

MIKAEL KROGERUS
ROMAN TSCHÄPPELER

TESZTKÖNYV

64 önismereti teszt

A fordítás alapja:

Mikael Krogerus – Roman Tschappeler: *Das Testbuch*

Copyright © Kein & Aber AG Zurich – Berlin, 2014

All rights reserved.

Illusztráció: Carla Schmid

Fordította © Németh Ádám, 2016

Szaknyelvi lektor: Kugler Judit

Szerkesztette: Rapajka Gabriella

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Szűcs Adrienn

ISBN 978-963-304-338-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közzélni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2016

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Molnár Zsuzsa

Nyomás: Belvárosi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Derecskey László

TARTALOM

Használati utasítás

A vizsgálóasztalon 8

Bevezető

A tesztek története dióhéjban 10

SZEMÉLYISÉG ÉS KARAKTER

1. Temperamentumteszt

Kolerikus vagyok? 18

2. Rorschach-teszt

Őrült vagyok? 22

3. Big Five-teszt

Ki vagyok én? 26

4. Alapvető önértékelési teszt

Magabiztos vagyok? 30

5. Narcizmusteszt

Mennyire vagyok önimádó? 34

6. Poligráf és Reid®-módszer

Ki hazudik nekem? 38

7. Grafológia teszt

Mit árul el a kézírásom? 40

8. EQ-teszt

Milyen az érzelmi intelligenciám? 42

9. Kockázatvállalási teszt

Hogyan bánok a pénzzel? 44

10. Társas értékorientációs teszt

Mennyire vagyok nagyvonalú? 48

11. Myers-Briggs-típusindikátor (MBTI®)

Melyik típusba tartozom? 50

TEST ÉS EGÉSZSÉG

12. Alkoholizmusteszt

Túl sokat iszom? 58

13. Kétkérdéses depresszióteszt

Depressziós vagyok? 60

14. Testtömegindex

Túl kövér vagyok? 62

15. Fekvőtámaszteszt

Edzett vagyok? 64

16. Fügőlegesfelugrás-teszt

Milyen magasra ugrok? 66

17. Cooper-teszt

Mennyire vagyok kitartó? 68

18. Gólyalábteszt

Mennyire jó az egyensúlyérzékelem? 70

19. Vonalzóteszt

Milyen gyorsan reagálok? 72

20. Ülésben előrenyúlás-teszt

Mennyire vagyok hajlékony? 74

21. Jegesvíz-teszt Mekkora a fájdalomküszöböm?	76	32. Olvasási teszt Milyen gyorsan tudok olvasni?	100
22. Látásteszt (Új) szemüvegre van szükségem?	78	33. Reklámszövegteszt Jó az íráskészségem?	102
23. Dominánskéz-teszt Balkezes vagyok?	80	34. Kreativitásteszt Kreatív vagyok?	104
24. Lateralizációs teszt Melyik agyféltekém a domináns?	82	35. WpM-teszt Milyen gyorsan gépelek?	108
25. Ájurvédateszt Milyen a dósám?	84	36. Állásinterjúteszt Kit alkalmazok?	110
26. Tükörteszt Ember vagyok?	86	37. GMAT Nagy karriert futok be?	112
27. Órateszt A szüleim demensek?	88	38. Vezetői teszt Milyen vezető vagyok?	114
28. Génteszt Mit árul el rólam a DNS-em?	90	39. Önvezetési teszt Tudom magamat motiválni?	118
KÉSZSÉGEK ÉS KARRIER		40. Feng shui-teszt Mennyire harmonikus a munkahelyem?	120
29. Maximalizmusteszt Hogyan döntök?	94	41. Munkateszt A megfelelő pályát választottam?	122
30. Tanulástípus-teszt Hogyan tanulhatnék a leghatékonyabban?	96	42. Stresszteszt Egyensúlyban van a munkám és a magánéletem?	126
31. Figyelemteszt Koncentrált vagyok?	98	43. IQ-teszt Mennyire vagyok intelligens?	128

ÉLETMÓD ÉS TÁRSADALOM

44. **Félelem a lemaradástól teszt**
Rabja vagyok a közösségi médiának? 140
45. **Politikateszt**
Milyen a politikai beállítottságom? 142
46. **Bechdel–teszt**
Mennyire vagyok szexista? 146
47. **Diszkriminációteszt**
Tettes vagyok, vagy áldozat? 148
48. **Gazdagságteszt**
Jómódú vagyok? 150
49. **Életkorteszt**
Mikor halok meg? 152
50. **Szubjektív Boldogság Skála**
Boldog vagyok? 154
51. **Négykérdéses partnerteszt**
Ez vajon szerelem? 156
52. **Szexteszt**
Milyen a szexuális életem? 158
53. **Kapcsolatteszt**
Mennyire ismerem a partneremet? 160
54. **Szülőteszt**
Jó anya/apa vagyok? 162
55. **Teutonteszt**
Mennyire vagyok német? 164

