

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra etiky, psychologie a sociální práce

Bakalářská práce

Typologie osobnosti a sociální práce

Vedoucí práce: Mgr. Martina Pavelková

Autor práce: Daniela Malá

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: III.

2019

Bakalářská práce v nezkrácené podobě

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

23. března 2019

.....

Daniela Malá

Ráda bych poděkovala Mgr. Martině Pavelkové za metodické vedení bakalářské práce, cenné připomínky, a především pak za dodání síly ve chvílích, kdy ji bylo potřeba.

Obsah

Úvod	6
1. Osobnost.....	8
1.1 Pojem osobnost.....	8
1.2 Temperament.....	9
1.3 Faktory ovlivňující utváření osobnosti	10
1.3.1 Dědičnost.....	10
1.3.2 Kultura.....	10
1.3.3 Rodina	11
1.3.4 Skupinová příslušnost.....	11
1.3.5 Životní zkušenost	11
1.3.6 Situace	11
2. Typologie osobnosti	12
2.1 Význam znalosti typologií pro sociální práci	12
2.2 Historický exkurz	13
2.3 Hippokratova typologie osobnosti.....	14
2.4 Typologie osobnosti podle Junga	15
2.4.1 Extrovert.....	16
2.4.2 Introvert	16
2.4.3 Ambivert.....	17
2.5 Typologie MBTI.....	17
3. Typologie osobnosti a sociální práce	18
3.1 Posouzení osobnosti klientů	18
3.1.1 Možné zdroje informací o klientovi	19
3.1.2 Možná rizika a chyby při posuzování osobnosti klienta.....	19
3.2 Introvertní nebo extrovertní klient?.....	21
3.2.1 Zásadní otázka: „Z čeho klient čerpá energii?“	21

3.3 Specifika sociální práce s dospělým extrovertem.....	23
3.3.1 Komunikace s extrovertem.....	24
3.3.2 Extrovert v kolektivu.....	24
3.4 Specifika sociální práce s extrovertním dítětem.....	26
3.4.1 Nalezení klidné místnosti	27
3.4.2 Neklást důraz na vše, co dítě řekne	28
3.4.3 Důležitost zpětné vazby.....	29
3.5 Specifika sociální práce s dospělým introvertem	29
3.5.1 Komunikace s introvertem	30
3.5.2 Introvert v kolektivu	30
3.6 Specifika sociální práce s introvertním dítětem	31
3.6.1 Potřeba oddechových časů	33
3.6.2 Individuální prostor	35
3.6.3 Umožnit dítěti být introvertní.....	35
3.6.4 Nenutit do řeči	36
Závěr.....	39
Abstrakt	41
Abstract	42
Seznam použitých zdrojů	43

Úvod

Téma „*Typologie osobnosti a sociální práce*“ jsem si vybrala z důvodu, že jej hodnotím jako přínosné nejen pro mé budoucí povolání sociálního pracovníka, ale i pro svůj osobní život. Myslím, že je důležité, aby si lidé mezi sebou porozuměli a zároveň, aby se naučili cenit si rozdílů, které jsou mezi nimi.

V bakalářské práci se budu nejvíce věnovat extrovertním a introvertním jedincům. Největším impulzem k rozhodnutí, že budu mapovat charakteristiky těchto typů osobnosti, bylo uvědomění si, že naše společnost je více nakloněna extrovertním jedincům, neboť na své okolí působí velice společensky, sebevědomě a průbojně, čehož se dnes cení především na pracovních pozicích. Nezřídka jsem se během své praxe, kterou jsem absolvovala v různých zařízeních (např. domovy pro seniory, nemocniční oddělení, ZŠ) setkala se skutečností, že lidé směřující k introverzi byli hodnoceni negativně. Nejvíce citelné to bylo při skupinových aktivitách, kdy introverti byli často označováni jako zakřiknuté osoby, které nemají rády ostatní. Z tohoto důvodu považuji za vhodné, aby si byl sociální pracovník vědomý charakteristik extroverze a introverze a vymanil se těmto unáhleným závěrům. Zároveň, aby znal potřeby extrovertů a introvertů, jejich silné a slabší stránky a dokázal s nimi pracovat. Ačkoliv Jungova typologie extroverze a introverze za dva roky oslaví své sté výročí, považuji ji za stále aktuální a přínosnou pro sociální práci.

Cílem mé bakalářské práce je postihnout různé typologie klientů a v návaznosti na to popsat možné strategie přístupů sociálního pracovníka k těmto klientům. Metodou použitou v mé bakalářské práci bude rešerše a studium literatury relevantní ke zvolenému tématu.

V první kapitole bakalářské práce se budu věnovat pojmu osobnost. Uvedu zde definice několika autorů a na osobnost bude nahlíženo jak z pohledu různých oborů, tak i laické veřejnosti. Prostor bude věnován i pojmu temperament, který se s osobností a její typologií pojí. V závěrečné části první kapitoly se budu zabývat jednotlivými faktory, které ovlivňují utváření osobnosti jedince. Budou popisovány v tomto pořadí: dědičnost, kultura, rodina, skupinová příslušnost, životní zkušenost a situace.

Druhá kapitola bude zaměřena na typologie osobnosti. Začnu tím, že se pokusím nastínit využitelnost znalosti typologií na poli sociální práce. Především pak, jakým

způsobem mohou být přínosné pro sociálního pracovníka při práci s klienty. Dále v této kapitole bude umístěn stručný historický exkurz, který načrtne, jakými směry se ubíraly některé osobnostní typologie v různých časových obdobích. Následně v rámci této kapitoly bude věnována bližší pozornost těmto třem typologiím: Hippokratově typologii osobnosti, typologii Carla Gustava Junga a na závěr typologii MBTI.

Na začátku třetí kapitoly bude vymezený prostor pro tři otázky, jejichž odpovědi mohou sociálnímu pracovníkovi pomoci snáze odhadnout typ osobnosti, ke kterému klient směřuje. Dále vyjmenuji zdroje, ze kterých sociální pracovník může čerpat informace o klientovi. Pozornost budu věnovat i případným rizikům a chybám v procesu mapování typu osobnosti. Posléze zmíním stěžejní otázku a to „*Z čeho klient čerpá energii?*“. Odpověď na ni je ukazatelem, zda se jedná o spíše extrovertního či introvertního klienta. Na základě typologických charakteristik se pokusím navrhnout vhodné strategie při sociální práci s těmito jednotlivými typy osobnosti. Nejdříve se budu věnovat extrovertnímu dospělému a poté dítěti. Stejný postup zvolím u introvertního typu.

Bohužel musím konstatovat, že česky napsaných odborných knih systematicky se věnujících introverzi a extroverzi v praxi je velice málo. Proto shledávám jako nejvíce přínosnou knihu Šárky Mikové a Jiřiny Stang *Typologie osobnosti u dětí*, která je na praxi zaměřená. Ze zahraničních zdrojů jsou pro mne velice dobře využitelné knihy autorky Sylvie Löhken.

1. Osobnost

1.1 Pojem osobnost

Marie Vágnerová ve své knize *Psychologie osobnosti* uvádí, že výklad pojmu osobnost se během let měnil a záleželo na přístupu, který se v určité časové éře nejvíce používal. Toto bádání přineslo velké množství informací. Dnes se psychologie snaží všechny tyto získané informace, poznatky a teorie integrovat dohromady a sestavit tak co nejpřesnější popis osobnosti.¹

Pokud se chceme zaměřit na definici pojmu osobnost, je namístě zmínit, že se jedná o pojem velice složitý a komplexní a mnoho teorií se od sebe různým způsobem liší. Stejně tak každý obor tento pojem vnímá rozličně. Například v právní mluvě se rozumí osobnost jako právní subjekt. Teorie v oboru psychologie nejčastěji osobnost definují jako jedinečnou, celistvou, organizovanou bytost schopnou sebereflexe a seberealizace. Dalším častým názorem spojeným s tímto pojmem je, že pokud se o někom říká, že je osobnost, jedná se o vynikajícího jedince.²

Vágnerová osobnost označuje za „komplexní a relativně stabilní systém, který funguje jako celek, skládá se ze vzájemně propojených somatických a psychických vlastností a projevuje se v reakcích na různé podněty a situace“.³ Milan Nakonečný poukazuje na to, že každá lidská bytost je především bytostí individuální, osobitou. Je jedinečná jak po stránce psychické, tak fyzické. Zároveň se u některých jedinců objevuje jednota individuality a typu. To znamená, že člověk je nejen onou individuální bytostí, ale zároveň disponuje něčím, co má s některými lidmi společného.⁴

A jak vnímají lidé z neodborné veřejnosti pojem osobnost? Nejčastěji se setkáváme s tím, že osobnost je dle laické veřejnosti označována jako charakteristika, respektive hodnocení určitého jedince. Na základě této charakteristiky se snaží odhadnout příčiny jeho jednání nebo předvídat jeho reakci v konkrétní situaci. Tato charakteristika sestává hlavně z jeho viditelných vlastností, které jsou hodnoceny buď jako žádoucí, nebo nežádoucí. Avšak osobnost jako celek se projevuje nejen navenek, ale mnohé z naší

¹Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010, s. 11.

²Srov. PAULÍK, K. *Psychologie osobnosti pro praxi: učební text pro distanční studium*, Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2007, s. 7.

³VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*, s. 13.

⁴Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, Praha: Academia, 1995, s.135.

osobnosti je takzvaně skryto pod povrchem a projevuje se jen při určitých situacích.⁵ Naše chování do jisté míry můžeme ovlivňovat a měnit dle situace, nicméně naše duševní dispozice jsou dle teorie typů pro nás neměnitelné. Je zde ale prostor pro jejich lepší využívání.⁶

1.2 Temperament

Každá osobnost má svou strukturu. Tato struktura osobnosti je rámeček aktuálních projevů a prožitků, jež je relativně po dlouhou dobu přetrvávající a skládá se ze tří složek, a to z fyzické konstituce, charakteru (povahových rysů) a psychických dispozic, do nichž patří schopnosti, motivační dispozice a právě temperament.⁷ Temperamentem se označuje obecná dimenze dynamiky psychických pochodů, která ovlivňuje, jak určitou situaci člověk prožívá a jaké u toho má projevy chování. Temperament má vliv také na to, jak je člověk celkově citově laděn, jaká je intenzita jeho zážitků, zda je více či méně vzrušivý a další.⁸

Všechny lidi nemůžeme jednoznačně přiřadit k jednomu určitému typu. Vlastnosti temperamentu jsou u nich přítomné v různé míře a kombinaci. Typy, které jsou silně vyhraněné mívají ve společenském životě větší potíže.⁹ Do temperamentu není příliš velká možnost nějakým způsobem zasahovat, avšak prostřednictvím vůle může docházet ke kontrole a ovlivňování projevů temperamentu.¹⁰

Výše zmíněným charakteristikám temperamentu odpovídá i definice Rozsypalové, Čechové a Mellanové, které temperament popisují jako „*soustavu psychických vlastností, které se projevují způsobem reagování, chování, a prožívání člověka, zvláště tím, jak snadno reakce vznikají, jak jsou silné, jak rychle se střídají. Temperament je vrozený.*“¹¹

Temperament může sociální pracovník v praxi posoudit na základě pozorování klientova chování. Může si všimnout, jak se jeho klient liší od ostatních v oblastech vnímání,

⁵Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*, s. 11-12.

