

TEST (V ANGLIČTINĚ):

<https://assessment.positiveintelligence.com/saboteur/overview>

Vy, co jste si test ještě nedělali, nebo už je to nějaká doba, projděte si jím, prosím, znovu. Jednou za pár měsíců je fajn si ho zopakovat, ať vidíte progres. Doporučuji dát k vyplnění i vašim partnerům, členům rodiny, kamarádům... :) Odpovědi se zaznamenávají na škále od Strongly disagree (silně nesouhlasím) po Strongly agree (silně souhlasím) a je potřeba odpovídat autenticky, bez delšího přemýšlení. Na konci testu po vyplnění všech otázek budou následovat další kolonky jako věk, profese, firma (nemusíte vyplňovat) a e-mail - přesvědčte se, že jej zadáváte správně. Za pár minut nato by vám měly přijít výsledky z domény Positive intelligence/Shirzad (můžou být ve spamu). Pokud se tak nestane, zkuste druhý pokus a test vyplňte znovu :)

PŘEKLAD OTÁZEK:

1. V konfliktních situacích se necítím dobře, vyhýbám se jim.
2. Dokážu být velký puntičkář nebo perfekcionista.
3. Neumím odpočívat a musím být neustále zaneprázdněn/a.
4. Obvykle jsem úzkostnější a ustaranější než lidé kolem mě.
5. Častěji lidi kritizuji než chválím.
6. Mám silnou potřebu vést a mít věci pod kontrolou.
7. Jsem poněkud hrdý/á na to, že přemýšlím racionálně a analyticky.
8. Mám sklon k tomu být náladový/á a melancholický/á.
9. Hodnotím se na základě svých úspěchů.
10. Jsem velmi sebekritický/á.
11. Jsem utěšitel/ka.
12. Hodně prokrastinuji.
13. Nemůžu si pomoci, ale jsem perfekcionista.
14. Potřebuji dělat víc věcí zároveň, abych předešel/la nudě.
15. Když se mi nedaří, mám sklony být z toho nějakou dobu nešťastný/á.
16. Jsem velmi ostražitý/á a vždy zvažuji veškerá rizika.
17. Ostatní mě popisují jako někoho, kdo příliš kontroluje.
18. Mám sklony se litovat.
19. Občas narážím na to, že jsem až příliš analytický/á a intelektuálně arogantní.

20. Často mě obtěžují chyby a nedostatky ostatních.
21. Je pro mě důležité dělat ostatním radost a to, že mě mají rádi.
22. Vyhýbám se řešení konfliktů až do té míry, kdy se prohloubí a stanou se skutečnými problémy.
23. Společenský status a image jsou pro mě velmi důležité.
24. Jsem často úzkostlivý/á a velmi ostražitý/á.
25. Jsem vůči sobě velmi kritický/á.
26. Mám rád/a, když jsou věci pořádně zorganizované a mají řád.
27. Jsem neklidný/á a málokdy smířený/á s tím, co zrovna dělám.
28. Když potřebuji, aby se něco udělalo, umím být konfrontační a vyvíjet nátlak.
29. Když mě někdo kritizuje nebo ke mně není fér, mám tendenci se stáhnout nebo trucovat.
30. Když se mi stane něco zlého, mám sklon být nějaký čas naštvaný/á.
31. Mám sklony ostatní odradit intenzitou svého analytického myšlení.
32. Ve srovnání s ostatními více utěšuji, pomáhám nebo lichotím.
33. Život je pro mě o dosahování a vytváření výsledků.
34. Ostatní o mě říkají, že jsem až moc velký perfekcionista.
35. Často hledám na ostatních chyby a nedostatky.
36. Odkládám důležité, ale nepříjemné úkoly.
37. Ostatní o mně říkají, že se až příliš bojím.
38. Jsem netrpělivý/á, když ostatním něco trvá a tlačím na ně, aby se vše urychlilo.
39. Lehce ztrácím zájem, začnu se nudit a chci dělat něco jiného.
40. Když udělám chybu, mám si to za zlé.
41. Můžu působit chladně a příliš racionálně.
42. Občas se cítím jako oběť nebo mučedník.
43. Většinou mám pocit, že za něco stojím, když dosáhnu úspěchu nebo nějakého cíle.
44. Do pomoci ostatním se dokážu vložit natolik, že někdy zapomínám na své vlastní potřeby.
45. Pracovní nebo životní okolnosti výrazně ovlivňují to, nakolik jsem šťastný/á.

