

Vyhodnocení testu MACH

(Test výkonového potenciálu a motivace)

Následuje seznam jednotlivých testovaných vlastností, u nichž je uveden váš výsledek v procentech (má spíše orientační charakter), popis dané vlastnosti a komentář k vámi dosažené hodnotě.

▣ Pracovitost: 57%

Pracovitost se vztahuje k aktivitě, činnosti a malé potřebě odpočinku

V testu jste u této charakteristiky dosáhl/a hodnoty na úrovni vyššího středu. Jste pracovitý člověk, nerad/a se nudíte, ale odpočinku se na rozdíl od workoholika nebráníte. Váš postoj k práci je vyvážený.

▣ Disciplinovanost: 77%

Disciplinovanost neboli sebedisciplína zahrnuje vlastnosti jako ovládnutí se, zaměřenost na cíl, preference budoucí odměny před okamžitou satisfakcí, plánování a organizovanost. Protipólem disciplinovaného člověka je prokrastinátor, který odkládá nutné a plánované úkoly natolik, až s tím má problémy

V testu jste u této charakteristiky dosáhl/a velmi vysoké hodnoty. Vyzrálý postoj, máte na sebe spoleh a rovněž se na vás mohou spolehnout ostatní. Někdy se stává, že takový člověk pracuje až nutkavě (i když by to mohlo počkat) - zkuste se zamyslet, zda to není váš případ, a pokud ano, naordinujte si zvolnění. Práci odvedete dobře i tak, ale uleví se vám.

▣ Ambicióznost: 67%

Ambicióznost znamená usilování o postup dál; takový člověk nechce setrvat na současné pozici. Má plány, zdokonaluje své schopnosti a chce vyniknout

V testu jste u této charakteristiky dosáhl/a hodnoty na úrovni vyššího středu. Určité ambice máte, ale vnímáte i jiné životní oblasti. Jestliže vůči sobě a svým schopnostem nepocítíte dluh, není důvod ke změně postoje.

▣ Sebedůvěra: 100%

Tato škála se vztahuje k souboru charakteristik, kam patří důvěra k vlastním schopnostem, víra v úspěch vlastních projektů a odvaha pokoušet se o zvládnutí složitých úkolů.

V testu jste u této charakteristiky dosáhl/a velmi vysoké hodnoty. Vaše sebedůvěra je vysoká, spoléháte na sebe a vyhledáváte obtížné problémy. Překážky berete na vědomí, ale nenecháte se jimi odradit; primárně vnímáte své cíle a věříte v jejich dosažení. Velmi dobrý předpoklad pro (pracovní) život.

▣ Ochota k dalšímu zdokonalování: 80%

Ochota k dalšímu zdokonalování znamená snahu zvyšovat si svou kvalifikaci, rozšiřovat záběr, být lačný po nových informacích a hledání souvislostí

V testu jste u této charakteristiky dosáhl/a velmi vysoké hodnoty. Vědění má pro vás vysokou hodnotu a je pro vás patrně i hodnotou samou o sobě, která nemusí mít okamžité využití. Výborná prevence stárnutí mozku a zdroj mnoha příjemných zážitků.

▣ Internalita: 83%

Internalita - externalita jsou protichůdné charakteristiky, které udávají, zda se člověk cítí ovládnán, nebo zda sám ovládá. Internalisté spoléhají na sebe, ne na štěstí a přijímají odpovědnost. Externalisté se naopak prožívají jako loutky - ovládnáni zvenku (ostatními, osudem atp.)

V testu jste u této charakteristiky dosáhl/a hodnoty na úrovni vyššího středu. Ve slabých chvílích se u vás projevuje externalita, ale většinou spoléháte hlavně na sebe, své vlastnosti a schopnosti. Obvykle si i přiznáte podíl na svých neúspěších. Trochu to ještě zdokonalte, chcete-li.