⁶Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*. Praha: Portál, 2010, s. 11.

⁷Srov. PAULÍK, K. *Psychologie osobnosti pro praxi: učební text pro distanční studium*, s. 15.

⁸Srov. Tamtéž, s. 19.

⁹Srov. ROZSYPALOVÁ, M., ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A. *Psychologie a pedagogika I: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Informatorium, 2003, s.59.

¹⁰Srov. PAULÍK, K. *Psychologie osobnosti pro praxi: učební text pro distanční studium*, s. 19.

¹¹ROZSYPALOVÁ, M., ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A. *Psychologie a pedagogika I: pro střední zdravotnické školy*, s. 56.

paměti, stylu přemýšlení, zájmových činností a jakým způsobem reaguje na některé podněty.¹²

Autorem nejvíce známého rozdělení temperamentu je Hippokrates s typem flegmatika, melancholika, cholera a sangvinika. Tímto rozdělením se budu v mé práci později ještě blíže zabývat.

1.3 Faktory ovlivňující utváření osobnosti

Každá osobnost se v průběhu života proměňuje a tento děj je ovlivněn několika faktory. Mezi tyto faktory patří dědičnost, kultura, rodina skupinová příslušnost, životní zkušenost a situace. Všechny tyto níže popsané faktory zmiňuje Michal Čákr. Některé z faktorů jsem ještě blíže specifikovala pomocí informací z dalších zdrojů.

1.3.1 Dědičnost

Dědičnost je určitý potenciál, který nám byl vložen již při početí, ale rozvine ho teprve výchova a prostředí. Z toho důvodu, pokud se snažíme porozumět určité osobnosti, musíme brát v potaz jak otázku genetiky, tak právě výchovy. V rámci procent se genetika podílí na tvoření osobnosti z 60-70 %, zbytek procent je úlohou výchovy.

1.3.2 Kultura

Antropologové již dávno zaznamenali, že kultura neboli organizace života určité společnosti nebo populace, významně ovlivňuje život člověka a utváření jeho osobnosti. Každá kultura má svůj vlastní systém hodnot, tradic a norem vhodného chování.¹³Jen pro příklad: v Japonsku se považuje klidu, samoty a rozvážnosti, často se v konverzaci využívá i mlčení. Oproti tomu USA hodnotí oboustranné mlčení komunikačních partnerů jako trapnou a nepříjemnou situaci.¹⁴

Kultura do jisté míry řídí sociální styk a v rámci ní se objevují různé sociální role. S nimi jsou spojena rozdílná očekávání na chování jedince podle toho, v jaké sociální roli se nachází (např. matka, dítě, učitel...) a toto chování je následně hodnoceno společností. Člověk se tomuto chování učí v rámci socializace.¹⁵

¹²Srov. ROZSYPALOVÁ, M., ČECHOVÁ, V., MELLANOVÁ, A. *Psychologie a pedagogika I: pro střední zdravotnické školy*, s. 56.

¹³Srov. ČÁKRT, M. *Typologie osobnosti pro manažery: kdo jsem já, kdo jste vy?*. Praha: Management Press, 1996, s. 23.

¹⁴Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*. Praha: Grada, 2013, s.23.

¹⁵Srov. PAULÍK, K. *Psychologie osobnosti pro praxi: učební text pro distanční studium*, s. 71.

1.3.3 Rodina

Rodina je skupina, ve které dochází k primární socializaci dítěte, proto rodiče a sourozenci hrají pro člověka velice důležitou roli po celou délku jeho života. Jistě je zde i důležitá role prarodičů a ostatních příbuzných, ale právě rodičovský vliv je nejvíce markantní pro tyto důvody. Zaprvé, rodiče svým chováním v rodině vytvářejí situace, které v jejich potomcích vyvolávají jejich vlastní typy chování. Zadruhé, chování rodičů představuje různé modely chování a vzory pro jejich děti. Pokud se s těmito modely a vzory děti identifikují, přijmou je za své. Pokud se tak nestane, odmítají je. Zároveň rodiče hodnotí chování svých dětí a následně je za něj odměňují nebo postihují. Poskytují jim tak zpětnou vazbu.

Dále záleží i na socioekonomickém statutu rodiny, úrovni vzdělání jednotlivých členů, velikosti rodiny, pořadí, v jakém se dítě narodilo a v neposlední řadě zde hraje roli i náboženské vyznání.

1.3.4 Skupinová příslušnost

V průběhu života se člověk přidává a začleňuje do různých skupin. Počínaje spontánního přidání se do společenství dětí hrajících si na pískovišti, přes třídu ve škole, sportovní týmy, pracovní kolektiv až po zájmové kluby. V rámci těchto skupin člověk přebírá různé druhy rolí, získává různorodé zkušenosti pro svůj život a tyto skupiny jsou i zdrojem životních zážitků. Toto všechno jedince formuje a ovlivňuje pro jeho další život.

1.3.5 Životní zkušenost

Výše zmíněné faktory člověk prožívá hlavně v soužití s druhými, kdežto faktor životní zkušenosti se týká specifických a jedinečných událostí, kterými si člověk sám prošel.¹⁶ Člověk se v průběhu života neustále proměňuje a na pomyslné škále introverze a extroverze se přibližuje do středu tohoto kontinua. To zapřičiňuje, že se člověk ve své introverzi nebo naopak extroverzi „umírňuje“.¹⁷

1.3.6 Situace

Ačkoliv je osobnost relativně neměnná jednotka, situace, které nás každodenně obklopují se dynamicky mění a ovlivňují tak naše chování a projevy, neboť různé situace v nás vyvolávají různé reakce a dávají do chodu nejrůznější stránky naší osobnosti. Proto pokud

¹⁶Srov. ČAKRT, M. *Typologie osobnosti pro manažery: kdo jsem já, kdo jste vy?*, s. 24-25.

¹⁷Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.23.

se chce sociální pracovník na klienta dívat komplexně, musí brát v potaz i právě tento faktor situace.¹⁸

Člověka dělá člověkem také to, že dokáže flexibilně myslet a své chování přizpůsobovat dané situaci. Toto chování není vždy ovlivněno čistě jen introverzí nebo extroverzí, ale disciplínou a inteligencí. To vede k tomu, že pokud se klient rozhodne jednat vědomě, bude toto chování vypadat jinak, než kdyby jednal impulzivně. Záleží zde i na tom, v jaké sociální roli se nachází.¹⁹

Z této první kapitoly lze vypožorovat jeden fakt a to ten, že osobnost je mnohvrstevná. Žádný člověk, ať už extrovertního nebo introvertního typu, se nechová jen dle svého biologického základu, ale ovlivňují jej jak vrozené, tak získané rysy. V některých situacích se jedinec, pokud je to dle jeho názoru důležité, může chovat v rozporu s jeho osobnostní charakteristikou.²⁰

2. Typologie osobnosti

2.1 Význam znalosti typologií pro sociální práci

Typologie osobnosti se zabývají popisem individuálních zvláštností osobnosti. Tento popis je však zjednodušený a schematický.²¹ V nejčastějších případech se o typologie osobnosti zajímá a vytváří je obor psychologie. Leč znalost těchto typologií může být přínosná i pro odborníky pracující s lidmi čili v tomto případě pro sociálního pracovníka. Pokud se tato znalost typologií spojí ještě s empatií, dá tomu za vznik pro hodnotný nástroj vedoucí k efektivní komunikaci s klientem.²² Díky znalosti typologií může sociální pracovník poznat své vlastní silné stránky a zároveň získat inspiraci, jak překonávat sám sebe a svá slabá místa.²³

Ve vztahu k ostatním lidem sociálnímu pracovníkovi osobnostní typologie umožňuje pochopit své klienty a lépe si tak s nimi porozumět. Především pak porozumět si s těmi klienty, kteří jsou jiného typu než samotný sociální pracovník. Člověk v sobě má

¹⁸Srov. ČAKRT, M. *Typologie osobnosti pro manažery: kdo jsem já, kdo jste vy?*, s. 25.

¹⁹Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.22.

²⁰Srov. LÖHKEN, S. *Introverti a extroverti: jak spolu vycházet a vzájemně se doplňovat*. Praha: Grada, 2014, s.21.

²¹Srov. PAULÍK, K. *Psychologie osobnosti pro praxi: učební text pro distanční studium*, s. 21.

²²Srov. Co je to typologie osobnosti. *Akademie osobního rozvoje-APAS-s.r.o.: Vzdělávací kurzy emoční inteligence, komunikace a osobního rozvoje* [online]. 2017, 2017 [cit. 2019-03-20]. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/typologie-osobnosti>.

²³Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 11.

přirozeně zakořeněnou tendenci chovat se k ostatním tak, jak on sám považuje za vhodné, jemu přirozené a pohodlné. Ovšem toto chování je pro jedince s jiným typem osobnosti nepřirozené, a tudíž obtížně přijatelné. Pokud se sociální pracovník zaměří na jednotlivé aspekty a „kanály“, kteří klienti odlišného osobnostního typu využívají v rámci svého rozhodování nebo přijímání informací, může to pro něj znamenat vodítko, jak zlepšit vzájemnou spolupráci a jak např. zadávat efektivněji úkoly.

