



Kapitola 4

**EXTROVERT  
NEBO  
INTROVERT**

**H.** J. Eysenck, anglický profesor psychologie, v sedmdesátých letech propracoval osobnostní charakteristiky extroverze, introverze a neuroticismu. Dříve než si řekneme, co jednotlivé charakteristiky znamenají a jak ovlivňují zvládnání problémů, zkuste si vyplnit následující test.

## TEST TEMPERAMENTU

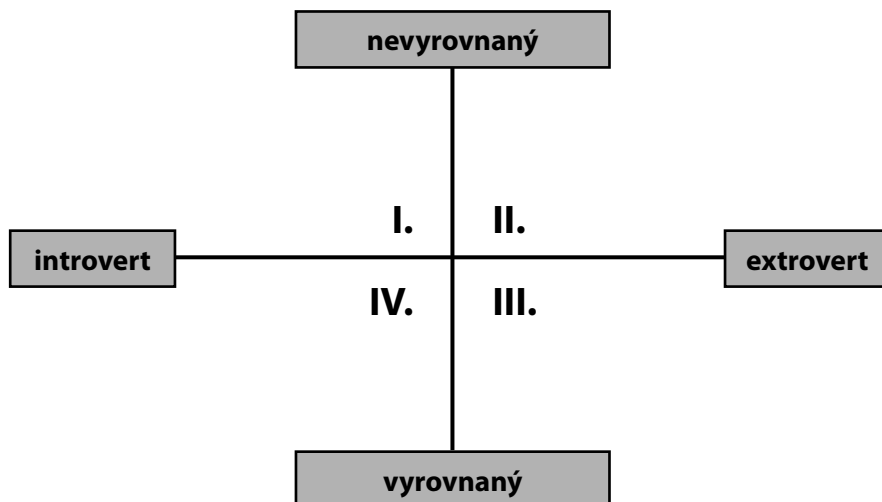
U každé charakteristiky rozhodněte, nakolik pro vás platí. 0 – vůbec pro vás neplatí, 10 – platí pro vás beze zbytku. Vyplňte všechna okénka. Test si můžete udělat pro sebe. Případně můžete zkusit odhadnout, jak vidíte někoho druhého. Když si testy uděláte tímto způsobem, oba můžete získat zajímavé srovnání toho, jak vidíte sami sebe a jak vás vidí druzí.

charakteristika	hodnota od 0 do 10		charakteristika	hodnota od 0 do 10	
	já	on/ona		já	on/ona
1. oddaný			1. nepřizpůsobivý		
2. bojovný			2. vzrušivý		
3. reaktivní			3. bezstarostný		
4. nespolečenský			4. samostatný		
1. důkladný			1. pesimistický		
2. netrpělivý			2. proměnlivý		
3. živý			3. „vůdce“		
4. stereotypní			4. hloubavý		
1. vážný			1. rezervovaný		
2. vášnivý			2. impulzivní		
3. společenský			3. rozhodný		
4. pohodlný			4. starostlivý		
1. náladový			1. nespolečenský		
2. nedůtklivý			2. optimistický		
3. přizpůsobivý			3. vnímavý		
4. snášenlivý			4. pasivní		
1. úzkostný			1. ostýchavý		
2. neklidný			2. aktivní		
3. lehkomyšlný			3. rozptýlený		
4. tichý			4. klidný		
1. přecitlivělý			1. uzavřený		
2. agresivní			2. bezprostřední		
3. proměnlivý			3. méně sebekritický		
4. mírný			4. lhostejný		

Nyní sečtěte čísla, která jste napsali u charakteristik uvedených jedničkou, a výsledek si poznačte do tabulky. Totéž udělejte pro dvojky, trojky a čtyřky.

	<b>jedničky</b>	<b>dvojky</b>	<b>trojky</b>	<b>čtyřky</b>
<b>JÁ</b>				
<b>ON/ONA</b>				

Jistě znáte čtyři temperamentové typy. Ano, jsou to melancholik (odpovídá součet u jedniček a kvadrant I., choleric (nevyrovnaný extrovert – odpovídá součet u dvojek a kvadrant II.), sangvinik (vyrovnaný extrovert – odpovídá součet u trojek a kvadrant III.), a flegmatik (vyrovnaný introvert – odpovídá součet u čtyřek a kvadrant IV.)



