelarstwa						
Technik rachunkowości						
Technik archiwista						



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Kucharz						
Kelner						
Fryzjer						
Technik usług fryzjerskich						
Technik usług kosmetycznych						
Technik turystyki wiejskiej						
Sprzedawca						
Technik handlowiec						
Technik księgarstwa						
Opiekun medyczny						
Technik ochrony fizycznej osób i mienia						
Ogrodnik						
Pszczelarz						
Rolnik						
Rybak						
Rybak śródlądowy						
Monter konstrukcji budowlanych						
Zdun						
Murarz-tynkarz						
Kamieniarz						
Betoniarz-zbrojarz						
Cieśla						
Monter nawierzchni kolejowej						
Monter budownictwa wodnego						
Dekarz						
Monter izolacji budowlanych						
Monter izolacji przemysłowych						
Monter systemów rurociągowych						
Monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych						
Monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie						
Lakiernik						
Kominiarz						
Modelarz odlewniczy						
Blacharz						
Blacharz izolacji przemysłowych						
Blacharz samochodowy						
Monter kadłubów okrętowych						
Kowal						



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Ślusarz						
Operator obrabiarek skrawających						
Mechanik pojazdów samochodowych						
Mechanik motocyklowy						
Mechanik-monter maszyn i urządzeń						
Mechanik automatyki przemysłowej i urządzeń precyzyjnych						
Mechanik precyzyjny						
Optyk-mechanik						
Zegarmistrz						
Złotnik-jubiler						
Koszykarz-plecionkarz						
Rękodzielnik wyrobów włókienniczych						
Drukarz						
Introligator						
Elektryk						
Elektromechanik						
Elektromechanik pojazdów samochodowych						
Monter-elektronik						
Monter mechatronik						
Monter sieci i urządzeń telekomunikacyjnych						
Wędliniarz						
Cukiernik						
Piekarz						
Stolarz						
Krawiec						
Operator urządzeń przemysłu chemicznego						
Operator maszyn i urządzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych						
Operator maszyn w przemyśle włókienniczym						
Operator maszyn i urządzeń przemysłu spożywczego						
Operator urządzeń przemysłu ceramicznego						
Operator urządzeń przemysłu szklarskiego						
Mechanik-operator pojazdów i maszyn rolniczych						
Operator maszyn leśnych						



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Mechanik maszyn i urządzeń drogowych						
Pracownik pomocniczy obsługi hotelowej						
Technik chłodnictwa i klimatyzacji						
Technik urządzeń dźwigowych						
Mechanik motocyklowy						
Technik analityk						
Technik geodeta						
Technik geolog						
Technik budownictwa						
Technik budownictwa wodnego						
Technik drogownictwa						
Technik dróg i mostów kolejowych						

5.3 Ankieta dla sędziów kompetentnych – ETAP II

Prosimy przypisać, wyszczególnionym w poniższej tabeli zawodom, styl atrybucji, preferowany w danych profesjach.

ZAWÓD	STYLE ATRYBUCJI	
	OPTYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA	PESYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA
Technik analityk		
Technik geodeta		
Technik geolog		
Technik budownictwa		
Technik budownictwa wodnego		
Technik drogownictwa		
Technik dróg i mostów kolejowych		
Technik inżynierii środowiska i melioracji		
Technik urządzeń sanitarnych		
Technik renowacji urządzeń architektury		
Technik elektroenergetyk transportu szynowego		
Technik elektryk		
Technik energetyk		
Technik automatyk sterowania ruchem kolejowym		
Technik elektronik		
Technik mechatronik		
Technik elektroniki i mechaniki medycznej		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Technik mechanik		
Technik mechanizacji rolnictwa		
Technik pojazdów samochodowych		
Technik papiernictwa		
Technik technologii chemicznej		
Technik górnictwa odkrywkowego		
Technik górnictwa otworowego		
Technik górnictwa podziemnego		
Technik hutnik		
Technik odlewnik		
Technik przeróbki kopalin stałych		
Technik wiertnik		
Technik budownictwa okrętowego		
Technik cyfrowych procesów graficznych		
Technik garbarz		
Technik gazownictwa		
Technik obuwnik		
Technik pożarnictwa		
Technik technologii ceramicznej		
Technik technologii drewna		
Technik technologii odzieży		
Technik technologii szkła		
Technik technologii wyrobów skórzanych		
Technik transportu drogowego		
Technik transportu kolejowego		
Technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej		
Technik włókienniczych wyrobów dekoracyjnych		
Technik włókiennik		
Stroiciel fortepianów i pianin		
Technik budowy fortepianów i pianin		
Technik procesów drukowania		
Technik procesów introligatorskich		
Technik urządzeń dźwigowych		
Technik architektury krajobrazu		
Technik hodowca koni		
Technik ogrodnik		
Technik pszczelarz		
Technik rolnik		
Technik rybactwa śródlądowego		
Technik leśnik		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Technik przetwórstwa mleczarskiego		
Technik technologii żywności		
Technik mechanik okrętowy		
Technik nawigator morski		
Technik rybołówstwa morskiego		
Technik żeglugi śródlądowej		
Technik awionik		
Technik mechanik lotniczy		
Technik elektroradiolog		
Technik sterylizacji medycznej		
Technik farmaceutyczny		
Protetyk słuchu		
Technik dentystyczny		
Technik ortopeda		
Technik weterynarii		
Asystentka stomatologiczna		
Higienistka stomatologiczna		
Technik optyk		
Technik masażysta		
Technik bezpieczeństwa i higieny pracy		
Technik ochrony środowiska		
Opiekunka dziecięca		
Ortoptystka		
Terapeuta zajęciowy		
Technik agrobiznesu		
Technik ekonomista		
Technik eksploatacji portów i terminali		
Technik logistyk		
Technik spedytor		
Technik organizacji reklamy		
Technik administracji		
Asystent osoby niepełnosprawnej		
Opiekun osoby starszej		
Opiekun w domu pomocy społecznej		
Opiekunka środowiskowa		
Fotograf		
Fototechnik		
Florysta		
Plastyk		
Bibliotekarz		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Technik żywienia i usług gastronomicznych		
Aktor cyrkowy		
Aktor scen muzycznych		
Muzyk		
Tancerz		
Animator kultury		
Asystent kierownika produkcji filmowej, telewizyjnej		
Technik teleinformatyk		
Technik informatyk		
Technik tyfloinformatyk		
Technicy telekomunikacji i urządzeń transmisyjnych		
Technik realizacji dźwięku		
Technik realizacji nagrań i nagłośnień		
Technik telekomunikacji		
Technik prac biurowych		
Technik usług pocztowych i finansowych		
Technik obsługi turystycznej		
Technik hotelarstwa		
Technik rachunkowości		
Technik archiwista		
Kucharz		
Kelner		
Fryzjer		
Technik usług fryzjerskich		
Technik usług kosmetycznych		
Technik turystyki wiejskiej		
Sprzedawca		
Technik handlowiec		
Technik księgarstwa		
Opiekun medyczny		
Technik ochrony fizycznej osób i mienia		
Ogrodnik		
Pszczelarz		
Rolnik		
Rybak		
Rybak śródlądowy		
Monter konstrukcji budowlanych		
Zdun		
Murarz-tylnkarz		
Kamieniarz		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Betoniarz-zbrojarz		
Cieśla		
Monter nawierzchni kolejowej		
Monter budownictwa wodnego		
Dekarz		
Monter izolacji budowlanych		
Monter izolacji przemysłowych		
Monter systemów rurociągowych		
Monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych		
Monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie		
Lakiernik		
Kominiarz		
Modelarz odlewniczy		
Blacharz		
Blacharz izolacji przemysłowych		
Blacharz samochodowy		
Monter kadłubów okrętowych		
Kowal		
Ślusarz		
Operator obrabiarek skrawających		
Mechanik pojazdów samochodowych		
Mechanik motocyklowy		
Mechanik-monter maszyn i urządzeń		
Mechanik automatyki przemysłowej i urządzeń precyzyjnych		
Mechanik precyzyjny		
Optyk-mechanik		
Zegarmistrz		
Złotnik-jubiler		
Koszykarz-plecionkarz		
Rękodzielnik wyrobów włókienniczych		
Drukarz		
Introligator		
Elektryk		
Elektromechanik		
Elektromechanik pojazdów samochodowych		
Monter-elektronik		
Monter mechatronik		
Monter sieci i urządzeń telekomunikacyjnych		
Wędliniarz		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Cukiernik		
Piekarz		
Stolarz		
Krawiec		
Operator urządzeń przemysłu chemicznego		
Operator maszyn i urządzeń do przetwórstwa tworzyw sztucznych		
Operator maszyn w przemyśle włókienniczym		
Operator maszyn i urządzeń przemysłu spożywczego		
Operator urządzeń przemysłu ceramicznego		
Operator urządzeń przemysłu szklarskiego		
Mechanik-operator pojazdów i maszyn rolniczych		
Operator maszyn leśnych		
Mechanik maszyn i urządzeń drogowych		
Pracownik pomocniczy obsługi hotelowej		
Technik chłodnictwa i klimatyzacji		
Technik urządzeń dźwigowych		
Mechanik motocyklowy		
Technik analityk		
Technik geodeta		
Technik geolog		
Technik budownictwa		
Technik budownictwa wodnego		
Technik drogownictwa		
Technik dróg i mostów kolejowych		

6. Materiały metodyczne dla doradcy zawodowego

Poniższy rozdział zawiera materiały metodyczne dla nauczyciela-doradcy. Z zamieszczonych materiałów można korzystać niezależnie od tego, czy uczeń uczestniczył w procesie diagnozowania za pomocą gry, czy nie. Istnieje możliwość zrealizowania całego proponowanego cyklu, jak również zastosowania jedynie poszczególnych jego elementów, wybranych przez nauczyciela-doradcę, z uwzględnieniem aktualnych potrzeb uczniów.

Materiały podzielone są zgodnie z wyróżnionymi stylami, do których przyporządkowane są testy, arkusze obserwacji oraz scenariusze zajęć.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

materiały metodyczne	opis narzędzi	DLA KOGO możliwe formy wykorzystania	PRZEZ KOGO osoby odpowiedzialne
TESTY	zawierające: <ul style="list-style-type: none"> • testy przeznaczone do wypełnienia przez ucznia, nazwane w sposób niesugerujący badanego wymiaru, zawierający instrukcję • arkusze dla nauczyciela-doradcy, zawierające instrukcję obliczania wyników, sposób interpretacji wyników oraz opis funkcjonowania ucznia • testy do szybkiego powielania – zebrane w rozdziale 7 podręcznika 	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia grupowe • kontakt indywidualny ucznia z nauczycielem-doradcą 	<ul style="list-style-type: none"> • wypełniane przez ucznia • wypełniane przez nauczyciela-doradcę
ARKUSZE OBSERWACJI	zawierające: <ul style="list-style-type: none"> • skrócony opis obserwowanego czynnika • listę zachowań wskazanych do obserwacji • instrukcje wyliczania wyników • interpretację wyników 	<ul style="list-style-type: none"> • obserwacja indywidualna • obserwacja grupowa 	<ul style="list-style-type: none"> • nauczyciel-doradca – podczas zajęć z doradztwa • wychowawca ucznia – na podstawie dobrej znajomości ucznia i obserwacji wielokontekstowej • nauczyciele przedmiotowi – na podstawie funkcjonowania ucznia na ich lekcjach • rodzice, opiekunowie – na podstawie obserwacji ucznia podczas aktywności pozaszkolnej
SCENARIUSZE ZAJĘĆ GRUPOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> • szczegółowy opis zajęć dydaktycznych lub ramowy opis cyklu zajęć, dotyczący diagnozowania oraz rozwijania lub doskonalenia zachowań specyficznych dla poszczególnych czynników 	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia grupowe 	<ul style="list-style-type: none"> • osoba prowadząca zajęcia z cyklu doradztwa zawodowego



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

materiały metodyczne	opis narzędzi	DLA KOGO możliwe formy wykorzystania	PRZEZ KOGO osoby odpowiedzialne
MATERIAŁY DODATKOWE	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie optymizmu w doradztwie zawodowym. • Źródła optymizmu i wynikające z nich możliwości jego kształtowania w doradztwie zawodowym. • Adaptacyjność optymizmu oraz konsekwencje przyjętego stylu wyjaśniania. 	<ul style="list-style-type: none"> • aktywność własna nauczyciela-doradcy 	<ul style="list-style-type: none"> • osoba prowadząca zajęcia z cyklu doradztwa zawodowego

6.1 Optymistyczny i pesymistyczny styl atrybucji

6.1.1 Test-OPT

Test- OPT

Instrukcja

Poniżej znajdziesz kilka pytań. Prosimy, abyś na nie odpowiedział/odpowiedziała. Dzięki temu Twój nauczyciel/Twoja nauczycielka będzie mógł/mogła wspierać Cię w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Z pewnością wiesz, jak ważny jest wybór zawodu dla Twojej przyszłości, finansów, zadowolenia z życia. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał. Nie zastanawiaj się zbyt długo, zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Aby test pozwolił być dla Ciebie przydatny, proszę zaznacz odpowiedzi na wszystkie pytania.

1. **Wychodzisz do szkoły i nie możesz znaleźć telefonu komórkowego. Myślisz:**
 - a. Jestem taki niezorganizowany / niezorganizowana.
 - b. Czasami zdarza mi się odłożyć telefon nie w to miejsce, co zwykle.
2. **Świetnie bawisz się ze znajomymi po szkole. Myślisz:**
 - a. Świetnie potrafię rozbawić ludzi.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

- b. Moi znajomi świetnie potrafią mnie rozbawić.
3. **Na zawodach sportowych, w trakcie biegu na 100 m przewracasz się i kończysz jako ostatni/ostatnia. Myślisz:**
- a. Sport to nie jest moja mocna strona.
- b. Muszę jeszcze trochę potrenować bieganie.
4. **Próbujesz namówić kolegę/koleżankę, aby spędził z Toba trochę czasu po szkole. Nie udało się to jednak i wracasz do domu sam/sama. Myślisz:**
- a. Nic mu/jej się nie chciało dzisiaj robić.
- b. Nie chciał/a spędzić ze mną czasu.
5. **W szkole odbywa się pokaz egzotycznych zwierząt. Prowadzący szuka kogoś do pomocy i zgłasza się wielu uczniów, między innymi Ty. Zostajesz wybrany. Myślisz:**
- a. To przypadek, że wybrał mnie.
- b. Najbardziej nadawałem się do pomocy.
6. **Jedziecie autobusem na wycieczkę. Cieszysz się z tego powodu. Niestety autobus się psuje i nie zdążycie dojechać na kolację i ominie Was też jedna z atrakcji. Jest Ci zimno i jesteś głodny/a. Myślisz:**
- a. Takie rzeczy zawsze zdarzają się na wycieczkach.
- b. Autobusy czasem się psują.
7. **Idziesz z kolegą / koleżanką do sklepu. Stoicie w kolejce. Twój kolega/koleżanka kupuje ostatni egzemplarz gazety, który Ty też miałeś ochotę kupić. Myślisz:**
- a. On/ona mnie nie lubi, zrobił to złośliwie.
- b. On/ona nie wiedział/a, że też chcę kupić tę gazetę.
8. **Na wycieczce kilkoro Twoich znajomych rozchorowało się – mają grypę. Ty, jako jedyny czujesz się dobrze. Myślisz:**
- a. Jestem odporna/a na choroby.
- b. Było ciepło, więc się nie rozchorowałem/am.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

9. **Siedzisz ze znajomymi przy ognisku, pieczecie kiełbaski. Macie tylko jedną dla każdej osoby. Twoja jednak wpada do ogniska i tym samym tracisz kolację. Myślisz:**
- Ale jestem niezdarny/niezdarna.
 - Zagapiłem/am się i trzymałem/am kij za blisko ognia.
10. **Jesteś na strzelnicy z grupą znajomych. Ani razu nie udało Ci się trafić w tarczę. Jak myślisz, dlaczego?:**
- Nigdy mi się nie udaje.
 - Coś było nie tak z tym celownikiem.
11. **Chcesz się nauczyć nurkować. Masz już maskę, ale przed chwilą ktoś wypożyczył z wypożyczalni ostatnie płetwy w Twoim rozmiarze. Myślisz:**
- Nigdy nie mogę zrobić tego, co chcę.
 - Będzie trzeba poczekać, aż ktoś odda płetwy.
12. **Jesteś w parku linowym. Przechodzisz całą trasę sprawnie i bez żadnego upadku. Myślisz:**
- To łatwizna, każdy by tak umiał.
 - Jestem dobrze wysportowany/a, sprawny/a.
13. **Postanowiłeś sprawić rodzicom niespodziankę i przygotować im posiłek. Gdy jedzą, widzisz po ich minach, że nie bardzo im smakuje. Myślisz:**
- Już nigdy nie będę gotował/a, nie mam do tego talentu.
 - Gotowanie nie jest wcale łatwe, jak zrobię to kilka razy to na pewno będzie lepiej.
14. **Chcesz namówić rodziców na kupno nowego roweru. Nie zgadzają się. Myślisz:**
- Zawsze tak jest. Nie ma sensu nawet próbować.
 - Pewnie mają jakieś powody. Może następnym razem się uda
15. **Masz bardzo dobre wyniki w nauce. Myślisz:**
- Nauka jest łatwa.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

b. Dużo się uczę.

To już wszystko. Dziękuję, że chciałeś odpowiedzieć na wszystkie pytania. Sprawdź proszę jeszcze raz cały test. Czy zaznaczyłeś odpowiedzi dla każdego stwierdzenia? Jeśli tak oddaj proszę test Twojemu nauczycielowi.

6.1.2 Test-OPT – arkusz dla nauczyciela-doradcy

Test-OPT **Arkusz dla nauczyciela-doradcy**

Test dotyczy stylów atrybucji. Szczegółowa ich definicja wraz z określeniem znaczenia dla procesu edukacyjnego ucznia zdefiniowana została w „Arkuszu obserwacji ucznia”.

Instrukcja

Każdej odpowiedzi została przypisana określona punktacja, zgodnie z zasadą:

- (1) za odpowiedź „optymistyczną” – 1 punkt,
- (2) za odpowiedź „pesymistyczną” – 0 punktów.

Dla każdego ucznia należy podsumować liczbę punktów.

NR ZADANIA	LICZBA PUNKTÓW DLA KAŻDEJ ODPOWIEDZI	STYL ATRYBUCJI
1	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
2	a – 1 punkt	optymistyczne
	b – 0 punktów	pesymistyczne
3	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
4	a – 1 punkt	optymistyczne
	b – 0 punktów	pesymistyczne
5	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

NR ZADANIA	LICZBA PUNKTÓW DLA KAŻDEJ ODPOWIEDZI	STYL ATRYBUCJI
6	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
7	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
8	a – 1 punkt	optymistyczne
	b – 0 punktów	pesymistyczne
9	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
10	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
11	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
12	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
13	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
14	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne
15	a – 0 punktów	pesymistyczne
	b – 1 punkt	optymistyczne

Interpretacja wyniku Test-OPT

Maksymalna liczba punktów to 15 punktów. Szacunkowo można uznać, że:

- (1) przedział **6-8 punktów** nie stanowi żadnej sugestii, co do preferencji w zakresie pesymistycznego vs. optymistycznego stylu atrybucji,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

(2) wynik **większy niż 8 punktów** świadczy o przewadze stylu optymistycznego,

(3) wynik **niższy niż 6 punktów** świadczy o przewadze stylu pesymistycznego.

Charakterystyka uczniów w zależności od stylu atrybucji

	Pesymistyczny styl atrybucji 0-5 pkt	Optymistyczny styl atrybucji 9-14 pkt
Charakterystyka osoby o danym stylu	<p>a) Ma tendencję do postrzegania porażek jako stałych, zachodzących często i w różnych obszarach życia i wynikających z jego odpowiedzialności/winy.</p> <p>b) Ma tendencję do postrzegania sukcesów jako nietypowych, rzadkich i wynikających ze zbiegów okoliczności/szczęścia.</p>	<p>a) Ma tendencję do postrzegania sukcesów jako stałych, zachodzących często i w różnych obszarach życia i wynikających z jego odpowiedzialności/działań</p> <p>b) Ma tendencję do postrzegania porażek jako nietypowych, rzadkich i wynikających ze zbiegów okoliczności.</p>
Preferencje osoby co do sposobów uczenia się i rozwiązywania zadań <i>* stanowiąc mogą wskazówka dla rodzica/opiekuna w zakresie metod pracy z dzieckiem</i>	<p>a) Wymaga częstych pozytywnych wzmocnień, potwierdzeń, co do słuszności działań.</p> <p>b) Należy zaczynać od zadań łatwych, dla których prawdopodobieństwo sukcesu jest duże.</p> <p>c) Należy podkreślać udział własny dziecka w osiągnięciu sukcesu.</p>	<p>a) Nadmierny optymizm może prowadzić do przeceniania własnych umiejętności i utraty przekonania co, do konieczności uczenia się i doskonalenia. Może również spowodować, że nie wszystkie czynniki w trakcie analizy materiału będą brane pod uwagę (np. słaba analiza ryzyka).</p>
Zainteresowania i predyspozycje zawodowe <i>* niniejsze wskazówki należy traktować ze szczególną ostrożnością ze względu na zmienność stylu w trakcie rozwoju</i>	<p>a) Umiarkowany pesymizm przydatny jest w: projektowaniu i bezpieczeństwie pracy, kontroli technicznej i szacowaniu kosztów, negocjowaniu kontraktów, kontroli finansowej i księgowości, prawie (ale nie sprawach sądowych), zarządzaniu przedsiębiorstwem, statystyce, kontroli jakości, kadrach.</p>	<p>a) Optymistyczny styl atrybucji sprawdza się w następujących zawodach: zbyt i sprzedaż, maklerstwo, aktorstwo i prezenterstwo, reklama, promocja, fundraising, zawody twórcze</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

6.1.3 Arkusz obserwacji ucznia – styl atrybucji

Poradnik Pozytywnego Myślenia Arkusz obserwacji ucznia

Definicja operacyjna:	<p>W psychologii pojęcie stylu atrybucji odnosi się do tego jak ludzie wyjaśniają przyczyny swojego bądź cudzego zachowania. Martin Seligman i jego współpracownicy wyróżnili w wyniku własnych badań dwa tzw. style atrybucji, które w ich przekonaniu odpowiedzialne są za różnice indywidualne w obszarze radzenia sobie ze stresem, niepowodzeniami, porażkami i wyzwaniem życiowymi generalnie. Poniższa tabela prezentuje oba style.</p> <p style="text-align: center;">Porównawcza charakterystyka pesymistycznego i optymistycznego stylu atrybucji</p>	
	<p>STYL PESYMISTYCZNY w wyjaśnianiu niepowodzeń</p>	<p>STYL OPTYMISTYCZNY w wyjaśnianiu niepowodzeń</p>
	<p>Stały charakter niepowodzeń - nigdy, zawsze -</p>	<p>Chwilowy charakter niepowodzeń - czasami, ostatnio -</p>
	<p>Zasięg uniwersalny niepowodzeń - nauczyciele są niesprawiedliwi – - książki są nudne – - nie jestem dobry/a w sporcie -</p>	<p>Zasięg ograniczony niepowodzeń - ta książka jest do niczego – - nie jestem dobry w pływaniu -</p>
	<p>Personalizacja wewnętrzna niepowodzeń - jestem głupi – - to moja wina -</p>	<p>Personalizacja zewnętrzna niepowodzeń - za późno zacząłem się uczyć – - ten sprawdzian nie dotyczył tematu -</p>
	<p>Styl atrybucji wykształca się na drodze komunikacji pomiędzy dzieckiem a ważnymi dla niego osobami (rodzicami, nauczycielami). Kształtuje się do 7. roku życia, później jednak może być modyfikowany w wyniku kolejnych interakcji ze znaczącymi dorosłymi.</p>	



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Znaczenie dla procesu edukacyjnego ucznia:

Badania Seligmmana udowodniły, że wykształcenie u dziecka optymistycznego stylu atrybucji ułatwia mu osiągnięcie sukcesów edukacyjnych z kilku powodów:

- dla optymisty porażka jest źródłem informacji na temat tego, co należy zmienić i jak działać bardziej efektywnie, nie zaś informacją, że „do czegoś się nie nadaje” czy „powinien z czegoś zrezygnować, bo nie jest wystarczająco dobry”;

- u optymisty porażka nie jest generalizowana, tzn. nie jest uznawana za zasadę działania i rzeczywistości;

- dla „optymisty” przyczyna porażki nie wynika ze stałych, niezmiennych cech osobowościowych, lecz czynników zewnętrznych, podlegających modyfikacji. Tym samym porażka nie staje się perspektywą przerażającą i demotywującą.

Podstawą kreowania u dziecka optymistycznego stylu atrybucji jest komunikacja. W ramach psychologii pozytywnej przeprowadzono setki badań empirycznych nad kształtowaniem się stylu atrybucji. Najważniejszy wniosek jest następujący: sposób wyjaśniania dziecku jego porażek, szczególnie na pierwszych etapach edukacyjnych, wpływa na jego motywację, chęć podejmowania dalszego wysiłku oraz wiarę w sukces. Spójrzmy na poniższe komunikaty, z którymi spotykają się dzieci w obliczu trudności związanych z wykonaniem zadania. Należy w tym miejscu podkreślić, że nie muszą być one skierowane bezpośrednio do dziecka, lecz wystarczy, by było ono świadkiem tego typu komentarzy, aby wywarły one wpływ na kształtujący się u niego system wyjaśniania własnych działań.

GRUPA 1:

„Mogłeś/mogłaś się bardziej postarać”

„Nie byłeś/byłaś wystarczająco dokładna”

„Gdybyś był/była bardziej uważny/a, to ...”

GRUPA 2:

„Chyba nigdy się tego nie nauczysz”

„To dziecko nie ma talentu do ...”

„Ona/on zawsze przeszkadza innym dzieciom”

„On/ona nigdy się nie zmieni”

Komunikaty z Grupy 1 wskazują dziecku, że przyczyna ewentualnych trudności ma charakter zmienny i nie jest związana z jego „charakterem”. Innymi słowy, mówiąc: „Mogłeś/mogłaś się bardziej postarać”, przekazujemy jednocześnie informację: „Wystarczy bardziej się postarać, aby efekty były lepsze”, a mówiąc: „Nie byłeś/byłaś wystarczająco dokładna/dokładny”, informujemy jednocześnie, że: „Gdybyś była/był bardziej dokładna/dokładny, wynik Twojej pracy byłby lepszy”. Ten sposób komunikacji nazwać możemy optymistycznym. Nie odbiera on bowiem dziecku wiary w sukces, wskazuje, że to od jego działań uzależnione jest powodzenie i jednocześnie przyczynę niepowodzeń definiuje jako podlegającą stosunkowo łatwej zmianie.

Inaczej przedstawia się *Grupa 2 komunikatów* (tzw. pesymistyczny styl wyjaśniania). Po pierwsze używane są w niej generalizacje w postaci słów: „nigdy” czy „zawsze”. Idzie za tym poważna komunikacyjna implikacja: „Skoro zatem nigdy niczego nie



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

udaje mi się zrobić poprawnie, to po co się starać!". Druga istotna cecha tego rodzaju komunikatów to umiejscowienie przyczyny niepowodzenia „wewnątrz” dziecka (Nie jesteś bystry. Nie jesteś zbyt dobry. Nie masz talentu..., etc.). Skoro zatem ja (uczeń) taki jestem, to nie ma sensu tego zmieniać. W myśl psychologii pozytywnej wiele edukacyjnych niepowodzeń wynika z przekonania dziecka, że czegokolwiek by nie zrobił to i tak się nie uda. Nie robi więc niczego!

Różnice między optymistycznym a pesymistycznym stylem wyjaśniania można zobrazować na przykładzie poniższej tabeli.