Sociální pracovník by si měl uvědomit, že každý člověk je sice odlišný, ale to neznamená, že jeden je lepší nebo horší a že vzájemných odlišností lze dobře využít a vytvářet funkčnější vztahy založené na vzájemném respektu.²⁴ Pokud sociální pracovník porozumí jednotlivým projevům dynamiky typu u klientů, se kterými pracuje, je schopný predikovat, jak se s největší pravděpodobností klient zachová v určité situaci. Výhodou této predikce je i snazší naladění se na styl komunikace druhé osoby což vede k lepší spolupráci, případně k hladšímu průběhu řešení problému.²⁵

2.2 Historický exkurz

Už od dávných dob se lidé snažili poznat sami sebe i ostatní. Důvody k tomu mohly být různé. Někteří lidé se snažili o zlepšení společného soužití, někteří se naopak snažili v lidech vyznat, aby nad nimi vyžrali nebo se je dokonce elegantním způsobem zbavili.²⁶

První zájem o typy osobnosti lze datovat už cca 3000 let př. n. l. u Babylónských Akkadů, kteří jedince dle jejich data narození astrologicky třídili do dvanácti zvířecích znamení. Vody typologií rozčeřil v 6. století př. n. l. Pythagoras, který v tu dobu přichází s fyziognomickými typy lidí. Na konci 19. a počátku 20. století se těšily oblibě konstituční typologie. Jednalo se o typologie, které odvozovaly psychické vlastnosti od stavby těla.²⁷ K hlavním autorům konstitučních typologií patří Ernst Kretschmer, který rozlišuje tři typy osobnosti na pyknický, astenický a atletický typ. Dnes jsou však tyto konstituční teorie překonané.²⁸

Dát zkoumání typů osobnosti vědecký ráz se snažila psychologie v průběhu 20. století, kdy člověka jakožto bytost s různými vlastnostmi a projevy, začala nazývat jako

²⁴Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi*. Praha: Management Press, 2012, s. 36-37.

²⁵Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 57-58.

²⁶Srov. ČERNÝ, V. *Jak jednat s různými typy lidí: příručka pro manažery i pro běžný život*. Brno: Computer Press, 2009, s. 11.

²⁷Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, s. 137.

²⁸Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*, s. 66-67.

osobnost a začala intenzivně zpracovávat různé postupy a metody k jejímu poznávání.²⁹ Smysl výše zmíněného psychologického bádání je porozumět nejen ostatním lidem v našem okolí, ale hlavně sám sobě.³⁰

2.3 Hippokratova typologie osobnosti

Jak jsem již výše v textu zmínila, první pokusy o vytvoření typologie osobnosti se objevily již v dávné historii a některé z těchto typologií jsou pro studium osobnosti významné dodnes. Pomyslným nejdůležitějším stavebním kamenem pro poznávání osobnosti je typologie od Hippokrata (5.–4. stol. př. n. l), který podle toho, jaká tělní tekutina nejvíce převládá v těle člověka, rozlišil 4 typy temperamentu: sangvinik, flegmatik, choleric a melancholik. U sangvinika jako tato hlavní tělní tekutina převažuje životodárná krev, u flegmatika vazký hlen, v těle cholerika je největší množství žluči, u melancholika je to pak černá žluč.³¹ Hippokratova teorie byla průlomem ve studii typologie osobnosti a během následujících let ji dále rozpracovávalo velké množství významných osobností psychologie jako jsou Jung, Kretschmer, Freud, Adler, Sullivan a Maslow.³²

Zde je uvedena krátká charakteristika těchto typů:

Sangvinik je popisován jako silný, vyrovnaný, nepohyblivý typ člověka. Jeho přednosti jsou pružnost, přizpůsobivost a rychlost. Jeho slabinu pak představuje roztěkanost a nízká schopnost koncentrovat se v rutinní činnosti.

Flegmatik je charakterizován jako klidná a vyrovnaná osoba odolná vůči psychické zátěži. Mezi jeho slabé stránky patří pomalejší tempo a nižší aktivita. Z tohoto důvodu musí být často stimulován zvenčí.

Cholericovou předností je především jeho nadšení spojené s vyšší aktivitou. Je to osoba dynamická a vitální. Na druhou stranu často podléhá svým emocím a jedná prudce. Je také impulzivní a netrpělivý.

Melancholik je osobou vyznačující se vnímavostí, empatií a sociální inteligencí. Slabiny jsou zakořeněné v jeho přecitlivělosti, váhavosti a zranitelnosti.

²⁹Srov. ČAKRT, M. *Typologie osobnosti pro manažery: kdo jsem já, kdo jste vy?* s.11.

³⁰Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie osobnosti*, s. 12.

³¹Srov. ČAKRT, M. *Typologie osobnosti pro manažery: kdo jsem já, kdo jste vy?*, s.11.

³²Srov. KEIRSEY, D., BATES, M. *Jaký jste typ osobnosti?*. Praha: Grada, 2006. Testy (Grada), s.29.

I tato základní Hippokratova typologie dnes podléhá jistým mylným interpretacím. Není neobvyklé, že lidé hodnotí flegmatika jako líného a pohodlného člověka, kterému na ničem nezáleží. Cholerik se často spojuje s křikem, vztekem nebo dokonce s hulvátstvím. Melancholik je v očích ostatních povětšinou viděn jako uplakaný slaboch. Pouze sangvinika lidé hodnotí vesměs pozitivně.³³

2.4 Typologie osobnosti podle Junga

Psycholog a psychiatr Carl Gustav Jung (1875-1961) patří bezesporu k významným osobnostem. Mimo jiné přináší nejen do oboru psychologie, ale i do běžné řeči několik pojmů.³⁴ Pro mou práci jsou však nejdůležitější pojmy introverze a extroverze. Tyto dva pojmy poprvé systematicky užil Jung roku 1921 ve své knize *Psychologické typy* jakožto rysy, které ovlivňují lidskou osobnost. Též rozlišil čtveřici funkcí, které působí jak na introverty, tak na extraverty. Tyto funkce jsou myšlení, cítění, intuice a vnímání.³⁵ Jung rozdělval extroverzi a introverzi na základě toho, jakým směrem se orientuje jejich energie. U extrovertů směrem ven, u introvertů dovnitř.³⁶ Základním impulzem pro Junga při vytváření a popisu osobnostních typů byla snaha pomoci odborníkům pochopit a následně řešit emocionální problémy jejich klientů.³⁷

Jung však lidi nikterak nehodnotil dle toho, jak moc jsou introvertní nebo extrovertní. Naopak. Specifické rozdíly v charakterových rysech mezi introverty a extraverty oceňoval a považoval je za drahocenné, neboť se tak tyto dva typy mohou navzájem doplňovat, mohou si pomoci k získání dosud neobjeveného úhlu pohledu a rozšířit své perspektivy.

O tom, jak průlomové bylo rozdělení na introverty a extraverty svědčí i to, že tato Jungova diferenciací je součástí všech typologií osobnosti, jež se zapsaly jako významné. Nejvíce těsně na tuto prvotní klasifikaci introverze a extroverze navazují tyto teorie osobnosti: MBTI, „Big Five“, Reissův profil, strukturogramy a další. Pro upřesnění dodávám, že význam termínů „introvertní“ a „extrovertní“ se v těchto rozličných metodách různí. Pro demonstraci přikládám příklad. Metoda „Big Five“,

³³Srov. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi: cesta k úspěchu*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého, s. 39-40.

³⁴Srov. ČAKRT, M. *Typologie osobnosti pro manažery: kdo jsem já, kdo jste vy?*, s.14.

³⁵Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.26.

³⁶Srov. LÖHKEN, S. *Introverti a extroverti: jak spolu vycházet a vzájemně se doplňovat*, s. 29.

³⁷Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 11.

česky pak „Velká pětka“ shrnuje „introvertní“ i „extrovertní“ rysy pod společný nadřazený pojem „extroverze“. Pokud se nad tím logicky zamyslíme, je to stejný případ jako kdybychom například pojem „muž“ brali jako nadřazený pro pojmy „muž“ i „žena“. Zajímavé je i to, že Sigmund Freud označoval introverzi za negativní narcismus. Naopak extroverzi popisoval jako něco zdravého a pozitivního.³⁸

Jak jsem již podotkla, řada pojmů, které Jung definoval, se často užívá v běžné mluvě, avšak v případě pojmu extroverze a introverze často nesprávně či trochu rozmazaně. Extrovertní člověk je vnímán jako otevřený, přátelský a komunikativní jedinec. Oproti tomu je člověk introvertního typu bohužel často vnímán jako osobnost uzavřená, odtažitá nebo ostýchavá. Z tohoto vnímání pojmů vyplývá, že introverze je častěji vnímána jako něco horšího, méněcenného.³⁹

Nyní se budu věnovat velice stručnému popisu jednotlivých typů. Pořadí bude následující: extravert, introvert a ambivert. V další kapitole mé bakalářské práce budou jejich charakteristiky více rozpracovány.

2.4.1 Extrovert

Extrovert je člověk společenský, družný, komunikativní a díky tomu velice dobře navazuje kontakt s cizími lidmi, díky čemuž se ve společnosti cítí příjemně. Má rád změny a často sám vyhledává nové a neznámé situace, které mu přináší mnoho podnětů.⁴⁰ Libuje si v rozhovorech ohledně své vlastní osoby a svých zkušeností, kdy často nečeká, až domluví druhá osoba zainteresovaná v rozhovoru. Jeho vyprávění bývá doprovázeno výraznou řečí těla, gesty a mimikou.⁴¹ Jejich mozkové dráhy a vegetativní nervový systém jsou více stimulovány podněty z okolního světa.⁴²

2.4.2 Introvert

Člověk introvertního typu je uzavřený, cítí se dobře v malém kolektivu lidí, které dobře zná a má s nimi navázán hluboký vztah. Má rád řád, stabilitu, a proto ho náhlé změny stresují.⁴³ Typické u introvertů je, že si bedlivě střeží své soukromí a trvá jim delší dobu, než si někoho nového „pustí k tělu“. Do společnosti příliš často nevycházejí a pokud ano,

³⁸Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s. 26-27.

³⁹Srov. MIKOVÁ, Š., ŠTANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 17.

⁴⁰Srov. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi: cesta k úspěchu*, s. 36.

⁴¹Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi*, s. 50.

⁴²Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: Jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s. 41.

⁴³Srov. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi: cesta k úspěchu*, s. 36.

často odchází mezi prvními, neboť je velké množství lidí a hluku vyčerpává. Mívají menší množství zájmů oproti extrovertům, ale na druhou stranu se jim věnují více intenzivně a jdou do hloubky věci.⁴⁴ Jejich mozek se orientuje především na soustředěnost, učení, paměť a sebereflexi.⁴⁵

2.4.3 Ambivert

Samotný Jung si všiml, že lidé nejsou čistě jen na pólech introverze a extroverze, ale že jsou tu přítomni i tací, u kterých se objevují jak introvertní, tak extrovertní rysy, které jsou ve stejném poměru. Tuto třetí skupinu nazval ambiverty (můžeme se setkat i s pojmem centrovert). Byl přesvědčený o tom, že v této třetí skupině se nachází většina lidí a introvertů a extrovertů, co se týče počtu, oproti nim vnímal jako minoritu. Dle psychologa Adama Granta mohou ambiverti zaujímat polovinu už dvě třetiny celkové populace.