Tam, kde jste dosáhli nejvyššího součtu, leží těžiště vašeho temperamentu. Pamatujte, že nikdo není čistý typ.

Zajímavé je, zda máte čísla výsledků ve dvojicích. Dvě vyšší čísla s malým rozdílem mezi sebou. A dvě nižší čísla s malým rozdílem mezi sebou. V takovém případě si všimněte, zda je vyšší dvojice na straně extroverze nebo introverze. Vyrovnanosti nebo nevyrovnanosti. Tato charakteristika je potom zřejmě vaše.

## Typický extrovert

Je sociabilní, má rád společnost, má mnoho přátel, potřebuje kolem sebe mít lidi, s nimiž může komunikovat; nerad čte či studuje o samotě. Vyhledává vzrušení, „pokouší štěstí“, často nastává svůj krk (rád riskuje), jedná bez dlouhého uvažování – celkově reaguje impulzivně. Baví jej „kanadské žertíky“, vždy najde pohotovou odpověď, má celkově rád změny. Je bezstarostný, veselý, optimistický, rád se směje, preferuje pohyb. Je aktivní, někdy mívá sklon k agresivitě, občas rychle „ztratí nervy“, nekontroluje se, není vždy ve všem spolehlivý.

### Příklad

Františka měli všichni rádi. Všude ho bylo plno. Usmíval se od ucha k uchu. Kdykoli přišel, vypravoval spoustu historek, při kterých se posluchači většinou popadali za břicha. Každý pro něj byl známý a všem tykal. Vyhledával bouřlivá dobrodružství, ke kterým lákal ostatní. Dělal si legraci ze sebe i z druhých. Někdy, když měl starosti, svěřoval se a plánoval. V takové chvíli přecházel, někdy pobíhal a vášnivě obhajoval svoje stanoviska.

## Typický introvert

Je introspektivní, tichý, spíše samotářský jedinec, dávající přednost knihám před setkáním s lidmi. Je rezervovaný, kromě blízkých přátel si od ostatních uchovává odstup. Své záležitosti plánuje předem, je opatrný, nemá důvěru k okamžitým rozhodnutím. Nemá rád vzrušení, záležitosti denního života bere patřičně vážně, má rád spořádaný způsob života. Kontroluje i své city, jen zřídka jedná agresivně, nervy lehce neztrácí. Je spolehlivý, spíše však pesimistický, velký význam přikládá etickým hodnotám.

### Příklad

O Katce říkali od malička, že je jako pěna. Často si sama hrávala na louce u rybníčku. Pletla věnečky a představovala si, že je zakletá princezna. Dlouhé chvíle dokázala pozorovat kachny na vodní hladině, jak pluly sem a tam. Přemýšlela přitom o dalekých krajích, které znala z vyprávění, a tiše jim naslouchala, když se doma objevil strýc. Když přišly děti z vesnice, raději pospíchala domů. Měla u kůlny na dvorku svoji tajnou skrýš. A to byl teprve její ráj.

## Neuroticismus (nevyrovnanost)

Jde o ustarané, úzkostlivé a utrápené individuum, které se vyznačuje náladovostí, častými depresemi; často trpí nespavostí a různými psychosomatickými poruchami. Takový jedinec je silně emotivní, nepřiměřeně reaguje na všechny druhy podnětů a po intenzivním citovém zážitku jen těžko nabývá duševní rovnováhy a uklidní se. Důsledkem těchto silných emotivních reakcí je iracionální, někdy rigidní, okolí ho neakceptuje v běžných intencích a ani on sám se mu nedokáže přizpůsobit. Je-li takový subjekt také extrovertní, má sklony k přecitlivlosti, je neklidný, vzrušivý, často dokonce agresivní. Máme-li stručně vystihnout jedince s vysokým skóre N, charakterizovali bychom ho jako utrápené individuum (worrier). Je pro něj typické, že se stále trápí tím, co by se nemuselo zdařit, co by se mohlo pokazit – to v něm vyvolává silné pocity úzkosti. Na druhé straně stabilní jedinec reaguje emocionálně. Po silném citovém zážitku rychle získává rovnováhu, je zpravidla klidný, vyrovnaný, umí se ovládnout, nedělá si zbytečné starosti.