Komunikaty pesymistyczne vs. komunikaty optymistyczne

KOMUNIKATY PESYMISTYCZNE	KOMUNIKATY OPTYMISTYCZNE
<p>Stażność:</p> <p>Znów nie poszło najlepiej Zawsze przeszkadzasz innym dzieciom</p>	<p>Zmiennosc:</p> <p>Tym razem nie poszło najlepiej Dzisiaj przeszkadzasz innym dzieciom</p>
<p>Zasięg uniwersalny:</p> <p>Wszystkie Twoje rysunki są niedokładne Jak zwykle Twój rysunek jest niedokładny Masz problem z matematyką</p>	<p>Zasięg ograniczony:</p> <p>Ten rysunek mógłby być dokładniejszy Masz problem z odejmowaniem (czyli częścią matematyki)</p>
<p>Przyczyna „wewnątrz” dziecka:</p> <p>Nie masz talentu do ... Liczenie to nie jest jego mocna strona (jako komunikat skierowany np. do rodzica w obecności dziecka)</p>	<p>Przyczyna „na zewnątrz” dziecka:</p> <p>Jeśli popracuje trochę nad liczeniem to będzie coraz lepiej (jako komunikat skierowany np. do rodzica w obecności dziecka)</p>

Niezwykle ciekawe badanie nad wpływem stylu wyjaśniania na przekonania dzieci przeprowadziła Carol Dweck, jedna z najwybitniejszych amerykańskich badaczek edukacji. Podzieliła ona uczniów na dwie grupy (Grupa 1 to uczniowie, do których wcześniej kierowane były głównie komunikaty pozytywne, a Grupa 2 to uczniowie, do których wcześniej kierowane były głównie komunikaty pesymistyczne). Każda z grup otrzymała do wykonania taki sam test językowy, polegający na ułożeniu z rozrzuconych liter poprawnego słowa. Kluczowy był jednak fakt, iż test ów nie posiadał żadnego prawidłowego rozwiązania, tzn. nie było możliwości ułożenia sensownego słowa z przedstawionych liter. Jak się okazało zupełnie inaczej porażkę w trakcie testu wyjaśniali sobie uczniowie z Grupy 1 i 2. Ci pierwsi przede wszystkim stosowali wyjaśnienia zewnętrzne (nie odnoszące się do ich charakteru) oraz zmienne, np. „Nie bardzo się starałem”, „Było za mało czasu”, „To było dziwne zadanie”, podczas, gdy uczniowie z Grupy 2 mówili: „Nie jestem dobry/dobra w zagadkach słownych”, „Chyba nie jestem zbyt bystry/bystra”, „Nigdy mi nie wychodzą takie zadania”. Badanie udowodniło więc wyraźnie, że stylu wyjaśniania uczymy się na podstawie otrzymywanych komunikatów i jednocześnie, że negatywny styl atrybucji odbiera wiarę w sukces (za: Seligman, 2010) Badania C. Dweck i innych przyniosły dowody na to, że dzieci „przejmują” oferowany im przez dorosłych sposób wyjaśniania własnych niepowodzeń i że wywiera to przemożny wpływ na kolejne etapy jego rozwoju, szczególnie w kontekście radzenia sobie z



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	<p>późniejszymi wyzwaniem edukacyjnym, zawodowym czy prywatnym. Jeśli nauczyciel przedszkolny/rodzic stosuje pesymistyczny styl wyjaśniania wobec dzieci, może to – poza konsekwencjami w postaci ukształtowania się podobnego stylu wyjaśniania u dziecka – wpływać na bezpośrednie zachowanie opiekuna wobec dziecka. Zjawisko to przebadali David Rosenhan i nazwał efektem oczekiwań interpersonalnych. Jeżeli tłumaczymy zachowanie dziecka stosując generalizacje „zawsze”, „nigdy”, „wszystkie” lub jego „charakterem”, oznacza to tym samym, że w naszym systemie poznawczym kształtują się swoiste „etykiety” poznawcze, które „przyklejamy” do dziecka. Skoro zatem „Zosia nie ma talentu do liczenia” to osłabiamy nasze wysiłki jako nauczyciel/rodzice do podniesienia jej kompetencji w tym zakresie („przecież Zosia nie ma talentu, więc moje wysiłki są bezcelowe”), ograniczamy Zosi okazję do wykazania się w obszarze liczenia i tym samym do ujawnienia potencjału, a także zebrania motywujących pochwał („bo pewnie nie będzie potrafiła dobrze ułożyć klocków”), mniej od Zosi wymagamy, tym samym nie dając okazji do rozwojowego pokonania wyzwań („niech zrobi minimum, bo już to jest dla niej bardzo trudne”). Procesy te są poza naszą świadomością i przebiegają automatycznie. Nie znaczy to, że nie podlegają zmianie. Aby jednak zmiana była możliwa, konieczna jest głęboka refleksja nad tym jak traktujemy konkretnego ucznia i jak nasz własny styl wyjaśniania wpływa na pracę wychowawczą.</p> <p>W kontekście doradztwa zawodowego stwierdza się, iż optymistyczny styl atrybucji sprawdza się w następujących zawodach: zbyt i sprzedaż, maklerstwo, aktorstwo i prezenterstwo, reklama, promocja, fundraising, zawody twórcze. Z kolei umiarkowany pesymizm przydatny jest w: projektowaniu i bezpieczeństwie pracy, kontroli technicznej i szacowaniu kosztów, negocjowaniu kontraktów, kontroli finansowej i księgowości, prawie (ale nie sprawach sądowych), zarządzaniu przedsiębiorstwem, statystyce, kontroli jakości, kadrach.</p>
--	--

WYMIAR	OPTYMISTYCZNY VERSUS PESYMISTYCZNY STYL ATRYBUCJI	OBSERWACJA		
		1 – nie zgadzam się ze stwierdzeniem 2 – zgadzam się częściowo ze stwierdzeniem 3 – zgadzam się całkowicie ze stwierdzeniem		
STYL ATRYBUCJI	OBSERWACJA UCZNIĄ PODCZAS REALIZACJI ZADAŃ	1	2	3
optymistyczny versus pesymistyczny	1. Uczeń/uczennica używa słów: „nigdy”, „zawsze”, „jak zwykle”, „z reguły”, „to typowe”, „to normalne” i im podobnych, gdy tłumaczy sobie i innym sytuacje związane z niepowodzeniem.			
	2. Uczeń/uczennica używa sformułowań typu: „nie nadaję się do tego”, „jestem w tym beznadziejny/a”, „taki jestem i nic z tym nie zrobię”, „taki mam charakter”, „jestem głupi”, „nie mam do tego talentu”			



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	i im podobnych, gdy tłumaczy sobie i innym sytuacje związane z niepowodzeniem.			
	3. Uczeń/uczennica używa sformułowań: „okropne”, „straszne”, „masakra”, „beznadzieja”, „fatalnie”, „źle” i im podobnych w odniesieniu do realizowanych zadań szkolnych.			
	4. Uczeń/uczennica neguje realizację zadań, mówiąc: „nie chce mi się”, „to jest głupie”, „to bez sensu”, itp.			
	5. Uczeń/uczennica bywa agresywny/a w reakcjach związanych z zadaniami szkolnymi.			
	6. Uczeń/uczennica ma trudności ze zdefiniowaniem swoich mocnych stron, zalet i zasobów, natomiast łatwiej przychodzi mu/jej zdefiniowanie wad i deficytów.			
	7. Uczeń/uczennica nie podejmuje inicjatywy, jest bierny/a, mało kreatywny/a.			
	8. Uczeń/uczennica wykazuje tzw. „słomiany zapach”.			
	9. Uczeń/uczennice używa sformułowań, które sugerują, że w jego przekonaniu nie ma wpływu na rzeczywistość, np. „muszę”, „nie mam wyjścia”, „to trzeba zrobić”, „oni/inni mi każą” i im podobnych.			
	10. Uczeń/uczennica na pytanie dotyczące wizji swojej przyszłości nakreśla rzeczywistość mało wesołą, niewiele różniącą się od rzeczywistości, w której obecnie funkcjonuje, nieciekawą.			
	SUMA			
WNIOSKI				
<p>Wynik między 10 a 18 oznacza optymistyczny styl atrybucji.</p> <p>Wynik między 19 a 21 nie stanowi żadnej sugestii, co do pesymistycznego vs. optymistycznego stylu atrybucji.</p> <p>Wynik między 22 a 30 oznacza pesymistyczny styl atrybucji.</p> <p>Prowadzący ucznia/uczennicę może podjąć próbę wzmocnienia optymistycznego stylu atrybucji. Należy jednak pamiętać, że powinno się to dziać stopniowo i może wiązać się z naturalnym oporem ucznia/uczennicy. Próba taka wymaga zatem czasu i jednocześnie tolerancji oraz cierpliwości osoby prowadzącej. Zadania z zakresu wzmocniania optymistycznego stylu atrybucji opisano w „SCENARIUSZ: Optymizm nastolatka – sukces dorosłego”.</p>				



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

6.1.4 Scenariusz zajęć grupowych – styl atrybucji

Poradnik Pozytywnego Myślenia **Scenariusz zajęć grupowych**

1. Dział programu	Budowanie optymistycznego stylu atrybucji ucznia
2. Temat zajęć	Optymizm nastolatka – sukces dorosłego
3. Cel główny	zbudowanie u uczniów/uczennic pozytywnego stylu atrybucji
4. Cele szczegółowe	(1) uczeń/uczennica rozumie idee myślenia dialogicznego i dialektycznego. (2) uczeń/uczennica z zaangażowaniem podchodzi do różnych aspektów funkcjonowanie szkolnego, także w kontekście doradztwa zawodowego. (3) uczeń/uczennica potrafi budować w sobie optymizm życiowy.
5. Odbiorcy / grupa docelowa	<ul style="list-style-type: none"> • etap edukacyjny: III • klasa: I, II, III
6. Osoba prowadząca	Zajęcia prowadzić może zarówno nauczyciel/nauczycielka na co dzień pracująca z daną klasą jak i osoba zewnętrzna. Mile widziana jest znajomość podstaw psychologii pozytywnej M. Seligmana, nie jest to jednak warunek konieczny.
7. Miejsce	<ul style="list-style-type: none"> • klasa szkolna • praca własna uczniów w domu
8. Czas	Scenariusz zawiera propozycje 4 moduły z zakresu budowania optymistycznego stylu atrybucji. Dla każdego z nich określono czas trwania w tabeli poniżej.
9. Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"> • praca indywidualna w klasie • praca indywidualna w domu z omówieniem w trakcie zajęć lekcyjnych • forma grupowa: uczniowie/uczennice pracują w całym zespole (dyskusja grupowa), w trakcie zadań dzieleni są na podgrupy (patrz „przebieg zajęć”), prowadzący pełni rolę moderatora, nie zaś dyrektywnego prowadzącego
10. Metody pracy	oparte na słowie: mini-wykład, pogadanka, dyskusja
11. Narzędzia dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> • tablica • przybory do pisania • arkusze papieru
12. PRZEBIEG ZAJĘĆ	



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

MODUŁ PIERWSZY			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>Budowanie dobrego obrazu siebie: Prowadzący zachęca uczniów do napisania wypracowania pt. „Jak przydałem się innym”. W instrukcji podaje, aby uczniowie/uczennice wybrali ze swojego życia jedno wydarzenie, opisali jego przebieg oraz podali argumentację, dlaczego właśnie wówczas przydali się innym i na czym to polegało. W wypracowaniu powinny się znaleźć nazwy cech autora, które były niezbędne do zrealizowania opisanego wydarzenia. Wypracowanie powinno się kończyć refleksją na temat tego, jak zdefiniowane w wypracowaniu cechy mogą się przydać autorowi w jego późniejszym życiu, w tym m.in. w życiu zawodowym. Wypracowania mogą zostać omówione na zajęciach lub w pracy indywidualnej z uczniem/uczennicą.</p>	<p>praca indywidualna, praca pisemna</p>		<p>dowolnie regulowany przez prowadzącego</p>
MODUŁ DRUGI			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>Budowanie świadomości oparcia społecznego: Prowadzący zaprasza uczniów/uczennice do narysowania w domu wyjątkowego drzewa genealogicznego. Mogą się w nim znaleźć nie tylko członkowie rodziny, ale wszystkie ważne dla ucznia/uczennicy osoby (przyjaciele, znajomi, sąsiedzi, etc.) Ważne, aby były to osoby, które w przekonaniu ucznia/uczennicy mogą go/ją wesprzeć w różnych życiowych doświadczeniach. Forma drzewa jest dowolna, ważne jednak jest zachęcenie do wysiłku (możliwa forma konkursu z nagrodą). Przy każdej przedstawionej na grafice osobie, uczeń proszony jest o odpowiedź na pytanie: W czym</p>	<p>praca własna ucznia</p>	<p>zależnie od inwencji ucznia</p>	<p>przy założeniu omówienia przygotowanych prac – 45 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>on/ona może Ci pomóc? W jakich sytuacjach Cię wesprze? W instrukcji należy podkreślić, że słowo: „pomoc” powinno być rozumiane bardzo szeroko. Opracowane drzewa genealogiczne mogą być omówione na zajęciach. Dyskusja może obracać się wokół pytań:</p> <p>„Co inni mogą Ci dać?” „Co Ty możesz im dać” „Co oznacza dla Ciebie, że możesz liczyć na pomoc inną” „Dlaczego pomoc innych jest ważna?” „Czy można funkcjonowania bez wsparcia otoczenia i jeśli to jaka jest różnica w porównaniu z funkcjonowaniem ze wsparciem otoczenia?”</p>			
MODUŁ TRZECI			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>Uczenie myślenia dialektycznego i dialogicznego: Prowadzący spisuje na osobnych kartkach kilkanaście wieloznacznych i wartościowych maksym, np.: „Wszystko, co zaczyna się w gniewie, kończy się wstydem”, „Trudniej jest dobrze coś zrobić niż dobrze coś powiedzieć”, etc. Ważne, aby były to maksymy wieloznaczne!</p> <p>Zaprasza uczniów/uczennice do pracy w parach. Każda para losuje jedną maksymę i dyskutuje na temat własnych doświadczeń, które mogłyby być przykładem prawdy życiowej zawartej w maksymie. Dyskusja trwa do 10 minut. Następnie każda para tworzy własną maksymę i prezentuje ją na forum klasy wraz z jej uzasadnieniem.</p> <p>Wersja rozbudowana modułu: Opracowana przez parę maksyma ma być wdrażana przez ich autorów w życie przez cały rok szkolny.</p>	praca w parach	wydrukowane maksymy	45 minut (w wersji rozbudowanej z monitoringiem dodatkowo raz w miesiącu ok. 30 minut)



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>Uczniowie/uczennice otrzymują taką informację w ramach instrukcji przed rozpoczęciem dyskusji w parach. Następnie w stałych odstępach czasu uczniowie sprawozdają na temat tego jak udało im się maksymę wdrażać lub z jakich powodów się nie udało. Monitoring może być realizowany raz w miesiącu. W celu wzmocnienia rezultatów możliwe założenie nagród dla wytrwałych (np. podwyższona ocena z wychowania lub inny metoda wzmocnienia pozytywnego).</p>			
MODUŁ CZWARTY			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>Budowanie poczucia własnej wartości: Prowadzący zaprasza uczniów/uczennice do wybrania sobie jednego ulubionego bohatera literackiego (np. spośród omawianych na lekcji języka polskiego lub innego). Następnie uczeń/uczennica definiuje 3 cechy charakteru wybranej postaci, które jej/jego zdaniem są ważne w kontekście przyszłej pracy zawodowej. Nazywa je wprost (np. sumienność, odwaga) i w kilku zdaniach opisuje jak się one przejawiały w życiu wybranego bohatera. Następnie tworzy plan „wdrożenia tych cech u siebie”. Polecenie może brzmieć następująco: „Skoro uznałeś/uznałaś te cechy za ważne w kontekście przyszłej pracy zawodowej, to zapewne warto byłoby ukształtować je u siebie. Zastanów się i zapisz na kartce plan, który pozwoli Ci to zrobić, wg schematu: żeby kształtować w sobie odwagę, będę robił/robiła</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. <p>.....”</p>	<p>praca własna ucznia</p>	<p>zależnie od inwencji ucznia</p>	<p>przy założeniu omówienia przygotowanych prac – 45 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Praca może odbywać się formularzu wg załączonego wzoru załącznik 1			
13. Spis załączników	Załącznik 1: Być jak		

Załącznik 1: Być jak

BYĆ JAK
(tutaj uczeń/uczennica wpisuje imię wybranego bohatera literackiego)

imię bohatera literackiego	3 cechy charakteru wybranej postaci, które Twoim zdaniem są ważne w kontekście przyszłej pracy zawodowej i które chciałbyś/chciałabyś w sobie ukształtować i podtrzymywać?	Jak wybrany przez Ciebie bohater demonstrował te cechy w życiu codziennym? Po jakich jego zachowania wiedziałeś/wiedziałaś, że ma te cechy? Podaj kilka konkretnych przykładów.
	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.

3 cechy charakteru wybranej postaci, które Twoim zdaniem są ważne w kontekście przyszłej pracy zawodowej i które chciałbyś/chciałabyś w sobie ukształtować i podtrzymywać? (przepisz je z tabeli powyżej)	Skoro uznałeś/uznałaś te cechy za ważne w kontekście przyszłej pracy zawodowej, to zapewne warto byłoby ukształtować je u siebie. Zastanów się i zapisz poniżej plan, który pozwoli Ci to zrobić, wg schematu: żeby kształtować w sobie np. odwagę, będę robił/robiła” Wypisz tyle zachowań, ile przychodzi Ci do głowy, a które potwierdzać będą, że kształtujesz w sobie daną cechę charakteru.
1.	1.
2.	2.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

3.

3.

6.2 Opór-brak oporu

6.2.1 Test-REAKT

Test-REAKT

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: „**TAK**” - **jeśli się z nim zgadzasz** lub „**NIE**” - **jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje**.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a lub zrobił/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu, Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

lp	STWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Na lekcji zajmuję się swoimi sprawami, jestem w swoim świecie.		
2	Na zajęciach nie odzywam się, ponieważ realizuję własny plan, tj. uczę się tylko tego, co jest interesujące.		
3	Lubię pod jakimś pretekstem wyjść z klasy, żeby zwyczajnie w niej nie być.		
4	Nie zależy mi tak bardzo na dostawaniu piątek – wystarczy, abym zdał/a do następnej klasy.		
5	Lubię, kiedy nauczyciel daje mi zadania o niskim poziomie trudności, tak abym nie miał/a problemu z ich rozwiązaniem.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

6	Zazwyczaj rezygnuję z dokończenia zadania, jeśli napotkam jakieś trudności lub przeszkody.		
7	Wolę pracę w grupie, ponieważ mogę się w niej ukryć.		
8	Najlepiej czuję się, kiedy nauczyciel nie zwraca na mnie uwagi na lekcjach.		
9	Wolę przyznać się do braku zadania, niż przeczytać je na forum klasy.		
10	Jeśli wiem, że na zajęciach będzie wystąpienie publiczne, zrobię dużo, aby w ten dzień nie iść do szkoły np. zachoruję, spóźnię się, etc.		
11	Uważam, że w przyszłości spotka mnie coś ciekawego.		
12	Często nie mogę poradzić sobie z lękiem w klasie i marzę, aby pójść do domu.		
13	Aby wytrzymać na zajęciach, muszę ruszać nogą przez cały czas, albo bawię się np. długopisem.		
14	Rzadko czerwienię się, gdy ktoś zwróci na mnie uwagę.		
15	Często zdarza mi się być nieobecny tu i teraz, zagapić się gdzieś w przestrzeń.		

6.2.2 Test-REAKT - arkusz dla nauczyciela-doradcy

Test-REAKT **Arkusz dla nauczyciela-doradcy**

Test-REAKT pozwala na określenie tendencji ucznia do zachowań obronnych, prezentujących czynny lub bierny opór podczas zajęć w klasie.

Szczegółowy opis oporu (reaktancji), wraz z określeniem jego znaczenia dla procesu edukacyjnego ucznia, został zamieszczony w „Arkuszu obserwacji ucznia”.

Instrukcja

Proszę przenieść odpowiedzi udzielone przez ucznia z Testu-REAKT do ARKUSZA OCENY ODPOWIEDZI UCZNIA, a następnie zsumować wszystkie punkty z kolumn „odpowiedź TAK” i „odpowiedź NIE”.

Uzyskany wynik wskaże tendencję przejawiania zachowań oporujących w klasie.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

ARKUSZ OCENY ODPOWIEDZI UCZNIĄ		
imię i nazwisko ucznia		
nr stwierdzenia	odpowieź TAK	odpowieź NIE
1	1	0
2	1	0
3	1	0
4	1	0
5	1	0
6	1	0
7	1	0
8	1	0
9	1	0
10	1	0
11	0	1
12	1	0
13	1	0
14	0	1
15	1	0
suma wszystkich punktów:		

Interpretacja wyniku Test-REAKT

Uczeń może uzyskać maksymalnie 15 punktów. Im wyższy wynik osiągnie uczeń/uczennica, tym bardziej wykazuje zachowania wyrażające opór. Im niższy wynik osiągnie uczeń/uczennica, tym mniejszy poziom lęku odczuwa i tym mniej zachowań wyrażających opór prezentuje.

(1) Wynik między **15 a 9 punktów** – uczeń/uczennica prezentuje bardzo wysoki poziom lęku i zachowań wyrażających opór, który wymaga interwencji oraz konsultacji z psychologiem i/lub pedagogiem szkolnym.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

(2) Wynik między **8 a 7 punktów** - uczeń/uczennica prezentuje znaczny poziom lęku przed oceną, który może wymagać interwencji.

(3) Wynik między **6 a 0 punktów** - uczeń/uczennica prezentuje niski poziom lęku przed oceną.

Charakterystyka zachowań ucznia w zależności od poziomu wykazywanych zachowań oporujących:

lp.	wymiar	CHARAKTERYSTYKA UCZNIA WYKAZUJĄCEGO NISKI POZIOM OPORU	CHARAKTERYSTYKA UCZNIA WYKAZUJĄCEGO WYSOKI POZIOM OPORU
1.	preferowany stopień trudności zadań	preferują zadania o średnim stopniu ryzyka, ponieważ dostarczają one wiedzy o własnych możliwościach i umiejętnościach	preferują zadania albo łatwe, ponieważ ryzyko porażki jest bardzo małe, albo zbyt trudne, ponieważ niesprostanie trudnemu zadaniu nie przynosi ujmy
2.	reakcja na powodzenie, sukces	zazwyczaj po sukcesie podnoszą poziom swoich aspiracji	zazwyczaj po sukcesie obniżają swoje aspiracje
3.	reakcja na niepowodzenie	zazwyczaj po niepowodzeniu nasila się potrzeba testowania i rozwijania nowych umiejętności	zazwyczaj po niepowodzeniu wzrasta ich pragnienie unikania oraz poziom napięcia psychospołecznego
4.	działanie podczas doświadczania trudności	działanie mimo przeszkód i porażek, podejmowanie prób	rezygnacja z kontynuowania działań w wypadku trudności
5.	pamięć sukcesów i porażek	dłużej pamiętają o zadaniach zakończonych sukcesem	dłużej pamiętają o działaniach zakończonych niepowodzeniem lub zadań niedokończonych
6.	wiara w sukces	mają tendencję do zawyżania prawdopodobieństwa odniesienia sukcesu, wykazują wyższy poziom nadziei na przyszłość	mają tendencję do zaniżania prawdopodobieństwa odniesienia sukcesu, wykazują niski poziom nadziei na przyszłość
7.	konformizm	wykazują większą niezależność i są bardziej odporni na naciski grupy	są bardziej skłonni do uległości, zależności i niedbania o siebie
8.	wybór zawodu	zazwyczaj samodzielnie potrafią wybierać zawody zgodne z ich uzdolnieniami i zainteresowaniami	bez wsparcia doradcy mogą wybierać zawody niezgodne z własnymi zainteresowaniami



6.2.3 Arkusz obserwacji ucznia - opór

Poradnik Pozytywnego Myślenia *Arkusz obserwacji ucznia*

Definicja operacyjna:

Opór (reaktancja) to zachowania opisane po raz pierwszy przez Jacka Brehma, polegające na udowadnianiu własnej niezależności poprzez prezentowanie zachowań odwrotnych do tych, do których osoba jest nakłaniana. Z tej definicji korzystają interwencje paradoksalne, bazujące na przekonaniu, iż aby skłonić kogoś do czegoś, należy go prosić aby tego nie robił.

J. Brehm zakładał, że niezależność jest ważną potrzebą człowieka. Kiedy dostrzega on zagrożenie dla własnej niezależności, będzie prezentował zachowania ją ochraniające, nawet przy znaczonych kosztach psychospołecznych (Oyster, Oyster, 2002).

Opór jest przejawem funkcjonowania w grupie społecznej. Może wynikać bardzo wielu przyczyn np. z barku świadomości celu zajęć, braku konotacji osobistej z tematem zajęć (brak umiejętności odniesienia do siebie lub użyteczności osobistej tematu), braku decyzji o zaangażowaniu, nieśmiałości jako cechy, niskiego poczucia wartości oraz szeroko pojętego lęku przed ekspozycją. Naturalną pracą z oporem jest zatem budowanie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji, profilaktyka związana z odrzuceniem, wspieraniem szczerości, powstrzymanie oceniania w grupie, unikanie presji i zmuszania do wykonania zadań, wobec których uczeń czuje opór.

W psychoterapii i edukacji można zalecić „uszanowanie” oporu, jako bardzo ważnej informacji płynącej od jednostki lub grupy, dotyczącej jej stanu psychospołecznego, oczekiwań i poziomu lęku. W tym ujęciu jest on indywidualną ochroną przed zagrożeniem. Zaleca się badanie źródeł oporu oraz planowanie interwencji dopiero, kiedy ma się pewną odpowiedź, dotyczącą jego przyczyn. Przyjmuje się założenie, że wszystko w psychice jest potrzebne, a każde obserwowane zjawisko psychiczne ma swój cel istnienia. Zdecydowanie, nie zaleca się karania za opór, wywierania presji, upokarzania, zmuszania, forsowania.

Często zdarza się, że opór „przykrywa” lęk ucznia dotyczący: oceny (ośmieszenia, porażki), ekspozycji społecznej.

Ważnym czynnikiem są emocje i myśli nauczyciela, związane z oporującym uczniem. Budowanie wglądu i samoświadomości własnych reakcji oraz praca nad nimi, znacząco wpływa na zjawiska związane z oporem oraz sam proces edukacji.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Znaczenie dla procesu edukacyjnego ucznia:	<p>Diagnoza poziomu oporu (jego obserwacja) pozwoli nauczycielowi-doradcy na postawienie hipotezy dotyczącej gotowości ucznia do podjęcia określonego zadania, pozwoli przewidywać sytuacje „trudne” w pracy grupowej oraz umożliwi zaplanowanie interwencji indywidualnych, wspierających decyzje i potencjał ucznia.</p> <p>Umożliwi też uzyskanie odpowiedzi na pytanie, jakie czynniki uruchamiają opór danego ucznia lub grupy, a tym samym, jakie zawody będą dla ucznia adekwatne, bazujące na jego zasobach, a które mogą wywołać przeciążenie, napięcie, lęk i zachowania obronne, uniemożliwiające sukces w danym zawodzie.</p> <p>Pozwolą na uzyskanie odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób motywować ucznia, pracując z oporem lub zapobiegając jego pojawieniu się np. przy pomocy tutoringu rówieśniczego, spotkań ze specjalistami, indywidualnych informacji zwrotnych itp.</p>
---	---

WYMIAR	OPÓR	OBSERWACJA		
		1 - nigdy 2 - czasami 3 - bardzo często lub zawsze		
RODZAJ	OBSERWACJA UCZNIA PODCZAS REALIZACJI ZADAŃ	1	2	3
napięcie jako czynnik ujawniający opór	1. Uczeń/uczennica siedzi nieruchomo, widać duże napięcie mięśniowe.			
	2. Uczeń/uczennica ma odroczone reakcje mimiczne i pantomimiczne na grupowe sytuacje społeczne (np. opóźniona reakcja śmiechem).			
	3. Uczeń/uczennica często wydaje się być nieobecny/a (zapatrzone, zawieszony wzrok).			
	4. Uczeń/uczennica wykazuje czynności prowadzące do neutralizowania napięcia, np. bawi się przedmiotami np. długopisem, drapie się, wierci się, rusza rytmicznie nogą, patrzy na zegarek, wzdycha.			
	5. Uczeń/uczennica wykonuje czynności niepreferowane, np. często wychodzi do toalety, rozmawia, ma potrzebę wstania i chodzenia.			
	SUMA			
	1. Uczeń/uczennica unika ekspozycji społecznej np. nie zgłasza się na lekcjach, mimo, że nauczyciel może zakładać, że zna odpowiedź.			
	2. Uczeń/uczennica przeżywa widocznie większy stres przy zadaniach ekspozycyjnych np. stanie przy tablicy, recytacja wiersza, etc.			



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

opór jako przejaw lęku społecznego	3. Uczeń/uczennica unika ekspozycji społecznej poprzez nieobecność na zajęciach, mimo kompetencji, umiejętności, wiedzy, etc., np. nie przychodzi na zajęcia, gdzie będzie musiał/a recytować wiersz, komponuje sytuację tak, aby powiedzieć go tylko nauczycielowi.			
	4. Uczeń/uczennica silnie czerwieni się, kiedy uwaga w klasie jest na nim skupiona.			
	5. Uczeń/uczennica unika odzywania się w obecności kogoś, kogo uznaje za autorytet.			
	6. Uczeń/uczennica nie może pracować, kiedy nauczyciel na niego/nią patrzy.			
	7. Uczeń/uczennica ma tendencję do izolowania się od grupy.			
SUMA				
opór jako przejaw lęku przed oceną	1. Uczeń/uczennica nie zgłasza się, kiedy zna odpowiedź, ponieważ wyżej ceni ochronę przed porażką niż sukces.			
	2. Uczeń/uczennica rezygnuje z zadania, jeśli przewiduje ośmieszenie.			
	3. Uczeń/uczennica, zapytany/a o chęć udziału w zadaniu odpowiada: „mogę, ale na pewno pójdzie mi źle” (czynność zabezpieczająca)			
	4. Uczeń/uczennica preferuje zadania łatwe, często poniżej jego/jej możliwości.			
	5. Uczeń/uczennica angażuje się w zadania, które nie są oceniane, np. może być bardzo aktywny na przerwie.			
	6. Uczeń/uczennica potrafi powiedzieć, że nie ma zadania domowego, aby nie zostać ocenianym, mimo, że je wykonał.			
	7. Uczeń/uczennica zaniża prawdopodobieństwo osiągnięcia przez siebie sukcesu (działanie ochronne – uprzedzanie o porażce).			
SUMA				
WNIOSKI				
NAPIĘCIE JAKO CZYNNIK UJAWNIAJĄCY OPÓR:				
Wynik między 5 a 7 oznacza niskie napięcie przeżywane przez ucznia/uczennicę w klasie.				
Wynik między 8 a 10 oznacza znaczne napięcie przeżywane przez ucznia/uczennicę w klasie.				
Wynik między 11 a 15 oznacza bardzo silne napięcie przeżywane przez ucznia/uczennicę w klasie, wymagające interwencji.				



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

OPÓR JAKO PRZEJAW LĘKU SPOŁECZNEGO:

Wynik między 7 a 12 wskazuje na niski poziom lęku społecznego.

Wynik między 13 a 16 wskazuje na znaczny poziom lęku społecznego, który może wymagać interwencji.

Wynik między 17 a 21 wskazuje na bardzo wysoki poziom lęku społecznego, który wymaga interwencji oraz konsultacji z psychologiem i/lub pedagogiem szkolnym.

OPÓR JAKO PRZEJAW LĘKU PRZED OCENĄ:

Wynik między 7 a 12 wskazuje na niski poziom lęku przed oceną.

Wynik między 13 a 16 wskazuje na znaczny poziom lęku przed oceną, który może wymagać interwencji.

