

Typologie osobnosti



Každý člověk, který chtěl někdy v životě lépe poznat a pochopit sebe a následně druhé, se jistě setkal s termínem typologie osobnosti. Lidé se totiž různí svým temperamentem (tedy souborem vrozených vlastností osobnosti, které určují dynamiku prožívání a chování osobnosti), a to se nějak projevuje. Jiný vnitřní život, jiný způsob reakcí na podněty – co člověk, to jedinečná osobnost. Našli bychom však i rysy společné více osobám, a právě z toho vychází typologie osobnosti – jedná se o jakési zobecňování, o vyvozování závěrů na základě pozorování. Každá typologie pracuje s jinými měřítky – některá vychází z toho, jak člověk vypadá, jiná z lidských reakcí na podněty, další třeba z toho, je-li člověk orientovaný spíše na sebe nebo na okolí – možností je řada, protože pojem typologie osobnosti je v psychologii i běžném společenském životě často probírané téma. Kdo by taky nechtěl rozumět skrytým motivům lidského chování, předvídat, jak se kdo zachová a jak to dopadne, pochopit, proč nám někdo „leze na nervy“ a proč si naopak s někým maximálně rozumíme? Mít povědomí o typologii osobnosti se hodí i ve chvíli, kdy se rozhodujete, jakým směrem orientovat svou kariéru, nebo třeba při výběru životního partnera.

Antická typologie podle Galéna a Hippokrata

Hned ta první, antická typologie, jejímiž tvůrci a zastánci byli Galénos a ještě před ním Hippokrates, předpokládala, že celkový duševní stav člověka závisí na množství a poměru mezi jeho tělesnými tekutinami – převládá-li v těle jedince krev, znamená to, že jeho temperament je sangvinický, je-li v těle nejvíc hlenu, jedná se o flegmatický temperament, nejvíc žluči představuje cholericý temperament a převaha černé žluči zase melancholický temperament. Z toho se pak odvodily povahové vlastnosti jednotlivých typů – **sangvinici** bývají dobrosrdeční, aktivní, veselí a společenší, svět vidí optimisticky a nemají problém se někým nebo pro něco nechat nadchnout. Nebývají moc sebekritičtí, zato překypují otevřeností a rozhodností, mají podnikavého ducha, rádi a často mluví. **Flegmatici** jsou klidní, někdy až apatičtí k dění okolo, vyznačují se pomalým tempem, lhostejností, ale i věrností a spolehlivostí. Jsou stálí, avšak působí dojmem, že je jim všechno jedno. Typičtí **cholericí** jsou výbušní a vzteklí, bývají podráždění, ale po výbuchu se brzy uklidní – celkově se neumí moc ovládat. Milují hodně a vášnivě, jsou prudcí a značně netrpěliví. **Melancholici** patří k pesimistům od přírody, ovládá je smutek, přecitlivělost a neschopnost se přizpůsobovat. Jsou dost plačtiví, tiší a lítostiví.

Tato typologie měla pár nedostatků, ale jednalo se o první ucelený systém, ze kterého následně vycházel např. I. P. Pavlov. Dělal pokusy se psy a povšiml si různých reakcí zvířat na různé podněty – z toho pak vyvodil čtyři typy „povah“, které přiřadil k antickým typům. Výsledek vypadá takto – typ slabý představuje člověka, který nevnímá dobře silné podněty – je přecitlivělý, snadno zranitelný, jinak řečeno melancholik. Typ člověka, který se často vzruší a na podněty reaguje nevyrovnaně, tedy typ silný nevyrovnaný,

odpovídá cholerikovi. Typ, který vzruchy i útlumy střídá jen velmi pomalu, se nazývá typ silný vyrovnaný a nepohyblivý - jde vlastně o flegmatika.

A poslední, typ silný vyrovnaný pohyblivý, pružně střídající vzruch i útlum, je sangvinik.

