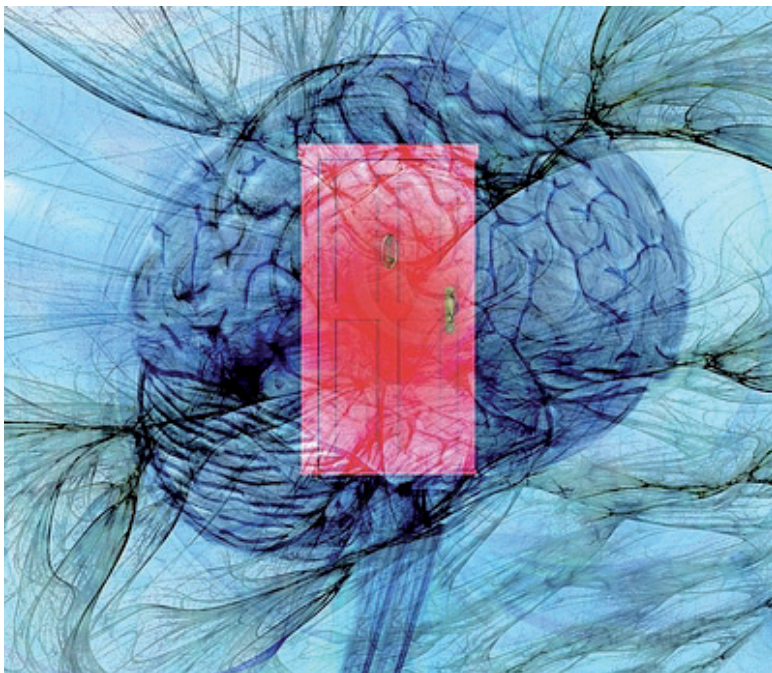


Ilona Kopecká

Psychologie

2. díl

Učebnice pro obor sociální činnost



Ilona Kopecká

Psychologie

2. díl

Učebnice pro obor sociální činnost

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Mgr. Ilona Kopecká

PSYCHOLOGIE 2. DÍL

Učebnice pro obor sociální činnost

Recenzentka: Mgr. Jana Uhrová

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

© Grada Publishing, a.s., 2012

Cover Photo © fotobanka allphoto, 2012

Autorem obrázků 1–55 Mgr. Petr Němec.

Ostatní obrázky a fotografie dodala autorka.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 4927. publikaci

Odpovědná redaktor Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Počet stran 160 + 4 stran barevné přílohy

1. vydání, Praha 2012

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-247-3876-5

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8226-3 ve formátu PDF

ISBN 978-80-247-8228-7 ve formátu EPUB

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Předmluva | 7 |
| 1 Psychologie osobnosti | 8 |
| 1.1 Pojem osobnost | 8 |
| 1.2 Utváření osobnosti | 10 |
| 1.3 Struktura osobnosti | 11 |
| 1.4 Rysy osobnosti | 14 |
| 1.5 Vrozené dispozice a vlastnosti osobnosti | 16 |
| 1.5.1 Temperament | 16 |
| 1.5.2 Pudy | 22 |
| 1.5.3 Vlohy | 23 |
| 1.6 Získané dispozice a vlastnosti osobnosti | 25 |
| 1.6.1 Schopnosti | 25 |
| 1.6.2 Vědomosti | 26 |
| 1.6.3 Dovednosti | 27 |
| 1.6.4 Návyky | 28 |
| 1.6.5 Zvyky | 28 |
| 1.6.6 Motivace | 28 |
| 1.6.7 Charakter | 38 |
| 1.7 Poruchy osobnosti | 44 |
| 2 Komunikační dovednosti | 49 |
| 2.1 Proces komunikace | 49 |
| 2.2 Typy komunikace | 51 |
| 2.3 Komunikační formy | 53 |
| 2.4 Charakteristiky zdravé komunikace | 54 |
| 2.5 Rétorika | 55 |
| 2.6 Neverbální komunikace | 60 |
| 2.7 Verbální komunikace | 88 |
| 2.7.1 Paralingvistika | 88 |
| 2.7.2 Mluvená řeč | 90 |
| 2.7.3 Kritéria úspěšné verbální komunikace | 91 |
| 2.7.4 Rozhovor | 92 |
| 2.7.5 Asertivita | 105 |
| 2.7.6 Komunikace z hlediska transakční analýzy | 112 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 2.8 | Sdělování činy | 115 |
| 2.9 | Devalvace | 118 |
| 2.10 | Evalvace | 119 |
| 2.11 | Překážky v komunikaci | 120 |
| 3 | Psychodiagnostika | 122 |
| 3.1 | Anamnéza | 122 |
| 3.2 | Psychologická charakteristika osobnosti | 123 |
| 3.3 | Kazuistika | 125 |
| 3.4 | Mapování | 126 |
| 3.5 | Pozorování | 127 |
| 3.6 | Dotazník | 129 |
| 3.7 | Sociometrie | 131 |
| 3.8 | Testy | 131 |
| 3.9 | Faktory zkreslující poznávání osobnosti | 137 |
| 3.10 | Psychologické poradenství | 138 |
| | Správné řešení křížovek a úkolů | 140 |
| | Literatura | 142 |
| | Rejstřík | 145 |

