

Úkol č. 1: Poznejte svůj temperament

Uvedeme tři nestandardní způsoby, jak orientačně odhadnout strukturu temperamentu.

První cesta je intuitivní a využívá principu **recipatie**. Jejím rizikem je příliš velký podíl osobní rovnice. Naše příslušnost k jinému typu než je ten, který převažuje u poznávaného, vytváří specifické zkreslení. Ideální posuzovatel využívající recipatie je osobnost s harmonickým temperamentem (se stejným zastoupením všech čtyř komponent). Postup poznávání spočívá v tom, že se snažíme přesně vystihnout a pojmenovat pocit, který v nás druhý člověk vyvolává.

- | | |
|--|-------------|
| • <i>Pocit blízkosti a pohody nejčastěji vyvolává</i> | sangvinik |
| • <i>Pocit napětí a chuti vzdorovat</i> | cholerik |
| • <i>Pocit nudy a lhostejnosti</i> | flegmatik |
| • <i>Pocit účasti, soucitu, chuti poskytnout pomoc</i> | melancholik |

Analýza našich dojmů se však může orientovat i na hledání toho, oč zkoumaná osoba usiluje. Jestliže se chová, jako by každým projevem naznačovala „Obdivujte se mi!“ – je to asi sangvinik. Jestliže vším dává najevo „Bojte se mne, respektujte mne!“ – pak je asi cholerik. Jestliže její chování vyjadřuje „Dejte mi pokoj, nevšímejte si mne!“ – je to asi flegmatik. Jestliže si říká o vlnivé zacházení „Litujte mne, mějte se mnou soucit!“ – pak jde asi o melancholika. Používání recipatie vyžaduje velkou zkušenost a kontrolu našich závěrů dalšími metodami.

Druhá cesta je založena na dimenzionálním pojetí temperamentu a sestává z **kvantifikace pozice jedince na každé z dimenzí**. Nejdříve se ptáme: Jde o člověka spíše rychlého nebo spíše pomalého ve vnitřních i vnějších činnostech? Nebo v čem je rychlý, v čem pomalý? Můžeme přitom uvažovat bipolárně na sedmistupňové numerické škále:

Jestliže používáme více ukazatelů, můžeme bodovat každý zvlášť a body sečítat pro každý pól samostatně. Jestliže je pak sečteme celkově a vyjádříme pro každý pól příslušný podíl, dostaneme jakýsi odhad pravděpodobnosti: Podíl bodového součtu napravo od nuly vyjadřuje, že osoba je buď sangvinik nebo cholerik; podíl součtu bodů nalevo od nuly vyjadřuje, že jedinec je buď flegmatik nebo melancholik.

Podobně postupujeme s druhou dimenzí, kde si klademe otázku, zda je posuzovaný jedinec uvolněný a klidný, málo přístupný dojmům, nebo napjatý a vzrušený, hodně přístupný dojmům atd. Podíl bodů za vyrovnané prožívání a reagování odpovídá sangvinické nebo flegmatické komponentě, body za nevyrovnanost projevu odpovídají cholerickému nebo melancholickému temperamentu.

pomalý	3	2	1	0	1	2	3	rychlý
zabrzdněný	3	2	1	0	1	2	3	impulzivní
klidný	3	2	1	0	1	2	3	vzrušivý

Kombinací výsledku obou dimenzí se nám obraz temperamentu zpřesní.

Uvedeme příklady čtyř podobných otázek (v závorce budou zkratky komponent, na něž odpověď ukazuje):

- *Vzrušuje se dojmy (myšlenkami, zážitky) rychle (S, CH) a silně (CH, M), nebo jen pomalu (F, M) a slabě (S, F)?*
- *Cítí se při takových dojmech nutkán jednat okamžitě, reagovat rychle (S, CH), nebo má sklon spíše posečkat a reagovat uvážlivě (F, M)?*
- *Trvá duševní vzrušení dlouho (CH, M), nebo jen krátce (S, F)?*
- *Utkívají dojmy v mysli na dlouho, takže se mysl při vzpomínce na ně znovu vzrušuje (CH, M), nebo pomíjejí brzy a lehce, takže vzpomínka na předchozí vzrušení nevyvolává znovu emoci (S, F)?*

Třetí cesta je založena na **posouzení temperamentu pomocí neformalizovaného inventáře** pro stanovení struktury temperamentu. Je v něm pro každou temperamentovou komponentu po 20 položkách, které představují systemizovaný komplex charakteristických výrazových projevů a způsobů chování temperamentu. Inventář možno použít k poznání temperamentu druhých lidí.

