
Psychologia 2 - 14.11.2025

1. WPROWADZENIE DO BADANIA OSOBOWOŚCI

Cel zajęć

- Wypełnienie Kwestionariusza Osobowości Eysencka (EPQ)
- Interpretacja wyników w kontekście pracy zawodowej
- Zrozumienie podstawowych wymiarów osobowości

Instrukcja wypełniania kwestionariusza

- **Format odpowiedzi:** TAK lub NIE
- **Zasada:** Odpowiadać szybko, intuicyjnie, bez długiego zastanawiania
- **Ważne:** Zwracać uwagę na numery pytań (nie wszystkie pytania są czytane po kolei)
- **Uwaga:** Pytania dotyczące psychotyzmu zostały pominięte (skala mało rzetelna, nieaktualna)

2. STRUKTURA KWESTIONARIUSZA

Badane skale:

1. **Ekstrawersja (E)**
2. **Neurotyzm (N)**
3. **Skala kłamstwa (L)** - skala kontrolna

Punktacja:

- Niektóre pytania punktowane za odpowiedź "TAK"
- Niektóre pytania punktowane za odpowiedź "NIE" (odwrotna punktacja)
- Wynik surowy = suma punktów dla każdej skali osobno

3. EKSTRAWERSJA vs INTROWERSJA

A. EKSTRAWERSJA (wysokie wyniki)

Charakterystyka podstawowa:

- **Niskie pobudzenie wewnętrzne** → potrzeba bodźców z zewnątrz
- Szybkie reakcje, impulsywność
- Ruchliwość, żywiołowość
- Pozytywna emocjonalność, optymizm

Funkcjonowanie społeczne:

- Towarzystwość, łatwość nawiązywania kontaktów
- Lubią poznawać nowych ludzi
- Chętnie mówią o sobie
- Przejawiają inicjatywę w kontaktach społecznych
- Potrafią "rozkręcić" towarzystwo

Reakcja na bodźce:

- **Dobrze funkcjonują w chaosie**
- Lubią sytuacje wymagające szybkiego działania
- Potrzebują stymulacji zewnętrznej
- Cisza i spokój = nuda
- Podejmują decyzje pod wpływem chwili

Styl pracy:

- Lubią wyzwania
- "Pięć rzeczy naraz"
- Często podejmują więcej działań niż pozwala czas
- Mogą mieć problemy z koncentracją (potrzeba różnorodności)

Trening społeczny:

- **Naturalny trening kompetencji społecznych** od dzieciństwa
- Więcej doświadczeń w relacjach interpersonalnych
- Szybsze uczenie się zasad społecznych

B. INTROWERSJA (niskie wyniki)

Charakterystyka podstawowa:

- **Wysokie pobudzenie wewnętrzne** → nie potrzebują dodatkowej stymulacji
- "Dużo dzieje się w głowie i emocjach"
- Powolniejsze, przemyślane reakcje
- Bardziej neutralna emocjonalność (nie smutek, ale powaga)

Funkcjonowanie społeczne:

- Mniej kontaktów, ale głębszych
- Nie dążą aktywnie do nowych znajomości
- Trzymają się na uboczu w towarzystwie
- Wolą czytać niż spotykać się z ludźmi
- Milczą w towarzystwie innych

Reakcja na bodźce:

- **Źle znoszą chaos**
- Preferują porządek i przewidywalność
- Wolą mieć wszystko przygotowane
- Nie lubią "case'ów" i niewiadomych
- Podejmują decyzje w oparciu o fakty, nie domysły

Styl pracy:

- Specjalizacja (pogłębianie wiedzy w jednym temacie)
- Dokładność, systematyczność
- Potrzeba spokoju do pracy
- Unikają sytuacji wymagających improwizacji

Introspekcja:

- Większa samoświadomość
- Wypowiedzi przemyślane, "w zgodzie ze swoim ja"
- Głębsza refleksja nad sobą

Wyzwania:

- **Mniejszy naturalny trening społeczny**
- Mogą mieć niższe kompetencje społeczne (ale można je wyuczyć!)
- Kontakty społeczne są męczące

C. AMBIWERSJA (wyniki przeciętne)

- Najczęściej występująca kategoria
- Cechy ekstrawersji i introwersji w zależności od sytuacji
- "Jedna nóżka tu, jedna tam"

4. NEUROTYZM (CHWIEJNOŚĆ EMOCJONALNA)

A. WYSOKI NEUROTYZM

Metafora bębena:

- **Bodziec → reakcja → długie powracanie do normy**
- Skóra bębna pozostaje wgięta po uderzeniu
- Negatywne emocje są wyolbrzymiane i dłużej oddziałują

Charakterystyka:

- Labilność emocjonalna
- Zmienne nastroje
- Rozchwianie emocjonalne (od silnie negatywnych do silnie pozytywnych)
- Częste poczucie niewygody, dyskomfortu
- Tendencja do zamartwiania się