TUDÁS ÉS HIT

56. **Hírességteszt**
Okostojás vagyok? 168
57. **„Legyen Ön is milliomos”-teszt**
Elvinném a főnyereményt? 170
58. **Iskolai teszt**
Okos a gyerekem? 172
59. **Oxbridge–teszt**
Ravasz vagyok? 174
60. **Turing–teszt**
Egy robottal beszélek? 176
61. **Koan–teszt**
Készen állok? 178
62. **Túlvilágteszt**
A mennybe jutok? 180
63. **Barnum–hatás**
Mind ugyanolyanok vagyunk? 182
64. **Bayes–féle hipotézisteszt**
Helyesek a feltevéseim? 184

KÉSZSÉGEK ÉS KARRIER

- Tesztelmélet** 190
- Forrásjegyzék** 192
- Jegyzetek** 200
- Köszönetnyilvánítás** 202
- A szerzőkről** 203

A vizsgálóasztalon

MIRŐL IS LESZ SZÓ?

A történelem folyamán soha nem találkoztunk annyi teszttel, mint manapság. Az élet kezdetét mindjárt egy teszt jelzi (a terhességi teszt), és a végére is jut egy (a demenciateszt). És hogy mi van a kettő között? A bölcsőtől a sírig, fejünk tetejétől a lábujjunk hegyéig felmérések, normák és úrlapok várnak ránk: prenatális diagnosztika, PISA-teszt, érettségi, jogosítvány, IQ-teszt, EQ-teszt, állóképesség-felmérés, depresszió-teszt, demenciateszt... Életünk nem más, mint tesztek sorozata, mi pedig csupán teszt-alanyok vagyunk.

MIT TALÁLUNK EBBEN A KÖNYVBEN?

Ez a könyv igyekszik minden igényt kielégíteni: 64 tesztet tartalmaz – ismertebbeket és ismeretleneket, régebbieket és vadonatújakat –, amelyek mind-mind életünk értelmezésében segítenek. Néhányat akár azonnal is kiölthetnénk (A megfelelő pályát választottam? Mennyire ismerem a partneremet? Túl sokat iszom?), másoknál pedig ízelítőt és tippet kaphatunk, hogyan viselkedjünk bizonyos helyzetekben (hazugságvizsgálat, Rorschach-teszt, GMAT). Megismerhetjük az egyes tesztek eredetét és gyenge pontjait, valamint azt is, hogy a kapott eredmény mit árul el rólunk.

Gépeket, termékeket vagy módszereket értékelő teszteseteket ne keressünk: a könyv csupán az egyénnel és életével kapcsolatos felmérésekkel foglalkozik. Pletykalapokban olvasható horoszkópokra se számítsunk: az itt szereplő tesztek (többnyire) megbízhatóak, és tudományos vizsgálati módszereken alapulnak. Emellett szórakoztatóak, gyorsan elvégezhetőek, eredményeik pedig részletekbe menően megvitathatóak.

MIT NEVEZÜNK TESZTNEK?

A teszt egy mérési módszer. Megkülönböztetünk bináris, kvantitatív és kvalitatív teszteseteket. A bináris tesztesetek két kategóriát határoznak meg: pozitív-negatív, igaz-hamis, terhes-nem terhes. A kvantitatív tesztesetek egy skálán ábrázolják a kapott eredményeket, amelyek összevethetővé válnak mások eredményeivel. Ilyenek például a sport- és az IQ-tesztesetek. A kvalitatív tesztesetek, mint például az MBTI, leíró és tipologizáló végeredményt adnak.

A tesztesetek mindemellett rendkívül nagy hatalommal bíró eszközök: meghatározzák, hogy kik tartoznak egy bizonyos csoportba, és kik nem, valamint azt is, hogy hol húzódik a határ a normális és az örült, magunk és mások, az átlag alatti és az átlag feletti között.

HOGYAN HASZNÁLJUK A KÖNYVET?

Bárhol felüthetjük, és elkezdhetjük olvasni, megszakíthatjuk, majd folytathatjuk. Tesztelhetjük saját magunkat, barátainkat, munkatársainkat vagy családtagjainkat. Ez a tesztkönyv a kíváncsi emberhez szól. Nem arra szolgál, hogy eredményeit a fiókba tegyük, hanem sokkal inkább arra, hogy választ kapjunk fontos kérdésekre. Ki vagyok én? Mire vagyok képes? Másokhoz képest milyen vagyok? Csak akkor tudhatjuk meg, hova juthatunk el, ha először felmérjük, hol is tartunk éppen.

LÁSSUNK HOZZÁ!

