

СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться этой книгой Под пристальным взглядом	6	№09 Тест на склонность к риску Как я обращаюсь с деньгами?	42
Введение Краткая история тестов	8	№10 Тест на ценностные ориентации Щедры ли я?	46
ЛИЧНОСТЬ И ХАРАКТЕР		№11 Индикатор типологии Майерс-Бриггс (MBTI®) К какому типу я отношусь?	
№01 Тест на темперамент Я холерик?	16	ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ	
№02 Тест Роршаха Я сумасшедший?	20	№12 Тест на алкоголизм Не много ли я пью?	56
№03 Тест «Большая пятерка» Кто я такой?	24	№13 Тест на депрессивность из двух вопросов Склонен ли я к депрессиям?	58
№04 Тест на ключевую самооценку Уверен ли я в себе?	28	№14 Индекс массы тела Я слишком толстый?	60
№05 Тест на нарциссизм Насколько я нарциссичен?	32	№15 Тест на отжимания Сильный я или нет?	62
№06 Детектор лжи и метод Рейда® Кто меня обманывает?	36	№16 Тест на прыжки вверх Высоко ли я прыгаю?	64
№07 Графологический тест Что выдает мой почерк?	38	№17 Тест Купера Насколько я вынослив?	66
№08 Тест на эмоциональный интеллект (EQ) Насколько я эмоционально отзывчив?	40	№18 Тест «Поза аиста» Умею ли я держать равновесие?	68

№ 19 Тест с линейкой Быстрая ли у меня реакция?	70	№ 31 Тест на внимательность Насколько я сконцентрирован?	96
№ 20 Тест на гибкость тела Насколько я пластичен?	72	№ 32 Тест на навыки чтения Быстро ли я читаю?	98
№ 21 Тест на ледяную воду Насколько я чувствителен к боли?	74	№ 33 Копи-тест Умею ли я хорошо писать?	100
№ 22 Тест на остроту зрения Нужны ли мне (новые) очки?	76	№ 34 Тест на креативность Креативен ли я?	102
№ 23 Тест на определение доминантной руки Я левша?	78	№ 35 Тест на скорость печатания Быстро ли я печатаю?	106
№ 24 Тест на латеральность Каким полушарием мозга я думаю?	80	№ 36 Тест на собеседовании при приеме на работу Кого я собой представляю?	108
№ 25 Аюрведа-тест Какая у меня Доша?	82	№ 37 Тест GMAT Сделаю ли я карьеру?	110
№ 26 Зеркальный тест Я человек?	84	№ 38 Тест на лидерство Могу ли я повести за собой?	112
№ 27 Тест с часами Страдают ли мои родители деменцией?	86	№ 39 Тест на мотивацию Могу ли я себя мотивировать?	116
№ 28 Генетический тест Что расскажет обо мне моя ДНК?	88	№ 40 Тест на фэншуй Насколько мое рабочее место соответствует фэншуй?	118
КВАЛИФИКАЦИЯ И КАРЬЕРА			
№ 29 Тест на максимизацию Как я принимаю решения?	92	№ 41 Тест «Вы и ваша работа» Правильная ли у меня профессия?	120
№ 30 Тест на типы учащихся Как мне легче всего учиться?	94	№ 42 Тест на стресс Баланс между работой и личной жизнью	124

№43 **Тест на IQ**
Каков мой уровень интеллекта? 126

СТИЛЬ ЖИЗНИ И ОБЩЕСТВО

№44 **Тест на боязнь что-то упустить**
Есть ли у меня интернет-зависимость? 138

№45 **Политический тест**
Какие у меня политические взгляды? 140

№46 **Тест Бехдель**
Являюсь ли я сексистом? 144

№47 **Тест на дискриминацию**
Я нарушитель или жертва? 146

№48 **Тест на материальное
благополучие**
Богат ли я? 148

№49 **Тест на продолжительность жизни**
Когда я умру? 150

№50 **Субъективная шкала счастья**
Счастлив ли я? 152

№51 **Тест на партнерство
из четырех вопросов**
Это любовь? 154

№52 **Тест на сексуальную
удовлетворенность**
Какова моя сексуальная жизнь? 156

№53 **Тест на партнерские отношения**
Насколько хорошо я знаю
своего партнера? 158

