

Jací jsme?

PaedDr. Mgr. Hana Čechová

Něco o sobě víme, něco ne (nebo to vědět nechceme).

Něco na sobě máme rádi a něco nesnášíme.

A mylně se domníváme, že to, co nám vadí, nemůžeme odstranit.

Že jsme zkrátka takoví.

Pravda je ale trochu jiná...

Osnova

1. Big Five
2. OCEAN pětifaktorový model osobnosti
3. Otevřenost
4. Extroverze
5. Přívětivost
6. Svědomitost
7. Neuroticismus



<https://g.cz/galerie/9-klasickych-situaci-ze-zivota-to-se-muze-stat-jenom-mne-galerie/?img=2&back=9-klasickych-situaci-ze-zivota-to-se-muze-stat-jenom-mne>

JAK LIDÉ VSTÁVAJÍ

OSTATNÍ



© ASTKHIK.COM

JÁ



G.CZ

JAK LIDÉ POVLÉKAJÍ PEŘINY

OSTATNÍ



© ASTKHIK.COM

JÁ



G.CZ

JAK LIDÉ KÝCHAJÍ

OSTATNÍ



© ASTKHIK.COM

JÁ



G.CZ

JAK LIDÉ VAŘÍ

OSTATNÍ



© ASTKHIK.COM

JÁ



G.CZ

JAK LIDÉ TANCUJÍ

OSTATNÍ



JÁ



© ASTKHIK.COM

JAK LIDÉ FLIRTUJÍ

OSTATNÍ



JÁ



© ASTKHIK.COM

G.CZ

JAK SPÍ LIDÉ V AUTOBUSU

OSTATNÍ



© ASTKHIK.COM

JÁ



G.CZ

JAK LIDÉ VYPADAJÍ PO DOVOLENÉ

OSTATNÍ



© ASTKHIK.COM

JÁ



G.CZ

1/ BIG FIVE TEST

- Osobnostní test – v překladu „**Velká pětka**“
Zobrazuje 5 rozměrů osobnosti:
 - 1/ otevřenost vůči zkušenosti** (jak moc je testovaný člověk otevřený vůči zkušenosti, tolerantní)
 - 2/ svědomitost** (jak moc je testovaný člověk náročný a spolehlivý)
 - 3/ extroverze** (jak moc je testovaný člověk společenský, aktivní a energický)
 - 4/ přívětivost** (jak moc testovaný člověk umí být soucitný, přátelský, velkorysý, nápomocný ostatním)
 - 5/ neurotismus** (jak moc je testovaný člověk vyrovnaný, odolný proti psychické zátěži)
- Zahrnuje několik skupin všeobecných tvrzení o chování člověka
- Big Five test je nutné **pečlivě přečíst a porozumět zadání**
- S danými tvrzeními můžete souhlasit zcela, částečně nebo vůbec ne