Aki gyakorlatias beállítottságú, és rögtön hozzá is szeretne fogni élete elemzéséhez, lapozzon az első teszthez a 16. oldalra! Aki viszont először némi áttekintésre vágyik, és szeretné megtudni, hogy például mi volt az emberiség történetének legelső tesztje, folytassa az olvasást a következő oldalon!



A tesztek története dióhéjban

A teszt egydős az emberiséggel. Bizonyos kérdések kezdettől fogva foglalkoztatnak bennünket. „Bűnös vagy?“, „Képes vagy rá?“, „Ki vagyok én?“, „Beteg vagyok?“.

A bűnösség kérdését a Bibliából ismerjük. Isten egy kígyó segítségével derítette ki, hogy Ádám és Éva ellen tud-e állni az alma kísértésének. Nem tudtak. Mózes negyedik könyvében találjuk a híres hűtlenségi tesztet: egy asszonynak, akit féltékeny férje félrelépéssel vádol, meg kell innia egy szenteltvízből és porból kevert italt. Ha hasa és csípője felduzzad, az azt jelenti, hogy bűnös. De Indiából is maradt ránk egy pszichológiai szempontból informatív hazugságvizsgáló teszt: a hazugnak hitt személyt egy sötét sátorba vezetik, amelyben egy szamár áll. Az állat farkát korábban bekenték lámpalajjal. Az illetőt arra kéri, hogy húzza meg a szamár farkát. Ha hazudott, a tisztán látó állat felordít. Ezután magára hagyják az állattal, majd egy idő után kivezetik a sátorból. Mindegy, hogy a szamár felordított-e, vagy sem, mert csupán a gyanúsított kezét vizsgálják meg. A tiszta kéz bűnösségre utal: ugyanis a hazug ember, a teszt kitálálóinak állítása szerint, a lelepleződéstől

való félelmében, nem nyúl hozzá az állat farkához. A modern hazugságvizsgáló készülékek is ezen a feltételezésen alapulnak (lásd Poligráf és Reid®-módszer, 38. o.).

AZ ISTENÍTÉLET

A legelső dokumentált teszt is a bűnösség kérdésével foglalkozik. Az istenítélet az ókori Kínában, Indiában és Kis-Ázsiában ismert módszer volt. A vádlott bűnösségének vizsgálatához „Isten színe elé kellett járulnia“. Az egyik legrégebbi írás, a Kr. e. 2100-ból származó *Ur-Nammu törvénykönyve* leírja, hogy az istenítéletek során a gyanúsítottat a folyó vizébe dobták. Ha alámerült, akkor bűnös volt. A módszer különféle változatait évezredekken át alkalmazták. A középkori Európa boszorkánypereiben például gyakran fordítva értelmezték az ún. vízpróbát: aki nem merült el, az számított bűnösnek, aki viszont belefulladt a vízbe, az ártatlan (és sajnos halott) volt.

BEAVATÁS ÉS FELVÉTELI

A „Bűnös vagy?“ időtlen idők óta az egyik legalapvetőbb tesztkérdés, a másik a „Képes vagy rá?“. A beavatási szertartások, bátorságpróbák, a férfiasság bizonyítására szolgáló

rítusok korai ábrázolásai arról számolnak be, hogy a közösséghez tartozást mindig is próbatételek, tesztek segítségével döntötték el. A jelöltnek vagy növendéknek a csoportba való felvétele előtt bizonyítania kellett felkészültségét és rátermettségét. E tekintetben a vallási közösségek nem különböznek a testvériségektől, s a bennszülött törzsek sem az utcai bandáktól – csupán a rituálék eltérőek. Aki az Egyesült Államok valamelyik egyetemén egy befolyásos frat (fraternity, azaz testvériség) tagja szeretne lenni, arra először is az ún. hazing, vagyis a nem hivatalos felvételi vizsga vár. A Dartmouth College-ban például a jelentkezőknek el kell fogyasztaniuk egy vomeletet (hányásból készített omlettet). Aki pedig az Árja Testvériség (Aryan Brotherhood) elnevezésű náci börtönbandához szeretne tartozni, annak meg kell ölnie egyik fogolytársát. A maszaj fiúknak a körülmételés után a bozótos mélyén tábort kell építeniük, ahol tíz évig élnek együtt a többi beavatandóval, s csak ezután térhetnek vissza a közösségbe. A keresztényeknél pedig sokáig bizonyítani kellett, hogy a keresztelkedni kívánó a szertartás előtti évben istennek tetsző életet élt.