Souhrnné škály

☐ Strach z neúspěchu: 14%

Ve výkonových situacích se lze chovat dvěma základními způsoby - usilovat o úspěch nebo usilovat o vyhnutí se selhání - a to je onen strach z neúspěchu. Znamená to, že takový člověk se snaží ne proto, že má před sebou nějaký cíl, ale proto, že se bojí nebo prostě nechce neuspět. Lidé motivovaní strachem ze selhání se vyznačují určitými typickými rysy: preferují velmi jednoduché nebo naopak velmi složité úlohy, ale nemají rádi úlohy normální obtížnosti. Proč? U jednoduchých úloh mají téměř jisté, že obstojí; u složitých vědí, že je nezvládnou skoro nikdo a že kdyby se jim to náhodou podařilo, bude to velký úspěch. Středně obtížné úlohy umožňují srovnávání s ostatními a tomu se snaží vyhnout. Také v rovině ambicí je to zajímavé - vezměme si jako příklad házení kroužků na tyčku, kde si každý může stanovit, z jaké vzdálenosti půjde házet. Člověk motivovaný úspěchem se chová předvídatelně: Když se mu daří, postupuje dál od tyčky, když se mu nedaří, jde blíže. Člověk motivovaný strachem ze selhání to má mnohdy naopak: Po neúspěchu jde ještě dál a po úspěchu se tak bojí, aby o něj nepřišel, že jde raději blíže. Motivace strachem z neúspěchu má hned několik nevýhod - člověk je celkově méně výkonný, často volí situace pod své možnosti a zůstává tak za svým potenciálem, prožívá více úzkosti, strachu a souvisejících tělesných projevů (bolesti hlavy, zažívací potíže aj.). Strach z neúspěchu se často kombinuje s prokrastinací (viz škála pracovitosti) a v takovém případě jsou negativní důsledky ještě intenzivnější.

V testu jste u této charakteristiky dosáhl/a velmi nízké hodnoty. Vaší motivací je pravděpodobně dosahování úspěšných výkonů a to si opatrujte.

☐ Výkonová motivace: 73%

Výkonová motivace udává, jak moc člověk usiluje o výkon. Jde o jednu z nezákladnějších charakteristik osobnosti, která se projevuje v mnoha oblastech fungování, nejen v práci nebo studiu. Kromě schopností a situačních proměnných je to právě výkonová motivace, která určuje úroveň výkonnosti člověka. A když uvážíme, že výkon a výkonnost jsou v naší kultuře velmi sledovanými a ceněnými kvalitami, je jasné, proč se o výkonovou motivaci zajímat. Složkami výkonové motivace jsou samotná její intenzita, cílevědomost, vytrvalost, snaha o vysokou společenskou pozici, očekávání úspěchu aj.

Celková úroveň vaší výkonové motivace je podle tohoto testu velmi vysoká. Máte silný tah na branku a vysoké ambice. Věřte ve své schopnosti a máte reálnou šanci na velký úspěch.

Váš individuální kód, pod kterým byly výsledky zpracovány: **940CDA69**

Datum a čas zpracování testu: **2012-04-14, 21:42:12**

Zajímají nás vaše postřehy, náměty a připomínky. Pokud se vám cokoli nezdá, narazili jste na nesrozumitelnou otázku nebo i pokud jste byli s testem spokojeni, napište nám to na testy@psyx.cz Děkujeme.

S právě dokončeným testem se nejčastěji kombinuje:

FULJOB – TEST PROFESNÍ ORIENTACE > Zjišťuje osobnostní zaměření ve vztahu k profesi - 6 typů (teoretický, investigativní, konformní aj.); když chcete vědět, jaká práce se k vám hodí. www.psychotesty.psyx.cz

COGIT - TEST MENTÁLNÍ VÝKONNOSTI > Testuje sílu motivu výkonu a vlastnosti jako ochotu učit se nové věci, flexibilitu či obavu z neúspěchu www.vykonove-testy.psyx.cz



Jedinečné a oblíbené **ONLINE PROGRAMY PROTI STRESU A DEPRESI**
www.velka.zlutasova.cz



Pro zájemce o psychologii **INTERNETOVÝ KURZ ZÁKLADŮ PSYCHOLOGIE**
www.chytra.zlutasova.cz



otestujte svou **PAMĚŤ**
a své **IQ** v akci

psychologické testy duševního výkonu

Testy mentálního výkonu: **OTESTUJTE SI SVOU PAMĚŤ A IQ V AKCI**
www.vykonove-testy.psyx.cz