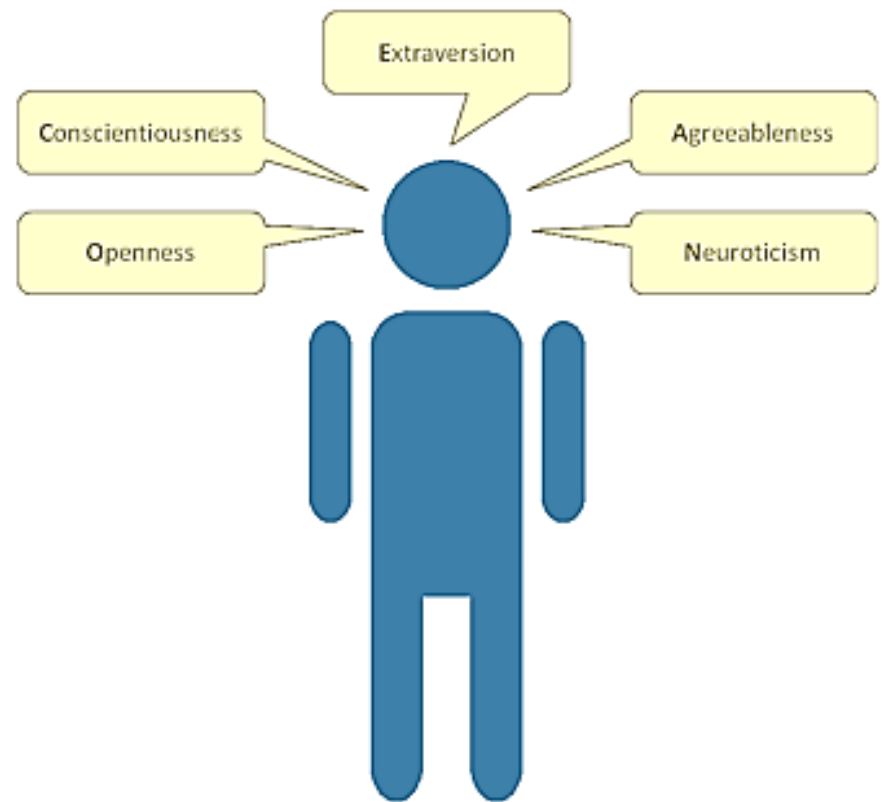
Big Five test

- Souhlasíte-li s tvrzením
 - a) na 100 % = **5 bodů**
 - b) převážný souhlas = **4 body**
 - c) pokud se nemůže rozhodnout = **3 body**
 - d) minimální souhlas = **2 body**
 - e) nesouhlasíte-li = **1 bod**
- Poté, co ke každému tvrzení přiřete dané body (včetně korelace), body sečtete
- Podle součtu bodů lze posoudit skóre jednotlivých rozměrů osobnosti
- Big Five test, podobně jako další osobnostní testy, nejsou absolutně 100% vypovídající
 - ↔ každý člověk se podvědomě ztotožňuje s určitou společenskou vrstvou
 - ⇒ výsledky částečně vypovídají i o společenské skupině, ke které se testovaný člověk řadí

2/ OCEAN

pětifaktorový model osobnosti

- Podle modelu Big Five (Velká pětka) existuje pět základních faktorů (dimenzí) osobnosti
 - Od počátečních písmen byl vytvořen název modelu OCEAN
1. **Openness** – otevřenost (vůči zkušenosti)
 2. **Conscientiousness** – svědomitost
 3. **Extraversion** – extroverze
 4. **Agreeableness** – přívětivost
 5. **Neuroticism** – neuroticismus



charakteristika jednotlivých rozměrů osobnosti

OTEVŘENOST VŮČI ZKUŠENOSTI	SVĚDOMITOST	EXTROVERZE	PŘÍVĚTIVOST	NEUROTICISMUS
Fantazie	Způsobilost	Vřelost	Důvěra	Úzkostnost
Estetičnost	Pořádkumilovnost	Družnost	Upřímnost	Hněv
Prožívání	Zodpovědnost	Asertivita	Poddajnost	Deprese
Inovace	Cílevědomost	Aktivita	Skromnost	Rozpačitost
Ideje	Disciplína	Pozitivní emoce	Jemnocit	Impulzivnost
Hodnoty	Rozvážnost	Vzrušení	Altruismus	Zranitelnost

3/ Otevřenost vůči zkušenosti

- Vypovídá o otevřenosti novým věcem, o citlivosti na podněty, zejména estetické

Máte raději nové, svěží a nepoznané, nebo staré a osvědčené?

1. Vysoké skóre – kreativita, radost z experimentování

→ výmluvnost, sklon k politicky liberálním názorům, zájmem o umění a kulturu

→ typická otevřenost, zvědavost, originalita, kreativita, intelektuálnost

2. Nízké skóre – objektivní jedinec s „nohama na zemi“

→ věrnost svým zvykům, žít tradičně, uzavřenější povaha

→ typická je věcnost a konvenčnost

4/ Svědomitost

➤ Vztahuje se ke způsobu, jakým plánujeme, organizujeme a provádíme každodenní úkoly

- 1. Vysoké skóre = perfekcionismus** - nevšední sklon k pořádku, důraz na sebedisciplínu, dochvilnost a odpovědnost, velká ctižádostivost, mimořádná snaha dosáhnout co nejlepších výsledků ⇒ možný velký výdej energie ⇒ ve vztazích jsou **důležité jasně vymezené hranice a jejich dodržování**
- 2. Střední skóre = kompromis mezi opatrností (obezřetností) a lhostejností (bezstarostností)** ⇒ v určitých oblastech života jsou pevně **nastavena pravidla**, kterými se řídíme; v případě potřeby **schopnost přizpůsobit se, pružně reagovat**, vytvořit plán, kterým se řídíme (nebo ho operativně změnit)
- 3. Nízké skóre = nespolehlivost** – lidé označovaní za bezstarostné i nespolehlivé, úkoly plní se zpožděním (svůj čas), často kvalitně s vlastním řešením ⇒ **schopnost žít život bez stresu a stěžování si na cokoli, občas chaoticky; chybí důslednost**

