



PSYCHOLOGIE 27. 07. 2011

Typologie osobnosti napoví, kdo jste

To, jak se chováme či jak žijeme, dělá z každého z nás nezaměnitelný originál. Nikdy proto nenajdeme dva lidi, kteří jsou naprosto stejní. Vždycky...

Každý jsme originál

To, jak se **chováme** či **jak žijeme**, dělá z každého z nás nezaměnitelný **originál**. Nikdy proto nenajdeme dva lidi, kteří jsou naprosto stejní. Vždycky bude existovat menší či větší počet odlišností, které jsou důvodem toho, proč jsme každý z nás jedinečný. Pravdou však je, že i když prožíváme určité situace různě, lze vypozařovat, že některé **znaky projevů chování** jsou pro určité lidi společné. A od toho se **typologie osobnosti** odráží.

Co je to osobnost člověka?

Už výše bylo nastíněno, jak lze **pojem osobnost člověka** chápat. Jako **soubor všech projevů chování, prožívání či vnímání**, který je typický vždy pro konkrétního člověka. **Osobnost člověka** se utváří a mění v průběhu celého života, ovlivňují ji **zážitky, socializace, psychický vývoj** i to, jaký postoj má jedinec sám k sobě. Zkuste se zamyslet nad tím, zda jste stále stejní jako před pár lety, měsíci, týdny nebo dokonce dny a hodinami. I na první pohled bezvýznamná událost může být důvodem velkých změn v naší psychice, tedy i osobnosti. **Osobnost člověka** tedy prochází

neustálým vývojem.

Viděli jste o víkendu, jak malé dítě spadlo z kola a plakalo? Pak se určitě budete o trochu více strachovat, když se vaše ratolest půjde prohánět na dvou kolech. Dobíhali jste na poslední chvíli autobus do práce? Pak už vždycky budete myslet na to, že je dobré chodit s předstihem. Okradli vás na ulici a potřebovali jste pomoc kolemjdoucích? Pak se jistě změnil váš postoj vůči pomoci bližnímu, ať už si to uvědomujete, nebo ne. Všechny tyto situace jsou příčinou změn uvnitř nás.

Je tedy jasné, že **zkoumání osobnosti** člověka není zrovna nejjednodušší. I tak se ale již od dob Hippokrata – otce lékařské vědy, který se o tuto problematiku začal zajímat již ve 4. století před naším letopočtem, objevují snahy o to, rozumět jí a umět jí adekvátně popsat. Pojďme se proto společně podívat na **dvě velmi významné typologie osobnosti**, které zahýbaly světem psychologie a staly se uznávanými a následovanými.

Hippokrates a jeho typologie osobnosti dle temperamentu

Téměř každý už někdy slyšel pojmy jako sangvinik, cholerik či melancholik. Mohou za to výsledky práce řeckého lékaře Hippokrata, jehož teorie je dodnes jednou z nejcitovanějších a nejuznávanějších. Pokud chceme proniknout do tajů jeho názorů, je třeba ujasnit si, jakých významů nabývá stěžejní slovo – **temperament**. V běžné řeči je označením pro to, jak moc je člověk akční, cílý či průbojný. V psychologické vědě je však temperamentem myšlen určitý **souhrn vlastností**, které se projevují v jednání, prožívání a chování. Hippokrates vydělil **čtyři typy temperamentu**, a to na základě převládající tělní tekutiny: (*Medicína se v té době totiž opírala o představu existence tekutin, které zastávají v těle různé funkce a podílejí se na různých činnostech.*)

- SANGVINIK
- CHOLERIK
- MELANCHOLIK
- FLEGMATIK

Jaký jste typ podle temperamentu?

