

OSOBNOSTNÍ MANAGEMENT

Vysoká škola ekonomie a managementu
2024

Osobnostní management

Autor:

Prof. PhDr. Ing. Lenka Hajerová Müllerová, Ph.D., MPH

Odborní recenzenti:

Mgr. Aneta Boháčová, Ph.D.

Prof. PhDr. Pavel Mühlpachr, Ph.D.

Copyright © Vysoká škola ekonomie a managementu 2024

Vydání první. Všechna práva vyhrazena

ISBN: 978-80-88502-93-7

Vysoká škola ekonomie a managementu

www.vsem.cz

Žádná část této publikace nesmí být publikována a šířena žádným způsobem a v žádné podobě bez výslovného svolení vydavatele.

Obsah

Seznam obrázků	7
Značky a symboly v učebním textu	8
Předmluva	9
Úvod	10
1. KAPITOLA: VYMEZENÍ KONCEPTU OSOBNOSTI	13
1.1 Pojetí osobnosti	14
1.2 Formování osobnosti	15
1.2.1 Faktor dědičnosti	17
1.2.2 Faktor enviromentálního a sociálního prostředí	17
1.2.3 Faktor výchovy	18
1.2.4 Faktor učení	19
1.2.5 Faktor vývoje	20
1.2.6 Faktor vědomí	20
1.2.7 Faktor nevědomí	21
1.3 Vybrané typologie osobnosti	22
1.3.1 Typologie osobnosti A a B	22
1.3.2 Typologie BIG FIVE (BF)	24
1.3.3 Typologie Myers-Briggse (MBTI)	29
1.3.4 Typologie Hollanda (RIASEC)	36
2. KAPITOLA: SELF MANAGEMENT	43
3. KAPITOLA: SCHOPNOSTI	59
3.1 Kognitivní schopnosti	61
3.2 Emocionální schopnosti	64
3.3 Fyzické schopnosti	65
3.4 Struktura schopnostních vlastností osobnosti	67
4. KAPITOLA: HODNOTY, HODNOTOVÁ ORIENTACE JEDINCE	73
5. KAPITOLA: BUDOVÁNÍ OSOBNÍ ZNAČKY	81
6. KAPITOLA: TIME MANAGEMENT	89
7. KAPITOLA: WORK-LIFE BALANCE	99

8. KAPITOLA: DUŠEVNÍ HYGIENA	111
8.1 Péče o duševní zdraví = duševní hygiena	112
8.2 Salutory v životě člověka	114
8.3 Resilience	115
8.4 Sociální opora	117
8.5 Chování ovlivňující zdraví	119
Závěr	123
Glosář	124
Použitá literatura	131
Vzorový test	143

Seznam obrázků

Obrázek 1 Základní teorie osobnosti	16
Obrázek 2 Osobnostní charakteristiky typu A a typu B	22
Obrázek 3 Typ a vzorec chování	23
Obrázek 4 Vlastnosti – adjektiva spojená s BF	25
Obrázek 5 Test osobnostního profilu	25
Obrázek 6 Dotazník neutrálních objektů (známý také jako „index stesků“)	27
Obrázek 7 Schopnost ovlivňovat události	28
Obrázek 8 Typologický indikátor MBTI	30
Obrázek 9 Hollandův RIASEC model	37
Obrázek 10 Test – Jak jste introspektivní?	44
Obrázek 11 Johariho okno	46
Obrázek 12 Běžné metody výběru a jejich využití pro hodnocení	52
Obrázek 13 Druhy a aspekty kognitivních schopností	61
Obrázek 14 G-faktor	63
Obrázek 15 Druhy a aspekty fyzických schopností	65
Obrázek 16 Sprangerova typologie osobnosti na základě hodnotových preferencí	74
Obrázek 17 Univerzální hodnotové typy (Schwartz)	74
Obrázek 18 Hofstedeho taxonomie kulturních hodnot	76
Obrázek 19 Model budování osobní značky	82
Obrázek 20 Časový snímek dne	89
Obrázek 21 Test časových ztrát	92
Obrázek 22 Koloběh bezcílnosti	94
Obrázek 23 Model životní rovnováhy Seiwerta & Peseschkiana	100
Obrázek 24 Životní rovnováha	101
Obrázek 25 Model „čtyř kvalit života“	102
Obrázek 26 Faktory determinující mentální zdraví	112
Obrázek 27 Přehled zdrojů (salutorů) v životě člověka	114

Značky a symboly v učebním textu

Struktura distančních učebních textů je rozdílná již na první pohled, a to např. v zařazování grafických symbolů – značek.

Specifické grafické značky umístěné na okraji stránky upozorňují na definice, cvičení, příklady s postupem řešení, klíčová slova a shrnutí kapitol. Značky by měly studenta intuitivně vést tak, aby se již po krátkém seznámení s distanční učebnicí dokázal v textu rychle a snadno orientovat.

Definice



Upozorňuje na definici nebo poučku pro dané téma.

Příklad



Označuje příklad praktické aplikace učiva včetně řešení.

Otázky k procvičení a úkoly



Označuje otázky a úkoly s postupem řešení na konci kapitoly.

Klíčová slova



Upozorňuje na důležité výrazy či odborné termíny nezbytné pro orientaci v daném tématu.

Shrnutí kapitoly



Shrnutí kapitoly se zařazuje na konec dané kapitoly. Přehledně, ve strukturovaných bodech shrnuje to nejpodstatnější z předchozího textu.

Předmluva

Vysokoškolská učebnice je určena primárně studentům, kteří se věnují problematice osobnostního managementu v příslušném předmětu na Vysoké škole ekonomie a managementu v Praze. Vznikla se záměrem poskytnout synteticky zpracovanou interdisciplinární problematiku i širšímu okruhu čtenářů především z oblasti HR. Učebnice přináší podněty k zamyšlení a nabízí potřebnou zpětnou vazbu ve formě cvičení, která napomáhají snadnějšímu porozumění textu.

Autorka se snaží podat důkladné vysvětlení základních pojmů a postupně se v osmi kapitolách věnuje jednotlivým tématům, která sebeřízení ovlivňují.

V první kapitole vysokoškolské učebnice je vymezen pojem osobnosti, zabývá se faktory formování osobnosti, mezi které lze zařadit: dědičnost, environmentální a sociální prostředí, výchovu, učení, vývoj, vědomí a nevědomí.

Druhá kapitola pojednává o self managementu (= sebeřízení). Manažer by měl tedy primárně zvládnout řídit sebe sama, aby byl schopen řídit ostatní lidi.

Třetí kapitola se zabývá schopnostmi, které v dílčím pohledu popisuje jako kognitivní schopnosti, emoční schopnosti a fyzické schopnosti.