5/ Extroverze

- **Přístupnost vnějším podnětům, snazší přizpůsobivost, otevřenost vůči ostatním**
 - Jeden pól dimenze postihuje vysokou extroverzi, zatímco druhý pól charakterizuje její opak, introverzi
- 1. Vysoké skóre – extroverti - velmi živí lidé**
 - společenšší, aktivní, sociální a komunikativní, udržují si „veselou mysl“, rádi součástí skupin, o samotě se rychle cítí nepříjemně
 - plní energie, pro vše se nadchnou, do kontaktu vnáší vážný zájem o ostatní
 - 2. Nízké skóre – introverti - tiší, přemýšliví a opatrní**
 - na druhé reagují často rezervovaně a působí nepřístupně
 - přemýšliví a uvážliví, ale umí se rozhodnout
 - vyhýbají se silnému vzrušení
 - upřednostňují malý okruh přátel a známých, v davu se cítí nepohodlně

6/ Přívětivost

- Popisuje, **nakolik se dokážeme s ostatními shodnout a spolupracovat**
- Lišíme se tím, jak umíme dát najevo své názory a pocity, přijímat nápady a emoce druhých ⇒ podle toho, jak se dimenze přívětivosti projevuje, můžeme se držet zpátky, nebo se naopak aktivně do něčeho zapojit
- **Přívětivost a mezilidské vztahy**
př. S přáteli hovoříte o novém filmu, všem se líbil, pouze vám ne.
 - a) Řeknete svůj názor i za cenu rizika, že ostatní vyvedete z míry?
 - b) Budete jen mlčet?⇒ rozměr Přívětivost popisuje, **jak reagujeme na rozdíly mezi naším názorem a názorem ostatních**
- **Je potřeba si uvědomit, co preferujeme**
Zda nám více záleží na tom, abychom zachovali rovnováhu mezi námi a druhými, nebo je pro nás důležitější hájit svůj názor, i když s ním všichni nesouhlasí.

vysoké x nízké skóre přívětivosti

Krajní formy

- 1. Vysoké skóre** – lidé spíše obětaví, ochotní pomoci, důvěřují druhým, jsou vedeni potřebou harmonie ⇒ jsou ústupní, vlídní, příjemní, vřelí, citliví, plní pochopení pro ostatní a rádi spolupracují
- 2. Nízké skóre** – lidé, kteří s ostatními jednají soupeřivě ⇒ nižší schopnost empatie, kritický až skeptický pohled na okolí
→ schopnost hájit své názory umožňuje prosadit se
→ v žebříčku hodnot je vysoce postavena vlastní nezávislost a názor, že každý je zodpovědný sám za sebe
- 3. Střední skóre** – lidé, kteří nejsou ani úplně odtažití, ani přehnaně soucitní (většina populace) ⇒ nechtějí striktně rozlišovat mezi buď/ a nebo, pohybují se v široké škále možností dané dimenze

7/ Neuroticismus (emocionální stabilita)

- Popisuje emoční stabilitu či labilitu (**jak zvládneme negativní emoce**)
 1. Zásadním bodem neuroticismu je tendence prožívat negativní emoce – smutek, obavy, vina, hněv...
 2. **Vysoké skóre – citliví lidé se nechávají svými pocity často strhnout** ⇒ lidé temperamentní a náladoví, častěji starostliví, nejistí, nervózní, cítí se zranitelní, zahanbení, nejistí, úzkostní intenzivní prožívání strachu, obav... (př. smutný film) ⇒ psychicky nestabilní, častěji soustředěni na negativní prožitky, snadno je lze uvést do rozpaků ⇒ představy často nekorespondují s realitou, špatně zvládají stres
 3. **Nízké skóre – emocionální stabilita**, lidé klidní, vyrovnaní, dobře zvládají stres ⇒ někdy považováni za necitlivé
 - ↔ snaží se mít emoce pod kontrolou (klidná hlava)
 - ↔ jsou empatičtí, s druhou osobou dokážou sdílet její starosti i radosti
 - ↔ pocity jako nejistota, strach jim nejsou cizí

8/ Zajímavé odkazy a literatura

- Eva Zacharová, Jitka Šimíčková - Čížková, Základy psychologie pro zdravotnické obory, Grada, Praha 2011
- <https://docplayer.cz/5443506-Jaky-jsem-a-jaky-chci-byt-temperament-metodicky-list.html>
- <https://www.kvizy.eu/osobnostne-testy/online-eq-testy/big-five-test-osobnosti> **BIG FIVE TEST + vyhodnocení (ve slovenštině)**
- <https://psychologie.cz/jste-osobnost-ale-jaka/>
- <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=1447>
- <https://managementmania.com/cs/ctyri-temperamenty>