

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**MBTI TYPOLOGIE OSOBNOSTI  
A PROŽÍVÁNÍ OSAMĚLOSTI**

**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Mgr. Markéta Vitošková

Vedoucí práce: Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc

**2014**

Palacký University Olomouc

Philosophical Faculty

Department of Psychology

**MBTI TYPOLOGY  
AND FEELINGS OF LONELINESS**

**Bachelor thesis**

Author: Mgr. Markéta Vitošková

Supervisor : Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

Olomouc

**2014**

### **Prohlášení**

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „MBTI typologie osobnosti a prožívání osamělosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V ..... dne .....

Podpis .....

## **Poděkování**

Ráda bych na tomto místě poděkovala těm, kteří mi byli oporou při tvorbě této bakalářské diplomové práce. Především bych chtěla poděkovat panu Mgr. Martinu Kupkovi, Ph.D. za jeho odborné připomínky, které mi byly inspirací.

<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b>	
<b>1 MBTI TYPOLOGIE</b> .....	<b>8</b>
1.1 Historie MBTI typologie .....	8
1.2 Základní dimenze .....	9
1.2.1 Extraverze a Introverze .....	9
1.2.2 Smyslové a Intuitivní vnímání .....	10
1.2.3 Myšlení a Cítění .....	11
1.2.4 Usuzování a Vnímání .....	14
1.3 Temperamenty .....	13
1.3.1 Strážci SJ .....	13
1.3.1.1 ESFJ - Pečovatel.....	13
1.3.1.2 ISFJ - Ochránce .....	14
1.3.1.3 ESTJ - Strážce.....	15
1.3.1.4 ISTJ - Správce .....	15
1.3.2 Hráči SP.....	16
1.3.2.1 ESFP - Bavič .....	17
1.3.2.2 ISFP - Skladatel.....	17
1.3.2.3 ESTP - Dobyvatel.....	18
1.3.2.4 ISTP - Řemeslník .....	18
1.3.3 Racionálové NT.....	19
1.3.3.1 ENTJ - Leader .....	20
1.3.3.2 INTJ - Analytik .....	20
1.3.3.3 ENTP - Vizionář.....	21
1.3.3.4 INTP - Vědec .....	21
1.3.4 Idealisté NF .....	22
1.3.4.1 ENFJ - Učitel.....	23
1.3.4.2 INFJ - Umělec .....	23
1.3.4.3 ENFP - Optimista .....	24
1.3.4.4 INFP - Snílek.....	24
<b>2 OSAMĚLOST</b> .....	<b>26</b>
2.1 Dělení osamělosti .....	26
2.1.1 Interpersonální osamělost.....	26
2.1.2 Intrapersonální osamělost.....	27

2.1.3	Existenciální osamělost.....	27
2.2	Osamělost a vztahy.....	28
2.2.1	Psychopatologie a osamělost.....	28
2.2.2	Opravdové vztahy a osamělost.....	29
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST</b>		
<b>3</b>	<b>METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU .....</b>	<b>31</b>
3.1	Cíle a hypotézy .....	31
3.2	Zkoumaný soubor .....	31
3.3	Aplikovaná metodika.....	32
3.3.1	Dotazník UCLA .....	32
3.4	Realizace výzkumu.....	32
<b>4</b>	<b>VÝSLEDKY VÝZKUMU.....</b>	<b>34</b>
<b>5</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>49</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>51</b>
<b>7</b>	<b>SOUHRN.....</b>	<b>52</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>		<b>56</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>		<b>57</b>

## Úvod

Každý člověk má již od svého narození vrozenou vlastní individualitu. Ta je člověku dána stejně tak jako přítomnost osamělosti v jeho životě. Jedinečnost každého člověka, stejně jako osamělost, je tedy nedílnou součástí lidského údělu na tomto světě.

Odlišné způsoby prožívání a chování mezi lidmi pak souvisí s jejich psychickými preferencemi, které utvářejí základ každé osobnosti. Lidé mohou různými způsoby získávat jak podněty pro své rozhodování, tak mohou rozdílně reagovat na neznámé a nečekané situace. Někdo má rád věci definitivní a dokončené, jiný zase neukončené a s otevřenými možnostmi. Každý člověk svým vlastním způsobem zpracovává podněty z okolního světa a je jen na jeho preferencích, které informace pro něj mají význam a které nikoliv.

Také prožívání osamělosti je rozdílné u každého jedince. Tato realita lidského života je obecně považována za jakési vychýlení z rovnováhy a znakem toho, že člověku něco chybí. Přesto se někdo může oddávat osamělosti zcela dobrovolně. Nedobrovolná osamělost pak bývá obzvláště bolestivá a mohou ji pociťovat také lidé žijící ve společenství. Jedinci si proto utvářejí různé strategie, jak před osamělostí uniknout.

Lidské chování a prožívání lze i přes jejich rozdílnosti klasifikovat a popisovat, k čemuž slouží řada psychologických metod. Tato práce se snaží zjistit, zda nějak souvisí MBTI typologie osobnosti s prožíváním osamělosti.

# 1. MBTI typologie

## 1.1. Historie MBTI typologie

MBTI typologie osobnosti vznikla ve 20. letech minulého století a je spojena se jménem švýcarského psychiatra a psychologa Carla Gustava Junga. Podle něj není lidské chování náhodilé a má své pravidelnosti, které se dají popsat, klasifikovat a předvídat. Každý člověk se chová odlišným způsobem v důsledku svých psychických preferencí, které se vztahují k základním orientacím a funkcím lidské mysli. Tyto preference jsou vrozené a postupem času utvářejí základ naší osobnosti. Jedná se o sklony, které určují směřování člověka, ať už k lidem, činnostem či událostem. Jung uvedl do psychologické terminologie pojmy Extraverze a Introverze, Myšlení a Cítění, Intuice a Smysly, přičemž má vždy jedno z každého páru tendenci převládat a druhé má podpůrnou funkci. Čakrt (2009) uvádí, že z této myšlenky pak vycházela řada dalších pokračovatelů, jako například John P. Golden, June Singer či David Keirsey. Mezi nejznámější následovníky pak patří matka a dcera Katherine Briggs a Isabel Myers, které vytvořily Myers-Briggs Type Indicator neboli MBTI.

Typologie MBTI vychází z Jungova vidění osobnosti a má základ ve čtyřech dimenzích, tj. čtyřech párech preferencí. Z těchto dimenzí pak rozlišujeme šestnáct osobnostních typů, které se dají rozčlenit mezi čtyři typy temperamentů. Čakrt (2004) zmiňuje, že si tato typologie získala obrovské popularity nejen v zemi svého vzniku USA, nýbrž po celém světě. Je používána v personalistice pro volbu navzájem kompatibilních typů nadřízených a podřízených a také při složení optimálně vyvážených pracovních týmů. Dále je možné využití ve školách, v poradnách pro výběr partnera nebo povolání. Tato typologie dosáhla obrovské popularity a Pavlíčková (2008) dodává, že mnohdy až nekritického obdivu. Mezi její výhody patří snadná a rychlá použitelnost a to, že se při ni člověk nijak nehodnotí. Výrok o typu je pouze popisující a neříká nic to tom, kdo je horší nebo lepší. Poukazuje pouze na to, co je, nikoliv na to, co by mělo být. Žádná z preferencí není nadřazená a všechny jsou stejně důležité. Každá preference přitom představuje přirozený souhrn určitých předností a nedostatků. Tato typologie nenabourává, neničí sebedůvěru a naopak vysvětluje, proč některé mezilidské vztahy nefungují.

Jung a jeho pokračovatelé vycházejí z předpokladu, že temperament je dán člověku od jeho narození. Různosti jsou naprosto přirozené a neměly by se jim přiřazovat hodnotící soudy či je ztotožňovat s něčími chybami. Klíčová je přitom tolerance a vyrovnávání se s jednotlivými odlišnostmi. Důležité je poznání sebe sama, které nám napomůže nevnímat



odlišnosti jako špatné úmysly či méněcennost. Toto poznání je ovšem celoživotní cestou, která stojí hodně úsilí.

## 1.2 Základní dimenze

Existují čtyři dvojice základních dimenzí MBTI typologie osobnosti. První dimenze se zaměřuje na příjem informací: Smysly (S) a Intuice (N). Dále máme funkce, jimiž tyto informace vyhodnocujeme: Myšlení (T, *Thinking*) a Cítění (F, *Feeling*). Poslední dvě dimenze se týkají zaměření: Extraverze (E) a Intraverze (I) rozlišuje vnímání okolního prostředí a čerpání energie. Usuzování (J, *Judging*) a Vnímání (P, *Perceiving*) vystihují životní styl a organizaci života (Plamínek, 2010). Pro většinu lidí je vždy jedna z dvojic výraznější a mívají pak pocit, že ta jejich strana je „nějak lepší“. Je ovšem nutné mít stále na paměti, že příklon k jednomu je vždy na úkor odklonu od něčeho jiného. Jung (1995, 23) k tomuto dodává: „*Člověk nemůže být ve všech ohledech dokonalý. Je-li člověk dokonalý ve svém myšlení, zcela jistě není dokonalý ve svém cítění, protože nemůže dělat dvě věci najednou, jedna druhé překáží. Proto, když chcete myslet nezaujatě, opravdu vědecky nebo filosoficky, musíte se vzdát všech citových hodnot.*“

### 1.2.1 Extraverze a Introverze

Podle Junga může být mentální psychická energie orientována buď směrem ven, tzn. Extraverze (E), nebo dovnitř, tzn. Intraverze (I). Jedná se o orientaci a postoj, jakým se lidé vyrovnávají s mentální únavou, jak získávají psychickou energii, kam ji orientují a odkud získávají podněty pro své rozhodování a jednání. Čakrt (2009, 21) uvádí, že „*obě preference vyjadřují směr toho, co nazýváme mentální metabolismus.*“

Hartl & Hartlová (2010, 141) definují Extraverzi jako: „*souhrn povahových rysů člověka, které vedou k zaměření osobnosti navenek, jako je otevřenost, společenskost, záliba ve změnách a vzrušujících situacích, výřečnost a sebeprosazování.*“ Extraverti podněcují společenské situace a rádi se seznamují s novými lidmi. Velmi rádi svému okolí bezprostředně sdělují své názory a emoce, jsou hovorní a optimističtí. Potřebují mít kolem sebe lidi, často se připojují k různým skupinám či je sami vytvářejí. Extraverti upřednostňují přímou a osobní komunikaci o nejrůznějších tématech. Bývají často tam, kde se něco děje a vyzařují energií. Chtějí zahrnovat do svých aktivit ostatní anebo chtějí být zahrnováni do jejich činností. Zaměřují svoji energii směrem ven a potřebují ji také zvenčí „dobíjet“ .

Introverze je „zaměřenost osobnosti do vlastního nitra, na sebe sama, na svůj vnitřní svět, prožitky, city a myšlenky.“ (Hartl & Hartlová, 2010, 231). Cakirpaloglu (2012) uvádí, že převaha introvertního postoje způsobuje individuální upřednostnění svých subjektivních stavů a prožitků. Typičtí Introverti přenechávají iniciativu na ostatních. Nedávají své emoce a prožitky okamžitě najevo a rádi si své záležitosti řeší sami. Preferují hluboké vztahy a nemají moc blízkých přátel. Čakrt (2009) uvádí, že v komunikaci upřednostňují psaný text před rozhovorem, mohou si tak lépe rozvážit své odpovědi. Drží se v pozadí a upřednostňují klidná a tichá místa. Pocity štěstí nepotřebují nutně spojovat s ostatními a často si vystačí sami se sebou. Svoji pozornost pak zaměřují směrem dovnitř a „zevnitř“ se také dobíjejí

### 1.2.2 Smyslové a Intuitivní vnímání

Další dimenze systému MBTI typologie se týká toho, čeho si všimneme nejdříve a čemu věnujeme pozornost. Tato dimenze má význam z hlediska shromažďování dat a informací. Pokud se člověk setká s novou skutečností či okolností, musí na ni reagovat podle jejího dalšího vývoje a přizpůsobit se. Smysly (S) a Intuice (N) jsou pak iracionální funkce k získávání informací. Jung (1995, 22) o vnímání říká: „*Vnímáním rozumím... celistvý souhrn mého uvědomění si zevních faktů, jež jsou mi dány pomocí funkce mých smyslů. Vnímání mi říká, že něco je; neříká mi, co to je, a také mi neříká jiné věci o tom něčem; pouze mi říká, že něco je.*“

Lidé s preferencí smyslového vnímání se zajímají o fakta a důvěřují převážně prokazatelným věcem. Řídí se „zdravým selským rozumem“ a baví je dělat proveditelné věci. Důležitá je pro ně praktičnost, užitečnost a preciznost. Nemají rádi obecné teorie, abstrakce a různé spekulace. Rádi věci prověřují, vyzkoušejí a následně se opírají o odpozorované a osvědčené výsledky. Vajner (2007) uvádí, že tito lidé netouží po novotách a spoléhají na to, co je ověřeno v čase. Nevadí jim rutina a vystačí si s tím, co již umějí. Lidé s preferencí smyslového vnímání raději věci uskuteční, než o nich donekonečna přemýšlejí. Cítí se bezpečněji s oběma nohama na zemi a pokud se věci odchýlí od svého zaběhnutého způsobu, mohou se cítit ohroženi. K inspiraci mají nedůvěru a nevadí jim rutina.

Naproti tomu lidé s preferencí intuitivního vnímání si neuvědomují a nevnímají realitu přímo, nýbrž uvažují nad budoucností a nad tím, co by mohlo být. Tento typ se nejdříve zajímá o nápady a teprve potom věnuje pozornost faktům. Lidé s touto preferencí rádi řeší nové problémy a nesnášejí rutinu. Umějí číst mezi řády, hledají skryté významy a nové způsoby pohledu na věc. Získávání znalostí je baví pro ně samotné, nepotřebují jejich

praktické využití. Nemají potíže s hypotézami a baví je formulovat nové zákonitosti. Jsou neustále puzeni k něčemu novému a chtějí být jedineční a nezaměnitelní. Nezajímají se příliš o detaily a nemají rádi pedanterii.

### 1.2.3 Myšlení a Cítění

Smyslovým a Intuitivním vnímáním bereme věci na vědomí. Dalším krokem je pak vyhodnocení, které z informací mají pro jedince význam a které nikoli. Tato dimenze má hodnotící funkci, přičemž existují dva způsoby, z nichž lidé vyvozují a stavějí své závěry: Myšlení (T, *Thinking*) a Cítění (F, *Feeling*). Racionální Myšlení je neosobní, obecné a nadčasové, naproti tomu Cítění je osobní, individuální a jedinečné. Každý jedinec má podle Pavlíčkové (2008) schopnost posoudit záležitosti jak z hlediska neosobní logiky, tak z hlediska individuálního přesvědčení. Nikdo tedy není čistým T či čistým F, jen je každému jedinci bližší jedna strana, kterou používá častěji.

Osoby s preferencí Myšlení upřednostňují neosobní rozhodování na základě zvážení všech pro a proti. Jsou pro ně důležité objektivní a transparentní postupy, které neovládají emoce. Racionálních závěrů pak docílí pečlivým zvážením všech faktů, které objektivně zváží pomocí nadosobních vzorů platících pro všechny. Často a rádi se dotazují a jsou kritičtí. Jsou toho názoru, že nejlepších výsledků lze dosáhnout pouze skepsí a není dobré chválit něco, co již není zapotřebí zlepšovat. Pro lidi s touto preferencí je velmi důležitá analytická a logická základna, která je kontrolována intelektovými procesy. Vajner (2007) uvádí, že tito lidé mívají tendenci zachovávat klid a sebekontrolu a bývají spíše rozhodní než ohleduplní. Ostatní je někdy považují za studené, necitlivé a málo ohleduplné, přičemž oni sami vědí, že city s pravdou nemají co dělat. Důležitější je pro ně správnost, pravdivost a objektivní skutečnost, než osobní obliba a laciná popularita.

Lidé s převahou Cítění se naopak vyhýbají situacím, kde mohou očekávat negativní reakci druhých. Je pro ně důležitý soulad a potřebují pocit emocionální podpory a přijetí. Jsou citliví a vnímaví vůči problémům druhých a dělají vše pro uspokojení potřeb ostatních, někdy i na svůj vlastní účet. Jejich rozhodování je subjektivní a jsou schopni vcítit se do postavení jiných. Analytická a objektivní rozhodnutí vnímají jako necitlivá a chladná. Tito jedinci potřebují podle Čakrta (2009) mnoho ocenění a kritiku si berou osobně. Neradi říkají lidem

nepříjemné věci a vyhýbají se konfliktům a střetům. Jsou přirozeně přátelští, osobní, ale mohou být také i slepě nenávidící.