Ve čtvrté kapitole jsou řešeny hodnoty, resp. hodnotová orientace jedince. Hodnoty jsou vnímány jako klíč či klíče k řešení morálních rozhodnutí, ale také jako klíče k vytváření kultury a k jejímu porozumění.

Pátá kapitola se věnuje budování osobní značky. Osobní značka se stala nejdůležitější strategií osobní komunikace zaměstnanců, manažerů i podnikatelů po celém světě.

Šestá kapitola s názvem Time management se zabývá chováním, které efektivně využívá čas pro aktivity zaměřené na určitý cíl. Naopak upozorňuje na problém bezcílnosti, který často vede ke ztrátě motivace. Organizace času má svůj význam, pokud má příznivý dopad na prožívání jedince.

V sedmé kapitole je řešena rovnováha mezi pracovním a osobním životem, nicméně problematika work-life balance je představena v širším pojetí.

Osmá, poslední kapitola je věnována problematice duševní hygieny. Ochrana a upevňování duševního zdraví je představena jako stav, který umožňuje lidem prožívat smysluplný život, štěstí a naplňující vztahy, uvědomovat si a realizovat vlastní potenciál, vypořádat se s normální životní stresovou zátěží, produktivně pracovat a přispívat k blahobytu společnosti. Duševní zdraví je základní komponenta zdraví. Zdraví člověka je ovlivňováno chováním, který jedinec realizuje na základě vlastního rozhodnutí (pozitivní, negativní). Nejedná se o chování zaměřené jen na prevenci, ale i chování mající za cíl adaptaci, např. na nemoc.

Autorka upřímně děkuje recenzentům učebnice, jmenovitě panu prof. PhDr. Pavlu Múhlpachrovi, Ph.D. a paní PhDr. Markétě Zachové, Ph.D., jejichž kritické pohledy a podněty pro ni byly vítanou inspirací a pomohly projasňování tohoto textu.



Úvod

Vážené čtenářky, studentky, vážení čtenáři, studenti,

předkládaný koncept předmětu je vysvětlován s oporou o kontext dalších předmětů, které studentkám a studentům během vysokoškolského studia na VŠEM nabízí studijní plán: Komunikace a komunikační dovednosti, Vzdělávání dospělých. V komplexu nám jde o konstrukt aktivního sebe/utváření a sebe/reflexe, a to jak pro jedince, tak pro manažery dbající o rozvoj pracovníků. Tato vysokoškolská učebnice vznikla se záměrem poskytnout synteticky zpracovanou interdisciplinární problematiku i širšímu okruhu čtenářů, především z oblasti HR.

Příjemné čtení a mnoho úspěchů při studiu Vám přeje autorka

Lenka Hajerová Müllerová
Praha, duben 2024

1

kapitola

Vymezení konceptu osobnosti

1. kapitola

Vymezení konceptu osobnosti

Úvod

V první kapitole vysokoškolské učebnice vymežíme pojem osobnosti, budeme se zabývat faktory formování osobnosti, mezi které lze zařadit: dědičnost, environmentální a sociální prostředí, výchovu, učení, vývoj, vědomí a nevědomí (srov. Schultz & Schultz, 2017).

Cíle

Cílem kapitoly je, aby čtenář/ka:

- definoval/a pojetí osobnosti;
- na základě vybraných autorů, resp. přístupů vysvětlil/a faktory, které ovlivňují formování osobnosti;
- podrobněji vysvětlil/a vybranou typologii osobnosti.

1.1

Pojetí osobnosti

Definovat **pojem osobnost** je obtížné, jelikož existuje velké množství definic. Ve většině z nich lze nalézt formulace, že osobnost představuje souhrn, souvislost či propojení **charakteru, temperamentu, schopností a také konstitučních vlastností člověka**.

DEFINICE

Osobnost

Sedláčková (2009, s. 11) pojmem osobnosti vyjadřuje: „celkovou psychickou strukturu člověka, jeho schopnosti, rysy charakteru, pohnutky, zvyky, procesy poznávání. [...] Specifickým rysem každé osobnosti je vědomí vlastního JÁ, na němž závisí rozvoj sebepojetí, vymezení vlastní identity i uchování její kontinuity v čase.“¹

Řičan (2010) popisuje osobnost jako soustavu vlastností charakterizujících celistvou individualitu konkrétního člověka zaměřeného na realizaci životních cílů a rozvinutí svých možností ve společnosti. Tvoří ji individuální spojení biologických, psychologických a sociálních aspektů každého jedince. Utváří se ve vztazích k sobě, k druhým, vůči prostředí a společnosti a projevuje se vždy jako celek.

Podle Skopala et al. (2014, s. 9–10) se v psychologii osobnost vymezuje z hlediska tří aspektů:

- a) statického (integrace);
- b) dynamického (interakce) a
- c) společenského (směřování k cíli).

Cakirpaloglu (2012) uvádí, že osobnost člověka lze chápat jako integraci k seberealizaci v interakci se svým prostředím. Upozorňuje na dvě klasická pojetí osobnosti Allporta a Cattella.

Allport ji vymezuje jako dynamické uspořádání těch psychofyzických systémů jednotlivce, které určují jeho jedinečné přizpůsobování se prostředí. Osobnost se podle Cattella skládá z rysů, motivace a stavů nálady. Rysy představují nejzákladnější složky osobnosti, které lze dále dělit na dynamické rysy (např. postoje, sentimenty), rysy schopností (poukazují na úspěšnost jedince dospět ke stanovenému cíli, jedná se např. o talent a obecné schopnosti) a temperamentové rysy (poukazují na rychlost reagování, hladinu energie a emocionální kvalitu, jedná se např. o extraverci/introverzi nebo stabilitu/labilitu). Teorie osobnostních rysů předpokládá, že v osobnosti člověka existují poměrně trvalé dispozice nebo rysy, což jsou obecnější a trvalejší charakteristiky (vlastnosti), kterými lze výhodně porovnávat jednotlivce či celé populace.

PAMATUJTE!

- **Psychické vlastnosti** jsou relativně trvalé charakteristiky osobnosti, ke kterým patří: temperament, charakter, vlohy a na jejich základě rozvinuté schopnosti, motivy, postoje a volní vlastnosti.
- **Rysy osobnosti** se projevují zejména v činnostech. Psychické vlastnosti a rysy osobnosti vyjadřují jednotu osobnosti a využívají se pro určení typu osobnosti.
- **Charakter** je souhrn psychických vlastností osobnosti, které se projevují v mravní stránce jejího chování a jednání, ve vztahu člověka k ostatním lidem, k práci, k přírodě i k sobě samému. Charakter jedince je spoluutvářen vlivy prostředí a váže se také k jeho motivům (potřebám a hodnotám) a životním i pracovním postojům.
- **Potřeby** jsou považovány za základní typ motivu, neméně důležité jsou z hlediska sebepoznání také hodnoty (komplementární potřebám), z nich odvozené postoje (sklony jednotlivce

1 Problematika sebepojetí je podrobněji zpracována ve 2. kapitole.

reagovat určitým ustáleným způsobem na předměty, osoby a situace, mají hodnotící charakter) a dále například: zájmy, aspirace, cíle, ideály a zvyky.