Patříte-li mezi typ lidí, kteří jsou velmi přátelští, společenští a radují se ze života plni optimismu, pak by vás Hippokrat nazval **sangvinikem**, u něhož v těle převládá krev. Pokud jste naopak velmi uzavření, s pesimistickým náhledem na život a vyhledáváte samotu, náleží vám zařazení mezi **melancholiky**, kterým v těle koluje především černá žluč. Vybuchnete kvůli každé maličkosti? Snadno se rozčílíte, jste často vzteklí a nemáte problém to projevit na veřejnosti? Jste zásadoví a ve svých rozhodnutích pevní? Pak jste ukázkový **cholerik**, jehož ovládá žluč. Poslední typ – **flegmatik** – by si tento článek možná ani nepřečetl. Málokdy ho totiž něco zajímá, nebo se pro něco nadchne – a když ano, tak až ve fanatickém postoji. Má svůj svět, kde nic není uspěchané, všechno řeší až s extrémním klidem, kteří mu určitě mnozí závidí.

Introvert, nebo extravert?

Druhou teorií, kterou si přiblížíme, je ta, s níž přišel jeden z nejvýznamnějších psychologů zabývajících se lidskou osobností – Hans Eysenck. Ten dospěl na základě mnoha výzkumů k závěru, že osobnost lze kategorizovat i dle toho, jak jedinec přistupuje k ostatním lidem či zda má předpoklady pro poruchu osobnosti, a měl by proto věnovat čas sám sobě a svým potřebám.

- EXTRAVERT
- INTROVERT

- LABILITA
- STABILITA

Jestliže se rádi bavíte a neumíte si představit, že byste měli strávit více jak den o samotě, pak jste jednoznačný **extravert** plný života, optimismu a někdy až euforické nálady. Poznáváte se? Na opačném břehu však stojí **introverti**, kteří vždy dají přednost samotě před bujarým večírkem. Mnozí jim mohou závidět schopnost plánovat a promýšlet věci dopředu. Do svého světa pustí málokoho, otevře se opravdu jen nejbližším lidem, z nichž cítí, že ho nezklamou a nezničí jeho křehký vnitřní svět.

Typologie osobnosti dle Eysencka staví na stabilitě a labilitě

Eysenck se zaměřil i na zmíněné poruchy osobnosti, které nemusí nutně znamenat poznamenání kvality prožívání. Jeho **typologie osobnosti** se tak odvíjí od pojmů neuroticismus neboli **labilita** - náchylnost k neurózám. V protipólu se pak nachází **stabilita**. Oba termíny mnohé napovídají. Časté výkyvy nálad, podrážděnost a neadekvátní reakce jsou znakem určité lability osobnosti, která může vést k neuróze a dalším doprovodným poruchám, naopak člověk, který se jen tak nenechá vyhodit ze sedla a situace řeší s chladnou hlavou, se pohybuje v mezích stability. Podívejte se na následující obrázek (což je Eysenckovo schéma dimenzí osobnosti) a zkuste se v něm najít, možná budete moci konečně své povahové rysy pojmenovat.



Více napoví test osobnosti

Osobnost člověka ovlivňuje jeho život a život naopak ovlivňuje formování osobnosti. **Typologie osobnosti** nám může dát možnost pochopit, proč se v určitých situacích **chováme tak či onak** a odpovědět si tak na některé z mnohých otázek, které klademe sami sobě. Chcete-li se o sobě dozvědět více, existují **testy osobnosti**, které lze absolvovat u psychologa. Jejich výsledky pak mohou napovědět, jakou cestou - například v rámci zaměstnání - se vydat, nebo čemu se naopak vyhnout. *Na závěr se proto podívejte na přehled slabých a silných stránek jednotlivých osobnostních typů:*

Typ	Silné stránky	Slabé stránky
melancholik	vážný svědomitý starostlivý důkladný oddaný	přecitlivělý pesimistický tichý neprůbojný samotářský
flegmatik	vyrovnaný trpělivý samostatný neovlivnitelný dobromyslný	nevášnivý lhostejný pohodlný váhavý nepružný
cholerik	vášnivý živý vnímavý aktivní iniciativní	agresivní výbušný netrpělivý prudký vzdorovitý
sangvinik	optimistický živý	nerozvážný lehkomyšlný

aktivní
schopný
otevřený

povrchní
ovlivnitelný
egoistický