### Příklad

Saša se chystala do práce. Zaváhala, jestli si neměla vzít jinou sukni. Nakonec si nechala tu, co měla. Co kdyby se při převlékání zamazala od šminek. Ještě by se zpozдила a šéf by jí nadával. Vždyť je takovej divnej. Vůbec je to ve firmě divný. To bude tou dobou. Nebo počasím. Ach jo, zase prší. To bude den. Už se těší na víkend. Pojede s Jarkem na chalupu. Ale jestli bude pít pivo,

tak ať se těší. Posledně na něj vyjela, jen ať si nemyslí. Jenže ostatní v partě na ni kvůli tomu asi byli naštvaní. No, vlastně nic moc neříkali, jen tak divně koukali. Ach jo, to bude víkend...

### A ještě jeden testík

Pročtete si následující řádky a odpovězte ANO u těch otázek, se kterými spíše souhlasíte, a NE u těch, se kterými spíše nesouhlasíte.

1. Velmi rád se zúčastňujete společenských akcí?
2. Považujete se za podnikavého?
3. Jste dobrý vypravěč?
4. Přátelství uzavíráte lehko?
5. Umíte druhé pobavit?
6. Mezi lidmi se držíte v popředí a často je o vás slyšet?
7. Vyprávíte s oblibou vtipy?
8. Říkají o vás někdy, že jste upovídaný?
9. Máte skoro vždy připravenou pohotovou odpověď?
10. Rozhodujete se rychle a snadno?
11. Potřebujete vyrazit mezi lidi?
12. Potřebujete společnost?
13. Jste-li špatně obsloužen, dokážete si stěžovat?
14. Vedete a organizujete rád druhé?
15. Máte raději bujarou společnost než klidné koníčky?
16. Dokážete druhé přemluvit?
17. Máte rád změnu?
18. Máte rád vzrušení a dobrodružství?

### Vyhodnocení

**Čím více ANO**, tím více směřujete k extroverzi, a tím více pro vás platí následující charakteristiky:

- Podnikavost
- Dominance
- Družnost
- Potřeba kontaktu
- Rozhodnost
- Upovídanost
- Nenucenost
- Pružnost
- Bavič
- Impulzivita
- Sdílnost
- Potřeba prosadit se

**Čím méně ANO**, tím více směřujete k introverzi a tím více pro vás platí následující charakteristiky:

- Sebeovládání
- Mlčenlivý
- Uzavřený

- Nedružný
- Sám pro sebe
- Malá potřeba kontaktu
- Zdrženlivost
- Klid a touha po něm
- Pasivní
- Plachý
- Suchar
- Stálost
- Nenápadnost

### **A DALŠÍ TEST (někteří je mají tak rádi)**

Pročtěte si následující řádky a odpovězte ANO u těch otázek, se kterými spíše souhlasíte, a NE u těch, se kterými spíše nesouhlasíte.

1. Máte proměnlivou náladu?
2. Je hodně věcí, které vás vyvedou z míry?
3. Přemítáte nad některými věcmi a starostmi stále znovu a znovu?
4. Myslíte, že vám vaše okolí nerozumí?
5. Vyčítáte si, když něco řeknete?
6. Přemýšlíte často o tom, jak žijete?
7. Míváte mizernou náladu?
8. Rozčilujete se často?
9. Sníte během dne o tom, jak by věci mohly být?
10. Cítíte se k ničemu?
11. Máte někdy pocit vnitřní prázdnoty?
12. Trápíte se pro mnoho chyb ve svém životě?
13. Trápí vás, když vám druzí ukřivdí?
14. Posmívají se vám druzí?
15. Jste citlivý člověk?
16. Často mudrujete a hloubáte nad nástrahami života?
17. Máte hodně starostí?
18. Trápí vás pocity viny?