#### **1.2.4 Usuzování a Vnímání**

Čtvrtým rozměrem MBTI osobnostní typologie je způsob, jakým chtějí lidé uspořádat svůj vnější svět, své životy a životy druhých. Jedná se o polaritu mezi preferencí zvanou Usuzování (J, *Judging*) a Vnímání (P, *Perceiving*). Tyto preference se velmi často objevují velmi výrazně v pracovním životě.

Jedinci s Usuzující orientací jsou velmi systematictí a důkladně se předem na vše připraví a počítají se všemi možnostmi. Mají rádi plánování a do věcí se pouštějí záhy, aby se vyhlí stresu před finišem. Spoléhají na předem stanovená pravidla a vyvíjejí přesné a jasné postupy při řešení různých situací. Jejich názor je podle Pavlíčkové (2008) většinou jasný a nemívají potíže s rozhodováním. Umějí být tedy rázní a rezolutní a svá rozhodnutí dokáží zpravidla prosadit s velkou energičností. Mají rádi pořádek, libují si v systému a dbají na to, aby všichni jasně znali své úkoly a očekávání. Nejednoznačnost a přílišné změny v nich vyvolávají pocity paniky.

Osoby s Vnímající orientací jsou rozdílné. Dávají přednost shromažďování nových informací před rozhodováním. Libují si v překvapeních a rády se unášejí na tom, co život přináší. Snaží se ponechávat věci otevřené, protože neměnné plány, záměry a postupy je spoutávají. Umějí pracovat na více věcech současně a vyhovuje jim práce pod tlakem. Vajner (2007) zmiňuje, že jsou velmi spontánní, mají rádi věci tak, jak přijdou a baví je hledat stále nové a zajímavé způsoby řešení různých situací. Mají v sobě určitou bezstarostnost, která jim dodává víru, že vše se „samo“ v pravou chvíli „nějak“ objeví. Odkládají svá rozhodnutí a mají raději věci ve stádiu záměrů a projektů než realizace. Nesnaží se „tlačit na pilu“ a jsou velmi pružní a přizpůsobiví, protože nemají na celou řadu věcí „silný“ názor. V prostředí s mnoha pravidly a předpisy se cítí podle Čakrta (2009) neklidní a svázaní. Umí proměnit práci v zábavu a najít v ní potěšení. Soustřeďují se na hledání nových možností a příležitostí.

## 1.3 Temperamenty

### 1.3.1 Strážci SJ

Ve Strážci se snoubí Smyslové vnímání S s Usuzováním J. Strážci bývají důkladní, soustavní, spolehliví, předvídatelní a pracují trvalým tempem. Keirse (1998) udává, že jsou obdařeni logickou inteligencí. Strážce se pečlivě stará o všechny záležitosti a má vyvinutý smysl pro zodpovědnost. K povinnostem mívají Strážci kladný vztah a totéž očekávají od ostatních. Rádi dohlížejí na běh společnosti a udržují tradice. Bývají konzervativní a neradi vystupují z davu. Umějí být rázní a odhodlaní a rádi dělají to, co funguje. Lidé s tímto temperamentem nikdy nezapomenou na vaše narozeniny a jiná výročí. Umějí si také snadno vybavit jména významných lidí a v paměti jim zůstávají nařízení, paragrafy a normy. Snadno si vybavují historky a události a říká se o nich, že mají „paměť jako slon.“ Rádi používají různá pořekadla a průpovědky a nešetří výstrahami a varováními před možnými riziky a nebezpečími. Strážci jsou šetrní, ukáznění a mají sklon střídat si na horší časy.

Mezi silné stránky Strážců patří podle Crkalové & Riethofa (2007) schopnost stabilizování problematické situace, odhodlanost a rozhodnost. Věří ve ctnostné jednání, ctí předpisy a odvádějí přesnou a precizní práci. Mívají výtečný realistický odhad a málokdy udělají chybu v detailech. Jsou velmi spravedliví a důkladní.

Za možnou slabinu lze považovat jejich rozčarování v případě, že věci nejdou tak, jak očekávají. Tato nesnáze je může vyvést z rovnováhy a uvést v chaos. Mohou mít problém vidět věci celostně a v širších souvislostech, protože se příliš zaměří na detail. Jejich příprava na případnou kalamitu (která ani nemusí přijít) je může velmi vyčerpat a nemusí jim zbývat čas a energie na jiné záležitosti. Strážci mohou přehnaně zdůrazňovat kázeň a občas také kladou zbytečně velké nároky na druhé.

Mezi SJ temperament patří ESFJ – Pečovatel, ISFJ – Ochránce, ESTJ – Strážce a ISTJ – Správce.

#### 1.3.1.1 ESFJ – Pečovatel

ESFJ Pečovatelé najdeme asi ve dvanácti procentech populace. Jedná se o nejvíce spolehlivé jedince ve skupině Strážců SJ. Tito lidé potřebují kontakt s jinými a často si

idealizují osoby a věci kolem sebe. Jedná se o skupinu lidí, které nejlépe charakterizují slova harmonie a laskavost. Čakrt (2009) zmiňuje, že jejich pečující povaha je ovlivňována Extravertním (E) Cítěním (F), což z nich dělá jedince pozorné k potřebám jiných. Jsou přátelští, náklonní a nikdy nelitují vydaného úsilí pro uspokojení ostatních. Společenské styky jsou pro ně nesmírně důležité a jsou-li na chvíli izolováni od lidí, cítí se nesví. Potřebují neustálé oceňování a potvrzování své oblíbenosti ze strany okolí. Pokud k tomuto oceňování nedochází, cítí se velmi zraněni a nedocení.

Nejúspěšnější bývají v zaměstnáních, která jim poskytnou dostatek mezilidského kontaktu a kde mohou prospívat a pomáhat. Mohou z nich být výborní prodejci, poradci a nalezneme je také ve zdravotnictví a neziskovém sektoru.

### **1.3.1.2 ISFJ – Ochránce**

Ochránců ISFJ můžeme najít v populaci okolo třinácti procent. Vyžadují-li okolnosti, mají nejméně potíží chovat se jako Extraverti (E). S vnějším světem komunikují přes Cítění (F) a obsluhují jej dominantním Smyslovým vnímáním (S). Díky tomuto jsou vnímaví vůči preferencím ostatních. Ochránci v sobě mají smysl pro historii a kontinuitu. Práci se věnují s obrovskou oddaností a udělají vše proto, aby vždy zakončili započatou věc. Při tomto snažení se vždy řídí podle daných předpisů, manuálů a postupů, které jsou pro ně posvátné. Pokud někdo tyto ustanovení porušuje, ISFJ nevyvolává hádky. Nějaký čas v sobě řeší vnitřní konflikt a pokud se nahromadí příliš mnoho takovéto tenze, mohou nečekaně vybuchnout.

Tento typ je podle Vajnera (2007) neuvěřitelně spolehlivý, mají v sobě velké množství pokory a služebnosti. Mohou být mezi nimi výborní lékaři, protože v sobě mají zakódovanou účast s trpícími. Jsou také ochotnými knihovníky, asistentkami či průvodci. Čerpají uspokojení z toho, že mohou pečovat o druhé. Jejich péče je jemná, účinná a taktní. V kolektivu jsou oblíbení, dokáží dobře pracovat s detaily a nevadí jim rutina. Jsou vyrovnaní, klidní a trochu krotcí.

### 1.3.1.3 ESTJ – Strážce

V populaci nalezneme ESTJ okolo devíti procent. Tito lidé bývají v kontaktu s realitou a mají rádi činnosti, ve které jsou ihned patrné hmatatelné výsledky. Nemají rádi abstraktní teorie a jsou výborní organizátoři. Nemívají velkou trpělivost s lidmi, kteří nemají stejný cit pro detail jako oni. ESTJ bývají konkrétní, věcní, dbají na povinnosti a zůstávají stoicky klidní. Strážci mají tendenci se neustále strachovat o to, kam spěje společnost, morálka a tradiční hodnoty. Bývají loajální k institucím, ve kterých pracují a neuhýbají před zodpovědností. Jsou to obětaví partneři a často se objevují ve vrcholových funkcích. Jsou zdatní v propagaci, marketingu a umějí se dobře prodat. Jsou také velmi společenští a mají rádi večírky a oslavy. Často hýjí vtípem a netají se svými názory. Každá ze Strážcových složek Extraverze (E), Smysly (S), Myšlení (T) a Usuzování (J) se v rámci své skupiny přiklání spíše k objektivitě a té „tvrďší“ straně preferencí.

U této skupiny jsou největší rozdíly mezi muži a ženami. Muži bývají podle Čakrta (2009) nejvíce „chlapáctí“ a někdy mohou mít i obhroublý nádech. Mezi jejich hojně užívané fráze patří „To ženská nezvládne“, „To nikdy...“, „Šikmooci jsou takoví ...“ Nešetří absolutními výrazy typu „V životě ne“, „Ani náhodou“ aj. Mají pevné postoje a často se mýlí v názorech na lidi (oproti tomu se málokdy mýlí ve věcných soudech). Vínu na tom nese jejich méně vyvinutá Intuice (N) a introvertní citění (F). Ženy této skupiny nemívají se svou feminitou problémy, přesto se někdy mohou ocitnout ve vnitřním rozporu. Ten je způsoben protichůdnými tendencemi v jejich osobnostech, kdy Extravertní (E) Myšlení (T) směřuje k nonkonformismu a objektivnímu chladu, zatímco Smyslové vnímání (S) je volá k tradicionalismu a typickým ženským rolím. Tento vnitřní rozpor nemusí být nikdy vyřešen.

### 1.3.1.4 ISTJ – Správce

V populaci je ISTJ Správce zastoupen přibližně jedenácti procenty. Správci jsou vedeni Introvertními (I) Smysly (S) a Myšlením (T). Jedná se o racionální, neosobní a logické jedince, kteří nemají daleko od slov k činům. K jejich slabším stránkám patří schopnost empatie a mezilidské dovednosti. Někdy si nemusí plně uvědomovat dopady svých rozhodnutí na ostatní lidi kolem sebe. Kratochvíl (2010) udává, že se převážně jedná o tišší jedince, jsou vážní, trpěliví, vytrvalí a spolehliví. Představa, že by nesplnili nějaký slib je pro ně neúnosná, protože se svým slovem dávají také svoji čest. Z vnitřního přesvědčení nejsou

schopni plýtvat cizím majetkem a je jim cizí uvažování typu „z cizího krev neteče.“ Je jim vlastní opatrnost, obezřetnost a někdy mají sklon k vyjadřování pesimistických očekávání.

Jsou velmi skromní, praktičtí a nehoní se za výstřelky. Pro jejich důkladnost, spravedlnost a zaujetí pro detail jsou výborní auditoři, bankovní kontroloři či právníci. V krizových situacích si zachovávají klidnou hlavu a umějí se dobře orientovat v nepřehledné spleti informací.

### **1.3.2 Hráči SP**

Hráči SP kombinují Smysly (S) a Vnímání (P). Základním znakem tohoto temperamentu je vzpoura proti různým poutům, vazbám a závazkům. Keirse (1998) o nich mluví jako o jedincích disponující taktickou inteligencí. Tito lidé potřebují volnost a nevázanost. Jejich silnou stránkou není kalkulování, vyčkávání a připravování se na zítřek. Důležité je co je teď a tady. Nemají sklon ke „křečkování“ a rádi se rozdělí o cokoli, co je v daný okamžik dostupné. Čakrt (2009) udává, že zpravidla jim nedělá problém čelit krizovým situacím a mohou se pochlubit sebedůvěrou a neohrožeností pramenící z jejich zakotvenosti ve skutečnosti. Nemají rádi přepisy, nařízení a řády. Považují je za zpátečnické, protože každá nová situace vyžaduje nové přístupy. Hráči SP mají sklon k akci a nechávají se rádi unášet přítomnou chvílí a právě probíhající činností.

Jsou výbornými vyjednaváči, řeší efektivně to, co je potřeba. Vyzařuje z nich odhodlaná autorita a ostatní je respektují. Hráči potřebují neustálý adrenalin a je-li krizová situace zažehnána, mohou se začít nudit. Těmto jedincům nevadí tlak, mají rádi nebezpečí a riziko. Bývají impulzivní a svojí neohrožeností dokáží strhnout ostatní. Pokud je začne sužovat vnitřní nejistota, nedávají to na sobě znát. Hráči vynaloží veškeré úsilí, aby dosáhli toho, co si umanuli. Všechno chtějí zkusit a občas se stává, že jsou impulzivní a dělají věci dřív, než si je promyslí.

Mezi jejich silné stránky patří podle Pavlíčkové (2008) záviděníhodná výkonnost a snadná adaptace novým podmínkám, stejně tak se snadno učí novým dovednostem. Možné slabiny lze najít v jejich nechuti cokoli plánovat. Někdy mohou také působit na ostatní lidi povrchně, protože mohou působit jako někdo, kdo se nerad pouští do hloubky věcí.



Do skupiny temperamentu Hráči SP patří ESFP – Bavič, ISFP – Skladatel, ESTP – Dobyvatel a ISTP – Řemeslník.

### **1.3.2.1 ESFP – Bavič**

Tento typ kolem sebe šíří vřelé a optimistické ovzduší. Je přívětivý, okouzlující, výřečný s kladným vztahem k lidem. Patří mezi vyhledávané společníky, partnery a jsou ze všech typů nejvelkorysejší. V populaci se jich nachází okolo devíti procent. Dokáží se vcítit do postavení jiných a často slouží jako „vrby.“ Svoji přátelskou a otevřenou povahou dokáží v lidech probudit to lepší, což posiluje jejich pozitivní postoje. Se svojí veselou myslí a chutí do života dokáží vykouzlit úsměv na mnohých tvářích. Tyto typy podle Vajnera (2007) nevyhledávají samotu a při každé příležitosti hledají společnost.

Mají talent pro užívání si života, čímž jsou zranitelnější k nejrůznějším druhům svodů. Obtížným situacím se vyhýbají a neradi staví aktivní odpor. Namísto nelibosti raději předstírají, že o ničem nevědí a při první možné příležitosti se z nepříjemných závazků vyváží a začínají se věnovat něčemu zábavnějšímu a více uspokojujivému. Mezi jejich slabší stránky může patřit nedochvilnost. Jelikož mají dar dobře pracovat s lidmi v kritických situacích, můžeme se s nimi často setkat jako se sociálními pracovníky.

### **1.3.2.2 ISFP – Skladatel**

Skladatelé ISFP používají jako dominantní funkci Cítění (F). Sekundární funkcí jsou pak jejich Smysly (S). V populaci jich můžeme najít okolo devíti procent. Tito lidé dokáží poznat, co situace vyžaduje a odpovídajícím způsobem na ni také umí zareagovat. Tyto typy nezajímá abstrakce, neradi hledají hlubinné významy a nemají rádi plánování či pravidelnost. Skladatelé na nic nečekají, protože je to pro ně ztráta času. Věci prostě a jednoduše dělají a obvykle jsou do této aktivity plně pohlceni. Při tom necítí únavu, bolest či nebezpečí, prostě si „ničeho“ nevšimnou.

Lidé tohoto typu potřebují cítit pulzování doby, ať už očima, ušima či dotykem. Tím se soustřeďují na své smysly a řeč jim je pouze na závadu, protože dostatečně nevystihuje to, co prožívají. Čakrt (2009) zmiňuje, že je proto někdy mohou vidět ostatní lidi jako

rezervované a uzavřené jedince. V této skupině je silné zastoupení nadaných skladatelů, dirigentů, malířů a dalších umělců. Tíhnou také k zaměstnáním, kde mohou uplatnit svůj smysl pro jemné rozdíly. Tíhnou k různým řemeslům, protože jejich ruce dokáží vyjádřit více, než slova. Do svých děl pak vtiskávají celý svůj charakter. Pokud ve svém životě nenajdou žádnou takovouto formu vyjádření, jejich přednosti pak zůstávají vinou jejich přirozené zdrženlivosti ukryty. Mají rádi zvířata a přírodu.

### **1.3.2.3 ESTP – Dobyvatel**

U Dobyvatelů ESTP obsluhuje dominantní Smyslové vnímání (S) sekundární funkci Myšlení (T). Tito jedinci jsou logičtí, vynalézaví, spořádaní a tvoří čtyři procenta populace. Jsou schopni dobře odhadovat lidské motivy, projevy a pohnutky, které ostatním unikají. Těchto informací pak umí velmi dobře využít, proto bývají výbornými vyjednaváči. Platné předpisy a nařízení jsou pro ně nezavazující, proto je snadno překračují či vymýšlejí netradiční způsoby, jak se jim vyhnout. Jejich rozhodování je spíše neosobní, založené na faktech.

ESTP jedinci bývají vtípní, pohotoví a dokáží se velmi rychle vcítovat do druhých. Čakrt (2004) upozorňuje, že někdy mohou být manipulativní, protože tyto informace využívají pro své osobní cíle. Je jim blízké pragmatické rozhodování a morální dilemata je příliš nezajímají. Motto „účel světí prostředky“ je pro tento typ nejvíce charakteristické. Citově napjaté situace jsou pro ně vyčerpávající, proto se při mezilidských problémech stahují do ústraní. Šíří kolem sebe optimismus, napětí a legraci, přičemž jsou někdy nevypočitatelní.