Az az elképzelés, hogy az embert teljesítménye, nem pedig származása alapján kell megítélni, Kínából származik. Kr. u. 600 körül honosodott meg a keju elnevezésű tisztviselővizsga, amely egyrészt katonai sorozásra emlékeztetett, de nagy mennyiségű tudásanyag betanulását és játékos feladatokat is magában foglalt. A záróvizsgán például a jelöltnek meg kellett inniuk egy pohár pálinkát, utána pedig egy verset kellett írniuk. Ezt a jelenetet a mai munkahelyi

felvételik kreatív feladatai között is könnyen elképzelhetnénk.

A PSZICHOTECHNIKUS

A nyugati világban viszonylag új keletű jelenségnek számít, hogy a fiatalok munkájukat nem a családi hagyománynak vagy személyes érdeklődésüknek megfelelően, hanem egy pályaválasztási teszt eredménye alapján választják ki. Az elgondolás a 20. század elején merült fel, az ihletet pedig a gépek minőségvizsgálatából merítette az amerikai Frederick Winslow Taylor (taylorizmus). Azt a tökéletes munkafolyamatot kereste, amelynek során a rossz hatásfok, a pontatlanság és a felesleges nyomaték teljesen kiküszöbölhető. Mivel a gépeknél mindez kiválóan működött, az 1920-as évek „pszichotechnikusai” feltették a kérdést: az emberekkel miért nem csináljuk ugyanezt? Abból indultak ki, hogy bizonyos munkákhoz meghatározott, ám nem tanulható képességekre van szükség. Ezeket egy egyszeri alkalmassági vizsga keretében felmérték, s az eredmény alapján javasoltak szakmát. Fritz Giese 1925-ben megjelent 900 oldalas könyve, a *Handbuch Psychotechnischer Eignungsprüfungen* (Pszichotechnikai alkalmassági vizsgák kézikönyve) remekül illusztrálja az effajta tesztek sokféleségét. A pályaalkalmassági felmérések a „női kézügyességi vizsgálatról” egészen a „koffer-tesztig” terjednek. Utóbbi során egy utazótáskát kell ruhákkal és „méretes tárgyakkal” telepakolni. Az 1950-es évek közepén a mai formájukban ismert tesztek kiszorították az ilyen alkalmassági vizsgálatokat. Ma már nem azt veszik fel, aki bizonyítja, hogy képes egy adott munkát elvégezni, hanem azt, aki másoknál jobban tud dolgozni.

MODERN KORI JÖVENDŐLÉS

Most pedig térjünk rá a harmadik nagy kérdésre: „Ki vagyok én?” Az ókori Görögországban az, aki nem tudta, hogyan tovább, felkeresett egy jósdát. A jóshelyek közül a legjobbnak Delphoit tartották, noha ott a kérdező egyértelmű válaszok helyett rejtélyes mondásokat kapott, amelyek rendszerint csupán beteljesülésük után váltak érthetővé. A jósdának helyet adó delphoi szentély homlokzatán a *Gnóthi szeauton* (Ismerd meg önmagad!) felirat állt.

Ez a kifejezés rendkívül sokatmondó, hiszen az emberi lélek, személyiség és temperamentum mindenfajta felmérésének vezérmotívuma. A tesztek története szigorúan véve tehát az ősi jóslás tudományos alapokra helyezésének kísérlete.

Az első próbálkozás, hogy az embereket személyiségük (nem pedig külső jegyeik vagy származásuk) alapján írják le, az ókori Görögországból származik. Eredménye a négy meghatározás: kolerikus, melankolikus, flegmatikus és szangvinikus (*lásd Temperamentumteszt, 18. o.*). Több mint 2000 év múlva született meg a személyiség számszerűsítésére tett következő komoly törekvés. Johann Kaspar Lavater svájci lelkész továbbgondolta a már Arisztotelésznél említett elképzelést, miszerint hajszín, agyméret, csontszerkezet vagy az orr alakja alapján következtetni lehet a személyiségjegyekre és az intelligenciára. A 19., illetve a 20. század első felében élte virágkorát a fiziognómia, amely a későbbiekben az eugenika és faji megkülönböztetés hivatkozási pontjává is vált.

A hasonló értelmezési kísérletek ellenpólusát képviselték Sigmund Freud pszichét vizsgáló tanulmányai. Freud forradalmi tézise

szerint egyedi vonásaink, jellemünk nem csupán velünk született, hanem a kultúra által is befolyásolt. Freud egykori tanítványa, Carl Gustav Jung 1921-ben megjelent *Lélektani típusok (Psychologische Typen)* című alapművében ismertette a személyiségpszichológiában mind a mai napig használatos típusát. Kétfajta személyiségtípust ír le: az extrovertáltat és az introvertáltat. Nézete szerint a külvilághoz való viszonyulásunk mutatja meg, kik is vagyunk valójában: az extrovertált ember inkább kifelé fordul, az introvertált pedig a saját gondolataira és érzéseire összpontosít.