- **Motivy** jsou předmětem sebepoznání a dotvářejí sebeobraz jedince, kterému jejich vyhodnocení přináší zejména odpověď na otázku „Proč dělám věci, které dělám, způsobem, jakým je dělám?“.
- **Temperament** je vrozený soubor psychických vlastností, které určují dynamiku prožívání a chování každého z nás (například typické reagování na určité situace, vyznačující se silou reakcí, rychlostí jejich nástupu a také rychlostí jejich střídání). Lišíme se způsobem, jak reagujeme na určité podněty. Mezi nejznámější a nejrozšířenější typologie temperamentu patří ta nejstarší, známá jako Hippokratova (členění temperamentu na základě tělních tekutin: sanquis (krev), cholé (žluč), melancholé (černá žluč), flegma (sliz), upravená později Galénem, která je po dalších korekcích, zejména Eysenckem (rozlišil čtyři typy osobnosti: melancholik – labilní a introvertní, choleric – labilní a extravertní, flegmatik – stabilní a introvertní, sangvinik – stabilní a extravertní) používána dodnes.
- **Intelligence** je obecnou schopností, která určuje rozsah kognitivních (rozumových) schopností jedince. Kromě tzv. obecné rozumové inteligence (měřené testy IQ) je zdůrazňovaná také tzv. emoční inteligence (EQ), která se vyznačuje následujícími znaky: znalost vlastních emocí a jejich zvládnutí, schopnost se motivace, schopnost vnímat emoce jiných lidí a pozitivně je ovlivňovat, schopnost vytvářet a udržovat dobré mezilidské vztahy (emoční inteligence je součástí inteligence sociální).

Zdroj: převzato z Tureckiové, In Trojanová et al., 2019, s. 12–19

1.2

Formování osobnosti

Formování osobnosti člověka je podle Bartáka & Demjanenka (2021, s. 31–32) procesem změny a rozvoje osobnosti, jenž je založený na souhře vnitřních a vnějších, záměrných a bezděčných činitelů, které se vzájemně ovlivňují a podmiňují. Dotváření osobnosti člověka probíhá v kontextu celoživotního vývoje osobnosti člověka – ten představuje sled postupných progresivních, ale také regresivních změn na biologické, psychické i sociální úrovni, které se uskutečňují v časoprostoru mezi počatím a smrtí, ve vývojových etapách (Szabová-Šírová, 2015).

Formování osobnosti by mělo vést k pozitivním změnám v osobnostních vlastnostech dospělého, k rozvoji jeho osobnosti. Lze na něj nahlížet ze dvou základních úhlů pohledu – z individuálního a ze společenského. Z individuálního hlediska vede k osobnímu rozvoji jedince, ze společenského k rozvoji (v užším smyslu k reprodukci) společnosti. Oba pohledy však spolu souvisejí, protože když ovlivňujeme individuální život jedince, tak zároveň přispíváme k dalšímu trvání a rozvoji společnosti.

Pokud chceme prozkoumat vlivy, které formují osobnost a pokusit se zjistit, co nás činí takovými, jacy jsme, můžeme se podle Schultz & Schultz (2017, s. 407) probrat více než dvěma desítkami teorií, od Sigmunda Freuda (z přelomu 19. a 20. století) až po současný vývoj v 21. století (obrázek 1). Zabývat se tolika různými přístupy by nás mohlo vést k pokušení dojít k závěru, že v oblasti osobnosti panuje spíše chaos než jistota, spíše rozdíly než shody.

OBRÁZEK 1

Základní teorie osobnosti

	Základní teorie osobnosti	Představitelé
Hlubinně orientované koncepte osobnosti	Psychoanalytická teorie osobnosti Individuální psychologie osobnosti Analytická teorie osobnosti Role self a chtění utváření osobnosti Druhá generace freudistů – důraz na roli ega Ego teorie osobnosti Ego psychologická koncepte osobnosti Osobnost utvářejí mezilidské vztahy Sociokulturní teorie osobnosti Osobnost v humanistické psychoanalýze	S. Freud A. Adler C. G. Jung O. Rank A. Freudová, H. Hartmann, D. Rapaport E. H. Erikson H. A. Murray H. S. Sullivan K. Horneyová E. Fromm
Behavioristicky orientované koncepte osobnosti	Osobnost v pojetí klasického behaviorismu Osobnost v pojetí zakladatelů nebehaviorismu Osobnost v radikálním behaviorismu Sociálně kognitivní teorie osobnosti Osobnost v teorii sociálního učení	J. B. Watson E. C. Tolman, C. L. Hull B. F. Skinner A. Bandura J. Rotter
Dispoziční přístupy v teorii osobnosti	Personologické pojetí osobnosti Dispoziční teorie osobnosti Rysová teorie osobnosti Teorie typů a rysů osobnosti Lexikální přístup k rysům osobnosti: Faktory „Big Five“	W. Stern G. W. Allport R. B. Cattell H. J. Eysenk L. R. Goldberg
Fenomenologické a humanistické koncepte osobnosti	Naplňování smyslu života osobnosti Fenomenologická teorie osobnosti Humanistická teorie osobnosti	V. E. Frankl C. Rogers A. H. Maslow
Kognitivní teorie osobnosti	Osobnost jako kognitivní schéma Teorie alternativních konstruktů	U. Neisser G. A. Kelly
K celostním modelům osobnosti	Celostní přístup k osobnosti Pojetí osobnosti v teorii ustanovky (zaměřenosti)	K. Lewin D. N. Uznadze

Zdroj: Mikšík, 2007

Která teorie je ta správná? Která z nich řeší problematiku osobnosti? Můžeme navrhnout odpověď, že každá z teorií pojednává o určitých **faktorech**, které mají do určité míry vliv na utváření osobnosti.

Podle Schultz & Schultz (2017, s. 407–417) můžeme na základě práce teoretiků mezi tyto faktory zařadit:

- faktor dědičnosti,
- faktor environmentálního a sociálního prostředí,
- faktor výchovy,
- faktor učení,
- faktor vývoje,
- faktor vědomí,
- faktor nevědomí.