### **1.3.2.4 ISTP – Řemeslník**

V populaci se nachází Řemeslníků ISTP okolo pěti procent. Jedná se o rovnostáře oddané svým blízkým až za hrob. Na nadřizenost a podřizenost nahlízejí jako na něco zastaralého a zbytečného. Vajner (2007) míní, že dělají jen to, co považují oni sami za správné. Jsou neohrožení, nebojí se rizika a to i v případě, že na to občas doplácí. Jejich vyjadřování je úsporné, než něco pustí do „oběhu“, dvakrát si to ještě rozmyslí. Patří mezi nejrezervovanější a nejlakoničtější typy. Velmi snadno se začínají nudit při snadném průběhu věcí. Milují vzrušení, nebezpečí a každý den potřebují nacházet něco nového.

Řemeslníci ISTP jsou bravurní uživatelé nástrojů a strojů, které je přitahují již od útlého dětství. Rychle se naučí jejich ovládání a také k nim náležitý slovník. Nikdy si nic nepřipravují a milují volnost. Jsou velmi pružní, adaptibilní a lehce se vyrovnávají s neočekávanými situacemi. Mají schopnost do sebe vstřebat neuvěřitelné množství dat, aniž by to pro ně mělo větší praktický smysl. V paměti je mají po dlouhou dobu a umějí je ve správnou chvíli vytáhnout. Jsou to realisté, kteří jsou schopni vnímat a zpracovávat ohromná kvanta informací, mají smysl pro dokonalost a umí vycítit slabé místo soupeře.

### 1.3.3 Racionálové NT

Racionálové NT se opírají o kombinaci Intuice (N) a Myšlení (T). Jsou nazýváni tzv. prométheovským typem, protože se snaží být nad věcmi, zvládnout je a proniknout do jejich podstaty mnohem intenzivněji, než ostatní typy. Je jim vlastní touha všechno poznat a pochopit skrze své abstraktní myšlení. Snaží se mít kontrolu nad světem a skrze porozumění se jím snaží pohnout a zkrotit jej. Porozumění je pro ně prvotní a zajímá je hlavně, proč něco funguje a už méně, k čemu je to dobré. Mají rádi koncepční práci směřující za hranice přítomné chvíle, proto o nich Keirse (1998) tvrdí, že mají tzv. strategickou inteligenci.

Tito jedinci rádi utvářejí systémy, soustavy a spojují věci dohromady. Jsou schopni zvládnout komplexní systémy a zajímají se o řešení obecných a složitých úloh. Baví je řešení věcí, které nikdo předtím nevyzkoušel. Pokud jsou přesvědčeni o své pravdě, budou ji hájit proti všem možným protivenstvím. Tyto typy nesnášejí opakování chyb. První chyba je podle nich omluvitelná, druhá naprosto nemyslitelná. Řídí se heslem, že: „*jednom hlupák se dvakrát spálí o stejná kamna*“ (Čákr, 2009, 94). Racionálové NT chtějí věci ovládat a kontrolovat. Nicméně jen do té míry, která jim umožňuje rozvíjet dovednosti a kompetentnost, neusilují tedy o moc samu o sobě.

Projev Racionálů NT vychází z jejich analytické inteligence. Dokáží poukazovat na rozdíly a výborně rozlišovat. Tradice, ortodoxie, zvyklosti a zavedené způsoby jim nic neříkají a mohou jimi pohrdat. Minulost je pro ně něčím, co je již mrtvé a typická je pro ně orientace na budoucnost. Zajímají se o možnosti a o to, co se může stát. Zabývat se minulostí je pro ně ztráta času. Jejich silnou stránkou je schopnost vidět potenciál, „rentgenovat“ intelektem práci svoji a jiných a snadno dokáží odhalit samotnou podstatu problému. Mezi jejich možné slabiny lze považovat mezilidskou necitlivost, chabý odhad na lidi a

netrpělivost. Pro okolí mohou být také někdy nečitelní. Jsou objektivní, pracovití, obdivují myšlenky, jednoduchost a vysokou funkcionalitu.

Mezi temperament NT Racionálové lze zařadit tyto typy: ENTJ – Leader, INTJ – Analytik, ENTP – Vizionář a INTP – Vědec

### **1.3.3.1 ENTJ – Leader**

Leader ENTJ je vzácný typ vyskytující se pouze ve dvou procentech populace. Jejich charakteristika je vystižena ve slovech „vůdce vůdců“ (Keirsey & Bates, 2006). Mají ze všech typů největší potřebu mít věci pod kontrolou. Chtějí je řídit, zlepšovat je a dohlížet na jejich správné fungování. Mají smysl pro praktičnost a nelítostnou pragmatičnost. Pro mnohé ENTJ jsou typické časté konfrontace, spory a debaty, aby obhájili svůj názor. Jsou toho názoru, že jen oni přesně vědí, jak a co nejlépe dělat.

Tito jedinci mají schopnost jasného a stručného formulování, mají sklon k nezávislosti a autonomii. Často také dosahují vysokého postavení ve své profesi. Od ostatních očekávají, že budou silné osobnosti, které se nezaleknou občasných konfrontací. Zajímají se o celek, detaily pro ně nejsou důležité. Občas bývají netrpěliví a pokud se jim věci nedaří, mohou být také značně nevrlí. Mají zpravidla velmi silné ego, které je může svést k domněnku, že vše mohou zvládnout hrubou silou. V případě neúspěchu se u nich ve velké míře dostává stres, zklamání a pocity méněcennosti.

### **1.3.3.2 INTJ – Analytik**

Lidé tohoto typu jsou také velmi vzácní, můžeme je nalézt pouze ve dvou procentech obyvatelstva. Mají silně vyvinutou Intuici (N), ale na odiv svému okolí dávají spíše své Myšlení (T). Jsou silně individualističtí, nezávislí a žijí ve světě introspektivní reality. Soustřeďují se na možnosti a myslí čistou logikou. Velmi často ignorují pocity a názory jiných. Občas mají tendenci nevidět a neslyšet ostatní a držet se pouze jediného cíle. Rádi si zachovávají klidný odstup až chlad.

Jejich vlastnosti je předurčují k takovým zaměstnáním, kde mohou přeměňovat teorii ve skutečnost. Jsou to skvělí vědci, politici a manažeři. Jako nadřízení usilují o to, aby

byli jejich podřízení den ode dne lepší. Práce je pro ně jedním systémem z mnoha dalších, které je potřeba vylepšit a zorganizovat. Neradi ukazují své emoce, což platí pro mužská i ženská vydání INTJ. Ve společnosti proto mohou působit povýšeně až nezdvořile. Čakrt (2009) ovšem dodává, že se jedná pouze o obrannou reakci, protože ve skutečnosti jsou až hypersenzitivní na odmítnutí. V citové oblasti jsou velmi zranitelní, a proto se zabalují do silné slupky, kde pustí jen několik vyvolených.

### **1.3.3.3 ENTP – Vizionář**

Vizionáři ENTP mají dominantní navenek orientovanou Intuici (N) a dovnitř orientované celostní Myšlení (T) a najdeme je jen ve dvou procentech populace. Mají obrovskou schopnost odhalit vazby a souvislosti, které nikdo jiný není schopný vnímat. Mají sklon preferovat věcnou stránku věci, nicméně dokáží ocenit také lidské hledisko. Sociální vztahy dokáží bravurně ovládat a mohou být velmi oblíbení. Pokud začnou pracovat na nějakém projektu, obvykle se do něj ponoří a nevnímají kolem sebe nic jiného. Tito jedinci jsou výborní inovátoři a umějí skloubit na první pohled dva rozdílné systémy.

Podle Vajnera (2007) bývají velmi hraví a potřebují čelit výzvám. Mohou si někdy i hazardním způsobem zvyšovat hladinu adrenalinu, zejména pokud jim toto dobrodružství slibuje nové poznání či příležitost vyzkoušet si sama sebe. Rádi občas provokují ostatní a jejich hříčky mohou někdy mít konfrontační nádech. Proto pro tento typ není problémem nadělat si nepřátelé. Překypují chutí do života a není pro ně problémem strhnout ostatní. Rádi se učí nové věci a baví je kolem sebe vytvářet stimulující prostředí. Mezi možné slabší stránky patří přelétavost a tendence k brzké nuditosti.

### **1.3.3.4 INTP – Vědec**

Vědci INTP jsou velmi precizní jedinci objevující se v pouhých třech procentech populace. Je pro ně typická úspora ve vyjadřování a Keirsey (1998) je nazývá architekty nových myšlenek a systémů. Mají schopnost vysledovat sebemenší nesoulad a je pro ně charakteristická obrovská míra soustředěnosti. Nemají žádný respekt k autoritám, směrodatné jsou pro ně pouze logické výroky a vnitřní koherence. Nesnášejí nedůslednost a nadbytečnost. Potřebují porozumět vesmíru a odhalit univerzálně platné zákony.

Jejich snaha nahromadit co nejvíce informací a teorií k jednomu směru občas vede k naprostému diletantství v některých jiných oblastech. INTP jsou relativisté, logici, matematikové, fyzici, vědci a také filosofové. Dokáží být také osobní a účastní, nicméně jsou v tom trochu nemotorní. K jejich přednostem patří nezávislost myšlení a schopnost přijít na nápad, který promyslí až do samotného konce. Jejich slabinou je však následná praktická realizace daných projektů. K jejich dalším možným nedostatkům patří občasná netaktnost a necitlivost vůči potřebám druhých, což je způsobeno málo vyvinutým Cítěním (F).

#### **1.3.4 Idealisté NF**

Idealisté NF kombinují Intuici (N) s Cítěním (F), díky čemuž mají nadprůměrné mezilidské dovednosti. Keirsey (1998) o nich mluví jako o jedincích s diplomatickou inteligencí. Mají v sobě cosi výjimečného a zvláštního, jakoby z jiného světa. To jim umožňuje v lidech probudit skryté dobré i špatné stránky. Lidé tohoto temperamentu chtějí vyčnívat z davu a chtějí, aby po nich něco zůstalo. Chtějí být obdivováni, oceňováni a stále hledají přesah z každodenní rutiny. Touha zapsat se do paměti ostatních je vedena jejich snahou o dosažení integrity. V životě vyhledávají drama a prvky výjimečného významu a smyslu, přičemž často nestojí oběma nohama na zemi. Chtějí se stále něčím unášet, někoho omračovat a občas mohou na okolí působit jako histrióni. Jsou příznační pro věčné hledání sebe sama a nalezení ideálu.

Je pro ně příznačná orientace na lidskou stránku organizace. NF upřednostňují lidský aspekt před aspektem věcným. Idealisté bývají obvykle komunikačně zdatní, a to jak slovem psaným, tak mluveným (Crkalová & Riethof, 2007). Dokáží výborně chválit a oceňovat ostatní. Tak jak dokáží ocenění rozdávat, tak rádi je také přijímají. Ve svých zájmech bývají přelétaví a neustále hledají nějaké novinky. Jde jim hlavně o prožitek ze života, který musí přesahovat běžný význam a smysl události.

Mezi jejich silné stránky patří osobní kouzlo, schopnost péče o lidi a výborné formulační dovednosti. Umějí efektivně komunikovat na úrovni věcné, úkolové i osobní a mezilidské. Bývají plni nápadů a mohou být nadprůměrně hovorní, čímž mohou jít ostatním na nervy. Mají schopnost vidět ve všem špatném něco pozitivního a přeměňovat problémy na příležitosti. Co jiní vidí jako obtíž, vidí Idealisté jako výzvu a možnost naučit se něčemu novému. Pokud mají nějaké pesimistické myšlenky, obvykle si je nechávají pro sebe. Čas od času mají sklon rozhodovat spíše na základě osobních vztahů, než na základě nestranného hodnocení.

Do tohoto temperamentu patří typy: ENFJ – Učitel, INFJ – Umělec, ENFP – Optimista a INFP – Snílek.

#### **1.3.4.1 ENFJ – Učitel**

Typické pro Učitele ENFJ je navenek společensky orientovaná energie, která je způsobena jejich Extravertním (E) Cítěním (F). Při kontaktu s ostatními se nesoustřeďují tolik na realitu, nýbrž především na jejich potenciál, který dokáží bravurně rozpoznávat. Mají velkou schopnost empatie a dokáží na sebe brát břímě ostatních. Život si organizují s výhledem do budoucna a rádi si řídí svůj čas. Práci i zábavu si často a s oblibou vpisují do diáře a s obrovskou odhodlaností tyto plány uskutečňují. Ve společnosti se jich vyskytuje okolo dvou procent.

Učitelé ENFJ bývají podle Čakrta (2009) výborní a přirození vůdci, jejichž talent se dobře uplatní v organizovaných skupinách. Bez problému vymýšlejí zajímavé a smysluplné činnosti a umějí bravurně přiřazovat lidem role šité přímo na míru. Nebývají manipulativní, oceňují spolupráci a vyznačuje z nich zájem a ochota pomoci. Bývají tolerantní a dá se jim důvěřovat. Umějí výborně motivovat a jsou přirozenými katalyzátory. Bývají nenahraditelní v obdobích velkých změn a ve zlomových chvílích. Občas se jim stává, že kvůli svoji touze po dokonalosti začnou být nespokojeni se svým dosavadním životem a radikálně jej změni.

#### **1.3.4.2 INFJ – Umělec**

Umělci INFJ bývají méně zaměřeni na organizaci. Většinou nevyhledávají popularitu, slávu ani funkce, přesto je často získávají. Dokáží naslouchat a vnímat pocity a atmosféru. Umějí brát v úvahu přání a hodnoty druhých. Občas mohou být zdrženliví v příležitostech, kdy mohou ostatním poskytnout nahlédnutí do jejich vnitřního světa, proto je jejich osobnost často obestřena tajemstvím. V běžné populaci mají jen velmi malé zastoupení, které se pohybuje okolo jednoho procenta.

Tito jedinci bývají obvykle velmi citliví a opatrní na to, aby se někoho nedotkli. Nejvýkonnější jsou v zaměstnáních, která vyžadují soustředění a samotu. INFJ rádi řeší složité úkoly, přičemž spoléhají na sílu lidského důvtipu. Ve vztahu ke svým nejbližším a

okolí nemívají vesměs problémy. Rádi a dobrovolně přispívají k souladu mezi lidmi. Špatně se vyrovnávají s kritikou a neúměrně je zraňuje negativní hodnocení. Čakrt (2004) dodává, že pokud jsou nuceni být v nepřátelském a necitlivém prostředí, začnou psychicky i fyzicky chřadnout. Neradi se zabývají neosobními detaily ve formě vyplňování hlášení či různých tabulek. Je prospěšné, pokud mají ve svém okolí Extravertní osobu, která napomáhá otevírat světu jejich niterné nápady, imaginaci a obrovské vnitřní bohatství.

### **1.3.4.3 ENFP – Optimista**

Optimisté ENFP bývají bojovníky za autenticitu a spontaneitu, díky nimž se mohou ostatní cítit sami sebou. Mezi námi se jich vyskytuje okolo osmi procent. Ve svých životech nenacházejí nic malicherného ani bezvýznamného, všechno vnímají jako obrovské možnosti a šance. Podle Vajnera (2007) jsou tvořiví a rádi dělají nové věci, takže někdy to, co dokončí, je naprosto odlišné od toho, co původně zamýšleli. Jsou obklopeni řadou svých následovníků, kteří v nich našli inspiraci a povzbuzení.

Bývají společenští, zábavní a dokáží svést lidi skvěle dohromady. Mezilidská interakce je pro ně přirozeným prostředím a neustále potřebují zpětnou vazbu. Nemají rádi stereotyp, striktní dodržování pravidel, nařízení a norem. Aby mohli naplno využít svůj tvořivý a adaptivní talent, potřebují řešit rozmanité úkoly s velkou volností. Někdy kolem sebe mohou šířit neklid a stres, protože mají tendenci pustit se do více věcí najednou a nestíhat. Potřebují neustálé vzrušení a nová dobrodružství, v důsledku čehož někdy mohou opomenout na trvalejší povinnosti a závazky.

### **1.3.4.4. INFP – Snílek**

O Snílcích INFP platí pořekadlo „tichá voda břehy mele“ nejvíce ze všech typů. Jejich dominantní Introvertní (I) Cítění (F) prahne po kontinuitě, souladu hodnot a chování. K několika málo nejbližším lidem si dokáží vytvořit velmi hluboký vztah, to stejné může platit také u poslání a ideích. Snílci INFP jsou nesmírní idealisté, kterých můžeme najít v populaci okolo čtyř procent. Keirseya a Bates (2006) uvádějí, že jejich životem se může vinout ostatními sotva nepostřehnutý tragický motiv.