Emocjonalność:

- Przewaga negatywnych emocji
- Lęk uogólniony
- Długie przeżywanie negatywnych wydarzeń
- "Małe rzeczy bołą"

Codzienne funkcjonowanie:

- Codzienne stresory = "grad wielkości kurzego jaja"
- Trudności z powrotem do równowagi
- Mogą występować stany depresyjne (przy bardzo wysokich wynikach)

Wrażliwość:

- **Pierwsi zauważają nieprawidłowości** (np. mobbing, gaslighting)
- Szybciej reagują na niewygodne sytuacje
- Mogą być "alarmem" w grupie

Konsekwencje zdrowotne:

- Psychosomatyka (układ trawienny, nerwowy)
- Efekty podobne do chronicznego stresu
- Wyższe wyniki u kobiet (ewolucyjnie uwarunkowane?)

B. NISKI NEUROTYZM (stabilność emocjonalna)

Charakterystyka:

- Szybki powrót do równowagi emocjonalnej
- Bodziec → reakcja → szybki powrót do normy
- **NIE oznacza braku emocji!** (to byłaby psychopatologia)

Funkcjonowanie:

- Adekwatna reakcja na bodźce
- Codzienne stresory = "letni deszczyk ożywczy"
- Nie przejmują się drobiazgami
- Większa odporność psychiczna

C. WYNIKI PRZECIĘTNE

- Normalna reaktywność emocjonalna
- Czasem się podenerwuję, czasem nie
- Najbardziej typowe dla populacji

5. TYPY TEMPERAMENTALNE (według Eysencka)

Kombinacje wymiarów:

Ekstrawersja	Neurotyzm	Typ temperamentu	Charakterystyka
Wysoka	Wysoki	CHOLERYK	Impulsywny, silne emocje, szybkie reakcje, "wzór zachowania A", nerwica dyrektorska
Wysoka	Niski	SANGWINIK	Ruchliwy, optymistyczny, szybkie reakcje, stabilny
Niska	Wysoki	MELANCHOLIK	"Wulkan" - na zewnątrz spokój, w środku burza, typ C, zatrzymywanie emocji
Niska	Niski	FLEGMATYK	Spokojny, powolny, stabilny, "żółwiosłość"

Szczególne typy:

Choleryk (ekstrawersja + neurotyzm):

- Wszystko wyrzuca z siebie
- Szybko nawrzeszczy, szybko mu przejdzie
- Inni pozostają zestresowani
- **Gniew** jako główna emocja (szkodliwa dla serca!)
- Fluktuacje: "jesteście beznadziejni" → "jesteście wspaniali"

Melancholik (introwersja + neurotyzm):

- Metafora wulkanu: na zewnątrz skała, w środku lawa
- Wszystko się "gotuje w środku"
- Okresowe "wybuchy" zaskakujące dla otoczenia
- Dawniej łączony z chorobami nowotworowymi (obecnie odrzucone)
- Typ osobowości D (depresyjna)

6. SKALA KŁAMSTWA (L)

Czym jest skala kłamstwa?

- **Nie wykrywa świadomego kłamstwa!**
- Bada tendencję do przedstawiania siebie w pozytywnym świetle
- Mierzy potrzebę aprobaty społecznej

A. WYSOKIE WYNIKI

Znaczenie:

- Wysoka socjalizacja
- Silna potrzeba akceptacji społecznej
- Dbłość o pozytywny wizerunek
- Tendencja do przeceniania siebie

Charakterystyka osób:

- Lubiane, popularne
- Dobrzy uczniowie/studenci/pracownicy
- Dbają o to, co inni o nich myślą
- "Białe kłamstwa" (żeby nie zranić, zachować wizerunek)

Interpretacja wyników testu:

- Odpowiedzi mogą być zaznaczane zgodnie z oczekiwaniami społecznymi
- Możliwe przesunięcie w kierunku ekstrawersji
- Możliwe zaniżenie neurotyzmu

B. NISKIE WYNIKI

Znaczenie:

- Szczerść, autentyczność
- Mała potrzeba aprobaty społecznej
- Nonkonformizm

Charakterystyka:

- Mówią wprost, "prosto w twarz"
- Nie przejmują się opinią innych
- Mogą być mniej dostosowani społecznie

C. WYNIKI PRZECIĘTNE

Znaczenie:

- **Najbardziej adaptacyjne!**
- Mówienie prawdy z poszanowaniem potrzeb innych
- Naturalna potrzeba aprobaty (nie przesadna)

7. ZMIENNOŚĆ OSOBOWOŚCI

Czy osobowość może się zmieniać?

TAK! Osobowość nie jest całkowicie stała.