Ambiverze je vnímaná jako výhodná, protože ambivertní jedinec může ovládat a míchat to nejlepší z typů introverze a extroverze (například dokáží ostatním naslouchat a zároveň se nebojí prosadit). Díky tomu mohou být úspěšní nejen v profesním, ale i v osobním životě.⁴⁶ Další výhodou ambiverze je, že se takto orientovaný jedinec, jelikož má téměř stejně blízko k introverzi jako k extroverzi, dokáže lépe introvertům a extrovertům porozumět a komunikovat s nimi.⁴⁷

2.5 Typologie MBTI

Ještě bych zde ráda zmínila jednu typologii a to MBTI, která úzce navazuje na Jungovo učení a dále ho rozpracovává pro lepší využití v každodenním životě. Za jejím zrodem stály dvě ženy: americká psycholožka Isabela Myers (1897-1980) a její matka Katheryn Briggs (1875-1968). Dohromady pak vytvořily takzvaný Myers-Briggs Type Indicator (dále jen MBTI), který našel velké uplatnění napříč celým světem. V překladu do českého jazyka nám ze zkratk počátečních písmen vznikne indikátor osobnostních typů.⁴⁸ Díky MBTI dostáváme vysvětlení o základních vzorcích fungování lidské osobnosti a díky

⁴⁴Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi*, s. 50.

⁴⁵Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: Jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s. 40.

⁴⁶Srov. BEATON, C. *Psychology Today: The Introvert/Extrovert Myth* [online]. 2019 [cit. 2019-03-18]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-gen-y-guide/201701/the-introvertextravert-myth>.

⁴⁷Srov. LÖHKEN, S. *Introverti a extroverti: jak spolu vycházejí a vzájemně se doplňovat*, s. 235.

⁴⁸Srov. ČAKRT, M. *Typologie osobnosti pro manažery: kdo jsem já, kdo jste vy?*, s. 16.

tomu jej lze využít pro různorodé účely např. v oblasti koučování, mezilidských vztahů, rozvoji organizací, plánování a rozvoji kariéry, zlepšení komunikace, osobnostnímu rozvoji, rozpoznání a zvládání stresu, pedagogické poradenství, v sociální práci a mnoho jiného. Právě i díky tomuto širokému spektru možného užití byl MBTI přeložen do více než 30 jazyků a ročně jej průměrně využívá na 2 milióny lidí. Stává se tak nejrozšířenějším nástrojem pro zjištění typu osobnosti.⁴⁹

3. Typologie osobnosti a sociální práce

3.1 Posouzení osobnosti klientů

Aby práce s klientem byla co nejvíce úspěšná, je důležité umět co nejpřesněji odhadnout klientův typ osobnosti, predikovat jeho pravděpodobné reakce a projevy a snažit se minimalizovat chyby v těchto úsudcích. K tomu sociálnímu pracovníkovi mohou posloužit tři otázky a odpovědi na ně, které mu poodhalí o kousek víc osobnost klienta. Jedná se o tyto otázky, které formuluje Jaroslav Štěpaník:

- **O co usiluje? Oč se mu jedná?**

Odpovědí na tuto otázku sociální pracovník zjistí hlavní motivy chování jeho klienta. Motivory představují pohnutky, jakýsi pomyslný „motor“ našeho jednání, které udržují naše úsilí a jednání. Motivaci člověka nejlépe zjistíme pozorováním jeho aktivit, jejich orientace a stálosti.

- **Na co má? Jaké má předpoklady?**

Zodpovězením v pořadí druhé otázky si sociální pracovník zajistí užitečné informace ohledně úrovně vzdělání klienta, míře jeho kvalifikace a o jeho nejen obecných, ale i speciálních schopnostech. Schopnosti jsou předpoklady, které slouží k vykonávání činností. Schopnosti vycházejí z vloh, které máme vrozené, a s naší činností, cvičením a praxí jsou dále rozvíjeny. Pokud k této činnosti nedochází, schopnost se neprojeví, ani se nikterak nerozvine. Míru schopností u člověka usuzujeme podle toho, v jaké kvalitě a kvantitě jsou jeho výkony.

- **Jaký je? Jakými způsoby uskutečňuje to, „na co má“?**

⁴⁹Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi*, s. 32-33.

Díky odpovědi na tuto poslední otázku získá sociální pracovník informace o klientově temperamentu a charakteru. Temperament jsem již popsala výše. Charakter představuje soubor vlastností, které s temperamentem úzce souvisejí. Tyto vlastnosti se vlivem prostředí, výchovy a sebevýchovy formují. Kvalita charakteru se odráží ve vztahu člověka k hodnotám, k sobě samému a k jiným lidem.⁵⁰

3.1.1 Možné zdroje informací o klientovi

- Rozhovor a pozorování
- Anamnéza (osobní a rodinná historie, pracovní anamnéza)
- Informace o daném jedinci z důvěryhodných a nezáujatých zdrojů
- Hodnocení projevů chování s více nezáujatými hodnotiteli
- Analýza chování v náročných životních situacích (frustrující situace, zkoušky, testy...)
- Testy profesních znalostí, dovedností a postojů
- Psychologické testy (osobnostní, zájmové, hodnotové)
- Modelové situace, hraní rolí (výhoda videozáznamu a následného zhodnocení)
- Assessment⁵¹

3.1.2 Možná rizika a chyby při posuzování osobnosti klienta

Posouzení klientovy osobnosti nebývá snadné a špatná interpretace může vést k řadě problémů, které mohou ovlivnit vztah mezi sociálním pracovníkem a klientem. Proto je namístě při hodnocení přítomnost jisté uvážlivosti a obezřetnosti. Existuje však nějaký zaručený postup?

Doporučuje se, aby se každý při posuzování osobnosti druhé osoby opřel o co největší množství informačních zdrojů. K těm může patřit studium anamnézy, ale i dlouhodobé pozorování. Avšak za základ úspěšného posouzení se považuje schopnost empatie (vcítění se) a intuice (bezprostředního vhledu). Obě tyto vlastnosti se dají praxí zlepšovat. Dobrého odhadu jsou schopni jedinci, kteří se o druhé přirozeně a nefalšovaně zajímají, neboť si dokáží pozorně všimnout jejich projevů a pocitů, brát v potaz skutečnost, že každý člověk je odlišný a jsou k této skutečnosti tolerantní. Nemají tak zjednodušený pohled na člověka a vymaňují se z různého škatulkování. Naopak lidé egocentričtí a

⁵⁰Srov. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi: cesta k úspěchu*, s. 80-81.

⁵¹Srov. Tamtéž, s. 117.

narcističtí nepatří k dobrým hodnotitelům z důvodu, že jedince často posuzují subjektivně a velice zjednodušeně. Problém může představovat i možná profesní deformace sociálního pracovníka, kdy namísto toho, aby si uvědomoval jedinečnost každého člověka, často sklouzává k mechanickým, zjednodušeným a tím pádem nepřesným obrazcům lidí.⁵²

Jednu z dalších chyb představuje právě nedostatečná znalost typologie a její velmi zjednodušené užívání. Zde to lze velice výstižně demonstrovat na situaci, kdy například sociální pracovník pronese tvrzení typu: „*Tento klient nemůže být introvert, neboť je velice komunikativní...*“. Přitom samotná komunikativnost samozřejmě není doménou pouze extrovertů. I introvertní jedinci si mohou velice pestře rozvinout své komunikační dovednosti.

Podobným jevem je situace, kdy typ člověka odvozujeme nikoliv z jeho komplexního chování, ale pouze z jeho jednotlivých projevů. V takovém případě se objevuje tendence bezmyšlenkovitě přisuzovat tyto jednotlivé projevy k určitému typu osobnosti, např: „*Můj klient udělal toto a toto a z toho důvodu musí být tento typ osobnosti*“. S tímto se pojí i skutečnost, kdy je typ osobnosti často určen pouze na základě chování, které klient častěji opakuje, aniž by se bral v potaz fakt, že každý člověk se v různém prostředí projevuje rozličným způsobem. Jinými slovy, jinak se klient chová v okruhu přátel a v okruhu cizích lidí potažmo ve společnosti nového sociálního pracovníka v neznámém prostředí. Svou roli hraje i ono prostředí. Každý se projevuje jinak doma a jinak například ve svém pracovním prostředí. Z tohoto důvodu je velice složité stanovení typu osobnosti, protože nejčastěji se s osobou setkáváme právě jen v jednom určitém prostředí.

Jak už v mé práci bylo několikrát zmíněno, určit co nejpřesněji typ osobnosti jiné osoby není jednoduchá záležitost. Proto další chybu představuje snaha o zjednodušení si tohoto objevování, kdy si často představíme člověka, jehož typ osobnosti již máme zmapovaný a stanovený a chování jiného člověka porovnáváme právě s chováním osoby, jejíž typ již známe. Pak se nejčastěji jedná o úsudek, který by mohl vypadat takto: „*Má*

⁵²Srov. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi: cesta k úspěchu*, s. 82-84.

*klientka Dáša, ta nemůže být tentýž typ osobnosti jako má klientka Marie, protože oproti Dáše působí mnohem tišeji“.*⁵³

V neposlední řadě je nutné myslet i na osobnost sociálního pracovníka a jeho aktuální psychický stav. Pokud se sociální pracovník nachází například ve zlostné náladě, může mu tento stav zkreslit pohled na skutečnost a potažmo ovlivnit hodnocení klienta. Pokud bude sociální pracovník v dobrém rozmaru, může realitu okolo sebe vnímat o něco pozitivněji, než v jiné dny a vše si tak trochu idealizovat.⁵⁴

3.2 Introvertní nebo extrovertní klient?

3.2.1 Zásadní otázka: „Z čeho klient čerpá energii?“

Základní otázkou, jejíž odpověď může pomoci vytipovat klientovu osobnost je „Z čeho klient čerpá energii, čím si takzvaně „dobíjí baterii“?“

Na začátku této podkapitoly je příhodné upozornit, že introverzní a extroverzní tendence prožívá každý člověk téměř každý den. Člověk se obrací ven, ze sebe, aby mohl fungovat a být aktivní (například v práci) a zároveň se obrací dovnitř, do sebe, aby nejen o tomto, ale i o svém dalším fungování mohl přemýšlet a reflektovat jej. Využíváme tedy obě dvě tendence, ale pro každého je jeden způsob přirozenější. Velice jednoduše tento jev lze vysvětlit na příkladu levorukosti či pravorukosti, která je nám taktéž vrozená čili podmíněná neurofyzickým fungováním nervové soustavy, tudíž je geneticky zakódovaná. Stejně tak jako používání pravé ruky pro praváka je příjemnější a přirozenější, bude mít např. introvert tendenci introvertně se projevat. Pokud by byl nucen chovat se dlouhodobě výrazně extrovertně, může mu to způsobit řadu potíží. Bude ho to stát více času, energie a výsledek jeho činnosti nemusí být vždy tak kvalitní, jako kdyby využíval svou přirozenou preferenci.⁵⁵

Zpět ale k tomu, jakým způsobem jednotlivé typy čerpají svou energii. U extrovertů je typické, že uvolnění po náročném dni vyhledávají sportem s přáteli a komunikací s početným množstvím lidí v nějakém rušném prostředí. Velký počet podnětů jim pomáhá načerpat novou energii a je pro ně naopak stresující, když v jejich očích nemají dostatek nových stimulů. Proto velice často v životě vyhledávají různá ozvláštnění a zpestření. To, že extroverti čerpají energii z kontaktů s lidmi samozřejmě neznamená, že

⁵³Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání* s. 58-59.