Předmluva

Vážení žáci sociálních oborů,

v prvním díle učebnice psychologie jste získali informace z obecné a vývojové psychologie. Jejich osvojení vám umožní lépe pochopit další učivo. Ve druhém díle učebnice psychologie se vám otevrou další oblasti této zajímavé vědy o člověku, jejichž znalost vám poslouží k opravdovějšímu pochopení principů práce s lidmi a umožní tvořivě nahlížet na vlastní prožívání, chování a životní příběh. Znalosti z psychologie osobnosti vám zprostředkují celistvější poznávání lidí ve vašem okolí, snaží pochopení motivace a příčin jejich chování. V kapitole o komunikaci poodhalíte možnosti zdokonalení vaší komunikace v osobním i pracovním životě. Znalosti z obou těchto kapitol využijete při učení se o základech psychodiagnostiky, tedy hodnocení lidí, které slouží k podrobnějšímu poznání kvalit a potřeb klienta a tím ke zkvalitnění naší práce s ním.

Hodně úspěchů při studiu a práci s lidmi přeje

Mgr. Ilona Kopecká

Tato učebnice obsahuje učivo, které vychází ze schválených Rámcových vzdělávacích programů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. V učebnici jsou zpracovány informace z odborné literatury, jejíž seznam slouží jako vodítko pro další studium psychologie.

1 Psychologie osobnosti

Vzdělávací cíle

Po prostudování této kapitoly budete schopni:

- definovat pojem osobnost
- vysvětlit strukturu osobnosti
- vyjmenovat a popsat přehled základních teorií osobnosti
- definovat a popsat rysy osobnosti

Psychologie osobnosti se zabývá studiem struktury, vývoje a dynamiky osobnosti. Zkoumá zejména:

- Psychický život jednotlivých osob (proč a jací lidé jsou, jaké jsou jejich psychické procesy, životní příběh a okolnosti utváření osobnosti)
- Individuální rozdíly mezi osobami (jak a čím se lidé od sebe liší)
- Lidské vlastnosti (jaké jsou, v čem si jsou jednotliví lidé podobní)

1.1 Pojem osobnost

Člověk je biologická a společenská bytost. Z pohledu biologie patří ke třídě savců rodu *Homo sapiens* (člověk moudrý). Charakterizuje jej vzpřímená chůze, ruce přizpůsobené k práci a vysoce vyvinutý mozek (Štefanovič, Greisinger, 1985). Člověk je však také tvor společenský (zoon politikon – dle Aristotela). Termín osobnost se vyvinul ze slova osoba. (V latinském jazyce slovo *persona* – osoba znamená maska, kterou si herci nasazovali při představeních v řeckém a římském dramatu. Maska vyjadřovala podstatu figury v dramatu. Maska však také může zahalovat pravou tvář.)

Termín osobnost v psychologii používáme pro každého člověka, protože každý z nás je jedinečná a neopakovatelná bytost. Každý člověk, každá osobnost je originál. Osobnost je člověk jako člen lidského společenství. Člen, který je charakterizován souhrnem složitých vlastností, projevujících se v typicky lidském chování. (V užším slova smyslu používáme termín osobnost i v jiných oblastech lidské činnosti. Nejčastěji jako označení pro někoho významného nebo mediálně známého – celebrity.) **Osobnost** je člověk se všemi svými biologickými, psychickými a sociálními znaky (Rozsypalová, Čechová, Mellanová,

2003). Nejsnáze při poznávání osobnosti můžeme identifikovat biologické a sociální znaky, tedy například pohlaví, vzrůst, barvu vlasů či z jakého sociálního prostředí daná osobnost pochází. Psychické znaky rozlišíme až při bližším a delším poznávání. Jednotliví lidé se od sebe odlišují. Rozdíly, kterými se různí jeden člověk od druhého, nazýváme **individuální rozdíly** (pohlaví, věk, výška, schopnosti, pracovní tempo). Rozdíly, kterými se odlišují celé skupiny lidí, se nazývají **typologické rozdíly** (některé vlastnosti jsou typické pro celou skupinu lidí – např. tělesná konstituce, způsob uspokojování potřeb, zájmy).