Wynik między 17 a 21 wskazuje na bardzo wysoki poziom lęku przed oceną, który wymaga interwencji oraz konsultacji z psychologiem i/lub pedagogiem szkolnym.

lp.	CHARAKTERYSTYKA UCZNIĄ WYKAZUJĄCEGO WYSOKI POZIOM OPORU	CHARAKTERYSTYKA UCZNIĄ WYKAZUJĄCEGO NISKI POZIOM OPORU
1.	zaufanie do zewnętrznych kryteriów oceny nacechowane lękiem	zaufanie do własnych umiejętności i przekonań
2.	unikanie podejmowania inicjatywy, podejmowanie zachowań w obliczu lęku przed karą, podejmowanie wielu czynności dla zneutralizowania napięcia	chęć współpracy, podejmowanie inicjatywy, podejmowanie zachowań dla własnej przyjemności, nawet gdy nie są oceniane
3.	wybór przyszłej szkoły i zawodu oparty jest na unikaniu trudności, ekspozycji, lęku przed oceną, brak testowania swoich możliwości w grupie	wybór przyszłej szkoły i zawodu oparty jest na ocenie własnych zainteresowań, kompetencji, weryfikacji i urealnieniu własnych możliwości w kontekście psychospołecznym (realne szacowanie testowanych umiejętności)
4.	możliwa niska motywacja osiągnięć, możliwa motywacja zewnętrzna, większa zależność i wstrzymanie potencjału osobowego	możliwa wysoka motywacja osiągnięć, możliwa motywacja wewnętrzna, większa niezależności i autonomia, rozwój potencjału osobowego

6.2.4 Scenariusz zajęć grupowych - opór

Poradnik Pozytywnego Myślenia
Scenariusz zajęć grupowych

1. Dział programu	Zmniejszanie oporu u ucznia/uczennicy poprzez pracę na zasobach
2. Temat zajęć	Myślę, więc robię.
3. Cel główny	uświadomienie uczniom/uczennicom ich myśli automatycznych, które stanowią podstawę ich oporu przed kontaktem z doradcą zawodowym/psychologiem oraz



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	uświadomienie korzyści płynących z doradztwa zawodowego
4. Cele szczegółowe	<p>(1) uczeń wie, jakie znaczenie ma dla niego kontakt z doradcą zawodowym/psychologiem</p> <p>(2) uczeń rozumie, że opór przed kontaktem z nauczycielem/doradcą zawodowym/psychologiem wynika z jego sposobu myślenia i nie jest wspólny dla wszystkich.</p> <p>(3) uczeń potrafi zdefiniować własne myśli na temat kontaktu z doradcą zawodowym/psychologiem, które powodują, że odczuwa on opór w związku z tym kontaktem.</p>
5. Odbiorcy / grupa docelowa	<ul style="list-style-type: none"> • etap edukacyjny: III • klasa: III
6. Osoba prowadząca	Wskazane jest, aby zajęcia prowadził/a nauczyciel/ka, doradca zawodowy lub psycholog nie mający na co dzień zajęć z daną grupą. Pozwoli to na zachowanie obiektywizmu oraz wymaganego dystansu. Osoba prowadząca nie musi mieć wykształcenia psychologicznego, ważne jednak, aby była otwarta na dyskusję, nieoceniająca i gotowa na elastyczność wobec ucznia/uczennicy. Wskazana byłaby znajomość podstaw psychologii poznawczej, a przede wszystkim modelu ABC Alberta Ellisa. Materiały na ten temat są szeroko dostępne w źródłach internetowych, a ich zrozumienie nie wymaga żadnej wiedzy psychologicznej.
7. Miejsce	<ul style="list-style-type: none"> • klasa szkolna • wskazane jest ustawienie ławek w podkowę, tak, aby prowadzący mógł nawiązać łatwy kontakt z każdym uczniem
8. Czas	5 jednostek lekcyjnych – 225 minut
9. Formy pracy	forma grupowa – uczniowie/uczennice pracują w całym zespole (dyskusja grupowa), w trakcie zadań dzieleni są na podgrupy (patrz „przebieg zajęć”), prowadzący pełni rolę moderatora, nie zaś dyrektywnego prowadzącego
10. Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"> • oparte na słowie: mini-wykład, pogadanka, dyskusja • oparte na działalności praktycznej: metoda zajęć praktycznych, studium przypadku
11. Narzędzia dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> • tablica • przybory do pisania • arkusz z zapisanym kontraktem • drobne nagrody (np. tabliczki czekolady lub inne drobne upominki, stanowiące wzmocnienia pozytywne) • zróżnicowane materiały papiernicze do wykonania plakatu
12. PRZEBIEG ZAJĘĆ	



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Część wstępna			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>a. Runda otwierająca I</p> <p>Prowadzący informuje uczniów o głównym celu spotkania, tj. spotkanie dotyczyć będzie emocji, skąd się biorą, jakie jest ich źródło, jak wpływają na nasze życie, czy je ułatwiają czy utrudniają. Wyraża nadzieję, że temat zajęć będzie dla uczniów ciekawy oraz że po warsztatach będzie im łatwiej radzić sobie z wyzwaniem w szkole oraz życiu codziennym. WAŻNE: Nauczyciel nie porusza tematu oporu. Po wprowadzeniu dzieli grupę na zespoły 3-osobowe (jeśli to niemożliwe to na 4-osobowe, unikając tworzenia par). Jeśli grupa się zna to dobór powinien być losowy. Zadanie: jedna osoba milczy, pozostałe zaś mówią do niej (nie do siebie nawzajem), jakie zalety ma osoba milcząca, co się w niej może podobać innym, jakie są jej silne strony. Jest to zdecydowanie praca na zasobach, prowadzący powinien zachęcać uczestników do wyrażania WYŁĄCZNIE opinii o dobrych cechach osoby milczącej. Jednocześnie osoby wypowiadające się notują zalety osoby milczącej, a na koniec rundy przekazują jej kartkę. Po chwili następuje zmiana – milczy osoba wcześniej wypowiadająca się, a pozostali zaczynają mówić. Nie jest ważne czy uczestnicy się znają czy nie.</p> <p>Prowadzący podsumowuje rundę pytając:</p> <p>Jak czuły się osoby milczące w trakcie, gdy mówiono o ich zaletach?</p> <p>Jak nazwałyby te emocje?</p> <p>Jak miały ochotę się zachować, co chciały zrobić?</p> <p>Jak czuły się osoby, mówiące dobrze o innych?</p>	<p>praca w podgrupach 3 lub 4 osobowych</p>		<p>przy założeniu 8 podgrup 3-osobowych: ok. 30 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>Jak chciały się zachować? Na koniec następuję podziękowanie za pracę i zaproszenie do kolejnego ćwiczenia.</p>			
<p>b. Runda otwierająca II Prowadzący informuje, że chciałby dowiedzieć się od uczniów, jakie są ich oczekiwania wobec tych zajęć. Zapowiada uczniom, że mają być współautorami tych zajęć i będą współodpowiedzialni za ich realizację. W związku z tym proponuje im, aby wyrazili swoje zdanie na kartkach. Rozdaje im arkusze (przykład stanowi załącznik nr 1) i prosi o wpisanie odpowiedzi. Zachęca każdego do wpisania treści, nawet jeśli nie są one bezpośrednio związane z tematem, motywuje do głębszej refleksji, naprowadza, moderuje. Należy pamiętać, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych (oczywiście poza jakąkolwiek formą agresji słownej). Po wykonaniu zadania prowadzący zbiera arkusze, dziękuje za ich wypełnienie i zamyka pierwszy dzień zajęć. Prosi uczniów, aby Ci na kolejne zajęcia przynieśli wycinki prasowe, wydruki z internetu, piosenki (np. w telefonie komórkowym), inne treści, które związane są z zawodem, który chcieliby wykonywać. Zachęca uczniów, aby przygotowali maksymalnie dwuminutową prezentację na temat wybranego zawodu (przy wykorzystaniu „gadżetów”). Zamyka spotkanie i zaprasza na kolejny dzień.</p>	<p>praca indywidualna, pisemna</p>	<p>arkusz: WEJŚCIÓWKA</p>	<p>15 minut</p>
<p>Część właściwa</p>			
<p>ZADANIE</p>	<p>METODA</p>	<p>NARZĘDZIA</p>	<p>CZAS</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>a. Wejściówka Prowadzący rozdaje uczniom WEJŚCIÓWKI wypełnione na poprzednich zajęciach i prosi o przeczytanie tego, co zostało zapisane oraz ewentualne dopisanie nowych treści (dopisanie nie jest obowiązkowe).</p>	<p>praca indywidualna</p>	<p>arkusz: WEJŚCIÓWKA</p>	<p>5 minut</p>
<p>b. Sesja prezentacji Prowadzący zaprasza po kolei uczniów do prezentacji swoich zawodów. Jednocześnie prosi uczniów słuchających o to, aby w trakcie wypowiedzi kolegi/koleżanki, zastanowili się, jakie cechy charakteru ich zdaniem powinna mieć osoba wykonująca dany zawód i wypisywali te cechy na kartkach (każdy uczeń ma swoją) przy nazwie zawodu. Po zakończonej prezentacji prowadzący dzieli uczniów na grupy maksymalnie 4 osobowe i prosi każdą z grup o zrobienie plakatów dotyczących zawodów wybranych przez uczniów znajdujących się w danej grupie (jeden zawód=jeden plakat), zachęcając jednocześnie, aby wszyscy członkowie grupy zaangażowali się w tworzenie każdego plakatu swojej grupy. Plakat powinien zawierać symboliczną reprezentacją zawodu oraz listę cech, które uczniowie wypisali w trakcie prezentacji zawodów, a które są ich zdaniem niezbędne do wykonywania danego zawodu. Ponieważ wszystkie dzieci wypisywały cechy dla wszystkich zawodów, a w grupie są maksymalnie 4 osoby, oznacza to, że każda grupa musi zapytać członków pozostałych grup, czy Ci wypisali jakieś cechy dla zawodu, które nie znalazły się na plakacie i jeśli się nie powtarzają – dopisać je. Po wykonaniu zadania prowadzący dziękuję uczniom, zachowuje plakaty na kolejne spotkanie.</p>	<p>prezentacja indywidualna, praca grupowa praktyczna</p>	<p>duże arkusze papieru (w celu wykonania plakatu), nożyczki, kolorowy papier, stare gazety, stare pocztówki, wstążki, koraliki, kredki, mazaki, etc. (elementy ułatwiające wykonanie atrakcyjnego plakatu)</p>	<p>40 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>c. Sesja dyskusji</p> <p>Prowadzący zachęca uczniów do odpowiedzi na pytanie: Co może im pomóc w zdobyciu zawodu, który sobie wybrali? Odpowiedzi mogą być dowolne i zapisywane są na arkuszu widocznym dla wszystkich. Jeżeli wśród wypowiedzi uczniów zabraknie wskazania doradztwa zawodowego prowadzący sugeruje dopisanie jej do listy. Następnie informuje grupę o tym, że chciałby teraz porozmawiać na temat doradztwa zawodowego. Dzieli uczniów na dwie grupy (dobór może być losowy) – zwolenników i przeciwników doradztwa zawodowego. Każda z grup prosi o sporządzenie na osobnych arkuszach listy zawierającej odpowiedzi na pytania: Co myślę na temat doradztwa zawodowego? Powstaną zatem w rezultacie dwie listy: myśli na temat doradztwa zawodowego jego zwolenników i przeciwników (w założeniu: dwie przeciwstawne). Po sporządzeniu list uczniom prezentowany jest arkusz „przeciwników” doradztwa zawodowego. Prowadzący zachęca całą grupę do poszukania kontrargumentów wobec myśli zaprezentowanych na arkuszy (dla przykładu: dla stwierdzenia: „Doradztwo zawodowe jest nieprzydatne”, uczniowie powinni poszukać dowodów na przydatność doradztwa, np. w postaci dostarczenia informacji o wykształceniu niezbędnym do zdobycia zawodu; dla stwierdzenia: „Doradztwo zawodowe jest nie dla mnie” należałoby dopytać ucznia co to znaczy, że nie dla niego?, jakie powinno być, aby było dla niego?, dlaczego myśli, że nie jest dla niego? Istotną częścią tej części jest moderowanie dyskusji i zachęcenie do swobodnego wypowiadania się uczniów. Prowadzący nie ma podawać kontrargumentów, lecz</p>	<p>praca grupowa</p>	<p>duże arkusze papieru, flamastry</p>	<p>2 x 45 minut</p>
---	----------------------	--	---------------------



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>zachęcać uczniów do poszukiwania kontrargumentów poprzez zadawania pytań pomocniczych:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dlaczego tak myślisz? 2. Co musiałby się zmienić, abyś myślał inaczej? 3. Czy masz dowody na potwierdzenie takiego myślenia? Poszukaj dowodów, że jest inaczej? 4. Wyobraź sobie, że wizyta u doradcy zawodowego sprawia Ci przyjemność? Opisz tę sytuację. 5. Nawet jeśli jesteś niechętny wobec doradztwa zawodowego, to, co masz do stracenia idąc tam? 6. Jakie widzisz szanse dla siebie z korzystania z doradztwa zawodowego? 7. Dlaczego nie chcesz tego zrobić? <p>Odpowiedzi na powyższe pytania są dla prowadzącego źródłem informacji na temat myśli uczniów, które wywołują w nich opór przed korzystaniem z doradztwa zawodowego. Prowadzący wybiera jedną z tych myśli i osłabia ją poprzez poszukiwanie wraz z grupą argumentów na rzecz myśli przeciwnej (czyli wspierającej korzystanie z doradztwa zawodowego). Ważne jest, aby prowadzący zachęcał do poszukiwania kontrargumentów nie tylko zwolenników doradztwa zawodowego, ale przede wszystkim jego przeciwników.</p> <p>Myśli (kontrargumenty) powinny być zapisane na odrębnym arkuszu. Na koniec sesji prowadzący prezentuje uczniom wszystkie 3 arkusze: zdanie zwolenników doradztwa zawodowego, zdanie przeciwników doradztwa zawodowego oraz listę kontrargumentów wypracowanych przez uczniów.</p>			
<p>Część końcowa</p>			



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>a. Sesja zamykająca</p> <p>Prowadzący rozpoczyna od prezentacji 3 arkuszy opisanych powyżej. Dzieli uczniów na 2 lub 3 grupy i prosi każdą z nich o sporządzenie „Kodeksu przyjaznego doradztwa zawodowego”, zawierającej wskazówki dla doradcy zawodowego (Jak prowadzić doradztwo? Jak ma wyglądać gabinet? Co uczeń chciałby usłyszeć? – lista pytań może być dowolnie modyfikowana przez prowadzącego i uczniów/uczennice. Po sporządzeniu Kodeksów przez grupy, prowadzący na forum tworzy z nich jeden Kodeks.</p> <p>Na koniec zajęć prowadzący prosi każdego ucznia o napisanie na kartce jednej pozytywnej rzeczy, związanej z przeprowadzonym cyklem zajęć (może być to nawet bardzo luźny związek, odpowiedź na pytanie: „Co Ci się podobało na zajęciach”?) Zapisami każdy, chętny uczeń dzieli się z resztą grupy. Prowadzący dziękuje uczniom za aktywny udział w zajęciach.</p>	<p>metoda oparta na działalności praktycznej: „Kodeksu przyjaznego doradztwa zawodowego”, metoda aktywizująca oparta na słowie: rundka „Co Ci się podobało na zajęciach”</p>	<p>kartki, przybory do pisania, arkusze przygotowane podczas Sesji dyskusji</p>	<p>20 minut</p>
13. Spis załączników	Załącznik 1: Wejściówka		

Załącznik 1: Wejściówka

WIZYTA U DORADCY ZAWODOWEGO

CO JUŻ WIEM O DORADZTWIE ZAWODOWYM:

.....

.....

.....

.....

DLACZEGO TAKA WIEDZA MA DLA MNIE ZNACZENIE:

.....

.....

.....

.....



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

JAKIE PYTANIE SĄ DLA MNIE WAŻNE JUŻ TERAZ?:

.....

CZYM MOGĘ SIĘ PODZIELIĆ Z INNYMI (DOŚWIADCZENIE, SPOSTRZEŻENIE, WIEDZA):

.....

6.3 Abstrakcyjność–konkretność

6.3.1 Test-ABSKON

Test-ABSKON

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: „**TAK**” - **jeśli się z nim zgadzasz** lub „**NIE**” - **jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje**.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

lp	TWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Lubię zadania indywidualne, bez rywalizacji z innymi.		
2	Dobrze czuję się w zadaniach posiadających instrukcję.		
3	W sytuacji problemowej wybieram dobrze znane mi rozwiązania.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

4	Jestem dobra/y w rozwiązywaniu problemów i szukaniu nowych rozwiązań.		
5	Nie lubię teoretyzowania.		
6	Posiadam zdolności manualne (lubię budować i konstruować).		
7	Czy do zbioru: tlen, azot, złoto pasuje stal?		
8	Z góry narzucony plan działania przeszkadza mi w wykonaniu zadań.		
9	Dobrze czuję się w przedmiotach humanistycznych (języki, historia).		
10	Często nie zgadzam się ze zdaniem nauczyciela – mam inne przemyślenia.		
11	Mam wiele pomysłów, o których rozmyślam.		
12	Lubię metafory, przenośnie.		
13	Czy mleko pasuje jednocześnie do zbioru: „jogurt, ser” oraz do zbioru „woda, wino”?		
14	Chętnie wchodzę w rolę organizatora (spotkanie, impreza).		
15	Dobrze czułbym się wykonując wolny zawód, tj. np. bez ściśle określonego czasu pracy, z możliwością samodzielnego wyboru zadań.		

6.3.2 Test-ABSKON - arkusz dla nauczyciela-doradcy

Test-ABSKON **Arkusz dla nauczyciela-doradcy**

Test-ABSKON pozwala na określenie dominacji jednego z wymiaru: abstrakcyjność lub konkretność. Szczegółowy opis zachowań odpowiadający danemu wymiarowi abstrakcyjność-konkretność znajduje się w „Arkuszu obserwacji ucznia”.

Instrukcja

Proszę przenieść odpowiedzi udzielone przez ucznia z Testu-ABSKON do ARKUSZA OCENY ODPOWIEDZI UCZNIĄ, a następnie zsumować wszystkie punkty z kolumn „odpowieź TAK” i „odpowieź NIE”.

Uzyskany wynik wskaże tendencję do reagowania zgodnie z wymiarem konkretnym bądź wymiarem abstrakcyjnym.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

ARKUSZ OCENY ODPOWIEDZI UCZNIĄ		
imię i nazwisko ucznia		
nr stwierdzenia	odpowieź TAK	odpowieź NIE
1	1	0
2	0	1
3	0	1
4	1	0
5	0	1
6	0	1
7	1	0
8	1	0
9	0	1
10	1	0
11	1	0
12	1	0
13	0	1
14	0	1
15	1	0
suma wszystkich punktów:		

Interpretacja wyniku Testu-ABSKON

Uczeń może uzyskać maksymalnie 15 punktów. Im wyższy wynik osiągnie uczeń, tym bardziej jego zachowanie odpowiada wymiarowi abstrakcyjności. Im niższy wynik osiągnie uczeń, tym bardziej przejawia tendencje do bycia konkretnym.

(4) Wynik między **15 a 9 punktów** oznacza dominację zachowań odpowiadających wymiarowi abstrakcyjność;

(5) Wynik między **8 a 7 punktów** oznacza brak wyraźnej dominacji jednego z wymiarów abstrakcyjność vs konkretność;



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

(6) Wynik między 6 a 0 punktów oznacza dominację wymiaru konkretność.

Charakterystyka zachowań ucznia w zależności od dominującego wymiaru abstrakcyjność versus konkretność

lp.	wymiar	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW z dominującym wzorcem zachowań abstrakcyjnych	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW z dominującym wzorcem zachowań konkretnych
1.	rozwiązywanie zadań	preferują zadania bez instrukcji, umożliwiające tworzenie nowych rozwiązań	preferują zadania z instrukcją, dobrze wykonują zadania odtwórcze
2.	proces przetwarzania informacji	dominuje proces analityczny (poszukiwanie różnic)	dominuje proces syntetyczny (poszukiwanie powiązań)
3.	funkcjonowanie społeczne	w podejmowaniu decyzji są bardziej niezależni od opinii innych ludzi, mogą mieć inne zdanie niż autorytet, samosteroowni, preferują pracę indywidualną, nie lubią rywalizacji	rzadko podważają zdanie autorytetów, dobrze czują się w pracy zespołowej z podziałem na konkretne zadania, nie stronią od rywalizacji
4.	radzenie sobie w sytuacji problemowej	szukają nowych pomysłów i rozwiązań – są bardzo twórczy	bazują na swoim doświadczeniu i korzystają ze znanych i sprawdzonych rozwiązań
5.	uczenie się	preferują przedmioty ścisłe, bazujące na abstrakcyjnych pojęciach	łatwiej przyswajają wiedzę z zakresu przedmiotów humanistycznych
6.	komunikacja	komunikują się wielowątkowo, często stosują metafory, na wysokim poziomie ogólności	stosują komunikaty precyzyjne, o wysokim poziomie konkretności
7.	pozycja zawodowa	wybierają stanowiska samodzielne, pracują w oparciu o działania abstrakcyjne, pojęciowe	wybierają zawody charakteryzujące się współpracą z innymi ludźmi, wykonują działania konkretne
8.	umiejętności/zdolności	analityczne, rozbudowana wyobraźnia, łatwość posługiwania się pojęciami	manualne (budowanie, konstruowanie)
wskazówki do pracy z uczniem w zakresie doradztwa zawodowego		wspomagać ucznia w analizie dokonanego wyboru edukacyjno-zawodowego w zakresie jego zgodności z indywidualnymi preferencjami, potrzebami i charakterystyka poznawczo-motoryczna	ukierunkować wybory edukacyjno-zawodowe ucznia w oparciu o jego zasoby i mocne strony oraz charakterystykę funkcjonowania poznawczego i motorycznego; uświadamiać ważność tego wyboru; w sposób systematyczny i ustrukturalizowany wspomagać



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

lp.	wymiar	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW z dominującym wzorcem zachowań abstrakcyjnych	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW z dominującym wzorcem zachowań konkretnych
			kolejne działania ucznia związane z wyborem drogi edukacyjno-zawodowej

6.3.3 Arkusz obserwacji ucznia – abstrakcyjność-konkretność

Poradnik Pozytywnego Myślenia Arkusz obserwacji ucznia

Definicja operacyjna:	<p>Abstrakcyjność i Konkretność to jeden z wymiarów stylu poznawczego. Gdy w zadaniu nie ma jednoznacznej instrukcji dotyczącej sposobu wykonania tego zadania, osoba wybiera sposób wykonania wg swoich preferencji.</p> <p>Wymiar abstrakcyjność-konkretność opisuje preferencje dotyczące poziomu ogólności kategorii.</p> <p>Abstrakcyjność to tendencja do budowania bardziej ogólnych kategorii np. poprzez logiczne klasyfikowanie mniej oczywistych związków (krowa i kwiat = przyroda, organizmy żywe; dla porównania bardziej konkretne połączenie „krowa je kwiaty”).</p> <p>Konkretność oznacza tendencję do budowania kategorii na niskim poziomie ogólności, np. grupowanie wg najbliższej relacji między przedmiotami (jabłko i śliwka = owoce, do jedzenia).</p> <p>Preferencje, co do stosowania jednego czy drugiego stylu zmieniają się z wiekiem i tak dzieci charakteryzuje konkretność, która poprzez edukację i rozwój funkcji poznawczych jest uzupełniana umiejętnościami dostrzegania związków o większym poziomie ogólności.</p> <p>Wiele badań wskazuje na związek między odnoszeniem sukcesów zawodowych, a zgodnością preferencji poznawczych z wyborem drogi zawodowej.</p>
------------------------------	--



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Znaczenie dla procesu edukacyjnego ucznia:	<p>Rozpoznanie dominującego stylu poznawczego u ucznia (konkretność vs abstrakcyjność) pozwala na określenie możliwości edukacyjnych ucznia.</p> <p>Im bardziej uczeń preferuje interpretowanie materiału edukacyjnego wg stylu konkretnego tym trudniej mu rozwiązywać zadania na wyższym poziomie abstrakcyjności. Natomiast łatwiej mu dostrzegać bezpośrednie związki między obiektami. Preferuje myślenie praktyczne i odznacza się sumiennością.</p> <p>Poniżej zaprezentowano podstawowe różnice pomiędzy uczniami z tendencją do konkretności i z tendencją do abstrakcyjności.</p> <p>Uczniowie z tendencją do abstrakcyjności:</p> <ul style="list-style-type: none"> - są dociekliwi, szukają nowych rozwiązań - lubią rozwiązywać problemy (myślenie koncepcyjne) - cechuje ich duża ciekawość poznawcza - potrafią łączyć pojęcia na wysokim stopniu ogólności - preferują zadania analityczne - dobrze czują się w przedmiotach ścisłych, w pracach naukowych np. matematyce, chemii - mają tendencję do teoretyzowania - funkcjonują niezależnie od autorytetów - preferują działanie bez narzuconego planu - wybierają stanowiska indywidualne (wolny zawód) - wolą współpracować niż rywalizować <p>Uczniowie z tendencją do konkretności:</p> <ul style="list-style-type: none"> - preferują tradycyjne wartości i rozwiązania (dobrze im znane) - charakteryzuje ich myślenie praktyczne i racjonalne - są sumienni w działaniu - posiadają zdolności manualne (budowanie, konstruowanie) - lubią pracować wg planu / instrukcji - dobrze czują się w przewidywalnym otoczeniu - potrafią dostrzegać bliskie związki między przedmiotami lub zdarzeniami - wybierają zawody techniczne i wymagające umiejętności organizacji - Dobrze czują się w przedmiotach humanistycznych (historia, języki, nauki społeczne)
---	---

WYMIAR	ABSTRAKCYJNOŚĆ <i>VERSUS</i> KONKRETNOSĆ	OBSERWACJA
		<p>1 – nie zgadzam się ze stwierdzeniem</p> <p>2 – zgadzam się częściowo ze stwierdzeniem</p> <p>3 – zgadzam się całkowicie ze stwierdzeniem</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

STYL POZNAWCZY	OBSERWACJA UCZNIĄ PODCZAS REALIZACJI ZADAŃ	1	2	3
abstrakcyjny versus konkretny	1. Uczeń/uczennica jest dociekliwy/a i zadaje wiele pytań dotyczących tematu poruszanego na lekcji (rozbudowana ciekawość poznawcza).			
	2. Ucznia/uczennicę cechuje wysoka otwartość poznawcza – uczeń/uczennica poszukuje nowych rozwiązań, znajduje nietypowe powiązania, jest chłonny/a nowej wiedzy, szuka wrażeń.			
	3. Uczeń/uczennica wykazuje tendencje do teoretyzowania.			
	4. Uczeń/uczennica wybierają działanie bez narzuconego planu i podejmują często decyzję niezależnie od autorytetów, mają inne pomysły niż klasa i /lub nauczyciel.			
	5. Uczeń/uczennica lubi przedmioty ścisłe.			
	6. Preferują zadania analityczne, badawcze.			
	7. Uczeń/uczennica lubią stawiać hipotezy i je weryfikować.			
	8. Uczeń/uczennica ma zdolność do tworzenia kategorii na wysokim poziomie abstrakcyjności (wylania nietypowe zależności między obiektami, czynnościami itd).			
	9. Uczeń/uczennica chętniej działa indywidualnie niż w grupie.			
	10. Uczeń/uczennica unika konfliktów.			
SUMA				
WNIOSKI				
<p>Wynik między 10 a 18 oznacza dominację stylu konkretnego i stanowi sugestię, że efektywność współpracy z uczniem może wzrosnąć poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - narzucanie zadań konkretnych, manualnych, praktycznych, - działanie wg planu i instrukcji, - proponowanie działań odtwórczych, - proponowanie roli organizatora w zadaniu, - zadawanie pytań zamkniętych. <p>Wynik między 19 a 21 nie stanowi żadnej sugestii, co do abstrakcyjności vs konkretności ucznia/uczennicy (zarówno sugestie z poziomu konkretności jak i abstrakcyjności mogą pozytywnie wpływać na współpracę z uczniem i jego rozwój)</p>				



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Wynik między 22 a 30 oznacza dominację stylu abstrakcyjnego i stanowi sugestię, że efektywność współpracy z uczniem może wzrosnąć poprzez:

- zwiększenie swobody ucznia/uczennicy w realizacji zadań (np. poprzez nadawanie instrukcji ogólnych, nie szczegółowych),
- ograniczenie działań kontrolnych,
- pobudzanie wyobraźni,
- proponowanie zadań kreatywnych wymagających niekonwencjonalnych rozwiązań,
- wspieranie pracy indywidualnej (bez rywalizacji grupowej),
- zadawanie pytań otwartych.

Prowadzący ucznia może podjąć próbę wzmocnienia tego stylu poznawczego, który jest zdefiniowany jako słabszy. Należy jednak pamiętać, że powinno się to dzieć stopniowo i może wiązać się z osłabieniem jakości wykonywanych zadań, co jest zupełnie naturalne. Próba taka wymaga zatem czasu i jednocześnie tolerancji oraz cierpliwości nauczyciela-doradcy.