U každé položky rozhodněte, zda je příslušný projev pro vás charakteristický v běžných, každodenních činnostech. Za každý souhlas získáváte bod pro příslušnou komponentu. Odpovídejte upřímně. Jde o sebepoznání.

S – sangvinik

Jste veselý a optimistický. Jste energický a praktický. Často nedokončíte začatou práci. Máte sklon se přeceňovat. Jste schopen rychle pochopit novou situaci. Jste nestálý ve svých zájmech a zálibách. Snadno se přenášíte přes nezdary a nepříjemnosti. Snadno se přizpůsobujete různým okolnostem. S potěšením se pouštíte do každé nové práce. Rychle ztrácíte elán, přestane-li vás práce zajímat. Rychle vniknete do nové práce a dovedete snadno přejít z jedné práce do druhé. Těžko snášíte jednotvárnou, všední a namáhavou práci. Jste družný a společenský, mezi novými lidmi nepocítíte stísněnost. Hodně vydržíte a dovedete dělat. Mluvíte hlasitě, rychle a zřetelně, řeč doprovázíte živými gesty a výraznou mimikou. V nečekané, složité situaci si zachováte sebeovládání. Cítíte se vždy plný síly. Rychle usínáte a rychle se probouzíte. Často býváte nepozorný a rozhodujete se ukvapeně. Máte sklon k povrchnosti a roztržitosti.

M – melancholik

Jste nesmělý a ostýchavý. Jste rozpačitý v novém prostředí. Dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi. Nedůvěřujete si. Lehce snášíte samotu. Neúspěchy vás sklíčuují a deprimují. Uzavíráte se sám do sebe. Rychle vás někdo unaví. Mluvíte nevýrazným a tichým hlasem, někdy až skoro šeptem. Přizpůsobujete se bezděčně povaze člověka, s nímž hovoříte. Vnímáte vnější dojmy tak intenzivně, že vás často pohnou až k slzám. Jste mimořádně citlivý na pochvalu nebo výtku. Jste hodně náročný na sebe i na své okolí. Máte sklon k podezřivosti

a zveličeným domněnkám. Jste až nezdravě citlivý a snadno zranitelný. Jste přehnaně urážlivý. Jste nesdílný, nikomu se nesvěřujete se svými myšlenkami. Jste málo aktivní a nesmělý. Jste poslušný a bez výhrad a pokorně se podřizujete. Snažíte se vzbudit soucit a spoléháte na pomoc svého okolí.

CH – cholerik

Nemáte stání, stále spěcháte. Jste neklidný, vznětlivý. Jste rázný a přímý v jednání. Jste netrpělivý. Jste rozhodný a iniciativní. Jste tvrdohlavý. Jste pohotový v hádce. Pracujete nesoustavně, nárazově. Rád riskujete. Myslíte na odplatu. Mluvíte rychle, vzrušeně, s nevyrovnanou intonací. Máte sklon k prchlivosti. Jste agresivní. Dráždí vás nedostatky. Máte výraznou mimiku. Dovedete rychle jednat a rozhodovat. Usilujete neustále o něco nového. Máte ráznou, prudkou gestikulaci. Jdete neústupně za vytčeným cílem. Projevují se u vás náhlé změny nálady.

F – flegmatik

Jste klidný a chladnokrevný. V práci jste důsledný a důkladný. Jste opatrný a uvážlivý. Dovedete čekat. Jste mlčenlivý a nemáte rád prázdné řeči. Mluvíte klidně, plynule a s přestávkami, bez výraznějšího vzrušení, gest a mimiky. Jste zdrženlivý a trpělivý. Začatou práci dovádíte až do konce. Neplýtváte naprázdno silami. Dodržujete určitý přesný systém ve způsobu života a v práci. Snadno ovládáte vzrušení nebo pohnutí. Nezáleží vám příliš na pochvalách nebo výtčcích. Jste dobrosrdečný a shovívavě přezíráte jízlivosti nebo narážky vůči vám. Jste stálý ve svých vztazích a zájmech. Práci začínáte zvolna a nerad přecházíte od jedné práce k druhé. Jste přímý vůči každému. Máte rád ve všem pořádek a přesnost. Nesnadno se přizpůsobujete nové situaci. Jste netečný, těžkopádný, pomalý. Máte vytrvalost.