Jung szerint a személyiséget e két alapeállítottság és négy pszichés alkalmazkodási funkció: a gondolkodás, az érzés, az érzékelés és az intuíció kombinációja határozza meg. A meghatározott nyolc típust különböző történelmi személyiségek példáján mutatta be: Goethe például „extrovertált intuitív” típus volt: könnyed és gondtalan, olyasvalaki, aki mindenben lehetőséget lát, ám „amit alighogy felépített, örök változási szenvedélyében már le is rontja megint”. Jung azonban tisztában volt a vázlatos besorolás korlátaival, és azzal is, hogy a személyiség valódi összetettségét soha nem lehet a maga teljességében feltérképezni.

KI VAGYOK ÉN?

ÉS MENNYIRE VAGYOK JÓ?

Bár a személyiségmeghatározást eredetileg klinikai eszköznek tekintették, a 20. század közepén a személyzetisek felismerték, hogy a tipológiákat a munkaerő-felvétel során is alkalmazni lehet. E fejlemény egyik példája a tudományosan vitatott, de a személyzeti vezetők körében elterjedt MBTI® (*lásd Myers-Briggs-típusindikátor, 50. o.*).

Ez a teszt a jungi hagyományokat követve a külvilággal való kapcsolatuk szerint kategorizálja az embereket. Rákérdez például arra, hogy realisták vagy inkább idealisták vagyunk-e? Az elveinkhez ragaszkodunk vagy inkább az érzéseinkre hallgatunk? A kérdésekre válaszolva pedig közvetlenül besorolhatjuk magunkat egy-egy kategóriába. Jobban utánagondolva azonban sokszor arra jutunk, hogy az egyetlen helyes válasz az „attól függ” lenne. Bizonyos helyzetekben ugyanis céltudatosak és pragmatikusak, míg másokban álmodozók vagy éppen szétszórtak vagyunk. Ezzel pedig eljutottunk az ilyesfajta eljárások egyik leggyakrabban bírált tulajdonságához: a binaritáshoz. A bináris tesztek szerint ugyanis valaki vagy introvertált, vagy extrovertált, vagy emocionális, vagy racionális típus. Köztes állapot vagy ambivalencia nem létezik.

Ennek ellenére az effajta teszt nem egyszerű szélhámosság. Hogy mennyire banális, ugyanakkor mégis zseniális lehet egy-egy ilyen kérdéssor, azt a tudományos újságíró, Malcolm Gladwell példája is mutatja. Diákként hirtelen ötlettől vezérelve egyik barátjával kifejlesztették saját tesztjüket.

A következő kérdéseket tették fel:

1 – **Kapcsolataiban ragaszkodó vagy inkább független?** (Értsd: gyakrabban hagyták el, vagy gyakrabban hagyott el másokat?)

2 – **Sok vagy inkább különleges információra van szüksége?** (Értsd: igyekszik minél többet megtudni, vagy homályos információk is beindítják a fantáziáját?)

3 – **Bennfentes vagy inkább kívülálló?** (Értsd: jó a viszonya a szüleivel, vagy nem tartja meghatározónak a kapcsolatukat?)

4 – **Tervező típus vagy inkább a határidők-höz igazodik?** (Értsd: beosztja az idejét, vagy mindent az utolsó pillanatra hagy?)

A kapcsolatok, a gondolkodásmód, a családi és munkahelyi magatartás megismeréséhez elegendő tehát négy kérdést megvizsgálni. A tesztsor természetesen nonszensz. Ennek ellenére rögtön magunkra – és másokra – ismerünk belőle.

A modern pszichológiában a Big Five-modell is a személyiség meghatározásának bevett módszere (lásd Big Five-teszt, 26. o.). Ennek a teszt típusnak is azt róják fel, hogy túl sok kérdéssel túl kevés dolgot vizsgál. Az öt személyiségjegyet itt azonban nem bináris módon, hanem fokozatok szerint határozzák meg: az ember nem csupán ez vagy az, hanem kicsit ez is, kicsit az is.

Ám a fejlődés itt sem áll meg. A Big Five-teszt 2.0-s változata az „One-click personality” elnevezésű szoftver, amelyet a Cambridge-i Egyetem két munkatársa, David Stillwell és Michal Kosinski fejlesztett ki. Ez a program regisztrál minden weboldalt, megjegyzést és posztot, amelyet a Facebookon lájkolunk. Ezekből az adatokból létrehoz egy Big Five-személyiségprofil, amelyet összevet a Facebook-ismerősökből álló „normacsoporttal”. Ha igaz, hogy magánéletünk hosszú távon a közösségi médiában zajlik, akkor az effajta kategorizálás pontosság tekintetében felülmúlhatja a hagyományos, pszichológiai kérdőíveket.