Czynniki wpływające na zmianę:

1. Wiek i rozwój

- Neurotyzm szczególnie wysoki w adolescencji
- Stabilizacja w dorosłości

1. Doświadczenia życiowe

- Spotkane osoby
- Wydarzenia życiowe
- Obserwacja innych

1. Świadoma praca nad sobą

- Techniki redukcji stresu
- Trening umiejętności społecznych
- Psychoterapia

1. Sytuacje ekstremalne

- Pandemia COVID-19 → globalny wzrost neurotyzmu

Ważne zasady:

- Zmiany są możliwe, ale stopniowe
- "Małe kroki" w zmianie zachowań
- Nie jesteśmy całkowicie zdeterminowani
- Osobowość to dynamiczna wymiana z otoczeniem

8. TEORIA EYSENCKA - KONTEKST TEORETYCZNY

Podstawowe założenia:

- Osobowość = **temperament + inteligencja**
- Teoria czynnikowa (osobowość składa się z czynników/wymiarów)
- Wymiary mają swoje nasilenie (kontinuum)

Biologiczne podstawy:

- Osobowość częściowo **dziedziczona**
- Związana z funkcjonowaniem układu nerwowego
- Ale: **silny wpływ środowiska społecznego**

Różnica: temperament vs osobowość

- **Temperament**: biologicznie uwarunkowany, trudny do zmiany
- **Osobowość**: temperament + wpływy środowiskowe, bardziej plastyczna

9. PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIA

W kontekście zawodowym:

Ekstrawersja:

- **Zawody odpowiednie**: sprzedaż, PR, obsługa klienta, zarządzanie zespołem
- **Wyzwania**: praca samodzielna, rutyna, brak kontaktu z ludźmi

Introwersja:

- **Zawody odpowiednie:** badania, analiza, programowanie, pisanie
- **Wyzwania:** praca w hałasie, ciągłe kontakty z ludźmi, improwizacja

Neurotyzm:

- **Wysoki:** może być "systemem wczesnego ostrzegania" w zespole
- **Niski:** dobry w sytuacjach kryzysowych, zarządzaniu stresem

W relacjach interpersonalnych:

Zrozumienie różnic:

- "Ta osoba musi się wygadać" (ekstrawertyk)
- "Ta osoba potrzebuje czasu na odpowiedź" (introwertyk)
- **Reakcja intelektualna zamiast emocjonalnej**

Komunikacja:

- Dostosowanie stylu komunikacji do typu osobowości
- Szanowanie potrzeb (np. czasu na przemyślenie u introwertyków)

10. SAMOOCENA I ROZWÓJ OSOBISTY

Budowanie zdrowej samooceny:

Źródła samooceny:

- **Uwewnętrznione** (stałe): "wiem, co umiem"
- **Uzewewnętrznione** (chwiejne): uzależnione od pochwał innych

Chwalenie dzieci (szczególnie dziewczynek):

- □ "Jesteś ładna/mądra" (puste etykiety)
- □ "Dobrze to zrobiłaś" (konkretne działanie)

-
- **Cel:** budowanie poczucia kompetencji i sprawczości

Kiedy pracować nad osobowością?

Pytania kluczowe:

1. Czy coś mi **przeszkadza** w funkcjonowaniu?
2. Czy wpływa to na moją **efektywność**?
3. Czy utrudnia mi to życie **zawodowe/rodzinne**?

Jeśli TAK → warto:

- Wybrać 1-2 techniki pracy nad sobą
- Wdrażać małymi krokami
- Być cierpliwym (zmiany wymagają czasu)

11. WAŻNE ZASTRZEŻENIA

Interpretacja wyników testów:

1. Test ≠ diagnoza

- Wyniki z dozą błędu
- Potrzeba potwierdzenia w wywiadzie
- Pytania mogą być różnie rozumiane

1. Brak "lepszyc" i "gorszych" typów

- Każdy typ ma zalety i wady
- Zależy od kontekstu i wymagań sytuacji

1. Wyniki mogą się zmieniać

- W zależności od okresu życia
- Pod wpływem sytuacji (np. stres)
- Przez świadomą pracę nad sobą

12. ZAPOWIEDŹ KOLEJNYCH ZAJĘĆ

Następny wykład (28.11):

- **Model Wielkiej Piątki** (Big Five)
- Porównanie z modelem Eysencka
- Związek osobowości z:
 - Osiągnięciami zawodowymi
 - Sukcesem akademickim
 - Efektywnością w różnych zawodach

PODSUMOWANIE KLUCZOWYCH POJĘĆ

Pojęcie	Definicja
Ekstrawersja	Orientacja na zewnątrz, potrzeba stymulacji, towarzyskość
Introwersja	Orientacja do wewnątrz, wysokie pobudzenie wewnętrzne, refleksyjność
Neurotyzm	Chwiejność emocjonalna, reaktywność na stres
Stabilność emocjonalna	Szybki powrót do równowagi po stresie
Skala kłamstwa	Tendencja do przedstawiania siebie w pozytywnym świetle
Ambiwersja	Cechy ekstrawersji i introwersji w zależności od sytuacji