Vyhodnocení: Jestliže vydělíte počet bodů za komponentu součtem všech bodů, které jste získali ve všech komponentách, a násobíte stem, dostanete pro příslušnou komponentu procentové vyjádření jejího zastoupení ve struktuře vašeho temperamentu, tedy:

$$S = BS / Bx100; CH = BCH / Bx100; M = BM / Bx100; F = BF / Bx100$$

B = celkový počet bodů, které jste získali ve všech kategoriích

BS, BCH, BF, BM = získané počty bodů v jednotlivých komponentách.

Test poskytuje obraz o vlastní temperamentové kompozici i o tom, jaký rozsah jednotlivé komponenty zaujímají v celkové skladbě temperamentu.

Jestliže v některé komponentě dosahujete 40 % nebo více, znamená to, že tato komponenta ve struktuře vašeho temperamentu dominuje, 30–39 % znamená dosti výrazné kvality příslušného typu, při 10–19 % lze říci, že příslušná komponenta je ve vaší temperamentové kompozici zastoupena v malé míře.

4. TROJKOMPONENTOVÉ TEORIE TEMPERAMENTU

Počátky tradice vysvětlující formální dynamiku individuálních rozdílů v prožívání a chování ze tří zdrojů můžeme spatřovat jednak v Platonově představě tří duší a jejich tělesných základů⁶, jednak v ještě starších myšlenkách *Bhagavadgity*⁷, kde je poeticky vyjádřena jako učení o pravdě, moci a nevědomosti coby třech vlastnostech přírody, které „pevně drží nezničitelnou duši ve zhmotnělém tvaru“.

K zamyšlení

„Pravda poutá ducha k blahu, moc k žízni a touze, která je podnětem činů, ale nevědomost zatemňuje všechno rozlišování a vězní ducha v neporozumění.“ Individuálně psychologicky se tyto rozdíly projevují takto: „Pronikne-li každým průčelím, každým vchodem světlo vědění, tehdy pravda má vládu nad tímto obydlím. Lakota, vzrušení myslí, přemíra činů, neklid a touha jsou domovem zase tam, kde sídlí moc. Beznaděj, tupost, zmatek a sebeklam pučí vždy tam, kde vládne nevědomost.“ (Bhagavadgíta)

Co jiného se skrývá za touto ukázkou starověkého myšlení o osobnosti než představa, že se lidé liší podle toho, zda v jejich osobnosti dominuje rozum (pravda, vědění), vůle (mužnost, moc, přemíra činů) nebo emoce (žádostivost, nevědomost, sebeklam). Jistě se v dalším dějinném vývoji tato představa zjemňovala, propracovávala, modifikovala a stávala se na jedné straně součástí tzv. lidoznalecké či naivní psychologie a na druhé straně ovlivnila vědecké typologické myšlení a patrně se promítla i do tradice tzv. „trojstránkovitého“ pojetí psychiky.

Antropologická interpretace tří typů osobnosti

Antropolog J. J. Roginskij (1969) odvozuje základní typologické rozdíly mezi lidmi ze tří základních funkcí, které lidé museli plnit od počátku své antropogeneze: „Od okamžiku svého zrodu stálo lidstvo před trojí nutností, před nevyhnutelností, která se vinula historií každého samostatného kolektivu. Ve vztahu k bezprostředním druhům v tomto boji a také k ostatním členům vlastního kolektivu vznikla nutnost vzájemné spolupráce a solidarity. K vedení boje a k udržení míru i k uspokojení všech fyzických potřeb, tj. sebezáchovy, výživy, výchovy rodu, vznikla nutnost výroby prostředků existence a pracovních nástrojů. ... Boj v poslední instanci musí překonávat překážky, a to je funkcí vůle; výroba musí vytvářet pracovní nástroje a produkty spotřeby, to je funkcí rozumu, který poznává přírodu, lidi a jejich vzájemné vztahy; solidarita nemůže být trvalá, pokud ji nestmeluje cit, což snáze pochopíme, když si představíme mír založený pouze na kalkulu nebo násilí.“

Roginskij soudí, že k typové diferenciaci lidí dochází v důsledku diferenciacie společenských funkcí, které lidé plní, ale i na základě určitých přírodních vlastností lidí, které se patrně v procesu antropogeneze v důsledku dělby funkcí diferenciovatě interiorizovaly.