1.2.1 Faktor dědičnosti

Bylo provedeno množství výzkumů, které genetickou podmíněnost potvrzují. Uvádíme některé z nich:

- Rozsáhlý výzkum, který zahrnoval více než 50 různých kultur, zjistil, že ve většině se osobnostní faktory **Big Five**² projevují konzistentně. Méně konzistentně se rysy pětifaktorového modelu projevovaly především v rozvojových zemích, jako je Etiopie, Libanon, Malajsie a Uganda (Allik et al., 2013, Heine & Buchtel, 2009, Ispas et al., 2014).
- Výzkum dvojčat ukázal, že rysy úzkostnosti se zvyšují mezi 14. a 18. rokem života (Garcia et al., 2013).
- Studie ve Spojených státech, Finsku, francouzsky mluvící části Kanady a Švédsku našly důkazy o genetických vlivech na sexuální postoje, na stravovací chování u dvouletých dětí, na deprese u dětí, které jsou obětmi šikany a na postoje k nácvičku hry na hudební nástroj (Barnes et al., 2014, Butkovic et al., 2015, Dubois et al., 2013, Iyer et al., 2013, Westerlund et al., 2012).

Bez ohledu na to, kolik dědičných rysů může existovat, osobnost nemůže být zcela ovlivněna dědičností. To, co dědíme, jsou predispozice, nikoliv osudy. Jsou to tendence, nikoliv jistoty. To, zda se naše genetické predispozice realizují, závisí na společenských podmínkách, zejména na podmínkách v dětství (Schultz & Schultz, 2017, s. 407–408).

1.2.2 Faktor environmentálního a sociálního prostředí

Briley & Tucker-Drob (2014), Kandler (2012) představili mnohé teoretiky osobnosti, kteří upozornili na vliv environmentálního a sociálního prostředí na utváření osobnosti jedince po celý jeho život:

Adler hovořil o vlivu pořadí narození. Tvrdil, že osobnost je ovlivněna naším postavením v rodině vzhledem k našim sourozencům. Jsme vystaveni různým rodičovským a sociálním problémům a výzvám v závislosti na věkovém rozdílu mezi našimi sourozenci nebo na tom, zda sourozence vůbec máme. Podle Adlerova názoru mohou mít tato rozdílná domácí prostředí za následek odlišnou osobnost.

Horneyová věřila, že kultura, v níž vyrůstáme, může mít různé důsledky, jako například ty, které shledala v různých druzích neuróz, jež se projevovaly u jejich německých a amerických pacientů. Poukazovala také na značně rozdílné sociální prostředí, kterému jsou chlapci a dívky v dětství vystaveni. Hovořila o ženské méněcennosti, která se vyvíjí od dětství. Je dána způsobem, jakým je s dívkami zacházeno v kultuře, kde dominují muži. Naznačila, že ženy vychovávané v matriarchální kultuře mohou mít vyšší sebevědomí a odlišné osobnostní charakteristiky.

Allport a Cattell, kteří se opírali o přístup k osobnosti založený na vlastnostech, se shodli na důležitosti prostředí. Allport poznamenal, že ačkoli genetika dává základ, je to sociální prostředí, které osobnost dotváří. Cattell tvrdil, že dědičnost je důležitá, ale vlivy prostředí budou pro osobnost na konec rozhodující.

Erikson se domníval, že sociální a historické síly ovlivňují utváření identity ega.

Maslow a Rogers tvrdili, že vliv prostředí může potlačovat, nebo naopak podporovat potřebu sebe-realizace.

Osobnost člověka mohou ovlivnit: závažné společenské události (války, hospodářské recese, které mohou omezovat životní volby a ovlivňovat utváření sebepojetí), ale i běžnější životní změny (rodičovství, rozvod, změna zaměstnání atd.). V tomto smyslu bylo provedeno množství výzkumů, které vliv environmentálního a sociálního prostředí na utváření osobnosti potvrzují. Uvádíme některé z nich:

- **Časové období**, ve kterém se jedinec narodil a vyrůstal, společenské normy a postoje, záliby a zájmy, stejně jako povaha vnějších hrozeb jsou pro každou generaci jiné a mohou mít na osobnost podstatný vliv – rozsáhlá studie, která porovnávala osobnostní údaje více než 50 000 mladých lidí narozených v 50. letech a v 80. letech 20. stol. Obě skupiny vykazovaly významné rozdíly ve dvou osobnostních dimenzích: úzkostnost a neuroticismus. Skupina

2 Podrobněji v subkapitole 1.3.2

z osmdesátých let vykazovala podstatně vyšší úzkost a neuroticismus. Tyto rozdíly byly přičítány poklesu sociální vazby. V období mezi padesátými až osmdesátými lety byla zaznamenána vyšší rozvodovost, nižší porodnost, pozdější věk vstupu do prvního manželství a více lidí žijících v osmdesátých letech osaměle (Twenge, 2000).

- Výzkum ve Finsku zjistil, že **rodičovství**, tedy narození dítěte, děti může přinést rodičům osobnostní změny – stát se rodičem je spojeno se zvýšenou mírou stresu a úzkosti, stejně jako s nižší úrovní manželské a životní spokojenosti. Studie také ukázala, že emocionalita se u dospělých zvýšila, jakmile se stali rodiči. Čím více měli dětí, tím se zvyšovala úroveň emocionality (Jokela et al., 2009).
- Rovněž **zaměstnání** může ovlivnit osobnost – studie mladých dospělých ve věku 18 až 26 let žijících na Novém Zélandu ukázala, že ti, kteří měli uspokojující zaměstnání, měli ve 26 letech vyšší pozitivní emocionalitu (pohoda, sociální blízkost a pocity úspěchu), naopak negativní emocionalita (agresivita, odcizení a stres) se od 18 let snížila. Výzkumníci dospěli k závěru, že charakter pracoviště má potenciál ovlivnit naše vrozené osobnostní rysy (Roberts et al., 2003).
- **Závažné, stresující životní události**, jako je úmrtí manžela/lky či partnera/rky, ztráta zaměstnání, mohou rovněž ovlivnit osobnost – jedinci s vysokou extravertí je mohou vnímat jako příležitost k poučení. Ti, kteří tyto stresové události prožívali negativně, mohou být časem více neurotičtí (Sutin et al., 2010).
- **Kultura** je důležitým aspektem prostředí, který může formovat osobnost – západní kultury bývají více individualistické než kultury východní. Lidé v západních kulturách mají tendenci dosahovat vyššího skóre v oblasti extravertze, vyhledávání subjektivní pohody. Lidé ve východních kulturách mají tendenci dosahovat v těchto osobnostních charakteristikách nižšího skóre (Rentfrow, 2010).
- Osobnost se může lišit i podle **sousedství** – u dětí, které vyrůstají v ekonomicky znevýhodněných lokalitách, se častěji projevují maladaptivní³ tendence vyznačující se nízkou odolností a problémovým chováním, které může vést k sociálním a emocionálním problémům v pozdějším věku (Hart et al., 2008).