Hippokratova typologie patří dnes už mezi klasické, je stále velmi oblíbená a populární. Pokud vás zajímá, jaká „tělní tekutina“ převažuje u vás, udělejte si Eysencův test (např. na <http://temperament.wladik.net/>) - tvoří ho několik desítek otázek formulovaných britským psychologem Eysencem, podle svých odpovědí se na závěr dozvíte, jaký temperament a vlastnosti vám náleží - výstup je uspořádán v přehledném grafu, z něhož navíc také vyčtete, zda jste introvert či extrovert, tedy další typologický rys.

Psychologická typologie osobnosti podle Junga

Tato typologie dnes už také patří ke klasice - vychází z toho, zda je člověk orientovaný spíš na vnější nebo vnitřní svět. Podle toho rozdělil C. G. Jung lidi na dva typy osobnosti:

Extrovert, tedy ven obrácená osoba, se zaměřuje na podněty zvenčí - jedná se o otevřenou a praktickou bytost, která umí pracovat s realitou i lidmi, je společenská, zábavná a přizpůsobivá, nemá strach z budoucnosti. Oproti tomu **introvert** soustředí veškerou svou pozornost na svůj vnitřní svět - jedná se o tvora věřícího spíš svým subjektivním pocitům než objektivnímu názoru, o někoho, kdo je příliš uzavřený na to, aby zářil ve společnosti. Hůř se mu komunikuje, raději se drží v pozadí, má problémy s přizpůsobivostí, často je až moc podezíravý a opatrný. Před nepříjemnostmi většinou utíká, útěchu hledá v minulosti a ve „starých dobrých“ časech. Eysencův test a řada testů volně dostupných v časopisech a na internetu vám odhalí váš typ - většinou jde ale o dost zkreslený výsledek - neexistuje totiž úplně „čistý“ typ.

Biologizující typologie podle Kretschmera

Německý psychiatr E. Kretschmer na základě svých zkoumání zjistil, že existuje souvislost mezi stavbou těla a způsobem prožívání jedince. Somatotyp, tedy tělesná konstituce, a typ charakteru, to jsou dva základní pojmy této typologie. Kretschmer vysledoval i určité pojitko mezi tělesným typem a duševními chorobami. Následně vypracovaná typologie rozlišuje tři typy osobnosti na základě tělesné konstituce.

Pyknický somatotyp, který představuje osobu nevelkého vzrůstu, se silnou, zakulacenou postavou, oblými údy, vyklenutým břichem a kulatou hlavou, oplývá podle Kretschmera cyklotymním typem charakteru. To znamená, že se jedná o osobu inklinující k častému střídání nálad (na základě čehož má sklony k maniodepresivním chorobám), která je otevřená, dobrosrdečná, společenská, družná a má realistický pohled na svět. **Somatotyp astenický** (jinak též leptosomní) fyzicky působí velmi křehce - jde o vysokého a hubeného člověka s úzkými rameny, ochablým svalstvem, plochým až propadlým hrudníkem a ostře řezanými rysy. Odpovídá mu schizotymní typ charakteru, tj. vlastnosti jako nepřístupnost, nepřizpůsobivost, přecitlivělost, odtažitost, orientace na vnitřní svět. Tento typ bývá více ohrožen schizofrenií. Poslední **somatotyp, atletický**, má popis fyzické stavby svého těla už v názvu - vysoká svalnatá postava, široká ramena a úzké boky, malá lebka a protáhlý obličej. Odpovídá mu viskózní typ charakteru, což představuje osobu klidnou, odolnou, vyrovnanou, málomluvnou, spolehlivou, přizpůsobivou a věrnou, u které není prokázán sklon k psychickým onemocněním.