Tito jedinci umějí výborně interpretovat symboly a také mají výbornou dispozici pochopit, jak jejich chování mohlo ovlivnit okolní svět. K okolí se snaží chovat zdrženlivě a zásadově. Bývají uvážliví, klidní, nevtíraví a většinou působí na ostatním příjemným dojmem. Přestože si udržují navenek odstup, uvnitř odtažití nejsou. S ostatními dokáží intenzivně prožívat jejich záležitosti a mají hluboký smysl pro čest, která pramení z jejich vnitřního světa hodnot. Jejich uvažování je citové a subjektivní, logická racionalita je jim cizí. Snílci INFP dávají přednost povoláním misionářů a většinou se vyhýbají podnikání a byznysu. Nevadí jim komplikované úlohy a s rutinními podrobnostmi si nelámají hlavu. Tito jedinci mají sklon k černobílému vidění.

## 2. Osamělost

Osamělost je v dnešní západní společnosti velmi rozšířená. Mohlo by se zdát, že čím více jde kupředu technický pokrok, tím více se lidé cítí osamělejší. Mezilidské vztahy jsou mnohými osamělými lidmi považovány za povrchní a nestálé. Proto si řada jedinců utváří různé strategie, jak před osamělostí uniknout: utápí se v hojnosti, tráví velké množství času před televizí, chodí na rušná místa, upřednostňují život ve velkoměstech slibujících barevnost života (Nešpor, 2010). Přesto může dojít k tomu, že pocit osamělosti přetrvává.

Pro přiblížení pojmu osamělosti ji můžeme rozčlenit na osamělost v pozitivním a negativním smyslu. O pozitivním smyslu mluvíme tehdy, pokud se někdo dobrovolně oddává osamělosti či žije sám. Negativně prožívaná osamělost je pak chápána jako nedobrovolná. Vnitřní samotu v negativním smyslu přitom mohou pociťovat lidé žijící ve společenství, což bývá obzvláště bolestivé (Vodáčková, 2007). Být sám tedy ještě nutně neznamená, že je člověk osamělý a naopak.

Co tedy osamělost znamená? Osamělost je životní realita a součást lidského života. Naznačuje, že něco není v rovnováze a že něco v lidském životě chybí. Hart & Hartlová (2010, 372) definují osamělost jako: *“nepříjemný či stísněný afektivní nebo kognitivní stav plynoucí z toho, že člověk je, nebo se cítí být sám či opuštěný.”*

### 2.1 Dělení osamělosti

Yalom (2006) rozlišuje tři druhy osamělosti v existenciálním kontextu: interpersonální, intrapersonální a existenciální.

#### 2.1.1 Interpersonální osamělost

S tímto typem osamělosti se můžeme setkat při izolaci jedince od ostatních lidí. Rogers (1998, 146) uvádí, že se jedná o: *„absenci vztahu, ve kterém bychom naše skutečné prožívání mohli sdílet s druhým člověkem.“* Uspokojivé sociální interakci pak může zabraňovat řada faktorů. Jedinec může mít nedostatek vhodných sociálních dovedností, silně konfliktní pocity v souvislosti s intimitou, jiný osobnostní styl (narcistní, schizoidní, explorační nebo kritický) či může docházet ke geografické izolaci. Kulturní faktor pak hraje při interpersonální osamělosti důležitou roli. Ke zvýšení mezilidského odcizení v západní

civilizaci dochází z důvodu úpadku institucí podporující mezilidskou blízkost, jako např. široká rodina, církev, místní obchodníci, bydliště se stálými sousedy atd. (Yalom, 2006).

### **2.1.2 Intrapersonální osamělost**

Při prožívání intrapersonální osamělosti dochází k odcizování člověka sobě samému a také odcizení se prožitkům vlastního organismu. Může dojít k fatálnímu rozkolu, protože je v tomto případě lidské chování řízeno vědomou úrovní a „*významy pociťované organismem na fyziologické rovině jsou popírány a ignorovány, protože nemohou být v nitru člověka volně vyjadřovány*“ (Rogers, 1998, 146).

Člověk dlouhodobě potlačuje své vlastní pocity a nerealizuje své vlastní možnosti. Naopak přijme za svá vlastní přání a zákazy ostatních lidí, přičemž nedůvěřuje svému úsudku či potlačí svůj vlastní potenciál. V psychoterapii je pak kladem důraz na „*objevení a přijetí dříve neznámých nebo nepřijatelných částí sebe samého*“ (Yalom, 2006, 361).

### **2.1.3 Existenciální osamělost**

Existenciální osamělost je úzce spojená s osamělostí interpersonální a intrapersonální. Tento typ osamělosti se váže k samotnému bytí a člověk ji prožívá i přes příznivé vztahy k druhým lidem a výbornému poznání a integraci. Huntington (2009) zmiňuje, že této samotě je vystaven každý člověk. Podle Moustakas (1961) patří existenciální osamělost k lidskému životu stejně, jako krev k srdci. Jedná se dimenzi lidského života, ať už existenční, sociologickou či psychologickou. Můžeme prožívat hluboké vnitřní vztahy, nicméně pořád budou v našem nitru oblasti, které jsou určeny pouze nám samotným. Müller (2011, 14) k tomu dodává, že: „*v hloubi duše je každý z nás sám. Sami se narodíme, sami zemřeme.*“ Yalom (2006) považuje existenciální osamělost za nepřeklenutou propast mezi člověkem a okolním světem či za údolí samoty, do kterého vede mnoho cest. Mezi tyto cesty patří konfrontace se svobodou člověka. Podle Frankla (2006) se snaží člověk uniknout ze svobody neustálým omlouváním se na osudovost. Yalom (2006) udává jako další cestu k existenciální osamělosti konfrontaci se smrtelností.

## 2.2 Osamělost a vztahy

Mezilidský vztah patří mezi hlavní obrany před osamělostí. „*Nejhlubší lidská potřeba je potřeba překonat odloučenost, opustit vězení své samoty*“ (Fromm, 2008). Je nutné si ovšem uvědomit, že žádný vztah ji nedokáže odstranit, protože každý jedinec je ve svém bytí sám. Yalom (2006) se domnívá, že člověk může přesto osamělost sdílet způsobem, který mu vynahradí bolest z osamělosti. Buber (1972, 9, cit. cit. Yalom, 2006, 370) poznamenává, že „velký vztah prolamuje bariéry povýšené samoty, podmaňuje si její přísné zákony a staví most od já k já přes propast strachu z vesmíru.“ Řada lidí ovšem takového upřímného vztahu není schopná. Tito jedinci mohou být jednostranně zaměřeni na sebe a jejich realistický pohled na sebe a na druhé lidi je překroucený (Asper, 2009). Druhého člověka nepovažují za stejnou vnímající bytost, nýbrž pouze za jakýsi nástroj či zařízení. V tomto případě se pak nevytvářejí opravdové vztahy, nýbrž psychopatologie.

### 2.2.1 Psychopatologie a osamělost

Jak jsem již zmínila, k interpersonální psychopatologii dochází, pokud člověk nepovažuje druhého za rovnocenného partnera. Tento jedinec selže při rozvoji své vnitřní síly a identity a není schopen čelit existenciální osamělosti. Hledá pak bezpečí různými cestami, které ochraňují jedince před úzkostí z pocitu osamělosti (Yalom, 2006).

Osamělost je podle Satirové (in Müller, 2011) úzce spojena s vlastním sebehodnocením. Pokud je naše sebehodnocení pozitivní, převládá v něm láska a vlídnost. V negativním sebehodnocení převládají postoje založené na odporu a neshodách. Způsob sebehodnocení je základním kamenem našeho nitra a Satirová (in Müller, 2011, 43) porovnává zdravé a nízké sebehodnocení následovně: „*zdravé sebehodnocení je jako plný hrnec, zatímco nízké sebehodnocení je hrncem prázdným.*“ Při kladném hodnocení stojí člověk nohama na zemi a cítí se být se sebou spokojen. Jedinec se zdravým sebehodnocením si je jistý sám sebou, je ve spojení se svým nitrem a má dobrý vztah ke svému bytostnému Já. Díky tomu je pak schopen hodnotného vztahu s jiným člověkem. Člověk se zdravým sebehodnocením se před ostatními nemusí schovávat a ví, že je hoden lásky. Ostatním má co nabídnout a zároveň umí přijímat jejich náklonnost. To vše je založeno na skutečnosti, že člověk umí přijmout sám sebe a mít se rád.

V případě záporného sebehodnocení dochází podle Satirové (in Müller, 2011) k pocitům bezcennosti a pohrdání sebou samým. Jedinec si myslí, že není hoden lásky a neumí sám sebe akceptovat. Považuje se za malého, bezcenného a bojí se přibližovat ostatním, protože si na to netroufne. Potlačuje své Já, myšlenky, přání, vědomosti a schopnosti. Tento člověk nemůže být sám a zoufale hledá vztahy, které se vždycky nějak pokazí. Může obětovat vlastní Já a vnořovat se do jiného člověka, věci či činnosti, čímž se snaží zbavit se své úzkosti.

Pro neurotického člověka je pocit „já jsem“ příliš děsivý a proto utíká od pocitu existenciální osamělosti a prázdnoty v jádru svého bytí. Jedinec potřebuje potvrzení druhých a druhého přeměňuje na nástroj. Tento vztah se může jevit na první pohled jako funkční a stabilní, nicméně brání růstu partnerů. Další typ lidí si vybuduje klamnou představu splnutí a rozmazává hranice svého Já. Jedinečnost totiž obsahuje děsivou osamělost, kterou můžeme popřít právě splnutím s druhým člověkem. Tito lidé se všeobecně nazývají „závislí“ a žijí pro dominantního partnera (Yalom, 2006). Protějškem tohoto typu je sadista, který se snaží ovládnout druhého, ponížit ho a způsobit mu bolest. Jedná se o druhou stranu stejné mince, protože i v tomto případě se sadista snaží zmírnit existenciální osamělost. Fromm (In Fromm (In Yalom, 2006, 389) tvrdí, že „obě tendence jsou výsledkem jedné základní potřeby, pramenící z neschopnosti snášet osamělost a slabost vlastního já ... Sadistický člověk potřebuje svůj objekt, stejně jako masochistický potřebuje svůj.“ Jedná se různé řešení stejného problému, kdy buď dochází ke ztrátě vlastní oddělenosti či rozšíření sama sebe pomocí zahrnutí druhých do sebe.

Mezi způsoby vytěsnění prožívání existenciální osamělosti může patřit také sexualita. Člověk je sexem poháněn a očarován, čímž dochází k opevnění proti vědomí svobody a úzkosti z osamělosti. Promiskuitní sexualita může poskytovat osamělému člověku dočasné útočiště před pocitem osamělosti. Člověk se nevztahuje k druhému člověku, ale pouze k nějaké jeho části. Například fetišista nemá vztah se ženou, ale jen s nějakou její částí či oděvním doplňkem. Jedinec tedy opět používá druhého jako nástroj (Yalom, 2006).

## 2.2.2 Opravdové vztahy a osamělost

Jak je již uvedeno v předchozí kapitole, hlavní obranou před existenciální osamělostí je mezilidský vztah. „*Vztah, ve své nejlepší podobě, váže lidi, kteří spolu komunikují bez*

*zapojování svých vlastních potřeb*“ (Yalom, 2006, 371). Tento vztah by měl být založen na vzájemné lásce a respektu. Charakteristikou takového vztahu se zabývali významní myslitelé jako například Martin Buber, Abraham Maslow či Erich Fromm.

Zralý vztah je podle Yaloma (2006) takový, který nezohledňuje vlastní potřeby. Důležité je zajímat se o druhého a být nesobecký. Člověk tím opouští vědomí sebe sama a nehledá chválu, obdiv ani sexuální uvolnění. Jedinec se v tomto okamžiku celou svou bytostí vztahuje výlučně k druhé osobě. Opravdový zájem o druhého člověka se projevuje poznáním a prožíváním druhého co nejplněji, bez ohledu na účelnost. Jedinec v takovém vztahu by se měl zajímat o bytí a růst druhého. Měl by si přitom naplno užívat okamžik setkání, který je plný poznání, ryzího naslouchání a pomoci. Musí se jednat o aktivní zájem, protože „*zralá láska je milující, nikoli milovaná*“ (Yalom, 2006, 380). Zralý zájem je vzájemný a jedná se o způsob bytí ve světě. Tento typ zájmu vychází z niterného bohatství a růstu, nikoli z chudoby a nedostatku. Člověk milující zralou láskou nemiluje z potřeby být celistvý a uniknout skličující samotě. Jeho zájem má zdroj v mateřské lásce, která jej zaplavovala na začátku života a současná láska je jen výsledkem její síly. Zralá láska přináší odměny v podobě zájmu ostatních a zmírnění prožívání existenciální osamělosti.

## **3 Metodologický rámec výzkumu**

### **3.1 Cíle a hypotézy**

Odlišné způsoby prožívání a chování mezi lidmi souvisí s jejich vrozenými psychickými preferencemi. Ty nám pak určují směřování každého člověka. Osamělost je realita lidského života, která se u různých typů jedinců projevuje taktéž odlišnými způsoby. Je přítomná u každého člověka a je považována za jakési vychýlení z rovnováhy a znakem toho, že člověku v životě něco chybí. Je možné, že u jednotlivých MBTI temperamentů dochází k rozdílnému prožívání osamělosti. Tato práce se tedy snažila zjistit, zda nějak souvisí MBTI typologie osobnosti s prožíváním osamělosti.

Cílem výzkumné části této bakalářské práce bylo ověření, zda závisí odpovědi souhlasím/nesouhlasím u jednotlivých otázek v dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti na jednotlivých MBTI temperamentech.

*H0: Odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ u jednotlivých otázek v dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti nezávisí na jednotlivých MBTI temperamentech.*

*H1: Odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ u jednotlivých otázek v dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti závisí na jednotlivých MBTI temperamentech.*

### **3.2 Zkoumaný soubor**

Zkoumaný soubor tvořili uživatelé serveru MůjTyp.cz. Tento portál se zabývá navazováním nových kontaktů pomocí psychotestů a je na něm přes 13 000 uživatelů s určeným MBTI osobnostním typem. MůjTyp.cz není pouze seznamka, ale je to také způsob, jak se pomocí psychotestů seznámit s jedinci s podobnou povahou. Registrace probíhá formou vyplnění MBTI testu osobnosti, takže každý uživatel je se svým MBTI osobnostním typem seznámen.

Celkový počet zkoumaných osob byl 48 respondentů, z toho bylo 28 žen a 20 mužů. Věkové rozmezí respondentů bylo 18-44 let, průměrný věk činil 31 let. Jednotlivé osoby byly pro testování vybrány na základě svého MBTI typu osobnosti, který byl veřejně viditelný u

každého profilu. Od každého temperamentu se podařilo získat 12 respondentů. Dotazníky byly sejmuty v měsíci listopadu a prosinci 2013.

### **3.3 Aplikovaná metodika**

#### **3.3.1 Dotazník UCLA**

Při výzkumu byla použita metoda dotazníku. Pro zkoumání osamělosti byl vybrán dotazník UCLA, který byl vytvořen roku 1980 Russelem, Peplauem a Cutronem a vychází z Weissovy teorie (Russel, Peplaum & Ferguson, 1978).

Škála UCLA je tvořena 20 výroky, kterou respondenti hodnotili na dvoubodové stupnici „souhlasím“ a „nesouhlasím“. Vysoké hodnoty skóru indikují vyšší prožívání osamělosti a následně tedy nízké hodnoty skóru indikují nižší prožívání osamělosti. Celkové trvání testu bylo průměrně okolo 4 minut. Dotazník byl přepracován do elektronické podoby.

### **3.4 Realizace výzkumu**

Všechny zkoumané osoby byly osloveny přes portál MůjTyp.cz. Respondentům byla přes účelově vytvořený profil zaslána zpráva, která je informovala o povaze výzkumu a byl v ní vložen odkaz na elektronickou verzi dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti UCLA. Výběr respondentů závisel na jejich MBTI osobnostním typu. Test MBTI osobnosti byl uživateli portálu vyplněn při jejich registraci, při výzkumu již tedy vybraní respondenti tento test znovu nevyplňovali.

Sběr dat byl časově poměrně náročný. Jednotlivci se začali doptávat, musely být tedy poskytovány doplňující informace. Výhodou ovšem byla přehlednost o počtu respondentů u jednotlivých typů a temperamentů MBTI typologie osobnosti. Nevýhodou byla nevyváženost počtu respondentů u jednotlivých MBTI temperamentů v průběhu získávání dat.

Z hlediska statistického zpracování dat byl použit Test dobré shody (taky Pearsonův chí-kvadrát test). Při ověřování statistické významnosti byla zvolena hladina významnosti  $p < 0,05$ . Dále byl použit součet aritmetických průměrů skóru jednotlivých odpovědí u MBTI temperamentů. Přitom byly odpovědi „souhlasím“ přiděleny 2 body a odpovědi



„nesouhlasím“ 1 bod. Vysoké skóry tedy představovaly vyšší prožívání osamělosti a nízké skóry svědčily o prožívání osamělosti nižším.

