

Testy osobnosti

Tomáš Novák



psychologie pro každého

ÚVOD DO TEORIE OSOBNOSTI

TESTOVÁNÍ OSOBNOSTI JAKO PSYCHOLOGICKÁ HRA

SEBEPOZNÁNÍ – CESTA KE SPOKOJENOSTI A ÚSPĚCHU

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 **tresně 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, umisťování 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.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



OBSAH

I. POZNEJ (ALESPOŇ V MEZÍCH MÍRNÉHO POKROKU A ZÁKONA) SEBE SAMA?!	7
Pár řádek teorie aneb Co to je, když se řekne „osobnost“	9
Know-how výcviku pansonického managementu aneb Jak se stát úspěšným	13
A zpět k realitě	17
Retrotesty nejen z Jilemnice	17
Testy:	
Jakou máte paměť?	18
Zkouška paměti s rozptylem.	19
Introverze-extroverze	20
Jste (věčně) mladí?	22
II. TESTY (KONEČNĚ PŘEVÁŽNĚ) VÁŽNĚ.	24
Testy:	
Jste tvůrci svého osudu?	24
Co vás čeká a nemine.	26
Jste introvertní, nebo extrovertní?	29
Jste rádní lidé?	31
Jste muž, nebo žena?	33
Macho, nebo slušný, zodpovědný a seriózní muž?	34
Jste „tvrdí“, „měkčí“, konzervativní nebo radikální?	36
III. „KDO, CO, KDE, KDY, JAK...“ JSEM JÁ?	40
Testy:	
Chtěl bych mít svoje foto nejen na nočním stolečku.	40
Jak hodnotíte své místo ve světě?	42
Hamiltonova stupnice pro hodnocení deprese (v sebehodnotící úpravě)	45
Jaký vlastně jsem?	49
Co si odnášíte do života?	51
Testy:	
Přistříhovali vám rodiče křídla?	51
Vy a váš scénář	53
Jste zralou ženou zbytečně si komplikující život?	55
Jak hodnotíte životní události?	56



Intelekt skutečně není všechno	58
Testy:	
Umíte hospodařit s časem?	58
„Věkové IQ“	59
Vycházíte se svými emocemi?	60
Pro „zahradníky-amatéry“: Jakým způsobem se proSAZUjete?	62
Risk = zisk	65
Ctíte tradice?	67
IV. VY A 100+1 PROJEVŮ VAŠEHO CHOVÁNÍ	71
Testy:	
Skřívánek, nebo sova?	72
Jak nakládáte s časem?	74
Jakou máte vůli?	76
Dovedete hospodařit s časem?	77
Zájmy a vy	80
Vy a vaše hodnoty	83
Jste „samorost“, nebo osobnost spíše konvenční?	85
Jste sám(a) sebou?	87
Umíte improvizovat?	88
Jste skutečně tolerantní?	90
Sázíte na náhodu?	92
Je pořádek váš „dobrý sluha“, nebo „zlý pán“?	95
Je práce a úspěch vaše droga?	96
Jste potenciálním workoholikem?	98
Malá inventura.	99
V. BONUS PRO SAMOZVANÉ DIAGNOSTIKY – ANEB NE, TAKHLE OPRAVDU NE!	102
VI. MÍSTO ZÁVĚRU	107
Test:	
Používáte ve stresových situacích rozum?	107
PŘEČTĚTE SI	110



I. POZNEJ (ALESPOŇ V MEZÍCH MÍRNÉHO POKROKU A ZÁKONA) SEBE SAMA?!

Tvrdit o něčem, že „již staří Řekové...“, bývá ošidné. Obvykle je to pravda. Jako většina pravd i tato si koleduje o zlehčování. I zde možno navázat na tradici. Žertovat na toto téma začal zřejmě Jaroslav Hašek, po něm následovaly parodie Voskovce a Wericha. U díla posledně jmenovaných se pozdržíme, neb dí: „Čtěte bibli, tam to všechno je.“

Zda úplně všechno, je věcí názoru, leč mnohé určitě. Namátkou třeba podiv nad tím, že „vidíš třísku v oku svého bratra, ale trám ve vlastním oku nepozoruješ“. Navíc je zcela běžné vnímat palčivě každou třísku, již na „trám“ našich problémů přiložilo okolí, leč vlastní, podstatný podíl na jeho rozměrech nepozorovat...

Dá se to změnit? Do jisté míry ano. Tato knížka chce přispět k zamýšlení nad sebou samým i k reálnějšímu vnímání sebe.

Pro příručku máme dva inspirační zdroje. Jednak určitým způsobem navazujeme na dávno rozebranou publikaci „Otestujte si svou duši“. „Duše“ v názvu oné publikace umožnila zabývat se širokým spektrem problémů. Styl „letem světem“ v nové práci chceme zúžit, více si všímat osobnosti člověka. Doslova však i dnes platí omezení v textu z roku 1998:

Mýlí se, kdo předpokládá, že k naší knížce si již jen musí pořídit bílý plášť a zamýšlený výraz a bude nejen sám sobě, ale i druhým psychologem, ba přímo psychodiagnostikem. Psychodiagnostika je aplikovaná psychologická disciplína. Zaměřuje se na měření duševních vlastností a stavů, nepracuje pouze s testy, a pokud s testy pracuje, volí metody jinak připravené i koncipované, než jsou zde uvedené. Naším cílem nebylo a není vytvářet testy vědecké, ale pouze nastavit čtenáři a některým jeho rysům zrcadlo. Věříme, že nebude příliš křivé, ale zajímavé a nutící k zamýšlení.

