

Temperament

PaedDr. Mgr. Hana Čechová



V praxi často, někdy s příděchem závisti, slýcháme:

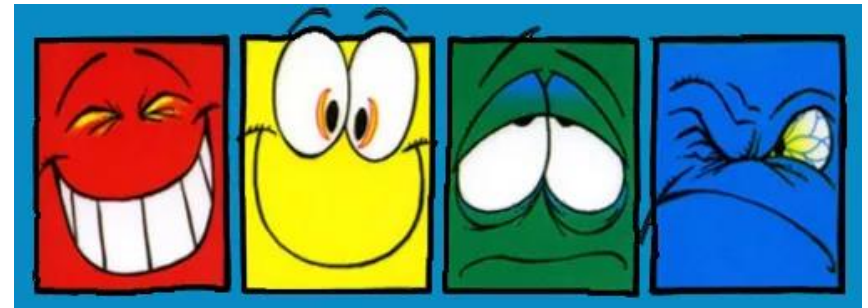
„Ten je temperamentní, ten se s ničím nepáře,

střílí od boku, nemá problém...“.

Proč se tak lišíme a proč jsme každý jiný?

Osnova

1. **Osobnost**
2. **Temperament**
3. **Hippokratés**
4. **Čtyři základní
temperamenty**
5. **Carl Gustav Jung**
6. **Hans Jürgen Eysenck**
7. **Nekonečné hledání**
8. **Ovlivnění projevu
temperamentu**



<https://goaravetisyan.ru/cs/kakoi-tip-lyudei-byvaet-vzaimootnoshenie-haraktera-i-temperamenta/>

1/ Osobnost je...

- Jedinečnost
- Soubor charakteristik, kterými popisujeme určitého konkrétního jedince
- Obraz o člověku, jak se jeví druhým
- Vrozený biologický základ pro chování a projevy člověka je dotvářen vnějšími materiálními i sociálními podmínkami a vlastní činností člověka

Osobnost člověka je dána určitými vzorci chování a prožívání.

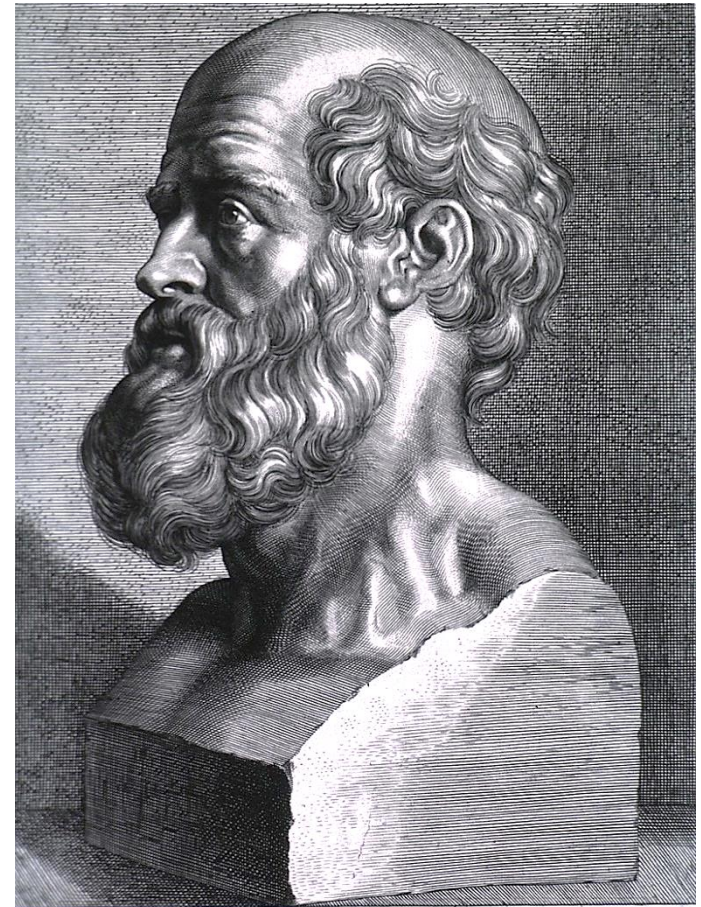
Soubor konkrétních pojmů, tvrzení, definic, které psychologie používá na popis nebo pochopení lidského chování a prožívání.

2/ Temperament

- Z lat. *temperamentum* = správný poměr, správné mísení
- Souhrn charakteristických nebo vrozených rysů osobnosti -> projevují se způsobem reagování, jednání a prožívání
- **Dán typem nervového systému**, vrozený, v čase téměř neměnný
- **Spjat se vzrušivostí** -> míra odpovědi člověka na různé podněty
- Zahrnuje i tendenci měnit nálady
- Lidé na podněty reagují rozdílně => **temperament určuje dynamiku celého prožívání a chování osobnosti**

3/ Hippokratés z Kósu (460 – 370 př. n. l.)