V průběhu vývoje psychologické vědy bylo formulováno mnoho pojetí a definic osobnosti. Tyto definice by bylo možné rozmístit na osu, která spojuje zcela opačné názory:

- Osobnost je něco, co skutečně existuje a co má skutečné účinky (teoretici „já“ – C. R. Rogers).

Tab. 1 Přehled teorií osobnosti (podle V. J. Drapela, 1997)

| | |
|--|---|
| <p>Pól „A“ – osobnost je dedukce z chování, pojetí osobnosti klade důraz na měření a hodnocení osobnosti. Omezuje osobní svobodu – osobnost je rozvíjena zevnu, přízpůsobuje se, je kladen důraz na učení a účinné chování. Zdroj rozvoje přichází zevně – vnější vztahy (rodina, přátelé, sociální partneři).</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Behaviorismus ▪ Teorie učení ▪ Rysová a faktorová teorie ▪ Interpersonální teorie ▪ Individuální psychologie ▪ Psychosociální teorie ▪ Psychoanalytická teorie ▪ Analytická teorie ▪ Teorie pole ▪ Systematický eklekticismus ▪ Holistická teorie ▪ Logoterapie ▪ Fenomenologie ▪ Teorie „já“ | <ul style="list-style-type: none"> ▪ I. P. Pavlov, C. L. Hull, B. F. Skinner ▪ J. Dollard, N. E. Miller ▪ R. B. Cattell ▪ K. Horneyová, H. S. Sullivan ▪ A. Adler ▪ E. Fromm, E. Erikson ▪ S. Freud ▪ C. G. Jung ▪ K. Lewin ▪ G. W. Allport ▪ K. Goldstein, A. Maslow ▪ V. E. Frankl ▪ E. Husserl, A. W. Combs, D. Snygg ▪ C. R. Rogers |
| <p>Pól „B“ – není zdůrazňováno měření a hodnocení osobnosti, je kladen důraz na osobní svobodu, osobnostní rozvoj zevnitř, sebeaktualizaci. Osobnost je reálná sama o sobě, zdroj rozvoje je možný zevnitř – vnitřní vztahy (sebepojetí, sebevýchova, osobnostní rozvoj).</p> | |

- Osobnost je pouze odvozenina (dedukce) z chování, které je jediným přímo pozorovatelným a měřitelným jevem (behavioristé – I. P. Pavlov, C. L. Hull, B. F. Skinner).

Mezi těmito dvěma hraničními teoriemi osobnosti existuje celé spektrum dalších teorií, které vycházejí z jednotlivých psychologických škol a směrů. K jejich pochopení je zapotřebí hlubší studium psychologie. Přehled jednotlivých teorií osobnosti (a jejich autorů a zastánců) je v tabulce 1 seřazen právě podle polaritý pojetí.

Jednotlivé teorie osobnosti vycházejí z celkové životní filozofie jejich autorů a mnohdy jsou odrazem jejich životního příběhu, zejména dětství a dospívání.

Souhrnně můžeme pojem osobnost vymezit:

- Osobnost je člověk se všemi svými biologickými, psychickými a sociálními znaky.
- Jednotlivé vlastnosti osobnosti jsou spojeny a uspořádány určitým způsobem a navzájem se ovlivňují (osobnost je celek).
- Pojem osobnost vyjadřuje zároveň i odlišnost jedince od ostatních lidí (individuální a typologické rozdíly).
- Psychické vlastnosti osobnosti jsou úzce spjaty s jejími biologickými a společenskými vlastnostmi.

Všechny vlastnosti osobnosti se projevují zejména v činnostech, v chování, v jednání. Pro pracovníka v pomáhající profesi je velmi důležité sledovat reakce a chování lidí v různých situacích a snažit se porozumět jejich projevům. Stejně tak se můžeme o člověku mnoho dozvědět rozbořením výtvaru jeho činnosti a jejích výsledků (Rozsypalová, Čechová, Mellanová, 2003).

