

Testy osobnosti 2

Tomáš Novák



psychologie pro každého

TESTY VÁŽNĚ I HRAVĚ

PRÉMIOVÝ TEST

POZNEJTE SVOU OSOBNOST

MUŽ A ŽENA - DVĚ RŮZNÉ OSOBNOSTI

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

PhDr. Tomáš Novák

TESTY OSOBNOSTI 2

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 2267. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Alena Herbergová
Sazba a zlom Milan Vokál
Počet stran 136
Vydání 1., 2005
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1164-8 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6028-5 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

| | |
|---|-----------|
| ÚVODEM | 9 |
| I. TESTY NEBO HRY? | 10 |
| Testy: | |
| Uvítací pro ženy: Máte sklon k psychosomatickým chorobám? | 12 |
| Uvítací pro muže: Uvažujete přímo brilantně? | 12 |
| Co nás čeká a nemine | 13 |
| II. JAKÝ BY ASI BYL VÁŠ PSYCHOGRAM | 15 |
| Testy: | |
| Podíváte se do zrcadla... | 15 |
| Gaussův dodatek nejen pro nespokojená manželství | 19 |
| Myslí smysly? | 20 |
| Jenom pět... víc už jich nikdy nebude! | 22 |
| Co je mimo smysly, nemusí být nesmyslné | 26 |
| Ne vše, co existuje, lze snadno rozumově vysvětlit | 27 |
| Jakou máte paměť? | 29 |
| Brýle, přes které je špatně vidět | 31 |
| Čibr test | 35 |
| Intro kontra extro | 37 |
| Co by o vás soudili Hippokratés, Galén, Pavlov, Jung, Eysenck? | 40 |
| Prémie: Co bude ve vašich „papírech na hlavu“, pokud je dostanete? | 43 |
| Testy: | |
| Kam vaši osobnost zařadit v rámci „periodické soustavy prvků“ | 44 |
| Kudy vede vaše cesta? | 47 |
| Významný teolog a filosof kontra nevýznamný poradenský psycholog | 49 |
| Testy: | |
| Jste ohroženi nadměrnou „musturbací“? | 50 |
| Budete mít v životě úspěch? | 51 |



| | |
|---|----|
| Umíte odpouštět? | 53 |
| Velká pětka v praxi | 54 |
| Prémiový: Patříte mezi typ „meandro-utilitárně-žinantní“ nebo do skupiny „žinantně-evolučně-narativní abreakce“? | 56 |
| Jste muž jedním slovem „super“? | 58 |
| Jste „superžena“? | 60 |
| Jste žena mužových snů? | 61 |
| Jste ideálním protějškem svého partnera (partnerky)? | 63 |

III. TESTY HRAVĚ I VÁŽNĚJI 66

Testy:

| | |
|--|-----|
| Myslíte to upřímně? | 66 |
| Kam jste to v životě dotáhli? | 68 |
| Jaký je váš „morální věk“? | 71 |
| Žijete v podmínkách vysokého napětí? | 73 |
| Pane vrchní, prosím... 1-(3,4-dihydroxyfenyl)-2-methylaminoethanol (HO) ₂ C ₆ H ₃ · CHO · CH ₂ NHCH ₃ | 75 |
| Které řešení je to pravé? | 78 |
| Jakou cestou hodláte kráčet k úspěchu? aneb „Historia magistra vitae.“ | 79 |
| Vážíte si své profese (a tím i sebe sama)? | 83 |
| Podléháte citům? | 86 |
| „Emhádé“ test pro pokročilé | 87 |
| Máte sklon k drogovým závislostem? | 89 |
| Jaký je váš vztah k penězům? | 91 |
| Kreslete dům | 93 |
| Zprávy z ložnice | 95 |
| Zájmový test k zamyšlení pro psychologické kutily | 96 |
| Jste na své zahradě závislí jako na droze? | 98 |
| Patříte mezi dědice Brillat-Savarina? | 100 |
| Ovlivňuje vaši náladu počasí? | 103 |
| Jste postava k podpírání? | 105 |