- Starořecký lékař
- Považován za zakladatele medicíny a etických norem (Hippokratova přísaha)
- V těle máme čtyři šťávy, každá má svůj typický charakter
- Šťávy chápány jako určité **principy a vlastnosti** => podle toho, která šťáva převažuje, projevuje se u člověka určitý temperament - základní naladění
- Jeho teorie následně rozvíjena: **Galénos, Jung, Eysenck, Pavlov, Kretschmer...**

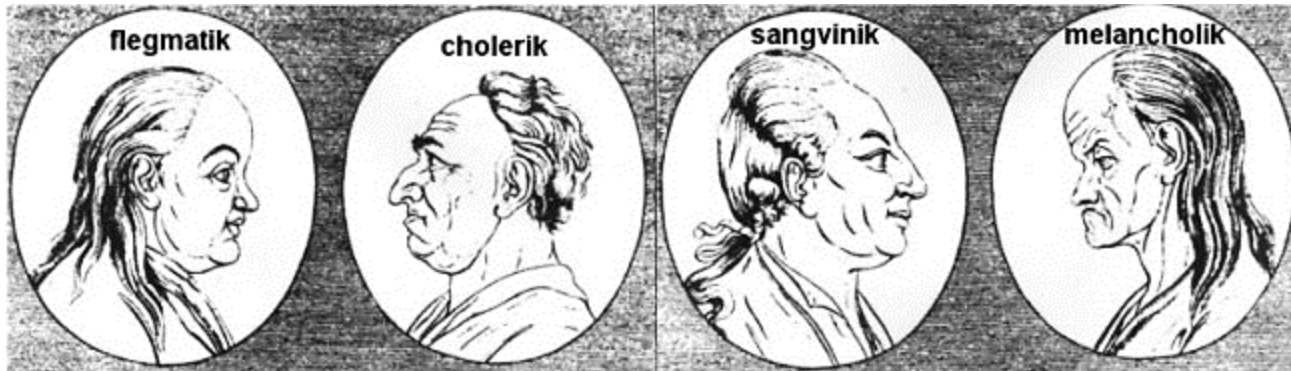


HIPPOCRATES HIRACLIDÆ F. COVS.
Ex marmore antiquo.
Am. Pinelotti Regis Christiani
Præcipuo Receptario Ord. S. Basilidæ

Autor: Paulus Pontius – Courtesy of the National Library of Medicine [1].
Volné dílo, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1332072>

4/ Čtyři základní temperamenty

- Čtyři tělesné šťávy (humory)
- Jejich poměr určuje reakci na okolí
- **Krev** (sanguis) – červená, živá, rychle běhá po těle => **SANGVINIK**
- **Hlen** (phlegma) – líný, vleče se, na nic nereaguje => **FLEGMATIK**
- **Žlutá žluč** (cholé) – prudká, vzteklá => **CHOLERIK** („je žlučovitý“)
- **Černá žluč** (mélán cholé) - černá je barvou smutku, zmaru, tesknoty, chladu => **MELANCHOLIK**



sangvinik



- Dominantní šťáva **krev (sanguis)**
- Většinou rychlý, bystrý, optimista, snadno se pro něco nadchne
- U činnosti nemusí dlouho vytrvat
- Nerad se rozčiluje; pokud se tak stane, brzy na to zapomene (podobně jako na smutek či pocit křivdy)
- S lidmi vychází většinou po dobrém, je přizpůsobivý, veselý a společenský
- Má rád společnost, ruch, změnu, různorodou práci
- Nemá rád monotónní činnosti, nudu, soustředění na detaily

flegmatik



- Dominantní šťáva **hlen (phlegma)**
- Rozvážný (někdy až příliš)
- Má výdrž, umí pracovat rovnoměrně
- Stojí spíše v pozadí
- Konzervativní, špatně se přizpůsobuje novým podmínkám
- Poddajný (POZOR: nelze na něm do nekonečna dříví štípat)
- Má rád systematickou a do jisté míry monotónní práci, klid, řád
- Nemá rád ruch a příliš mnoho změn, které považuje za nepořádek