Oběť

Victim

Emocionální a temperamentní jako způsob, jak získat pozornost a náklonnost. Extrémní zaměření na vnitřní pocity, zvláště bolestivé. Mučedník.

Vlastnosti

Pokud je kritizován nebo špatně pochopen, má tendenci se stáhnout, poutat a trucovat.

Docela dramatický a temperamentní.

Když se situace zhoršuje, chcete se rozpadnout a vzdát se.

Potlačený vztek vede k depresi, apatii a neustálé únavě.

Nevědomě připoután k potížím.

Získáváte pozornost tím, že máte emoční problémy nebo jste temperamentní a mrzutí.

Myšlenky

Nikdo mi nerozumí.

Já chudák.

Vždy se mi staly hrozné věci.

Mohl bych být jednoznačně znevýhodněn nebo vadný.

Jsem to, co cítím.

Přál bych si, aby mě někdo zachránil před tímto strašlivým nepořádkem.

Pocity

Mají tendenci dlouho přemýšlet o negativních pocitech.

Cítím se sám a osamělý, i když jsem kolem lidí, ke kterým mám blízko.

Pocity melancholie a opuštění.

Závist a negativní srovnání.

Ospravedlňující lži

Možná tímto způsobem získávám část lásky a pozornosti, kterou si zasloužím.

Smutek je ušlechtilá a sofistikovaná věc, která ukazuje výjimečnou hloubku, vhled a citlivost.

Dopad na sebe a ostatní

Vitalita promarněná zaměřením na interní zpracování a rozmýšlení.

Odporuje tím, že tlačí lidi pryč.

Jiní se cítí frustrovaní, bezmocní nebo vinni, že nemohou dát oběti více než dočasná náplast

Originální funkce přežití

Oběť je někdy spojena s dětským zážitkem, kdy se necítíte viděni a přijati, a věříte, že s vámi něco není v pořádku. Oběť je strategie, jak vytlačit nějakou náklonnost od těch, kteří by jinak nevěnovali pozornost. Nálady napodobují falešný pocit živosti.

Hyper-úspěšný

Hyper-achiever

Závisí na neustálém výkonu a úspěchu pro sebeúctu a sebevalidaci. Vysoce zaměřený na vnější úspěch, vedoucí k neudržitelným tendencím ve workoholiku a ztrátě kontaktu s hlubšími emocionálními a vztahovými potřebami.

Vlastnosti

Konkurenceschopný, image a vědomý si stavu.

Dobře zakrývá nejistotu a ukazuje pozitivní obraz.

Prizpůsobte osobnost tak, aby odpovídala tomu, co by bylo pro druhého nejpůsobivější. Cíl zaměřený na workoholik.

Více do zdokonalování veřejného obrazu než do introspekce.

Může být vlastní propagace.

Dokáže udržet lidi v bezpečné vzdálenosti.

Myšlenky

Musím být nejlepší v tom, co dělám.

Pokud nemůžu vyniknout, nebudu se obtěžovat.

Musí být efektivní a efektivní.

Emocím brání výkon.

Zaměřte se na myšlení a jednání.

Můžu být čímkoli chci být.

Jste hodni, pokud jste úspěšní a ostatní o vás myslí dobře.

Pocity

Nemám rád příliš dlouho bydlení v citech.

Odvádějí pozornost od dosažení mých cílů.

Někdy se uvnitř cítím prázdná a depresivní, ale nezdržuj se tam.

Je pro mě důležité cítit se úspěšný. O tom to celé je. Cítím se hodný, hlavně když jsem úspěšný.

Mohl by mít strach z intimity a zranitelnosti. Blízkost s ostatními by jim umožnila vidět, že nejsem tak dokonalý jako obraz, který zobrazuji.

Odůvodnění lži

Život je o dosahování a dosahování výsledků.

Vykreslení dobrého obrazu mi pomáhá dosáhnout výsledků.