1.2 Utváření osobnosti

Na vývoj osobnosti působí tři významné faktory:

- **Vnitřní biologické podmínky – vrozené předpoklady**, zakódované v genech jako dědictví po předcích, **vlivy působící na vývoj plodu** (onemocnění matky, nesprávná výživa, stresové situace, toxické nebo návykové látky) a **vlivy působící na dítě během porodu a těsně po něm**: například obtížně probíhající porod, závažné poranění či

onemocnění během nebo těsně po porodu (zlomenina, nedostatek kyslíku, porodní a poporodní otoky)

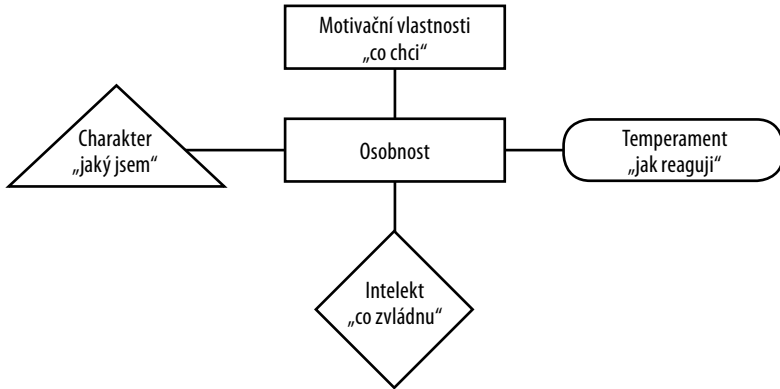
- **Vlivy prostředí:**
 - Přírodní, klimatické podmínky, ve kterých člověk žije
 - Kvalita životního prostředí – ekologické vlivy
 - Změny životního prostředí, které způsobila lidská činnost – rozvoj průmyslu a techniky
 - Sociální prostředí, ve kterém člověk vyrůstá – rodina, dětský kolektiv v mateřské škole, ve škole, rodiče, vychovatelé, učitelé, vrstevníci, spolupracovníci, celá společnost
 - Kulturní a informační instituce v místě bydliště – druhy škol, kulturní zázemí a dosažitelné možnosti (knihovna, divadlo, galerie, muzea apod.)
 - Společenské změny v širší společnosti v průběhu života jedince (změny politických a ekonomických režimů, války, katastrofy)
- **Učení a vlastní činnost člověka** – veškeré činnosti v průběhu života: hra, učení, práce, zájmové činnosti, výchova, sebevýchova v činnostech (dovednosti, znalosti, vědomosti) (Rozsypalová, Čechová, Mellanová, 2003).

1.3 Struktura osobnosti

Struktura osobnosti je uspořádání vlastností osobnosti do diferencovaného celku, který vytváří relativně stabilní a pro danou osobnost typické podmínky psychického reagování (Štefanovič, Greisinger, 1985). *Tuto definici si můžeme vysvětlit v metafoře (přirovnání) kaleidoskopu – krasohledu. Při pohledu do krasohledu vidíme nějaké množství různě barevných obrazců v určitém uskupení. Při pohybu se obrazce v kaleidoskopu změň a vytvoří jiný obrazec. Obrázky jsou pokaždé jiné, a přece stejné. Barvy a tvary můžeme přirovnat k vlastnostem osobnosti, které mají určitou strukturu, jež je relativně stálá, zároveň proměnlivá podle daných podmínek. Na podněty reaguje typicky – změnou obrazce. Za určitých okolností při zachování stejných podmínek se vytvoří podobný vzor.*

Struktura vlastností osobnosti:

- Dynamické vlastnosti – temperament
- Vztahově-postojové vlastnosti (pостоje, citové vztahy, charakterové vlastnosti, světový názor)



Obr. 1 *Struktura osobnosti*

- Aktivačně-motivační vlastnosti (pudy, zájmy, city, potřeby, záliby, životní plány)
- Výkonové vlastnosti (schopnosti, dovednosti, vědomosti, návyky)
- Vlastnosti psychických procesů a stavů (vlastnosti vnímání, paměti, pozornosti, myšlení atd.)
- Seberegulační vlastnosti (vůle, sebeuvědomování, sebekritika, sebehodnocení)