6.3.4 Scenariusz zajęć grupowych - abstrakcyjność-konkretność

Poradnik Pozytywnego Myślenia Scenariusz zajęć grupowych

1. Dział programu	Rozpoznawanie predyspozycji oraz zainteresowań zawodowych ucznia
2. Temat zajęć	Konkretnie o abstrakcyjności. Abstrakcyjnie o konkretności.
3. Cel główny	rozpoznanie własnego stylu poznawczego w zakresie abstrakcyjność <i>versus</i> konkretność jako zasobu
4. Cele szczegółowe	<p>(1) uczeń/uczennica wie, jaki ma dominujący styl poznawczy w zakresie abstrakcyjność <i>versus</i> konkretność;</p> <p>(2) uczeń/uczennica ma świadomość, jakie zasoby własne wynikają z posiadanego stylu poznawczego: abstrakcyjność <i>versus</i> konkretność;</p> <p>(3) uczeń/uczennica posiada wiedzę, jakie wymiary funkcjonowania poznawczego chciał(a)by rozwijać;</p> <p>(4) uczeń/uczennica posiada umiejętność praktycznego wykorzystania dominującego stylu poznawczego w nauce, wyborze zawodu i kontaktach społecznych;</p>
5. Odbiorcy / grupa docelowa	<p>a. etap edukacyjny: III</p> <p>b. klasa: I, II, III</p>
6. Osoba prowadząca	Warsztat może prowadzić pedagog, psycholog, wychowawca na co dzień pracujący z klasą. Nie jest wymagane prowadzenie zajęć przez osobę spoza szkoły, ze względu na poznawczy charakter zajęć.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

7. Miejsce	klasa szkolna - ustawienie krzeseł na kształt podkowy może sprzyjać pracy grupowej		
8. Czas	cztery jednostki lekcyjne (180 min): 90 minut, 45 minut, 45 min;		
9. Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"> • forma jednostkowa: uczeń indywidualnie realizuje zadania dydaktyczne, korzystając z pomocy prowadzącego • forma zbiorowa: system warsztatowo-lekcyjny • forma grupowa: małe grupy kilku <i>osobowe, praca w parach</i> 		
10. Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"> • oparte na słowie: mini-wykład, pogadanka, dyskusja kierowana, • oparte na obserwacji i pomiarze: sprawdź się sam, moje mocne strony • oparte na działalności praktycznej: artykuł prasowy, rundka skojarzeniowa, moja abstrakcyjność i moja konkretność 		
11. Narzędzia dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> • tablica • małe samoprzylepne kartki kolorowe – kilka kolorów • duże arkusze papieru (około 8 sztuk) • taśma klejąca lub magnesy • czyste kartki A4 • kolorowe mazaki 		
12. PRZEBIEG ZAJĘĆ			
Część wstępna (90 min – 2 godziny lekcji wychowawczej)			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>a. Rundka skojarzeniowa Nauczyciel-doradca zapisuje 2 pytania na tablicy/flipcharcie: „Z czym kojarzy Ci się ABSTRAKCYJNOŚĆ?” „Z czym kojarzy Ci się KONKRETNOŚĆ?” Uczniowie pracują w dwóch grupach (podział wg odliczania do dwóch). Bazując na własnym rozumieniu pojęć grupa 1 wypisuje na 1 kolorze kartek skojarzenia z abstrakcyjnością, a grupa 2 na drugim kolorze skojarzenia z konkretnością .</p>	<p>metoda aktywizująca oparta na słowie, mająca na celu wprowadzenia do tematyki zajęć, rozbudzenie wyobraźni, uruchomienie procesów skojarzeniowych: tworzenie własnej definicji abstrakcyjności i konkretności, prezentacja pracy własnej, dyskusja,</p>	<p>małe samoprzylepne kartki w dwóch kolorach - jeden dla grupy opisującej abstrakcyjność i drugi kolor dla grupy opisującej konkretność, 2 duże arkusze papieru, taśma klejąca lub magnesy</p>	25 minut



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>Każda grupa nakleja swoje skojarzenia na osobnych arkuszach papieru.</p> <p>Obie grupy prezentują swoje arkusze ze skojarzeniami.</p>			
<p>b. Podstawa teoretyczna*</p> <p>Nauczyciel–doradca definiuje omawiane, tj. styl poznawczy, abstrakcyjność, konkretność pojęcia; poprzez rozszerzenie teoretyczne propozycji uczniów oraz poprzez obrazowanie ich przykładami.</p> <p><i>*Nauczyciel–doradca może modyfikować zakres teorii z uwagi na potrzeby uczniów i aktualny rozwój intelektualny.</i></p>	<p>metoda oparta na słowie: mini-wykład</p>	<p>załącznik 1: Teoria o stylach poznawczych – abstrakcyjność <i>versus</i> konkretność. Definicje i przykłady.</p>	<p>ok. 25 minut</p>
<p>c. Artykuł prasowy</p> <p>Uczniowie wczuwają się w rolę dziennikarzy, którzy muszą zredagować materiał prasowy przeznaczony do druku w gazecie szkolnej.</p> <p>Grupa uczniów, która w pierwszym ćwiczeniu wypisywała skojarzenia z abstrakcyjności redaguje artykuł dotyczący konkretności i odwrotnie.</p>	<p>metoda oparta na działalności praktycznej: W redakcji gazetki szkolnej</p>	<p>załącznik 1, podpunkt (a), załącznik 1, podpunkt (b), czyste kartki A4</p>	<p>25 minut</p>
<p>d. Podsumowanie</p> <p>Prezentacja zredagowanego przez uczniów artykułu.</p>	<p>metoda oparta na działalności praktycznej: prezentacja pracy grupy przez liderów obu grup</p>	<p>2 duże arkusze papieru, kolorowe mazaki</p>	<p>15 minut</p>
<p>Część właściwa (45 min – 1 lekcja wychowawcza)</p>			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>a. Autodiagnoza stylu poznawczego</p> <p>Uczeń odpowiada samodzielnie na 6 pytań zamieszczonych w załączniku 2, zaznaczając odpowiedź najbardziej zgodną z</p>	<p>metoda oparta na pomiarze: Postrzegam świat bardziej abstrakcyjnie czy konkretnie?</p>	<p>załącznik 2, załącznik 3</p>	<p>15 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>jego postępowaniem w takiej lub podobnej sytuacji.</p> <p>Następnie w parach uczniowie dokonują oceny według tabeli z odpowiedziami, określając w ten sposób natężenie zachowań odpowiadających danemu stylowi: abstrakcyjność lub konkretność.</p>			
<p>b. Autorefleksja</p> <p>Uczniowie otrzymują instrukcję słowna, jak stworzyć kartę pracy: Na kartce papieru proszę narysować tabelę składająca się z 2 kolumn i 6 wierszy. W nagłówku jednej kolumny proszę wpisać „dowody” na swoją abstrakcyjność, a w nagłówku drugiej kolumny „dowody” na swoją konkretność. Następnie każdy uczeń, opierając się na wypełnionym wcześniej teście wypisuje spostrzeżenia na temat własnego funkcjonowania w tym zakresie.</p> <p>Uczniowie dzielą się na 2 grupy i dyskutują o swoich oraz innych „dowodach” na zachowania abstrakcyjne i konkretne. W wolnych miejscach w tabeli: załącznik 3 wypisują inne niż w teście „dowody” na funkcjonowanie w danym stylu poznawczym. Uczeń może także z dyskusji grupowej dopisać do swojej tabeli nowe przykłady, „dowody” na swoją abstrakcyjność lub konkretność.</p>	<p>metoda oparta na refleksji: Moja abstrakcyjność i moja konkretność, metoda oparta na działaniu: dyskusja w 2 grupach</p>	<p>kartki A4, kolorowe pisaki</p>	<p>30 minut</p>
<p>Część końcowa(45 min – jedna lekcja wychowawcza)</p>			
<p>ZADANIE</p>	<p>METODA</p>	<p>NARZĘDZIA</p>	<p>CZAS</p>
<p>a. Podsumowanie</p> <p>Nauczyciel na podstawie Klasyfikacji zawodów</p>	<p>praca indywidualna i dyskusja</p>	<p>czyste kartki papieru, 2 duże arkusze</p>	<p>10 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

szkolnictwa zawodowego wybiera kilkadziesiąt zróżnicowanych zawodów, a uczniowie dokonują wyboru (a) 5 zawodów zgodnych ze swoim dominującym stylem poznawczym i z zainteresowaniami oraz (b) 5 zgodnych z mniej preferowanym stylem, ale zgodnych z zainteresowaniami.	kierowana: „Jak styl poznawczy wpływa na wybór zawodu?, pogrupowanie zawodów wg danego stylu	papieru, klasyfikacja zawodów	
b. Dyskusja Nauczyciel –doradca zadaje uczniom pytanie: „Jak styl poznawczy wpływa na wybór zawodu?”, „Jakimi kryteriami kierowali się podczas wyboru?”, „Czy można pogodzić styl poznawczy z zainteresowaniami?”, „Czym może skutkować wybór zawodu niezgodnego z dominującym stylem poznawczym?”.	dyskusja kierowana		20 minut
c. Moje mocne strony Uczniowie wypełniają arkusz zgodnie z obszarami: Mój dominujący styl - jak go wykorzystam w nauce? Mój dominujący styl - jak go wykorzystam wybierając zawód? Mój mniej preferowany styl - jak będę go wzmacniać, ćwiczyć? Mój mniej preferowany styl - jak może mi utrudniać wybór i wykonywanie zawodu?	metoda aktywizująca oparta na obserwacji: Moje mocne strony	załącznik 4 – Moje mocne strony	10 minut
d. Nauczyciel-doradca przekazuje uczniom informacje zwrotne na temat ujawnionych mocnych stron grupy. Następnie żegna się z uczniami, zapraszając ich jednocześnie na kolejne spotkanie pomagające w	ewaluacja spotkania		5 minut



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

świadomym wyborze swojej drogi edukacyjno-zawodowej.			
13. Spis załączników	<p>Załącznik 1 - Teoretyczne podstawy o stylach poznawczych abstrakcyjność <i>versus</i> konkretność</p> <p>Załącznik 2 - Sprawdź się sam!</p> <p>Załącznik 3 – Tabela wynikowa do testu: Sprawdź się sam!</p> <p>Załącznik 4 – Ewaluacja: Moje mocne strony</p>		

Załącznik 1 - Teoretyczne podstawy: styl poznawczy, abstrakcyjność, konkretność

Styl poznawczy – to pojęcie które opisuje stałe wymiary psychiki każdego człowieka. Za pomocą stylów poznawczych możemy określić różnice indywidualne w takich obszarach jak:

- spostrzeganie
- myślenie
- uczenie się
- organizowanie i przetwarzanie informacji

Ogólnie mówiąc, za pomocą stylów poznawczych możemy opisać, jak człowiek „postrzega” świat i jak w nim funkcjonuje.

Abstrakcyjność *versus* konkretność to jeden z wymiarów stylu poznawczego. Gdy w zadaniu nie ma jednoznacznej instrukcji dotyczącej sposobu wykonania tego zadania, osoba wybiera sposób wykonania według swoich preferencji. Wymiar abstrakcyjność i konkretność opisuje preferencje dotyczące poziomu ogólności kategorii.

Abstrakcyjność to tendencja do budowania bardziej ogólnych kategorii np. poprzez logiczne klasyfikowanie mniej oczywistych związków (krowa i kwiat = przyroda, organizmy żywe; dla porównania bardziej konkretne połączenie „krowa je kwiaty”).

Konkretność oznacza tendencję do budowania kategorii na niskim poziomie ogólności, np. grupowanie według najbliższej relacji między przedmiotami (jabłko i śliwka = owoce, do jedzenia).

Preferencje, co do stosowania jednego czy drugiego stylu zmieniają się z wiekiem. Dzieci charakteryzuje konkretność, która poprzez edukację i rozwój funkcji poznawczych jest uzupełniana umiejętnościami dostrzegania związków o większym poziomie ogólności.

(a) Osoby z tendencją do abstrakcyjności:

- a. są dociekliwi, szukają nowych rozwiązań,
- b. lubią rozwiązywać problemy (myślenie koncepcyjne),
- c. cechuje ich duża ciekawość poznawcza,
- d. potrafią łączyć pojęcia na wysokim stopniu ogólności,
- e. preferują zadania analityczne,
- f. dobrze czują się w przedmiotach ścisłych, w pracach naukowych np. matematyce, chemii,
- g. mają tendencję do teoretyzowania,
- h. funkcjonują niezależnie od autorytetów,
- i. preferują działanie bez narzuconego planu,
- j. wybierają stanowiska indywidualne (wolny zawód),
- k. wolą współpracować niż rywalizować.
- l.

(b) Osoby z tendencją do konkretności:



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

- a. preferują tradycyjne wartości i rozwiązania (dobrze im znane),
- b. charakteryzuje ich myślenie praktyczne i racjonalne,
- c. są sumienni w działaniu,
- d. posiadają zdolności manualne (budowanie, konstruowanie),
- e. lubią pracować wg planu / instrukcji,
- f. dobrze czują się w przewidywalnym otoczeniu,
- g. potrafią dostrzegać bliskie związki między przedmiotami lub zdarzeniami,
- h. wybierają zawody techniczne i wymagające umiejętności organizacji,
- i. Dobrze czują się w przedmiotach humanistycznych (historia, języki, nauki społeczne).

Załącznik 2 – Sprawdź się sam!

1. Na zajęciach sportowych:
 - a. wolę uprawiać sporty indywidualnie.
 - b. chętniej gram z gry zespołowe, rywalizując z innymi.
2. Na lekcji chemii były zadania praktyczne. Nauczyciel rozdawał dokładne instrukcje do eksperymentu. Przed przystąpieniem do działania:
 - a. dokładnie czytałem/am instrukcję.
 - b. instrukcja była dla mnie zbędna – wykonywałem/am zadanie bez instrukcji.
3. Rozwiązując zadanie z matematyki:
 - a. korzystam ze zdobytej wiedzy lub sięgam do podręcznika.
 - b. szukam innego sposobu rozwiązania zadania.
4. Gdybym już dzisiaj mógł/mogła wybrać na egzaminie maturalnym przedmiot wybrałbym/wybrałabym:
 - a. matematykę i chemię.
 - b. język obcy i historię.
5. W dyskusji z rodzicami/opiekunami, gdy nie zgadzam się z nimi:
 - a. nie wyrażam głośno swojej opinii.
 - b. podkreślam głośno własne zdanie.
6. Myśląc o zawodzie wybrałbym/wybrałabym pracę:
 - a. we własnej firmie/jednoosobowym przedsiębiorstwie, gdzie byłbym/byłabym niezależny/a od innych.
 - b. w dużej korporacji/ przedsiębiorstwie/ placówce publicznej gdzie moja praca zależałaby od wielu osób.

Załącznik 3 - Tabela wynikowa do testu: Sprawdź się sam!

nr pytania	ABSTRAKCYJNOŚĆ	KONKRETNOSĆ
1	a	b
2	b	a
3	b	a
4	a	b
5	b	a
6	a	b



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Załącznik 4 – Moje mocne strony

MÓJ DOMINUJĄCY STYL	TO:
Jak go wykorzystam w nauce?	
Jak go wykorzystam wybierając zawód?	
MÓJ MNIEJ PREFEROWANY STYL	TO:
Jak będę go wzmacniać, ćwiczyć?	
Jak może mi utrudniać wybór i wykonywanie zawodu?	

6.4 Zależność od pola-niezależność od pola

6.4.1 Test-ZNP

Test-ZNP

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: **„TAK”** - jeśli się z nim zgadzasz lub **„NIE”** - jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

lp	TWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Lubię przebywać w towarzystwie dużej liczby osób.		
2	Wykonując jakieś zadanie w szkole potrzebuję konkretnej instrukcji.		
3	Patrząc na obraz przedstawiający pejzaż ogrodu dostrzegam szczegóły (np. kwiaty, drzewo, liście, ścieżkę).		
4	Wolę przedmioty humanistyczne (np. język polski, historię).		
5	Robiąc zakupy zawsze mam ze sobą listę produktów.		
6	Przygotowując się do egzaminu najpierw czytam wszystkie zagadnienia.		
7	Ucząc się dzielę materiał na mniejsze fragmenty.		
8	Mam wielu przyjaciół, z którymi spędzam dużo czasu.		
9	Rozwiązując jakieś zadanie wykorzystuję inne sposoby niż te zawarte w instrukcji.		
10	Często podejmuję decyzje niezależnie od opinii innych.		
11	Wybieram zadania wymagające współpracy z innymi ludźmi.		
12	Jestem bardzo wrażliwy na potrzeby innych i chętnie pomagam.		
13	Wybieram zadania wykonywane indywidualnie.		
14	Lubię przedmioty ścisłe (np. matematyka, fizyka, chemia).		
15	Wykonując zadanie szkolne nie zawsze czytam dokładnie polecenie – często korzystam z własnej wiedzy.		

6.4.2 Test-ZNP - arkusz dla nauczyciela

Test-ZNP Arkusz dla nauczyciela

Test-ZNP pozwala na określenie tendencji ucznia do reagowania zgodnie z poszczególnym wymiarem. Szczegółowy opis zachowań odpowiadający danemu wymiarowi Zależności vs Niezależności od pola znajduje się w „Arkuszu obserwacji ucznia”.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Instrukcja

Proszę przenieść odpowiedzi udzielone przez ucznia z Testu-ZNP do ARKUSZA OCENY ODPOWIEDZI UCZNIĄ, a następnie zsumować wszystkie punkty z kolumn „odpowieź TAK” i „odpowieź NIE”.

Uzyskany wynik wskaże tendencję do przejawiania zachowań charakterystycznych dla wymiaru poznawczego: zależność lub niezależność od pola.

ARKUSZ OCENY ODPOWIEDZI UCZNIĄ		
imię i nazwisko ucznia		
nr stwierdzenia	odpowieź TAK	odpowieź NIE
1	1	0
2	1	0
3	0	1
4	1	0
5	1	0
6	1	0
7	0	1
8	1	0
9	0	1
10	0	1
11	1	0
12	1	0
13	0	1
14	0	1
15	0	1
suma wszystkich punktów:		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Interpretacja wyniku Testu-ZNP

Uczeń może uzyskać maksymalnie 15 punktów. Im wyższy wynik osiągnie uczeń, tym bardziej jego zachowanie odpowiada wymiarowi zależności od pola. Im niższy wynik osiągnie uczeń, tym bardziej przejawia tendencje do bycia niezależnym od pola.

- (1) Wynik między **15 a 9 punktów** oznacza dominację zachowań odpowiadających wymiarowi zależności od pola.
- (2) Wynik między **8 a 7 punktów** oznacza brak wyraźnej dominacji jednego z wymiarów zależności vs niezależności od pola.
- (3) Wynik między **6 a 0 punktów** oznacza dominację wymiaru niezależności od pola.

Charakterystyka zachowań ucznia w zależności od dominującego wymiaru zależność versus niezależność od pola

lp.	wymiar	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW z dominującym wzorcem reagowania zależnego od pola	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW z dominującym wzorcem reagowania niezależnego od pola
1.	rozwiązywanie zadań	preferują zadania z instrukcją, dobrze wykonują zadania odtwórcze	preferują zadania bez instrukcji, kreuje nowe rozwiązania
2.	proces przetwarzania informacji	dominuje proces globalny	dominuje analiza i strukturalizacja
3.	funkcjonowanie społeczne	podejmują decyzję w oparciu o opinię innych ludzi, lubą przebywać w dużej grupie ludzi, nawiązują bliskie relacje, wrażliwi na potrzeby innych	w podejmowaniu decyzji są bardziej niezależni, od opinii innych ludzi, samosteroowni, preferują mniejsze grupy, stwarzają dystans fizyczny w relacji z innymi, mniej reagują na potrzeby innych ludzi
4.	radzenie sobie w sytuacji trudnej	oczekują pomocy z zewnątrz	bazują na swoim doświadczeniu
5.	analiza źródła sukcesu /porażki	źródło zewnętrzne	źródło wewnętrzne
6.	uczenie się	łatwiej przyswajają wiedzę z dziedzin nauk społecznych	szybciej przyswajają wiedzę techniczną
7.	organizacja	łączą wiele elementów w całość, planują w oparciu o globalną wizję	dokonują analizy i posegregowania zadań, czynności, planują precyzyjnie poszczególne zadania

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

lp.	wymiar	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW z dominującym wzorcem reagowania zależnego od pola	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW z dominującym wzorcem reagowania niezależnego od pola
8.	komunikacja	komunikują się wielowątkowo	stosują komunikaty precyzyjne
9.	stosunek do zadań i ludzi	bardziej koncentrują się na relacjach międzyludzkich niż na zadaniach	bardziej koncentrują się na zadaniach niż na ludziach
10.	konformizm	są bardziej skłonni do uległości	wykazują większą niezależność i są bardziej odporni na naciski grupy
11.	pozycja zawodowa	wybierają zawody wymagające kontaktu z innymi ludźmi, wykonują działania konkretne	wybierają stanowiska wymagające pracy samodzielnej, pracują w oparciu o działania abstrakcyjne
wskazówki do pracy z uczniem w zakresie doradztwa zawodowego		wspomagać ucznia w analizie dokonanego wyboru edukacyjno-zawodowego w zakresie jego zgodności z indywidualnymi preferencjami, potrzebami i charakterystyka poznawczo-motoryczna	ukierunkować wybory edukacyjno-zawodowe ucznia w oparciu o jego zasoby i mocne strony oraz charakterystykę funkcjonowania poznawczego i motorycznego; uświadamiać ważność tego wyboru; w sposób systematyczny i ustrukturalizowany wspomagać kolejne działania ucznia związane z wyborem drogi edukacyjno-zawodowej

6.4.3 Arkusz obserwacji ucznia – zależność-niezależność od pola

Poradnik Pozytywnego Myślenia Arkusz obserwacji ucznia

Definicja operacyjna:	<p>Zależność-niezależność od pola to jeden z wymiarów stylu poznawczego. Określa on w jakim stopniu zorganizowanie pola percepcyjnego wpływa na nasze jego spostrzeganie.</p> <p>Zależność od pola to skłonność do spostrzegania całościowego, czyli takiego, w którym rozmaite części/elementy tego, co widzimy postrzegamy jako ściśle powiązane z całością. Styl ten jest więc czasem nazywany globalnym.</p> <p>Z kolei niezależność od pola to tendencja do spostrzegania elementów jako względnie niezależnych od całości, wyodrębniania ich, zmienienia organizacji pola percepcyjnego. Styl ten nazywany jest także analitycznym.</p> <p>Metaforycznie i w pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że osoba zależna od pola widzi las, którego elementami składowymi są drzewa, podczas gdy osoba niezależna od pola widzi drzewa, które składają się na las.</p>
------------------------------	--



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	<p>Preferencje, co do stosowania jednego czy drugiego stylu zmieniają się z wiekiem. Nie stwierdzono zależności między tymi wymiarami a inteligencją czy jakością przystosowania społecznego, natomiast badania wykazały, że osoby o różnym stylu przejawiają różne zainteresowania i wybierają różne kierunki kształcenia i zawodowe. Wykazano również, że wybory zgodne z preferencjami (związanymi ze stylem poznawczym) sprzyjają skuteczności zawodowej.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Znaczenie dla procesu edukacyjnego ucznia:</p>	<p>Dominacja określonego stylu poznawczego u ucznia wpływa na jego zdolności poznawcze w trakcie zajęć lekcyjnych. Organizacja lekcji, sposób podawania instrukcji i sprawdzania wiedzy w przypadku niezależności vs. zależności od pola stanowią istotne elementy regulacji skuteczności odbioru materiału edukacyjnego. Poniżej zaprezentowano podstawowe różnice pomiędzy uczniami zależnymi od pola a tymi niezależnymi.</p> <p>Uczniowie zależni od pola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wymagają podporządkowania, współdziałania z innymi ludźmi, - spostrzegają całościowo, - wymagają kontroli zewnętrznej, - wykazują podejście pasywne, - wymagają demonstracji generalnego, całościowego obrazu, - wymagają stałego nadawania kierunku, - wymagają stałej asysty, - wymagają zewnętrznej prezentacji kategorii i rezultatów zgodnie z ich ustaloną ważnością, tj. ustalenia hierarchii zadań i ich ważności przez eksperta zewnętrznego (autorytet). <p>Uczniowie niezależni od pola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - spostrzegają częściowo, - wykazują kontrolę wewnętrzną, - wykazują podejście aktywne, - wymagają przedstawienia procedury zrealizowania zadania, - kreują własne, osobistej struktury, - wymagają udzielania precyzyjnych informacji, - wymagają prezentacji kategorii i rezultatów.

<p>WYMIAR</p>	<p>ZALEŻNOŚĆ VERSUS NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA</p>	<p>OBSERWACJA</p> <p>1 – nie zgadzam się ze stwierdzeniem</p> <p>2 – zgadzam się częściowo ze stwierdzeniem</p> <p>3 – zgadzam się całkowicie ze stwierdzeniem</p>
----------------------	---	---



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

STYL POZNAWCZY	OBSERWACJA UCZNIĄ PODCZAS REALIZACJI ZADAŃ	1	2	3
zależny od pola versus niezależny od pola	1. Uczeń/uczennica sztywno trzyma się instrukcji dawanej przez nauczyciela, dopytuje jak wykonać określone czynności w przypadku najmniejszej nawet wątpliwości, nie kreuje własnych sposobów rozwiązania problemu, odnosi się wrażenie, że chce wykonać wszystko „zgodnie z oczekiwaniami”.			
	2. Uczeń/uczennice nie potrafi kreatywnie znajdować zastosowania dla różnych przedmiotów, które je otaczają, wykazuje się myśleniem mało twórczym, np. na pytanie: „Co można zrobić z kartką papieru?” udziela niewiele odpowiedzi, które nie są zaskakujące.			
	3. Dziecko potrzebuje i poszukuje wzmocnień zewnętrznych od nauczyciela/ki; poszukuje sytuacji, w których może być pochwalone i nagrodzone; odnosi się wrażenie, że zadania wykonuje mniej dla siebie, a bardziej w celu uzyskania jednoznacznej pochwały od autorytetu (którym może być też grupa rówieśnicza).			
	4. Uczeń/uczennica przejawia zainteresowanie głównie naukami humanistycznymi i społecznymi.			
	5. Uczeń/uczennica jest bardzo zdyscyplinowana, trzyma się ściśle narzuconej hierarchii, chce znać obowiązujące zasady i się do nich stosuje.			
	6. Uczeń/uczennica ma problem z wykonywaniem zadań typu: znalezieniu figur, które są takie same jak figura w poleceniu; znalezieniu figury wmieszanej w tło; znalezieniu figury niedorysowanej, częściowo ukrytej, niewyraźnej; znalezieniu różnic pomiędzy dwoma, bardzo podobnymi figurami.			
	7. Uczeń/uczennica ma trudność z podporządkowaniem się innym, w tym także nauczycielowi/ce.			
	8. Uczeń/uczennica chętniej działa w grupie niż indywidualnie.			
	9. Uczeń/uczennica ma tendencję do naśladowania „większości” w grupie i niskiego poziomu indywidualizmu.			