Během tohoto výzkumu byla zúčastněným zaručena ochrana soukromí a osobních údajů. V jeho průběhu nebyli respondenti vystavováni žádnému nepřiměřenému riziku vedoucímu k porušování etických zásad a nedošlo ani k poškození či újmě respondentů.

## 4 Výsledky výzkumu

Na základě p-hodnot uvedených u každého výroku je závěr takový, že ani u jednoho výroku nelze prokázat statistickou závislost odpovědí „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.

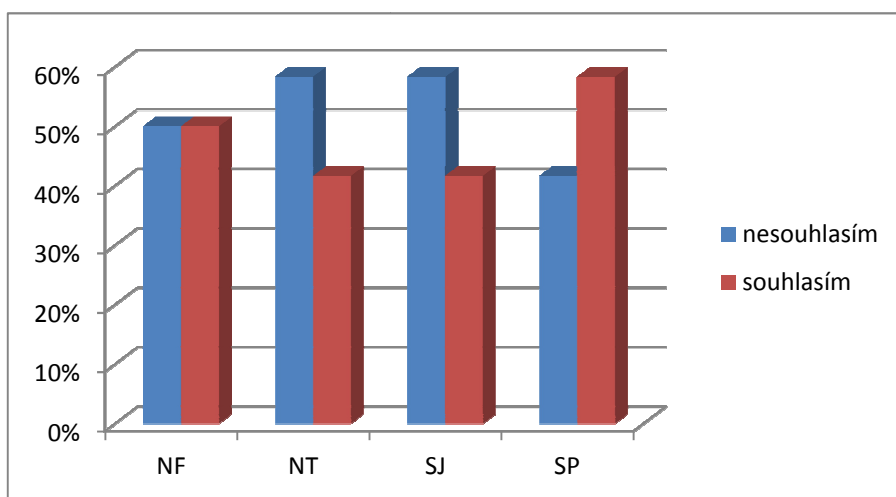
Závěrem je, že všechny p-hodnoty u jednotlivých výroků byly vyšší než zvolená hladina významnosti 0,05 a proto nelze zamítnout nulová hypotéza, že odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ u jednotlivých otázek v dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti nezávisí na jednotlivých MBTI temperamtech.

### Výrok 1 - Hodně věcí dělám nerad o samotě

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
Nesouhlasím	6	7	7	5	50%	58%	58%	42%
Souhlasím	6	5	5	7	50%	42%	42%	58%

Statistika: 0.92

p-hodnota: 0.82



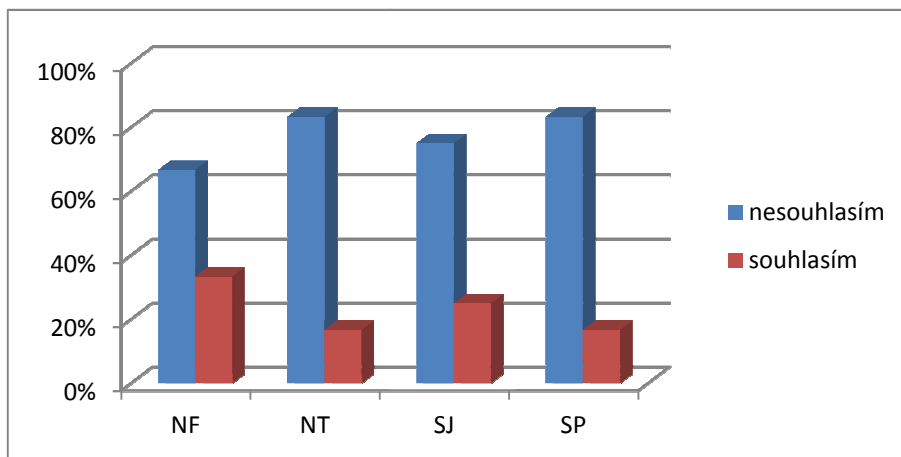
**Závěr: na základě p-hodnoty 0,82 nelze prokázat statistickou závislost odpovědí „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### Výrok 2 - Nemám si s kým popovídat

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
Nesouhlasím	8	10	9	10	67%	83%	75%	83%
Souhlasím	4	2	3	2	33%	17%	25%	17%

Statistika: 1.3

p-hodnota: 0.73



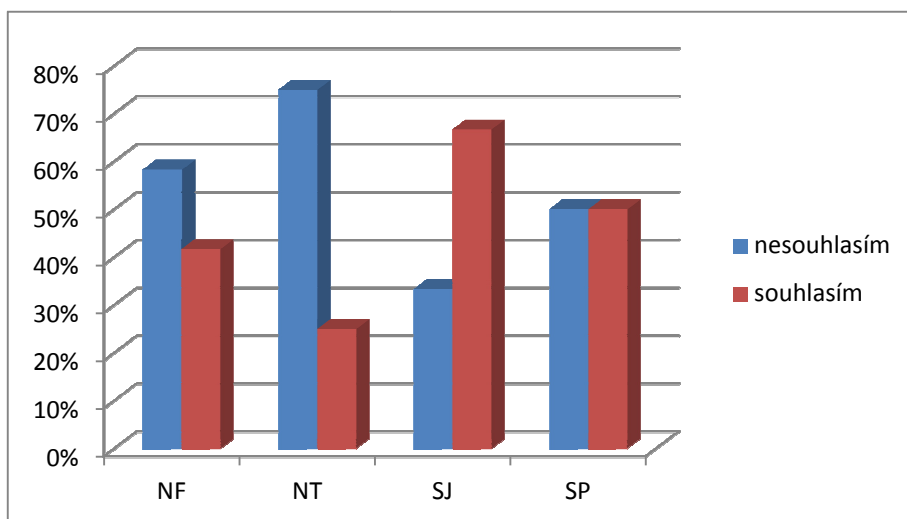
Závěr: na základě p-hodnoty 0,73 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### Výrok 3 - Špatně snáším samotu

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	7	9	4	6	58%	75%	33%	50%
souhlasím	5	3	8	6	42%	25%	67%	50%

Statistika: 4.36

p-hodnota: 0.22



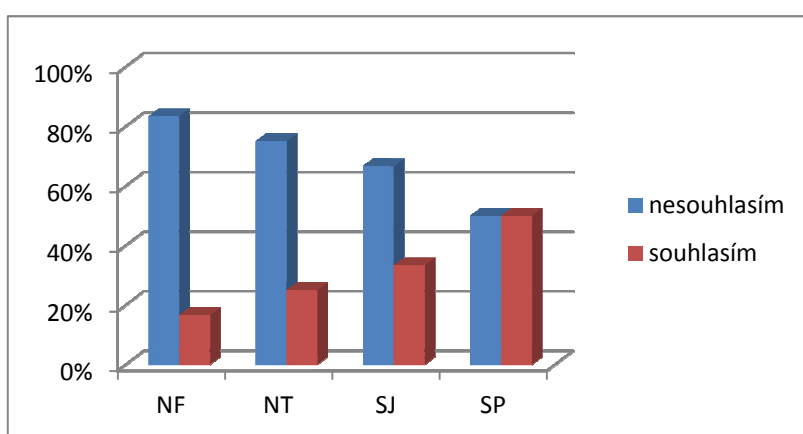
Závěr: na základě p-hodnoty 0,22 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

#### **Výrok 4 - Chybí mi společnost**

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	10	9	8	6	83%	75%	67%	50%
souhlasím	2	3	4	6	17%	25%	33%	50%

Statistika: 3.4

p-hodnota: 0.33



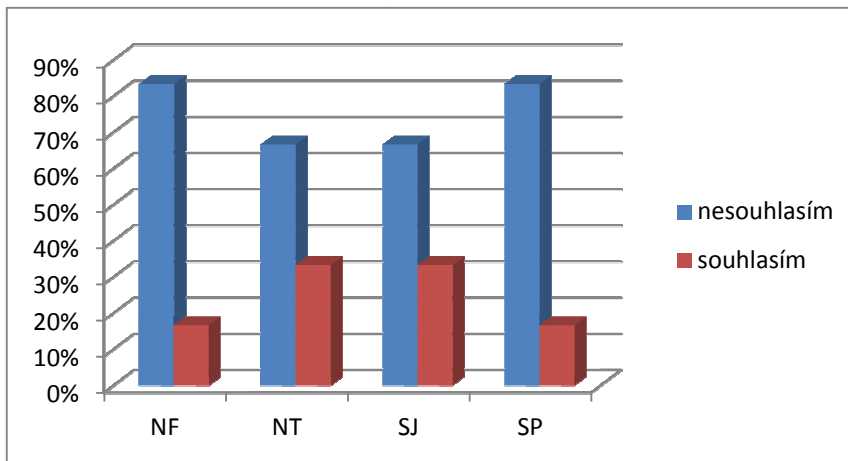
Závěr: na základě p-hodnoty 0,33 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### **Výrok 5 - Nikdo mi doopravdy nerozumí**

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	10	8	8	10	83%	67%	67%	83%
souhlasím	2	4	4	2	17%	33%	33%	17%

Statistika: 1.78

p-hodnota: 0.62



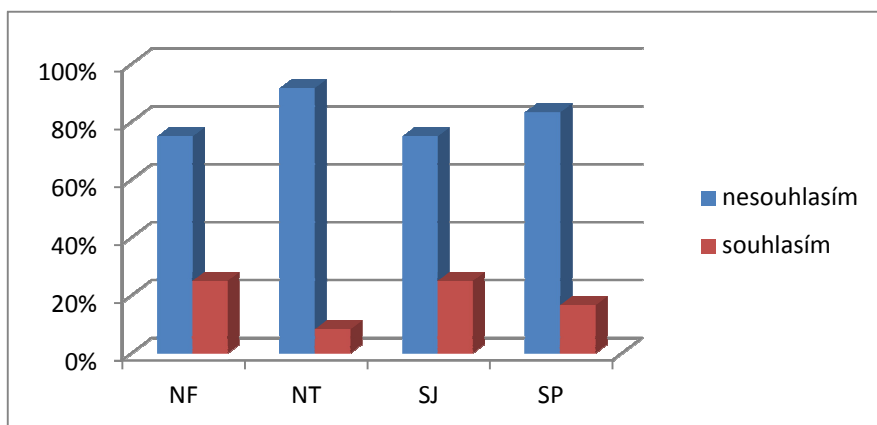
**Závěr: na základě p-hodnoty 0,62 nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### **Výrok 6 - Stále čekám na to, že mi někdo zavolá nebo napíše**

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	9	11	9	10	75%	92%	75%	83%
souhlasím	3	1	3	2	25%	8%	25%	17%

Statistika: 1.5

p-hodnota: 0.68



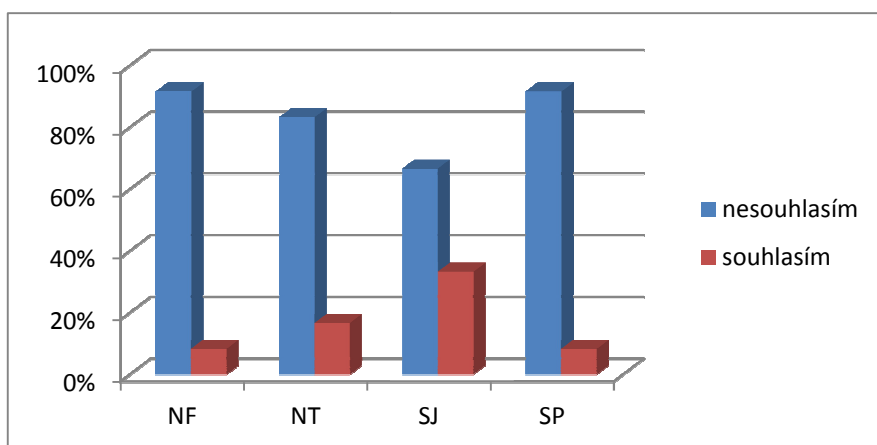
Závěr: na základě p-hodnoty 0,68 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### Výrok 7 - Nemám se na koho obrátit

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	11	10	8	11	92%	83%	67%	92%
souhlasím	1	2	4	1	8%	17%	33%	8%

Statistika: 3.6

p-hodnota: 0.31



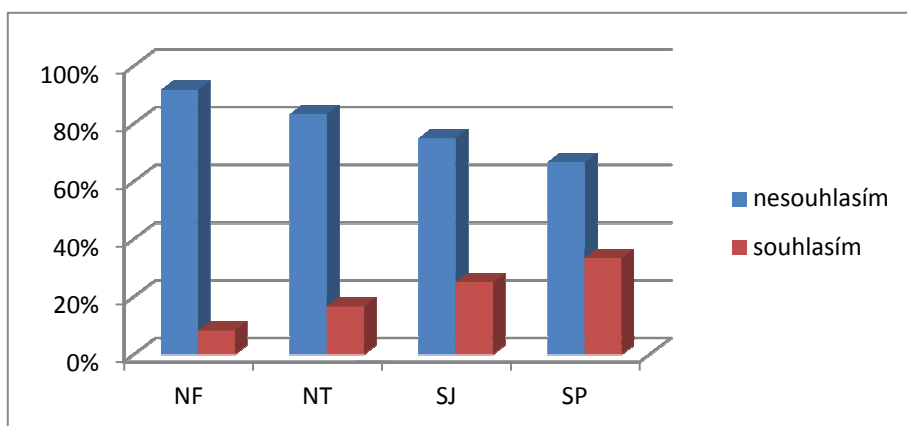
Závěr: na základě p-hodnoty 0,31 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### Výrok 8 - Nikdo mi není nablízku

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	11	10	9	8	92%	83%	75%	67%
souhlasím	1	2	3	4	8%	17%	25%	33%

Statistika: 2.53

p-hodnota: 0.47



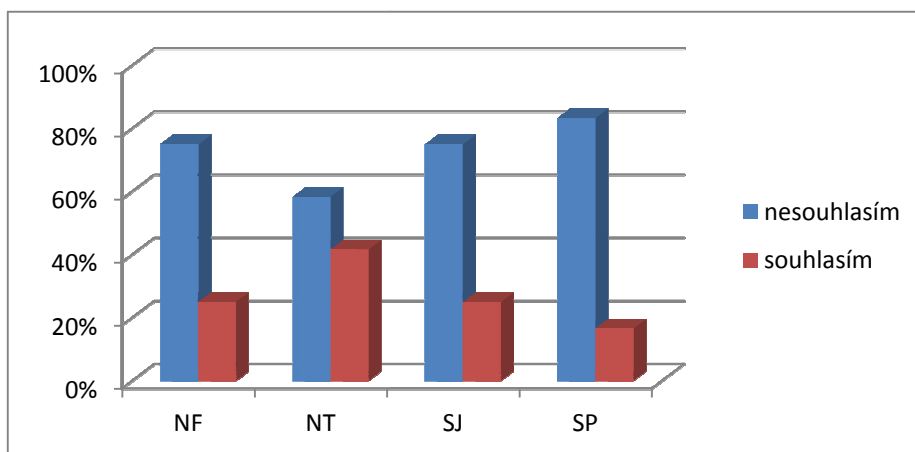
Závěr: na základě p-hodnoty 0,47 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### Výrok 9 - Nikdo se mnou nesdílí mé zájmy a myšlenky

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
Nesouhlasím	9	7	9	10	75%	58%	75%	83%
Souhlasím	3	5	3	2	25%	42%	25%	17%

Statistika: 2

p-hodnota: 0.57



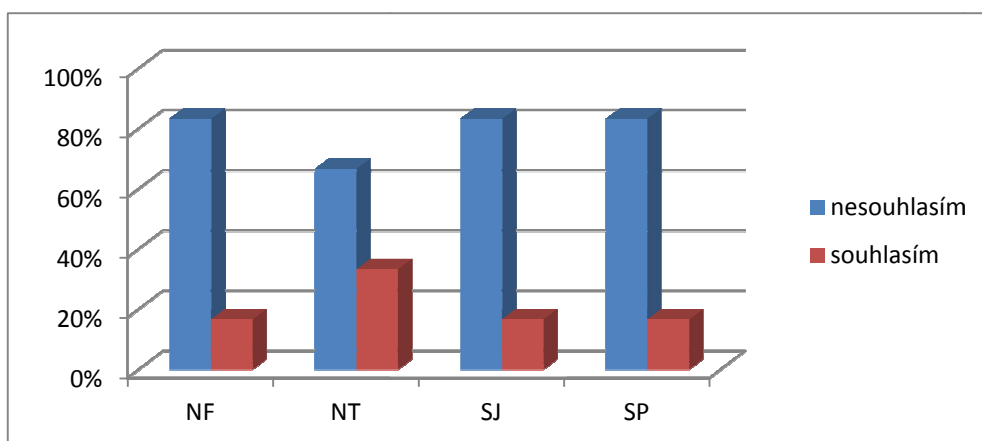
Závěr: na základě p-hodnoty 0,57 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