ÖNISMERET

A modern személyiségtesztek jelentős elmozdulást mutatnak a korábbiakhoz képest:

míg az alkalmassági vizsgákat, illetve pszichológiai szakvéleményeket elrendelik, a személyiség- és teljesítményvizsgálatokat többnyire saját kezdeményezésből végezzük el. Az önkéntesség, amellyel tehetségünket, magán- és nemi életünket, szellemi teljesítő-képességünket vagy kockázattűrő képességünket tesztek, kérdőívek és ellenőrző listák segítségével az interneten, magazinokban vagy akár ilyesfajta könyvekben felmérni igyekszünk, nem csupán önmagunk megismerése iránti ősi vágyunkat tükrözi. Sokkal inkább utal a modern ember állandó bizonytalanságára: vajon vihettem volna többre is? Némi túlzással azt mondhatjuk, hogy a „Ki vagyok én?” kérdést az optimális működésünket firtató „Elég jó vagyok?” váltja fel. Megvizsgáljuk és összehasonlítgatjuk magunkat, palástoljuk gyengéinket, és hangsúlyozzuk erősségeinket. A tesztek többsége lényegében arról szól, hogy a múlt (életrajz, betegségtörténet, vásárlói magatartás), a jelen (képességek és személyiség), illetve a másokkal való összevetés (normacsoport, célcsoport, baráti kör) alapján a jövőbeli teljesítményre, kockázatokra, szándékokra vagy lehetőségekre következtetünk. A „prognosztikus érvényesség”, vagyis az események állítólagos megjósolhatósága teszi tehát a teszteket oly vonzóvá.

A TESZTEK JÖVŐJE

Az a megszállottság, amellyel önmagunkat megfigyeljük, nemcsak a személyes és szakmai, de egyre inkább a testi teljesítmény mérésénél is tetten érhető. Az ún. self-tracking, vagyis az összes elképzelhető személyes adat digitális begyűjtése (a kalóriafelhasználástól a vérnyomáson át

egészen a nap folyamán megtett lépések számáig) a maximális önmagunkra fókuszálás eszköze. Juli Zeh író szerint biocentrizmusunk valójában egocentrizmus. Az ember nem más, mint egy önmagát folyamatosan vizsgáló és értékelő versenyző. A normát pedig, amelyhez igazodunk, saját facebookos ismerőseink jelentik. Ugyanakkor nyomkövető alkalmazások segítségével igyekszünk megválaszolni a negyedik nagy tesztkérdést is: „Egészséges vagyok?” Már nem azt akarjuk tudni, hogy mennyire vagyunk jók, hanem azt, hogyan érezzük magunkat. Az egészséget természetesen mindig is tesztelték. Az első, diagnózisok felállítását segítő útmutatót az ókori Egyiptomból származó *Edwin Smith-papiruszból* ismerjük (kb. Kr. e. 1500). Az „Egészséges vagy beteg?” kérdését azonban mind ez ideig csak a szakértők tudták megválaszolni. A mai alkalmazások azonban már az öndiagnózist is lehetővé teszik.

A nyomkövető alkalmazások következő generációja nemcsak bizonyos értékeket állapít meg, hanem a metaadatainkat is elemzi: azt, hogy mettől meddig, hol és kivel vagyunk. Méri, kiértékeli és összehasonlítja minden helyváltoztatásunkat, fogyasztásunkat, érzésünket és reakciónkat. Ezek az alkalmazások a jövőben már azt is a tudunkra adhatják, milyen anyagi, érzelmi vagy egészségügyi következményekkel jártak kapcsolataink, tevékenységeink, elfoglaltságaink. A life tracking, azaz az életmód nyomon követése egyesek szerint a géntacking, azaz a génekövetés egyik technikailag még kiforratlan, korai módszere (lásd Génteszt, 90. o.). De nemcsak magunkat és az új nemzedéket teszteljük, hanem az egyetemi

előadásokat, az Amazonon található könyveket, a szállodai szolgáltatásokat, a hiteltanácsadó javaslatait, a szereplőválogatás jelöltjeit és ismerőseink posztjait is – „értékelésünket”

pedig közvetlenül, online kommentárként tesszük közzé. Adatdiktatúrában élünk, s ideológiánkká vált a mérhetőség. A tesztek pedig a modern kor jóslatai.

- Igen
- Nem
- Attól függ



the 1990s, the political and economic environment in the United States has been characterized by a strong emphasis on individualism and self-reliance, and a corresponding emphasis on personal responsibility and individual choice. This emphasis has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for individuals to take responsibility for their own health and well-being.

At the same time, there has been a growing awareness of the need for a more comprehensive and coordinated approach to health care. This awareness has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for a more integrated and coordinated approach to health care. This awareness has also been reflected in the development of the health care system, which has increasingly focused on the need for a more integrated and coordinated approach to health care.