IV. ROZUMÍTE SI SE SVÝM PSYCHOLOGEM? 107

Testy:

| | |
|---|-----|
| Rozumíte svému psychologovi? | 107 |
| Domluvíte se se svým psychologem? | 113 |
| Prémiový: pro rodiče a učitele dětí, které ač přiměřeně nadané, mají značné potíže v čtení, psaní, počítání, kreslení, jsou zvýšeně nešikovné, „jako živé stříbro“. | 115 |



| | |
|--|------------|
| V. ROZUMÍ VÁM VÁŠ PSYCHOLOG? | 117 |
| Testy: | |
| Měli byste vyhledat psychologa nebo psychiatra? | 117 |
| Dříve než psychologa vyhledáte | 124 |
| Testy: | |
| Jak zvolit dobrého psychologa? | 126 |
| Závidí kolegové vašemu psychologovi tak báječného klienta, jakým jste vy? | 129 |
| MÍSTO ZÁVĚRU | 133 |
| PŘEČTĚTE SI JEŠTĚ | 134 |



ÚVODEM

Těžko říci, kde se vzala, tu se vzala, legenda o psychologizích zachmuřeného pohledu a rentgenových očí. Pohlédnou, a ty nejskrytější záhyby lidských duší odhalí rychleji, než bys v soláriu košili svlékl. Jako většina nepravdivých legend je i tato pěkná, leč neopodstatněná. Přesněji, je na ní asi tolik pravdy jako ve zprávách Rádia Jerevan. Lidé s určitými problémy se chovají při návštěvě psychologa dosti podobně. Na první, docela obyčejný, pohled lze ledacos odhadnout a samozřejmě lze se také pořádně zmýlit. Zřejmě mentálním pučením z „rentgenové“ vznikla legenda další – psycholog vládne, samozřejmě tajnými, testy. Ty zadá, klient či pacient je vyplní a... opět zde jsou kýžené rentgenové oči, tentokrát posílené o tajemné brýle... testu. I s touto představou opatrně. Testy, zejména osobnostní, poskytují jen omezenou míru informace a sázet jen na jejich výsledky je pošetilé. Rozhovor, pozorování, rozbor produktů činnosti je více než doplňují. Někdy co do míry možné informace spíše dominují.

Faktem je, že lidé o sobě přijímají poměrně ochotně i nepříjemné pravdy poté, co jsou podány s odkazem na objektivní testy. S určitou nadsázkou možno tvrdit, že po několika hodinách testování již souhlasí málem se vším. Podobné dlouhodobé testování je vskutku za trest, byť je i uchazeč či zájemce draze platil.



I. TESTY NEBO HRY?

Psychologický vědecký test, hodný toho jména, by měl splňovat požadavky objektivity, standardizace, reliability a validity. Objektivita je nezávislost na osobě, která jej předkládá a vyhodnocuje. Měl by být k dispozici závazný manuál pro práci s testem, kde je přesně popsáno, co a jak. Standardizace znamená možnost srovnání vlastního výsledku s předem vytvořenými, statisticky zpracovanými normami. Normy tohoto typu nelze vytvořit sebelépe kvalifikovaným klinickým odhadem, ale posouzením výsledků u reprezentativních skupin zkoumaných osob. Reliabilita je spolehlivost. Typickým požadavkem tohoto typu je spolehlivost (shoda) výsledků v čase. A je zde validita – údaj, zda test měří to, co měřit má.