№54 **Родительский тест**
Хорошая ли я мать? Хороший ли я отец? 160

№55 **Тевтонский тест**
Насколько я немец? 162

ЗНАНИЕ И ВЕРА

№56 **Тест на знаменитостей**
Насколько я эрудирован? 166

№57 **Тест «Кто станет миллионером»**
Сделаю ли я миллион? 168

№58 **Школьный тест**
Умный ли у меня ребенок? 170

№59 **Оксбриджский тест**
Хитер ли я? 172

№60 **Тест Тьюринга**
Я разговариваю с роботом? 174

№61 **Коан-тест**
Готов ли я? 176

№62 **Потусторонний тест**
Попаду ли я в рай? 178

№63 **Эффект Барнума**
Одинаковы ли мы все? 180

№64 **Байесовский гипотетический тест**
Правильны ли мои предположения? 182

Приложение 187

Личность и характер



Я холерик?

ТЕМА

По сути, людям важны только две вещи: познать себя и быть признанными. Мы стремимся к самопознанию и хотим, чтобы нас увидели. Лучше всего — такими, какие мы есть на самом деле.

ТЕСТ

Первые письменно подтвержденные высказывания на эту тему принадлежат натурфилософу Эмпедоклу (490–430 до н. э.). Он сравнил свойства четырех стихий — огня, воды, земли и воздуха — со свойствами разных людей. Некоторые люди вспыльчивы как огонь, а другие — наоборот, тихи как вода. Четыре стихии он соотнес с четырьмя свойствами характера, предположительно отличающих четыре божества: земля (Гера) была медлительной, но постоянной; вода (Персефона) — тихой, но глубокой; воздух (Гермес) — живым, но переменчивым; огонь (Зевс) — целеустремленным, но вспыльчивым. Гален из Пергама соединил эти наметки с учением о гуморальной патологии Гиппократа и в конечном итоге разработал известную

ныне модель четырех типов темперамента: холерик, меланхолик, флегматик и сангвиник.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Мы не всегда можем дать четкое определение каждого типа, но интуитивно все же находим того или иного представителя этих категорий в кругу коллег. Холерика, чей пыл полахает и все пожирает, но никого не согревает. Сангвиника — резвого, но непостоянного, перескакивающего с предмета на предмет. Меланхолика, который сам себе в тягость, и флегматика, который в тягость другим.

В свете современной психологии четыре темперамента и их смешанные формы уже утратили свое значение. Однако они образуют историческую основу современной типологизации и являются универсальным инструментом «кухонных» психологов.

ЭТО ЛЮБОПИТНО

Ваш темперамент проявляется, когда вы чувствуете, что с вами обошлись нечестно.

Ваш характер проявляется в том, как вы обходитесь с людьми, от которых вам не может быть никакой выгоды.

Оцените следующие утверждения.

абсолютно неверно

1

2

3

4

5

абсолютно верно

17

-
- 1. Вы переполнены детской энергией и оптимистической жизнерадостностью; разговаривая, вы жестикулируете.
 - 2. У вас что на уме, то и на языке, вы не скрываете своих чувств. Во время оживленной беседы вы свободно можете коснуться руки собеседника или даже схватить его за руку.
 - 3. Вы рассказчик от бога, и вас охотно слушают. Вы вдохновляете других и заставляете их смеяться.
 - 4. Вам легко удастся убедить людей за счет одного лишь обаяния и остроумия, редко прибегая к фактам.
 - 5. В беседе вы скорее рассказчик, чем слушатель. То, что вы хотите сказать, настолько важно для вас, что вы порой перебиваете собеседника.
 - 6. Ваше настроение может мгновенно превратиться из радостно-возбужденного в пессимистически-удрученное.
 - 7. Вы опрометчивы, легко отвлекаетесь и быстро начинаете скучать. Вам тяжело совершать рутинную работу или поддерживать размеренный ритм, хотя именно это пошло бы вам на пользу.
 - 8. Вы хотите быть любимым, вам нужны одобрение и аплодисменты. Вы многое даете и делаете все, чтобы понравиться.
-
- 9. Вы предпочитаете составить план и потом следовать ему. Разработка и планирование вам больше по душе, чем претворение в жизнь.
 - 10. Вы методичны, организованны и аккуратны. Вам нравится разрабатывать детали и нюансы. Математика, исследования, контроль затрат, кустарное производство, графика — вот сферы, где вы могли бы выгодно себя чувствовать.