choleric



- Dominantní šťáva **žlutá žluč (cholé)**
- Prchlivý, rozčílí ho i maličkosti
- Netrpělivý, impulzivní, prudký
- Nemá rád, pokud mu je doporučováno, aby se lépe ovládal; nepřijímá kritiku
- Rozhodný, rád se prosazuje, rád poroučí (je velitelem)
- Má rád společnost, ruch, změnu
- Nemá rád příliš klidnou a jednotvárnou činnost, příkazy od jiných
- Agrese sice netrvá dlouho, nicméně se uklidňuje déle než sangvinik

melancholik



- Dominantní šťáva **černá žluč (mélán cholé)**
- Spíše pesimista, hluboké city dlouho prožívá
- Citlivý, úzkostlivý, často si nevěří, přestože k tomu nejsou objektivní důvody
- Snadno se ho dotkne i to, co jiné nechává klidnými
- Zodpovědný, svědomitý, nechá se rád vést, nerad přejímá odpovědnost
- Snadno se unaví, náchylný k depresím
- Vyhovuje mu klid, bezpečí, stabilita
- Je rád veden, hledá porozumění
- Nemá rád změny, riziko, vlastní odpovědnost, lehkovážnost

5/ Carl Gustav Jung (1875 – 1961)

- Švýcarský lékař, psychoterapeut, analytický psycholog
- Spolupráce a přátelství se S. Freudem
- Zkoumání lidské psychiky na pozadí snů, náboženství, mytologie a filosofie
- Zkoumání příčin a léčby schizofrenie
- Typologie člověka – termíny:
 - > **extroverze** – orientace na vnější svět
 - > **introverze** – lidé obrácení dovnitř
 - => **u každého člověka do určité míry převažuje vnější či vnitřní svět**



extroverti x introverti

EXTROVERTI

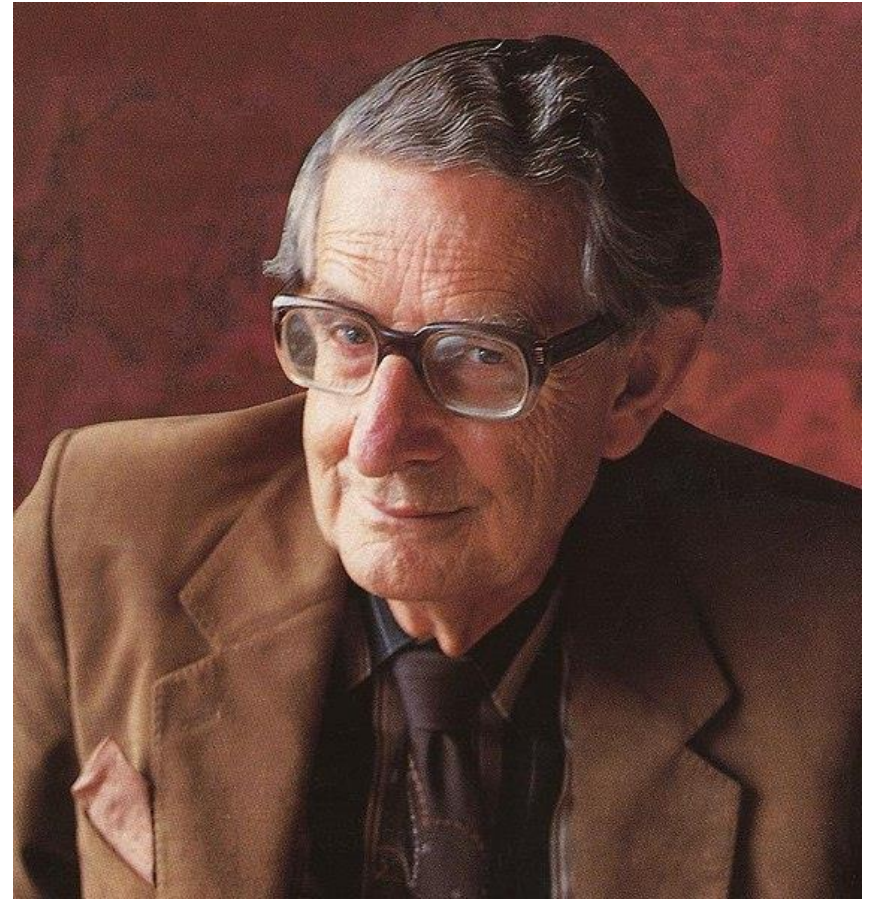
- ✓ Přímí, komunikativní, aktivní
- ✓ Mají mnoho přátel (nesnáší samotu)
- ✓ Oblíbené:
 - > cestování
 - > relaxace a čas s přáteli
 - > vyprávět vtipy (bavit)
 - > být duší společnosti

INTROVERTI

- ✓ Soustředění na svůj vnitřní svět, své subjektivní pocity
- ✓ Tendence analyzovat události, dělat si starosti, naslouchat osobním pocitům
- ✓ Těžké navazování kontaktů, měnit návyky
- ✓ Oblíbené:
 - > má rád svůj klid => potřebuje si odpočinout (práce, okolí...)

