

# OSPAT-test pro typy a poruchy osobnosti

Číslo testu: dfb02c4cc4  
Zpracováno: 19.08.2024, 19:44:58

## Vyhodnocení testu

### ● Škála spolehlivosti:

Test lze považovat za pravdivě vyplněný.

### ● Škála subjektivního vnímání problému:

Patrně se sebou máte určitý problém a asi si všimlo i vaše okolí. Pokuste se s tím něco udělat.

Následuje výčet zaměření, resp. poruch osobnosti; u každé je uvedeno, zda by se vás mohla týkat (stupně Negativní, Mírná akcentace, Středně výrazná akcentace a Výrazná akcentace). Grafické vyjádření (proužek) pokládejte pouze za orientační ukazatel. Může se například stát, že proužek bude z poloviny zaplněný, ale v textu je uvedeno, že jde o nízkou hodnotu (nikoli průměrnou, jak by z velikosti proužku šlo odvodit). Jak je to možné? To, jaká hodnota je nízká nebo vysoká, rozhoduje, kolik lidí jí dosáhne. Pokud např. ze 100 jedinců jich 70 dosáhne více než 50%, je zřejmé, že 50% je relativně nízká hodnota. Proto má zde slovní hodnocení větší váhu než grafické vyjádření.

### ● Vysvětlivky:

Negativní - netýká se vás

Mírná akcentace - dané osobnostní rysy u vás mohou být přítomny, ale nejsou ve struktuře osobnosti dominantní

Středně výrazná akcentace - příslušné osobnostní rysy mohou být nápadnější

Výrazná akcentace - dané osobnostní rysy se patrně projevují dosti silně

Pro informaci naleznete v závěru vyhodnocení podstatné znaky všech uznávaných typů akcentovaných osobností, popř. poruch osobnosti - tedy i těch, které se vás netýkají.

### ▣ Paranoidní osobnost (charakteristická hlavně nedůvěřivostí):

#### Výrazná akcentace

Druhým lidem nevěříte a čekáte od nich spíš to horší. Nerad/a měníte své zvyky, neodpouštíte a nesnete kritiku ani odmítnutí ze strany druhého. Mnoho projevů a náznaků okolí si berete velmi osobně a nelze vás přesvědčit o opaku. Svého partnera možná podezíráte z nevěry a žárlíte. Vaše vztahy mohou být velmi konfliktní a druhé lidi často viníte z toho, že vám způsobují problémy nebo neúspěchy.

Jak (si) pomoci: podpořit sebedůvěru, naučit se žít s pocitem, že ostatní lidé se občas, ovšem zdaleka ne vždy, chovají nepěkně.

### ▣ Schizoidní osobnost (projevující se nezájmem o důvěrné vztahy):

#### Mírná akcentace

Jste trochu samotářský typ, i v lidské společnosti máte někdy pocity osamocení a je pro vás obtížné sdílet s druhými své pocity, přání a podobně. Na chválu a/nebo kritiku reagujete slabě, ačkoli vnitřně je prožíváte. Ostatní pak mohou mít pocit, že je vám to úplně jedno, a časem můžou s komplimenty úplně přestat.

Jak (si) pomoci: zkoušet si zapojovat se do dění ve skupině (pozdolna), zvýšit vnímavost vůči druhým; zjistit, že mezilidské vztahy mohou přinést mnoho pozitivních zážitků.

### ▣ Disociální osobnost (intenzivně bojující za prosazení se):

#### Mírná akcentace

Někdy prosazujete své názory a svá přání bez ohledu na představy okolí. Když se nahromadí problémy, snadnou "vybuchnete" a občas neovládnete svou agresi. Není to nijak kritické, jen se zkuste zamyslet, zda svou explozivitou neznerovozňujete lidi ze svého okolí.

Jak (si) pomoci: zkusit být k druhému člověku nepochybně vstřícný a přesvědčit se, že tak neztratí autoritu ani nebude považován za slabocha.

Pokud máte dojem, že vás tato charakteristika vůbec nevystihuje, je možné, že máte obavu z podvolení se, ze slabosti nebo závislosti. Pod dojmem těchto představ pak někteří lidé vyplní určité položky v testu tak, že ve výsledku se objeví akcent v disociální osobnosti. V tom případě jde tedy spíše o přání být suverénní a nezávislý/á.