- 11. Вы легко проникаетесь чувствами и потребностями других людей. Вы чувствуете себя и других.
 - 12. У вас широкая, жизнедеятельная натура. Вам близки самоуглубление и беседа с глазу на глаз, поверхностная болтовня вам претит.
 - 13. Вам трудно угодить. Вы злопамятны.
 - 14. Вы пытаетесь замечать хорошее и мыслить позитивно, однако быстро осознаете тяжесть ситуации.
 - 15. Вы часто уединяетесь, вы любите одиночество. Вы самодостаточны.
 - 16. Где бы вы ни находились и что бы ни делали, вы постоянно анализируете и оцениваете ситуацию, других и самого себя.
-

- 17. «И я того же мнения!» — вот фраза, легко слетающая с ваших уст. Вы редко ощущаете потребность отстаивать свое мнение или свою правоту. Вы легко подстраиваетесь под других.
 - 18. Вы тактичны, деликатны и вежливы в обращении с другими.
 - 19. Вы уравновешенны, невозмутимы, себе на уме. Вас не беспокоят опоздания и суета. Вы терпеливы, спокойны и терпимы.
 - 20. Ваш юмор суховат, проявляется в саркастичных, насмешливых комментариях, в которых всегда сквозит лукавство.
 - 21. Вам трудно принимать решения.
 - 22. Вы добродушны и лишь изредка даете себя увлечь. Активность вы оцениваете как выигрыш, поделенный на затраты.
 - 23. Вы часто испытываете неуверенность, волнуетесь, перемалываете проблемы внутри себя.
 - 24. Вы не любите конфликты. Гнев и разочарование вы прячете внутри.
-

25. Вы любите принимать вызовы. Это прекрасная возможность показать, на что вы способны. Любую ситуацию вы превращаете в соревнование.
26. Вы категоричны и решительны. Человек трижды подумает, прежде чем выступить против вас.
27. Вы чувствуете себя независимым от чужого мнения, доверяете своим способностям.
28. Вы быстро принимаете решения. Практически в любой ситуации действуете быстро и эффективно.
29. Вы нетерпеливы с другими. Реагируете поспешно, раздраженно и вспыльчиво. Чужие взгляды или методы работы выносите с трудом.
30. Вам бывает трудно выказать свои чувства и симпатию.
31. Ваша настойчивость легко переходит в упрямство.
32. У вас есть тенденция к трудоголизму. Ваша движущая пружина: вы чувствуете себя не в своей тарелке или даже ненужным, если постоянно не предпринимаете или не добиваетесь чего-то.

Подсчитайте баллы и занесите их в расположенную ниже таблицу.

Какой тип ярче всего выражен у вас? Какой набрал меньше всего баллов?

Попросите кого-нибудь, кто вас хорошо знает, ответить за вас на вопросы анкеты.

	Утверждения 1–8	Утверждения 9–16	Утверждения 17–24	Утверждения 25–32
Тип	сангвиник	меланхолик	флегматик	холерик
Мои баллы	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Чужая оценка	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Я сумасшедший?

ТЕМА

Первая сцена на приеме у психолога: пожилой, вызывающий доверие мужчина пододвигает вам через стол прямоугольный лист картона, на котором изображено нечто, похожее на большую чернильную кляксу. «Что бы это могло быть?» — спрашивает он.

Знаменитый метод Роршаха долгое время считался «рентгеном души», основным ключом к подсознанию. Предполагалось, что в интерпретациях пациентов можно распознать невольные послания, которые истолковывались с помощью псевдонаучного алгоритма.

ТЕСТ

Метод Роршаха, названный по имени швейцарского психиатра Германа Роршаха, восходит к настольным играм «кляксография» или «Блотто», в которые Роршах любил играть в детстве. На лист бумаги наносятся чернильные пятна, лист складывается пополам, в результате возникают симметричные картинки. После чего играющие по очереди рассказывают, что они видят на картинке. Бабочку? Жирафа с крыльями? А может, даже женский половой орган? Роршах, которого школьные друзья из-за его безумного увлечения

игрой с чернильными пятнами прозвали Кляксой, хотел стать художником, а сделался психиатром. Он начал разрабатывать из игры методику. Воспоминания и подавленные ощущения испытуемого, как полагал Роршах, при столкновении с неоднозначным изобразительным материалом будут ассоциативно пробуждены и позволят сделать выводы о личностной структуре испытуемого. Во время опытов он установил, что шизофреники видят в пятнах абсолютно иные образы, чем не-шизофреники. В 1921 году Роршах опубликовал десять оригинальных рисунков с пятнами, которые в неизменном виде используются и по сей день.