6/ Hans Jürgen Eysenck (1916 – 1997)

- Německo-britský psycholog
- Psychologie osobnosti a intelligence
- Jungův **koncept introverze a extroverze** rozšířil o dimenzi **STABILITY a LABILITY**
 - > vyjadřují odolnost vůči zátěži
 - > vlastnosti, které lze považovat za úzkostné nebo neurotické
 - > úzkost sama o sobě patří k naší standardní emoční výbavě (chrání před nebezpečím)
 - > každý ji máme jinak nastavenou



<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hans.Eysenck.jpg>

stabilita x labilita

odolnost vůči zátěži

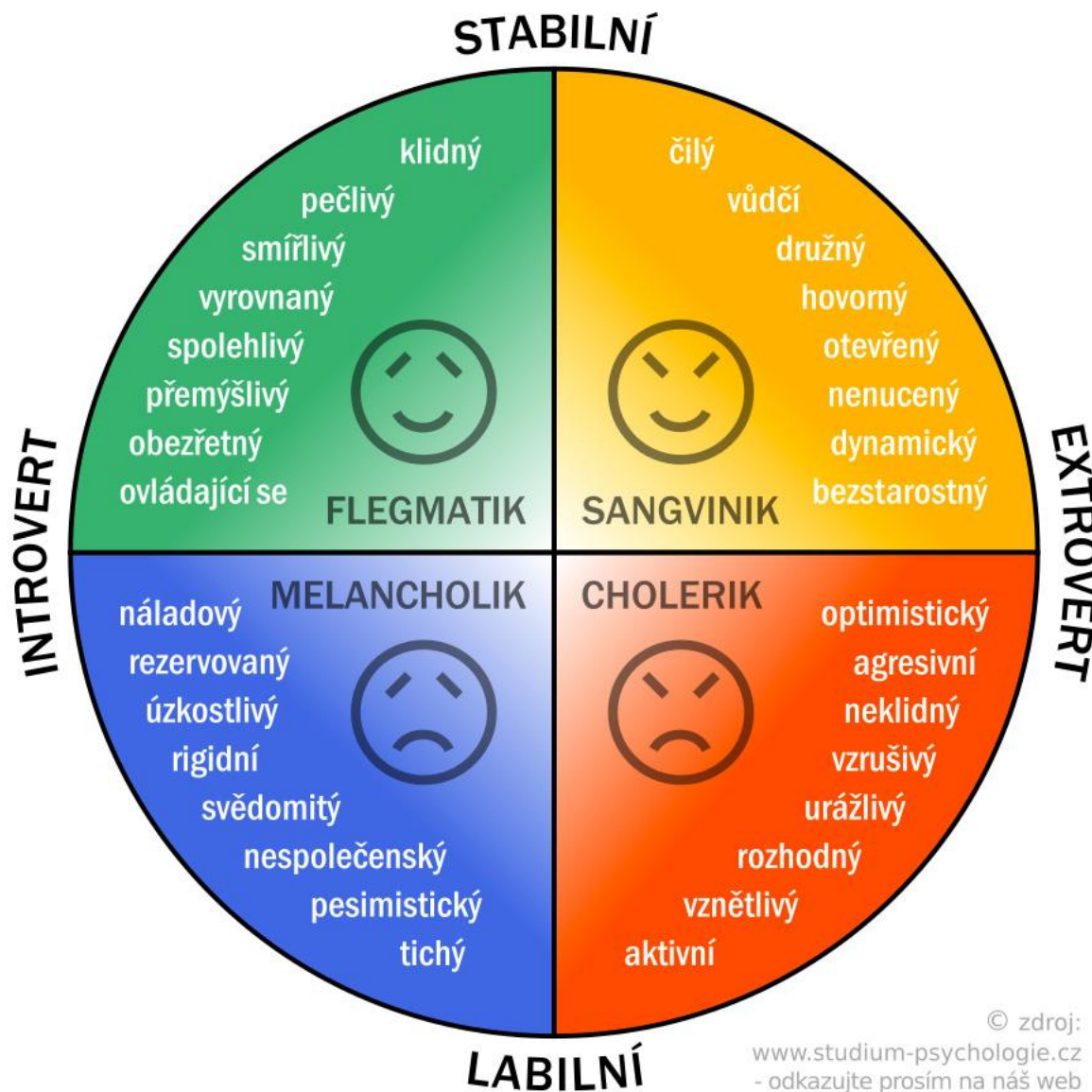
STABILITA

- ✓ Optimální míra proměnlivosti
- ✓ Regulace zvládání situací a úkolů života
- ✓ Vyšší frustrační tolerance k psychické zátěži
- ✓ Spolehlivost, klid, soustředěnost, stálost, pevnost

LABILITA

- ✓ Neklid, úzkostnost
- ✓ Podrážděnost
- ✓ Pocity méněcennosti
- ✓ Člověk se snadno poleká, rozpláče, zbytečné starosti
- ✓ Často silné a déle trvající reakce => špatná přizpůsobivost okolí
- ✓ Poruchy spánku, noční děsy...