### ▣ Emočně nestabilní osobnost - impulzivní typ (charakteristický nestálostí a nerozvážností):

#### Středně výrazná akcentace

Vaše nálada se dokáže dramaticky měnit. Někdy jednáte bez uvážení, na základě momentálních impulsů a nesnášíte, když vám kvůli tomu někdo domlouvá. I když je to těžké, občas i připustíte, že jste něco neudělal/a právě nejlépe, ale příště se i tak zachováte stejně.

Jak (si) pomoci: sledovat a analyzovat své překotné akce a pokoušet se další situace zvládat s rozumovou kontrolou, stanovit si jasné a konkrétní cíle, k nimž se bude směřovat.

## ☑ **Emočně nestabilní osobnost - hraniční typ** (typický tím, že se v sobě nevyzná):

### **Výrazná akcentace**

Pochybujete se sobě, o tom, kým jste - může se to vztahovat k profesi, rodinné pozici, ale i třeba k sexuální orientaci. Vyhledáváte silné zážitky. Jste schopný/á se silně zamilovat, ale krátce na to člověka znevážíte a opustíte. Patrně jste se již pokusil/a si nějakým způsobem ublížit, vyvolat si bolest. Vše souvisí s nedostatečným vyzráním vlastní identity. Ve svém okolí vyvoláváte nejistotu.

Jak (si) pomoci: postupným rozumovým zvládnutím dostat své emoce pod kontrolu a pracovat na sebepoznání.

## ☑ **Histriónská osobnost:** (hledající pozornost a obdiv):

### **Mírná akcentace**

Někdy máte tendence upoutávat pozornost okolí, ale děláte to většinou dost nenápadně. Obdiv druhých vám kompenzuje určitou vnitřní prázdnotu. Nejde ale o nic akutního ani dramatického.

Jak (si) pomoci: revidovat své postoje k druhým, snažit se o hlubší prožití citů k druhým a empatii, postavit svou sebeúctu na něčem jiném (schopnostech, splnění cílů...), než na obdivu okolí.

## ☑ **Anankastická osobnost** (typická silnou potřebou řádu):

### **Negativní**

## ☑ **Vyhýbavá (úzkostná) osobnost** (obávající se selhání):

### **Středně výrazná akcentace**

Věnujete velkou pozornost svému okolí a hlídáte si eventuelní signály nesouhlasu, ublížení nebo neúspěchu. Je snadné se vás dotknout i nevinou poznámkou a lehko se rozpláčete. Málo si věříte. Situacím, kterých se obáváte, máte sklon se vyhýbat. Váš společenský život tím trpí.

Jak (si) pomoci: v kvalitním blízkém vztahu čerpat sebevědomí a jít i do situace, kde se člověk necítí úplně dobře – ustát takovou situaci by mělo vést k přesvědčení, že to lze a že se nic hrozného nestalo.

## ☑ **Závislá osobnost** (charakteristická nejistotou a submisivitou):

### **Mírná akcentace**

V určitých momentech se u vás může projevat potřeba navázat se na někoho silnějšího, konzultovat s ním svá důležitá rozhodnutí nebo se podřídit jeho představám. Jste spíše submisivní typ.

Jak (si) pomoci: naučit se asertivnímu jednání, přesvědčit se např. zkušebním odmítnutím požadavku druhého, že se neurazí; trénovat rozhodování ve vlastních záležitostech; rozumně se zamyslet nad svými schopnostmi a pár si jich přiznat.

## ☑ **Narcistická osobnost** (typická pocitem výjimečnosti a nadřazenosti):

### **Mírná akcentace**

Máte sklony považovat se za nadprůměrného/ou a v jistých ohledech výjimečného/ou, ale nejde o žádné drama. Snad jen se občas zkuste trochu vžít do pozice druhých.

Jak (si) pomoci: uvědomit si své úspěchy a na nich stavět sebeúctu, naučit se všimnout si ostatních lidí a jejich potřeb.