Schultz & Schultz (2017, s. 408–410) se domnívají, že na základě těchto výzkumů, není možné environmentální a sociální vlivy na osobnost jedince popřít. Jako nejvýznamněji determinant uvádějí **učení**. Jinými slovy všechny sociální a environmentální vlivy, které formují osobnost, jsou činné prostřednictvím učení.

1.2.3 Faktor výchovy

Přestože **Freud** byl prvním teoretikem, který zdůrazňoval vliv výchovy na utváření osobnosti, prakticky každý pozdější teoretik se k jeho názorům do určité míry hlásil.

Připomeňme **Adlerův** důraz na důsledky pro děti, které se cítí být nechtěné nebo odmítané svými rodiči. Odmítání ze strany rodičů může vést k nejistotě, hněvu a nedostatku sebeúcty.

Horneyová psala z vlastní zkušenosti o tom, jak nedostatek rodičovské vřelosti a náklonnosti může narušit bezpečí dítěte a vést k pocitu bezmoci.

Allport a Cattell, jejichž práce vycházela z důležitosti vlastností, rovněž uznávali výchovný faktor při formování osobnosti. Allport považoval vztah dítěte a matky za primární zdroj bezpečí, které je klíčové pro pozdější rozvoj osobnosti. Cattell považoval kojenecké období za formativní pro charakter dítěte.

Erikson zastával názor, že zvláště v prvním roce života dítěte vztah mezi matkou a dítětem je zásadní pro podporu důvěry.

Maslow se vyjádřil k tomu, jak je nezbytné, aby rodiče v prvních dvou letech života dítěte uspokojovali jeho fyziologické potřeby a potřeby bezpečí. To je předpokladem pro vznik potřeb vyššího řádu.

Rogers hovořil o rodičovské zodpovědnosti za poskytování pozitivních výchovných vzorů svým dětem.

³ Maladaptivní tendence = tendence ukazující na poruchu adaptace, přizpůsobování, problémové, konfliktní, až patologicky nepřizpůsobivé chování.

Provedené výzkumy naznačují, že vliv na formování osobnosti má vhodná či nevhodná výchova, např.:

- Analýza vztahů mezi rodiči a dětmi prokázala, že rodiče s vysokou extravertí, přívětivostí, svědomitostí a otevřeností vůči novým zkušenostem se ke svým dětem chovají ve výchově vřeleji, důsledněji a s vyšší mírou podpory než rodiče, kteří mají v těchto faktorech nízké skóre (Prinz et al., 2009).
- Pozitivní zpětná vazba (pochvala, podpora sebevědomí dítěte), vedení k samostatnosti, nastavení realistických standardů a očekávání – mohou posílit vnitřní motivaci dítěte k úspěchu (Prinz et al., 2009).
- Vztahy mezi zkušenostmi z raného dětství a psychopatologií v dospělosti shodně ukázaly, že dětství depresivních a úzkostných jedinců souviselo s nevhodnou výchovou – bylo zjištěno, že rodiče byli více odmítaví a zneužívající a méně starostliví a láskyplní než rodiče méně problémových dospělých (Brewin et al., 1993).
- Děti, které dosahovaly vyššího skóre ve vzdoru, hněvu, neposlušnosti a dalšího problémového chování měly matky, které se také častěji vyznačovaly negativními emocemi (Kochanska et al., 1997).
- Související otázkou je, co určuje, jak se rodiče chovají – po dlouhou dobu bylo předpokládáno, že chování rodičů odráží způsob, jakým je vychovávali jejich vlastní rodiče. Jinými slovy, rodiče se učí, jak se mají chovat, ze způsobu, jakým se chovali jejich vlastní rodiče při jejich výchově. Zjistilo se také, že některé chování rodičů je ovlivněno tím, jak se chová jejich dítě. Toto zjištění vede k domněnce, že rodiče mohou ovlivňovat a zároveň odrážet chování svých dětí (Klahr & Burt, 2014).
- Co se děje v situacích, kdy se rodiče dělí o výchovu dětí s pracovníky denní péče, přáteli nebo rodinnými příslušníky, zatímco oni pracují mimo domov – v longitudinálním průzkumu dětí ve věku od 3–12 let nebyly zjištěny žádné významné problémy s chováním nebo sebehodnocením, pokud matky měly práci mimo domov (Harvey, 1999).

Podle Schultz & Schultz (2017, s. 411–413), výzkumníci, kteří se hlásí k dominantnímu vlivu genetických faktorů na osobnost, mají také tendenci odmítat nebo minimalizovat rodičovský efekt a naznačují, že rodinné prostředí se na formování osobnosti podílí jen málo. A naopak výzkumníci prioritizující vliv výchovy, mají tendenci oslabovat vlivy genetické. Tento spor však může být nakonec vyřešen – ať už je osobnost určována rodiči, vrstevníky, geny, nebo nějakou kombinací faktorů – je otázkou, zda osobnost jedince je fixována již v raném věku, nebo se může v pozdějších letech měnit?

1.2.4 Faktor učení

Existuje mnoho důkazů o tom, že **učení** hraje významnou roli při ovlivňování osobnosti, ale i hlavních životních cílů (Bleidorn et al., 2010).

Dokonce i zděděné aspekty osobnosti lze procesem učení modifikovat, narušit, zabránit jim nebo naopak umožnit jejich rozkvet. **Skinner** zdůrazňoval hodnotu pozitivního **posilování**. **Bandura** představil myšlenku, že se učíme pozorováním modelů (observační učení) a prostřednictvím zástupného posilování. Bandura souhlasil se Skinnerem, že většina chování je naučené a že genetika hraje jen omezenou roli.

Mnoho aspektů osobnosti jsou vědecky doloženy jako **naučené**, například:

- **sebeúčinnost (Bandura)**,
- **kontrola (Rotter)**,
- do jisté míry i **optimismus vs. pesimismus (Seligman)**.

Tyto koncepty spolu souvisejí a jsou vztahovány k širšímu pojetí **kontroly**. Lidé, kteří věří, že mají kontrolu nad svými životy, mají vysokou míru sebeúčinnosti a vnitřní kontroly, a naopak se nevyznačují naučenou bezmocností (= nedostatek kontroly). Seligmanovým termínem řečeno, lidé, kteří věří, že mají kontrolu nad sebou samými, jsou spíše optimističtí než pesimističtí.