Десять карточек с чернильными кляксами — пять цветных и пять черно-белых — показывают испытуемому в определенной последовательности. Ответы психиатр записывает сложным буквенным кодом. Вот небольшая выборка: «W» обозначает ответы, воспринимающие пятно как единое целое, «F» — ответы, относящиеся к форме пятна, «M» — ответы, содержащие движение человека, «FM» — движение животного. Видит ли испытуемый человека («H»), животное («A») или только интерпретирует цвет кляксы («C») ? Ответ, не вызывающий воз-

ражений, получает «+», непонятный ответ — «-», обычный — «о», необычный — «и», популярные ответы — «Р».

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Самая выигрышная карта на руках приверженцев так называемых проективных тестов, к которым относится и тест Роршаха, одновременно и самая слабая: это интерпретационные тесты, где свобода действий пациента больше, чем в тестах, результаты которых поддаются измерению. По этой причине здесь можно получить полезные ответы, на какие и не рассчитывал. Но в то же время больше и свобода действий интерпретирующего психиатра. И тем самым субъективнее выводы. Из-за того что разные психиатры по-разному интерпретировали одинако-

вые ответы, в 1950-е годы методика обрела дурную репутацию. Чтобы доказать ее надежность, американский психолог Джон Эрнест Экснер из тысяч опросов начал составлять значение нормы. Благодаря «Интегративной системе Экснера» тест признан сегодня в таких странах, как США, Бразилия и Япония. В Европе же он применяется лишь спорадически: реже при судмедэкспертизе, чаще при анализе данных персонала. В этой сфере тест является интересным инструментом для выяснения, как кандидат реагирует на необычную, внештатную ситуацию.

Как бы ни относиться к чернильным пятнам Роршаха, они вместе с кушеткой Фрейда и собакой Павлова навсегда останутся тремя символами в условной галерее предков психологии.

21

ЭТО ЛЮБОПЫТНО

В данном тесте важно не впасть в крайности. Не пытайтесь поразить креативными ответами. Гениталии, кровь и детские воспоминания вызовут, естественно, интерес психиатра (это скорее плохо). В случае сомнения «назовите ребенка по имени», т. е. просто скажите: я вижу чернильную кляксу.

Что бы это могло быть?

22





Большинство тестируемых видят на этой картинке
летучую мышь, моль или бабочку.

Кто я такой?

ТЕМА

Небольшой тест для разогрева: какими пятью словами вы бы охарактеризовали самого себя?

В основном все психологи едины в том, что в наших языках постепенно сложились особые понятия, передающие все сущностные признаки личности. Какими бы вы ни были, для обозначения этого есть определенное слово. Психологам Полу Коста и Роберту Маккрею в 1980-х годах удалось доказать, что независимо от культурного пространства любая самая вычурная черта характера — не более чем проявление одного из пяти нижеследующих измерений личности, так называемой «Большой пятерки»:

1 — Экстраверсия

Вы самоуверенны, активны, веселы, оптимистичны, общительны? Тогда вы скорее экстраверт. Сильные экстравертные черты часто ошибочно интерпретируют негативно; при этом описывается человек скорее независимый, чем подневольный, скорее уравновешенный, чем неуверенный, скорее в ладу с самим собой, чем зависящий от чьего-то одобрения. Короче: сможете ли вы один простоять у стойки бара пять минут, не заглядывая в

смартфон (низкая оценка), или вам проще умереть, чем остаться одному (высокая оценка)?

2 — Уживчивость

Вы относитесь к людям с пониманием, благожелательно и сочувственно? Вы в состоянии помогать другим, не думая при этом о собственной выгоде? Вы стремитесь к гармонии? Или вы сначала встречаете других с долей скепсиса? Быстро ли вы признаете ошибки или ведете себя скорее конкурентно, чем кооперативно? Короче: охотно ли работают с вами люди (высокая оценка), или вы быстро вызываете их раздражение (низкая оценка)?

3 — Добросовестность

Вы считаете себя честлюбивым, упорным, системным, педантичным, вплоть до самопринуждения и трудоголизма? Или вы скорее видите в себе несистемность вплоть до халатности, невозмутимость вплоть до равнодушия, беззаботность вплоть до непостоянства? Короче: вы пунктуальны (высокая оценка), или вы часто опаздываете (низкая оценка)?

4 — Эмоциональная стабильность (психическая неустойчивость)