

M A P



Tolkningsguide

MAP Guide for Feedback

Skala	Beskrivelse	Lavt resultat	Gjennomsnittlig resultat	Høyt resultat
Sosial Stil (AG)	Handler om hvordan en person forholder seg til andre i sine relasjoner.	Saklige, hardhudet og reserverte. Kan oppfattes som konkurranse-orienterte og som noe uvillig til å endre atferd for å tilpasse seg andre.	Samspiller med andre på en måte som ligner de fleste andres. Ingen problemer med å stole på mennesker de kjenner, og de går ut fra at folk flest har gode hensikter. De er sympatiske, uten å være naive, unødig følsomme eller manipulerende.	Oppmerksomme og bryr seg om hva andre synes, tenker og føler. Har en høy tiltro til andre. Opplevs ofte som tilpasningsdyktige, men kan også oppleves som noe unnnvikende og naive.
Tillit (AG1)	Handler om hvilken tiltro og tillit man har til andre personer.	Kan ha vanskelig for å stole fullt på andre, og kan oppleves som vaktomme. Tilbakeholdne med å dele personlige opplysninger til andre.	Går som oftest ut fra at andre mennesker har rimelig gode hensikter. Dette gjør at andre mennesker som regel oppfatter dem som sympatiske og med tro på menneskers godhet. Det betyr imidlertid ikke at de er naive, blåøyde eller lettlurte.	Opplever tillit til andre, og deler gjerne av seg selv med andre.
Kommunikasjon (AG2)	Indikerer både hvilket innhold og på hvilken måte en person har tendens til å kommunisere.	Tilpasser innholdet i sin kommunikasjon gjerne for å få gjennom egen vilje. Noe uvillig til å uttrykke sine egentlige hensikter og følelser.	Kommuniserer med andre mennesker på en måte som er lik de fleste andre. Bryr seg om hva andre tenker om dem, og de er ikke villige til å ofre inntrykket av seg selv som rimelig sympatiske til fordel for oppriktighet og ærlighet	Rett frem og ærlige i sin måte å kommunisere. Tydelig med å uttrykke hva de egentlig mener.
Uselviskhet (AG3)	Handler om hvor viktig det er med andres ve og vel, og hvordan dette påvirker personen.	Fokuserer mer på oppgaver enn arbeidsrelasjoner. Påvirkes i liten grad av andres behov. Kan oppleves som krasse.	Har et behov for å støtte og hjelpe andre som er på nivå med de fleste andre. De hjelper gjerne andre dersom det er et tydelig behov for det, eller hvis de blir spurt om hjelp.	Oppmerksomme på andres behov og bryr seg om andre mennesker. Påvirkes av andres tilstand. Noe oppofrende. Fokus på å gjøre andre til lags.
Medfølelse (AG4)	Omhandler graden av ømhet, sympati og omtanke for andre.	Liten grad av medfølelse med andre. Bruker ikke å påvirkes av andres appeller. Kan oppfattes som rasjonelle og ufølsomme.	Har evne til å føle og uttrykke sympati for andre og bruker noen av sine emosjonelle ressurser på disse følelsene. De lar seg berøre av andres problemer, om enn ikke i samme grad som personer med høy skåre.	Omtensomme og empatiske. Kan ha vansker med å stå imot andres appeller. Kan oppfattes som myke og for emosjonelle.
Hengivenhet (AG5)	I hvilken grad en person føler og viser hengivenhet til andre.	Mer formelle og tilbakeholdne. Kan oppfattes som uinteressert i å skape nære relasjoner til andre.	Er ofte mer nyanserte i sine følelsesmessige uttrykk enn personer med høy skåre, både med hensyn til selve innholdet i uttrykket og graden av uttrykk. Har relasjoner som preges av hengivenhet og varme i lik grad som med de fleste andre mennesker.	Mer hengivne, varme og kjærlige i sine relasjoner. Kan oppfattes for uformelle og personlige i sin væremåte.