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	10. Uczeń/uczennica ma trudności z nazywaniem emocji, odróżniania ich, odnosi się wrażenie, że różne stany emocjonalne nazywa podobnie.			
SUMA				
WNIOSKI				
<p>Wynik między 10 a 18 oznacza niezależność od pola i stanowi sugestię, że efektywność współpracy z uczniem może wzrosnąć poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwiększenie swobody ucznia/uczennicy w realizacji zadań (np. poprzez nadawanie instrukcji ogólnych, nie szczegółowych), - ograniczenie działań kontrolnych, - realizację z uczniem/uczennicą zadań wymagających selekcji danych na istotne i nieistotne, - przedstawianie danych zgodnie z kryterium alfabetycznym, nie zaś ważności (uczeń/uczennica powinien/powinna mieć możliwość samodzielnego nadania struktury), - przedstawienie procedury rozwiązania problemu. <p>Wynik między 19 a 21 nie stanowi żadnej sugestii, co do zależności <i>versus</i> niezależności od pola ucznia/uczennicy.</p> <p>Wynik między 22 a 30 oznacza zależność od pola i stanowi sugestię, że efektywność współpracy z uczniem może wzrosnąć poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udzielanie częstych informacji zwrotnych, - udzielanie jasnych, klarownych i jednoznacznych instrukcji, - wzmocnienia pozytywne i częste, - pracę w parze lub grupie, - dopytywanie czy uczeń/uczennica rozumie polecenie czy też potrzebuje dodatkowych wskazówek, - umieszczanie ucznia/uczennicy w jednoznacznie zdefiniowanej strukturze i jasno określonymi obowiązkami, - przedstawianie danych zgodnie z hierarchią ich ważności, a nie np. kryterium alfabetycznego czy losowego. <p>Prowadzący ucznia może podjąć próbę wzmocnienia tego stylu poznawczego, który jest zdefiniowany jako słabszy. Należy jednak pamiętać, że powinno się to dziać stopniowo i może wiązać się z osłabieniem jakości wykonywanych zadań, co jest zupełnie naturalne. Próba taka wymaga zatem czasu i jednocześnie tolerancji oraz cierpliwości nauczyciela-doradcy.</p>				



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

6.4 4 Scenariusz zajęć grupowych – zależność-niezależność od pola

Poradnik Pozytywnego Myślenia Scenariusz zajęć grupowych

1. Dział programu	Rozpoznawanie predyspozycji oraz zainteresowań zawodowych ucznia
2. Temat zajęć	Dostrzegam szczegóły... Myślę globalnie... Oczekuję współpracy... Myślę twórczo... Lubię działać indywidualnie... – Jaka/Jaki jestem?
3. Cel główny	zdobycie umiejętności rozróżniania, zarówno u siebie, jak i u innych osób zachowań odpowiadających stylowi poznawczemu w zakresie zależności i niezależności od pola
4. Cele szczegółowe	<p>(1) uczeń umie zdefiniować pojęcia: zależność i niezależność od pola;</p> <p>(2) uczeń na podstawie obserwacji zachowań potrafi rozróżnić zależność od pola od niezależności od pola;</p> <p>(3) uczeń ma świadomość, jakie zasoby własne wynikają z posiadanego stylu poznawczego: zależność od pola lub niezależność od pola;</p> <p>(4) uczeń posiada wiedzę, jakie wymiary funkcjonowania poznawczego chciałby rozwijać;</p>
5. Odbiorcy / grupa docelowa	<ul style="list-style-type: none"> • etap edukacyjny: III • klasa: I, II, III
6. Osoba prowadząca	Zajęcia mają charakter poznawczy oraz bazują na wyjaśnianiu, analizie i porównywaniu, dlatego może prowadzić je zarówno nauczyciel, psycholog, pedagog na co dzień pracujący z daną klasą, jak i osoba zewnętrzna.
7. Miejsce	<ul style="list-style-type: none"> • klasa szkolna lub sala gimnastyczna • ustawienie krzeseł na kształt podkowy będzie sprzyjać lepszej komunikacji i ułatwi pracę w podgrupach
8. Czas	dwie jednostki lekcyjne – 90 minut, najlepiej występujące od razu po sobie
9. Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"> • forma jednostkowa: refleksja indywidualna • forma grupowa: grupy kilkuosobowe • forma zbiorowa: system warsztatowo-lekcyjny,
10. Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"> • oparte na słowie: historyjki, mini-wykład, pogadanka, dyskusja,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	<ul style="list-style-type: none"> oparte na obserwacji i pomiarze: autorefleksja, autoanaliza, pomiar zjawisk i procesów oparte na działalności praktycznej: prezentacje, pokaz 		
11. Narzędzia dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> zdjęcie obrazy tablica kartki A4 duże arkusze papieru 		
12. PRZEBIEG ZAJĘĆ			
Część wstępna			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>a. Co widzę – całość czy fragment? Nauczyciel-doradca wiesza na tablicy 1 zdjęcie w dużym formacie np. ogrodu (załącznik 1) i zadaje pytanie całej klasie: „Co widzicie na zdjęciu?”, prosząc jednocześnie, aby chwilę się nad tym zastanowić i na razie nie odpowiadać na głoś.</p> <p>Następnie nauczyciel-doradca wydaje polecenie do zadania: „Po lewej stronie zdjęcia proszę niech ustawią się uczniowie, którzy na fotografii zobaczyli ogród, pejzaż (lub inne podobne stwierdzenia), czyli dostrzegli obrazek „w całości”, a po prawej uczniowie, którzy widzą zobaczyli kwiaty, altanę, trawę, drzewa itd., czyli przede wszystkim dostrzegli szczegóły tego obrazu”.</p> <p>Następnie uczniowie wymieniają spostrzeżenia wynikające z obserwacji tych różnic.</p>	<p>metoda aktywizująca: pobudzająca i wzbudzająca zainteresowanie tematem „Co widzicie na zdjęciu?”</p> <p><i>* ćwiczenie można także przeprowadzić w terenie, poza budynkiem szkoły, ustalając wcześniej miejsce obserwacji</i></p>	<p>jedno zdjęcie ogrodu w formacie A0</p>	<p>10 minut</p>
<p>b. Wstęp do teorii o stylach poznawczych Nauczyciel-doradca definiując zależność i niezależność od pola, akcentuje różnice międzyosobowe pod względem stylów i ich wymiarów. Podkreśla znaczenie tych różnic w codziennym zachowaniu i spostrzeganiu świata.</p>	<p>mini-wykład, pogadanka</p>	<p>wiedza teoretyczna na temat zależności i niezależności od pola (patrz: Instrukcja dla doradców zawodowych)</p>	<p>10 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>Charakteryzuje funkcjonowanie osób, u których dominuje zależność od pola oraz osób, u których dominuje niezależność od pola. Następnie prosi uczniów o podanie kilku przykładów obrazujących ten styl poznawczy.</p>			
<p>c. Moja definicja zależności i niezależności od pola Nauczyciel-doradca dzieli klasę na 4 grupy za pomocą odliczenia od A do D. Prosi, aby uczniowie dobrali się na tej zasadzie w grupy. Następnie wyjaśnia zadanie: zadaniem uczniów z grupy A i B jest zapisanie na kartkach po trzy zdania, które zapamiętali dla wymiaru zależność od pola, a zadaniem uczniów z grupy C i D jest zapisanie na kartkach po trzy zdania, które zapamiętali dla wymiaru niezależność od pola. Następnie grupy łączą się ze sobą w następujący sposób: A z C i B z D. Po połączeniu tworzą własną definicję dla wymiaru zależność i niezależność od pola. Połączona grupa A i C oraz B i D prezentują na forum własne definicje. Następnie analizują ewentualne różnice</p>	<p>metoda oparta na działalności praktycznej: Moja definicja zależności i niezależności od pola; praca w 4 grupach: A i B – zależność od pola oraz C i D – niezależność od pola; zmiana pomiędzy grupami: A i C – tworzą własną definicję zależność i niezależność od pola B i D – tworzą własną definicję zależność i niezależność od pola; prezentacja na forum w grupach: A i C oraz B i D</p>	<p>czyste kartki</p>	<p>25 minut</p>
Część właściwa			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>a. Plakaty Uczniowie zostają podzieleni na 2 grupy. Każda z grup otrzymuje zestaw twierdzeń dotyczących zależności od pola i niezależności</p>	<p>metoda oparta na działalności praktycznej: Plakaty</p>	<p>cztery duże arkusze papieru, klej, 2 x pocięte w paski i wymieszane ze</p>	<p>15 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>od pola. Zadaniem uczniów jest dopasowanie poszczególnych stwierdzeń do odpowiedniej kategorii i przyklejenie ich do odpowiedniego arkusza: arkusza dla niezależności i arkusza dla zależności od pola. Po zakończeniu grupy przedstawiają efekty swojej analizy i porównują je ze sobą, poprawiając ewentualne błędy.</p>		<p>sobą stwierdzenia z załącznika 2 - po jednym zestawie dla każdej grupy</p>	
<p>b. Historyjki Uczniowie zostają podzieleni na 4 grupy. Każda grupa otrzymuje 1 historyjkę (załącznik 3) przedstawiającą zachowanie charakterystyczne dla konkretnego wymiaru stylu poznawczego. Pierwszym zadaniem każdej grupy uczniów jest odgadnięcie, który z wymiarów poznawczych niezależność czy zależność od pola prezentuje bohater historyjki. Drugim zadaniem jest wypisanie zachowań i działań bohatera, świadczących o przynależności do danego wymiaru stylu poznawczego.</p>	<p>metoda oparta na działalności praktycznej: Historyjki</p>	<p>załącznik 3: 4 historie wydrukowana na osobnej kartce papieru po 1 dla każdej z grup, czyste kartki, przybory do pisania</p>	<p>20 minut</p>
<p>Część końcowa</p>			
<p>ZADANIE</p>	<p>METODA</p>	<p>NARZĘDZIA</p>	<p>CZAS</p>
<p>a. Podsumowanie Nauczyciel-doradca prosi uczniów o odpowiedź na pytanie: „Jak w moim rozwoju edukacyjno-zawodowym może mi pomóc moja zależność od pola, a jak może pomóc mi moja niezależność od pola?”. Uczniowie wypisują na kartkach po 3 przykłady dla każdego wymiaru. Swoimi refleksjami każdy chętny uczeń dzieli się z resztą grupy. Prowadzący dziękują uczniom za aktywny udział w zajęciach.</p>	<p>oparte na obserwacji i pomiarze: autorefleksja, autoanaliza</p>	<p>czyste kartki papieru, kolorowe pisaki</p>	<p>10 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

13. Spis załączników	<p>Załącznik 1 - Przykładowe zdjęcia ogrodów</p> <p>Załącznik 2 – Stwierdzenia do pocięcia w paski</p> <p>Załącznik 3 - Historyjki</p>
-----------------------------	--

Załącznik 1 - Przykładowe zdjęcia ogrodów



Załącznik 2 - Stwierdzenia do pocięcia w paski

ZALEŻNOŚĆ OD POŁA

Lubi przebywać w towarzystwie dużej liczby osób.
Słuchając czyjejś wypowiedzi złożonej z faktów i opinii na temat tych faktów traktuje tę wypowiedź jako całość (nie dokonuje podziału na fakty i opinie).
Chętnie i łatwo nawiązuje bliskie relacje z innymi.
Posiada większą uwagę i wrażliwość na potrzeby innych.
Jest postrzegany jako czynny społecznik.
Wybiera zadania wymagające współpracy z innymi ludźmi.
Preferują zadania oparte na konkretnych czynnościach (np. przeprowadzenie spotkania, wyjazd, opieka).
Potrafi ogólnie stwierdzić miejsce dolegliwości fizycznej, np. „boli mnie brzuch”, „boli mnie głowa”.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Uprawiając sport, np. ćwiczenia siłowe, ćwiczy mięśnie ramion.
Podjmując decyzje liczy się z opinią innych ludzi.
Analizując sytuację skupia się na całości - przetwarza informacje globalnie.
Rozwiązując jakieś zadanie ma tendencję do ścisłego trzymania się instrukcji.
Chętniej wykonują działania mając z góry ustrukturalizowany plan.

NIEZALEŻNOŚĆ OD POLA

Słuchając czyjeś wypowiedzi złożonej z faktów i opinii na temat tych faktów dokonuje podziału wypowiedzi na fakty i opinie.
Unika przebywania wśród dużej liczby osób.
Utrzymuje dystans od innych (fizyczny i emocjonalny).
Potrzebuje więcej czasu na zauważenie potrzeb innych ludzi.
Jest postrzegany jako indywidualista – mało angażujący się społecznie.
Preferuje zadania wykonywane indywidualnie.
Preferują zadania abstrakcyjne (oparte np. na pojęciach i na liczbach).
Potrafi umiejscowić ból w konkretnej części ciała (np. żołądek, skroń).
Uprawiając sport, np. ćwiczenia siłowe ćwiczy biceps i triceps.
Podjmuje decyzje niezależnie od opinii innych.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Analizując sytuację skupia się na szczegółach.
Rozwiązując jakieś zadanie wykorzystuje inne sposoby niż te zawarte w instrukcji.
Chętniej wykonują działania z mniej ustrukturalizowanym planem i możliwością własnej inicjatywy.

Załącznik 3 - Historyjki

Historyjka A *(informacja dla prowadzącego: osoba zależna od pola)*

Kasia wybrała się do sklepu z zamiarem zakupu produktów na sałatkę jarzynową. W tym celu zabrała ze sobą szczegółową listę produktów. W sklepie jednak spotkała znajomą, która przekonała ją, że ma lepszy przepis na sałatkę. Kasia posłuchała koleżanki i zrobiła zakupy według jej wskazówek. Po powrocie do domu wykonała danie według przepisu, a następnego dnia zadzwoniła do koleżanki i serdecznie podziękowała za przysługę.

Jaki styl poznawczy - zależność czy niezależność od pola - dominuje w zachowaniu Kasi? Uzasadnij swoją decyzję.

Historyjka B *(informacja dla prowadzącego: osoba zależna od pola)*

Piotr po powrocie ze szkoły do domu zjadł obiad i zabrał się za odrabianie lekcji na następny dzień. Rozpoczął od tego, co lubił najbardziej: napisał opowiadanie z języka polskiego i przygotował się na sprawdzian z historii. Matematykę, która sprawiała mu największą trudność zostawił na sam koniec. Niestety nie potrafił sobie poradzić z rozwiązaniem części zadań i w celu uzyskania pomocy zadzwonił do kilku najbliższych przyjaciół. Po wspólnym omówieniu i wykonaniu zadania domowego spędził wieczór w towarzystwie kolegów, z którymi obejrzał mecz siatkówki.

Jaki styl poznawczy - zależność czy niezależność od pola - dominuje w zachowaniu Piotra? Uzasadnij swoją decyzję.

Historyjka C *(informacja dla prowadzącego: osoba niezależna od pola)*

Adam z tatą kupili mebel w sklepie z meblami. Zaplanowali, że rozpoczną jego składanie z samego rana. Do mebla była dołączona instrukcja. Tata Adama stwierdził, że do rana przeczyta dokładnie instrukcję, by mogli rano bez trudności zabrać się do pracy. Adam wstał wcześniej następnego dnia i nie czekając na tatę zaczął składać mebel. Wyjął śrubki dołączone do desek i rozłożył sobie wszystkie elementy na podłodze. Nim tata dotarł do syna, Adam miał prawie złożony mebel. Tata był bardzo zaskoczony, ponieważ przyniósł ze sobą instrukcję, której podczas składania nie miał Adam. Tata pogratulował synowi dobrej roboty.

Jaki styl poznawczy - zależność czy niezależność od pola - dominuje u Adama? Uzasadnij swoją decyzję.

Historyjka D *(informacja dla prowadzącego: osoba niezależna od pola)*



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Magda i Marek wybrali w biurze podróży wycieczkę swoich marzeń. Bardzo podekscytowani wrócili do domu i zaczęli planować całą podróż. Magda wypisywała na kartce wszystkie informacje, które zapamiętała z rozmowy z pracownikiem biura podróży i które wyczytała w przewodniku: analizowała ilość potrzebnych funduszy, analizowała średnią temperaturę, liczyła ilość dni, które mogą poświęcić na zwiedzanie, analizowała kilometry od lotniska do hotelu, przejrzała i wypisała atrakcyjne ubezpieczenia. Natomiast Marek zastanawiał się jaka będzie ogólna atmosfera, czy kogoś poznają i co zwiedzą. Przywoływał w myślach obrazy plaży, piasku i morza, jak wrażają do apartamentów, jak rozsmakowują się w lokalnej kuchni.

Jaki styl poznawczy - zależność czy niezależność od pola - dominuje u Magdy? Uzasadnij swoją decyzję.

6.5 Impulsywność–refleksyjność

6.5.1 Test-I/R

Test-I/R

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: „**TAK**” - jeśli się z nim zgadzasz lub **NIE**” - jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a lub zrobił/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu, Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

lp	STWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Lubię szybko podejmować decyzje.		
2	Szybko się nudzę.		
3	Lubię organizować zabawę spontanicznie, bez zbytniego planowania.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

4	Zwykle wykonuję zadania szybko, bez względu na poprawność wyniku.		
5	Często zdarza mi się reagować emocjami w sytuacjach społecznych.		
6	Często mówię coś bez większego zastanowienia.		
7	Zdarza mi się zgodzić się na coś, co po namyśle wcale mi nie odpowiada.		
8	Poprawność wykonania zadania jest dla mnie mniej ważna niż szybkość udzielenia odpowiedzi.		
9	Lubię szybką jazdę samochodem.		
10	Lubię próbować nowych rzeczy.		
11	Lubię szybko wskakiwać do zimnego morza.		
12	Lubię, kiedy dzieje się coś ekscytującego.		
13	Czasem robię coś, co jest przerażające, aby dostarczyć sobie emocji.		
14	Uwielbiam nowe doznania, eksperymenty dające mi silne przeżycia.		
15	Zdarza mi się kupić w sklepie coś pod wpływem impulsu, czego nie potrzebuję.		

6.5.2 Test-I/R – arkusz dla nauczyciela

Test-I/R **Arkusz dla nauczyciela-doradcy**

Test-I/R pozwala na określenie tendencji ucznia do zachowań impulsywnych oraz refleksyjnych podczas zajęć w klasie.

Szczegółowy opis wymiaru impulsywności *versus* refleksyjności wraz z określeniem jego znaczenia dla procesu edukacyjnego ucznia, został zamieszczony w „Arkuszu obserwacji ucznia”.

Instrukcja

Proszę przenieść odpowiedzi udzielone przez ucznia z Testu-I/R do ARKUSZA OCENY ODPOWIEDZI UCZNIA, a następnie zsumować wszystkie punkty z kolumn „odpowiedź TAK” i „odpowiedź NIE”.

Uzyskany wynik wskaże tendencję przejawiania zachowań oporujących w klasie.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

ARKUSZ OCENY ODPOWIEDZI UCZNIĄ		
imię i nazwisko ucznia		
nr stwierdzenia	odpowieź TAK	odpowieź NIE
1	1	0
2	1	0
3	1	0
4	1	0
5	1	0
6	1	0
7	1	0
8	1	0
9	1	0
10	1	0
11	1	0
12	1	0
13	1	0
14	1	0
15	1	0
suma wszystkich punktów:		

Interpretacja wyniku Test-I/R

Uczeń może uzyskać maksymalnie 15 punktów. Im wyższy wynik osiągnie uczeń,/uczennica tym bardziej wykazuje zachowania wyrażające impulsywność. Im niższy wynik osiągnie uczeń/uczennica, tym wyższy poziom refleksyjności.

(7) Wynik między **15 a 8 punktów** – uczeń/uczennica prezentuje bardzo wysoki poziom impulsywności a niski refleksyjności.

(8) Wynik między **7 a 5 punktów** - uczeń/uczennica prezentuje wyważony styl poznawczy w zakresie impulsywności i refleksyjności.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

(9) Wynik między **4 a 0 punktów** - uczeń/uczennica prezentuje niski poziom impulsywności a wysoki refleksyjności.

6.5.3 Arkusz obserwacji ucznia – impulsywność-refleksyjność

Poradnik Pozytywnego Myślenia Arkusz obserwacji ucznia

Definicja operacyjna:	<p>Refleksyjność versus impulsywność (czasem zwana tempem poznawczym) to jeden z wymiarów stylu poznawczego. Ujawnia się ona głównie w rozwiązywaniu problemów poznawczych, podejmowaniu decyzji, reagowaniu w sytuacjach społecznych.</p> <p>Impulsywność to tendencja do szybkiego udzielania odpowiedzi, szybkiego podejmowania decyzji, szybkiego reagowania i popełniania większej ilości błędów. Bywa interpretowana jako skłonność do spontaniczności, beztroski, umiejętności przedkładania dokonania wyboru nad jego poprawność. Osoby impulsywne cenią sobie szybkość i szybkie choćby niewielkie wzmocnienia, mają dużą tolerancję ryzyka poznawczego, sprawdzają się w zawodach, gdzie szybkie podejmowanie decyzji jest kluczowe, np. ratownictwo, zarządzanie kryzysowe.</p> <p>Refleksyjność to tendencja do długiego namysłu, zastanawiania się, analizowania i popełniania niewielu błędów. Bywa interpretowana jako skłonność do silnej kontroli, umiejętności odraczenia wzmocnienia, niską tolerancję ryzyka poznawczego. Osoby o tym stylu poznawczym sprawdzają się w zawodach, w których nie ma ograniczenia czasowego, w których mogą wykorzystać dłuższy namysł, systematyczne i metodyczne poszukiwanie informacji.</p> <p>Różnice w zakresie tego stylu poznawczego zaczynają się ujawniać już w wieku przedszkolnym.</p>
Znaczenie dla procesu edukacyjnego ucznia:	<p>Dominacja określonego stylu poznawczego u ucznia wpływa na jego zdolności poznawcze w trakcie zajęć lekcyjnych. Organizacja lekcji, sposób podawania instrukcji i sprawdzania wiedzy w przypadku impulsywność vs. refleksyjność od pola stanowią istotne elementy regulacji skuteczności odbioru materiału edukacyjnego. Poniżej zaprezentowano podstawowe różnice pomiędzy uczniami impulsywnymi a refleksyjnymi.</p> <p>Uczniowie impulsywni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - preferują myślenie dywergencyjne, - lepsi w pracach wymagających improwizacji, - wymagają szybkiej zmienności zadań, - dystraktują się (nudzą się) podczas braku stymulacji, - aktywni w dyskusjach, - spontaniczni w kontaktach społecznych, - dobrze znoszący presję czasu podczas wykonywania działań, - preferują działanie,



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	<ul style="list-style-type: none"> - szybciej uczą się mówić w obcym języku. <p>Uczniowie refleksyjni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - preferują myślenie konwergencyjne, - preferują prace wymagające namysłu, systematyczności, - lepsi w nauce czytania i pisania, - lepsi w matematyce, - lepsi w pracach wymagających koncentracji uwagi, staranności, dokładności, - większa kontrola zachowań społecznych, - lepsi w testach bez ograniczenia czasowego. 			
WYMIAR	IMPULSYWNOŚĆ VERSUS REFLEKSYJNOŚĆ			OBSERWACJA
				<p>1 – nie zgadzam się ze stwierdzeniem 2 – zgadzam się częściowo ze stwierdzeniem 3 – zgadzam się całkowicie ze stwierdzeniem</p>
STYL POZNAWCZY	OBSERWACJA UCZNIĄ PODCZAS REALIZACJI ZADAŃ			1
		2	3	
impulsywny vs refleksyjny	1. Uczeń/uczennica metodycznie i systematycznie wykonuje zadanie, aż do uzyskania pożądanego/poprawnego wyniku.			
	2. Uczeń/uczennica nie radzi sobie z zadaniami wymagającymi udzielenia szybkiej odpowiedzi.			
	3. Uczeń/uczennica preferuje zadania wymagające wielowymiarowej analizy, szukania różnych informacji i integrowania ich w całość.			
	4. Uczeń/uczennica szybko się nudzi, kiedy nie dostaje wielu materiałów, lub gdy zadania szybko się nie zmieniają.			
	5. Uczeń/uczennica sprawnie wykonuje „zadania przy tablicy”, nawet gdy nauczyciel na bieżąco zadaje pytania lub zmienia zadania.			
	6. Uczeń/uczennica preferuje zadania, które mają jasno określony cel.			
	7. Uczeń/uczennica preferuje udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania, nawet jeśli są to odpowiedzi błędne.			
	8. Uczeń/uczennica rozwiązuje zadania na sprawdzianie po kolei, kiedy skończy jedno, zaczyna kolejne, aż je ukończy, nawet jeśli na kilka nie udzieli odpowiedzi wcale.			
	9. Uczeń/uczennica preferuje zadania, które mają tylko jedną poprawną odpowiedź.			



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	10. Uczeń/uczennica prezentuje intensywne przeżywanie emocji w związku z funkcjonowaniem w szkole.																																							
WNIOSKI																																								
Aby oszacować wynik, należy policzyć przyznaną punktację na poszczególnych wymiarach, a następnie porównać.																																								
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">nr stwierdzenia</th> <th style="width: 40%;">odpowiedź</th> <th style="width: 45%;">punktacja</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>R</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>R</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>I</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>I</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>I</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>R</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>I</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>R</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>R</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>I</td><td></td></tr> <tr style="background-color: #f4a460;"> <td>suma</td> <td>I : R</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					nr stwierdzenia	odpowiedź	punktacja	1	R		2	R		3	I		4	I		5	I		6	R		7	I		8	R		9	R		10	I		suma	I : R	
nr stwierdzenia	odpowiedź	punktacja																																						
1	R																																							
2	R																																							
3	I																																							
4	I																																							
5	I																																							
6	R																																							
7	I																																							
8	R																																							
9	R																																							
10	I																																							
suma	I : R																																							
<p>Przewaga impulsywności nad refleksyjnością stanowi sugestię, że efektywność współpracy z uczniem może wzrosnąć poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zwiększanie zmienności materiału, - zwiększenie szybkości prezentacji materiału, - gratyfikowanie szybkości udzielenia odpowiedzi, - uznawanie wyrazów emocjonalnych ucznia, - stwarzanie możliwości wykazanie się w zadaniach wymagających wielowymiarowej analizy, - zapraszanie do aktywności związanych z ekspozycją społeczną, - projektowanie zadań angażujących całe ciało, wszystkie zmysły, wiele modalności poznawczych. <p>Przewaga refleksyjności nad impulsywnością stanowi sugestię, że efektywność współpracy z uczniem może wzrosnąć poprzez:</p> <ul style="list-style-type: none"> - szczegółowe i metodyczne prezentowanie materiału, - utrzymanie wyważonego tempa prezentacji materiału, - gratyfikowanie poprawności wykonania zadania, - stawianie jednego, jasnego celu wykonania zadania, 																																								



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	<p>- projektowanie zadań bez presji czasu.</p> <p>Prowadzący ucznia może podjąć próbę wzmocnienia tego stylu poznawczego, który jest zdefiniowany jako słabszy. Należy jednak pamiętać, że powinno się to dziać stopniowo i może wiązać się z osłabieniem jakości wykonywanych zadań, co jest zupełnie naturalne. Próba taka wymaga zatem czasu i jednocześnie tolerancji oraz cierpliwości nauczyciela-doradcy.</p>
--	--

6.5.4 Scenariusz zajęć grupowych – impulsywność-refleksyjność

Poradnik Pozytywnego Myślenia Scenariusz zajęć grupowych

1. Dział programu	Styl poznawczy: impulsywność versus refleksyjność u ucznia/uczennicy
2. Temat zajęć	Cokolwiek masz, jest to zasobem.
3. Cel główny	uświadomienie uczniom/uczennicom własnego stylu poznawczego w zakresie impulsywności i refleksyjności jako zasobu
4. Cele szczegółowe	<p>(1) uczeń/uczennica wie, jaki ma styl poznawczy w zakresie impulsywności i refleksyjności;</p> <p>(2) uczeń/uczennica ma świadomość, jakie zasoby własne wynikają z posiadanego stylu poznawczego: impulsywności lub refleksyjności;</p> <p>(3) uczeń/uczennica ma wiedzę, jakie wymiary funkcjonowania poznawczego chciałby rozwijać;</p>
5. Odbiorcy / grupa docelowa	<ul style="list-style-type: none"> • etap edukacyjny: III • klasa: I, II, III
6. Osoba prowadząca	Zajęcia prowadzić może zarówno nauczyciel/nauczycielka na co dzień pracująca z daną klasą jak i osoba zewnętrzna.
7. Miejsce	klasa szkolna
8. Czas	Scenariusz zawiera propozycje 3 modułów z zakresu stylu poznawczego: impulsywność vs. refleksyjność. Dla każdego z nich określono czas trwania w tabeli poniżej.
9. Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"> • praca indywidualna w klasie • forma grupowa – uczniowie/uczennice pracują w zespołach (dyskusja grupowa, plakat grupowy), w trakcie zadań dzieleni są na podgrupy (patrz „przebieg zajęć”), prowadzący pełni rolę moderatora, nie zaś dyrektywnego prowadzącego
10. Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"> • oparte na słowie: mini-wykład, pogadanka, dyskusja • oparte na pomiarze: Test-I/R



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	<ul style="list-style-type: none"> oparte na działalności praktycznej: metoda zajęć praktycznych, plakat 		
11. Narzędzia dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> tablica przybory do pisania arkusz z zapisanym kontraktem drobne nagrody (np. tabliczki czekolady lub inne drobne upominki, stanowiące wzmocnienia pozytywne) zróżnicowane materiały papiernicze do wykonania plakatu 		
12. PRZEBIEG ZAJĘĆ			
Część wstępna			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>a. Runda otwierająca I</p> <p>Prowadzący informuje uczniów o kontrakcie i głównym celu spotkania, tj. spotkanie będzie dotyczyć wymiaru stylu poznawczego, jakim jest impulsywność vs. refleksyjność, a zatem: omówienie definicji, omówienie konsekwencji z niego wynikających dla funkcjonowania poznawczego, przeprowadzenie badania. Wyraża nadzieję, że temat zajęć będzie dla uczniów ciekawy oraz że po warsztatach będzie im łatwiej radzić sobie z wyzwaniami w szkole oraz życiu codziennym. Prowadzący informuje, że chciałby zaprosić uczniów do podziału na grupy cztero- osobowe, jeśli osoby znają się, dobór do grupy powinien być losowy. Osoby mają za zadanie narysować lub napisać cechy, zasoby, mocne strony, korzyści osób, które prezentują styl poznawczy refleksyjny lub impulsywny. Prowadzący przydziela grupie do opisu albo refleksyjność albo impulsywność – rozłącznie. Po zakończeniu pracy na brystolu, poszczególne grupy przedstawiają swoje prace, natomiast nauczyciel, dzieli tablicę na dwie części, dedykuje każdą jednej z dymensji, a następnie wpisuje wypisane przez każdą grupę cechy, korzyści, zasoby, etc. W wyniku tego, powstaje wspólnie wypracowana definicja cech impulsywności i refleksyjności.</p>	praca w małych grupach	brystol, kolorowe pisanki, kredki tablica, przybory do pisania	30 minut



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>b. Runda otwierająca II Nauczyciel omawia poszczególne dymensje w kontekście teorii naukowych, weryfikuje informacje zapisane na tablicy, skreśla to, co jest niezgodne z daną dymensją, komentuje pozostałe wpisy. <i>WAŻNE: Intensywnie nakreśla, że każdy styl poznawczy, zatem i impulsywność i refleksyjność ma swoje ogromne zasoby i korzyści (nacisk na pracę na zasobach).</i></p>	mini-wykład		15 minut
Część właściwa			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>a. Badanie narzędziem pomiaru Prowadzący rozdaje kwestionariusze TESTu I/R (dostępne w podręczniku), tak aby każdy uczeń/uczennica mogli/ły wykonać autodiagnozę własnego stylu poznawczego w zakresie impulsywności vs refleksyjności. Następnie podaje instrukcję, jak wyciągnąć wyniki.</p>	TEST I/R	TEST I/R dla każdego ucznia, przybory do pisania	10 minut
<p>b. Praca w grupach Prowadzący dzieli uczniów na losowo dobrane cztero-osobowe grupy. Następnie prosi, aby uczniowie/uczennice wypisali na brystolu w małych grupach zasoby, które wynikają z ich przeważającej dymensji. Zasoby mają być opisane na przykładach z ich życia, chodzi zatem o przełożenie teorii na praktykę w osobistym wymiarze i uzyskanie wglądu. <i>WAŻNE: Osoby w grupach dobrane są losowo, a nie homogenicznie ze względu na przeważającą dymensję. Uczniowie mają budować świadomość funkcjonowania w zakresie obu dymensji.</i></p>	praca grupowa praktyczna	brystol, kolorowe pisanki, kredki tablica, przybory do pisania	20 minut



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>c. Bitwa na zasoby Prowadzący dzieli uczniów i uczennice na dwie grupy, tym razem homogenicznie wg jednego wymiaru: impulsywności i refleksyjności. Zaprasza uczniów i uczennice, aby przeorganizowali salę tak, aby mogli usiąść naprzeciw siebie. Następnie zaprasza to rozpoczęcia bitwy na zasoby, w ten sposób, że każda grupa ma wymienić zasoby związane z jej sztandarową dymensją – wygrywa ta grupa, która wymieni najwięcej z nich. Wygrani otrzymują drobne upominki.</p>	<p>praca grupowa</p>	<p>krzesła i sala w odpowiednim układzie przystosowanym do bitwy</p>	<p>15 minut</p>
<p>Część końcowa</p>			
<p>ZADANIE</p>	<p>METODA</p>	<p>NARZĘDZIA</p>	<p>CZAS</p>
<p>a. Sesja plakatu Nauczyciel dzieli uczniów i uczennice na dwie grupy, w tym samym składzie, który miał miejsce w „bitwie na zasoby”, następnie zaprasza do wykonania plakatu informującego o zawodach, w których impulsywność lub refleksyjność ma szczególne znaczenie, jest dużym zasobem. Uczniowie omawiają plakaty.</p>	<p>praca grupowa – plakat</p>	<p>brystol, nożyczki, kolorowy papier, stare gazety, stare pocztówki, wstążki, koraliki, kredki, mazaki, etc. (elementy ułatwiające wykonanie atrakcyjnego plakatu)</p>	<p>35 minut</p>
<p>b. Sesja zamykająca Prowadzący rekapitułuje wymiar poznawczy impulsywność i refleksyjność, a następnie podsumowuje pracę uczniów, ze szczególnym naciskiem na zasoby. Na koniec zajęć prowadzący prosi każdego ucznia o napisanie na kartce jednej pozytywnej rzeczy, związanej z przeprowadzonym cyklem zajęć (może być to nawet bardzo luźny związek, odpowiedź na pytanie: „Co Ci się podobało na zajęciach”?) Zapisami każdy, chętny uczeń dzieli się z resztą grupy. Prowadzący dziękuje uczniom za aktywny udział w zajęciach.</p>	<p>mini-wykład</p>		<p>15 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

6.6 Motywacja

6.6.1 Test-MOT

Test-MOT

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: **„TAK”** - jeśli się z nim zgadzasz lub **„NIE”** - jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

lp	STWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Lubię, kiedy nauczyciel daje mi zadania o średnim poziomie trudności, które wymagają ode mnie dłuższego zastanowienia.		
2	Zazwyczaj rezygnuję z dokończenia zadania, jeśli napotkam jakieś trudności lub przeszkody.		
3	Kiedy przygotowuję się do sprawdzianu z ulubionego przedmiotu myślę nie tylko o ocenie, ale także o tym, że staję się mądrzejszy/a.		
4	Nie zależy mi tak bardzo na dostawaniu piątek – wystarczy, abym zdał/a do następnej klasy.		
5	Po sprawdzianie mogę już zapomnieć zagadnienia i treści, których się do niego uczyłem/am.		
6	Uczyłbym/Uczyłabym się chętniej, gdybym za każdą dobrą ocenę dostawał/a prezent lub nagrodę.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

7	Przygotowując się do sprawdzianu zazwyczaj nie uczę się wszystkich tematów i mam nadzieję, że nauczyciel zapyta o te, które akurat znam.		
8	Najlepiej czuję się, kiedy nauczyciel zadaje mi łatwe zadanie.		
9	Byłbym/byłabym gotowy/a skorzystać ze ściągki, byleby tylko nie dostać złej oceny.		
10	Jeśli wiedziałbym/abym na 100 %, że nauczyciel nie sprawdzi zadania domowego, raczej i tak bym je odrobił/a.		
11	Przygotowując się do pracy klasowej z ulubionego przedmiotu myślę głównie, aby dostać dobrą ocenę, a nie o tym, że ta wiedza kiedyś do czegoś mi się przyda.		
12	Jeśli muszę wykonać jakieś zadanie szkolne, to robię to i nikt nie musi mnie do tego przekonywać i namawiać.		
13	Ważniejsza dla mnie jest własna satysfakcja z posiadanej wiedzy i umiejętności, niż docenienie ich przez nauczyciela.		
14	Rzadko poddaję się przed ukończeniem zadania, nawet jeśli jego rozwiązanie sprawia mi dużo trudności.		
15	Chętniej wykonuję zadanie, jeśli nauczyciel zapowie wcześniej nagrodę za jego zrobienie.		