Na okraj možno poznamenat, že výše uvedené striktní požadavky nesplňují i některé v našich podmínkách běžně užívané testy – samizdatem v minulosti šířené a amatérsky přeložené z cizích pramenů. Jeden příklad za všechny – je vskutku smutné, pokud čteme soudní znalecký psychologický posudek, v němž je na výchovné schopnosti rodičů, což je vlastně to nejpodstatnější, oč zde běží, usuzováno z dotazníku PARI. Znalci to obvykle takřikajíc projde. Advokát, tím spíše jeho klient neví, že PARI je mízerně přeložený z angličtiny, přinejmenším nemá tuzemské normy a nezjišťuje, jak zkoumaná osoba koná, ale jak si myslí, že by bylo správné konat.

Pro úplnost dodejme, že existují testy konstruované tak rafinovaně, že poskytují „testátorům“ informace spíše určené k zneužití než k jinému využití. Recept je jednoduchý. Testíky (holenkové) vyplníte a dozvíte se, že jste na tom víc než bídě. Leč nezoufejte, je zde přece XY, a ten vám nabídne odborný seminář či individuální vedení, a bude vám hned lépe. Zda vskutku lépe, to jistě není. Lehčeji (vaší peněženke) bude ovšem zcela jistě. Časem si na obdobné odlehčování peněženky navyknete...

A máme zde malou rozcvičku: Test „Smrdí peníze, ano nebo ne?“ Je to pouhá jedna věta: „Myslíte, že seriózní český časopis, vydávaný prestiž-



ním odborným nakladatelstvím, mimo jiné se zabývající i etikou psychologické práce, uveřejní placenou inzerci podobné firmy?“ Pokud odpovídáte ano, sdělujete tím řadu informací. Takříkajíc nejste dnešní, projevujete znalost tržního hospodaření, víte, že je u nás svoboda slova, a navíc je vám jasné, že peníze nesmrdí. Odpovídáte-li ne, pak rozhodně nejste stará struktura. Jste dnešní (tj. opak toho, co znamená tvrzení „nejsem dnešní“). Obáváme se však, že víra vaše vás mnohdy spíše klame než uzdravuje.

Zároveň tu ovšem demonstrujeme, jak obtížné to bývá (nejen u podobných testů-hříček) s validitou. Co vlastně onen testík měří? Něco z toho, co je zde uvedeno, něco jiného nebo... nic?

Pozornému čtenáři zvyklému alespoň občas číst mezi řádky jistě neuniklo, že autor této knihy nepatří mezi nekritické obdivovatele testů. Proč tedy na dané téma píše?

Prostě proto, že to, co zde nazýváme testy, jsou spíše **psychologické hry**. Jako takové mohou nastavit do jisté míry zrcadlo, nabídnout určitou informaci, podněcovat myšlení a sebeovlivňování. Mohou naznačit v jakém směru, na co, a možná i na koho si dát pozor. Rozhodně by měly pobavit. Sporné je, zda i potěšit. Seriozní sebepoznání mnohdy bolí.

Tato kniha by „bolet“ neměla. Testy v ní uvedené nelze přeceňovat, byť některé vycházejí z osobnostních koncepcí, vytvořených opravdu slavnými psychology. Snad by nám inspiraci a následné drastické zjednodušení prominuli. Čtenář třeba uvízne drápkem a pustí se následně sám do hlubšího studia.

Věřím, že čtenářky této knížky přijmou s pochopením autorovo tápání v gender problematice textu. Položky v testech by měly být zásadně uváděny v mužské i v ženské podobě. Tedy např.: „Rád bych pracoval na zahradě,“ jakož i, „Ráda bych pracovala na zahradě.“ Nepřispívá to k přehlednosti a tak s omluvou obvykle užíváme jen mužskou variantu. Slabšímu pohlaví tuto skutečnost snad alespoň částečně kompenzuje následující test.



Uvítací pro ženy: Máte sklon k psychosomatickým chorobám?

Instrukce: Volte variantu, která nejlépe vystihuje váš názor:

- a) Na „mužské“ nebo „ženské“ formulaci nezáleží. Hlavně ať je text přehledný.
- b) Neříkám, že jde o záležitost podstatnou, ale i tak je preference „mužské“ formy položek projevem sexšovinismu autora.