V současné době se **uplatňují tři různé vzorce pro popis struktury osobnosti:**

- Vrstvová koncepce
- Typologická koncepce
- Faktorová koncepce

Vrstvová koncepce navazuje na myšlenky Platóna a Aristotela. V současné psychologii je propagována zejména v německy mluvících zemích. Vrstvová koncepce chápe osobnost jako vnitřně členěnou strukturu vrstev, které se vzájemně prolínají. Jednotlivé duševní jevy tedy nelze vždy jednoznačně přiřadit konkrétní vrstvě. Příkladem tohoto pojetí je Freudova struktura osobnosti. Obsahuje tři subsystémy:

- **Id** – „ono“ – vrstva ovlivňovaná pudy, nevědomá, toužící po slastech a uspokojení, princip slasti (potlačované sexuální touhy)
- **Ego** – „já“ – vrstva, která zprostředkovává vztah s realitou, vědomá, racionální, princip reality (běžný reálný, rozumný život)

- **Superego** – „nadjá“ – svědomí, princip dokonalosti (jáci bychom chtěli být)

Typologická koncepce vychází z předpokladu, že někteří lidé jsou si po duševní stránce výrazně podobní a dají se zařadit do skupin s určitým vzorcem osobnostních vlastností – typem. Typologických soustav je velké množství, dělí se na **psychologické**, které rozlišují osobnostní typy na základě psychologických proměnných (jaké má člověk hodnoty, zda je spíše extravertní či introvertní), a na **biopsychologické**, které spojují tělesné a duševní vlastnosti (vzhled a povaha).

Faktorová koncepce vychází ze zkoumání reakcí určitého počtu osob na určitý počet standardních situací (představují situace životní). Sledují se reakce intelektové a emoční, postoje, motivace.

Tab. 2 Přehled faktorů osobnosti podle R. B. Cattella (dotazník HSPQ pro mladistvé, Cattell, 1970)

| Kladný pól | Záporný pól |
|--|---|
| Společenský, se živým projevem citů | Uzavřený, se zdrženlivým projevem citů |
| Inteligentní | S méně rozvinutým intelektem |
| Stabilní, citově vyrovnaný | Labilní, snadno vyveden z citové rovnováhy |
| Vznětlivý temperament | Klidný, flegmatický temperament |
| Dominantní | Submisivní |
| Bezstarostně nadšený | Střízlivě vážný, s obavami |
| Svědomitý, odpovědný, vytrvalý | Nesvědomitý, nespolehlivý, málo vytrvalý |
| Smělý, aktivní, dobrodružný | Zranitelný, hned tuší nebezpečí |
| Citlivý k lidem, nebo i ke kultuře a přírodě | Věcný, tvrdě realistický |
| Uzavřený do svých vnitřních problémů | Podnikavě družný |
| Nejistý, s pocity viny | Sebejistý, plný síly |
| Soběstačný, má své cíle | Závislý na druhých, na názorech autority, na konvenci |
| Sebeovládání dobré | Sebeovládání slabé |
| Napjatý, dráždivý, s obavami | Klidný, uvolněný |

1.4 Rysy osobnosti

Každý člověk má nějaké charakteristické projevy, povahové vlastnosti, které v psychologii označujeme jako rysy osobnosti. Rys osobnosti je tedy psychická vlastnost, která se projevuje určitým způsobem jednání, chování, prožívání typickým pro danou osobu a je v průběhu života poměrně stálá (Rozsypalová, Čechová, Mellanová, 2003). Rys je pozorovatelná vlastnost, která nám umožňuje předpovědět, co daná osoba učiní v jisté situaci (populárně se této skutečnosti využívá v detektivních příbězích). Přeneseně hovoříme o rysech člověka jako o jeho podobě ve tváři (měkké rysy, ostré rysy). Protože rysů osobnosti a náhledů na ně je v současné době více, není v psychologii vypracován přesný systém rysů osobnosti.