Pocity jsou jen rozptýlení a ničemu nepomáhají.

Dopad na sebe a ostatní

Mír a štěstí jsou prchavé a krátkodobé v krátkých oslavách úspěchu.

Sebepřijetí je neustále podmíněno dalším úspěchem.

Ztrácíte kontakt s hlubšími pocity, hlubším já a schopností hluboce se spojit s ostatními.

Jiní mohou být zataženi do víru výkonu Hyper-Achieveru a ve svém zaměření na vnější úspěchy se stanou podobně nakloněni.

Originální funkce přežití

Pro hyper-někoho dosáhnou sebe-validace, sebepřijetí a sebeláska - podmíněné neustálým výkonem. To je často výsledkem podmíněného nebo jinak chybějícího ověření u rodičů.

Dokonce i u velmi milujících a souhlasících rodičů je pro děti snadné získat pocit, že jsou milovány výměnou za dosažení, dodržování pravidel, dobré chování atd., Nikoli bezpodmínečně.

Hyper ostražitý Hyper-vigilant

Neustálá intenzivní úzkost ze všech nebezpečí a z toho, co se může pokazit. Bdělost, která nikdy nemůže odpočívat.

Vlastnosti

Vždy úzkostlivá, s chronickými pochybnostmi o sobě a ostatních.

Mimoběžná citlivost na signály nebezpečí.

Neustálé očekávání nehody nebo nebezpečí.

Podezření na to, co dělají ostatní.

Lidé to pokazili.

Mohlo by se usilovat o ujištění a vedení v postupech, pravidlech, úřadech, institucích.

Myšlenky

Kdy druhá bota spadne?

Pokud udělám chybu, obávám se, že mi všichni skočí z krku.

Chci lidem důvěřovat, ale jejich motivy mi připadají podezřelé.

Potřebuji vědět, jaká jsou pravidla, i když se jimi nemusím vždy řídit.

Pocity

Skeptický, dokonce cynický.

Často úzkostlivá a velmi ostražitá.

Odůvodnění Přečte

Život je plný nebezpečí.

Pokud na ně nebudu dávat pozor, kdo to udělá?

Dopad na sebe a ostatní

To je těžký způsob života.

Neustálá úzkost spaluje velké množství vitální energie, která by se jinak dala velmi využít.

Ztrácí důvěryhodnost v důsledku fenoménu „plačícího vlka“.

Jiní se začínají vyhýbat Hyperbdělemu, protože intenzita této energie je vyčerpává.

Originální funkce přežití

Hyper-Vigilant často pochází z raných zkušeností, kdy byl zdroj bezpečí (rodičovská postava) nepředvídatelný a nespolehlivý. Mohlo by to také vyústit, když se bolestivé neočekávané události ukázaly jako život ohrožující nebo nespolehlivé.

Vyhýbající/Unikač

Extrémní zaměření na pozitivní a příjemné. Vyhýbání se obtížným a nepříjemným úkolům a konfliktům.

Vlastnosti

Vyhýbá se konfliktům a říká ano věcem, které by člověk nechtěl.

Snižuje význam skutečných problémů a snaží se odvrátit ostatní. Má potíže říct ne.

Odolává ostatním spíše pasivně-agresivními prostředky než přímo.

Volné já v uklidňujících rutinách a zvycích; odkládá nepříjemné úkoly.

Myšlenky

To je příliš nepříjemné. Možná když to nechám jít, postará se o sebe.

Pokud se s tím teď vypořádám, ublížím jejímu pocitu. Radeji ne.

Pokud se dostanu do konfliktu s ostatními, mohl bych s nimi ztratit spojení.

Našel jsem rovnováhu. Nechci si s tím pohrávat. Raději bych dal někomu jinému cestu, než abych vytvořil scénu.

Pocity

Hroutící se do sebe.

Úzkost z toho, čemu bylo zabráněno nebo odkládáno.

Strach z přerušení těžce vydaného duševního klidu.

Potlačený hněv a zášť, spíše než vyjádřený hněv.

Odůvodnění lži

Jste dobrý člověk, abyste ušetřili city druhých.

Z konfliktu nevychází nic dobrého.

Je dobré být flexibilní.