The political and economic environment in the United States has also been characterized by a strong emphasis on market competition and efficiency. This emphasis has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for a more market-oriented and efficient health care system. This emphasis has also been reflected in the development of the health care system, which has increasingly focused on the need for a more market-oriented and efficient health care system.

At the same time, there has been a growing awareness of the need for a more equitable and accessible health care system. This awareness has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for a more equitable and accessible health care system. This awareness has also been reflected in the development of the health care system, which has increasingly focused on the need for a more equitable and accessible health care system.

The political and economic environment in the United States has also been characterized by a strong emphasis on individualism and self-reliance, and a corresponding emphasis on personal responsibility and individual choice. This emphasis has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for individuals to take responsibility for their own health and well-being.

At the same time, there has been a growing awareness of the need for a more comprehensive and coordinated approach to health care. This awareness has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for a more integrated and coordinated approach to health care. This awareness has also been reflected in the development of the health care system, which has increasingly focused on the need for a more integrated and coordinated approach to health care.

The political and economic environment in the United States has also been characterized by a strong emphasis on market competition and efficiency. This emphasis has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for a more market-oriented and efficient health care system. This emphasis has also been reflected in the development of the health care system, which has increasingly focused on the need for a more market-oriented and efficient health care system.

At the same time, there has been a growing awareness of the need for a more equitable and accessible health care system. This awareness has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for a more equitable and accessible health care system. This awareness has also been reflected in the development of the health care system, which has increasingly focused on the need for a more equitable and accessible health care system.

The political and economic environment in the United States has also been characterized by a strong emphasis on individualism and self-reliance, and a corresponding emphasis on personal responsibility and individual choice. This emphasis has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for individuals to take responsibility for their own health and well-being.

At the same time, there has been a growing awareness of the need for a more comprehensive and coordinated approach to health care. This awareness has been reflected in the political discourse of the time, which has often focused on the need for a more integrated and coordinated approach to health care. This awareness has also been reflected in the development of the health care system, which has increasingly focused on the need for a more integrated and coordinated approach to health care.

Személyiség és karakter



Kolerikus vagyok?

A TÉMA

Az embert lényegében két dolog érdekli: hogy megismerjen, és hogy megismerjék. Önismeretre törekszünk, és arra, hogy figyeljenek ránk, hogy lássák meg, milyenek vagyunk valójában.

A TESZT

Az első emberismerettel kapcsolatos fejtegetések a természetfilozófus Empedoklész (Kr. e. 490–430) nevéhez fűződnek. A négy elem, a tűz, a víz, a föld és a levegő tulajdonságait különböző emberi tulajdonságokkal hozta összefüggésbe. Egyesek lobbanékonyak, mint a tűz, mások viszont lágyak, mint a víz. A négy elemet négy temperamentumhoz rendelte hozzá, amelyek különböző istenségeknek feleltek meg: a Föld (Héra) lomha, de állhatatos, a víz (Persephoné) gyengéd, de elmélyült, a levegő (Hermész) fürgé, de változékony, a tűz (Zeusz) pedig céltudatos, de heves volt. A Pergamoni Galénosz ezt a megközelítést Hippokratész humorápatológiai, azaz a testnedvek összetételéből kiinduló tanaival

kapcsolta össze. Így jött létre a ma is ismert négy típus: a kolerikus, a melankolikus, a flegmatikus és a szangvinikus.

A KIÉRTÉKELÉS

A fenti elnevezések beépültek hétköznapi nyelvhasználatunkba, és bár pontos jelentésüket gyakran nem is ismerjük, munkatársaink körében is ösztönösen felismerjük a kategóriák egyik-másik képviselőjét: a kolerikust, aki lobbanékonyaságával megéget, de valódi meleget nem ad; a szangvinikust, aki élénk ugyan, ám sokszor nyugtalanul csapong; a melankolikust, aki saját maga, s a flegmatikust, aki mások terhére van.

A modern pszichológiában e négy temperamentum és kevert formái már nem meghatározóak. Ennek ellenére a modern tipológiák történeti alapját jelentik, és a mai napig a hétköznapi pszichológia univerzális eszközei.

JÓ TUDNI!

Temperamentumunk akkor mutatkozik meg, amikor úgy érezzük, igazságtalanság ért bennünket. Karakterünk pedig abban nyilvánul meg, ahogyan a közvetlen hasznot nem hajtó kapcsolatainkban viselkedünk.

