
TYPOLÓGIA OSOBNOSTÍ

Typológia osobnosti je skvelý pomocník, ktorý slúži na rozdelenie ľudí do niekoľkých základných kategórií na základe ich vlastností a charakteristických črt.

Čo je to temperament?

Temperament je zo psychologického hľadiska **súhrn určitých vlastností**, ktorými je človek charakteristický. Zároveň určuje, akým spôsobom nazeráme na svet a aké rozhodnutia robíme.

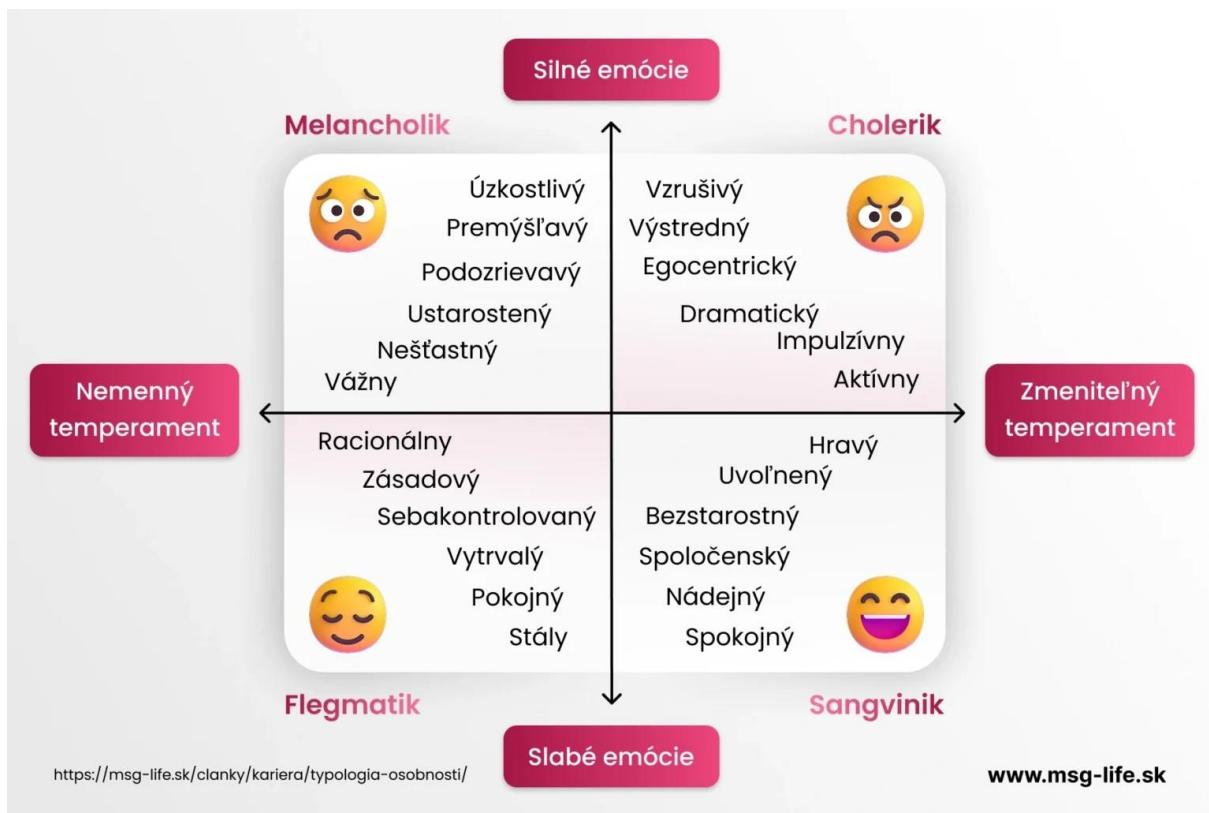
Dôležité je vedieť, že temperament je vo všeobecnosti **vrodený** a prejavuje sa už od detstva. Počas života sa len mierne mení v dôsledku skúseností, výchovy alebo vzdelania. Temperament predstavuje základný pilier osobnosti.

1. HIPPOKRATES: TYPOLÓGIA ZALOŽENÁ NA TELESNÝCH ŠŤAVÁCH

Hippokrates (žil v rokoch 460 pred n. l. – 380 pred n. l.) bol antický lekár, považovaný za **zakladateľa medicíny**. Ako prvý sa venoval téme temperamentu (v 4. až 5. storočí pred n. l.). Na jeho teóriu neskôr nadviazal Galénos, ktorý pomenoval jednotlivé typy.