Kretschmerova typologie již dnes není používána, hlavně pro svou silně biologizující tendenci. Byla tu i snaha využít takovou typologii v kriminalistice a odhadovat s její pomocí typ zločince podle stavby těla, ale upustilo se od toho. Přesto měla Kretschmerova typologie řadu zastánců (i předchůdců), kteří se pokoušeli dát vzhled a

povahu do souvislosti. Za zmínku stojí jistě Sheldonova typologie – vychází z Kretschmerovy typologie a rozlišuje typ endomorfní (tedy tukem obalený jedinec s povahou viscerotonní, která dává jedinci vlastnosti jako rozvážnost, společenskost či pohodlnost), mezomorfní (což znamená převahu svalové hmoty a somatotonní povahu s rysy jako energičnost, vitalita a přímost) a ektomorfní (kterou charakterizuje štíhlost a cerebrotonní povaha, tedy množství zábran, samotářství, citlivost).

Podobně jako Kretschmerovu typologii, i tuto je nutno brát s rezervou – člověk se v průběhu života fyzicky mění, celkově je tato typologie tedy dost zjednodušující. Může snadno „škatulkovat“ lidi už na první pohled, což je v běžném životě často na škodu.

Fyziologická typologie podle Sprangera

Německý psycholog D. Spranger vycházel z toho, že člověk je determinován tím, po čem touží. Sprangerova typologie je vybudována na základě preferovaných postojů a hodnot dotyčného – podle „žebříčku hodnot“ vyčlenil Spranger šest typů – teoretický (hledá pravdu), ekonomický (usiluje o materiální hodnoty a užitek), estetický (důležité jsou pro něj vlastní dojmy), sociální (je orientován na druhé), mocenský (touží po moci, chce se prosadit), ideový (potřebuje „věřit“). Na podobném principu je postavena např. i Hollandova typologie, která dělí osobnosti na šest typů podle povolání – jednotlivé skupiny (realistický typ, výzkumný, umělecký, sociální, podnikatelský a konvenční) mají podobné vlastnosti a hodí se pro výkon určité profese. Tyto typologie se v mnohém podobají těm, které jsou dnes užívány.

Chci znát svůj typ!

Hodláte-li zjistit svůj typ, nejsnadnějším způsobem je otestovat se. Pomineme-li volně dostupné a ne vždy seriózní testy v různých periodikách, sami si můžete zjistit svůj typ pomocí některé z odborných publikací (např. Typologie osobnosti Michala Čakrta, Jaký jste typ osobnosti? autorů David Keirse a Marylin Bates či kniha Otto Kruegera a kolektivu s názvem Typologie pro manažery).

V současné době je jedním z nejpoblárnějších a nejefektivnějších testů ten, který vychází z typologie podle teorie MBTI – s tou pracují i výše uvedené knihy. Jedná se o tradiční typologický model podle Junga, který více propracovaly I. B. Myersová a K. C. Briggsová – „vytvořily“ šestnáct typů osobnosti na základě čtyř odlišných preferencí jedinců – jde o to, do čeho dotyčný investuje energii, jak zpracovává informace, jak se rozhoduje a jak organizuje vlastní život. Tento test vede k rozvoji osobnosti a usnadňuje orientaci hlavně v pracovním životě – proto je často využíván managery. Typologii, i sebedokonaleji propracovanou, je třeba ale vždy brát s rezervou – člověk se v průběhu života mění, je ovlivňován okolím, navíc každý z nás je jedinečný a neopakovatelný. Pro rozvoj osobnosti a celkové pochopení jedince sebou samým má však obecná typologie klíčový význam. Poznej sám sebe, hlásal nápis na delfské věštině – a antické moudrosti platí dodnes.

Mohlo by vás zajímat:

[Měsíčník osobního růstu zdarma](#)
[E-kniha „Jak si zvýšit sebevědomí“](#)

Zdroje

O. Mikšík: Psychologická charakteristika osobnosti, Karolinum 2007
M. Vágnerová: Základy psychologie, Karolinum 2004
J. Hladík: Společenské vědy v kostce, Fragment 1996
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Temperament>