## ☑ **Pasivně-agresivní osobnost** (skrytě protestující a bojující):

### **Středně výrazná akcentace**

Vaše myšlenky a pocity jdou často ode zdi ke zdi - jste plný/á rozporů a nejistoty. Druzí nevědí, co si o vás myslí a vaše chování je těžké předvídat. Máte sklony nesouhlasit, hádat se a jako formu protestu volíte pasivní agresi - zapominání, netaktní prořeknutí se apod. Bojíte se o svou nezávislost, nicméně většina lidí nemá zájem vás ovládat ani využívat.

Jak (si) pomoci: uvědomit si, že negativistické chování znemožňuje pěkné vztahy s druhými a zkusit to jinak; naučit se vyjadřovat své potřeby a přijmout fakt, že se druzí nepokoušejí člověka omezit nebo připravit o nezávislost.

## ◆ **Upozornění – více akcentací:**

Ve Vašem testu a jeho vyhodnocení se objevilo mnoho vysokých hodnot (osobnostních akcentací). Výskyt osobností, které jsou takto mnohostranně výrazné, je velmi vzácný; tento výsledek je patrně zapříčiněn příliš citlivým posuzováním některých položek při vyplňování testu. Proto vám doporučujeme pohlížet na výsledek tak, že vezmete v úvahu **jen maximálně dvě nejvýraznější akcentace** a zbylé vyšší hodnoty budete považovat za nevýznamné.

Následuje přehled základních rysů a projevů jedinců s jednotlivými poruchami osobnosti. Vždy je také uvedeno, proč není dobré, když dotčené rysy zcela chybí. Nakonec zde najdete nejvýstižnější charakteristiku osobnostního zaměření (o to jde, když jsou jmenované vlastnosti zastoupeny výrazně slaběji, než je tomu u poruchy osobnosti).

Prožívání a chování jedince s **paranoidní osobností**: je nedůvěřivý, podezřívavý, nerad mění své názory, je citlivý na kritiku, vztahovačný, neodpouští, často je žárlivý s tendencí vyslyšet a nenechá se nijak přesvědčit,

své nezdary svaluje na druhé lidi, má konfliktní vztahy s okolím, bojí se odmítnutí.

● Na druhou stranu: Určitý stupeň nedůvěry je normální a žádoucí - lidé s absencí nedůvěry jsou značně naivní a zneužitelní.

● Osobnostní zaměření: nedůvěřivost

Prožívání a chování jedince se **schizoidní osobností**: je samotářský, udržuje si značný odstup od druhých lidí, což jej má chránit před emočním zraněním (pravděpodobně je navenek chladný a uvnitř citlivý); skoro nevyjadřuje své emoce, je přemýšlivý, myslí svérázně, může se jevit podivínsky; druzí lidé mu z jeho hlediska nic nepřinášejí a tak o ně nestojí. Může být přítomna i silná pověřivost.

● Na druhou stranu: Je normální držet si jistý odstup od druhých; extrémně nízké hodnoty mohou znamenat přílišnou familiárnost, nedostatečně vyvinuté hranice mezi jedincem a okolím.

● Osobnostní zaměření: rezervovanost

Prožívání a chování jedince s **disociální osobností**: své zájmy klade nad zájmy druhých, bezohledně se prosazuje, bere život jako boj - koho nedostanu já, ten dostane mě; využívá ostatní, má nízkou frustrační toleranci (snadno se rozzuří), nezná pocity viny a za své problémy viní druhé lidi.

● Na druhou stranu: Jistá míra agresivity není nic patologického - občas je nutné trochu zabojovat o svůj životní prostor a o svá práva (nesmí však chybět ohled na jiné lidi); protipólem popsané poruchy je poddajnost.

● Osobnostní zaměření: prosazení se

Prožívání a chování jedince s **impulzivní osobností**: má velmi nestálou náladu, která snadno kolísá od jednoho extrému k druhému (rychle se střídá), jedná bezhlavě, neuvažuje o následcích; nesnáší, když se jej někdo pokouší korigovat - to pak i vyhrožuje, případně útočí.

● Na druhou stranu: Naprostý nedostatek impulzivity by asi vytvořil obraz člověka lehce neživého.

● Osobnostní zaměření: nerozváženost

Prožívání a chování jedince s **hraniční osobností**: podobně jako impulzivní typ má nestálou a snadnou se měnící náladu, má pochybnosti o sobě samém - nevyzná se v sobě, ubližuje si, hledá vzrušující zážitky a intenzivní vztahy.