Společně se Schultz & Schultz (2017, s. 410–411) můžeme shrnout, že kontrola je prospěšná pro mnoho aspektů života. Vysoká míra kontroly souvisí s lepšími mechanismy zvládnání, větším duševním a fyzickým zdravím, vytrvalostí, vyššími aspiracemi a sebeúctou, nižší úzkostností a většími sociálními dovednostmi. Kontrola je tedy jedním z řady naučených dimenzí osobnosti, pro které má rodičovské chování prvořadý význam.

1.2.5 Faktor vývoje

Freud věřil, že osobnost se utváří a fixuje do pěti let věku, a že je poté obtížné změnit jakýkoli její aspekt. I když dětská léta jsou pro formování osobnosti skutečně klíčová, výzkumy ukazují, že osobnost se vyvíjí po celý život.

Teoretici jako **Cattell**, **Allport** a **Erikson** považovali dětství za důležité. Shodli se na tom, že osobnost se může měnit i v pozdějších letech. **Jung**, **Maslow**, **Erikson** a další zastávali názor, že vývoj osobnosti probíhá i v období dospívání.

Otázkou je, jak dlouho se osobnost může měnit. Empirické důkazy podporují různé názory.

Osobnostní dispozice (jako jsou rysy popsané např. v **Big Five**) zůstávají stabilní (Nave et al., 2010, Terracciano et al., 2010).

Některé výzkumy ukazují, že faktory neuroticismu, extravertze a otevřenosti od věku mladé dospělosti do středního věku klesají, zatímco faktory přívětivosti a svědomitosti s přibývajícím věkem rostou. Mezikulturní srovnání prokázala tuto konzistenci i v tak rozdílných zemích, jako jsou Spojené státy, Německo, Itálie, Portugalsko, Chorvatsko, Nizozemsko, Austrálie a Jižní Korea (Allemand et al., 2008, Lucas & Donnellan, 2009, McCrae & Costa, 1997, McCrae et al., 1999).

Longitudinální výzkum ukázal, že normální i abnormální osobnostní faktory mohou dosáhnout vrcholu stability kolem 30. roku života a zůstat poměrně stabilní po zbytek života (Ferguson, 2010, Johnson et al., 2005, Terracciano et al. 2006).

Mnohé studie naopak potvrzují, že osobnost se s dospělostí mění. Co tuto změnu osobnosti způsobuje? Mnoho psychologů se domnívá, že odpověď má kořeny v adaptaci na sociální vlivy a vlivy prostředí. Změny ekonomických podmínek, ukončení studia, manželství a rodičovství, rozvod, ztráta zaměstnání nebo postup v zaměstnání, krize středního věku, stárnutí rodičů – to vše sebou nese problémy, kterým se dospělí musí přizpůsobit (McAdams & Olson, 2010).

Nizozemská studie u jedinců po čtyřicítce zjistila, že ti, kteří úspěšně plní sociální role, prožívají úspěch v kariéře i šťastný rodinný život, dosahují v Big Five dimenzích osobnosti vyšších skóre než ti, kteří takto úspěšní nejsou (Van Aken et al., 2006).

McAdams (1995) navrhl, že osobnost se v průběhu času vyvíjí na třech úrovních: dispoziční rysy, osobní zájmy a životní narativ.

- Dispoziční rysy: jsou zděděné rysy, které zůstávají stabilní a relativně neměnné od 30 let věku (Big Five).
- Osobní zájmy: se týkají vědomých pocitů, plánů a cílů, tedy toho, co cítíme k lidem, jak se nám daří v životě.
- Životní narativ: znamená utváření sebe sama, dosažení identity a nalezení jednotného životního cíle. Neustále píšeme svůj životní příběh, vytváříme, kdo jsme a jak zapadáme do světa. Stejně jako osobní zájmy se i životní narativ mění v reakci na sociální a environmentální situace.

Souhrnně tedy tento pohled podle Schultz & Schultz (2017, s. 413–415) tvrdí, že základní dispoziční rysy osobnosti zůstávají do značné míry konstantní, zatímco naše vědomé soudy o tom, kým jsme a kým bychom chtěli být, podléhají změnám. Tato myšlenka vede k dalšímu faktoru, který teoretici osobnosti zvažovali, a tím je vědomí.

1.2.6 Faktor vědomí

Téměř každá teorie osobnosti, kterou jsme popsali, se explicitně nebo implicitně zabývá vědomými (kognitivními) procesy (Schultz & Schultz, 2017, s. 416). Dokonce i **Freud** a **Jung**, kteří se zaměřovali na nevědomí, psali o egu neboli vědomé mysli, která vnímá, myslí, cítí a pamatuje si, což nám umožňuje interakci s reálným světem.

Prostřednictvím ega jsme schopni vnímat podněty a později si vybavit jejich obraz.

Jung psal o racionálním fungování, vědomém usuzování a hodnocení našich zkušeností. **Adler** popisoval lidi jako vědomé, racionální bytosti schopné plánovat a řídit běh života. Jsme schopni formulovat naděje, plány a sny či odkládat uspokojení a vědomě předvídat budoucí události.

Allport se domníval, že lidé, kteří nejsou neurotičtí, budou fungovat racionálním způsobem, vědomi si sil, které je motivují a mají je pod kontrolou. **Rogers** se domníval, že lidé jsou především racionálními bytostmi, které se řídí vědomým vnímáním sebe sama a svých jejich světa zkušeností. **Maslow** také uznal roli vědomí, když navrhl poznávat a chápat kognitivní potřeby.

Kelly nabídl teorii založenou na kognitivních faktorech. Tvrdil, že si vytváříme konstrukty o našem prostředí a ostatních lidech a na základě těchto konstruktů si o nich vytváříme předpovědi (anticipace), formulujeme hypotézy o našem sociálním světě a ověřujeme je na základě našich zkušeností. Na základě toho pak své chování modifikujeme.

Bandura přisuzoval lidem schopnost učit se prostřednictvím vzoru, příkladu a zástupného posilování (to se vztahuje k situaci, kdy pozorovatel anticipuje odměnu za určité chování). Abychom tak mohli činit, musíme být schopni předvídat a ocenit důsledky jednání, které pozorujeme u druhých. Představujeme si důsledky chování, i když jsme je osobně nezažili.

Méně shody panuje ohledně existence dalšího vlivu, a to vlivu nevědomí.

1.2.7 Faktor nevědomí

Nevědomí zahrnuje psychické obsahy, které si člověk nedokáže vybavit, i když jej nějak ovlivňují. Do nevědomí mohou být vytěsněny zážitky, myšlenky, touhy a potřeby, jejichž uvědomění by mohlo být traumatizující, ponižující, vyvolávající úzkost či pocit viny (srov. Vágnerová, 2016, s. 27).