#### **Výrok 10 - Cítím se opomíjen**

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	10	8	10	10	83%	67%	83%	83%
souhlasím	2	4	2	2	17%	33%	17%	17%

Statistika: 1.52

p-hodnota: 0.68



Závěr: na základě p-hodnoty 0,68 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

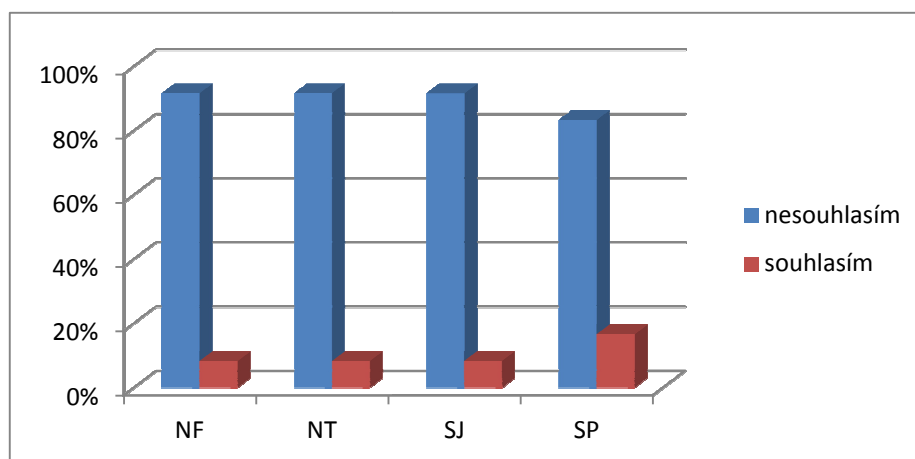


### Výrok 11 - Cítím se zcela osamocen

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	11	11	11	10	92%	92%	92%	83%
souhlasím	1	1	1	2	8%	8%	8%	17%

Statistika: 0.67

p-hodnota: 0.88



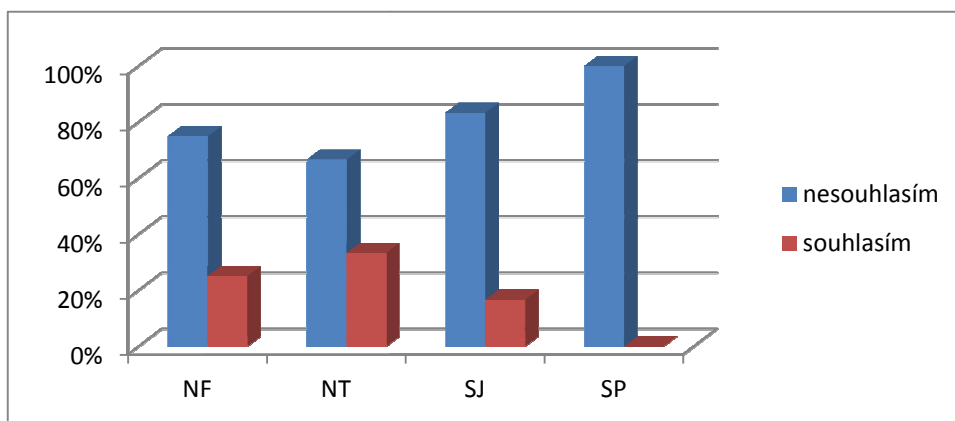
Závěr: na základě p-hodnoty 0,88 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### Výrok 12 - Nejsm schopen komunikace s ostatními

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	9	8	10	12	75%	67%	83%	100%
souhlasím	3	4	2	0	25%	33%	17%	0%

Statistika: 4.79

p-hodnota: 0.19



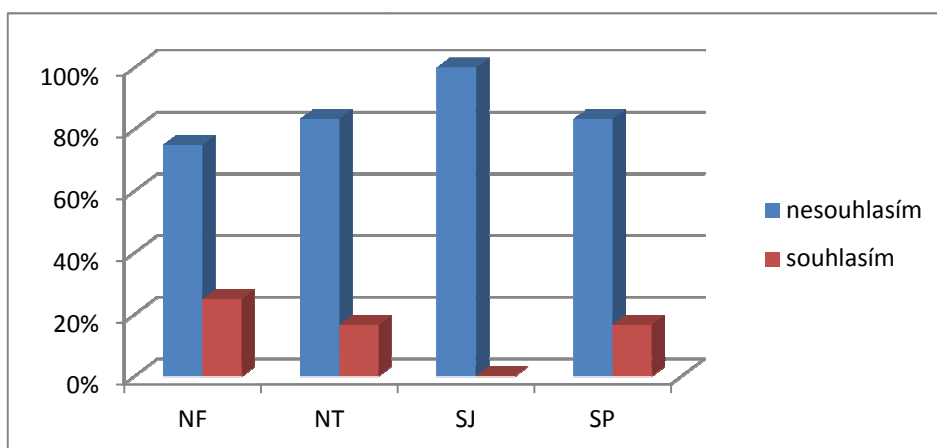
Závěr: na základě p-hodnoty 0,19 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### **Výrok 13 - Mé sociální vztahy jsou povrchní**

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	9	10	12	10	75%	83%	100%	83%
souhlasím	3	2	0	2	25%	17%	0%	17%

Statistika: 3.18

p-hodnota: 0.37



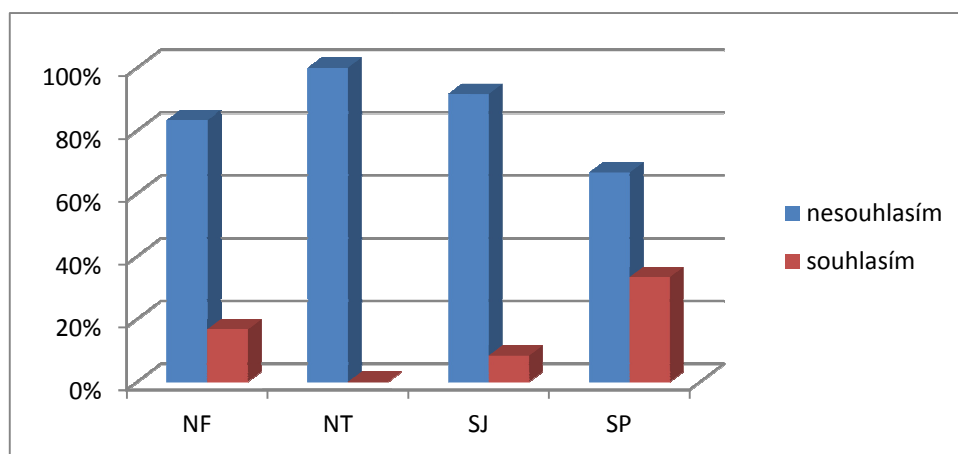
Závěr: na základě p-hodnoty 0,37 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### **Výrok 14 - Postrádám společnost**

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	10	12	11	8	83%	100%	92%	67%
souhlasím	2	0	1	4	17%	0%	8%	33%

Statistika: 5.85

p-hodnota: 0.12



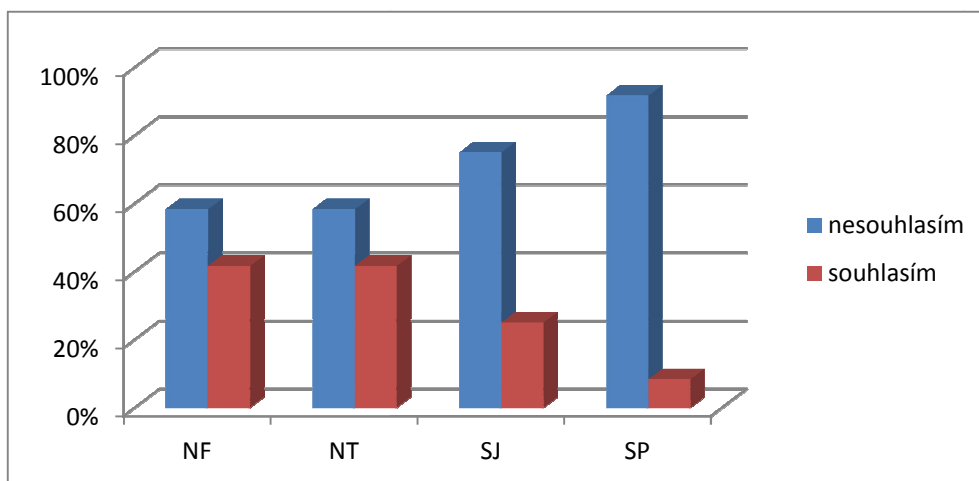
**Závěr: na základě p-hodnoty 0,12 nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### **Výrok 15 - Nikdo mně doopravdy dobře nezná**

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	7	7	9	11	58%	58%	75%	92%
souhlasím	5	5	3	1	42%	42%	25%	8%

Statistika: 4.44

p-hodnota: 0.22



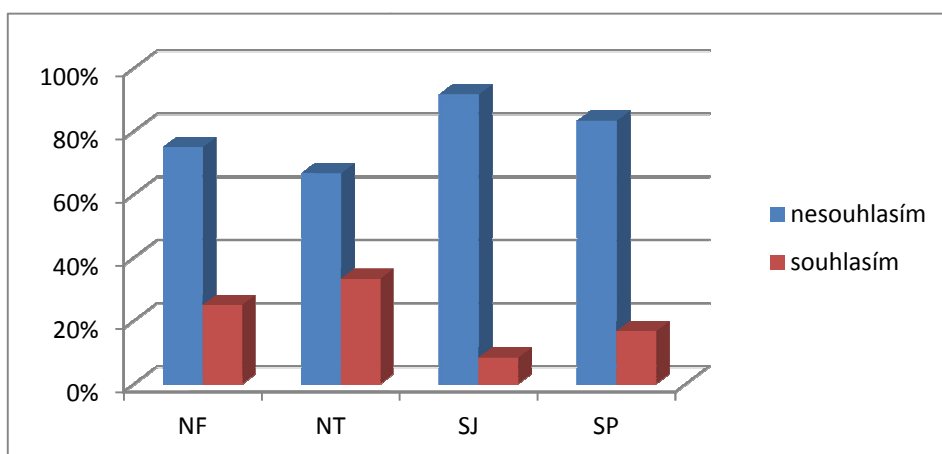
Závěr: na základě p-hodnoty 0,22 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

#### **Výrok 16 - Cítím se být izolován od ostatních**

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	9	8	11	10	75%	67%	92%	83%
souhlasím	3	4	1	2	25%	33%	8%	17%

Statistika: 2.53

p-hodnota: 0.47



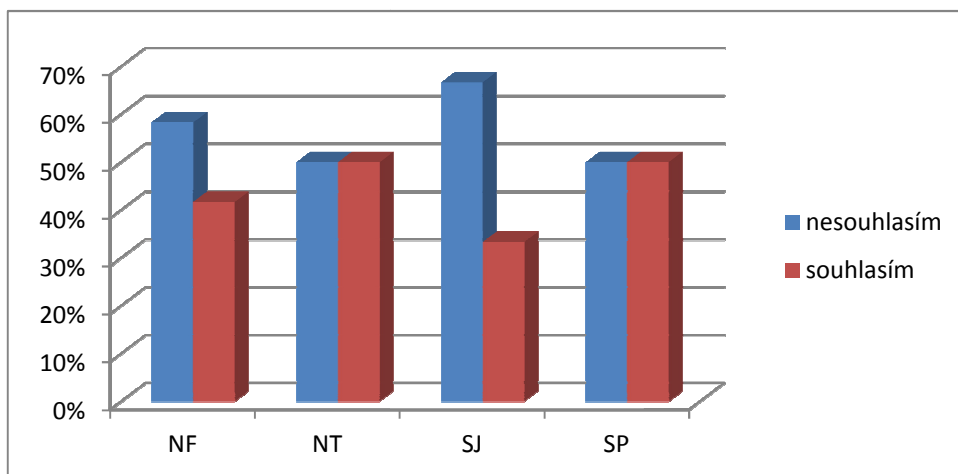
Závěr: na základě p-hodnoty 0,47 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### Výrok 17 - Nerad se uzavírám do sebe

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	7	6	8	6	58%	50%	67%	50%
souhlasím	5	6	4	6	42%	50%	33%	50%

Statistika: 0.93

p-hodnota: 0.82



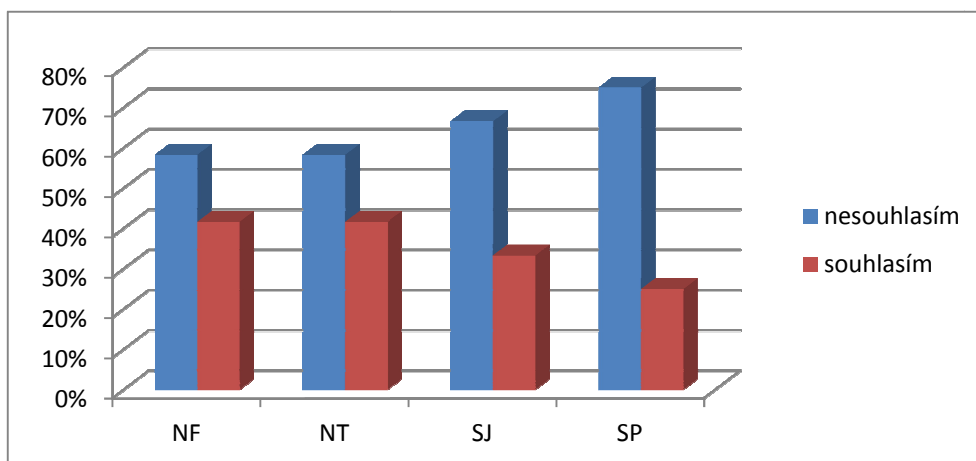
Závěr: na základě p-hodnoty 0,82 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### Výrok 18 - Obtížně si hledám kamarády

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	7	7	8	9	58%	58%	67%	75%
souhlasím	5	5	4	3	42%	42%	33%	25%

Statistika: 1

p-hodnota: 0.8



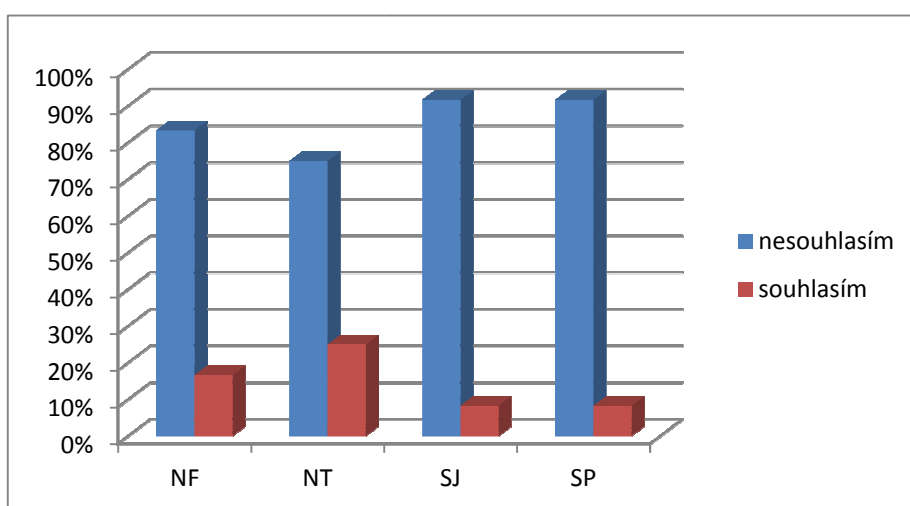
Závěr: na základě p-hodnoty 0,8 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

### Výrok 19 - Cítím se být vyloučen ostatními

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	10	9	11	11	83%	75%	92%	92%
souhlasím	2	3	1	1	17%	25%	8%	8%

Statistika: 1.84

p-hodnota: 0.61



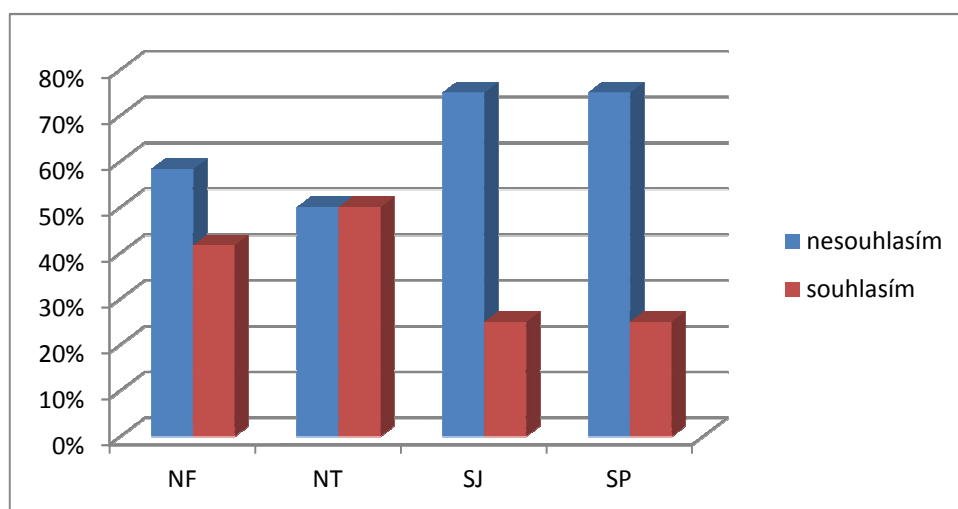
Závěr: na základě p-hodnoty 0,61 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