Ve vlastní psychologické praxi považujeme za základní metodu rozhovor a rozbírání komunikace. Ten z čtenářů, který by ve výše zmíněném zrcadle našel obraz nepříjemný, či dokonce úzkostný, nechť vyhledá odborného psychologa a pohovorí s ním. Dost možná pak i na (tentokrát již vskutku vědecké) testy dojde.

Dobrý psycholog musí být též velkorysý člověk, a ne s odpuštěním hnidopich. Jako takovému mu je jasné, že slovo test nemá psychologie takříkajíc propachtováno. Existují různé testy, od testů dejme tomu z fyziky až po ty, jež testují parametry auta (oba příklady jsou převzaty ze Slovníku spisovné češtiny. Praha, Academia 1978). Mimo striktně vědecké psychologické testy mohou být i testy – psychologické hry. Představa, že právě tyto zneužije rafinovaný podvodník k vybavení své obskurní pseudovědecké kanceláře, seriózní psychology připraví o chleba a klienty špatnými informacemi vžene do neštěstí, je představou naivní.

Dělá se to zcela jinak. Ti, kdož „new age“ překládají jako „ňů rejž“ ve smyslu nalezení nového Klondiku, jednají sugestivněji a rafinovaněji. I sekty, jež začnou pomaličku, polehoučku, třeba i testy a posléze ponechají oběti jen utrápenou duši prostou materiálních, majetkových svodů, mají své metody. Ostatně nejen metody, ale i jejich kanceláře jsou již dávno vytvořeny. S hříčkami na sebepoznání nemají nic společného. Úvahu o testech uzavřeme vzpomínkou:

Autor této knížky druhdy coby student se ptal svého učitele, legendárního psychologa PhDr. Huga Širokého, CSc.: „Které psychologické testy jsou nejlepší?“ Tázaný psychoanalytik jungiánského zaměření se zamyslel a opáčil: „Raven a Rorschach.“ „Rorschachův osobnostní test, ano to chápou,“ na to studentík, „ale proč zrovna Raven?“ „To je snadné,“ odpověděl významný psycholog, potažmo i známý ironik, „jedině Rorschachem se skutečně něco dozvíte a Ravena zadáte, když potřebujete pacienta zabavit na půl hodiny, abyste se mohli nasvačit...“

Autorská práva na vydání Rorschachových testů barvových skvrn získal Verlag Hans Huber Bern již před pěknou řádkou let. Věříme, že i naše testy – psychologické sebepoznávací hry – vás zaujmou tak, že přinejmenším zapomenete na svačinu. Druhý inspirační zdroj ponechme až na závěr kapitoly. Nyní bude lépe dát prostor pro pár řádek teorie.



Pár řádek teorie aneb Co to je, když se řekne „osobnost“

V běžné řeči bezesporu člověk vynikající, dalo by se říci i „persona“, někdo, kdo se obvykle pozitivně a výrazně odlišuje od ostatních lidí. Pojem persona hovorové češtiny znamenal v antickém divadle masku s ústy tvarovanými tak, aby byl zvuk slov zesílen. Když nositel „persony“ něco řekl, tak to znělo!

Současná psychologie přikládá pojmu osobnost širší význam. Osobností je každý člověk jako celek se všemi svými vlastnostmi, schopnostmi, sklony a dovednostmi. Může tedy jít o jedince průměrné takřka „vždy a všude“, nebo naopak někde velmi nadprůměrné, jinde podprůměrné... Jednotlivé vlastnosti rozvinuté tak či onak se mohou harmonicky snoubit v jeden, zjevně vyrovnaný celek. Známe ovšem i termín „disharmonická osobnost“. Vejde se sem asociální tvor v zásadě se „zlatým srdcem“ (např. filmařka Olga Sommerová sleduje formou sběrného dokumentu podobnou dámou, která „krade, ale nikdy chudákovi“, již více než 10 let, pravda většinu doby nutno natáčet ve vězení) i geniální vědec či filozof neschopný žít v klidném manželství a vychovávat vlastní děti. Netřeba asociovat směrem ke hvězdám typu J. J. Rousseaua, možno hledět podstatně níže. Jak to, že pan XY vyhraje každý konkurs, jehož se zúčastní, ale žádná partnerka s ním nevydrží, nebo možná opačně – on to se žádnou nevydrží?

Jisté je, že na utváření osobnosti se podílejí vlivy z prostředí (přírodního, věcného, sociálního), vlivy výchovy i vlivy dědičnosti. Člověk se rodí s určitými dispozicemi děděnými po předcích. Psychika člověka je výsledkem složitého vzájemného působení jak faktorů endogenních (dědičnost), tak exogenních (výchova a prostředí). K tomu se docela dobře hodí opět Voskovce a Wericha: „Život je jen náhoda...“ Nebo snad spíše všechno v životě je náhoda?