Faktor nevědomí nám jistě evokuje svět nevědomí **Freuda** jako temného úložiště nevědomých obav, konfliktů a sil, které ovlivňují naše vědomé myšlenky a chování. Myšlenky a vzpomínky jsou potlačeny do nevědomí (jako obranný mechanismus).

Moderní představa nevědomí se však s Freudovým pohledem úplně neshoduje. Současní badatelé se zaměřují na nevědomé kognitivní procesy a snaží se je popsat spíše jako racionální než Freudovo emocionální nevědomí (tzv. temný kotel potlačených přání a tužeb).

Vágnerová (2016, s. 25) vysvětluje: „i to, co je neuvědomované může ovlivnit procesy, které probíhají na vědomé úrovni a naopak. Neuvědomované kontexty a zkušenosti fungují jako kontext, který určitým způsobem modifikuje vědomé psychické procesy. Neuvědomovaným kontextem mohou být dříve stanovené cíle, osobní znalosti a zkušenosti, ale i sdílené sociokulturní zvyklosti a postoje.“

Na neuvědomované úrovni probíhají i zautomatizované procesy (např. čtení, psaní, řízení auta, lyžování, jízda na kole atd.). Zautomatizování procesů je důležité, protože vědomí se může zaměřit jen na to, co je podstatné a vyžaduje pozornost (Vágnerová, 2016, s. 26).

Nevědomí však zůstává nejméně pochopeným faktorem a je stále velmi tím, čím bylo ve Freudově čase – záhadné a nepřístupné.

Podle Schultz & Schultz (2017, s. 416–417) můžeme shrnout, že v mapování osobnosti, v popisu faktorů, které osobnost utvářejí, bylo dosaženo velkého pokroku. Tento pokrok odráží snahu porozumět sobě samým i ostatním lidem.

1.3

Vybrané typologie osobnosti

Osobnost označuje vnitřní strukturu a sklony lidí, které vysvětlují jejich charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování. Osobnost tak vystihuje, jací lidé jsou. To je v protikladu ke schopnostem, které zachycují to, co lidé umí. Osobnost je ve skutečnosti souborem více vlastností (Hogan, 1991, s. 873–919, In Dunnette & Hough).

Rysy jsou definovány jako opakující se pravidelnosti nebo trendy v reakcích lidí na jejich prostředí. Přídavná jména jako „zodpovědný“, „lehkomyšlný“, „zdvořilý“ a „zdrženlivý“ jsou příklady rysů, které lze použít ke shrnutí něčí osobnosti. Rysy osobnosti jsou ovlivněny jak genetickou dispozicí, tak prostředím, resp. kulturou, ve které jedinec vyrůstal (Fleeson & Gallagher, 2009, s. 1097–1114).

K popisu jedince tedy můžeme použít **OSOBNOSTNÍ RYSY**.

CVIČENÍ 1/1

Pokud máte tuto zkušenost, popište svého první/ho spolubydlící/ho na vysoké škole některému ze svých spolužáků?

Komplexnějším nástrojem k pochopení skutečnosti, že „nejsme všichni stejní“, je podle Tureckiové (In Trojanová et al., 2019, s. 16) určení osobnostních typů, a to prostřednictvím uvedení více psychologických vlastností anebo rysů, které se objevují v určitých kombinacích. Hovoříme-li o typologii (resp. taxonomii), máme na mysli zobecňující třídění, které dává nejen náhled na charakteristiky osobnosti, ale ukazuje funkčnost setřídění vybraných jevů podle podobných znaků, tedy vlastností nebo rysů osobnosti.

1.3.1 Typologie osobnosti A a B

Typologie Meyera Friedmana a Raye Rosenmana (1974) spojuje osobnost se stresem⁴ a rozlišuje dva typy, tzv. typ osobnosti A a typ osobnosti B (obrázek 2, 3).

OBRÁZEK 2

Osobnostní charakteristiky typu A a typu B

Charakteristiky osobnosti typu A	Charakteristiky osobnosti typu B
Soutěživý, konkurenční.	Vyhrazuje si čas na užívání volného času.
Vysoká potřeba úspěchu.	Nezabývá se úspěchem.
Agresivní, pracuje rychle.	Lehkovážný, pracuje v klidném tempu.
Netrpělivý, neklidný, ostražitý.	Málokdy netrpělivý, nesnadno frustrovaný, uvolněný.
Napjaté obličejové svaly.	Pohybuje se a mluví pomalu.
Neustálý pocit časového tlaku.	Málokdy má nedostatek času.
Častěji trpí nemocemi spojenými se stresem.	Méně pravděpodobné, že bude trpět nemocemi souvisejícími se stresem.

Zdroj: Buchanan & Huczynski, 2019, s. 184

⁴ Resp. jak reaguje na stres.



OBRÁZEK 3

Typ a vzorec chování

Myslíte si, že jste obzvláště citliví na stres?

Metodický pokyn:
Toto hodnocení je určeno na zjištění toho, jak se cítíte a chováte v různých situacích. Uvedte co nejupřímněji míru svého ne/souhlasu s každou položkou prostřednictvím uvedené škály.
Poté body sečtěte.

Škála

I-----I-----I-----I-----I-----I-----I

1	2	3	4	5	6	7
Silně nesouhlasím	Nesouhlasím	Málo nesouhlasím	Neutrální	Málo souhlasím	Souhlasím	Silně souhlasím

Položka	Počet bodů
1. Nerad chodím pozdě na schůzky.	
2. Jsem velmi soutěživý člověk.	
3. Předvídám, co se ostatní chystají říct, tím, že přikyvuji, a někdy je přeruším a dokončím za ně.	
4. Vždycky spěchám.	
5. Při čekání jsem netrpělivý.	
6. Když se snažím něčeho dosáhnout, jdu do toho „naplno“.	
7. Provádím více úkolů a neustále přemýšlím o tom, co musím udělat příště.	
8. Jsem expresivní a při mluvení často gestikuluji.	
9. Většinu věcí, dokonce i jídlo a chůzi, dělám ve spěchu.	
10. Jsem cílevědomý člověk – tvrdě pracuji a vážně se snažím dosáhnout svých cílů.	
11. Často vyjadřuji pocity, jako je frustrace, podráždění a hněv.	
12. Jsem velmi ctižádostivý.	
Součet bodů	

Interpretace:

Pokud je součet bodů 60 a více, lze uvažovat o osobnosti typu A, což znamená, že respondent může vnímat vyšší míru stresu, může být na stres citlivější.