6.6.2 Test-MOT – arkusz dla nauczyciela

Test-MOT Arkusz dla nauczyciela-doradcy

Test-MOT pozwala na określenie tendencji ucznia do działania motywowanego chęcią osiągnięcia mistrzostwa lub chęcią unikania porażki. Szczegółowa definicja wzorca motywacji wraz z określeniem jego znaczenia dla procesu edukacyjnego ucznia zdefiniowana została w „Arkuszu obserwacji ucznia”.

Instrukcja

Proszę przenieść odpowiedzi udzielone przez ucznia z Testu-MOT do ARKUSZA OCENY ODPOWIEDZI UCZNIA, a następnie zsumować wszystkie punkty z kolumn „odpowiedź TAK” i „odpowiedź NIE”.

Uzyskany wynik wskaże tendencję do przejawiania pozytywnego lub negatywnego wzorca motywacji osiągnięć.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

ARKUSZ OCENY ODPOWIEDZI UCZNIĄ		
imię i nazwisko ucznia		
nr stwierdzenia	odpowieź TAK	odpowieź NIE
1	1	0
2	0	1
3	1	0
4	0	1
5	0	1
6	0	1
7	0	1
8	0	1
9	0	1
10	1	0
11	0	1
12	1	0
13	1	0
14	1	0
15	0	1
suma wszystkich punktów:		

Interpretacja wyniku Testu-MOT

Uczeń może uzyskać maksymalnie 15 punktów. Im wyższy wynik osiągnie uczeń, tym bardziej jest nastawiony na osiągnięcie sukcesów. Im niższy wynik osiągnie uczeń, tym bardziej nastawiony jest na wykonanie związane z unikaniem porażki.

(1) Wynik między **15 a 9 punktów** - motyw osiągnięcia sukcesu jest silniejszy niż motyw uniknięcia porażki - **POZYTYWNY WZORZEC MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ**.

(2) Wynik między **8 a 7 punktów** - tendencja ucznia zarówno na osiągnięcie sukcesu, jak i na uniknięcie porażki - **ZMIENNY WZORZEC MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ**.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

(3) Wynik między **6 a 0 punktów** - motyw uniknięcia porażki jest silniejszy niż motyw osiągnięcia sukcesu - **NEGATYWNY WZORZEC MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ**.

Charakterystyka zachowań ucznia w zależności od dominującego wzorca motywacji osiągnięć

lp.	wymiar	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW O POZYTYWNYM WZORCU MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW O NEGATYWNYM WZORCU MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ
1.	preferowany stopień trudności zadań	preferują zadania o średnim stopniu ryzyka, ponieważ dostarczają one wiedzy o własnych możliwościach i umiejętnościach	preferują zadania albo łatwe, ponieważ ryzyko porażki jest bardzo małe, albo zbyt trudne, ponieważ niesprostanie trudnemu zadaniu nie przynosi ujemny
2.	reakcja na powodzenie, sukces	zazwyczaj po sukcesie podnoszą poziom swoich aspiracji	zazwyczaj po sukcesie obniżają swoje aspiracje
3.	reakcja na niepowodzenie	zazwyczaj po niepowodzeniu słabnie ich pragnienie realizacji ambitnych planów	zazwyczaj po niepowodzeniu wzrasta ich pragnienie realizacji ambitnych planów
4.	działanie podczas doświadczania trudności	uporczywe działanie mimo przeszkód i porażek	rezygnacja z kontynuowania działań w wypadku trudności
5.	pamięć sukcesów i porażek	dłużej pamiętają o działaniach zakończonych niepowodzeniem lub zadań niedokończonych	dłużej pamiętają o zadaniach zakończonych sukcesem
6.	gratyfikacja	posiadają umiejętność rezygnowania z nagród natychmiastowych na rzecz nagród późniejszych, ale ważniejszych	są mniej skłonni do odraczania nagród w czasie
7.	aktywność w czasie	postrzegają przyszłe wydarzenia jako ściśle powiązane z teraźniejszością	mają tendencję do odkładania zadań na później
8.	wiara w sukces	mają tendencję do zawyżania prawdopodobieństwa odniesienia sukcesu	mają tendencję do zaniżania prawdopodobieństwa odniesienia sukcesu
9.	stosunek do zadań i ludzi	bardziej koncentrują się na zadaniach niż na ludziach	bardziej koncentrują się na relacjach międzyludzkich niż na zadaniach
10.	konformizm	wykazują większą niezależność i są bardziej odporni na naciski grupy	są bardziej skłonni do uległości
11.	pozycja edukacyjna i społeczna	dążą do osiągania i przekraczania standardów doskonałości; dążą do uznania społecznego;	są zadowoleni z istniejącego stanu rzeczy;



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

lp.	wymiar	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW O POZYTYWNYM WZORCU MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ	CHARAKTERYSTYKA UCZNIÓW O NEGATYWNYM WZORCU MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ
		szybciej osiągają wyższe stopnie w hierarchii społecznej	nie mają wygórowanych ambicji edukacyjnych
12.	pozycja zawodowa	niezadko wykonują prace o wyższym prestiżu niż ich rodzice; przejawiają bardziej realistyczne aspiracje zawodowe	nie zawsze przejawiają realistyczne aspiracje zawodowe, ustalając zbyt niski lub zbyt wysoki ich poziom
13.	wybór zawodu	zazwyczaj samodzielnie potrafią wybierać zawody zgodne z ich uzdolnieniami i zainteresowaniami	bez wsparcia doradcy wybierają zazwyczaj zawody niezgodne z własnymi zainteresowaniami
14.	motywacja wewnętrzna i zewnętrzna	wyższy poziom motywacji wewnętrznej	niższy poziom motywacji wewnętrznej
wskazówki do pracy z uczniem w zakresie doradztwa zawodowego		<p>wspomagać ucznia w analizie dokonanego wyboru edukacyjno-zawodowego w zakresie jego zgodności z indywidualnymi preferencjami, potrzebami i charakterystyką poznawczo-motoryczną;</p> <p>dostrzegać i podkreślać udział własny ucznia w osiągniętych sukcesach;</p> <p>rozwijać uważność na potrzeby innych osób oraz umiejętność współpracy w grupie;</p> <p>wspierać w ustalaniu adekwatnego dla ucznia poziomu aspiracji;</p>	<p>ukierunkować wybory edukacyjno-zawodowe ucznia w oparciu o jego zasoby i mocne strony oraz charakterystykę funkcjonowania poznawczego i motorycznego;</p> <p>regularnie uświadamiać ważność tego wyboru;</p> <p>w sposób systematyczny i ustrukturalizowany wspomagać kolejne działania ucznia związane z wyborem drogi edukacyjno-zawodowej, zaczynając od zadań łatwych, w których prawdopodobieństwo sukcesu jest duże;</p> <p>przekazywać informacje zwrotne po poszczególnych etapach działania, dostarczając pozytywnych wzmocnień, co do słuszności działań;</p> <p>kształtować systematyczność;</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

6.6.3 Arkusz obserwacji ucznia - motywacja

Poradnik Pozytywnego Myślenia Arkusz obserwacji ucznia

Definicja operacyjna:	<p>Motywacja to wszelkie mechanizmy odpowiedzialne za uruchomienie, ukierunkowanie, podtrzymanie i zakończenie zachowania (Łukaszewski, 2006).</p> <p>Motywacja osiągnięć rozumiana jest jako tendencja ucznia do osiągania i przekraczania standardów doskonałości. Związana jest ona z doświadczaniem przyjemnych w odczuciu emocji w sytuacjach zadaniowych, spostrzeganych jako wyzwanie (Łukaszewski, Doliński, 2006).</p> <p>Motywacja wewnętrzna to tendencja ucznia do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności, która sama w sobie jest pozytywnym wzmocnieniem.</p> <p>Motywacja zewnętrzna to tendencja ucznia do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na zewnętrzne wobec niego czynniki, mające być konsekwencją jego wykonania lub efektywnego zakończenia; zachowanie jest instrumentem do otrzymania nagrody.</p> <p>Orientacja na osiągnięcie mistrzostwa związana z nastawieniem na uzyskanie sukcesu oznacza orientację na rozwój własnych kompetencji i umiejętności oraz wyższego poziomu wykonania w przyszłości.</p> <p>Orientacja na poziom wykonania związana z nastawieniem na uniknięcie porażki oznacza zademonstrowanie kompetencji wyższych lub równych w stosunku do innych osób przy nastawieniu na uniknięcie porażki.</p>
Znaczenie dla procesu edukacyjnego ucznia:	<p>Diagnoza motywacji ucznia pozwoli nauczycielowi-doradcy na postawienie hipotezy dotyczącej gotowości ucznia do podjęcia określonego działania w kierunku wyboru przyszłej drogi edukacyjnej i zawodowej i na tej podstawie - na zaplanowanie zindywidualizowanych metod wsparcia w tym obszarze.</p> <p>Umożliwią uzyskanie odpowiedzi na pytanie, jakie czynniki motywują ucznia do wyboru zawodu - nagrody, pochwały, skupienie na teraźniejszości, skupienie na przyszłości itp.</p> <p>Umożliwią uzyskanie odpowiedzi na pytanie, w jaki sposób motywować ucznia - przy pomocy tutoringu rówieśniczego, spotkań ze specjalistami, indywidualnych informacji zwrotnych itp.</p>

WYMIAR	MOTYWACJA	OBSERWACJA		
		1 - nigdy 2 - czasami 3 - bardzo często lub zawsze		
RODZAJ	OBSERWACJA UCZNIĄ PODCZAS REALIZACJI ZADAŃ	1	2	3



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

motywacji wewnętrzna versus motywacja zewnętrzna	1. Uczeń/uczennica pracuje efektywniej, kiedy jest chwalony przez nauczyciela.			
	2. Uczeń/uczennica pracuje efektywniej, kiedy jest chwalony przez kolegów/koleżanki.			
	3. Uczeń/uczennica podczas wykonywania zadania wielokrotnie pyta, czy nauczyciel jest zadowolony z efektów jego/jej pracy.			
	4. Uczeń/uczennica w kontekście uczenia się i przyszłej ścieżki edukacyjno-zawodowej używa słów „bez sensu”.			
	5. Uczeń/uczennica nie jest zainteresowany, co podczas sprawdzianu wykonał dobrze, a co źle.			
SUMA				
orientacja na osiągnięcie mistrzostwa związana z nastawieniem na uzyskanie sukcesu POZYTYWNY WZORZEC MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ	1. Uczeń/uczennica jest przygotowany do sprawdzianów i nie korzysta z zakazanych pomocy.			
	2. Uczeń/uczennica nie rezygnuje z prób wykonania zadania, nawet kiedy napotyka przeszkody i trudności.			
	3. Uczeń/uczennica, zapytany o cel uczenia się, odpowiada: „ponieważ chcę to wiedzieć, posiadać tę umiejętność”, „ponieważ to pozwoli mi dostać się na studia, do wymarzonej szkoły”.			
	4. Uczeń/uczennica preferuje zadania o średnim poziomie trudności.			
	5. Uczeń/uczennica angażuje się w zadania, nawet kiedy wie, że nie będą one oceniane.			
	6. Uczeń/uczennica ma tendencje do systematycznego wykonywania zadań.			
	7. Uczeń/uczennica bardziej koncentruje się na wykonaniu zadania niż na relacji z kolegami/koleżankami.			
SUMA				
orientacja na poziom wykonania związana z nastawieniem na uniknięcie porażki NEGATYWNY WZORZEC	1. Uczeń/uczennica podczas sprawdzianów ma tendencję do korzystania ze ściąg lub podpowiedzi kolegów i koleżanek.			
	2. Uczeń/uczennica rezygnuje z kontynuowania zadania, kiedy napotyka trudności.			
	3. Uczeń/uczennica, zapytany/a o cel uczenia się, odpowiada: „aby nie dostać słabej oceny”, „aby mieć to z głowy”, „aby zdać do następnej klasy”.			
	4. Uczeń/uczennica preferuje zadania łatwe albo bardzo trudne.			



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ	5. Uczeń/uczennica nie angażuje się w zadania, jeśli nie są one oceniane.			
	6. Uczeń/uczennica ma tendencję do odkładania zadań na później.			
	7. Uczeń/uczennica zaniża prawdopodobieństwo osiągnięcia przez siebie sukcesu.			
SUMA				

WNIOSKI

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA *versus* MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA:

Wynik między 5 a 7 oznacza przewagę/dominację motywacji wewnętrznej.

Wynik między 8 a 10 oznacza nieustalony rodzaj motywacji, zależny bardziej od kontekstu i zadania, niż od predyspozycji wewnętrznych do podejmowania aktywności.

Wynik między 11 a 15 oznacza przewagę motywacji zewnętrznej.

WZORZEC MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ

POZYTYWNY WZORZEC MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ

Wynik między 7 a 12 wskazuje na niski stopień pozytywnego wzorca motywacji.

Wynik między 13 a 16 wskazuje na przeciętny stopień pozytywnego wzorca motywacji.

Wynik między 17 a 21 wskazuje na wyraźnie ukształtowany pozytywny wzorzec motywacji.

NEGATYWNY WZORZEC MOTYWACJI OSIĄGNIĘĆ

Wynik między 7 a 12 wskazuje na niski stopień negatywnego wzorca motywacji.

Wynik między 13 a 16 wskazuje na przeciętny stopień negatywnego wzorca motywacji.

Wynik między 17 a 21 wskazuje na wyraźnie ukształtowany negatywny wzorzec motywacji.

lp.	CHARAKTERYSTYKA UCZNIĄ KIERUJĄCEGO SIĘ MOTYWACJĄ WEWNĘTRZNĄ	CHARAKTERYSTYKA UCZNIĄ KIERUJĄCEGO SIĘ MOTYWACJĄ ZEWNĘTRZNĄ
1.	zaufanie do własnych umiejętności i przekonań	zaufanie do zewnętrznych kryteriów oceny
2.	zachowania podejmowane są ponieważ same w sobie są pozytywnym wzmocnieniem	zachowania podejmowane są dla uzyskania nagrody np. pozytywnej oceny lub z obawy przed karą np. otrzymaniem negatywnej oceny
3.	gdy wybór przyszłej szkoły i zawodu oparty jest na wewnętrznym przekonaniu i własnym zainteresowaniu, wybór ten w oczach ucznia zyskuje na swej atrakcyjności	gdy wybór przyszłej szkoły i zawodu oparty jest np. na nakazach rodziców, wybór ten w oczach ucznia traci na swej atrakcyjności
4.	kierowanie się motywami wewnętrznymi pozwala osiągać zamierzony efekt, dostarczając jednocześnie zadowolenia i radości z wyboru	kierowanie się motywami zewnętrznymi pozwala wprawdzie osiągać zamierzony efekt, lecz fiksacja na realizacji zewnętrznego celu



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	może obniżyć zaangażowanie i zadowolenie oraz odbierać przyjemność
--	--

6.6.4 Scenariusz zajęć grupowych - motywacja

Poradnik Pozytywnego Myślenia **Scenariusz zajęć grupowych**

1. Dział programu	Motywowanie ucznia do świadomego wyboru zawodu
2. Temat zajęć	Chcę czy muszę?
3. Cel główny	zwiększenie motywacji ucznia do świadomego i aktywnego zaangażowania w wybór przyszłej drogi edukacyjno-zawodowej
4. Cele szczegółowe	<p>(1) uczeń wie, że każde jego aktywność/działanie jest zawsze czymś motywowane,</p> <p>uczeń wie, że podczas wyboru zawodu może kierować się różnymi typami myślenia;</p> <p>(2) uczeń rozumie, że w różnych sytuacjach może kierować się odmiennymi motywami;</p> <p>uczeń jest świadomy, że podczas wyboru zawodu nie wszystkie typy myślenia są jednakowo użyteczne;</p> <p>(3) uczeń potrafi generować pomysły, których konsekwencją będzie podjęcie określonego działania,</p> <p>uczeń minimalizuje wcześniejsze uprzedzenia i negatywne opinie dotyczące wyboru swojej ścieżki edukacyjno-zawodowej</p>
5. Odbiorcy / grupa docelowa	<ul style="list-style-type: none"> • etap edukacyjny: III • klasa: I, II, III
6. Osoba prowadząca	Wskazane jest, aby zajęcia prowadzone były przez doradcę zawodowego, psychologa albo pedagoga, który na co dzień nie musi oceniać postępów ucznia. Zwiększy to otwartość i gotowość ucznia do rozmowy na temat własnej motywacji do nauki i działań, bez obawy przed oceną lub krytyką jego wypowiedzi.
7. Miejsce	<ul style="list-style-type: none"> • klasa szkolna • pełniejszej realizacji sprzyjać będzie ustawienie krzeseł na kształt podkowy lub okręgu
8. Czas	dwie jednostki lekcyjne – 90 minut
9. Formy pracy	<ul style="list-style-type: none"> • forma jednostkowa: uczeń indywidualnie realizuje zadania dydaktyczne, korzystając z pomocy prowadzącego • forma zbiorowa: system warsztatowo-lekcyjny



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

	<ul style="list-style-type: none"> • forma grupowa: małe grupy kilku osobowe 		
10. Metody pracy	<ul style="list-style-type: none"> • oparte na słowie: dyskusja, mini-wykład, rundka, wypowiedź nauczyciela • oparta na pomiarze: pomiar poziomu motywacji do udziału w zajęciach z doradztwa zawodowego • oparte na działalności praktycznej: sześć myślowych kapeluszy 		
11. Narzędzia dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> • brystol lub szary papier • tablica i kreda lub flipchart i pisaki • sześć różnobarwnych kapeluszy lub ilustracje sześciu kolorowych kapeluszy • kartki z opisem kolorów kapeluszy • małe karteczki w sześciu kolorach kapeluszy • piłeczka 		
12. PRZEBIEG ZAJĘĆ			
Część wstępna			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
a. Nauczyciel-doradca wita uczniów i wprowadza ich w temat zajęć za pomocą ćwiczenia pt. koło fortuny. Uczniowie odgadują ukryte hasło, które jest wprowadzeniem do tematu lekcji: MOTYWACJA DROGĄ DO SUKCESU	metoda aktywizująca: pobudzająca i wzbudzająca zainteresowanie tematem – „koło fortuny”	tablica i kreda lub flipchart i pisak z zaznaczonym miejscem na wpisanie 23 liter	10 minut
b. Po odgadnięciu hasła nauczyciel-doradca gratuluje sukcesu i wyjaśnia, że tematem spotkania jest motywacja. Prosi, aby każdy uczeń powiedział, z jakiego powodu przybył dzisiaj na lekcję, podając piłeczkę uczniowi, który chce odpowiedzieć jako pierwszy. Pierwszy uczeń po udzielonej odpowiedzi przekazuje piłeczkę innej osobie, tak długo aż każdy uczeń się wypowie. Dwóch pierwszych uczniów po swoich wypowiedziach poproszonych jest o zapisywanie na tablicy odpowiedzi koleżanek i kolegów. Przykładowe odpowiedzi uczniów: - bo chcę mądrze wybrać zawód, - bo muszę, - bo nie mam nic lepszego do roboty,	metoda oparta na pomiarze: pomiar poziomu motywacji do udziału w zajęciach z doradztwa zawodowego „Po co dzisiaj tu przyszedłem; Po co dzisiaj tu przyszedłam”	tablica i kreda lub flipchart i pisak, piłeczka	10 minut



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>- bo rodzice mi kazali, - bo jest dla mnie ważne, co będę robić w przyszłości, - bo chcę się upewnić, czy dobrze wybrałam przyszłą szkołę itp.</p>			
<p>c. Nauczyciel-doradca prosi, aby uczniowie przypatrzyli się zapisanym odpowiedziom i zastanowili się, według jakiego klucza można je podzielić, do jakich kategorii można je zaszeregować.</p> <p>Po wysłuchaniu odpowiedzi gratuluje uczniom kreatywnych pomysłów i podsumowuje lub rozszerza ich wypowiedzi o kryterium: (1) motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, (2) orientacja na osiągnięcie sukcesu i orientacja na uniknięcie porażki. Następnie je definiuje i na przykładzie wyjaśnia uczniom wprowadzone pojęcia oraz opisuje konsekwencje kierowania się poszczególnymi rodzajami motywacji (patrz: arkusz obserwacji ucznia).</p> <p style="text-align: right;">(załącznik 1)</p>	<p>dyskusja kierowana, mini-wykład</p>		<p>15 minut</p>
Część właściwa			
<p>ZADANIE</p>	<p>METODA</p>	<p>NARZĘDZIA</p>	<p>CZAS</p>
<p>a. Nauczyciel-doradca prosi, aby każdy uczeń wziął jedną kolorową kartkę, dzieląc w ten sposób uczniów na 6 grup. Następnie rozkłada w sześciu miejscach w klasie kapelusze lub ich ilustracje i prosi, aby uczniowie usiedli koło kapelusza, zgodnym z kolorem karteczki, którą wylosowali.</p>	<p>losowy podział uczniów na sześć grup</p>	<p>małe karteczki w sześciu kolorach: białym, czarnym, żółtym, zielonym, czerwonym i niebieskim (2 kartki), sześć kapeluszy lub ilustracje kapeluszy</p>	<p>5 minut</p>
<p>b. Przedstawienie: - zasad zadania „sześć myślowych kapeluszy”,</p>	<p>oparte na działalności praktycznej: sześć</p>	<p>kartki z opisem sposobu myślenia</p>	<p>30 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<ul style="list-style-type: none"> - zaprezentowanie problemu: CZYM NALEŻY SIĘ KIEROWAĆ PODCZAS WYBORU ZAWODU, - rozdanie opisu i wyjaśnienie punktu widzenia każdej grupy, zgodnie z charakterystyką danego koloru, - dyskusja w zespołach i ustalenie wspólnego stanowiska, - dyskusja kapeluszy na forum całej grupy za pomocą argumentów charakterystycznych dla wyszczególnionych typów myślenia, <ul style="list-style-type: none"> - dwie osoby, które wylosowały niebieskie kartki, zapisują w tym czasie na tablicy pomysły i argumenty, - podsumowanie dyskusji przez dwie osoby z grupy niebieskich kapeluszy, - podsumowanie dyskusji przez nauczyciela-doradcę. <p style="text-align: right;">(załącznik 2)</p>	<p>myślowych kapeluszy</p>	<p>poszczególnych grup</p>	
Część końcowa			
ZADANIE	METODA	NARZĘDZIA	CZAS
<p>a. Nauczyciel-doradca rozdaje każdemu uczniowi na kartce dwie dokończone sentencję i prosi, aby chętny uczeń odczytał na głos pierwsze dwie:</p> <p>(1) Jeśli nie ustalisz swoich celów, jesteś skazany na pracę przy osiągnięciu celów kogoś innego /<i>Brian Tracy</i>/.</p> <p>(2) Jeśli nie poznasz swoich motywów, jesteś skazany na pracę realizując motywów kogoś innego.</p> <p>Następnie rozdaje drugą kartkę z jedną niedokończoną sentencją i prosi, aby każdy uczeń dokończył ją zgodnie z własnym przekonaniem, odczuciem.</p> <p>(3) Odkryłem/zauważyłem, że jeśli nie zrozumieć motywów swoich wyborów i działań,</p> <p>.....</p> <p style="text-align: right;">(załącznik 3)</p>	<p>metoda oparta na działalności praktycznej: dokończenie sentencji</p>	<p>dla każdego ucznia: po jednej kartce z dwoma dokończonymi sentencjami, po jednej kartce z jedną niedokończoną sentencją</p>	<p>8 minut</p>



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

<p>b. Nauczyciel-doradca prosi, aby na zakończenie każdy uczeń podzieliła się z grupą swoim przekonaniem: „Z jakiego powodu przyjdę na kolejne zajęcia z cyklu doradztwa zawodowego”.</p>	<p>metoda aktywizująca oparta na słowie: rundka „Z jakiego powodu przyjdę na kolejne zajęcia z cyklu doradztwa zawodowego”.</p>		<p>8 minut</p>
<p>c. Nauczyciel-doradca przekazuje uczniom informacje zwrotne na temat ujawnionych mocnych stron grupy. Następnie żegna się z uczniami, zapraszając ich jednocześnie na kolejne spotkanie pomagające w świadomym wyborze swojej drogi edukacyjno-zawodowej.</p>	<p>ewaluacja spotkania</p>		<p>4 minut</p>
<p>13. Spis załączników</p>	<p>Załącznik 1 – Rodzaje motywacji Załącznik 2 – Charakterystyka sześciu myślowych kapeluszy Załącznik 3 - Sentencje</p>		

Załącznik 1 – Rodzaje motywacji

Motywacja wewnętrzna to tendencja ucznia do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności, która sama w sobie jest pozytywnym wzmocnieniem.

Przykład: Uczeń przygotowuje zadaną pracę na zajęcia techniczne, ponieważ bardzo lubi majsterkować.

Motywacja zewnętrzna to tendencja ucznia do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na zewnętrzne wobec niego czynniki, mające być konsekwencją jego wykonania lub efektywnego zakończenia; zachowanie jest instrumentem do otrzymania nagrody.

Przykład: Uczeń przygotowuje zadaną pracę na zajęcia techniczne, ponieważ rodzice obiecali mu nagrodę materialną, jeśli otrzyma za te zadanie ocenę bardzo dobrą.

Orientacja na osiągnięcie mistrzostwa związana z nastawieniem na uzyskanie sukcesu oznacza orientację na rozwój własnych kompetencji i umiejętności oraz wyższego poziomu wykonania w przyszłości.

Przykład: Uczeń przygotowuje się pilnie do sprawdzianu z biologii, ponieważ po szkole średniej chce rozpocząć studia medyczne.

Uczeń przygotowuje się pilnie do sprawdzianu z biologii, ponieważ bardzo lubi ten przedmiot i chce posiadać wiedzę z tego zakresu.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Orientacja na poziom wykonania związana z nastawieniem na uniknięcie porażki oznacza zademonstrowanie kompetencji wyższych lub równych w stosunku do innych osób przy nastawieniu na uniknięcie porażki.

Przykład: Uczeń przygotowuje się pilnie do sprawdzianu z biologii, ponieważ nie chce dostać najgorszej oceny w klasie.

Uczeń przygotowuje się pilnie do sprawdzianu z biologii, ponieważ boi się reprimendy rodziców za niezaliczenie sprawdzianu.

Załącznik 2 - Charakterystyka sześciu myślowych kapeluszy

Autor metody *Sześć myślowych kapeluszy* - Edwarda de Bono, przypisał kapeluszom - 6 odmiennych sposobów myślenia. Każdy kolor kapelusza symbolizuje konkretny sposób postrzegania problemu, sposób jego analizy i argumentowania oraz sposób dochodzenia do rozwiązania. Jest to więc sposób analizowania zagadnienie z różnych punktów widzenia, w którym myśli i poglądy przedstawione są w sposób bardzo uporządkowany.