V současném pojetí je osobnost jednotou psychických procesů, stavů a vlastností a souhrnem vnitřních determinant prožívání a chování. Není tedy zdaleka jen tím, co je vidět, není ani synonymem duše člověka. Jde



o celek „vnitřku a vnějšku“. Není to zřejmě „pravda o masce člověka“, což coby bonmot prohlásil lord, slavný romantický básník G. G. Byron, v jehož biografii lze najít nejednu disharmonii. Nejspíš by se dalo říci „je to maska a pravda člověka“ v pozoruhodném mixu. Nebo snad hardware a software?

Jak se vyznat v osobnosti?

Na co se při posuzování struktury osobnosti zaměřit především? Zdá se, že osobnost lze poměrně přesně popsat pomocí výčtu vlastností. Klasik R. B. Cattell jich ve svém dotazníku popsal šestnáct, neméně významný klasik H. J. Eysenck takto využil tři. V současnosti se zdá být přijatelná tzv. velká pětka.

Prvním krokem, východiskem k jejímu určení byl rozbor jazykové zásoby. Pracně, leč přesně lze ze slovníků vypsat slova charakterizující vlastnosti osobnosti. Vznikne tak seznam několika tisíc vlastností. Z nich se pak složitými matematickými postupy vyberou názvy nejvíce charakteristické. Ty pak hodnotí nezávislí posuzovatelé dle toho, jak jsou jednotlivá slova výstižná. Nejen v češtině, ale i v řadě jiných jazyků se názvy jednotlivých rysů seskupí do pěti významných oblastí:

1. Extroverze

Sem patří kvalita a kvantita interpersonálních interakcí, stav aktivace, potřeba stimulace. Vysoká úroveň je zde zaznamenána u osob aktivních, optimistických, obrácených na druhé lidi, řečných. Nízké skóre vystihuje opak – uzavřené, vážné, mlčenlivé lidi. Ti jsou orientováni spíše na úkoly než na lidi. Dávají přednost tichu před bodrým halasem.

2. Emocionální stabilita

Na jedné straně v kladné podobě klid, uvolněnost, stabilita, přiměřená míra asertivity bez příměsi agrese, uvolněnost v projevu a spokojenost se svým údělem a možnostmi i mezemi. Na straně druhé neuroticismus, tenze, neklid, nejistota, labilní nervozita a úzkostné reakce, včetně nepriměřených obav o své zdraví. Lze odlišit osoby náchylné k psychickému vyčerpání, k vyhoření psychických rezerv organismu i v relativně



přijatelných podmínkách, ke zhroucení a k závislosti na nereálných ideálech od osob odolných a nezdolných, které hned tak něco z míry nevyvede. Jinými slovy na jedné straně psychická stabilita, na straně druhé psychická instabilita.

3. **Přívětivost**

Zjednodušeně apriorně přátelský přístup k lidem proti předem vzniklému, tedy apriornímu nepřátelství. V pozitivní podobě vstřícnost, zájem o druhé, schopnost poskytnout jim psychickou podporu, jednat laskavě a upřímně bez skrytých plánů. Opakem a projevem nízkého skóre je hrubost, cynismus, podezíravost, bezcitnost, agresivní mstivost.

4. **Svědomitost**

Kdo je ideálem „rodiny i školy“? Spolehlivý, na výsledky a formy svého chování v dobrém slova smyslu náročný člověk směřující ke kladným a předem určeným cílům. Jeho opakem je laxní nedbalec bažící po požitcích „ted“ a „nyní“, lenoch, nespolehlivý flink.

5. **Intelekt, tvořivost, otevřenost vůči zkušenostem**

Vysoké skóre znamená tvořivou zvídavost, originalitu, všeestranné zájmy se schopností abstrakce. Na straně nízkého skóre najdeme konzervativní, konvenční přízemnost spojenou s úzkými zájmy a neschopností abstrakce. Nemůže jít jen „o umění vyřešit testy inteligence“, ale spíše o schopnost orientovat se ve složitém, nejistém a měnlivém světě, v němž není málem nic jistého. Dodejme, že v této knize není žádný z testů inteligence. Od té doby, co 24. 5. 2003 televize NOVA zjistila v testu národa, že čeští muži mají průměrné IQ 116 a české ženy 114, je to zbytečné. Jsme totiž národ nadprůměrně inteligenční. Ať již volíme KSČM (průměrné IQ 113) nebo Unii svobody (průměrné IQ 120) nebo kteroukoliv parlamentní stranu s přízniveckým IQ mezi uvedenými, jsme prostě jedničky... Ve skutečnosti je to daleko složitější nejen v žonglování se slůvkem nadprůměr. Mimo jiné i proto, že podobně jako nevede jedna cesta ke štěstí, tak také nevede jedna cesta k změření intelektu. Navíc to, že v tom kterém testu někdo skóruje více než druhý, může možná znamenat, že je „inteligentnější“, leč nemusí to znamenat, že je „chytřejší, rozumnější, moudřejší, snesitelnější...“