Értékelje az állításokat az 1-től 5-ig terjedő skálán!

egyáltalán nem igaz

1

2

3

4

5

teljes mértékben igaz

19

-
1. Tele vagyok gyermeki energiával és optimista életörömmel, s beszéd közben gyakran gesztikulálok.
2. Ami a szívemen, az a számon, nem rejtem véka alá az érzéseimet. Élénk beszélgetések során nem félek megragadni vagy megérinteni a másik karját.
3. Remek történetmesélő vagyok, akit mások szívesen meghallgatnak. Inspirálok és megnevettetem a hallgatószámomat.
4. Nem esik nehezemre, hogy kedvességgemmel és szellemességgemmel meggyőzzem embertársaimat, ehhez tényekre nem is igen van szükségem.
5. A társalgás során inkább beszélő, mint hallgató szerepben jelenek meg. Mondanivalómat olyan fontosnak tartom, hogy időnként beszélgetőpartnerem szavába vágok.
6. Hangulatom egyik pillanatról a másikra derűs-izgatotttól borús-szomorúra válhat.
7. Elhamarkodottan cselekszem, gyakran elkalandozom, és rövid idő alatt elunom magam. Nehezemre esik rutinokat és ritmust kialakítani vagy betartani, pedig valójában szükségem volna rájuk.
8. Szeretetre, bátorításra és sikerre vágyom. Engedékeny vagyok, és szinte mindent megteszek azért, hogy kedveljenek.
-
9. Szeretek tervezni és a terveket véghezvinni. A fejlesztést és a tervezést fontosabbnak tartom a megvalósításnál.
10. Módszeres, szervezett és rendszerező vagyok, szívesen foglalkozom a részletekkel. A matematika, a kutatás, a költségellenőrzés, a kézművesség és a grafika területén érzem jól magam.

11. Gyorsan felismerem mások érzéseit és szükségleteit. Tisztában vagyok a saját érzelmeimmel.
12. Alapos és elmélyült személyiség vagyok. Fontosnak tartom a lelki önvizsgálatot és a mély, négy szemközti beszélgetéseket, kerülöm a felszínes csevegést.
13. Nem könnyű a kedvemre tenni. Haragtartó vagyok.
14. Igyekszem mindenben meglátni a jót, és pozitív maradni, ugyanakkor hamar felismerem az adott helyzet nehézségeit.
15. Gyakran visszahúzódom, és szeretek egyedül lenni. Megelégszem a saját társasággal.
16. Bárhol is vagyok, és bármit is teszek, folyamatosan elemzem és értékelem a helyzetet, másokat és saját magamat.
-
17. Gyakran hagyja el a számat a mondat: „Szerintem is”. Ritkán vágyom arra, hogy érvényre juttassam saját érdekeimet vagy véleményemet. Alkalmazkodóképes vagyok.
18. Kapcsolataimban tapintatosan, érzékenyen és udvariasan viselkedem.
19. Kiegyensúlyozott, higgadt és józan vagyok. A késés és a kapkodás nem zavar meg, türelmes és nyugodt maradok.
20. Száraz humorom van, amely szarkasztikus-gúnyos megjegyzésekben nyilvánul meg, mégis megcsillantja pajkosságomat.
21. Nehezen hozok döntéseket.
22. Kényelmes vagyok, és ritkán sodródok az eseményekkel. Az aktivitást az energiaráfordítás és a haszon arányával mérem.
23. Gyakran érzem magam bizonytalanak, sokat aggodalmaskodom, és csendben rágódom a problémákon.
24. Nem szívesen vállalom a konfliktusokat. Dühömet és csalódottságomat magamba fojtom.
-

25. Szeretem a kihívásokat, hiszen lehetőséget nyújtanak, hogy megmutassam, mire vagyok képes. Minden szituációt versenyhelyzetként élek meg.
26. Határozott és érdekérvényesítő vagyok. Embertársaim alaposan megfontolják, hogy ellenem szegüljenek-e.
27. Mások véleményétől függetlennek érzem magam, s bízom a képességeimben.
28. Szívesen hozok döntéseket. Szinte minden helyzetben gyorsan és hatékonyan cselekszem.
29. Másokkal szemben türelmetlen vagyok. Kapkodva, zavartan és hevesen reagálok. Rosszul viselem az eltérő véleményeket és munkamódszereket.
30. Érzelmeimet és szimpátiámat nehezen mutatom ki.
31. Keményfejűségem csökönységbe csaphat át.
32. Hajlamos vagyok a munkamániára. Feleslegesnek és értéktelennek érzem magam, ha éppen nem cselekszem vagy teljesítek.

Adja össze és írja be pontjait az alábbi táblázatba!

Melyik típus a leginkább jellemző Önre? Melyik pontszáma a legalacsonyabb?
Kérjen meg valakit, aki jól ismeri, hogy töltsé ki Önre vonatkozóan a kérdőívet!

	Állítások 1–8-ig	Állítások 9–16-ig	Állítások 17–24-ig	Állítások 25–32-ig
TÍPUS	szangvinikus	melankolikus	flegmatikus	kolerikus
Pontjaim	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Külső értékelés	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>