Zadaniem uczniów jest analiza problemu: CZYM NALEŻY SIĘ KIEROWAĆ PODCZAS WYBORU ZAWODU, z następujących punktów widzenia:

- (1) Biały kapelusz - punkt widzenia oparty na faktach i liczbach; podejście do nich powinno być obiektywne i neutralne, bez własnych interpretacji lub wyrażania własnej opinii;
- (2) Zielony kapelusz - odpowiada za kreatywność; osoba ma na celu świadome szukanie zmian i nowego podejścia do rozważanego problemu; odnalezienie nowego podejścia wymaga szukania najlepszej alternatywy, a nie zadowalania się pierwszym rozwiązaniem.
- (3) Żółty kapelusz - wyraża optymistyczny punkt widzenia; wskazuje zalety i korzyści oraz możliwości osiągnięcia sukcesu; obejmuje marzenia, wizje oraz przyszłe szanse; naprawia błędy wskazane podczas krytyki czarnego kapelusza.
- (4) Czarny kapelusz - wyraża postawę pesymistyczną; wskazuje negatywne aspekty sprawy; dostrzega wady, trudności, niebezpieczeństwa; krytykuje pomysły innych.
- (5) Czerwony kapelusz - kieruje się emocjami i intuicją; mówi o tym, co czuje w związku z problemem i z konkretnymi argumentami; wyrażane uczucia nie podlegają logicznym wyjaśnieniom.
- (6) Niebieski kapelusz - odpowiada za organizację procesu i czuwa nad jego efektywnym przebiegiem; udziela głosu innym kapeluszom, podsumowuje dyskusję; odpowiada za pilnowanie reguł i zażegnanie sporów; w trakcie i na końcu dyskusji określa, w którym punkcie rozważań znajduje się grupa i co zostało już osiągnięte; formułuje pytania pomocnicze lub naprowadzające.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

6 myślowych kapeluszy

CZERWONY KAPELUSZ
emocje, odczucia, intuicja
i wrażenia.



CZARNY KAPELUSZ
postawa pesymistyczna;
wskazanie negatywnych
aspektów sprawy

BIAŁY KAPELUSZ
obiektywizm; myśli oparte na faktach i
liczbach, podejście obiektywne

NIEBIESKI KAPELUSZ
organizacja procesu
myślenia i czuwanie nad
jego efektywnym
przebiegiem



ŻÓŁTY KAPELUSZ
postawa optymistyczna

ZIELONY KAPELUSZ
możliwość, kreatywność,
świadome szukanie zmian
i nowego alternatywnego
podejścia do problemu

Na podstawie: De Bono, E. (1997). Sześćkapeluszy, czyli sześć sposobów myślenia. Warszawa: Medium

Załącznik 3 - Sentencje

Sentencja 1: Jeśli nie ustalisz swoich celów, jesteś skazany na pracę przy osiągnięciu celów kogoś innego /Brian Tracy/.

Sentencja 2: Jeśli nie poznasz swoich motywów, jesteś skazany na pracę realizując motywów kogoś innego.

Sentencja 3: Odkryłem/zauważyłem, że jeśli nie zrozumieć motywów swoich wyborów i działań edukacyjno-zawodowych,

6.7 Materiały dodatkowe

6.7.1 Kształtowanie optymizmu w doradztwie zawodowym

W procesie edukacyjnym nie wystarczy skupienie się nauczyciela wyłącznie na zmianie dysfunkcyjnego zachowania ucznia, obniżającego poziom osiągnięć szkolnych oraz warunkującego kierunek jego wyborów dalszego rozwoju. Należy przede wszystkim oddziaływać na nieadaptacyjne przekonania i sądy poznawcze oraz towarzyszące im emocje, tkwiące u źródeł takich zachowań.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

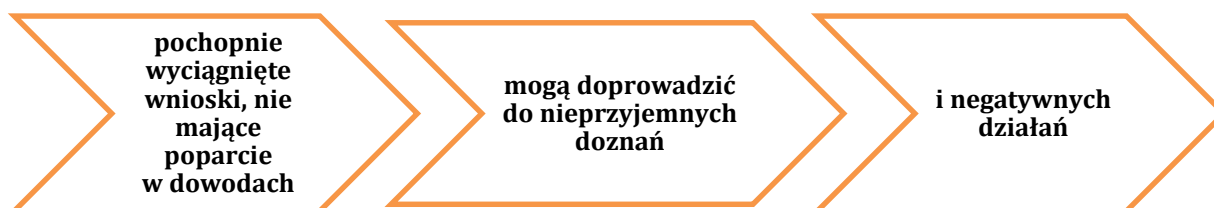
W proponowanym modelu oddziaływania te opierają się na założeniu, że zmiana myślenia skutkuje zmianą zachowania. Posłużmy się przykładem, obrazującym tę zależność.

(a) Pesymistyczny sposób wyjaśniania:

U Karoliny zagłębiającej się w zagadnienia do sprawdzianu pojawia się automatyczna myśl: „*nic z tego nie rozumiem*”. Karolina przyjmuje, że jej myśl jest zgodna z rzeczywistością i smutnieje. Pojawiają się kolejne myśli: „*i nigdy nie zrozumiem*” oraz wnioski: „*ale jestem słaba*”. To generuje kolejne przykre w odczuciu emocje, popychające do nierozwojowych działania. W tym przypadku np. do rezygnacja z dalszej nauki, czy opuszczenia sprawdzianu.

(b) Optymistyczny sposób wyjaśniania:

U Karoliny zagłębiającej się w zagadnienia do sprawdzianu pojawia się automatyczna myśl: „*nic z tego nie rozumiem*” i smutniej. Może ona jednak potraktować już pierwszą przykrą emocję jako sygnał do tego, aby rozpoznać i ocenić myśl oraz zareagować bardziej przystosowawczo: „*Przecież nikt nie powiedział, że na pewno tego nie zrozumiem. Mam teraz pewną trudność, ale jeśli jeszcze raz przeczytam ten akapit albo powrócę do niego, kiedy będę bardziej wypoczęta, może lepiej go zrozumiem. Jeśli dalej tego nie zrozumiem, to poproszę Zosię o pomoc*”.



Rysunek: Zależność emocji od myśli

Oddziaływania nauczyciela na nieadaptacyjne przekonania i sądy poznawcze ucznia oraz towarzyszące im emocje jest możliwe, jeśli wyposaży się nastolatka w kluczowe umiejętności:

1. rozpoznawania / wychwytywania / ujawniania automatycznych myśli – myśli automatyczne oznaczają spontaniczne myśli pojawiające się w danej sytuacji (a nie ich interpretacja) i wywołujące zmianę nastroju (emocje nieproduktywne, np. złość, niepewność lub emocje produktywne np. nadzieja);



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

2. rozpoznawania, nazywania i oceniania emocji – zdolność opisu charakterystyki i nasilenia emocji oraz odróżniania emocji od myśli;
3. oceniania myśli automatycznych – weryfikowanie prawdziwości myśli, jej przydatności i poziomu wywołanego nią cierpienia np. poprzez poszukiwania dowodów potwierdzających jej prawdziwość oraz argumentów przemawiających „za” i „przeciw” jej wiarygodności, alternatywnych wyjaśnień, najlepszej i najgorszej dla ucznia implikacji, rezultatów zmiany myślenia;
4. tworzenie rzeczywistych wyjaśnień – modyfikowanie dysfunkcyjnych automatycznych myśli i przekonań kluczowych będących ich źródłem; przykładowa automatyczna myśl np. po otrzymaniu negatywnej oceny może brzmieć: „*Znowu zawiodłam ojca*”, u której źródeł tkwi zawsze jakieś przekonanie kluczowe np. „*Nie da się mnie kochać*”;
5. dekatastrofizacja – dokonywanie realnej oceny prawdopodobnych konsekwencji zdarzenia; zamiana błędnych przekonań dotyczących konsekwencji danego zdarzenia „*Mama na pewno wymierzy mi karę za słabą ocenę*” na produktywne „*Mama na początku pewnie będzie zła, ale w końcu mi wybaczy*” (Beck, 2005; Leahy, 2008; Seligman, 2007, 1997).

Wśród efektywnych metod wspierania ucznia w rozwoju tych kluczowych umiejętności znajduje się, opracowany przez A. Ellis'a **MODEL TPS: TRUDNOŚĆ – PRZEKONANIE - SKUTEK**. Trudność to sytuacja, która się zdarzyła. Przekonanie jest interpretacją tej trudności. Skutek natomiast odnosi się do uczuć i reakcji na tę trudność.

Schemat kształtowania optymistycznego stylu wyjaśniania zdarzeń, wg modelu TPS

Przed przystąpieniem do wprowadzania zmian w sposobie myślenia nastolatka należy rozpoznać jego indywidualne trudności, których zrozumienie jest podstawą umożliwiającą dokonywanie zmian błędnych przekonań i postaw, a w konsekwencji także zachowań i decyzji edukacyjnych (Geldard, Geldard, 2005).

KROK I: Umożliwienie zrozumienia przez nastolatka związku między trudnościami, przekonaniami i skutkami, za pomocą wyjaśnienia i wprowadzenia ćwiczeń rysunkowych lub słownych, np. przedstawienie sytuacji trudnej i poproszenie o opisanie jej w kategoriach:



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

T – fakty składające się na sytuację,

P – pojawiające się w tym momencie myśli i przekonania,

S – nazwanie odczuwanych emocji.

Krok II: Nauka oddzielenia myśli: „Rodzic znowu zapomniał o moich potrzebach” od emocji: „Czuję złość i smutek”;

KROK III: Pomoc w uświadomieniu sobie pesymistycznych przekonań: „Rodzicom w ogóle nie można ufać”.

KROK IV: Nauczanie nastolatka technik zakwestionowania:

IV A. poprzez myślenie o czymś innym – (1) koncentracja przez kilka chwil na jakimś przedmiocie czy innej sytuacji, co sprzyja przemieszczeniu uwagi, (2) zapisanie pojawiającej się automatycznej myśli i (3) ustalenie momentu pomyślenia ponownie o problemie np. *„Pomyślę o tym znowu jutro o 17.30”*, co może skutecznie niwelować ruminację;

IV B. poprzez odwrócenie uwagi, czyli zakwestionowanie w rozmowie z samym sobą – zmiana przekonania *„Dostałam fatalne oceny na półroczu. Jestem beznadziejna”* na *„Chyba wyolbrzymiam swoje wady. To, że nie otrzymałam samych piątek nie znaczy przecież, że jestem najgorsza. Być może nie udało mi się uzyskać takich ocen, jak chciałam, ponieważ codziennie po szkole opiekują się młodszym rodzeństwem”*.

KROK V: Pomoc w rozwijaniu umiejętności trafnej oceny stopnia odpowiedzialności za zdarzenie, tj. personalizacji, czyli oceny, kto jest odpowiedzialny / współodpowiedzialny za niepomyślne wydarzenie: (1) personalizacja wewnętrzna, tj. samoobwinianie, a w tym poszukiwanie przyczyn w swoim charakterze albo w swoim zachowaniu, (2) personalizacja zewnętrzna, tj. obwinianie innych osób.

Umiejętność ta jest konieczna do odkrycia indywidualnego stylu obwiniania, konsekwencji przyjęcia takiego stylu oraz zasadności i adekwatności przyjętego stylu. Należy przy tym wyjaśnić uczniowi, że ani jeden, ani drugi styl nie jest całkowicie poprawny lub całkowicie błędny, lecz zależny od konkretnej sytuacji i rzeczywistej odpowiedzialności.

KROK VI: Uświadomienie uczniowi, że przekonanie nie jest faktem, co umożliwia dystansowanie się i zachęca do sprawdzania poprawności przekonania:

VI A: poszukiwanie dowodu: *„Na jakich dowodach opiera się Twoje przekonanie?”*;



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

VI B: wytwarzanie / odkrywanie alternatywnych przekonań o innych możliwych powodach zdarzenia: (B1) zmiennych „*Nie miałam czasu na naukę*”, (B2) lokalnych „*Sprawdzian był naprawdę trudny*” i (B3) zewnętrznych „*Nauczyciel nie dał mi szansy*”;
VI C: implikacje przekonania, które okazało się prawdziwe: „*Średnia 4,0 a nie 5,0 nie jest dowodem na niski poziom inteligencji*”.

KROK VII: Aktywizacja: „*Nadal byłam zła, że nie mam średniej 5,0, ale już nie tak bardzo jak wcześniej*”.

KROK VIII: Zachęcanie do uzewnętrznienia głosów, tzn. włożenie samooskarżeń w usta lalki, misia, zaufanej siostry itp.; metoda ta pozwala na naukę obrony przed zarzutami, które nastolatek sama sobie stawia.

KROK IX: Pomoc w uzyskaniu umiejętności planowania działań: „*W następnej klasie będę uczyć się systematycznie, dzięki czemu będę utrwałać zdobywaną wiedzę*” (Beck, 2005; Leahy, 2008; Seligman, 2007, 1997).

Proponowane kroki można realizować z wykorzystaniem dowolnych technik oddziaływań. Przed ich wyborem należy zdiagnozować, w jakim najczęściej obszarze pojawiają się u ucznia nieadaptacyjne treści: Ja-Ja, Ja-rówieśnik, Ja-dorosły, Ja-zadanie. Dobór poszczególnych technik powinien uwzględniać ponadto potrzeby rozwojowe, zdolności i zainteresowania ucznia.

Tabela: Techniki zmiany treści nieadaptacyjnych na korygujące w doradztwie zawodowym

OBSZAR ODDZIAŁYWAŃ	TREŚCI WARUNKUJĄCE PESYMIZM	TREŚCI KORYGUJĄCE PESYMIZM	PRZYKŁADOWE TECHNIKI PROWADZĄCE DO ZMIANY
relacje Ja-Ja	Jestem beznadziejny. Dostałem jedynkę na lekcji wychowania fizycznego. Do niczego się nie nadaję.	Jestem wartościowy. Nie potrafię szybko biegać na lekcji wychowania fizycznego, ale za to sprawnie rozwiązuję zadania z matematyki.	dialog sokratejski, analizowanie wad i zalet, bajki i metafory, skalowanie, karteczki ze wskazówkami, powrót do wspomnień, eksperymenty behawioralne, konstruowanie alternatywnych odpowiedzi, stopniowanie
relacje Ja-rówieśnik	Koledzy mnie ignorują. Jestem gorsza od moich rówieśników. Tylko wrogością wyrobię sobie szacunek u innych	Są koledzy, którzy mnie lubią. Posiadam umiejętności, w których jestem przynajmniej tak samo dobra, jak moi rówieśnicy. Zdobędę sympatię, kiedy pokaże, jaki jestem naprawdę.	



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

OBSZAR ODDZIAŁYWAŃ	TREŚCI WARUNKUJĄCE PESYMIZM	TREŚCI KORYGUJĄCE PESYMIZM	PRZYKŁADOWE TECHNIKI PROWADZĄCE DO ZMIANY
relacje Ja-dorosły	Mój nauczyciel mnie nie lubi. Nauczyciele nie liczą się z moimi potrzebami. Osoba dorosła zawsze zawodzi.	Jestem dla niektórych nauczycieli osoba bardzo ważną. Nauczyciele martwią się o moją edukację. Są dorośli, którym mogę zaufać.	ekspozycji, podzielony tort, odgrywanie ról, lista zasług, relaksacja i wizualizacja, Sherlock Holmes, tworzenie fałszywych dychotomii, odgadywanie myśli, bilans zysków i strat, list do źródła, jak radzą sobie inni, wehikuł czasu, negowanie problemów
relacje Ja-moje zadanie	Nigdy nie uda mi się dostać piątki ze sprawdzianu z matematyki. Szkoda czasu na naukę, bo i tak dostanę złą ocenę.	Może nie jestem najlepszy z matematyki, ale jeśli będę solidnie się uczyć, mam szansę otrzymać pozytywną ocenę. Potrafię zrealizować cel, jeśli się tylko przyłożę.	

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Strzemieczny, J. (1988). *Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci w wieku szkolnym*. W: J. Strzemieczny (red.). *Zajęcia socjoterapeutyczne*. Warszawa: PTP; Seligman, M. (1997). *Optymistyczne dziecko*. Poznań: Media Rodzina; Beck, J. (2005). *Terapia poznawcza*. Kraków: WUJ; Leahy, R. (2008). *Techniki terapii poznawczej*. Kraków: WUJ

Wszystkim oddziaływaniom towarzyszącym edukacji i doradztwu zawodowemu, zmierzającym do rozwoju optymistycznego stylu wyjaśniania powinny towarzyszyć:

1. właściwe formuły uwag krytycznych,
2. rozwijanie zaradności.

Formujący się na podstawie krytycznych uwag kierowanych do nastolatków w sytuacjach niepowodzenia styl wyjaśniania zdarzeń niepomyślnych może prowadzi do ukształtowania się trwałych tendencji do spostrzegania przyczyny porażki w czynnikach (A) o charakterze chwilowym i ograniczonym zasięgu lub (B) o charakterze trwałym i uniwersalnym zasięgu. W pierwszym przypadku dziecko spostrzega problem, jako przejściowy, możliwy do rozwiązania („*Nie poświęciłeś wystarczająco dużo czasu na naukę*”, „*Rozmawiałeś z kolegą, gdy to tłumaczyłem*”). W drugim natomiast, jako konsekwencje własnych niewielkich zdolności („*Nie skupiasz się wystarczająco*”, „*Nie jesteś dobra w zadaniach z fizyki*”). Komunikaty te tym samym kształtują obraz własnej osoby, jako kompetentnej i traktującej przeszkodę, jako wyzwanie lub jako nieporadnej (Seligman, 2007).

Zaradność, natomiast jest konsekwencją poczucia bezpieczeństwa, które pozwala dorastającemu człowiekowi na eksplorację świata zgodnie z założeniem, że im więcej



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

odkryć, tym większe poczucie kontroli i w konsekwencji większa zaradność. Kompetencja ta rozwija się poprzez wytwarzanie u ucznia poczucia pozytywnego stosunku do jego osoby, z uwzględnieniem bezwarunkowego szacunku i akceptacji oraz odnoszenie się do niego stosownie do sytuacji. W praktyce oznacza to przede wszystkim dostosowanie pochwał / nagród do charakteru osiągnięcia (niewielkie osiągnięcie = skromna pochwała, duże osiągnięcie = wyraz dużego podziwu „*Możesz być naprawdę z siebie dumny*”) oraz wyjaśnianie, jakie sygnały zwiastują karę.

Ze względu na fakt, że optymistyczny styl wyjaśniania zależy jest od wpływów społecznych takich, jak: obserwacja sposobów wyjaśniania zdarzeń przez osoby ważne, czy też poziom krytycyzmu wobec jednostki, szczególnego znaczenia nabiera tu - obok rodziny i massmediów – szkoła. Szkoła, która może promować optymistyczne nastawienie wobec własnego życia już u osób najmłodszych. Oczywiście działania promocyjne i profilaktyczne nie są w stanie ukształtować u wszystkich ich odbiorców optymistycznego stylu wyjaśniania, ale z całą pewnością mogą istotnie podnieść jakość życia uczniów stojących przed wyborem dalszej ścieżki edukacyjno-zawodowej.

6.7.2 Źródła optymizmu i wynikające z nich możliwości jego kształtowania w doradztwie zawodowym

Analiza sposobów podnoszenia poziomu optymizmu u uczniów wymaga uwzględnienia odmiennych stanowisk dotyczących jego genezy. Część z nich zakłada bowiem, że optymizm nie jest możliwy do kształtowania. Inne z kolei dowodzą, że można go modyfikować na różnych drogach oddziaływania.

W literaturze przedmiotu akcentuje się najczęściej następujące źródła optymizmu: wrodzony charakter optymizmu, dziedziczność genów osobowościowych, ewolucyjną genezę optymizmu, regułę pozytywnych efektów działania i przewagi korzyści nad możliwościami strat oraz optymizm, jako wynik procesu uczenia się.

Wrodzony charakter optymizmu - stanowisko to wskazuje na związek optymizmu z właściwościami anatomii i fizjologii mózgu, a konkretnie z ośrodkami nagrody i kary. Dowiedziono (Czapiński, 1985, s. 30), że „na poziomie mechanizmu neurofizjologicznych doznania pozytywne i negatywne są odrębnymi zjawiskami. Jedno i drugie może być



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

wywołane przez ten sam bodziec adresowany do różnych okolic mózgu³". Wrodzony charakter optymizmu potwierdza również fakt, iż 35% obszaru mózgu wiąże się z reakcjami pozytywnymi, 5% - z negatywnymi, a 60% jest motywacyjnie obojętne (Delgado, 1969, za: Czapiński, 1985).

Dziedziczność genów osobowościowych – stanowisko na pośrednią dziedziczność optymizmu i pesymizmu poprzez dziedziczność genów osobowościowych: ekstrawersji i neurotyczności (Zuckerman, 2002).

Ewolucyjna geneza optymizmu – zgodnie z tym stanowiskiem optymizm jest uwarunkowany biologicznie i wzmacniany ewolucyjnie. Jego pierwowzorem jest instynkt życia, co wyjaśnia hipoteza zakładająca, że optymizm wyznacza aktywność człowieka oraz wpływa na podjęcie i sposób realizacji określonego działania. Pierwotnie instynkt życia regulował w sposób bezrefleksyjny i na poziomie automatycznym zachowania człowieka. Wraz z rozwojem świadomości i myślenia pojawiła się możliwość dokonywania wyborów, w konsekwencji czego automatyczny instynkt przestał dominować w wyznaczaniu ludzkiej aktywności. Rolę instynktu życia określanego przez R. Stacha (2006, s. 60) jako „*biologicznie zaprogramowany, wieloaspektowy mechanizm inicjujący i wyznaczający przebieg zachowań mających zapewnić przetrwanie organizmu*” musiał zacząć pełnić inny czynnik tj. optymizm. Wyrażał się on przekonaniem o pomyślnym zakończeniu podejmowanych działań, które zostaną uwieńczone nagrodą, która zaś mobilizuje do podejmowania kolejnych aktywności. Rozwój optymizmu w konsekwencji doprowadził do pojawienia się zmian w układzie nerwowym⁴, prowadzącym do umocnienia się pozytywnej inklinacji.

Reguła pozytywnych efektów działania i przewagi korzyści nad możliwościami strat – zwolennicy tego podejścia sądzą, że optymizm jest konsekwencją kierowania się zdroworozsądkowymi zasadami myślenia. Pierwszą regułą człowiek posługuje się automatycznie w sytuacji konieczności podjęcia lub kontynuowania działania, nie konieczne rozpatrując prawdopodobieństwo jego powodzenia. Jest to przekonanie o pozytywnych efektach aktywności, bazujące na uniwersalnych, przeszłych

³ ośrodki wartościowania pozytywnego znajdują się w systemie limbiczno-śródmózgowym, a ośrodki wartościowania negatywnego w grzbietowej okołokomorowej części śródmózgowia i międzymózgowia (Czapiński, 1985)

⁴ „specyficzny system powiązanych ze sobą układów neuromediacyjnych, których aktywność odgrywa doniosłą rolę w zapobieganiu pojawianiu się syndromu wyuczonej bezradności” (Drugan, 2000 za: Stach, 2006)

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

doświadczeniach pokoleń, mówiących o osiągnięciu korzyści zawsze wtedy, gdy podejmuje się wysiłek. Druga reguła wywodzi się z tych samych źródeł i oznacza wiarę, że korzyści zawsze będą większe niż straty.

Optymizm, jako wynik procesu uczenia się – takie podejście zakłada, że każdego człowieka można nauczyć optymizmu, jeśli stworzy się ku temu odpowiednie warunki.

Wybór indywidualnego rozumienia zjawiska warunkuje działania nauczyciela w kierunku kształtowania u uczniów optymizmu. Implikacje obrazują dane zawarte w Tabeli: *Geneza optymizmu i jej implikacje*.

Tabela: *Geneza optymizmu i jej implikacje*

ŹRÓDŁO OPTYMIZMU	IMPLIKACJE
Wrodzony charakter optymizmu (Czapiński, 1985)	niemożliwy do kształtowania
Dziedziczność genów osobowościowych	możliwy do pośredniego kształtowania
Ewolucyjna geneza optymizmu (Tiger, 1979, za: Stach, 2006)	możliwy do kształtowania na drodze ewolucji
Reguła pozytywnych efektów działania i przewagi korzyści nad możliwościami strat (Stach, 2006)	możliwy do kształtowania w wyniku zmiany przekonań
Optymizm, jako wynik procesu uczenia się (Seligman, 1997).	możliwy do kształtowania w procesie uczenia się

Źródło: opracowanie własne

Powyższe podejścia wskazują, że można mówić przynajmniej o trzech odmiennych rodzajach źródeł zjawiska:

- (1) optymizmie wynikającym z sumy doświadczeń jednostki w otoczeniu (natura środowiska),
- (2) optymizmie uwarunkowanym uniwersalnymi prawidłowościami regulacyjnymi np. homeostazą afektywną (cechy jednostki),
- (3) optymizmie uwarunkowanym interakcją podmiotu i otoczenia (Czapiński, 1985).

Wśród licznych hipotez wyjaśniających omawiane zjawisko trudno jest wskazać jedyną poprawną i wyczerpującą teorię uwarunkowań optymizmu. Uwzględniając obecny



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

stan wiedzy najlepszą propozycją wydaje się stanowisko łączące uwarunkowania biologiczne z modyfikującym wpływem środowiska zewnętrznego tj.:

- (1) uwarunkowania genetyczne,
- (2) optymistyczny styl wyjaśniania rodziców,
- (3) wytwarzające optymistyczne nastawienie i podwyższające poczucie własnej wartości opinie osób ważnych,
- (4) sytuacje, w których dziecko nie uczy się bezradności (Seligman, 1997).

6.7.3 Adaptacyjność optymizmu oraz konsekwencje przyjętego stylu wyjaśniania

W zakresie adaptacyjności optymizmu uwidaczniają się dwa przeciwstawne stanowiska, w których spostrzega się go jako:

- (1) pozytywną i adaptacyjną właściwość człowieka, gdyż koncentracja na pozytywnych aspektach rzeczywistości oraz oczekiwanie szczęścia zwiększa szanse na doświadczanie pozytywnych stanów; stanowi poza tym podstawowe źródło ludzkiej motywacji (Czapiński, Panek, 2004),
- (2) negatywną i nieadaptacyjną właściwość człowieka, gdyż tylko koncentrowanie się na tym, co złe pozwala ograniczyć lub nie dopuścić do zagrożenia dobrostanu, ponieważ *„tylko realistyczna percepcja rzeczywistości oraz skromne oczekiwania wobec przyszłych wydarzeń sprzyjają dobremu funkcjonowaniu i zdrowiu psychicznemu”* (Stach, 2006, s. 19).

Pojawia się zatem pytanie: co uzasadnia przekonanie o konieczności wykształcania u uczniów optymistycznego stylu wyjaśniania? Odpowiedzi na nie może dostarczyć analiza cech charakteryzujących optymistów i pesymistów, a co za tym idzie, konsekwencji przyjętego przez człowieka stylu wyjaśniania zdarzeń.

Tabela: Cechy charakteryzujące optymistów i pesymistów

OPTYMISTA	PESYMISTA
większa gotowość do działania	niska gotowość do działania; trudności powodują paraliż działania
większa aktywność	duża pasywność
zgeneralizowane oczekiwanie wydarzeń pozytywnych w przyszłości i oczekiwanie znacznego ograniczenia wydarzeń niepomyślnych	zgeneralizowane oczekiwanie wydarzeń negatywnych w przyszłości



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

skłonność do przeżywania przyjemnych w odczuwaniu emocji i zadowolenia z życia	skłonność do przeżywania przykrych w odczuwaniu emocji i niezadowolenia z życia
nie docenia trudności, narażając się w ten sposób na ryzyko; nie jest jednak ryzykantem i osobą postępującą wbrew oczywistym faktom niskiej szansy na sukces (Stach, 2006)	nadmierna przezorność, co prowadzi do utraty wielu dobrych okazji
pozytywna wizja przyszłości, zdolność zmiany sytuacji niekorzystnej w korzystną	negatywna wizja przyszłości, sytuacja niekorzystna pozostanie niekorzystną
pozytywna wizja ludzi: dostrzeganie wady innych przy jednoczesnym poszukiwaniu i akcentowaniu pozytywnych cech każdego człowieka	negatywna wizja ludzi: dostrzeganie w innym człowieku negatywnych cech, egoistycznej motywacji i interesowności
zaufanie do drugiego człowieka	brak wiary w drugiego człowieka
zachowania wyznaczone są aktualnymi potrzebami, przy uszanowaniu istniejących norm	posiada rytuały regulujące jego życie
otwarty na nowe rozwiązania	zamknięty w sobie
poświęca dużo uwagi innym osobom	nie słucha ludzi
łatwiejsze przystosowanie się do zmian życiowych	trudniejsze przystosowanie się do zmian życiowych
strategie radzenia sobie ze stresem ukierunkowane na problem	skłonność do zaprzeczania, odwracania uwagi i zaprzestawania działań w sytuacjach trudnych
nie do końca trafna ocena rzeczywistości	bardziej realistyczne spojrzenie na rzeczywistość

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Alberoni, F. (1997). *Optymizm*. Warszawa: Książka i wiedza; Juczyński, Z. (1999). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: PTP

Optymista zatem, to człowiek, który stara się przejść przez swoje cierpienie i dążyć do unikania kolejnych. Z tej perspektywy zamiast doświadczać negatywnych emocji np. podczas choroby, optymista odczuje pozytywne w momencie jej ustania lub nawet podczas niewielkiej poprawy kondycji fizycznej. Interesujące spojrzenie na zagadnienie dostarcza rozróżnienie optymistów na statycznych i ewolucyjnych. Ci pierwsi obecną sytuację oceniają pozytywnie, nie licząc jednak na zmianę na lepsze w przyszłości, drudzy obecną sytuację oceniają pesymistycznie, jednak antycypują pozytywne zmiany w przyszłości (Siciński, 1972).

Pesymista natomiast często poprzez koncentrację na swoim cierpieniu nie będzie w stanie dostrzec nawet znaczącej poprawy sytuacji. Jednak to, czy będziemy mogli określić kogoś optymistą/pesymistą uwarunkowane jest zawsze „względnością kryteriów oceny tego, co dobre oraz tego, co złe” (Siciński, 1972, s. 80). Oceny te mogą wynikać z



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

ustalenie, czyje dobro jest uwzględniane, z kontekstu danej sytuacji oraz z przyjęcia określonego systemu wartości. Kryteria uznanych przez jednostkę wartości określają sądy wewnętrznie optymistyczne/pesymistyczne, natomiast kryteria przyjęte przez np. społeczeństwo – opinie zewnętrznie optymistyczne/pesymistyczne (Siciński, 1972).