MAP Guide for Feedback

Skala	Beskrivelse	Lavt resultat	Gjennomsnittlig resultat	Høyt resultat
Målbevissthet (CO)	Handler om hvordan en person tilnærmer seg ulike oppgaver.	Mer avslappet forhold til oppgaver og mål. Mer fleksibel og lyststyrt. Kan oppleves som ustrukturerte og noe ujevn i arbeidstakten.	Har en holdning til sine oppgaver og impulser som er på nivå med de fleste andre. Opprettholder vanligvis orden og struktur i arbeidet sitt og de kan være både systematiske og nøyaktige selv om de ikke alltid prioriterer dette.	Har et tydelig målbilde og agenda for å nå sine mål. Planlegger, strukturerer og er utholdende i sitt arbeid. Tar ofte begrunnede og gjennomtenkte beslutninger.
Arbeidsintensitet (CO1)	Handler om personens intensitet i utførelsen av arbeidsoppgaver.	Mer avslappet i sin innstilling til arbeidstempo og opplever ikke at effektivitet har en egenverdi. Kan av noen oppleves som trege og late.	Har vanligvis god tro på egne evner. De føler seg som oftest som dyktige, velegnede og kompetente til å utføre de fleste oppgaver de står overfor, uten at de fremstår som overdrevent "flinke".	Arbeider ofte hardt og effektivt med ulike arbeidsoppgaver - selv "kjedelige arbeidsoppgaver". Opplever gjerne rastløshet.
Samvittighetsfullhet (CO2)	Handler om en persons innstilling til forpliktelser og regler, samt behov for orden og struktur.	Lite behov for struktur og kan oppleves som ustrukturerte. Har en fleksibel innstilling til forpliktelser. Klarer imidlertid gjerne å forholde seg til situasjoner der reglene eller instruksjonene er uklare.	Setter til en viss grad pris på orden og system og bruker tid på å strukturere og organisere tilværelsen sin. De opplever ikke at orden og system er et mål i seg selv. De kan til og med tillate seg å være litt uryddige av og til.	Verdsetter å arbeide metodisk og strukturert. Er ofte plikttro og har lett for å innordne seg i systemer. Kan bli frustrert over å legge fra seg uferdige arbeidsoppgaver.
Ambisjon(CO3)	Handler om viljen en person har for å prestere, samt hvor langt man er villig til å gå for å nå disse.	Har ofte en avslappet holdning til prestasjon. Styres mer av spontanitet og ser ikke egenverdi i hardt arbeid. Kan ofte oppfattes som ganske fleksible.	Har ofte et ønske om å prestere, noe som gjør at de kan sette seg mål og anstrenge seg for å oppfylle disse, men arbeidet kan også preges av en mer avslappet holdning.	Arbeider hardt for å nå sine mål. De har et tydelig målbilde, men dette kan gå på bekostning av fokus på det som skjer her og nå.
Selvdisiplin (CO4)	Handler om en persons måte å forholde seg til Påbegynte arbeidsoppgaver.	Har ofte vanskelig med å avslutte arbeidsoppgaver som anses som umotiverende. Kan oppfattes av andre som distraherbar, og som ensom har vansker med å holde fokus på en ting av gangen.	Er ikke overdrevent disiplinerte, men heller ikke slurvete eller ufokuserte. De fullfører i de fleste tilfeller oppgavene sine og beholder vanligvis fokus på den oppgaven de holder på med.	Har ofte lettere for å avslutte arbeidsoppgaver, selv "kjedelige". De kan iblant ha vanskelig for å prioritere arbeidsoppgaver - ettersom de ønsker å avslutte det de har for hånden.
Beslutningstaking (CO5)	Handler om hvordan en person tenderer å fattebeslutninger og hvor ettertenksom man er.	Tar gjerne raske beslutninger. Kan ta beslutninger uten å tenke gjennom alle konsekvensene, og uten fullstendig bakgrunnsinformasjon.	Beslutningstakingen preges av et refleksjonsnivå som er på nivå med de fleste andre. Disse personene tenker vanligvis nøye gjennom ulike alternativer og konsekvenser, men de bruker ikke like mye tid og ressurser på alle tenkelige alternativer og konsekvenser.	Personer med høy skåre er ettertenksomme. De bruker gjerne mye tid på å fundere og analysere før de fatter en beslutning. De fatter ofte velbegrunnede beslutninger, men kan anses som litt forsiktige og avventende.

