



► Psychologie osobnosti

Láska protikladů aneb Introvert vs. extrovert

21. 3. 2020, 13:17

Právě

Pro
to z
ve v.
tu je

Jak to umějí s lidmi? Extroverti a introverti podle znamení



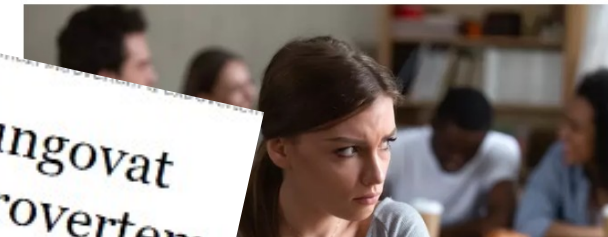
 PROŽENY

Krása a móda [Zdraví](#) Životní styl Vztahy Rece

Nemoci Příznaky Vyšetření [Psychika](#) Těhotenství Diety Očkování Vitaminy Přírodní

Proženy.cz • Zdraví • Psychika • Přemýšlivý introvert, komunikativní extrovert. Jak poznat, kdo jste, a co jsou vaše př

Přemýšlivý introvert, komunikativní extrovert. Jak poznat, kdo jste, a co jsou vaše přednosti



že fungovat
extrovertem



S

nském životě, druhý
v se mohlo zdát, že
č je pravdou.
hali a dokázali ve

2019, p.15)



Úvod – co to je osobnost

„...osobnost je relativně stabilní soubor vnitřních psychologických rysů a procesů, které do různé míry předurčují či ovlivňují jedincovu individuální interakci s okolním prostředím.“

(Šíp, 2019, p.15)



Teorie osobnosti - složky

- Dynamika
- Vývoj
- Struktura (rysy)



Rysy

- relativně stabilní charakteristiky
- slouží k popisu jedince
- umožňují vysvětlení chování
- pomáhají predikovat budoucí chování



Rysy

Nomotetický přístup

- U všech lidí stejné vlastnosti
- Rozdíly kvantitativní

Ideografický přístup

- Různí lidé různé vlastnosti
- Rozdíly kvalitativní



Big five model

- Paul Costa a Robert McCrae
- Lexikální analýza
- Výzkumně nejužívanější model

Lexikální - Faktorová analýza

Družný, obrazotvorný, uvolněný, nepřístupný, nespontánní, stabilní, věcný, nevýbušný, realistický, konvenční, nezvídavý, neúzkostný, odolný vůči stresu, nerozrušitelný, bezstarostný. společenský, smělý, povídavý, sdílný, prosazující se, neobrazotvorný, průbojný, zvídavý, energický, nedynamický, aktivní, tvořivý, pasivní, stydlivý, originální, nesdílný, vážný, neaktivní, rezervovaný, otevřený novému, vnímavý, klidný, nevnímavý,



OCEAN

- Neuroticismus
- Extraverze
- Otevřenost vůči zkušenosti
- Svědomitost
- Přívětivost

Neuroticismus – Emoční stabilita

- Do jaké míry se vyrovnáváme s psychickou zátěží
 - Sklon k prožívání negativních afektivních stavů (úzkost, smutek, nervozita, strach)
 - Zvýšená impulzivita - důsledek negativních emocí
(snaha vyrovnat se X neschopnost odolat nutkání)
 - Celkově vyšší zranitelnost ve chvílích zvýšeného stresu
-
- Nízký neuroticismus = emočně stabilní, bez zvýše citlivosti k negativní afektivitě (pocity klidu a spokojenosti, „flegmatismus“ ne sebevědomí)



Neuroticismus

Odtážitost

- citlivost na negativní afekty a emoce – úzkosti a strachy

Dráždivost

- emoční labilita
- iritabilita
- vztek
- problémy s emoční kontrolou
- impulsivita



Extraverze - Introverze

- Tendence tíhnout k společenským interakcím a aktivně se do nich zapojovat.
- Komponenta pozitivních emocí (optimismus, energičnost)
- Tendence k družnosti, mluvnosti, asertivitě
- Souvisí s mozkiem (aktivita kůry a dopaminové receptory)

- Introvertní neznamená nutně plachý samotář (spíše preference určitého klidu) (tiché, rezervované osoby, zdráhající se sociálního kontaktu)



**Extroverts
be like**



**Get out of your
comfort zone**

**Introverts
be like**



**Please get out of
my comfort zone**



Extraverze

Asertivita

- Tendence být středem dění
- Hybná síla dění ve společnosti

Entusiasmus

- Sociální proaktivnost
- Tendence vyhledávat společnost
- Pozitivní emoce související s odměnou za socializaci

Otevřenost vůči zkušenosti

- Ochota a touha vyhledávat a zažívat nové zkušenosti, zážitky i situace
 - Představivost, nepředpojatost vůči novým názorům a vnímavost vlastních emocí
 - Často nekonvenční a novátorské chování
 - Estetické cítění
 - Někdy nazýván (anebo zaměňován) za rys Intelektu / Představivosti
-
- Nízká míra otevřenosti vůči zkušenosti = rozhodnutí a preference konzervativní, vyhledávání dobře zaběhlých a známých prožitků



Otevřenost vůči zkušenosti

Intelekt

- Vynalézavost
- Zvídavost
- Vymýšlení idejí a nápadů

Otevřenost

- Estetické vnímání
- Fantazie



Svědomitost

- Schopnost dlouhodobé sebekontroly = plánování, vytyčování, organizování a realizování úkolů
 - Vytrvalost, spolehlivost, systematičnost
 - Orientace na úspěch
 - V krajní míře pedantství, workoholismus či přehnaná pořádkumilovnost
-
- Nízká míra svědomitosti = nedochvilnost, nepořádnost, tendence nedokončovat úkoly, celková nezodpovědnost



Svědomitost

Pracovitost

- Cílevědomost
- Dedikace k pracovnímu výkonu (drive)

Pořádkumilovnost

- Udržování pomyslných hranic
- Dodržování pravidel a nařízení



Přívětivost

- Dimenze odpovídající za aspekty chování a osobnosti, které nazýváme humánními, (altruismus, projevování péče o druhé, poskytování emoční podpory)
 - Prosociálnost a důvěra k druhým.
 - Laskavost, vlídnost, altruismus
 - Přesvědčení, že druzí lidé budou také ochotni toto chování exhibovat
-
- Lidé s nízkou mírou přívětivosti se pak mohou zdát jako sobečtí, soutěživí, někdy až hrubí či nevraživí a neochotní spolupracovat s dalšími lidmi



Přívětivost

Soucit

- Emoční afiliace s druhými
- (Koreluje s entusiasmem)

Slušnost

- Respektování a uznávání potřeb a tužeb druhých
- (Negativně koreluje s asertivitou)



OCEAN

- Neuroticismus
- Extraverze
- Otevřenost vůči zkušenosti
- Svědomitost
- Přívětivost



Další přístupy

- **Temná triáda**
- Narcismus, machiavelismus a psychopatie

- **HEXACO**
- Poctivost-pokora, Emocionalita, Extraverze, Přívětivost, Svědomitost a Otevřenost vůči zkušenosti



Rolový přístup

- **Walter Mischel**



Domácí úkol

- Neuroticismus
- Extraverze
- Otevřenost vůči zkušenosti
- Svědomitost
- Přívětivost