Tab. 3 Přehled základních protikladů v osobnosti (podle Dethlefsen, Dahlke, 1995; Jung, 1992; Leary, 1957 in Čáp, Mareš, 2001)

| Vlastnosti morálně schvalované | Vlastnosti a síly zavrhané („stín“ – např. potlačovaná agresivita nebo sexualita) |
|---|---|
| vědomí | nevědomí |
| extraverze | introverze |
| aktivita | pasivita |
| intelekt | emoce |
| vnímání (střízlivé, věcné) | intuice (vytušení skrytých souvislostí) |
| myšlení (střízlivé, vědecké, praktické) | prožívání (umělecké, fantazie) |
| láska | sex |
| vůle k moci, snaha vyniknout | sociální citění, snaha pomáhat druhým |
| dominance | submise |
| láska (afiliace) | nenávisť (hostilita) |
| vřídlost ve vztahu k lidem | přísnost ve vztahu k lidem |
| dávat, pečovat, milovat | brát, přijímat péči, být milován |
| mužské vlastnosti | ženské vlastnosti |

Vlastnosti uvedené v tabulce 3 jsou polarizované. Možná se vám zdá nespravedlivé, že emoce, sociální citění, prožívání a ženské vlastnosti autoři zařazují do zavrhaných. Vycházejí z toho, že člověk ovládaný vášněmi a touhou po dobru může napáchat ve svém okolí velké škody na mezilidských vztazích. Příklání se k používání rozumu a ke spravedlnosti. Lidé mají jednotlivé rysy v různém stupni nebo v různé formě. Jen malé množství lidí můžeme jednoznačně charakterizovat jako výrazně a vždy dominantní, jako vždy nenávislné a přísné k lidem. Většina lidí má tyto vlastnosti v určité míře. Podřizují se tam, kde je to nutné, jsou přísní tam, kde to vyžadují okolnosti, a nenávidí ve chvíli, kdy jim bylo velmi ublíženo. Stejně tak tam, kde mají zodpovědnost, se chovají dominantně a řídí situaci, pokud nejsou překračovány společenské normy, jsou tolerantní, k milým lidem vlídní a přátelští. Lidé, kteří nemají vlastnosti krajně vyhraněné, se většinou lépe přizpůsobují a lépe se orientují a chovají v různých životních situacích. Lidé s extrémními formami rysů osobnosti mívají život obtížnější, hůře se přizpůsobují životním situacím.

K souhrnnému označení rysů osobnosti se již od starověku užíval termín temperament a charakter. Temperament zahrnuje spíše biologicky určenou stránku osobnosti, charakter převážně společensky určenou stránku osobnosti. Temperament i charakter jsou vzájemně spjaty (Rozsypalová, Čechová, Mellanová, 2003).

Otázky, úkoly a cvičení k upevnění učiva

1. Uvedte významné osobnosti české historie a literatury.
2. Namalujte svoji masku, takovou, která vás nejvíce vystihuje. Namalujte také masku, která by dobře zahalila vaše slabosti nebo nechtěné vlastnosti.
3. Uvedte další příklady znaků osobnosti a konkretizujte je podle vámi vybrané osoby (spolužačka, rodinný příslušník, přítel).
4. Jakých rysů osobnosti si na sobě nejvíce ceníte?
5. Vyberte si konkrétní osobu a vypište do tabulky její charakteristické znaky.

Tab. 4 *Znaky osobnosti*

| Znaky osobnosti | Příklady | Vlastní příklady a jejich konkretizace |
|------------------|---|--|
| biologické znaky | pohlaví, věk, výška, barva očí atd. | |
| psychické znaky | dovednosti, schopnosti povahové rysy atd. | |
| sociální znaky | bydliště, rodina, přátelé, škola, zaměstnání atd. | |

1.5 Vrozené dispozice a vlastnosti osobnosti

Vzdělávací cíle

Po prostudování této kapitoly budete schopni:

- vysvětlit pojem temperament
- pojmenovat a objasnit základní typologie temperamentu
- vymezit pojem vlohy
- rozlišit druhy vloh

Za vrozené vlastnosti osobnosti považujeme tělesné zvláštnosti (tělesný vzrůst, vzhled, náchylnost k poruchám či nemocem) a zvláštnosti vyšší nervové činnosti – temperament a vlohy.

1.5.1 Temperament

Jako temperament označujeme souhrn vlastností organismu, které určují dynamiku a intenzitu celého prožívání a chování osobnosti (Štefanovič, Greisinger, 1985). Jedná se tedy o rychlost vzniku reakcí (jak rychle se nadchneme, rozzlobíme, zamilujeme), o jejich sílu (jak moc se nadchneme, rozzlobíme, zamilujeme), o délku jejich trvání a střídání (tedy jak dlouho jsme nadšení, rozzlobení, zamilovaní).