Někdo musí být mírotvorce.

Dopad na sebe a ostatní

Popírání konfliktů a negativit, které existují, brání tomu, aby s nimi člověk skutečně pracoval a proměnil je v dary.

Cítit se otupěle bolestí je jiné než vědět, jak sklízet moudrost a sílu bolesti.

To, čemu se vyhneme, nezmizí a hnisá. Vztahy jsou udržovány povrchní díky vyhýbání se konfliktům.

Úroveň důvěry ostatních je snížena, protože si nejsou jisti, kdy jsou zadržovány negativní informace.

Originální funkce přežití

Vyhýbající se mohl vzejít ze šťastného i obtížného dětství. V šťastném dětství by se člověk nemusel naučit odolnosti vůči obtížným emocím. V dětství s vysokým konfliktem a napětím by se mohl vyhýbající přijít hrát na mírotvorce a naučit se nepřidávat k existujícímu rodinnému napětí žádnou vlastní negativitu nebo napětí.

Utěšitel

Pleaser

Nepřímo se snaží získat přijetí a náklonnost tím, že pomáhá, potěší, zachrání nebo lichotí ostatním. Ztrácí ze zřetele své vlastní potřeby a ve výsledku se rozčílí.

Vlastnosti

Má silnou potřebu, aby se lidem líbilo, a pokouší se si jej vydělat pomocí, potěšením, záchranou nebo lichocením.

Vyžaduje časté ujištění ostatních o jejich přijetí a náklonnosti.

Nemůže otevřeně a přímo vyjádřit své vlastní potřeby. Dělá to nepřímo tím, že lidé cítí povinnost oplácet péči.

Myšlenky

Abych byl dobrým člověkem, měl bych upřednostňovat potřeby ostatních před svými.

Vadí mi, když si lidé nevšimnou nebo se nestarají o to, co jsem pro ně udělal.

Mohou být sobečtí a nevděční.

Rozdávám příliš mnoho a nemyslím na sebe dost.

Dokážu přimět kohokoli mě mít rád.

Pokud nezachráním lidi, kdo to udělá?

Pocity

Vyjadřování vlastních potřeb se přímo cítí sobecké.

Obává se, že naléhání na vlastní potřeby může ostatní zahnat.

Rozzurený, že je považován za samozřejmost, ale má potíže s jeho vyjádřením.

Odůvodnění Přečte

Nedělám to pro sebe.

Pomáhám nezištně druhým a neočekávám nic na oplátku.

Svět by byl lepším místem, kdyby každý udělal totéž.

Dopad na sebe a ostatní

Může ohrozit péči o své vlastní potřeby, a to emocionálně, fyzicky nebo finančně.

Může vést k nelibosti a syndromu vyhoření.

Jiní mohou spíše rozvíjet závislost než se naučit starat se o sebe, a cítí se povinni, vinni nebo manipulovaní.

Originální funkce přežití

The Pleaser se snaží získat pozornost a přijetí pomocí pomoci druhým. Toto je nepřímý pokus o uspokojení emocionálních potřeb člověka. Živí se to dvěma původními předpoklady, které jsou zachyceny v dětství: 1. Musím dát přednost potřebám ostatních před svými. 2. Musím dávat lásku a náklonnost, abych získal zpět. Musím si to zasloužit a nejsem si toho prostě hoden.

Ovládající Controller

Na základě úzkosti je třeba převzít kontrolu nad situacemi a činy lidí podle vlastní vůle.
Vysoká úzkost a netrpělivost, když to není možné.

Vlastnosti

Silná energie a potřeba ovládat a převzít kontrolu.

Spojte se s ostatními prostřednictvím konkurence, výzev, tělesnosti nebo konfliktů, spíše než měkčích emocí.

Ochotný, konfrontační, přímý mluvčí.

Posuňte lidi za komfortní zónu.

Ožívá, když dělá nemožné a překonává šance.

Stimulován konflikty a spojuje se s nimi.

Překvapen, že se ostatní zranili.

Zastrašujte ostatní.

Komunikace tváří v tvář, kterou ostatní interpretují jako hněv nebo kritiku.

Myšlenky

Jste buď pod kontrolou, nebo mimo kontrolu.