MAP Guide for Feedback

Skala	Beskrivelse	Lavt resultat	Gjennomsnittlig resultat	Høyt resultat
Emosjonell balanse (ES)	Handler om en persons generelle tillit til egne evner og hvordan man fungerer i stressende situasjoner.	Personen reflekterer mye rundt seg selv, og tenderer til å være kritisk til egen arbeidsinnsats og sine evner. Er ofte mottakelig for feedback fra omgivelsene, men er samtidig mer engstelig og stresset. Kan oppfattes som varierende i humøret.	Fremstår vanligvis som engasjerte og oppmerksomme, uten å være for rolige, uberørte eller uinteresserte i det som skjer rundt dem. Ikke spesielt følsomme for ytre påkjenninger, men agerer stort sett rolig og rasjonelt.	Har høy tiltro til seg selv og egne evner. Er mer positivt innstilt og selvsikker i ulike situasjoner. Kan iblant oppfattes som noe isolert og ureflektert.
Følelser (ES1)	Handler om personens følelsesmessige stabilitet. Skalaen påvirker også hvordan man fatter beslutninger.	Har ofte uro for fremtiden og hvordan man skal håndtere den. Tenderer til å reflektere mer over egne beslutninger, men uroen for å gjøre feil kan medføre at man føler seg nervøs og engstelig.	Har en følelsesmessig stabilitet som er på nivå med de fleste andre. Det kan hende de uroer seg, selv over småting, men håndterer de uroen på en konstruktiv måte.	Har generelt et positivt syn på seg selv og fremtiden. Dette kan medføre at man ikke reflekterer like mye rundt egen atferd - noe som kan medføre at man ikke tar ting på alvor eller vurderer konsekvensene av sine beslutninger.
Humør (ES2)	Handler om hvordan en persons humør oppleves av omgivelsene.	Uttrykker sannsynligvis sine følelser og viser tydelig om man har en bra eller dårlig dag. Kan oppfattes av andre som sensitiv og irritabel.	I de fleste situasjoner har de godt humør og er tolerante overfor andre. I pressede situasjoner kan de imidlertid la seg provosere og kan da uttrykke både sinne og irritasjon.	Har sannsynligvis et høyere toleransenivå for frustrasjon og skuffelse. Betraktes i større grad som stabil i sitt humør og kan derfor oppleves som noe likegyldig.
Selvtillit (ES3)	Handler om hvor trygg en person er på seg selv og hvilken tro man har på egne evner, egnethet og kapasitet.	Er ofte lydhøre for tilbakemelding fra andre. Føler sannsynligvis tvil rundt egne evner og kan uroe seg for hvordan andre opplever deres prestasjoner.	Har grunnleggende tro på seg selv og i de fleste situasjoner gir de et sikkert og kompetent inntrykk. Ved påkjenninger kan de imidlertid tvile på sine evner og føle seg uegnet til å løse de oppgavene og problemene som oppstår.	Har en høy tiltro til egne evner og uroer seg ikke for andres vurderinger. Gir ofte et sikkert inntrykk i sosiale sammenhenger. Kan i blant ha vansker med å ta til seg kritikk.
Selvkontroll (ES4)	Handler om evnen til selvkontroll og håndtering av impulser.	Gir sannsynligvis lettere etter for plutselig påfunn og innfall, selv om konsekvensene av disse kan være negative.	Kan handle på impuls selv om dette ikke skjer like ofte som for personer med lav skåre. Vanligvis en god evne til å motstå impulser og lar seg ikke rive med emosjonelt.	Har lettere for å håndtere sine impulser, og kan motstå ulike fristelser og innfall.
Stress (ES5)	Handler om personens evne til å håndtere stress og belastninger.	Opplever ofte vansker med å håndtere stressfulle situasjoner, og har liten tiltro til egne mestringsevner.	Tåler ulike typer stress og belastning i like stor grad som de fleste andre.	Oppleves ofte som mer rolige og kapable i stressfulle situasjoner, og har tiltro til egne mestringsferdigheter