● Na druhou stranu: Do určité míry je zdravé o sobě, svých preferencích, hodnotách apod. pochybovat.

● Osobnostní zaměření: nevyhraněnost

Prožívání a chování jedince s **histrionskou osobností**: je hladový po pozornosti a obdivu a dovede za tím účelem manipulovat okolím, považuje se za okouzlujícího člověka, který si svou výjimečností zaslouží zvláštní ohledy; zabývá se hodně svým zevnějškem, má tendenci drammatizovat (zvýrazňovat) vyjadřování svých pocitů a vztahy s druhými má konfliktní.

● Na druhou stranu: Naprostá lhostejnost k projevům pozornosti a obdivu od druhých lidí také není v pořádku.

● Osobnostní zaměření: sympatičnost

Prožívání a chování jedince s **anankastickou osobností**: ctí pravidla a předpisy, je pedantský a po okolí chce plnění úkolů do nejmenších detailů, nesnáší složité a chaotické situace, trpí silným strachem, že udělá něco špatně; je stále na stráži (hlídá sebe, druhé, vlastní pocity...), rigidní (nemá rád změny), nedovede se uvolnit a hodit věci za hlavu.

● Na druhou stranu: Určitý vnitřní tlak na detail a svědomitost jsou žádoucí, jinak hrozí druhý extrém - život nemá žádnou organizaci a cíl, je veden stylem "v klídku".

● Osobnostní zaměření: pečlivost

Prožívání a chování jedince s **vyhýbavou osobností**: trpí znepokojujícími myšlenkami, obavami a napětím; je velmi vnímavý vůči okolním podnětům, z nichž mnohé v něm vyvolávají nejistotu - úzkost; nevěří druhým, protože od nich čeká jen ponížení nebo odmítnutí; cítí se méněcenný; obávaným situacím (často jde o společenské aktivity) se vyhýbá (odtud i název poruchy).

● Na druhou stranu: Pociťování určité nejistoty a diskomfortu v obávaných situacích je zcela v pořádku.

● Osobnostní zaměření: napětí

Prožívání a chování jedince se **závislou osobností**: cítí se neschopný, bezbranný a potřebuje "mocného ochránce"; nechá za sebe druhého rozhodovat, je enormně submisivní, brání se pocitům nesouhlasu nebo dokonce zlosti (potlačuje je), obětuje se, má velký strach z opuštění - druhé životně nutně potřebuje a proto je snadno zneužitelný.

● Na druhou stranu: Každý člověk má jistou potřebu závislosti - jsme stádní tvorové. Naprostá lhostejnost je také nežádoucí extrém.

### ● Osobnostní zaměření: obětavost

Prožívání a chování jedince s **narcistickou osobností**: považuje se za výjimečného a nadřazeného, automaticky očekává výsadní zacházení; je sám sobě životním tématem; kritiku a nezájem druhých nesnáší; neumí se těšit ze vztahů k druhým, má tendenci je využívat, často se cítí prázdně a osaměle.

● Na druhou stranu: Narcismu není nutné se zcela vzdát - je příjemné trochu si vlastní já hýčkat a obdivovat se.

### ● Osobnostní zaměření: ctižádost

Prožívání a chování jedince s **pasivně-agresivní osobností**: jeho agresivita a hostilita (nepřátelství) jsou vyjádřeny skrytě tak, že "zapomíná" na schůzky, termíny, odvádí nekvalitní práci nebo jinak sabotuje činnost okolí, ale na vědomé úrovni ubližovat nechce. Bývá zlostný, nepředvídatelný, pečlivě si hájí svůj prostor a svou nezávislost; často někoho kritizuje a pomlouvá, nerad se podřizuje autoritě.

● Na druhou stranu: Sabotáž a intriky jako forma protestu nejsou sice právě doporučeníhodné, ale jinak platí totéž, co u disociační osobnosti - vedle agrese není ani poddajnost ideálním řešením.