## **Výrok 20 - Lidé jsou kolem mně, ne však se mnou**

	NF	NT	SJ	SP	NF	NT	SJ	SP
nesouhlasím	7	6	9	9	58%	50%	75%	75%
souhlasím	5	6	3	3	42%	50%	25%	25%

Statistika: 2.46

p-hodnota: 0.48



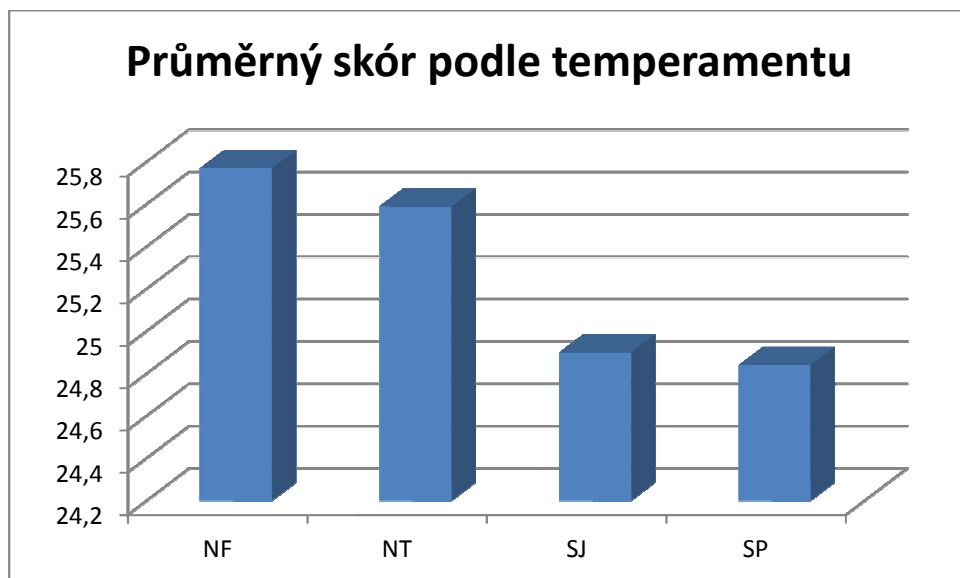
Závěr: na základě p-hodnoty 0,48 **nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.**

## **Celkový pohled na průměrné skóry odpovědí u respondentů**

Následující tabulka č. 1 a graf č. 1 zobrazují celkový pohled na součet průměrných skóre všech odpovědí u respondentů v závislosti na jejich MBTI temperamentu. Nejvyššího skóre dosáhl MBTI temperament NF – Idealisté, tj. 25,77. Naproti tomu MBTI temperament SP – Hráči dosáhl skóre nejnižšího, tj. 24,84.

1	NF	25,77
2	NT	25,59
3	SJ	24,9
4	SP	24,84

Tabulka č. 1



Graf č. 1



## 5 Diskuze

V teoretické části bakalářské práce byla shrnuta a popsána základní charakteristika MBTI typologie osobnosti a dále prožívání osamělosti. Informace z prostudovaných odborných publikací byly doplněny konzultacemi s některými odborníky z oblasti personalistiky, kteří se zabývají MBTI typologií osobnosti.

Ve výzkumné části této práce bylo prověřeno, zda spolu souvisí MBTI typologie osobnosti podle temperamentu – Strážci SJ, Hráči SP, Racionálové NT a Idealisté NF s prožíváním osamělosti. Byly stanoveny dvě hypotézy, první byla nulová a druhá alternativní. Alternativní hypotéza definující závislost vztahu MBTI temperamentu na odpovědích „souhlasím/nesouhlasím“ u jednotlivých otázek v dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti se nepotvrdila. Všechny p-hodnoty u jednotlivých výroků byly vyšší než zvolená hladina významnosti 0,05. Proto nebyla zamítnuta nulová hypotéza, že odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ u jednotlivých otázek v dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti nezávisí na jednotlivých MBTI temperamentech.

Na skutečnost, že se alternativní hypotéza nepotvrdila, mohla mít vliv řada faktorů, které mohly v různé míře ovlivnit výsledek. Získané poznatky je tedy třeba interpretovat s ohledem na omezení výzkumu. Data zkoumaného souboru pocházely z jednoho internetového zdroje MůjTyp.cz, který má charakter seznamky. Je tedy možné, že uživatelé prožívají oproti celkové populaci osamělost intenzivněji, nezávisle na jejich MBTI typologii osobnosti. Tato skutečnost tedy mohla ovlivnit potenciální rozdílnost závislosti jednotlivých MBTI temperamentů v prožívání osamělosti.

Další nevýhodou zkoumaného souboru, která mohla zapříčinit nepotvrzení alternativní hypotézy, mohla být skutečnost, že participanty spojoval pouze MBTI temperament. Respondenti totiž pocházeli z odlišného sociálního prostředí, byli rozdílného věku a mohli během výzkumu procházet rozdílnými životními situacemi či krizemi, které mohly jejich prožívání osamělosti zintenzivnit či zmenšit. Je možné, že pokud by byli vybráni respondenti na základě více faktorů (například stejný rodinný stav či věk) mohly výsledky vyjít statisticky významně.

Získané poznatky byly dále limitovány velikostí zkoumaného souboru. Celkový počet zkoumaných osob byl 48, přičemž byl kladen důraz na rovnoměrné rozložení respondentů do 4 MBTI temperamentů po 12 osobách. Velikost zkoumaného souboru byla tedy

charakteristická poměrně nízkým počtem testovaných osob. Ten byl zapříčiněn vyšší obtížností sehnat odpovědi respondentů s MBTI temperamentem, který se v populaci vzácněji vyskytuje. Jednalo se především o temperamenty Racionálové NT (cca 10%) a Idealisté NF (cca 15%). Naopak u častěji se vyskytujících temperamentů, Hráčů SP a Strážců SJ, došlo k rychlému sběru dat. Proto byli v konečné fázi výzkumu oslovováni cíleně respondenti s MBTI temperamentem Racionálové NT a Idealisté NF, aby došlo k vyvážení počtu respondentů u všech MBTI temperamentů. Výhodou ovšem byla přehlednost o počtu respondentů u jednotlivých typů a temperamentů MBTI typologie osobnosti v průběhu celého výzkumu.

Mezi další možnosti, proč se alternativní hypotéza nepotvrdila, mohla patřit charakteristika výroků dotazníku UCLA. Tyto výroky byly převážně zaměřeny na interpersonální osamělost, což mohlo ovlivnit výsledky. Je možné, že prožívání intrapersonální a existenciální osamělosti je ve významnějším vztahu k MBTI temperamentům, než osamělost interpersonální. Výroky se také nevztahovaly k psychopatologii ve vztahu k osamělosti. Chyběly zde otázky týkající se způsobu sebehodnocení respondentů a potřeby sebepotvrzení od ostatních. Dále by bylo vhodné doplnit výroky o témata zabývající se schopnostmi respondentů vytvořit opravdové a zralé vztahy založené na respektu k ostatním.

Sběr dat byl časově poměrně náročný. Jednotlivci se začali doptávat, musely být tedy poskytovány doplňující informace. Někteří respondenti vnímali problematiku prožívání osamělosti jako citlivé téma a účast na výzkumu odmítli. Jako problematické se také ukázaly některé neaktivní uživatelské profily, převážně u MBTI temperamentů Racionálové NT a Idealisté NF. I přesto, že je na serveru MůjTyp.cz zaregistrováno přes 13 000 uživatelů, bylo u těchto temperamentů NT a NF obtížné získat výsledky. V průběhu výzkumu se totiž ukázalo, že velké množství uživatelů se na server pouze zaregistruje za účelem zjištění MBTI typu a dále již svůj profil nevyužívá.

Pro případný další výzkum by bylo vhodnější zvětšit zkoumaný soubor. Bylo by tedy zapotřebí nejen rozšířit celkový počet zkoumaných osob, ale také vycházet z dat pocházejících z pestřejšího zkoumaného souboru, nelimitující se pouze na jeden internetový portál. Zároveň by bylo vhodné přidat další kritérium pro výběr respondentů, jako je například totožný rodinný stav či věk. Dále by mohly být zkoumané výroky zabývající se osamělostí rozšířeny o existenciální rozměr.

## 6 Závěr

Uvedené p-hodnoty u každého zkoumaného výroku svědčí o tom, že ani u jednoho z nich nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu. Alternativní hypotéza definující závislost vztahu MBTI temperamentu na odpovědích „souhlasím/nesouhlasím“ u jednotlivých otázek v dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti se tedy nepotvrdila.

Závěr je takový, že všechny p-hodnoty u jednotlivých výroků byly vyšší než zvolená hladina významnosti 0,05. Z tohoto důvodu nelze zamítnout nulová hypotéza, že odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ u jednotlivých otázek v dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti nezávisí na jednotlivých MBTI temperamentech.

## 7 Souhrn

Bakalářská práce se v teoretické části zaměřovala na MBTI typologii osobnosti a dále pojednávala o osamělosti. Úvodem byla vymezena historie MBTI typologie osobnosti, která vznikla ve 20. letech minulého století na základě učení významného švýcarského psychiatra a psychologa Carla Gustava Junga. Podle něj není lidské chování náhodilé a má své pravidelnosti, které se dají popsat, klasifikovat a předvídat. Každý člověk se chová odlišným způsobem v důsledku svých psychických preferencí, které se vztahují k základním orientacím a funkcím lidské mysli. Tyto preference jsou vrozené a postupem času utvářejí základ naší osobnosti. Různosti jsou naprosto přirozené a neměly by se jim přiřazovat hodnotící soudy či je ztotožňovat s něčími chybami. Klíčová je přitom tolerance a vyrovnávání se s jednotlivými odlišnostmi. Typologie MBTI vychází z Jungova vidění osobnosti a má základ ve čtyřech dimenzích, tj. čtyřech párech preferencí. Z těchto dimenzí pak rozlišujeme šestnáct osobnostních typů, které se dají rozčlenit mezi čtyři typy temperamentů.

Základním stavebním kamenem MBTI typologie osobnosti jsou čtyři páry preferencí. První dimenze se zaměřuje na příjem informací: Smysly (S) a Intuice (N). Dále máme funkce, jimiž tyto informace vyhodnocujeme: Myšlení (T, *Thinking*) a Cítění (F, *Feeling*). Poslední dvě dimenze se týkají zaměření: Extraverze (E) a Intraverze (I) rozlišuje vnímání okolního prostředí a čerpání energie. Usuzování (J, *Judging*) a Vnímání (P, *Perceiving*) vystihují životní styl a organizaci života. Pro většinu lidí je vždy jedna z dvojic výraznější a příklon k jednomu je vždy na úkor odklonu od něčeho jiného. Následující odstavce jsou věnovány podrobnějšímu popisu těchto dimenzí.

První dimenzí je způsob směřování energie. Podle Junga může být mentální psychická energie orientována buď směrem ven, tzn. Extraverze (E), nebo dovnitř, tzn. Intraverze (I). Jedná se o orientaci a postoj, jakým se lidé vyrovnávají s mentální únavou, jak získávají psychickou energii, kam ji orientují a odkud získávají podněty pro své rozhodování a jednání.

Další dimenze systému MBTI typologie se týká toho, čeho si všimneme nejdříve a čemu věnujeme pozornost. Tato dimenze má význam z hlediska shromažďování dat a informací. Pokud se člověk setká s novou skutečností či okolností, musí na ni reagovat podle jejího dalšího vývoje a přizpůsobit se. Smysly (S) a Intuice (N) jsou pak iracionální funkce k získávání informací.

Dalším krokem a dimenzí je pak vyhodnocení, které z informací mají pro jedince význam a které nikoli. Tato dimenze má hodnotící funkci, přičemž existují dva způsoby, z nichž lidé vyvozují a stavějí své závěry: Myšlení (T, *Thinking*) a Cítění (F, *Feeling*). Racionální Myšlení je neosobní, obecné a nadčasové, naproti tomu Cítění je osobní, individuální a jedinečné.

Čtvrtým rozměrem MBTI osobnostní typologie je způsob, jakým chtějí lidé uspořádat svůj vnější svět, své životy a životy druhých. Jedná se o polaritu mezi preferencí zvanou Usuzování (J, *Judging*) a Vnímání (P, *Perceiving*).

Žádná z uvedených preferencí není nadřazená a všechny jsou stejně důležité. Každá preference přitom představuje přirozený souhrn určitých předností a nedostatků. Tyto dimenze utvářejí čtyři MBTI temperamenty (Strážci SJ, Hráči SP, Racionálové NT a Idealisté NF), kterým jsou věnovány následující odstavce.

Ve Strážci SJ se snoubí Smyslové vnímání S s Usuzováním J. Strážci bývají důkladní, soustavní, spolehliví, předvídatelní a pracují trvalým tempem. Strážce se pečlivě stará o všechny záležitosti a má vyvinutý smysl pro zodpovědnost. K povinnostem mívají Strážci kladný vztah a totéž očekávají od ostatních. Rádi dohlíží na běh společnosti a udržují tradice. Bývají konzervativní a neradi vystupují z davu. Umění být rázní a odhodlaní a rádi dělají to, co funguje. Za možnou slabinu lze považovat jejich rozčarování v případě, že věci nejdou tak, jak očekávají. Tato nesnáze je může vyvést z rovnováhy a uvést v chaos. Mezi SJ temperament patří ESFJ – Pečovatel, ISFJ – Ochránce, ESTJ – Strážce a ISTJ – Správce.

Hráči SP kombinují Smysly (S) a Vnímání (P). Základním znakem tohoto temperamentu je vzpoura proti různým poutům, vazbám a závazkům. Tito lidé potřebují volnost a nevázanost. Jejich silnou stránkou není kalkulování, vyčkávání a připravování se na zítřek. Důležité je co je teď a tady. Nemají sklon ke „křečkování“ a rádi se rozdělí o cokoliv, co je v daný okamžik dostupné. Jsou výbornými vyjednávači, řeší efektivně to, co je potřeba. Vyzařuje z nich odhodlaná autorita a ostatní je respektují. Možné slabiny lze najít v jejich nechuti cokoliv plánovat. Někdy mohou také působit na ostatní lidi povrchně, protože mohou působit jako někdo, kdo se nerad pouští do hloubky věcí. Do skupiny temperamentu Hráči SP patří ESFP – Bavič, ISFP – Skladatel, ESTP – Dobyvatel a ISTP – Řemeslník.

Racionálové NT se opírají o kombinaci Intuice (N) a Myšlení (T). Jsou nazýváni tzv. prométheovským typem, protože se snaží být nad věcmi, zvládnout je a proniknout do jejich

podstaty mnohem intenzivněji, než ostatní typy. Porozumění je pro ně prvotní a zajímá je hlavně, proč něco funguje a už méně, k čemu je to dobré. Projev Racionálů NT vychází z jejich analytické inteligence. Dokáží poukazovat na rozdíly a výborně rozlišovat. Jejich silnou stránkou je schopnost vidět potenciál, „rentgenovat“ intelektem práci svoji a jiných a snadno dokáží odhalit samotnou podstatu problému. Mezi možné slabiny lze považovat mezilidská necitlivost, chabý odhad na lidi a netrpělivost. Mezi temperament NT Racionálové lze zařadit tyto typy: ENTJ – Leader, INTJ – Analytik, ENTP – Vizionář a INTP – Vědec.

Idealisté NF kombinují Intuici (N) s Cítěním (F), díky čemuž mají nadprůměrné mezilidské dovednosti. Mají v sobě cosi výjimečného a zvláštního, jakoby z jiného světa. To jim umožňuje v lidech probudit skryté dobré i špatné stránky. Je pro ně příznačná orientace na lidskou stránku organizace. NF upřednostňují lidský aspekt před aspektem věcným. Mezi jejich silné stránky patří osobní kouzlo, schopnost péče o lidi a výborné formulační dovednosti. Čas od času mají sklon rozhodovat spíše na základě osobních vztahů, než na základě nestranného hodnocení. Do tohoto temperamentu patří tyto typy: ENFJ – Učitel, INFJ – Umělec, ENFP – Optimista a INFP – Snílek.