⁵⁴Srov. KOPECKÁ, I. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2012, s. 138.

⁵⁵Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 17.

nemají nikdy potřebu si odpočinout a užít si klidu. Avšak nejsou na této potřebě klidu bytostně závislí tak, jako introverti. Ti se snaží regenerovat své síly o samotě, v tichém prostředí bez výrazných podnětů, neboť příliš velká stimulace obírá introverty o poslední zbytky jejich energie. Introvertům připadají náročné situace, kdy například v práci musejí řešit úkol, který má mnoho dílčích úkolů. V soukromí je pak může vyčerpat rodinná oslava, neznámí lidé či rušné prostředí. Nadměrná přítomnost těchto situací vyvolává v introvertech potřebu ukrýt se do ústraní a na této potřebě jsou závislí, protože jiným způsobem než o samotě, své síly nemohou účinně zregenerovat. Bez odpočinku se cítí podrážděně a vyčerpaně.⁵⁶ Samozřejmě můžeme narazit i na introverta, který dokáže být velice otevřený vůči kontaktu s jinými lidmi a na večírku být dokonce dobrý bavičem, pokud je v menší skupině lidí, kteří jsou mu blízcí. Nicméně jeho energie se v tomto případě velice rychle odčerpává, po chvíli mu dojdou síly a objeví se u něj potřeba „dobití“ baterie o samotě. Kdežto extroverta přítomnost lidí vybudí k další činnosti.⁵⁷

Ale ani projevy ve společnosti nemusí být vždy směrodatné. Někteří introverti se mohou ve známém prostředí s blízkými lidmi projevat výrazně extrovertně. Jejich introverzi však zdatně odhalit v pro ně neznámém prostředí. Stejně tak extrovert v práci, kde si plní své individuální povinnosti, může působit na ostatní jako introvert, ale pokud ho potkáme mimo pracovní prostředí, tak můžeme být překvapeni z jeho extrovertního projevu.⁵⁸

Celou tuto zmíněnou otázku ohledně čerpání energie u extrovertů a introvertů dle mého názoru velice dobře vystihla a shrnula Sylvia Löhken, kdy extroverty při získávání energie označuje jako větrné mlýny, neboť takový větrný mlýn potřebuje impulzy zvenčí a zároveň se do celého procesu musí sám zapojit neboli „otáčet se“. Introverty pak připodobňuje k akumulátorům, které se nabíjejí v naprostém klidu bez jakéhokoliv vnějšího impulsu a zároveň pak potřebují více času na získání energie nazpátek.⁵⁹

Nutno brát zřetel na to, že i samotné odhadnutí, zda je člověk introvert nebo extrovert nelze určit soudě dle odpovědi na jednu otázku, kterou sociální pracovník položí. Pro vysvětlení přidávám příklad z praxe, který byl uveden v knize od autorů Crkalová a

⁵⁶Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.23-24.

⁵⁷Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 21-22.

⁵⁸Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi* s. 55.

⁵⁹Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.25.

Riethof. Na jenom semináři osobnostní typologie měl jeden ze zúčastněných odpovědět na otázku, jak by vypadala jeho vysněná dovolená. Dotázaný odpověděl, že by to byla dovolená na lodi s pár přáteli. Zdálo se tak, že tento muž má nakloněno spíše k introvertnímu založení osobnosti. Vedoucí semináře posléze přišel k rozvíjející otázce, ohledně počtu přátel, kteří by s ním na dovolenou vyrazili. Načež muž odpověděl, že by jich bylo asi tak šedesát a každý večer by kotvili v jiném přístavu, kde by se seznamovali s novými lidmi. A bylo po introverzi.⁶⁰

Proto se domnívám, že by se sociální pracovník, stejně jako v této situaci kouč, měl citlivě doptávat a nespokojit se pouze s jednou odpovědí, ze které udělá závěr.

3.3 Specifika sociální práce s dospělým extrovertem

Na začátku této kapitoly bych ráda vyjmenovala silné a slabší stránky extrovertů.

Začnu přednostmi. Mezi ty patří jejich odvaha v rámci níž jsou schopni podstoupit pro ně přiměřené riziko, aby dosáhli cíle, který vnímají jako atraktivní. Díky jejich nadšení se pro věc dokáží podnitit nejen sebe, ale i ostatní k aktivitě a poskytovat jim pozitivní zpětnou vazbu. S tím souvisí i fakt, že extroverti se dokáží velice dobře vyjadřovat, prosazovat se a sdělovat své potřeby. Nebojí se nadhodit témata, která jsou ožehavá a jít do konfliktu, aby našli řešení. Vzhledem k jejich flexibilitě se dokáží rychle přizpůsobit nové situaci, kdy je pro ně snadné pozměnit své jednání a myšlení. Jsou činorodí. Poznatky, které získají, rádi převádějí do praktického života.⁶¹

Nyní stručně k slabším stránkám. Extroverti mají občas tendenci jednat povrchně, kdy se situacím a lidem věnují příliš zběžně a nejdou do hloubky věci. Leckdy je pro ně obtížné soustředit se pouze na jedno téma. Pokud musí čekat příliš dlouhou dobu, nudí se, nebo se v jejich okolí nic neděje, reagují podrážděně. Čas od času někteří z nich sklouznou k tomu, že se prosazují na úkor ostatních za důvodem zviditelnění se. V některých zátěžových situacích jednají agresivně.⁶²

⁶⁰Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi* s. 49.

⁶¹Srov. LÖHKEN, S. *Introverti a extroverti: jak spolu vycházet a vzájemně se doplňovat*, s. 39-52.

⁶²Srov. Tamtéž, s. 54-66.

3.3.1 Komunikace s extrovertem

Extrovertům nečiní problém sdílet s ostatními informace o své osobě. Rádi sdílí svou energii a nadšení se širokým okolím a v komunikaci si počínají lehce⁶³ (avšak ani extroverti nejsou jednolití, jsou i tací, kteří si při kontaktu s druhými počínají vcelku nešťastně⁶⁴). Na otázky a podněty, které nečekali, dokáží pohotově reagovat. Rádi komunikují ve dvojici nebo větších skupinách, ale mnohdy se stává, že druhé nepustí ke slovu. Obecně upřednostňují komunikaci tváří v tvář před komunikací písemnou.⁶⁵ Extrovert lépe snáší konfliktní situace, neboť si konflikt nebere příliš osobně. Často v této situaci využívá sarkasmu nebo se uchýlí ke kritice druhé osoby.⁶⁶

Vhodná strategie při komunikaci s extrovertním klientem:

- Dokázat, že mu komunikační partner pečlivě naslouchá a připravuje se mu odpovědět
- Důležitost okamžité zpětné vazby
- Vhodné vyjadřovat zájem pomocí mimiky a očního kontaktu
- Mluvit o problému hned, jak se vynoří⁶⁷

3.3.2 Extrovert v kolektivu

Extrovertní osoby mají tendenci mluvit a jednat rychle, a to většinou bez promyšlení, nejen v osobním životě, ale toto jednání se prolíná i do jejich profesního života. Proto při zdlouhavé, rutinní práci jsou často netrpěliví a téže je stresuje nízká interakce s ostatními spolupracovníky. V pracovním prostředí jsou proto vděční za kolektiv, kde panuje dobrá nálada, energie a ze kterého vychází velké množství podnětů, které je stimulují. Oblíbenou formou práce je pro ně práce skupinová, protože právě při debatě s ostatními rozvíjí své myšlenky.⁶⁸ Ve skupině raději mluví, než aby ostatním naslouchali. Jsou iniciativní a nemají strach vyjádřit svůj pohled na věc. Stejně tak nemají obavy z převzetí

⁶³Srov. LANEY, M. *Jste introvert?: jak prosperovat ve světě extravertů*. Praha: Ikar, 2006, s.74.

⁶⁴Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s. 30.

⁶⁵Srov. LANEY, M. *Jste introvert?: jak prosperovat ve světě extravertů*, s.74.

⁶⁶Srov. KEIRSEY, D., BATES, M. *Jaký jste typ osobnosti?*, s.88.

⁶⁷Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi*, s. 153.

⁶⁸Srov. Tamtéž, s. 53.

zodpovědnosti, avšak své povinnosti neberou příliš v potaz. Mnohdy přeceňují své schopnosti a tím riskují.⁶⁹

Extroverty můžeme najít na pracovních pozicích, kde je hlavní náplní práce aktivní kontakt s lidmi a navazování kontaktů s lidmi neznámými, což je naplňuje. Z tohoto důvodu vyhledávají místa jako obchodníci, politici, manažeři, herci a podobně.⁷⁰

Na pracovišti nebo ve skupinách díky různým typům osobností může docházet k neshodám. Jak jsem již zmínila výše, extroverti se často projevují hlučným způsobem a vyžadují pozornost, což může pro jeho spolupracovníky, a to pak především pro ty introvertně založené, znamenat vyrušení při jejich práci a zvyšovat jejich únavu. To extrovertní člověk nemusí chápat. On totiž často člověka, jež se nikterak navenek neprojevuje a družně nekomunikuje se spolupracovníky, považuje za nudícího se či méně pracovně vytiženého, a tak se často v dobré víře snaží svého introvertního spolupracovníka rozptýlit a zabavit svými myšlenkami a postřehy. Některé chování introvertů může jejich extrovertní spolupracovníky mást, a to hlavně ze dvou důvodů. První je ten, že introverti často nesdělují velké množství informací a za tímto jejich jednáním může zbytek spolupracovníků hledat špatné úmysly. Stejně tak extroverty mate, když se introverti v jejich očích dostatečně neprojevují, což často připisují jejich nezájmu. Z druhé strany introverti mnohdy velmi hlasitě a energicky se projevující extroverty mohou vnímat jako nevychované a sebestředné.