### ● Osobnostní zaměření: kritičnost

**A na závěr pár informací**, které by se lépe vyjímaly v úvodu, ale které by tamtéž zůstaly bez povšimnutí, jelikož každý by stejně hned po testu zaroloval k vyhodnocení jednotlivých škál. Tedy:

#### **Co je to vlastně osobnost a co jsou její poruchy?**

Osobnost člověka je soubor vlastností (dispozic) a jejím podstatným znakem je jedinečnost - každý z nás je neopakovatelný, unikátní. Osobnost se utváří vzájemným působením (interakcí) vrozených vlivů a vlivů prostředí neboli podnětů, které na nás působí - patří sem naprosto všechno: rodinné prostředí včetně sourozenců, hraček, nábytku v pokoji, vztahu mezi rodiči..., školy, kamarádi, smog, hluk, onemocnění... Často diskutovaná je role dědičnosti. Jistě neexistují geny pro zaměření nebo poruchu osobnosti, přesto však na pozadí mnoha poruch osobnosti určité dědičné faktory figurují - často je to zvýšená reaktivita neboli citlivost nervové soustavy nebo mírně změněné biochemické prostředí v mozku. Pak stačí několik nešťastných okolností (nemoc v raném věku s nutností hospitalizace, ne právě ideální rodinné prostředí) a na osobnostní problém je zaděláno.

Je třeba rozlišovat zaměření osobnosti (též styl nebo akcent) od poruch osobnosti. Někteří lidé se v určitých ohledech výrazně odlišují od většiny ostatních - o nich se pak často hovoří jako o tzv. akcentovaných osobnostech. Takový člověk může být nadmíru pečlivý, úzkostný, podezíravý, impulzivní a podobně. Jde o určité zaměření osobnosti, o styl cítění a jednání dotyčného člověka. Jestliže mu (ani jeho okolí) toto uspořádání jeho osobnosti nikterak zásadně nekomplikuje život, je zcela legitimní, když si tyto svoje zvláštnosti ponechá a naučí se je mít rád. Výrazné osobnosti jsou důležitou součástí lidského společenství. Je-li určitý rys a návazně styl chování zvýrazněn ještě víc a současně narušuje běžné fungování jedince (případně působí nepříznivě na okolí), lze uvažovat o poruše osobnosti. Někdy se změna chování a cítění vyskytne v souvislosti s jiným onemocněním nebo jde o přechodnou záležitost a pak se o poruchu osobnosti nejedná. Mezi typické obecné rysy narušené osobnosti patří neschopnost přizpůsobit se změnám (tito lidé reagují pořád stejně, i když se situace změnila), dále je to snížená frustrační tolerance (křehkost, malá odolnost vůči stresu) a nakonec tendence tvořit bludné kruhy (i když daný způsob chování nefunguje, má tendenci se ještě zesilovat - zatímco u zdravé osobnosti by došlo k zeslabení nebo rovnou změně chování).

Tento test je orientačním nástrojem, který vám má pomoci identifikovat oblasti, ve kterých by mohly spočívat příčiny vaší případné nespokojenosti nebo selhávání v některých oblastech života. Samotnou diagnózu poruchy osobnosti může provést jen psychiatr nebo psycholog na základě osobního vyšetření. Ten také klientovi doporučí další postup - u mírnějších forem stačí dobrá rada, jinak funguje psychoterapie doplněná případně medikamentózní terapií. Pokud vám zde "něco vyšlo", přijměte to jako možnost, jako užitečnou informaci, nad kterou není třeba jakkoli zoufat; naložte pak s touto informací, jak sami uznáte za vhodné.

*S právě dokončeným testem se nejčastěji kombinuje:*

**EQ-TEST – TEST EMOČNÍ INTELIGENCE** > Zjistěte, jestli umíte využívat svůj emoční potenciál, jak zvládáte číst řeč těla druhých lidí a jednat s nimi. [JÍT K EQ-TESTU](#)

**BITEPT – VELKÝ TEST DUŠEVNÍCH PORUCH** > Orientačně odhaluje nejčastěji se vyskytující duševní poruchy. Součástí je příručka o psychických poruchách. [JÍT K TESTU BITEPT](#)

*Zkuste také:*



## **ONLINE PROGRAMY PROTI STRESU A DEPRESI**

### **INTERNETOVÝ KURZ ZÁKLADŮ PSYCHOLOGIE**

Jakékoli vaše postřehy a připomínky k testu uvítáme na e-mailu [info@psychonet.cz](mailto:info@psychonet.cz)

© WebSoftwarové aplikace 2024. © PhDr. Michaela Peterková 2024. Všechna práva vyhrazena.