Pokud dost tvrdě pracuji, mohu a mám ovládat situaci, aby šla podle mého.

Jiní chtějí a potřebují, abych převzal kontrolu.

Děláte jim laskavost.

Nikdo mi neříká, co mám dělat.

Pocity

Vysoká úzkost, když věci nejdou podle mých představ.

Vztek a zastrašování, když ostatní nenásledují.

Netrpěliví pocity ostatních a různými styly

Cítí se zraněný a odmítnutý, i když to málokdy přizná.

Odůvodnění Lži

Bez ovladače toho moc nezvládnete.

Musíte lidi tlačit.

Pokud nebudu vládnout, budu ovládán a nemohu s tím žít.

Snažím se tu práci dokončit kvůli nám.

Dopad na sebe a ostatní

Kontrolór získává dočasné výsledky, ale za cenu, že se ostatní budou cítit pod kontrolou a rozčilení a nebudou schopni využít své vlastní větší rezervy.

Řadič také generuje velkou úzkost, protože mnoho věcí v práci a životě nakonec nelze ovládat.

Funkce originálního přežití

Pod bravurou Ovladače je často skrytá obava, že bude ovládán ostatními nebo životem.

Ovladač je někdy spojován se zkušenostmi z raného života, kdy je dítě nuceno rychle růst, být samo a převzít kontrolu nad svým chaotickým nebo nebezpečným prostředím, aby fyzicky a / nebo emocionálně přežilo. Je to také spojeno s úrazem, odmítnutím nebo zrazením a rozhodnutím, že už nikdy nebudeme tak zranitelní.

Puntičkář

Stickler

Perfekcionismus a potřeba pořádku a organizace zašli příliš daleko.

Vlastnosti

Přesný, metodický, perfekcionista.

Může být podrážděný, napjatý, umíněný, sarkastický.

Vysoce kritický vůči sobě i ostatním.

Silná potřeba sebeovládání a sebeovládání.

Pracuje přesčas, aby nahradil nedbalost a lenost ostatních.

Je vysoce citlivý na kritiku.

Myšlenky

Správné je správné a špatné je špatné.

Znám správnou cestu.

Pokud to nedokážete dokonale, nedělejte to vůbec.

Jiní mají příliš často laxní standardy.

Potřebuji být organizovanější a metodičtější než ostatní, aby se věci staly hotovými.

Nesnáším chyby.

Pocity

Neustálá frustrace a zklamání ze sebe a ostatních, že nesplňují ideální standardy.

S úzkostí, že ostatní naruší pořádek a rovnováhu, které jsem vytvořil.

Sarkastické nebo svévolné podtóny.

Potlačený hněv a frustrace.

Odůvodnění Lži

Toto je osobní závazek.

Je na mně, abych napravil jakýkoli nepořádek, se kterým se setkám.

Perfekcionismus je dobrý, a navíc se díky němu cítím lépe.

Obvykle existuje jasný správný a jasný nesprávný způsob, jak dělat věci.

Vím, jak by se věci měly dělat, a musím dělat správnou věc.

Dopad na sebe a ostatní

Způsobuje tuhost a snižuje flexibilitu při řešení změn a různých stylů ostatních.

Je zdrojem pokračující úzkosti a frustrace.

Způsobuje nelibost, úzkost, pochybnosti o sobě a rezignaci u ostatních, kteří se cítí neustále kritizováni a rezignují sami na sebe, že bez ohledu na to, jak tvrdě pracují, nikdy Sticklera nepotěší.

Funkce originálního přežití

Stickler nabízí způsob, jak uklidnit neustálý hlas vlastního úsudku a strach z úsudku ostatních prostřednictvím snahy být dokonalým. Pokud uděláte to, co je správné, budete mimo zasahování a výtky ostatních. Dokonalost a pořádek přináší pocit dočasné úlevy. Mohly vytvořit chaos v rodině uprostřed chaotické rodinné dynamiky, nebo si vydělat přijetí a pozornost od emocionálně vzdálených nebo náročných rodičů tím, že vystupovaly jako bezúhonné dokonalé dítě.

Neuspokojitelný

Restless

Neklidní, neustále hledající větší vzrušení při další činnosti nebo neustálé zaneprázdnění. Zřídka v klidu nebo spokojený s aktuální aktivitou.