MAP Guide for Feedback

Skala	Beskrivelse	Lavt resultat	Gjennomsnittlig resultat	Høyt resultat
Ekstroversjon (EX)	Handler om grad av sosialt behov, samt hvilken energi som rettes mot de sosiale omgivelsene.	Fokuserer ofte mer på sine egne tanker enn på inntrykk utenfra. Kan ofte oppfattes som tilbakeholdne. Er ofte litt avventende med å kontakte nye folk.	Klarer seg altså bra i sosiale sammenhenger, men har ikke ubegrensede ressurser for sosiale aktiviteter og relasjonsbygging. Er verken ekstremt passive eller ekstremt aktive.	Har behov og liker å omgi seg med andre personer. Det å omgås andre gir personen energi, noe som medfører at de ofte oppleves som entusiastiske, livlige og pratsomme. Gir ofte et selvsikkert inntrykk, men kan iblant oppfattes som støyende.
Sosialt behov (EX1)	Handler om det sosiale behovet til en person.	Har ofte ingen problem med å arbeide alene. De har ikke et sterkt behov for å omgås flere mennesker simultant. Kan oppfattes som tilbakeholdne, og har ofte behov for ro.	De klarer seg godt på egen hånd og trenger noen ganger tid for seg selv, men liker å omgås andre og gjør det vanligvis uten altfor store anstrengelser.	Har ofte et mer uttalt behov for å omgås flere personer. Søker ofte forsamlinger og opplever at de mister energi dersom de ikke får være sosiale.
Sosial fremtoning (EX2)	Handler om hvor pådrivende og dominant man er som person.	Har ofte en mer tilbakeholden og nedtonet stil, og er mer avventende med å ta ordet. Oppfattes ofte som bra "teammlemmer", men kan noen ganger bli oppfattet som utydelig i sine hensikter.	Har vanligvis en fremtoning som verken er unnavikende, avstands-takende eller ekstremt dominant. Som oftest trives de og føler seg vel med å være en del av en sosial sammenheng, og de kan som regel håndtere en plass i rampelyset, selv om de ikke aktivt søker seg dit.	Er ofte mer fremtredende i sosiale sammenhenger. Har lett for å uttrykke seg og tar lettere initiativ. Kan iblant oppfattes som oppmerksomhetssøkende.
Livstempo (EX3)	Handler om hvilket tempo en person foretrekker i livet.	Mener sannsynligvis at livet skal være rolig, og har sannsynligvis et mer avslappet tempo. Kan iblant oppfattes som inaktiv av andre.	Vanligvis et behov for et aktivt liv med mange aktiviteter, men de trenger også iblant å kunne leve i et roligere tempo.	De fyller livet med mange aktiviteter og prosjekter, og trives med dette. Andre oppfatter dem som livlige, samt full av livskraft og energi, men også utålmodige og rastløse.
Spenningsøking (EX4)	Handler om behovet for spenningsmoment og utfordringer.	Fortrekker ofte kjente og rolige miljøer. Mistrives med å utsette seg for risiko. Oppfattes av andre som pålitelige, men også som litt forsiktige.	Er ikke nødvendigvis på jakt etter nye, sterke inntrykk preget av spenning og risiko, men unngår heller ikke anledninger til å oppleve dramatik eller å utsette seg for rimelig risiko.	Er ofte mer risikotakende i sin atferd. Har et behov for å oppleve spenning og nye miljøer. Oppfattes ofte som inspirerende, men også som litt uansvarlige.
Munterhet (EX5)	Handler om opplevelsen av positive følelser som lykke, glede og selvtilfredshet.	Gir ofte et seriøst inntrykk. Kan imidlertid oppleves som alvorlige og lite sprudlende i sin væremåte.	Personer med gjennomsnittlig skåre er glade og positive og klarer vanligvis å holde humøret oppe. Blir de ordentlig provoserte eller bringes ut av balanse kan imidlertid det gode humøret forsvinne og den glade frem-toningen dempes.	Betraktes ofte som positive mennesker som er muntre og "easygoing". Det kan iblant oppfattes som om personen ikke innser stundens alvor.