---

## Vyhodnocení

**Čím více ANO**, tím více směřujete k psychické nevyrovnanosti, a tím více pro vás platí následující charakteristiky:

- Nepozornost
- Hloubavost
- Náladovost
- Smutek
- Špatná nálada
- Podrážděnost
- Pocity viny
- Ukřivděnost
- Depresivita
- Citová zranitelnost
- Nevlídnost
- Přecitlivělost

**Čím méně ANO**, tím více směřujete k psychické vyrovnanosti a pohodě, a tím více pro vás platí následující charakteristiky:

- Vyrovnanost
- Stálá nálada
- Uvolnění
- Pohoda
- Klid
- Radost
- Optimismus
- Síla
- Soustředění
- Trpělivost
- Spokojenost
- Sebeovládání

## VZTAHY MEZI RŮZNÝMI TYPY TEMPERAMANTU VE VZTAHU NADŘÍZENÝ A PODŘÍZENÝ

Následující tabulka ukazuje, které typy temperamentu spolu vychází přirozeně dobře a které si musí dát práci, aby i jejich vztahy byly dobré a bezpečné ( + označuje pozitivní vztah, – označuje negativní vztah. Označení + – označuje docela pozitivní vztah melancholika k cholericovi a negativní vztah v opačném směru, zdvojení znamének ukazuje intenzitu).

Nadřízený →	Cholerik	Sangvinik	Flegmatik	Melancholik
Podřízený ↓				
Cholerik	--	+	–	–
Sangvinik	+	++	+	--
Flegmatik	–	–	+	+
Melancholik	+ –	–	+	+

Tento přehled je třeba brát pouze jako inspiraci k zamyšlení. Není to dogma. V konkrétním případě to může klidně být odlišně.

### Cholerik





	<b>Kladné vlastnosti</b>	<b>Záporné vlastnosti</b>
<b>Celková charakteristika</b>	Síla a hloubka citových zážitků, síla reakcí, vášnivost, oduševnělost, živost, vnímavost, možnosti velkého volního vypětí, zásadovost, řeč výrazná, citově zabarvená, výrazná mimika.	Explozivní hněvivost, mrzutost, podrážděnost, zvýšená citová dráždivost, nerovnoměrnost zážitků, nespokojenost, přílišná impulzivita, výbušnost, prudkost, netrpělivost.
<b>Vlastnosti projevující se v činnosti (v práci a v učení)</b>	Velká přesvědčenost, značná kvalita činnosti, rychlé pracovní tempo, rychlý přechod od jedné činnosti k druhé, iniciativa, agilnost, podnikavost, samostatnost, důkladnost.	Nerovnoměrnost v činnosti.
<b>Vlastnosti projevující se v chování (ve vztahu k jiným lidem, k sobě)</b>	Rychlé a energické jednání, sdílnost, úsilí po uplatnění v kolektivu.	Nesmířlivost, nesnášenlivost, umíněnost, vzdorovitost, nepoddajnost, panovačnost, tvrdohlavost, tvrdost, agresivnost, citlivost, urážlivost, nadřizování, nestálost, impulzivnost, neukázněnost, nedostatek sebeovládání, neovladatelnost.

## Sangvinik



	<b>Kladné vlastnosti</b>	<b>Záporné vlastnosti</b>
<b>Celková charakteristika</b>	Optimismus, veselost, reaktivnost, živost, vnímavost, všímavost, přizpůsobivost, snadnost v překonávání potíží, iniciativa, podnikavost, pohotovost, pohyblivost, výřečnost.	Mělkost citových zážitků, lehkomyšlnost, nerozvážnost, přehnaná odvaha, nesoustředěnost, nestálost, labilita, sklon k rozptylování.
<b>Vlastnosti projevující se v činnosti (v práci a v učení)</b>	Stálá aktivita, značná práce-schopnost, schopnost konat několik různých činností současně, pestrost činností a zájmů, rychlé tempo činnosti, rychlý přechod od jedné činnosti k druhé, značná síla reakcí, rozhodnost, pružnost činnosti.	Povrchnost, nedůkladnost, nestálost, rychlé ochabnutí nadšení, bezmyšlenkovitost.
<b>Vlastnosti projevující se v chování (ve vztahu k jiným lidem, k sobě)</b>	Sdílnost, otevřenost, schopnost podřídit se, bezkonfliktnost, smířlivost, ústupnost, ukázněnost, kolektivnost, družnost, společenská, smělé vystupování, žádná tréma.	Přílišná sdílnost až žvanivost, ovlivnitelnost, nestálé chování, malá sebekritičnost, sebeuspokojení, teatrálnost (přehánění vnějších projevů).