Optymizm i pesymizm często opisuje się z perspektywy cech o przeciwnym znaku, jako dwie równoważne jakości czy postawy wobec problemów i przyszłych wydarzeń (Alberoni, 1997). Postawy te, to także „*dwa różne sposoby odnoszenia się do siebie samego i do innych istot ludzkich*” (Alberoni, 1997, s. 13). Uwzględniając podmiotową stronę optymizmu można więc założyć że „*ideałem wydaje się roztropna mieszanka obu tych cech*” (Alberoni, 1997, s. 13).

7. Testy do powielenia

Poniżej zamieszczone zostały wzory testów, umożliwiające nauczycielowi-doradcy na szybkie dokonanie kserokopii dla ucznia.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Test- OPT

Instrukcja

Poniżej znajdziesz kilka pytań. Prosimy, abyś na nie odpowiedział/a. Dzięki temu Twój nauczyciel/Twoja nauczycielka będzie mógł/mogła wspierać Cię w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Z pewnością wiesz, jak ważny jest wybór zawodu dla Twojej przyszłości, finansów, zadowolenia z życia. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo, zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Aby test pozwolił być dla Ciebie przydatny, proszę zaznacz odpowiedzi na wszystkie pytania.

1. **Wychodzisz do szkoły i nie możesz znaleźć telefonu komórkowego. Myślisz:**
 - a. Jestem taki niezorganizowany / niezorganizowana.
 - b. Czasami zdarza mi się odłożyć telefon nie w to miejsce, co zwykle.

2. **Świetnie bawisz się ze znajomymi po szkole. Myślisz:**
 - a. Świetnie potrafię rozbawić ludzi.
 - b. Moi znajomi świetnie potrafią mnie rozbawić.

3. **Na zawodach sportowych, w trakcie biegu na 100 m przewracasz się i kończysz jako ostatni/ostatnia. Myślisz:**
 - a. Sport to nie jest moja mocna strona.
 - b. Muszę jeszcze trochę potrenować bieganie.

4. **Próbujesz namówić kolegę/koleżankę, aby spędził z Tobą trochę czasu po szkole. Nie udało się to jednak i wracasz do domu sam/sama. Myślisz:**
 - a. Nic mu/jej się nie chciało dzisiaj robić.
 - b. Nie chciał/a spędzić ze mną czasu.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

5. **W szkole odbywa się pokaz egzotycznych zwierząt. Prowadzący szuka kogoś do pomocy i zgłasza się wielu uczniów, między innymi Ty. Zostajesz wybrany. Myślisz:**
 - a. To przypadek, że wybrał mnie.
 - b. Najbardziej nadawałem się do pomocy.

6. **Jedziecie autobusem na wycieczkę. Cieszysz się z tego powodu. Niestety autobus się psuje i nie zdążycie dojechać na kolację. Ominie Was też jedna z atrakcji. Jest Ci zimno i jesteś głodny/a. Myślisz:**
 - a. Takie rzeczy zawsze zdarzają się na wycieczkach.
 - b. Autobusy czasem się psują.

7. **Idziesz z kolegą/koleżanką do sklepu. Stoicie w kolejce. Twój kolega/koleżanka kupuje ostatni egzemplarz gazety, który Ty też miałeś ochotę kupić. Myślisz:**
 - a. On/ona mnie nie lubi, zrobił to złośliwie.
 - b. On/ona nie wiedział/a, że też chcę kupić tę gazetę.

8. **Na wycieczce kilkoro Twoich znajomych rozchorowało się – mają grypę. Ty, jako jedyny czujesz się dobrze. Myślisz:**
 - a. Jestem odporna/a na choroby.
 - b. Było ciepło, więc się nie rozchorowałem/am.

9. **Siedzisz ze znajomymi przy ognisku, pieczecie kiełbaski. Macie tylko jedną dla każdej osoby. Twoja jednak wpada do ogniska i tym samym tracisz kolację. Myślisz:**
 - a. Ale jestem niezdarny/niezdarna.
 - b. Zagapiłem/am się i trzymałem/am kij za blisko ognia.

10. **Jesteś na strzelnicy z grupą znajomych. Ani razu nie udało Ci się trafić w tarczę. Jak myślisz, dlaczego?:**
 - a. Nigdy mi się nie udaje.
 - b. Coś było nie tak z tym celownikiem.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

11. **Chcesz się nauczyć nurkować. Masz już maskę, ale przed chwilą ktoś wypożyczył z wypożyczalni ostatnie płetwy w Twoim rozmiarze. Myślisz:**
 - a. Nigdy nie mogę zrobić tego, co chcę.
 - b. Będzie trzeba poczekać, aż ktoś odda płetwy.

12. **Jesteś w parku linowym. Przechodzisz całą trasę sprawnie i bez żadnego upadku. Myślisz:**
 - a. To łatwizna, każdy by tak umiał.
 - b. Jestem wysportowany/a, sprawny/a.

13. **Postanowiłeś sprawić rodzicom niespodziankę i przygotować im posiłek. Gdy jedzą, widzisz po ich minach, że nie bardzo im smakuje. Myślisz:**
 - a. Już nigdy nie będę gotował/a, nie mam do tego talentu.
 - b. Gotowanie nie jest wcale łatwe, jak zrobię to kilka razy to na pewno będzie lepiej.

14. **Chcesz namówić rodziców na kupno nowego roweru. Nie zgadzają się. Myślisz:**
 - a. Zawsze tak jest. Nie ma sensu nawet próbować.
 - b. Pewnie mają jakieś powody. Może następnym razem się uda

15. **Masz bardzo dobre wyniki w nauce. Myślisz:**
 - a. Nauka jest łatwa.
 - b. Dużo się uczę.

To już wszystko. Dziękuję, że chciałeś odpowiedzieć na wszystkie pytania. Sprawdź proszę jeszcze raz cały test. Czy zaznaczyłeś odpowiedzi dla każdego stwierdzenia? Jeśli tak oddaj proszę test Swojemu nauczycielowi.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Test-REAKT

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: „**TAK**” - jeśli się z nim zgadzasz lub „**NIE**” - jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a lub zrobił/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu, Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

lp	STWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Na lekcji zajmuję się swoimi sprawami, jestem w swoim świecie.		
2	Na zajęciach nie odzywam się, ponieważ realizuję własny plan, tj. uczę się tylko tego, co jest interesujące.		
3	Lubię pod jakimś pretekstem wyjść z klasy, żeby zwyczajnie w niej nie być.		
4	Nie zależy mi tak bardzo na dostawaniu piątek – wystarczy, abym zdał/a do następnej klasy.		
5	Lubię, kiedy nauczyciel daje mi zadania o niskim poziomie trudności, tak abym nie miał/a problemu z ich rozwiązaniem.		
6	Zazwyczaj rezygnuję z dokończenia zadania, jeśli napotkam jakieś trudności lub przeszkody.		
7	Wolę pracę w grupie, ponieważ mogę się w niej ukryć.		
8	Najlepiej czuję się, kiedy nauczyciel nie zwraca na mnie uwagi na lekcjach.		
9	Wolę przyznać się do braku zadania, niż przeczytać je na forum klasy.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

10	Jeśli wiem, że na zajęciach będzie wystąpienie publiczne, zrobię dużo, aby w ten dzień nie iść do szkoły np. zachoruję, spóźnię się, etc.		
11	Uważam, że w przyszłości spotka mnie coś ciekawego.		
12	Często nie mogę poradzić sobie z lękiem w klasie i marzę, aby pójść do domu.		
13	Aby wytrzymać na zajęciach, muszę ruszać nogą przez cały czas, albo bawię się np. długopisem.		
14	Rzadko czerwienię się, gdy ktoś zwróci na mnie uwagę.		
15	Często zdarza mi się być nieobecny tu i teraz, zagapić się gdzieś w przestrzeń.		

To już wszystko. Dziękuję, że chciałeś odpowiedzieć na wszystkie pytania. Sprawdź proszę jeszcze raz cały test. Czy zaznaczyłeś odpowiedzi dla każdego stwierdzenia? Jeśli tak oddaj proszę test Swojemu nauczycielowi.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Test-ABSKON

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: **„TAK”** - jeśli się z nim zgadzasz lub **„NIE”** - jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

lp	TWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Lubię zadania indywidualne, bez rywalizacji z innymi.		
2	Dobrze czuję się w zadaniach posiadających instrukcję.		
3	W sytuacji problemowej wybieram dobrze znane mi rozwiązania.		
4	Jestem dobra/y w rozwiązywaniu problemów i szukaniu nowych rozwiązań.		
5	Nie lubię teoretyzowania.		
6	Posiadam zdolności manualne (lubię budować i konstruować).		
7	Czy do zbioru: tlen, azot, złoto pasuje stal?		
8	Z góry narzucony plan działania przeszkadza mi w wykonaniu zadań.		
9	Dobrze czuję się w przedmiotach humanistycznych (języki, historia).		
10	Często nie zgadzam się ze zdaniem nauczyciela – mam inne przemyślenia.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

11	Mam wiele pomysłów, o których rozmyślałam.		
12	Lubię metafory, przenośnie.		
13	Czy mleko pasuje jednocześnie do zbioru: „jogurt, ser” oraz do zbioru „woda, wino”?		
14	Chętnie wchodzę w rolę organizatora (spotkanie, impreza).		
15	Dobrze czułbym się wykonując wolny zawód, tj. np. bez ściśle określonego czasu pracy, z możliwością samodzielnego wyboru zadań.		

To już wszystko. Dziękuję, że chciałeś odpowiedzieć na wszystkie pytania. Sprawdź proszę jeszcze raz cały test. Czy zaznaczyłeś odpowiedzi dla każdego stwierdzenia? Jeśli tak oddaj proszę test Swojemu nauczycielowi.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Test-ZNP

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: **„TAK”** - jeśli się z nim zgadzasz lub **„NIE”** - jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

lp	TWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Lubię przebywać w towarzystwie dużej liczby osób.		
2	Wykonując jakieś zadanie w szkole potrzebuję konkretnej instrukcji.		
3	Patrząc na obraz przedstawiający pejzaż ogrodu dostrzegam szczegóły (np. kwiaty, drzewo, liście, ścieżkę).		
4	Wolę przedmioty humanistyczne (np. język polski, historię).		
5	Robiąc zakupy zawsze mam ze sobą listę produktów.		
6	Przygotowując się do egzaminu najpierw czytam wszystkie zagadnienia.		
7	Ucząc się dzielę materiał na mniejsze fragmenty.		
8	Mam wielu przyjaciół, z którymi spędzam dużo czasu.		
9	Rozwiązując jakieś zadanie wykorzystuję inne sposoby niż te zawarte w instrukcji.		
10	Często podejmuję decyzje niezależnie od opinii innych.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

11	Wybieram zadania wymagające współpracy z innymi ludźmi.		
12	Jestem bardzo wrażliwy na potrzeby innych i chętnie pomagam.		
13	Wybieram zadania wykonywane indywidualnie.		
14	Lubię przedmioty ścisłe (np. matematyka, fizyka, chemia).		
15	Wykonując zadanie szkolne nie zawsze czytam dokładnie polecenie – często korzystam z własnej wiedzy.		

To już wszystko. Dziękuję, że chciałeś odpowiedzieć na wszystkie pytania. Sprawdź proszę jeszcze raz cały test. Czy zaznaczyłeś odpowiedzi dla każdego stwierdzenia? Jeśli tak oddaj proszę test Swojemu nauczycielowi.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Test-I/R

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: **„TAK”** - jeśli się z nim zgadzasz lub **„NIE”** - jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a lub zrobił/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu, Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

lp	STWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Lubię szybko podejmować decyzje.		
2	Szybko się nudzę.		
3	Lubię organizować zabawę spontanicznie, bez zbytniego planowania.		
4	Zwykle wykonuję zadania szybko, bez względu na poprawność wyniku.		
5	Często zdarza mi się reagować emocjami w sytuacjach społecznych.		
6	Często mówię coś bez większego zastanowienia.		
7	Zdarza mi się zgodzić się na coś, co po namyśle wcale mi nie odpowiada.		
8	Poprawność wykonania zadania jest dla mnie mniej ważna niż szybkość udzielenia odpowiedzi.		
9	Lubię szybką jazdę samochodem.		
10	Lubię próbować nowych rzeczy.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

11	Lubię szybko wskakiwać do zimnego morza.		
12	Lubię, kiedy dzieje się coś ekscytującego.		
13	Czasem robię coś, co jest przerażające, aby dostarczyć sobie emocji.		
14	Uwielbiam nowe doznania, eksperymenty dające mi silne przeżycia.		
15	Zdarza mi się kupić w sklepie coś pod wpływem impulsu, czego nie potrzebuję.		

To już wszystko. Dziękuję, że chciałeś odpowiedzieć na wszystkie pytania. Sprawdź proszę jeszcze raz cały test. Czy zaznaczyłeś odpowiedzi dla każdego stwierdzenia? Jeśli tak oddaj proszę test Swojemu nauczycielowi.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

Test-MOT

Instrukcja

Poniżej znajdziesz 15 stwierdzeń. Prosimy, abyś odniósł/odniosła się do każdego z nich, poprzez zaznaczenie **X** odpowiedzi: **„TAK”** - jeśli się z nim zgadzasz lub **„NIE”** - jeśli zupełnie to stwierdzenie do Ciebie nie pasuje.

Pamiętaj proszę, że nie ma tutaj odpowiedzi dobrych i złych. Każda jest dobra, o ile jest zgodna z tym, co naprawdę myślisz. Jeśli sytuacje opisane w teście nigdy Cię nie spotkały, to wyobraź sobie, że Cię spotykają i wyobraź sobie, co byś wtedy myślał/a. Nie zastanawiaj się zbyt długo i zaznaczaj pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy. Pamiętaj, aby zaznaczyć odpowiedzi przy wszystkich stwierdzeniach.

Dzięki temu Twój nauczyciel będzie mógł pomóc Ci w wyborze przyszłej drogi zawodowej. Chcemy, aby ten wybór był jak najlepszy dla Ciebie i jak najbardziej zgodny z Twoim charakterem, dlatego zapraszamy do wypełnienia testu.

lp	STWIERDZENIE	TAK	NIE
1	Lubię, kiedy nauczyciel daje mi zadania o średnim poziomie trudności, które wymagają ode mnie dłuższego zastanowienia.		
2	Zazwyczaj rezygnuję z dokończenia zadania, jeśli napotkam jakieś trudności lub przeszkody.		
3	Kiedy przygotowuję się do sprawdzianu z ulubionego przedmiotu myślę nie tylko o ocenie, ale także o tym, że staję się mądrzejszy/a.		
4	Nie zależy mi tak bardzo na dostawaniu piątek – wystarczy, abym zdał/a do następnej klasy.		
5	Po sprawdzianie mogę już zapomnieć zagadnienia i treści, których się do niego uczyłem/am.		
6	Uczyłbym/Uczyłabym się chętniej, gdybym za każdą dobrą ocenę dostawał/a prezent lub nagrodę.		
7	Przygotowując się do sprawdzianu zazwyczaj nie uczę się wszystkich tematów i mam nadzieję, że nauczyciel zapyta o te, które akurat znam.		



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

8	Najlepiej czuję się, kiedy nauczyciel zadaje mi łatwe zadanie.		
9	Byłbym/byłabym gotowy/a skorzystać ze ściagi, byleby tylko nie dostać złej oceny.		
10	Jeśli wiedziałbym/abym na 100 %, że nauczyciel nie sprawdzi zadania domowego, raczej i tak bym je odrobił/a.		
11	Przygotowując się do pracy klasowej z ulubionego przedmiotu myślę głównie, aby dostać dobrą ocenę, a nie o tym, że ta wiedza kiedyś do czegoś mi się przyda.		
12	Jeśli muszę wykonać jakieś zadanie szkolne, to robię to i nikt nie musi mnie do tego przekonywać i namawiać.		
13	Ważniejsza dla mnie jest własna satysfakcja z posiadanej wiedzy i umiejętności, niż docenienie ich przez nauczyciela.		
14	Rzadko poddaję się przed ukończeniem zadania, nawet jeśli jego rozwiązanie sprawia mi dużo trudności.		
15	Chętniej wykonuję zadanie, jeśli nauczyciel zapowie wcześniej nagrodę za jego zrobienie.		

To już wszystko. Dziękuję, że chciałeś odpowiedzieć na wszystkie pytania. Sprawdź proszę jeszcze raz cały test. Czy zaznaczyłeś odpowiedzi dla każdego stwierdzenia? Jeśli tak oddaj proszę test Swojemu nauczycielowi.



Bibliografia

1. Alberoni, F. (1997). *Optymizm*. Warszawa: Książka i wiedza
2. Aronson, E., Wilson, T., Akert, R. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Zysk i S-ka
3. Aspinwall, L. G. (2011). Future-oriented thinking, proactive coping, and the management of potential threats to health and well-being. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health and Coping*, (pp. 334-365). New York: Oxford University Press. Published, 01/2011
4. Aspinwall, L.G., Sechrist, G.B., & Jones, P. (2005). Expect the best and prepare for the worst: Anticipatory coping and preparations for Y2K. *Motivation and Emotion*, 29, 357-388. Published, 2005
5. Balkis, M., Iskier, G. B. (2005). The relationship between thinking styles and personality types. *Social Behavior and Personality*, 33, 3
6. Beck, J. (2005). *Terapia poznawcza*. Kraków: WUJ
7. Bednarek, H., Wytykowska, A., Orzechowski, J. (2005). Cechy i struktura temperamentu u osób zależnych i niezależnych od pola. *Psychologia Etologia Genetyka*, 12
8. Berko Gleason, J., Ratner, N. (2005). *Psycholingwistyka*. Gdańsk: GWP
9. Brzezińska, A. (red.) (2005). *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne.
10. Chen, SY., Magoulas, GD. and Macredie, RD. (2004). Cognitive styles and users' responses to structured information representation. *W: International Journal of Digital Libraries* 4,2
11. Chlewiński, Z. (red.) (1999). *Modele Umysłu*. Warszawa: PWN
12. Chlewiński, Z. (red.) (2007). *Psychologia poznawcza w trzech ostatnich dekadach XX wieku*. Gdańsk: GWP
13. Czabała, Cz. (1997). *Czynniki leczące w psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
14. Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia*. PTP
15. Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia: przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: PTP
16. Czapiński, J., Panek, T. (2004). *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*. Warszawa: Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania
17. Czapiński, J., Panek, T. (red.) (2005). *Diagnoza społeczna 2005. Warunki i jakość życia Polaków*. Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego. www.diagnoza.com.pl
18. Czerw, A. (2010). *Optymizm. Perspektywa psychologiczna*. Gdańsk: GWP
19. Dąbrowska-Jabłońska, I. (2006). *Terapia trudności w uczeniu się*. w: I. Dąbrowska-Jabłońska (red.). *Terapia dzieci i młodzieży. Metody i techniki pomocy psychopedagogicznej*. Kraków: Impuls
20. De Bono, E. (1997). *Sześć kapeluszy, czyli sześć sposobów myślenia*. Warszawa: Medium
21. Domachowski, W., Miluska, J. (1984). *Teoria atrybucji*. W: W. Domachowski, S. Kowalik, J. Miluska (red.). *Z zagadnień psychologii społecznej*. Warszawa: PWN
22. Droit, R. (2004). *101 zabaw filozoficznych. Doświadczenie codzienności*. Gdańsk: GWP
23. Dweck, C. (2013). *Nowa psychologia sukcesu*. Warszawa: Muza
24. Ellis, A. (1998). *Terapia krótkoterminowa: lepiej, głębiej, trwalej*. Gdańsk: GWP
25. Erikson, E. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Rebis
26. Everly, G., Rosenfeld, R. (1992). *Stres. Przyczyny, terapia i autoterapia*. Warszawa: PWN
27. Geldard, K., Geldard, D. (2005). *Jak pracować z dziećmi w grupach terapeutycznych*. Gdańsk: GWP
28. Gopnik, A., Meltzoff, A., Kuhl, P. (2002). *Naukowiec w kołysce*. Poznań: Media Rodzina
29. Grzesiuk, L. (1994). *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*. Warszawa: PWN



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

30. Grzesiuk, L. (2007). Psychoterapia. W: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom III. Gdańsk: GWP
31. Heszen, I., Sęk, H. (2008). Psychologia zdrowia. Warszawa: PWN
32. Jagodzińska, M. (2005). Psychologia pamięci. Badania, teorie, zastosowania. Gliwice: Wydawnictwo Helion
33. Juczyński, Z. (2009). Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Warszawa: PTP
34. Kagan, J. (1965). Personality and the learning Process. W: Daedalus, Vol. 94, No. 3.
35. Kirton, M. J. (1994). A theory of cognitive styles. W: M. J. Kirton (red.). Adaptors and innovators. London: Routledge
36. Kirton, M. J. (1994). Adaptors and innovators at work. W: M. J. Kirton (red.). Adaptors and innovators. London: Routledge
37. Kosslyn, S., Rosenberg, R. (2006). Psychologia. Mózg. Człowiek. Świat. Kraków: Znak
38. Lazarus, R. (1999). Ocena poznawcza. W: P. Ekman, R. Davidson (red.). Natura emocji. Gdańsk: GWP
39. Leahy, R. (2008). Techniki terapii poznawczej. Kraków: WUJ
40. Ledzińska, M. (2008). Różnice indywidualne w funkcjonowaniu poznawczym: z badań nad znaczeniem procesów kontrolnych. W: W. Ciarkowska, W. Oniszczenko (red.). Szkice z psychologii różnic indywidualnych. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR
41. Ledzińska, M., Czerniawska, E. (2008). The importance of cognitive selectiveness in the age of information flood. W: W. Lamanauskas (red.), Problems of education in the 21 st century. Information and communication technology in education: opportunities and challenges. Siauliai: Scientia Educologica
42. Łukaszewski, W., Doliński D. (2004). Typy motywacji. W: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki. T 2. Gdańsk: GWP
43. Maruszewski, T. (1996). Psychologia poznawcza. Warszawa: Polskie Towarzystwo Semiotyczne
44. Maruszewski, T. (2002). Psychologia poznania. Gdańsk: GWP
45. Maruszewski, T. (2011). Psychologia poznania. Umysł i świat. Gdańsk: GWP
46. Matczak A. (1981). Znaczenie stylu poznawczego w procesie uczenia się. W: Psychologia wychowawcza, 1/1981
47. Matczak, A. (2002). Różnice indywidualne w rozwoju psychicznym. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). Psychologia rozwoju człowieka. T 3. Warszawa: PWN
48. Matczak, A. (2004). Style poznawcze. W: J. Strelau (red.). Psychologia. Podręcznik akademicki. T 2. Gdańsk: GWP
49. Matczak, A. (2011). Kulturowa adaptacja testów psychologicznych. W: T. Szustrowa (red.). Testy w biznesie. Standardy i praktyka. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP
50. Matczak, A., Jaworowska, A., Ciechanowicz, A., Zalewska, E., Stańczak, J. (2006). Wielowymiarowy Kwestionariusz Preferencji WKP. Narzędzie do pomiaru zainteresowań zawodowych. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych
51. Matczak, A., Martowska, K. (2009). Instrumental and motivational determinants of social competencies. W: A. Matczak (red.). Determinants of social and emotional competencies. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego
52. Materska, M., Tyszka, T. (red.) (1997). Psychologia i poznanie. Warszawa: PWN
53. Maultsby, M.C. (1992). Racjonalna Terapia Zachowania. Poznań: Alterna
54. Maultsby, M.C. (2008). Racjonalna Terapia Zachowania - podręcznik terapii poznawczo-behawioralnej. Żnin: Wyd. Wulkan
55. Maultsby, M.C., Hendricks, A. (1992). ABC twoich emocji - poradnik terapeutyczny. Żnin: Wyd. Wulkan
56. Mądrzycki, T. (2002). Osobowość jako system tworzący i realizujący plany. Gdańsk: GWP
57. Młodkowski, J. (1998). Aktywność wizualna człowieka. Warszawa: PWN



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

58. Neisser, U. (1999). Systemy polimorficzne. Nowe podejście do teorii poznania. W: Z. Chlewiński (red.). Modele Umysłu. Warszawa: PWN
59. Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B. (2006). Psychologia poznawcza. Warszawa: PWN
60. Nosal, C. S. (1992). Różnorodność twórczych umysłów – ujęcie holistyczne. W: C. Nosal (red.). Twórcze przetwarzanie informacji. Wrocław: Delt
61. Nosal, Cz. (1990). Psychologiczne modele umysłu. Warszawa: PWN
62. Oster, G., Gould, P. (2007). Rysunek w psychoterapii. Gdańsk: GWP
63. Pinker S. (2002). Jak działa umysł. Warszawa: KiW
64. Reykowski, J. (1970). Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie. Kwartalnik pedagogiczny, 3
65. Sanatorski, J. (1992). Jak przetrwać w stresie. Warszawa: Jacek Sanatorski & CO – Agencja Wydawnicza
66. Sawicka, K. (1999). Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej. W: K. Sawicka (red.). Socjoterapia. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej
67. Schacter, D. (2001). Siedem grzechów pamięci. Warszawa: PIW
68. Schwarzer, R., Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges (pp. 19-35). London: Oxford University Press
69. Seligman, M. (1997). Optymistyczne dziecko. Poznań: Media Rodzina
70. Seligman, M. (2007). Optyzmu można się nauczyć. Poznań: media Rodzina
71. Seligman, M.E.P., (2010). Optyzmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie. Poznań: Media Rodzina
72. Siciński, A. (1972). Optyzizm – pesymizm – próba precyzji pojęć i jej konsekwencje badawcze. Studia socjologiczne, 4
73. Stankowska, I. (2010). Poziom optyzmu a satysfakcja w wybranych aspektach jakości życia osób w okresie późnej dorosłości. Poznań: UAM, Instytut Psychologii (niepublikowana praca magisterska pod kierunkiem prof. B. Harwas-Napierała)
74. Stankowska, I., Roszak, M., Machaj, A. (2013). Kształtowanie optyzmu młodzieży podlegającej oddziaływaniom socjoterapeutycznym. W: B. Jankowiak (red.). Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Teoria i praktyka. Poznań: Wyd. Uniwersyteckie Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza
75. Sternberg, R. J., Zhang, L. F. (2005). Styles of thinking as a basis of differentiated instruction. Theory Into Practice, 44, 3
76. Strelau, J. (red.). (2006). Podręcznik akademicki. T 2. Psychologia ogólna. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
77. Strzałecki, A. (1998). Creativity as a style. General model and its verification. W: A. Lewicka-Strzałecka, O. Loukola (red.). Science in society. Science policy and ethics. Warszawa: IFiS Publishers
78. Strzałecki, A. (2007). Style rozwiązywania problemów praktycznych. Uwarunkowania psychologiczne. W: A. Lewicka-Strzałecka (red.). Współczesne wyzwania nauk praktycznych. Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Zarządzania im. Leona Koźmińskiego
79. Strzemieczny, J. (1988). Zajęcia socjoterapeutyczne dla dzieci w wieku szkolnym. W: J. Strzemieczny (red.). Zajęcia socjoterapeutyczne. Warszawa: PTP
80. Tatarkiewicz, W. (1990). O szczęściu. Warszawa: PWN
81. Tomasello, M. (2002). Kulturowe źródła ludzkiego poznania. Warszawa: PIW
82. Trzebiński, J. (2002). Narracja jako sposób rozumienia świata. (red.). Gdańsk: GWP
83. Trzebiński, J., Drogosz, M. (2005). Historie, które kształtują nasze życie: o konsekwencjach proaktywnych i defensywnych autonarracji. W: Drogosz, M. (red.). Jak Polacy wygrywają, jak Polacy przegrywają. Gdańsk:GWP



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.
Człowiek – najlepsza inwestycja.

84. Urban, B. (2000). Zaburzenia w zachowaniu i przestępczość młodzieży. Kraków: WUJ
85. Wells, A. (2010). Terapia poznawcza zaburzeń lękowych. Kraków: WUJ
86. Wichary, S., Kossowska, M., Orzechowski, J., Ślifierz, S., Marković, J. (2008). Individual differences in decisiveness: pre-decisional information search and decision strategy use. Polish Psychological Bulletin, 39
87. Wiśniewska, E.(2008). Style myślenia jako pośrednik między zdolnościami a ich urzeczywistnieniem. W: W. Limont, J. Cieślukowska, J.Dreszer (red.). Zdolności. Talent. Twórczość. Toruń: Wydawnictwo UMK
88. Zajączkowski, K. (1997). Profilaktyka zachowań dewiacyjnych dzieci i młodzieży. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek
89. Zapała, J., Skibiński, J. (2010). Racjonalna terapia zachowań RTZ. Materiały szkoleniowe. Poznań
90. Zhang, L., Sternberg, R. J. (2000). Are learning approaches and thinking styles related? A study in two Chinese populations. The Journal of Psychology, 134
91. Zhang, L., Sternberg, R. J. (2002). Thinking styles and teacher characteristics. International Journal of Psychology, 37
92. Zhang, L., Sternberg, R. J. (2005). A threefold model of intellectual styles. Educational Psychology Review, 17, 1
93. Zhang, L., Sternberg, R. J. (2006). The nature of intellectual styles. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates

Źródła internetowe:

1. www.pap.pl/palio/html.run?_Instance=cms_www.pap.pl&_PageID=1&s=infopakiet&dz=nauka&idNewsComp=&filename=&idnews=133851&data=&status=biezace&_Checksum=-2109006895 (dostęp: 11.12.2013)
2. www.merlin.pl (dostęp: 11.12.2013)
3. www.commonswikipedia.org (dostęp: 11.12.2013)
4. www.niewiarygodne.pl (dostęp: 11.12.2013 r.)
5. www.cudowniediety.blogspot.com (dostęp: 11.12.2013)
6. www.lonewolf librarian.wordpress.com (dostęp: 11.12.2013)
7. www.usabilitynews.org (dostęp: 11.12.2013)