Pokud je součet bodů 36 a méně, je pravděpodobné, že se bude jednat o osobu typu B. To znamená, že vnímá nižší míru stresu a může být méně citlivá na prožívaný stres.⁵

Zdroj: Friedman & Rosenman, 1959, s. 1286–1369

Friedman a Rosenman (1974) zjistili, že u osobnosti typu A je třikrát vyšší pravděpodobnost, že bude trpět srdečním onemocněním, než u osobnosti typu B. Typ A se vyžívá v dlouhé pracovní době, vysoké pracovní zátěži a napjatých termínech. To jsou společensky a organizačně žádoucí vlastnosti, stejně jako soutěživost a vysoká potřeba úspěchu. Extrémní typ A však nemusí být schopen dostatečně relaxovat, může mu chybět trpělivost. Nedostatek trpělivosti navíc může zvyšovat stres u spolupracovníků či podřízených. Osobnost typu A má zdánlivě mnoho žádoucích aspektů, ale ve výsledku bývá dysfunkční, a to jak pro samotného jedince, tak i pro ostatní.

⁵ Součet bodů 36–60 je vzhledem k vymezení indiferentní, tzn. typ nelze určit (pozn. autorky).

Friedman a Rosenman (1974) tvrdí, že typ A se může změnit v typ B, a to díky uvědomělosti a tréninku a dodržování osobní strategie:

- Připomínejte si, že život je vždy plný nedokončených záležitostí.
- „Skončíte“, až když zemřete.
- Naučte se delegovat odpovědnost na ostatní.
- Omezte svou týdenní pracovní dobu.
- Naplánujte si volný čas.
- Absolvujte kurz řízení času.

Problémem ovšem je, že extrémní osobnost typu A – osoba nejvíce ohrožená – si nikdy nenajde čas na realizaci strategie.

?

CVIČENÍ 1/2

Jste typ A, nebo typ B?

Trpíte: nadměrnou konzumací alkoholu, nadměrným kouřením, závratěmi, žaludečními potížemi, bolestmi hlavy, únavou, pocením?

Pokud ano, může se jednat o stresové reakce na vaše chování typu A.

Pokud příznaky souvisejícími se stresem netrpíte, možná jste typ B.

Myslíte si, že vaše uvolněné, ležérní chování poškodí vaše kariérní vyhlídky?

Ať už je vaše odpověď jakákoli, co s tím hodláte dělat?

Zdroj: Buchanan & Huczynski, 2019, s. 184

1.3.2 Typologie BIG FIVE (BF)

Ke shrnutí rysů osobnosti je možné využít **PĚTIFAKTOROVÝ MODEL STRUKTURY OSOBNOSTI** (Goldberg, 1990, s. 1216–1229), souhrnně byl Golbergem (1993) nazván **BIG FIVE** (dále „BF“). Hřebíčková (2010, s. 44–52, In Blatný et al., Hřebíčková, 2011) vysvětluje, že Golbergovým záměrem nebylo individuální rozdíly zredukovat pouze na pět dimenzí, ale spíše chtěl zdůraznit nejvyšší úroveň abstrakce. Každá dimenze pak obsahuje další specifické charakteristiky. Norman (1963) seřadil dimenze podle robustnosti a pro jejich označení použil římská čísla (obrázek 4).

Mezi těchto pět osobnostních dimenzí BF patří⁶ (řazeno podle robustnosti, Norman, 1963): extravertze, přívětivost, svědomitost, emoční ne/stabilita a intelekt (obrázek 4). Pět osobnostních dimenzí lze měřit za pomoci testu osobnostního profilu (obrázek 5).

6 Podle Hřebíčkové (2011), ale také Řičana (2005) Big Five zahrnuje: **otevřenost ke zkušenostem**, **extroverze-introverze**, **neuroticismus** (labilita), **vstřícnost** (ohleduplnost, upřímnost, skromnost, altruismus, starostlivost, přívětivost), **svědomitost** (zodpovědnost, spolehlivost, pracovitost, vytrvalost, rozvážnost, dodržování pravidel, plnění povinností).

OBRÁZEK 4

Vlastnosti – adjektiva spojená s BF

Extroverze/ životnost I.	Přívětivost ⁷ II.	Svědomitost III.	Emocionální stabilita IV.	Intelekt ⁸ V.
Výřečný Průbojný Temperamentní Energický Společenský	Dobrosrdečný Vstřícný Poctivý Snášenlivý Skromný	Důkladný Pilný Svědomitý Pečlivý Cílevědomý	Klidný Vyrovnaný Sebejistý Odolný Duchapřítomný	Chytrý Inteligentní Bystrý Vzdělaný Intelektuální
V opozitu:				
Tichý Samotářský Plachý Ostýchavý Mlčenlivý	Panovačný Útočný Pomstychtivý Necitelný Rozpínavý	Nesvědomitý Lenivý Nevytrvalý Chaotický Loudavý	Labilní Neklidný Vznětlivý Úzkostlivý Rozrušitelný	Hloupý Neinteligentní Nenadaný Omezený Nevzdělaný

Zdroj: Saucier, 1994, s. 506–516, Goldberg, 1992, s. 26–42, McCrae & Costa Jr., 1987, s. 81–90, Gill & Hodgkinson, 2007, s. 731–766, převzato z Colquitta et al. 2021, s. 265

OBRÁZEK 5

Test osobnostního profilu

Test osobnostního profilu je navržen tak, aby měřil pět hlavních dimenzí osobnosti: svědomitost, příjemnost, neuroticismus, kreativitu a extraverci. Níže jsou uvedeny věty popisující chování lidí. U každého výroku je třeba uvést počet bodů, které označují míru vašeho chování:

- velmi nepřesně – 1 bod,
- mírně nepřesně – 2 body,
- neutrálně (ani nepřesně, ani přesně) – 3 body,
- mírně přesně – 4 body,
- velmi přesně – 5 bodů.

Poté u **tučně zvýrazněných otázek** je třeba odečíst uvedené číslo od čísla 6. Číslo rozdílu je pak správným číslem odpovědi. Například, pokud původní odpověď na otázku 6 byla „2“, vaše nová odpověď je „4“ (6–2).

Popis	Počet bodů
1. Jsem hlavní hvězdou večírku.	
2. Soucítím s ostatními lidmi.	
3. Domácí práce mám hned hotové.	
4. Mám časté výkyvy nálad.	
5. Mám bujnou fantazii.	
6. Moc nemluví.	
7. Nezajímají mě problémy druhých lidí.	
8. Často zapomínám ukládat věci na správné místo.	
9. Většinu času jsem uvolněný/á.	
10. Nezajímají mě abstraktní myšlenky.	
11. Na večírcích se bavím s mnoha různými lidmi.	

⁷ Dimenze přívětivost bývá označována jako vstřícnost.

⁸ Dimenze intelekt bývá různě označovaná, např. jako: „otevřenost vůči zkušenostem“, „zvědavost“ nebo „intelektuálnost“ či „kultura“ (ve smyslu „vysoké kultury“ – přehled v umění, klasické hudbě atd.).