MAP Guide for Feedback

Skala	Beskrivelse	Lavt resultat	Gjennomsnittlig resultat	Høyt resultat
Åpenhet (OP)	Handler om behovet for opplevelser og mental stimulans. Omhandler ofte indre opplevelser.	Verdsetter ofte logiske resonnement og objektivitet fremfor intuisjon og følelsesmessige opplevelser. Opplever ofte som ukompliserte og jordnære med en referanse for det utprøvde.	Å stadig oppsøke nye opplevelser er ikke deres fremste drivkraft, men de unngår heller ikke muligheten til å prøve nye aktiviteter eller skaffe seg nye erfaringer.	Har behov for indre og ytre opplevelser. Har ofte nye ideer og viser gjerne ukonvensjonelle og selvstendige vurderinger. Kan iblant oppleves som litt urealistiske eller eksentriske.
Fantasi (OP1)	Omhandler fantasirikdom.	Betraktes ofte som jordnære og virkelighetsnære personer som fokuserer på det som skjer her og nå.	Deres fantasier og dagdrømmer kan utvikles til detaljrike indre forestillingsverdener, men dette tilhører ikke nødvendigvis hverdagen deres. De er i bunn og grunn relativt jordnære og realistiske personer som fokuserer på det som skjer her og nå.	Har ofte et aktivt fantasiliv og en detaljrik indre verden.
Estetikk (OP2)	Handler om interessen (men ikke talentet) for kunstneriske uttrykk som kunst og musikk.	Viser ofte liten interesse for denne typen uttrykksform. Fokuserer heller gjerne på konkrete aktiviteter.	Er tilbøyelige til å bli berørt av kulturelle uttrykk, men de lar seg sjelden rive med eller bli helt oppslukt.	Blir ofte oppslukt av ulike estetiske uttrykk og har stor interesse for denne typen aktiviteter.
Følelsesliv (OP3)	Handler om hvor mottakelig man er for sine egne følelser.	Begrenser ofte uttrykk for følelser, og tilskriver dem ikke så stor betydning.	Verker ignorerer eller fremhever egne og andres følelser, men viser som regel god balanse mellom adekvate og rimelige følelser. Andre oppfatter ofte at de uttrykker seg med emosjonell relevans, uten å være verken fjerne, uberørte eller overdrevent emosjonelle.	Betrakter sin sinnsstemning og sitt følelsesliv som vesentlig. Har ofte lett for å vise sine følelser til andre. Kan iblant oppfattes som for lettrørte.
Opplevelser (OP4)	Handler om behovet for opplevelser, og for intellektuell og følelsesmessig stimulans.	Søker sjelden nye situasjoner eller steder. Søker ikke forandring kun for forandringens skyld.	Har ikke noe imot det velkjente og trives godt med vaner og rutiner i hverdagen. Unngår ikke systematisk å prøve nye ting, men deres gjennomsnittlige behov for indre emosjonell stimulans driver dem til å søke nye opplevelser i moderat grad.	Prøver gjerne nye ting og besøker nye steder. Oppfattes ofte som nysgjerrige personer som iblant kan mislike rutiner.
Tenkemåte (OP5)	Handler om hvilken intellektuell tankestil og nysgjerrighet man har som person.	Gjør lite abstrakte resonnement, filosofiske diskusjoner og hjerne-gym som f.eks kryssord. Ser ikke en egenverdi i intellektuelle diskusjoner.	Har en intellektuell nysgjerrighet og interesse for intellektuelle aktiviteter som er på nivå med de fleste andre.	Søker ofte aktiviteter der man har mulighet til å prøve nye tankesett eller ukonvensjonelle ideer. Er intellektuell nysgjerrig, og prøver gjerne ut nye resonnement og innfallsvinkler.