Vlastnosti

Snadno se rozptýlí a může se příliš rozptýlit.

Zůstává zaneprázdněn a žongluje s mnoha různými úkoly a plány.

Hledá vzrušení a rozmanitost, ne pohodlí nebo bezpečnost.

Odskočí (unikne) od nepříjemných pocitů velmi rychle.

Hledá neustálou novou stimulaci.

Myšlenky

To nesplňuje.

Tato další věc musí být více vzrušující.

Tyto negativní pocity sají.

Musím obrátit pozornost na něco vzrušujícího.

Proč se mnou nikdo nemůže držet krok?

Pocity

Netrpělivost s tím, co se teď děje.

Zajímá vás, co bude dál.

Strach, že přijdete o další užitečné zážitky.

Neklidný a chtít více a více možností.

Obává se, že zaměření na jakýkoli nepříjemný pocit poroste a bude ohromující.

Odůvodnění Lži

Život je příliš krátký.

Musí to žít naplno.

Nechci přijít.

Dopad na sebe a ostatní

Pod povrchem zábavy a vzrušení Neklidného je únikový únik z přítomnosti do úplného zážitku tohoto okamžiku, který může zahrnovat řešení nepříjemných věcí.

The Restless se vyhýbá skutečnému a trvalému zaměření na problémy a vztahy, na kterých skutečně záleží.

Jiní jen obtížně drží krok s šílenstvím a chaosem, který přinesli Neklidní, a nedokázali kolem sebe vybudovat nic udržitelného.

Funkce originálního přežití

The Restless je strategie k hledání neustálých nových zdrojů vzrušení, potěšení a sebezáchovy. To by mohlo být spojeno se zkušenostmi z raného života s nedostatečnou péčí rodičů nebo bolestivými okolnostmi. Neklidná shovívavost poskytovala nejen náhradní sebezáchovu, ale také únik od nutnosti vypořádat se s úzkostí a bolestí.

Super racionální Hyper-rational

Intenzivní a exkluzivní zaměření na racionální zpracování všeho, včetně vztahů. Může být vnímán jako chladný, vzdálený a intelektuálně arogantní.

Vlastnosti

Intenzivní a aktivní mysl, která někdy působí intelektuálně arogantní nebo tajně.

Soukromé a nepouštějte mnoho lidí do svých hlubších pocitů.

Většinou projevujete city prostřednictvím vášně v nápadech.

Raději jen sledujte šílenství kolem mě a analyzujte z dálky.

Může ztratit pojem o čase díky mé intenzivní koncentraci.

Velká záliba ve skepse a debatách.

Myšlenky

Racionální mysl je tam, kde je.

Pocity jsou rušivé a irelevantní.

Mnoho lidí je ve svém myšlení tak iracionálních a nedbalých.

Potřeby a emoce ostatních mě odvádějí od svých projektů.

Musím vyloučit průniky.

Nejvíce si cením znalostí, porozumění a vhledu.

Vlastní hodnota se váže k osvojení znalostí a kompetencí.

Pocity

Frustrovaný tím, že ostatní jsou emotivní a nejsou dostatečně racionální.

Úzkost týkající se ochrany osobního času, energie a zdrojů před vniknutím.

Cítit se jinak, sám a nechápu.

Často skeptický nebo cynický.

Odůvodnění Lži

Racionální mysl je nejdůležitější věcí. Mělo by být chráněno před zbytečným pronikáním chaotických emocí a potřeb lidí, aby mohla svou práci dokončit.

Dopad na sebe a ostatní

Omezuje hloubku a flexibilitu vztahů v práci a životě spíše analýzou než prožíváním pocitů.

Zastrašuje méně analyticky náročné lidi.

Funkce originálního přežití

Hyper-Rational je dobrá strategie přežití v podmínkách raného dětství s emočními nepokoji nebo chaotickým prostředím. Únik do čisté a spořádané racionální mysli vytváří pocit bezpečí nebo pocit intelektuální nadřazenosti. Také si nás získává pozornost a pochvalu tím, že se ukazuje jako nejchytřejší člověk v místnosti.