Možná řešení těchto situací a zlepšení vzájemné spolupráce mohou spočívat v tom, aby byli extroverti sociálním pracovníkem směřováni k tomu, aby se v pracovním prostředí či skupinové práci nebály požádat o čas, a to například těmito způsoby: „*Dejte mi prosím čas, abych vám v tuto chvíli mohl sdělit své nápady a postřehy.*“ Nebo „*Mohu teď reagovat na vaše připomínky?*“ „*Zatím jen přemýšlím nahlas, ještě to nemám promyšlené, neberte proto prosím to, co říkám stoprocentně vážně.*“ Na straně introverta spočívá potencionální řešení ve zlepšení se ve sdělování svých myšlenek anebo možných proseb, nebát se požádat o soukromí, a především o čas na rozmyšlení určité situace.

⁶⁹Srov. CIESLAROVÁ ŽUKOV, L. Introvert a extrovert. Jak vnímají svět?. *Socion typologie lidí* [online]. 21.7. 2017 [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: <http://www.socion.cz/introvert-a-extrovert/>.

⁷⁰Srov. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi: cesta k úspěchu*, s. 36.

Nenásilně o to může zažádat pomocí vět: „*Promluví si o tom s Vámi za 20 minut, ještě jsem to nezpracoval/la.*“ „*Budu se tomu věnovat, až dodělám tento úkol.*“⁷¹

Pozornost by měla být věnována i vhodnému rozmístění introvertů a extrovertů v kolektivu či při skupinové práci. Dva introverti dohromady v jedné místnosti se nebudou navzájem rušit a mohou se tak koncentrovat a intenzivně se věnovat své práci. V místnosti, kde budou dva extroverti bude velice veselo a hlučno, ale i tak to přinese mezi nimi efektivní práci, neboť své pracovní povinnosti mezi sebou budou konzultovat a promýšlet nahlas, což jim oběma napomáhá najít vhodné řešení. Problém může vzniknout seskupením introverta a extroverta, kdy introvert se může cítit být rušený extrovertem, a naopak extrovert může mít pocit, že s introvertním kolegou, jelikož mu nenabízí žádné podněty, strádá.⁷²

3.4 Specifika sociální práce s extrovertním dítětem

Svá specifika s sebou nese i práce s dětmi. Proto se u obou typů zaměřuji i na ně. Upozorňuji, že dítě, ať už extrovertní nebo introvertní, prochází vývojem a během něj zkouší různé chování a snaží se v nich orientovat na základě zpětné vazby. A to především zpětné vazby od rodičů a pedagogů, se kterými přichází do kontaktu nejvíce a kteří velice zásadně ovlivňují to, zda se dítě bude rozvíjet na základě svých přirozených typových preferencí.⁷³ I extrovertní dítě může mít v některých fázích vývoje tendenci stahovat se do sebe. Není to ale tím, že by se z něj stával introvert. Patří to k normální fázi vývoje.⁷⁴

Extroverze se u dětí projevuje již ve velice útlém věku. Pokud k dítěti do kočárku někdo, byť cizí osoba, nakoukne, téměř okamžitě začne iniciovat další kontakt. Nové prostředí mu nečiní žádný problém a na rozkoukání se v něm nepotřebuje velké množství času. Stejně tak se seznamuje vcelku bez ostýchání, kdy do rozhovoru povětšinou skočí rovnýma nohama a někdy se to zvrhne z jeho strany až k vynucování pozornosti, kdy zahlcuje druhou osobu nepřeborným přívalem informací. To je zapříčiněno i tím, že extrovertní děti mají neustálou potřebu svému okolí sdělovat vše, co se jim rodí v hlavě nebo jaké jsou jejich pocity, názory.

⁷¹Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 23.

⁷²Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi*, s. 54-55.

⁷³Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání* s. 71.

⁷⁴Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.100.

Extrovertní děti nejraději tráví všechnen čas ve společnosti ostatních. Je pro ně utrpení, když si mají delší dobu hrát v klidu a nemohou si promluvit s další osobou.⁷⁵ Dobu strávenou o samotě hodnotí negativně hlavně proto, že ji neumí trávit produktivním způsobem⁷⁶ Uvědomme si ovšem, že extroverti sice čerpají novou energii z kontaktu s jinými lidmi a nechtějí přijít o žádný zážitek, ale může zde být problematické to, že i výrazně extrovertní dítě to s množstvím svých aktivit přežene. I ony potřebují trávit čas o samotě, kdy budou odpočívat.⁷⁷

Častým jevem je, že pokud extrovertní děti konají nějakou činnost, rády ji nahlas komentují. V kolektivu se s radostí ujímají vedoucích rolí či rolí mluvčích a přebírají na sebe veškerou iniciativu, což jim nečiní sebemenší problém. Ve školní třídě se jeví jako aktivnější, neboť se rády hlásí a dávají přednost ústnímu projevu čili možnosti téma živě komentovat a dále jej rozebírat. Obvykle ve škole na otázku hlasitě odpoví ještě dřív, než byla ona otázka vůbec dopovězena. Obecně si užívají být středem pozornosti, díky čemuž působí sebevědomějším dojmem. Neustále vyhledávají vnější stimuly, o které se chtějí podělit s ostatními dětmi. Proto mají potřebu si domu často zvát kamarády nebo naopak navštěvují ostatní.⁷⁸

3.4.1 Nalezení klidné místnosti

Pro setkávání s dětským extrovertním klientem je příhodné vybrat takovou místnost, kde zúčastnění nebudou rozptylováni. Extrovertům vzruchy nevadí, ale potíží je v tom, že se od nich dokáží jen těžko odpoutat. V rušném prostředí bude extrovertní dítě pozorovat veškeré dění a bude tak obtížné se s ním na něčem zásadním domluvit, protože se na to nedokáže plně koncentrovat.⁷⁹ K větší koncentraci dětem může pomoci, když jim ukážeme, že i složité úkoly se dají rozdělit na dílčí kroky a za každý splněný krok je pochválíme.⁸⁰ Přínosné může být stanovení si s těmito dětmi časový limit, kdy budou muset poslouchat něčí projev. Například se jim sdělí, že řeč bude probíhat po dobu osmi minut, kdy musí být potichu a až tato doba uplyne, budou se zase moci projevit. Pokud

⁷⁵Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 74-75.

⁷⁶Srov. COLLINS, B. *Tips for Managing Your Extroverted Child. We have kids* [online]. 4.12. 2018 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://wehavekids.com/parenting/Dimensions-of-raising-an-extroverted-child>.

⁷⁷Srov. LANEY, M. *Jste introvert?: jak prosperovat ve světě extravertů*, s.173.

⁷⁸Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání* s. 74-75.

⁷⁹Srov. Tamtéž, s. 82-83.

⁸⁰Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.102.

ví, po jak dlouhou dobu budou muset být potichu, dokáží se lépe soustředit, neboť se jim nebude v hlavě přemítat myšlenka, kdy ta řeč už „konečně skončí“.⁸¹

Své emoce dávají najevo a dokáží je dobře popsat. Proto druhá osoba celkem s jistotou ví, jak se extrovertní dítě v danou situaci cítí. Všechny děti mají tendenci se po chvíli začít nudit, ovšem u těch extrovertních je tato doba výrazně kratší. I usínání, jelikož nejsou rády o samotě, nepřichází snadno.⁸²

3.4.2 Neklást důraz na vše, co dítě řekne

Sociální pracovník by neměl brát příliš vážně vše, co extrovertní dítě řekne, neboť ony mají ve zvyku mluvit nahlas v situacích, kdy nad něčím přemýšlí. Jedná se o přirozený styl zpracovávání jejich informací. Nahlas tak produkují svůj tok myšlenek, který může být pochopen jako definitivní názor, čemuž tak ale rozhodně není. Jde spíše o změť jejich poznámek. Dospělý člověk, a to pak především ten s extrovertním typem osobnosti, často na tuto nahlas reprodukovanou vnitřní mluvu dítěte vzápětí reaguje, což může být ve spolupráci s ním kámen úrazu. Mnohdy totiž touto unáhlenou reakcí můžeme dítě přivést do jemu nepříjemné situace, kdy musí obhajovat názor, který ani nemyslelo příliš vážně. Dobrou praxí je vyvarovat se těmto unáhleným reakcím, vyčkat a až po chvíli se dítěte zeptat, zda sdělený názor byl opravdu ten definitivní. Tato otázka nesmí být dotazována s ironií, nebo být doplněna výhružným tónem.⁸³ Extrovertní děti leckdy produkují velké množství otázek. Na to může pomoci předem si stanovit limit, na kolik otázek sociální pracovník ještě odpoví. Například: „*Dám ti odpověď ještě na dva tvé dotazy a pak musím odejít.*“⁸⁴

Občas mají tyto děti pocit, že pokud svou ideu nesdělí v tom momentu, kdy je napadla okolnímu světu, ztratí ji a už ji nenaleznou. Z toho důvodu dalším osobám často skáčou do řeči, vykřikují hned odpovědi a přerušují, neboť jak někdo druhý mluví, je zároveň napadá velké množství nápadů. Proto pro ně vyčkávání s odpovědí znamená jistý druh frustrace. Extrovertní dítě můžeme povzbuzovat k tomu, aby si své vyvstávající nápady zapisovalo nebo zakreslovalo nějakou jednoduchou značkou, která mu jej později,

⁸¹Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání* s. 170.

⁸²Srov. STAHL, K. 11 signs your kid is an extrovert. *Essential Kids* [online]. 2018 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <http://www.essentialkids.com.au/health/relationships/11-signs-your-kid-is-an-extrovert-20180125-h0o4sx>.

⁸³Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání* s. 80-81.