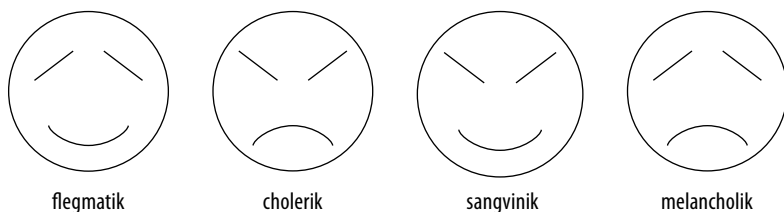
Nejstarší teorii temperamentu vypracoval řecký lékař Hippokrates (5.–4. století př. n. l.) a později ji upravil lékař Galenos (2. století př. n. l.). Řeční lékaři se domnívali, že člověk se chová podle toho, jaká tekutina (šťáva) v jeho těle převládá. Čtyři „šťávy“:

- sanguis – krev
- cholé – žluč
- flegma – hlen
- melaina cholé – černá žluč

Dle nich odvozujeme čtyři základní druhy temperamentu – **sangvinik, choleric, flegmatik, melancholik**. V tabulce 5 jsou uvedeny základní charakteristiky jednotlivých temperamentů.

Tab. 5 *Typologie dle Hippokrata*

| Temperament | Žádoucí vlastnosti | Nežádoucí vlastnosti |
|-------------|--|---|
| sangvinik | optimismus, veselost, sdílnost, otevřenost, družnost, citová vřelost, živost, iniciativa, aktivita, podnikavost, pohotovost, družná přizpůsobivost | povrchnost, mělké city, přílišná sdílnost a žvanivost, snadná ovlivnitelnost, nestálost, přelétavost, tékavost, nedůslednost, konformismus |
| flegmatik | dobromyslnost, snášenlivost, samostatnost, rezervovanost, pevná citová pouta, trpělivost, rozvážnost, vytrvalost, přemýšlivost, konzervatismus | citový chlad, uzavřenost, nespolečenkost, váhavost, nepřizpůsobivost, pomalost, pasivita až lelost |
| choleric | vášnivost, sebevědomí, samostatnost, vůdcovství, obětavost, zásadovost, otevřenost, důkladnost, energičnost, sdílnost, altruismus | výbušnost, dráždivost, impulzivita, nesnášenlivost, nesmířlivost, panovačnost, fanatismus, narcismus, netrpělivost, urážlivost, neukázněnost |
| melancholik | oddanost, věrnost, velkorysost, hlubokomyslnost, skrývaná citovost, svědomitost, spolehlivost, odpovědnost, ukázněnost, ústupnost a kompromisy | přecitlivělost, pesimismus, zasmušilost, uzavřenost, samotářství, plachost, skleslost, roztržitost, bázlivost, vyčerpánost, vzťahovačnost, egoizmus |



Obr. 2 *Typy temperamentu*

Uvedené názvy jednotlivých typů temperamentu se užívaly po mnoho staletí a byly ponechány i v terminologii moderní psychologie, přestože současná věda nevysvětluje rozdíly ve vlastnostech temperamentu tělesnými tekutinami, ale **vlastnostmi nervových procesů**. Těmito vlastnostmi se zabýval ruský fyziolog, psycholog a lékař Ivan Petrovič Pavlov. Podle vlastností nervových procesů Pavlov rozlišil tři základní vlastnosti nervových procesů – **sílu, vyrovnanost a pohyblivost**. Jedinec se **silnými** nervovými procesy je odolný, správně a bez obtíží reaguje i na velmi silné podněty. Nevadí mu ani rušivé podněty jako hluk, dovede se dobře soustředit na práci. Jedinec se slabými nervovými procesy potřebuje k soustředění pozornosti klidné prostředí, silné podněty prožívá jako nepříjemnou zátěž. Při **vyrovnaných** nervových procesech má člověk dostatečně silný útlum, umí bez obtíží utlumit své projevy (ztišit hlas, zklidnit pohyb, ovládnout afekt), při nevyrovnaných má člověk nižší útlum, a proto hůře ovládá své afekty. **Pohyblivost** nervových procesů se projevuje v rychlosti a snadnosti přechodu korových buněk od jednoho procesu k druhému, a tedy k rychlosti přizpůsobení se jedince změněným podmínkám (rychlost, postřeh, hbitost). Při práci s klienty je důležité sledovat úroveň jejich nervových procesů. Můžeme tak lépe odhadnout stupeň pomoci, možnosti přístupu a schopnost zvládnout náročnou situaci.

