

Temperament

Temperament se chápe jako vrozený, biologický základ osobnosti, most mezi tělesným a duševním.

Latinské “temperamentum” = “správné smísení, správný poměr”. V původním pojetí je ideální temperament vyvážený, daný dokonalou proporcí všech složek.

V běžné řeči “temperamentní” znamená velkou míru vitality, živosti, projevové bohatosti. Kategoriaální pojetí již Hippokrates – melancholik, choleric, flegmatik, sangvinik.

Popis vlastností výše uvedených typů v současné psychologii na základě 3 pohledů: formy prožívání, barva prožívání, způsoby chování a pohyblivost.

Jak potěšit, rozptýlit konkrétní typ chování?

Cvičení – rozdělit se do skupinek podle odhadu vlastního temperamentu, přemýšlet a vytvořit scénku (reakce na neústupného klienta daného temperamentu v knihovně).

Pojetí J. H. Eysencka

Tento britský psycholog německého původu předpokládá, že struktura osobnosti je tvořena dvěma dimenzemi – neuroticismem a introverzí-extroverzí.

Neuroticismus není totéž, co neurotičnost, ale jeho vysoký skóre představuje disponovanost k neurotickému onemocnění.

Osoba s nízkým neuroticismem je neuropsychicky stabilní, s minimální tendencí emočně reagovat a po emociogenních situacích se velmi rychle vrací do stavu psychické rovnováhy. Je to člověk spokojený, klidný, vyrovnaný a dobře se kontroluje.

Osoba s vysokým neuroticismem je neuropsychicky labilní, má sklon k úzkosti, ke starostem, depresím, je náladový. Obvykle mívá špatný spánek a trpí na různé psychosomatické obtíže.

Bývá přehnaně emotivní, lehce reaguje na různé podněty a obtížně se uklidňuje po vzrušujících zážitcích. Silné emoční reakce se projevují i v horší přizpůsobivosti, vedou k iracionálním, často rigidním způsobům chování a k perseverujícím prožitkům.

Extroverze-introverze je dvojice, jejíž pojmenování vychází od C. G. Junga.

Typický introvert je klidný, stažený, introspektivní, dává přednost idejím před lidmi, je zdrženlivý a uzavřený vůči lidem. Pokud vůbec dokáže navázat intimní vztah, tak jen s málo vybranými lidmi. Má sklon dělat si plány do budoucnosti a dlouho se rozmýšlí než začne jednat. Nedůvěřuje aktuálním podnětům. Nemá rád vzrušení a má rád život zorganizovaný řádem. Silně kontroluje své city, zřídka se projeví agresivně, málokdy se rozhněvá. Je spolehlivý, trochu pesimistický a dává velký důraz na etickou stránku života.

Typický extrovert je družný, má rád zábavu a společnost, má mnoho (spíše povrchních) přátel. Potřebuje být obklopen lidmi, s nimiž si může povídat. Nerad dělá něco o samotě.

Touží po vzrušení, rád riskuje, často se vystavuje nebezpečí, jedná na základě momentálních impulzů a i celkově je impulzivní. Rád vtipkuje, vždy pohotově reaguje a má rád změnu. Je bezstarostný, nenucený, optimistický, rád se směje a je veselý. Rád se pohybuje a je aktivní, má sklon k agresivnímu jednání, snadno se rozhněvá. Své city snadno manifestuje a není na něj vždy spolehlivý.

Málokdy se vyskytují vyhraněné typy, spíše jde vždy o jistou jejich kombinaci (možno vyjádřit například poměrově).

Biorytmus – změna schopností organismů v průběhu 24 hodinového cyklu.

Lidé silně a rychle reagující na vnější podněty (“skřivani”) x lidé pomalu a slabě reagující na vnější podněty (“sovy”).

G. Heymans, E. Wiersma – 3 dimenze temperamentu:

Emotivita – přístupnost dojmům, intenzita prožívání

Stupeň odezvy – trvalost působení emocí, tato dimenze má přímé zakotvení v neurofyzilogii, základem psychické činnosti je nervový process trvající kratší nebo delší dobu a determinující tak bohatost a doznívání určitých obsahů

Primární funkce – široká-mělká osobnost. Pohotovost k reagování, což působí dojmem určité povrchnosti, roztěkanosti, ale i větší aktivity, jde o lidi okamžiku, impulsivní a bezprostřední.

Sekundární funkce – hluboká-úzká osobnost, projevuje se obtížným integrováním různých témat, sklony rozštěpenosti, vnitřní nejednotě, blokády vitality, útlumy, pohrouženost do sebe, sociální plachost.

Aktivita

Kombinací těchto tří dimenzí získáváme 8 typů: amorfni, pasionovaný (vášnivý), nervní, flegmatik, sentimentální, sangvinik, apatik, cholerik.