⁸⁴Srov. LANEY, M. *Jste introvert?: jak prosperovat ve světě extravertů*, s.172.

až bude mít prostor ke sdělení, připomene.⁸⁵ Měli bychom se vyhnout kritice, že mluví „až moc“. Místo toho je dobré zaměřit se na zvyšování povědomí dítěte o roli aktivního posluchače.⁸⁶

3.4.3 Důležitost zpětné vazby

Důležité je poskytnout extrovertním dětem zpětnou vazbu. Představuje pro ně zrcadlo, ve kterém mohou vidět odraz své osobnosti. To je pro ně velice důležité, protože jim to pomáhá více porozumět jejich chování. Tyto děti o sobě a o svém chování přemýšlení méně, než děti introvertní a je podstatné je této dovednosti snažit naučit.⁸⁷

3.5 Specifika sociální práce s dospělým introvertem

I v tomto případě začnu výčtem silných stránek introvertů. Neznamena to však, že každý introvert oplývá všemi následně zmíněnými vlastnostmi, nebo že by si je snad nemohli osvojit extroverti. Nicméně u lidí obrácených do sebe se vyskytují mnohem častěji. Jedná se o tyto silné stránky, kterých by si sociální pracovník mohl všimnout a případně je využít. Patří mezi ně obezřetnost, díky níž se snaží vyhýbat riziku. Vnímavě pozorují a před mluvením o svém výroku přemýšlí. Při myšlení se dobře koncentrují na podstatné aspekty a zvládnou vést obsažný rozhovor. Umí svou pozornost efektivně zaměřit na prováděnou činnost, a to velice trpělivě po delší dobu. Dokáží velmi dobře naslouchat druhé osobě a vcítit se do ní. Jsou obdařeni dobrým analytickým myšlením.⁸⁸

Mezi jejich slabší stránky patří strach, který pramení především z navazování kontaktu s cizími lidmi, navíc v některých případech může blokovat jejich rozhodování. Jejich přílišné dbání na detaily často vede k tomu, že introvert není schopen komplexního pohledu. Někdy se jim přihodí, že ustrnou v určité situaci, jelikož se vyhýbají iniciativě. Spíše než k vyřešení obtížné situace, se uchylují k stahování se do sebe. Někdy mají tendenci dát spíše na svůj rozum a tím zanedbávají své pocity. Někteří dokonce potlačují své potřeby a rysy, protože je hodnotí negativně. Vzhledem k tomu, že udržují menší množství kontaktů, riskují sociální izolaci. Řešení konfliktních situací pro ně představuje zátěž, před kterou často utíkají.⁸⁹

⁸⁵Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání* s. 81.

⁸⁶Srov. COLLINS, B. *Tips for Managing Your Extroverted Child. We have kids* [online]. 4.12. 2018 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://wehavekids.com/parenting/Dimensions-of-raising-an-extroverted-child>.

⁸⁷Srov. LANEY, M. *Jste introvert?: jak prosperovat ve světě extravertů*, s. 171.

⁸⁸Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extravertům*, s.41-42.

⁸⁹Srov. LÖHKEN, S. *Introverti a extroverti: jak spolu vycházet a vzájemně se doplňovat*, s.54-66.

3.5.1 Komunikace s introvertem

Co se týče komunikace, tak introvert mnohem více ocení písemný kontakt než telefonát, neboť jej vnímá jako narušení svého klidu a soukromí. Jako významný plus na písemné komunikaci vidí i to, že má větší množství času si uspořádat své myšlenky. Proto jej uvádí do stresu, když se musí v některých situacích rozhodnout hned bez promyšlení věci. Introvert činí v řeči pauzy, během nichž se snaží získat čas na přemýšlení. V řeči je rezervovanější, tišší. Mimika a gesta nejsou tak výrazné jako u extroverta. V řeči ho ruší, když mu někdo neustále skáče do řeči. Při jednání se pak může přihodit, že introvert opustí svůj záměr něco sdělit, či svěřit své myšlenky a pocity.⁹⁰

Pokud má sociální pracovník časovou možnost, je dobré, aby respektoval potřebu oddechových časů. Jeho introvertní klient se během nich může alespoň trochu zregenerovat. Introvert potřebuje samotu nejen k tomu, aby načerpal nových sil, ale aby mohl zpracovat všechny vjemy, které na něj působí a porozuměl tak okolnímu světu.⁹¹

Dvojice Crkalová a Riethof shrnuli pár tipů, kterých je dobré se držet při konverzaci s introvertem:

- Respektovat jeho soukromí
- Vytvoření důvěry
- Pro komunikaci zvolit čas a místo, kde účastníci rozhovoru nebudou rušeni
- Vyčkat na odpověď, jak dlouho je potřeba
- Nevyplňovat ticho hovorem (introvert při tichu promýšlí svou odpověď)
- Včasné poskytnutí informací a dostatečného času na promyšlenou⁹²

3.5.2 Introvert v kolektivu

Pokud přijde introvert nově do kolektivu (pracovní kolektiv, pobytové zařízení), povětšinou netrvá dlouho, než si „vyslouží“ nálepku asociála. I zde se potvrzuje mylné pojetí introverze, protože introvertní lidé oplývají přátelstvámi (ovšem u menšího okruhu lidí) a přirozeně se o druhé zajímají. V praxi můžeme najít takové introverty, kteří jsou schopni komunikovat s ostatními lidmi převážně jen pomocí počítače nebo jiného druhu

⁹⁰Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi*, s. 50-51.

⁹¹Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.32.

⁹²Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi*, s. 153.

spojení, ale může nastat i situace, kdy narazíme na introvertního odborníka na komunikaci.⁹³

Introverti si libují v práci, kde mohou vykonávat aktivitu samostatně bez kontaktu s jinými lidmi. Rádi vykonávají činnosti, které probíhají bez shonu a častých změn. Proto je často nalézáme v pozicích účetních, programátorů, archivářů a další.⁹⁴ Introverti svou práci vnímají především jako místo, kde mohou interagovat svými názory, nikoliv jako místo pro klábosení, které je dle jejich názoru zdržuje.⁹⁵ Samozřejmě to není vždy pravidlem a nutností. I introverta můžeme najít na spíše extrovertní pozici, a naopak. Problémy však přinášejí extrém, kdy krajně introvertní člověk může díky častému a četnému kontaktu s lidmi pociťovat úzkost což může vést až k jeho izolaci. Stejně tak výrazně extrovertní osoba nevydrží dlouhou dobu sama se sebou, nedokáže se tak soustředit na zadaný úkol a přelétává z jedné činnosti na druhou.⁹⁶

Při práci mají tendenci postupovat dle schématu myslet-mluvit-myslet, i z tohoto důvodu potřebují mnohem delší čas na rozmyšlení a je pro ně výhodné, když jim vedoucí (případně sociální pracovník) dá možnost písemného zpracování svých nápadů. Raději pracují samostatně, maximálně v menších skupinkách, kde panuje klidná atmosféra, aby mohli na úkolu co intenzivněji pracovat bez vyrušení.⁹⁷ Introvert v týmu působí nenápadně, možná i právě proto, že raději ostatním naslouchá, než aby on sám hovořil. Své úkoly si pečlivě plní, ale snaží se vyhnout větší zodpovědnosti. Než aby se pokusil změnit své okolí, aby se cítil lépe, snaží se změnit raději sebe samotného.⁹⁸

3.6 Specifika sociální práce s introvertním dítětem

Introverze se u dítěte nejznatelněji začne projevovat v období, kdy začne navštěvovat mateřskou školu, kde si rádo hraje samo s jednou hračkou po delší dobu. Ve škole se rozdíl mezi ním a extrovertními dětmi začínají prohlubovat. V tuto dobu totiž zeslabují vazby na rodiče a zvětšuje se potřeba navazování vztahů s vrstevníky. Psychologové radí,

⁹³Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.30.

⁹⁴Srov. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi: cesta k úspěchu*, s. 36.

⁹⁵Srov. HELGOE, L. *Introvert power: why your inner life is your hidden strength*. Naperville, Ill.: Sourcebooks, 2008, s. 44.

⁹⁶Srov. ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi: cesta k úspěchu*, s. 37.

⁹⁷Srov. CRKALOVÁ, A., RIETHOF, N. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi* s. 53.

⁹⁸Srov. CIESLAROVÁ ŽUKOV, L. Introvert a extrovert. Jak vnímají svět?. *Socion typologie lidí* [online]. 21.7. 2017 [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: <http://www.socion.cz/introvert-a-extrovert/>.

aby bylo dítě ve vhodný moment utvrzeno v tom, že není špatné centrum dění na chvíli opustit a ostatní jen zpozrdáli pozorovat nebo že není „divné“ když netouží potom, aby bylo ve středu pozornosti.⁹⁹ Ve škole se povětšinou introvertní děti nemají takzvaně kam schovat před ostatními. Psycholožka Laurie Helgoe se dle svých slov často setkává s introvertními dětmi na terapii, na kterou byly doporučené z toho důvodu, že se v očích kantorů dostatečně neprojeví nebo že se nedokáží soustředit. Přitom se nejedná o žádný závažný problém. Děti prostě jen shledávají svou školní třídu jako hlučnou a hlasití spolužáci vyrušují.¹⁰⁰

Na poli sociální práce se introvertnímu dítěti bude s největší pravděpodobností nejlépe pracovat při individuální práci „jeden na jednoho“.¹⁰¹ Svěřit se se svým problémem pro ně není snadné.¹⁰²

Introvertní dítě přistupuje k novým věcem nejistě a celkově je odtažitější. Bývá také tišší než dítě extrovertní. Nad vším déle přemýšlí, a tak jsou i jeho reakce o něco pomalejší. Z tohoto důvodu může být někdy mylně označováno za nepřiliš intelektově zdatné.¹⁰³ V pro něj novém a neznámém prostředí se cítí nejistě, stejně tak při komunikaci s cizími osobami. Avšak pokud mluví jen s několika svými známými, což je pro ně příjemné, o něčem, co je baví a naplňuje, rázem se z nich stávají děti hovorné a nadšené. Než něco řeknou, bedlivě si to ve své hlavě nejprve promyslí a z toho vyplývá jejich potřeba mít větší čas na rozmyšlenou, což v jejich konverzačním partnerovi může vyvolávat pochybnost, zda ho dítě vůbec slyšelo nebo zda se orientuje, o čem je řeč. Introvertní děti nejsou uvážlivější jen v konverzaci, ale i v možnostech jaké činnosti se budou věnovat a s kým budou svůj volný čas trávit. Jejich energie se ve větším společenství lidí rychle odčerpává, neboť jsou přestimulovaní. V důsledku přestimulování, což pro introvertní děti může představovat i dopoledne strávené ve škole, se mohou objevit reakce jako hněv, agrese, pláč a podobně. Nejde ovšem jen o pobyt ve

⁹⁹Srov. Nesmělé dítě. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna [online]. 2019 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://cpzp.cz/clanek/2862-0-Nesmele-dite.html>.

¹⁰⁰Srov. HELGOE, L. *Introvert power: why your inner life is your hidden strength*. Naperville, Ill.: Sourcebooks, 2008, s. 21.