Pohyblivost nervových procesů je důležitá při výkonu takových činností, ve kterých je potřeba rychle reagovat na měnící se podmínky (kolektivní sporty – hokej, fotbal, košíková, řízení dopravních prostředků, doprovázení klienta v nepřehledném terénu – streetworker). Pohyblivost nervových procesů odpovídá také za rychlost střídání nálad a jejich trvání.

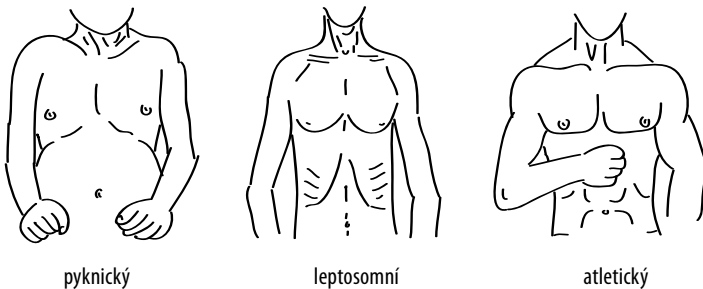
Podle tělesné stavby vytvořil typologii německý psychiatr Ernst Kretschmer, který si povšiml souvislosti mezi tělesnou stavbou

Tab. 6 Vlastnosti nervových procesů podle I. P. Pavlova

| Temperament | Vlastnosti nervové soustavy | | | | Vlastnosti prožívání a chování |
|----------------|-----------------------------|-------|-----------------------|-------------|---|
| | vzruch | útlum | rovnováha | pohyblivost | |
| sangvini- k | silný | silný | značná | značná | živost, pohyblivost, nestálost |
| flegmatik | slabý | silný | značná | malá | pomalost, mírnost, malá přízpusobivost změnám |
| cholerik | silný | slabý | malá, převládá vzruch | značná | ukvapenost, výbušnost, velmi malé ovládní se |
| melancholik | slabý | slabý | malá, převládá útlum | malá | pomalost, zbrzděnost, přetrvávání citů |

(konstitucí) a onemocněním schizofrenií nebo maniodepresivní psychózou (bipolární porucha). Kretschmer předpokládal, že existuje souvislost mezi tělesnou stavbou a vlastnostmi osobnosti i u zdravých lidí. **Kretschmerova typologie** rozlišuje tři typy tělesné konstituce:

- **Pyknický** – z řeckého pyknos – tlustý, pevný
- **Leptosomní** – astenický, z řeckého leptos – tenký, prázdný
- **Atletický** – z řeckého áthleon – zahrnující přirozený lidský pohyb (již ve starověku převedený do základních sportovních odvětví)



Obr. 3 Konstituční typy

Tab. 7 Konstituční typologie

| Stavba těla | | Typ temperamentu, osobnosti | |
|----------------------|--|-----------------------------|---|
| Název tělesného typu | Charakteristické zvláštnosti | Pojmenování | Charakteristické zvláštnosti |
| piknický | Nízká, otlá postava, kulaté formy, krátké končetiny s ochablým svalstvem, vyvinuté tělesné dutiny s tendencí ukládání tuku (břícho) | cyklotymní | Dobrosrdečný, společenský, družný. Otevřený, málokdy se rozčiluje. Trochu těžkopádný, často naivně sebevědomý, podnikavý. V náročných situacích neztrácí hlavu. Rád holduje požitkům (jídlo, pití, milování). |
| leptosomní | Hubená protáhlá postava s ostrými formami. Nízká tělesná váha. Úzká ramena, kostnaté končetiny, šlachovité svalstvo. Dlouhý, úzký a plochý hrudník, viditelná žebra, vpadlé břicho. Mimořádně vyvinutá čelní část obličeje oproti spodní části obličeje. | schizotymní | Dráždivý, nervózní, nebo přísný a chladný. Má vždy citlivou povahu, avšak svůj bohatý duševní život navenek neprojevuje. Jeho nálady se pohybují mezi dvěma extrémy: nadšení a patos na straně jedné, zlostná a nervózní hněvivost na straně druhé. Celkově je vážný, bez humoru, důsledný až pedantický. |
| atletický | Souměrně stavěná postava, dobře vyvinutá kostra se silným svalstvem. Široká ramena a hrudník, který se dolů zužuje. | viskózní | Vnitřně vyrovnaný, klidný až flegmatický, houževnatý. Navenek se projevuje klidnými pohyby, málomluvností. Spolehlivý v plnění úkolů, věrný, setrvává na svých názorech, návycích. |