Hippokrates rozdelil ľudí na štyri typy osobnosti podľa **prevládajúcej telesnej šťavy**:

Temperament	Prevládajúca telesná štava	Charakteristika
Sangvinik	Krv (<i>haima</i>)	Veselý, živý, spoločenský, optimistický. Ľahko nadväzuje priateľstvá a vie inšpirovať ostatných. Môže byť nepozorný, impulzívny a povrchný.
Cholerik	Žlč (<i>cholé</i>)	Ambiciozny, sebavedomý, dominantný, energický. Je perfektný líder a vie riešiť problémy. Býva netrpezlivý, výbušný a ľahko akceptuje kritiku.
Flegmatik	Hlien (<i>flegma</i>)	Pokojný, spoločenský, trpežlivý, emocionálne stabilný. Pracuje systematicky a je verný. Môže pôsobiť ako lenivý, je rezervovaný a málo iniciatívny.
Melancholik	Čierna žlč (<i>melandia cholé</i>)	Premýšľavý, citlivý, kreatívny, umelecky založený, lojálny. V práci je usilovný a zodpovedný. Má sklon k pesimizmu, úzkostiam a je emocionálne zraniteľný.



2. JUNG: TYPOLÓGIA ZALOŽENÁ NA POSTOJI K SVETU A FUNKCIÁCH

Švajčiarsky psychológ Carl Gustav Jung priniesol vlastný pohľad na temperament a nadviazať tak na Hippokratovu teóriu. Jung rozdelil ľudí do dvoch hlavných skupín – **introvertov a extrovertov**.

Jung rozlíšoval osobnosti podľa dvoch hlavných kritérií:

A. Postoj k svetu (Dichotómie):

1. **Extroverzia (E)**: Orientácia na vonkajší svet a spoločenskost'.
2. **Introverzia (I)**: Orientácia na vnútorný svet a preferenciu samoty.

Vieš, že: Osoba, ktorá zdieľa charakteristické črty s introvertmi aj extrovertmi, sa nazýva **ambivert**.

B. Psychologické funkcie:

Jung identifikoval štyri základné psychologické funkcie:

- Myslenie (T)
- Cítenie (F)
- Vnímanie (S)
- Intuícia (N)

Osem základných typov osobnosti: Skombinovaním postoja k svetu a psychologických funkcií vytvoril Jung osem základných typov osobnosti (napr. Extrovertná senzorika (ES), Introvertné myslenie (IT) atď.).

Základné dichotómie (protikladné páry) v Jungovej teórii sú:

- Extroverzia vs. introverzia
 - Senzorika vs. intuícia
 - Myslenie vs. cit
-

3. EYSENCK: TYPOLÓGIA ČRT A SPOJENIE S HIPPOKRATOM

Hans Eysenck sa zaujímal o osobnostné vlastnosti a priniesol delenie osobnosti založené na troch hlavných dimenziách (črtách):

A. Tri hlavné dimenzie Eysenckovej teórie:

1. **Extraverzia – Introverzia:**
 - **Extraverzia:** Je charakteristická spoločenskostou, impulzívnošťou a sebavedomím.
 - **Introverzia:** Opisuje sa rezervovanosťou, tichosťou a preferenciou samoty.
2. **Neurotizmus – Emocionálna stabilita:**
 - **Neurotizmus:** Osoby sú náchylné na stres, emocionálne nestabilné a prežívajú úzkosť a výkyvy nálad.
 - **Emocionálna stabilita:** Ľudia sú pokojní, vyrovnaní a odolní voči stresu.
3. **Psychoticizmus – Konformita:**
 - **Vysoký psychoticizmus:** Je spojený s impulzívnosťou, agresivitou a egocentrizmom.
 - **Nízky psychoticizmus (Konformita):** Je charakteristický spoločenskostou, citlivosťou a morálnymi zásadami.

B. Prepojenie Eysencka a Hippokrata:

Eysenck pre lepšie pochopenie spojil svoju teóriu dimenzií s Hippokratovou typológiou. Temperamenty podľa Eysencka vznikajú kombináciou extraverzie/introverzie a neurotizmu/emocionálnej stability:

- **Sangvinik = Extraverzia + Emocionálna stabilita**
- **Cholerik = Extraverzia + Neurotizmus**
- **Flegmatik = Introverzia + Emocionálna stabilita**
- **Melancholik = Introverzia + Neurotizmus**

Typológia osobnosti funguje ako mapa, ktorá vám ukáže základné smery a terén vašej povahy. Hoci v skutočnosti nie sú ľudia čisté typy, ale skôr zmesi rôznych črt, táto mapa vám pomôže lepšie sa orientovať v tom, prečo sa správate tak, ako sa správate, a prečo sa ostatní správajú inak.