System temperamentových dimenzí podle H. J. Eysencka a jejich vztah ke klasickým temperamentovým typům



© zdroj:

www.studium-psychologie.cz
- odkazujte prosím na náš web

7/ Nekonečné hledání

- Rozdělení temperamentu na čtyři typy vystačilo cca 2,5 tis. let
- V současné době existuje řada pohledů a teorií, pro zajímavost uvádím např.
- **KRETSCHMEROVA morfologická teorie temperamentu**
 - > teze: **typ těla souvisí s temperamentem a psychickými poruchami**
 - > **4 základní tělesné typy => 4 typy charakteru**
 - 1/ **astenik (ektomorf)** – štíhlá, vytáhlá postava, úzká ramena a boky, dlouhé končetiny; náchylný na schizoidní onemocnění; charakter: uzavřený, chladný, náladový, pedantský, složitá povaha
 - 2/ **pyknik (endomorf)** – podsaditý, sklony k tloušťce, široký obličej a krk, krátké končetiny; sklony k maniodepresivním poruchám; charakter: emočně labilní, otevřený, družný, srdečný a dobromyslný; realisté, mají rádi požitky a pohodlí
 - 3/ **atletik (mezomorf)** – robustní a svalnatá postava, široká ramena, relativně štíhlé nohy; zdravý; charakter: klidný, vnitřně vyrovnaný, spolehlivý, převážně flegmatické povahy, analytičtí, pravidelné návyky
 - 4/ **dysplastik** – somatická konstituce nevyhraněna, nadměrně zženštilé zaoblení, jedná se o neurčitý „mezityp“

8/ Ovlivnění projevu temperamentu

- Temperament považujeme za vrozenou charakteristiku
- **Pokud svůj temperament poznáme, lze jeho nedostatky vlivem výchovy a sebevýchovy usměrnit**
- Opíráme se a využíváme kladné vlastnosti

CHOLERIK	využijeme	sílu, hloubku citů, oduševnělost, vysoké pracovní nasazení
	posilujeme	sebeovládání, citovou vyrovnanost, návyky rovnoměrné a klidné práce, snášenlivost, ochotu podřídit se
FLEGMATIK	využijeme	klidu, vyrovnanost, rozvážnost, rovnoměrné pracovní tempo, snášenlivosti
	posilujeme	iniciativu, pružnost, společenskost, rychlé a svědomité plnění povinností
MELANCHOLIK	využijeme	hluboké, stále city, schopnost reagovat
	posilujeme	sebevědomí, jistotu v jednání, citovou vyrovnanost, důvěru ve vlastní síly
SANGVINIK	využijeme	vyrovnanosti, stabilitu, otevřenost, komunikativnost
	posilujeme	vytrvalost, hlubší promýšlení a zájem o věc

Literatura a zajímavé odkazy

- **Vágnerová Marie, Základy obecné psychologie, Liberec 2017**
- **Smékal Vladimír, Pozvání do psychologie osobnosti, Brno 2009**
- https://wiki.rvp.cz/Kabinet/Ucebni_texty/Psychologie_pro_st%C5%99edn%C3%AD_%C5%A1koly/Osobnost_1._-_pojem_a_podstata%2C_utv%C3%A1%C5%99en%C3%AD%2C_formov%C3%A1n%C3%AD **následují další podkapitoly**
- <http://ografologii.blogspot.com/2007/10/4-klasick-temperamenty.html> **(DOBŘÉ)**
- <https://goaravetisyan.ru/cs/kakoi-tip-lyudei-byvaet-vzaimootnoshenie-haraktera-i-temperamenta/> **(ZAJÍMAVÉ)**
- https://moodle.czu.cz/scorms/EPE71E/PS003/resources/28.H_J_Eysenck.htm
- https://wikisofia.cz/wiki/Temperament,_jeho_hlavn%C3%AD_koncepce_slab%C3%A9_a_siln%C3%A9_str%C3%A1nky_jednotliv%C3%BD_typ%C3%BD