Další kapitola byla věnována osamělosti. Osamělost je v dnešní západní společnosti velmi rozšířená. Mezilidské vztahy jsou mnohými osamělými lidmi považovány za povrchní a nestálé. Osamělost je životní realita a součást lidského života. Naznačuje, že něco není v rovnováze a že něco v lidském životě chybí. Existují tři druhy osamělosti v existenciálním kontextu: interpersonální, intrapersonální a existenciální.

S interpersonální osamělostí se můžeme setkat při izolaci jedince od ostatních lidí. Uspokojivé sociální interakci pak může zabraňovat řada faktorů. Jedinec může mít nedostatek vhodných sociálních dovedností, silně konfliktní pocity v souvislosti s intimitou, jiný osobnostní styl (narcistní, schizoidní, explorační nebo kritický) či může docházet ke geografické izolaci. Kulturní faktor pak hraje při interpersonální osamělosti důležitou roli.

Při prožívání intrapersonální osamělosti dochází k odcizování člověka sobě samému a také odcizení se prožitkům vlastního organismu. Člověk dlouhodobě potlačuje své vlastní pocity a nerealizuje své vlastní možnosti. Naopak přijme za svá vlastní přání a zákazy ostatních lidí, přičemž nedůvěřuje svému úsudku či potlačí svůj vlastní potenciál.

Existenciální osamělost je úzce spojená s osamělostí interpersonální a intrapersonální. Tento typ osamělosti se váže k samotnému bytí a člověk ji prožívá i přes příznivé vztahy k druhým lidem a výbornému poznání a integraci. Můžeme prožívat hluboké vnitřní vztahy, nicméně pořád budou v našem nitru oblasti, které jsou určeny pouze nám samotným.

K existenciální osamělosti dochází zejména při konfrontaci se svobodou člověka a smrtelností.

Další podkapitola byla věnována mezilidským vztahům, které patří mezi hlavní obrany před osamělostí. Tyto vztahy by měly být založeny na vzájemné lásce a respektu, přičemž vycházejí z niterného bohatství a růstu, nikoli z chudoby a nedostatku. Zralý vztah je takový, který nezohledňuje vlastní potřeby. Řada lidí ovšem takového upřímného vztahu není schopná. Tito jedinci mohou být jednostranně zaměřeni na sebe a jejich realistický pohled na sebe a na druhé lidi je překroucený.

Tato práce se snažila zjistit, zda nějak souvisí MBTI typologie osobnosti s prožívání osamělosti. Hlavním cílem empirické části bylo ověření hypotézy, zda závisí odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ u jednotlivých otázek v dotazníku zabývajícím se prožíváním osamělosti na jednotlivých MBTI temperamentech. Při výzkumu byla použita metoda dotazníku. Byl vybrán dotazník UCLA, který byl vytvořen roku 1980 Russelem, Peplauem a Cutronem a vychází z Weissovy teorie. Celkový počet zkoumaných osob byl 48 respondentů, od každého temperamentu se podařilo získat 12 respondentů. Zkoumaný soubor tvořili uživatelé serveru MůjTyp.cz, který se zabývá navazováním nových kontaktů pomocí psychotestů a je na něm přes 13 000 uživatelů s určeným MBTI osobnostním typem. Z hlediska statistického zpracování dat byl použit Test dobré shody (taky Pearsonův chí-kvadrát test). Při ověřování statistické významnosti byla zvolena hladina významnosti  $p < 0,05$ . Výsledky výzkumu ukázaly, že ani u jednoho z nich nelze prokázat statistickou závislost odpovědi „souhlasím/nesouhlasím“ na MBTI temperamentu.

## SEZNAM LITERATURY

1. Asper, K. (2009). Opuštěnost a sebeodcizení. Praha: Portál.
2. Cakirpaloglu, P. (2012). Úvod do psychologie osobnosti. Praha: Grada.
3. Crkalová, A., & Riethof, N. (2007). Jak zefektivnit práci v týmu. Praha: Grada.
4. Čákr, M. (2004). Typologie osobnosti. Praha: Management Press.
5. Čákr, M. (2009). Typologie osobnosti pro manažery. Praha: Management Press.
6. Frankl, V. E. (2006). Vůle ke smyslu. Brno: Cesta.
7. Fromm, E. (2008). Umění milovat. Praha: Český klub.
8. Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). Velký psychologický slovník. Praha: Portál.
9. Huntington, P. J. (2009). Loneliness & lament. Bloomington : Indiana University Press.
10. Jung, C. G. (1995). Analytická psychologie: její teorie a praxe. Praha: Academia.
11. Keirsey, D. (1998). Please Understand Me II: Temperament, Character, Intelligence. Del Mar, CA: Prometheus Nemesis Book Company.
12. Keirsey, D., & Bates, M. (2006). Jaký jste typ osobnosti. Praha: Grada.
13. Kratochvíl, O. (2010). Niterný leadership. Kunovice: Evropský polytechnický institut.
14. Moustakas, C. E. (1961). Loneliness. Englewood Cliffs : Prentice-Hall.
15. Müller, W. (2011). Sám, ale ne osamělý. Praha: Portál.
16. Nešpor, K. (2010). Léčivá moc smíchu. Praha: Vyšehrad.
17. Pavlíčková, H. (2008). Manažerská psychologie. Ostrava: Key Publishing.
18. Plamínek, J. (2010). Tajemství motivace. Praha: Grada.
19. Rogers, C. R. (1998). Způsob bytí. Praha: Portál.
20. Russel, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290.
21. Vajner, L. (2007). Výběr pracovníků do týmu. Praha: Grada.
22. Vodáčková, D. (2007). Krizová intervence. Praha: Portál.
23. Yalom, I. D. (2006). Existenciální psychoterapie. Praha: Portál.



## **PŘÍLOHY**

*Příloha č. 1 – Zadání diplomové práce*

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** MBTI typologie osobnosti a prožívání osamělosti

**Autor práce:** Mgr. Markéta Vitošková

**Vedoucí práce:** Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 57, 78 453

**Počet příloh:** 6

**Počet titulů použité literatury:** 23

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se věnuje MBTI typologii osobnosti a prožívání osamělosti. Snaží se zjistit, zda jednotlivé MBTI temperameny souvisí s prožívání osamělosti.

Nejprve přibližuje všeobecnou charakteristiku MBTI typologie osobnosti. Je zmíněna historie jejího vzniku a čtyři páry jejích základních dimenzí. Dále pak objasňuje popis jednotlivých MBTI temperamentů a typů.

Následuje kapitola o osamělosti. Zabývá se jejím dělením na interpersonální, intrapersonální a existenciální. Dále se také věnuje osamělosti a vztahům, přičemž objasňuje osamělost v souvislosti s psychopatologií a opravdovými vztahy.

Poté je zmíněn metodologický rámec výzkumu, do něhož patří popis cíle výzkumné části, zkoumaného souboru a formulace hypotéz. Následuje přiblížení aplikované metodiky a realizace výzkumu.

Dále se práce zabývá výsledky výzkumu a jejich interpretací. Poslední kapitoly jsou věnovány diskuzi nad těmito výsledky, závěru a souhrnu celé práce.

### **Klíčová slova:**

*MBTI typologie osobnosti, osamělost*

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** MBTI typology and feelings of loneliness

**Author:** Mgr. Markéta Vitošková

**Supervisor:** Mgr. Martin Kupka, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 57, 78 453

**Number of appendices:** 6

**Number of references:** 23

**Abstracts:**

Bachelor thesis deals MBTI typology and feelings of loneliness. This thesis tries to determine whether MBTI temperaments are connected with feelings of loneliness.

First of all, the thesis concentrates MBTI typology, its history and four pairs of its basic dimensions. Furthermore, it is mentioned description of MBTI types and temperaments.

Secondly, the thesis mentions loneliness and its division of interpersonal, intrapersonal and existential. It also deals loneliness and relations and tries to clarify loneliness in relation to psychopathology and real relationships.

Third, bachelor thesis deals methodological research, description of the research target, investigation file and formulation of hypotheses. It also mentions applied methodology and implementation of research.

Last, thesis is devoted the research results, discussion, conclusion and summary of the whole work.

**Key words:**

*MBTI typology, loneliness*

## **DOTAZNÍK OSAMĚLOSTI UCLA**

**1. Hodně věcí dělám nerad o samotě**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**2. Nemám si s kým popovídat**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**3. Špatně snáším samotu**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**4. Chybí mi společnost**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**5. Nikdo mi doopravdy nerozumí**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**6. Stále čekám na to, že mi někdo zavolá nebo napíše**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**7. Nemám se na koho obrátit**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**8. Nikdo mi není nablízku**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**9. Nikdo se mnou nesdílí mé zájmy a myšlenky**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**10. Cítím se opomíjen**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**11. Cítím se zcela osamocen**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**12. Nejsem schopen komunikace s ostatními**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**13. Mé sociální vztahy jsou povrchní**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**14. Postrádám společnost**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**15. Nikdo mně doopravdy dobře nezná**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**16. Cítím se být izolován od ostatních**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**17. Nerad se uzavírám do sebe**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**18. Obtížně si hledám kamarády**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**19. Cítím se být vyloučen ostatními**

Souhlasím                      Nesouhlasím

**20. Lidé jsou kolem mně, ne však se mnou**

Souhlasím                      Nesouhlasím

## **TEST OSOBNOSTI MBTI**

---

1. Raději:

- a) řešíte nový a komplikovaný problém
- b) pracujete na něčem, co jste již dělali dříve

---

2. Rádi:

- a) pracujete sami v tichém prostředí
- b) jste tam, kde se "něco děje"

---

3. Při posuzování jiných se řídíte spíše:

- a) zákonitostmi než okamžitými okolnostmi
- b) okolnostmi než trvalými zákonitostmi

---

4. Máte sklon vybírat si:

- a) spíše pečlivě
- b) poněkud impulzivně

---

5. Ve společnosti, na večírku apod. se zpravidla bavíte:

- a) s několika málo lidmi, které dobře znáte
- b) s více lidmi, včetně těch, které znáte málo nebo vůbec ne

---

6. Jako ředitel/ka firmy byste od svých podřízených přivítal/a spíše:

- a) zprávu o tom, jak jejich oddělení přispělo firmě jako celku
- b) zprávu o tom, jak si jejich oddělení vedlo samo o sobě

---

7. Předpokládejte, že jste manažer/ka a potřebujete přijmout nového asistenta. Co byste pro přijetí považoval/a za důležitější?

- a) jaký to bude člověk, jak se naše osobnosti shodnou a budou se doplňovat
- b) zda bude soulad mezi popisem práce a uchazečovými schopnostmi

---

8. Když na něčem pracujete:

- a) raději věci dokončíte a dostanete se k určitému závěru
- b) často ponecháváte konec otevřený pro případné změny

---

9. Na večírcích, ve společnosti:

- a) se většinou raději zdržíte déle, protože tak se zpravidla lépe pobavíte
- b) odcházíte co nejdříve, zdržíte se jenom, abyste neurazil, protože vás to vyčerpává

---

10. Zajímá vás více:

- a) to, co bylo a co je nyní
- b) co může být

---

11. Když posloucháte, jak někdo hovoří o nějaké záležitosti, obvykle se pokoušíte:

- a) vztáhnout to na vlastní zkušenost a porovnávat, zda to odpovídá
- b) hodnotit a analyzovat danou situaci

---

12. Když na něčem pracujete, jste raději:

- a) když máte přehled a udržujete věci pod kontrolou
- b) můžete zkoušet různé možnosti

---

13. Když vám zvoní v kanceláři nebo doma telefon, obvykle:

- a) to považujete za rušení
- b) nevadí vám ho zvednout

---

14. Je horší:

- a) "mít hlavu v oblacích"
- b) "držet se při zemi"

---

15. Ve vztahu k ostatním jste spíše:

- a) objektivní
- b) osobní

---

16. Vadí vám více, když:

- a) je více věcí rozpracovaných
- b) už je všechno hotovo

---

17. Když někam telefonujete nebo něco vyřizujete:

- a) nebojíte se, že na něco zapomenete
- b) připravíte si, co budete říkat

---

18. Když diskutujete o problému se svými kolegy, je pro vás snadné

- a) vidět věci v "širším rámci"
- b) postřehnout zvláštnosti a specifické rysy dané situace

---

19. Která slova vás popisují lépe? Jste spíše:

- a) analytický typ
- b) empatický typ (umí se vcítit do situace druhých)

---

20. Často:

- a) když něco začínáte, vše si předem sepíšete a naplánujete, protože většinou nesnášíte, když později musíte něco podstatně měnit
- b) neplánujete a necháváte věci vyvíjet se tak, jak se k nim postupně dostáváte

---

21. Ve společnosti jiných lidí spíše:

- a) začínáte rozhovor sami
- b) přenecháváte iniciativu druhým

---

22. Když pracujete na přidělené práci, máte tendenci k:

- a) plynulé a nepřetržité práci
- b) nárazové práci s velkými výdeji energie a následnými "pauzami"

---

23. V jaké situaci se cítíte lépe:

- a) přehledné, strukturované, s pevným rozvrhem
- b) proměnlivé, ne zcela strukturované, s překvapeními

---

24. Je horší:

- a) být nespravedlivý
- b) nemít slitování

---

25. Řekli byste o sobě, že vaší silnou stránkou je spíše:

- a) smysl pro realitu, fakta
- b) představivost, ideje

---

26. Když zazvoní telefon:

- a) spěcháte, abyste jej zvedli první
- b) doufáte, že jej zvedne někdo jiný

---

27. Moje jednání vede a řídí více:

- a) hlas rozumu
- b) hlas srdce

---

28. Více obdivu si zaslouží schopnost:

- a) umět si věci předem dobře zorganizovat a být metodický/á
  - b) rychlé adaptace a vyjít s tím, co právě je
-



29. Když vás napadne nová myšlenka, obvykle:

- a) se pro ni nadchnete
  - b) raději o ni hloubáte trochu déle
- 

30. Řekli byste, že jste spíše:

- a) důvtipní
  - b) praktičtí
- 

31. Raději slyšíte:

- a) konečný a neměnný výrok
  - b) zkusmý a předběžný výrok
- 

32. Je větší chyba být:

- a) tolerantní a smířlivý
  - b) nekompromisní a kritický
- 

33. Jste spíše:

- a) ranní ptáče
  - b) noční sova
- 

34. Na jednáních vás pohoršují spíše lidé, kteří:

- a) přicházejí s mnoha nejasně načrtnutými, nepromyšlenými nápady
  - b) prodlužují jednání mnoha praktickými podrobnostmi
- 

35. Při práci dáváte většinou přednost tomu, zabývat se:

- a) idejemi, principy, myšlenkami
  - b) lidmi, osobami, aktéry
- 

36. O víkendech máte tendenci:

- a) plánovat, co budete dělat
  - b) necháte, aby se věci vyvinuly, a rozhodujete se v průběhu událostí
- 

37. Při jednáních máte sklon:

- a) rozvíjet své myšlenky v průběhu toho, jak mluvíte
  - b) hovořit pouze po pozorném rozvážení toho, co chcete sdělit
- 

38. Když něco čtete, obvykle:

- a) se soustředíte ve svých úvahách na to, co je v daném textu napsáno
  - b) čtete mezi řádky a vztahujete slova i k jiným námětům a tématům
-

39. Když se máte rozhodnout ve spěchu, často:

- a) se cítíte nepříjemně a přejete si získat více informací
  - b) jste schopni se rozhodnout i s údaji, které máte v danou chvíli k dispozici
- 

40. Raději byste pracovali pro organizaci, kde:

- a) byste měli práci s intelektuální motivací
  - b) byste byli zaujati jejími cíli a posláním
- 

41. Co vám imponuje více:

- a) logicky bezrozporné, konzistentní myšlení a uvažování
  - b) dobré, harmonické mezilidské vztahy
- 

42. V písemném projevu dáváte přednost:

- a) věcnému stylu
  - b) obraznému, metaforickému stylu
- 

43. U dveří náhle zazvoní zvonek. Jste spíše:

- a) podrážděni, koho k vám zase "čerti nesou"
  - b) potěšeni, že se na vás přišel někdo podívat
- 

44. Dáváte přednost tomu:

- a) nechat věci, aby se samy nějak dostavily
  - b) zajistit, aby všechno bylo předem připraveno
- 

45. Charakterizují vás spíše:

- a) četné, spíše letmé a povrchní kontakty a vztahy s více lidmi
  - b) trvalé, pevné a dlouhodobé vztahy a kontakty s několika málo lidmi
- 

46. Cítíte se zpravidla lépe:

- a) po konečném rozhodnutí
  - b) když jsou věci ještě otevřeny
- 

47. Spolehnete se spíše na svou:

- a) zkušenost
  - b) intuici a tušení
- 

48. Jste si jistější:

- a) při logických úsudcích typu: správné – nesprávné
- b) při hodnotových soudech typu: dobré - špatné

Příloha č. 6 – Názorný přehled MBTI temperamentů a typů