Vyhodnocení:

Volíte a): Projevujete nadhled a racionálně optimistický přístup k životu. Tento typ lidí nemívá sklon k psychosomatickým onemocněním.

Volíte b): Jste ve vleku jisté skepse a pesimismu. Při dlouhodobé expozici podobného ladění se výrazně zvyšuje pravděpodobnost psychosomatického onemocnění.



Uvítací pro muže: Uvažujete přímo brilantně?

Instrukce: Zvolte variantu, která nejlépe vystihuje váš názor na uvítací test pro ženy:

- a) Správně jim to nanda!
- b) To si zase jednou Novák něco vymyslel!

Vyhodnocení:

Volíte a): „Vonásku, Vonásku, dej si pozor na lásku...“

Volíte b): Ano, máte pravdu.



Co nás čeká a nemine

Testy jsou v publikaci rozčleněny do několika kapitol. Všechny dávají podněty k zamyšlení.

Důležitý je například test Domluvíte se se svým psychologem? Přesněji pak prémiový test, který na něj navazuje. Je to pouhá hříčka. Obsahuje však přímo zlatou informaci. Pokud by autor této knížky měl uvést tři nejpodstatnější informace získané za takřka čtyři desetiletí psychologické praxe, jež by chtěl šířit, byly by to:

- ▶ Informace ve zmíněném prémiovém testu uvedená pod bodem Z. Nehynoucí zásluhu na její existenci má klasik české dětské psychologie Z. Matějček. Leč pozor! Vydal je úřad, a to hned centrální – Ministerstvo školství ČR.
- ▶ Zjištění, že přechod mezi normou a patologií je plynulý. Od toho, co je ještě normální, je k patologii jen krůček. Přitom ale rozdíly mezi dvěma ještě normálními způsoby chování mohou být ohromné. O tom do jisté míry pojednává prémiový test Co bude ve vašich „papírech na hlavu“, pokud je dostanete. Navíc podrobněji i Gaussův dodatek nejen pro nespokojené manželství.
- ▶ Výrok amerického rodinného terapeuta S. Shazera: „Dělej to, co funguje, nedělej, co nefunguje.“ Když to nefunguje, dělej něco jiného. Pokud se této knihy týče, věřte, že nefunguje, pokud budete testy v ní obsažené brát smrtelně vážně. Už vůbec nefunguje, pokud byste z nich chtěli vytvořit jakýsi bič na své bližní.

Závěrečná, V. část zahrnuje test nazvaný Jak zvolit dobrého psychologa? Jde o modifikovaný a rozšířený test, který jsem poprvé použil v publikaci: Sebedůvěra cesta k úspěchu (Praha, Grada 1999).

Lze jen věřit, že se po administraci čtenáři nevybaví známý Renčínův kreslený vtíp. K slečně sedící na lavičce přicházejí dva pánové se slovy:



„My jdeme na váš inzerát: ‚Hledám inteligentního, jemného, ušlechtilého, vzdělaného, citlivého, zdravého, finančně dobře zajištěného partnera...‘ Abyste nečekala zbytečně – ten dobrý muž zemřel v roce 1419.“

Z rozhovoru s autorem onoho vtípu vím, že po jeho uveřejnění, tedy ještě v časech předlistopadových, byl několikrát ostře dotazován, koho že to myslí, kdo se to v citovaný rok vlastně rozloučil se světem. Odpovídal popravdě „nevím“. Psychologa neměl na mysli žádného a ani mít nemohl. Jak se lidově říká, všichni byli ještě na houbách. Pro ty, kdo nevěří, uvádíme, že spojení slov „psyché“ a „logos“ ve slovo jediné je připisováno Filipu Melanchthonovi (1497–1560), přednímu teologovi Lutherovy reformace. Ve slovnících bývá jistěže zcela náhodně uváděno jeho příjmení po heslu „melancholik“. To bývá člověk emočně labilní, sensitivní, s pomalejším psychomotorickým tempem, introvertně zaměřený. Nelze rozhodně tvrdit, že jde o typický obraz psychologa. I když... Vznik samostatného vědeckého oboru psychologie však spadá až do 19. století. Do té doby se krčila kdesi mezi filosofií a snad i teologií.