## Flegmatik



	<b>Kladné vlastnosti</b>	<b>Záporné vlastnosti</b>
<b>Celková charakteristika</b>	Vyrovnanost, spokojenost, duševní klid, chladnokrevnost, trpělivost, neunáhlenost, rozvážnost, vytrvalost.	Nedostatek vášně, lhostejnost, slabost citů, nevýraznost citů, suchopárnost, nevšímavost, bezzájmovost, apatie, fatalismus, nepružnost, pomalost, pohodlnost, pasivita, neiniciativnost, těžkopádnost, váhavost, nerozhodnost, řeč pomalá a nevýrazná, málomluvnost.
<b>Vlastnosti projevující se v činnosti (v práci a v učení)</b>	Může vykonávat dlouhotrvající tělesné a duševní práce, vytrvalost, rovnoměrnost činnosti.	Nedostatek pracovního nadšení, neiniciativnost, malá aktivita, pasivita, nedostatek zájmů, nepružnost, stereotypnost činností, šablonovitost, pomalé tempo činnosti vůbec, pomalý přechod od jedné činnosti k druhé, sklon k zanedbávání povinností, nepřesnost, nepořádnost.
<b>Vlastnosti projevující se v chování (ve vztahu k jiným lidem, k sobě)</b>	Samostatnost, neovlivnitelnost, snášenlivost, ústupnost, přizpůsobivost a schopnost přizpůsobit se požadavkům kolektivu, družnost, dobromyslnost, rovnoměrnost a stálost chování, obliba ustáleného denního pořádku, pevné sebeovládání, ukázněnost.	Malá přizpůsobivost, uzavřenost, malá sdílnost, nespolečenská, ústupnost, kompromisnost, pomalé zbavování se špatných vlastností, špatných zvyků, návyků, konzervatismus.

## Melancholik



	<b>Kladné vlastnosti</b>	<b>Záporné vlastnosti</b>
<b>Celková charakteristika</b>	Hloubka, stálost a trvalost citů, rovnoměrnost zážitků, citovost, vážnost, hlubokomyslnost.	Přecitlivělost, pesimismus, malomyslnost, trudomyslnost, smutek, sebesoužení, obavy z osudu, zachmuřenost, plachost, bázlivost, tichost, skleslost, roztržitost, tichá a nevýrazná řeč.
<b>Vlastnosti projevující se v činnosti (v práci a v učení)</b>	Svědomitost, vědomí odpovědnosti, cit pro povinnost, píle, houževnatost, důkladnost, pečlivost.	Neměnné reakce, pomalost, strnulost pohybů, menší praceschopnost, menší kvalita činnosti, neschopnost dlouhého pracovního vypětí, rychlé vyčerpání, únavnost, pedantství, nepružnost.
<b>Vlastnosti projevující se v chování (ve vztahu k jiným lidem, k sobě)</b>	Rovnoměrnost, ustálenost chování, ukázněnost, srdečnost, oddanost, věrnost.	Nejistota, nedostatek odvahy, přílišná uzavřenost, samotářství, sklon hluboce se ponořovat do vlastních zážitků, pocity méněcennosti, nedostatek přizpůsobivosti, nepatrná sdílnost, nedůvěřivost, urážlivost, citlivost.

Z hlediska prožívání těžkostí jsou na tom nejlépe sangvinici. Moc si z toho nedělají, prostě život jde dál. Nejhůře prožívají problémy cholericí. Mají pocit, že je těžkosti hluboce zasahují. Vytáčí je to. Někde v půlce mezi sangviniky a cholericí jsou flegmatici a melancholici. Jsou na tom skoro podobně. Flegmatici o něco lépe prožívají problémy. Někdy jdou mimo ně.