Upozornění: Mnohé z testů tvoří položky, na něž se odpovídá buď ano, souhlasím nebo ne, nesouhlasím. Odpovědi je třeba věnovat patřičnou pozornost, aby korespondovala se zněním položky. Např. test větou: „Nemyslím, že se Země ještě dnes srazí s asteroidem.“ Při odpovědi – ano, souhlasím – sděluje, že zkoumaná osoba si nemyslí, že dnes dojde ke srážce. Odpověď – ne, nesouhlasím – je nutno vnímat jako nesouhlas s uvedeným tvrzením. Tedy tak, že si zkoumaná osoba myslí, že ještě dnes ke srážce dojde.



II. JAKÝ BY ASI BYL VÁŠ PSYCHOGRAM



Podíváte se do zrcadla...

Jací vlastně jste? Jak vnímáte sami sebe? Pomocí následujícího testu si můžete vytvořit sice jen zcela orientační, ale přece jen psychogram. Otiskujeme jej zde již podruhé. Poprvé byl otištěn v knížce T. Nováka: Testy osobnosti (Grada, Praha 2004). Ti, kteří knihu mají a test kdysi vyplnili, mohou srovnávat, zda a jakým směrem se jejich vývoj ubírá, eventuálně zda jsou již osobnostmi natolik zralými (a hříčka je natolik objektivní), že se výsledky nemění.

Instrukce: Následující tabulka ukazuje vždy dvě protikladné vlastnosti. Rozvoj každé z nich budeme hodnotit na škále od jedné do tří. Vzdálenost projevu v extrémech párových protikladných vlastností bude ovšem větší než tři, budou ji reprezentovat vždy tři body ve směru jednoho extrému (např. charakteristiky klidný) a tři body ve směru párového opačného extrému (zde neklidný). Trojka vždy znamená velmi výrazný rozvoj dané vlastnosti. Dvojka znamená, že tato vlastnost existuje, je rozvinuta nezanedbatelnou, nápadnou měrou. Jednička symbolizuje, že tato vlastnost je jen naznačena. Na každém řádku zaškrtněte vždy jen jedno číslo. Tj. to nejvyšší, které lze té které vlastnosti přiřadit.

| | | |
|--------------|-------------|------------|
| introvert | 3 2 1 1 2 3 | extrovert |
| svědomitý | 3 2 1 1 2 3 | lajdák |
| nespolehlivý | 3 2 1 1 2 3 | spolehlivý |
| vyrovnaný | 3 2 1 1 2 3 | náladový |
| agresivní | 3 2 1 1 2 3 | snášelivý |
| hovorný | 3 2 1 1 2 3 | mlčenlivý |
| netrpělivý | 3 2 1 1 2 3 | trpělivý |

Pokračování



| | | |
|---------------|-------------|---|
| optimistický | 3 2 1 1 2 3 | pesimistický |
| dominantní | 3 2 1 1 2 3 | podřizující se |
| snílek | 3 2 1 1 2 3 | realista |
| důvěřivý | 3 2 1 1 2 3 | nedůvěřivý |
| bojácný | 3 2 1 1 2 3 | odvážný |
| sebevědomý | 3 2 1 1 2 3 | podceňující se |
| šetrný | 3 2 1 1 2 3 | rozmařilý |
| praktik | 3 2 1 1 2 3 | teoretik |
| temperamentní | 3 2 1 1 2 3 | flegmatik (bez projevů živého temperamentu) |
| odměřený | 3 2 1 1 2 3 | vstřícný |
| citlivý | 3 2 1 1 2 3 | necitlivý, nereagující na emoční podněty |
| naivní | 3 2 1 1 2 3 | znalý života, „práskaný“, snad i vychytralý |
| lehkomyslný | 3 2 1 1 2 3 | opatrný, promýšlející následky |
| náročný | 3 2 1 1 2 3 | skromný |

První krok vyhodnocení:

Nejprve a na první pohled zjistíme výsledek sebehodnocení v rozložení jednotlivých vlastností v posuzovací škále. Má orientační hodnotu. Ta vzroste, pokud sebehodnocení porovnáme s hodnocením druhých, pro nás významných lidí. Ptáme se:

- » U které vlastnosti se nejvíc nadhodnocujeme proti hodnocení z okolí?
- » Která z našich vlastností je nejvíc zjevná, snadno patrná pro okolí?
- » V kolika oblastech se liší naše sebehodnocení od hodnocení druhých?
- » Jak nás hodnotí muži a jak ženy?
- » Které pohlaví je vůči nám tolerantnější a hodnotí nás kladněji?



- » Proč tomu tak je? (Tento dotaz již poněkud přesahuje hranice tohoto testu. To ovšem neznamená, že by byl nezajímavý.)
- » Vadí vám rozdíly v sebehodnocení a v hodnocení druhými a proč?
- » S kolika vlastnostmi na seznamu jste spokojeni?
- » S kolika vlastnostmi na seznamu jste nespokojeni?

Druhý krok vyhodnocení:

Odečtete počet záporně vnímaných („nespokojenost vyvolávajících“) vlastností od počtu těch, jež vnímáme jako kladné. Výsledné číslo lze považovat za bodový zisk.

| <i>Body</i> | <i>Hodnocení</i> |
|-------------|---|
| 15–21 | Velmi dobrý výsledek, typický pro harmonické osobnosti. |
| 5–14 | Výsledek naznačuje nespokojenost se sebou a nejistotu v hodnocení. |
| 1–4 | Naznačuje nevyrovnanost a sklon k pocitům nedostatečnosti. |
| 0 až –21 | Vyhrocené sebedoceňování. Výsledek je varující přinejmenším tím jak (a proč) se oproti skutečnosti podceňujete. |

Prémie pro psychologické kutily:

Obdobným způsobem možno sestavit řadu posuzovacích škál. Hodnotíme pak třeba:

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| bezprostřední | kritický |
| inteligentní | méně nadaný (hloupý) |
| citově zralý | citově nezralý (infantilní) |
| průbojný, asertivní | pasivní |
| nadšený | skeptický |
| svědomitý | nesvědomitý |
| odvážný | zbabělý |
| „miláček štěstěny“ | smolař |

Pokračování



| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| útlocitný | tvrdý, bez citu |
| podezíravý | naivní |
| soběstačný | závislý na druhých |
| ovládající se | bez sebevlády |
| velkorysý | malicherný |
| veselý | smutný |
| nezávislý | závislý |
| šťastný | nešťastný |
| silný | slabý |
| silná osobnost | slabá osobnost |
| mužný | zženštilý (pro hodnocení muže) |
| vyhraněně ženská osobnost | mužatka (pro hodnocení ženy) |
| femininní | maskulinní |
| pravdomluvný | lhář |
| chápací | nechápací |
| přízpůsobivý | nepřízpůsobivý |
| taktní | netaktní |
| jemný | hrubý |
| příjemný | nepříjemný |
| rozhodný | váhavý |
| přátelský | nepřátelský |
| individualista | typ kolektivní (týmový hráč) |
| výkonný | nevýkonný |

S tímto nebo jakýmkoliv obdobným seznamem pak pracujeme podobně jako je uvedeno výše. Tvořivosti se meze nekladou. Dvojice posuzovacích opačných položek je možné aplikovat nejen na sebe, ale i na jiné lidi.