¹⁰¹Srov. GAST, L., PATMORE, A. *Mastering approaches to diversity in social work*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers, 2012, s. 126

¹⁰²Srov. ROOHEART, J. 4 Mistakes Extroverted Parents Make With Their Introverted Kids. *Introvert, Dear For introverts and highly sensitive people* [online]. 28.3. 2017 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://introvertdear.com/news/introverted-kids-mistakes-extroverted-parents-make/>.

¹⁰³Srov. KEIRSEY, D., BATES, M. *Jaký jste typ osobnosti?*, s.87.

společnosti, introvertní děti vyčerpává i vyloženě fyzická blízkost jiných lidí, a proto je pro ně nezbytné mít svůj fyzický prostor, který bude určen jen pro ně samotné.

Co se týče aktivit, introvertní děti si vydrží hrát dlouhou dobu o samotě a svou činnost si sami pro sebe často komentují polohlasem, nicméně toto jejich rozprávění nad činností není určeno pro další osoby, nýbrž jen pro ně samé. Předtím, než se pustí do vyzkoušení nějaké nové aktivity, věnují čas prvotnímu pozorování.

Pokud ve škole převažuje učební styl, kdy učitel klade otázky pro všechny najednou, představuje to pro introvertní dítě určité nesnáze. Právě z jeho výše zmíněného důvodu potřeby delšího času na rozmyšlenou, je pro něj obtížné rychle reagovat, a tak se nejčastěji stává, že jeho extrovertní spolužáci jsou v odpovědi rychlejší a také hlasitější. Problém pro ně představuje i ústní zkoušení před tabulí před celou třídou, neboť introvertní děti jsou nerady středem pozornosti. Mají pocit, že je pozornost přihlížejících spolužáků vysává. Před větším publikem silně pocítují trému a trápí se nejrůznějšími obavami ze svého výstupu. To jsou důvody, proč je introvertním dětem příjemnější písemný projev, a to i v případě, kdy jim psaní činí nějaké potíže. Ve skupině se necítí dobře v pozici vedoucího, a to zejména když je úkol, který se má splnit, vyložen nejasně. Ani v roli mluvčího se necítí být ve své kůži, iniciativu rády přenechávají ostatním.¹⁰⁴

Co je pro děti směřující k pólu introverze přínosné, je oceňovat jejich přednosti. A to pak především ty přednosti introvertních jedinců, které jsem již zmínila. Příhodné je ale tyto vlastnosti nepoužívat v obecném rámci, ale v určitém kontextu situace, kterou jsme s dítětem prožili. Díky tomuto ocenění pomůžeme dítěti zvýšit své sebevědomí a předcházet tomu, aby o sobě méně pochybovalo.¹⁰⁵ Můžeme užít hodnocení „*Včera jsem tě viděl, jak jsi mluvil s tím chlapcem. Víím, že to pro tebe nebylo jednoduché a jsem za to na tebe pyšný.*“¹⁰⁶

3.6.1 Potřeba oddechových časů

Pro extrovertní osoby je složité pochopit, že introvertní dítě někdy nevykonává vůbec žádnou aktivitu. Tímto nepochopením jsou však nevědomky k dítěti vysílány signály,

¹⁰⁴Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 75.

¹⁰⁵Srov. LÖHKEN, S. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*, s.98.

¹⁰⁶Srov. GRANNEMAN, J. 15 Things You Need to Know If Your Child Is an Introvert. *Psychology Today* [online]. 21.12. 2018 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-secret-lives-introverts/201812/15-things-you-need-know-if-your-child-is-introvert>.

jako by s ním něco nebylo v pořádku. Dítě je pak častováno otázkami typu: „*Proč pořád sedíš doma? Běž ven, jinak si nenajdeš žádné kamarády a nikdo tě nebude mít rád...*“ Mnohdy dochází k nepochopení, že dítě je po stráveném dni ve škole, kde je vysoká míra nejen podnětů ale i sociálních interakcí, vyčerpané. Místo dopřání odpočinku je nuceno do dalších aktivit a trávení volného času s osobami při nějaké organizované činnosti. Občas se objeví situace, kdy dítě nechce jít například do nějakého kroužku, který jindy navštěvuje s chutí a kde se cítí dobře. I tehdy se musí přemýšlet v souvislostech. Dítě tam výjimečně nemá chuť jít, protože například prožilo opravdu náročný den ve školském zařízení.¹⁰⁷

Podstatné je i učit introvertní děti těmto oddychům, protože si občas nejsou vědomy toho, jak a kdy správně odpočívat. Některé si neovědomují, že je již čas na přestávku, nebo jim ani není dopřávána a nejsou tak na ni zvyklé. Dospělá osoba by měla být natolik citlivá, aby tuto potřebu dokázala včas rozpoznat. Příznakem může být stahování se do sebe a podrážděnost. Sociální pracovník může dítěti pomoci si uvědomit, jak jsou pro něj tyto chvíle odpočinku o samotě přínosné, že se bude cítit lépe a užije si tak více následnou činnost. Může mu taktéž pomoci naučit se říkat fráze, díky nimž si zajistí oddych ve svém kolektivu.¹⁰⁸

Rodiče introvertních dětí si občas postesknou, že jejich dítě zájmové kroužky, pokud je vůbec navštěvuje, často mění. Důležité je jim sdělit, že se nejedná o dětský rozmar nebo snad zkoušení rodičovské trpělivosti. Jde o to, že pokud se introvertní děti rozhodnou k navštěvování nějakého zájmového kroužku, mají k tomu i své podmínky, aby se tam cítily bezpečně a pohodlně. První podmínkou je, že nechtějí kroužek, kde je nutná hojná sociální interakce s dalšími dětmi. Proto jsou pro ně atraktivní například modelářské nebo výtvarné kroužky, kdy je jim na začátku sděleno zadání a pak už svou práci provádí každý individuálně, maximálně ve dvojicích. Vhodná je i větší místnost, aby každé z dětí mělo dostatek fyzického prostoru. Další podmínkou, kterou vyžadují je, aby vedoucí zájmové činnosti byl člověk, který se neprojeví příliš hlučně a nebyl příliš invazivní. Někdo, kdo bude respektovat jejich introverzi a nebude je přemlouvat ke společně vykonávané aktivitě.

¹⁰⁷Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 76-77.

¹⁰⁸Srov. LANEY, M. *Jste introvert?: jak prosperovat ve světě extravertů*, s.158-159.

Nejen v zájmových činnostech, ale i při plánování rozvrhu v rodině je nutno nezapomínat na oddechové chvíle pro introvertní dítě. Mnohdy se stává, že zdánlivě perfektní plán jet na celodenní výlet ještě třeba s ostatními příbuznými nebo přáteli, nevyvolá u introvertního dítěte moc velké nadšení. Zezačátku třeba je i nadšené, ale v průběhu dne a dalších navazujících aktivit se přirozeně vyčerpává a může začít být podrážděné, začít se stranit ostatních účastníků výletu. Důležitým bodem je říci, že je to v pořádku, že se cítí vyčerpaný, že i někteří další lidé se cítí stejně jako on a že jeho pocity jsou naprosto normální.¹⁰⁹

3.6.2 Individuální prostor

Introvertní děti mají potřebu svého vlastního fyzického prostoru, který pro ně představuje úkryt před okolním světem. Důležité pro ně je to, aby tam mohly být o samotě, jelikož je vyčerpává i pouhá přítomnost lidí, a to s nimi nemusí ani aktivně komunikovat. Díky tomu, že se od vnějšího světa oprostí, mohou zpracovat své myšlenky, zážitky a nemusejí u toho vykonávat žádnou další činnost, která by je vyčerpávala.¹¹⁰

Pokud do tohoto jejich prostoru někdo necitlivě vstoupí, znamená to pro ně přerušování toku myšlenek a činnosti, na kterou se koncentrovaly. Tímto vstupem je i položení otázky a dožadování se odpovědi. Pro extrovertní osoby je obtížné pochopit fakt, že necitlivé vstoupení do osobního fyzického prostoru (vtrhnutí do pokoje bez klepání, prohlížení jeho osobních věcí), je pro introvertní dítě velice citlivou záležitostí. Proto bychom se vždy měli dítěte dovolit, zda můžeme do jeho prostoru vstoupit, ať už do psychického nebo fyzického. Stejně tak je pro dítě introverta nepříjemné, když sdílíme informace týkající se jeho osoby s někým dalším. I v tomto případě bychom měli požádat o jeho svolení.¹¹¹

3.6.3 Umožnit dítěti být introvertní

Extrovertní chování pro introvertní děti není přirozené a necítí se tak v něm dobře. Bohužel, ze strany dospělých jsou často nuceny k tomu, aby se extrovertně chovaly. Ačkoliv naléhání na změnu z jejich strany nemá žádný smysl, zažívají je introverti nesčetněkrát. Jsou konfrontováni z různých stran, aby změnily své projevy, které ostatní hodnotí jako stydlivost, plachost, pomalý osobnostní rozvoj, obavy z cizích lidí,

¹⁰⁹Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 77.

¹¹⁰Srov. LANEY, M. *Jste introvert?: jak prosperovat ve světě extravertů*, s.160-162.

¹¹¹Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 80.

nedostatečná aktivita ve škole, neochota sdílet své myšlenky a další. Tím, že se dospělý snaží u dítěte tyto projevy, které on sám negativně hodnotí, potlačit, předává dítěti názor, že se opravdu jedná o něco špatného.¹¹²

Tato tendence k nucení k extrovertnímu chování je nejčtenější u rodičů, kteří ze strachu, že se jejich dítě bude v průběhu života potýkat s mnoha nesnázemi, které vycházejí z jeho introvertního typu osobnosti. Mají obavy, že kvůli jejich ostýchavosti a pro ně složitému navazování kontaktů s novými osobami, mají sníženou schopnost se v životě uplatnit. Často se i obávají, že jejich dítě není schopné si samo cokoliv zařídit. Proto se zde objevují tendence říkat jim: *Nesmíš být tak smělý a trochu se v životě otrkat, do budoucího života to budeš opravdu potřebovat*. Dále je dítě nuceno, aby začalo více komunikovat s příbuznými, aby se ve větší míře angažovalo v rámci školních akcí a představení, zvýšilo aktivitu v hodinách, což má představovat více se hlásit a snažit se o prosazování svých názorů. Je nepochybné, že osvojení si těchto komunikačních dovedností bude dítě opravdu do budoucna potřebovat, avšak dospělí mají často sklon nutit dítě k jejich užívání ještě dřív, než si je dítě schopno si tyto dovednosti osvojit a rozvinout. Teprve až tehdy, když si dítě uvědomí, že být introvertem je běžné a normální, může se začít učit zlepšovat své komunikační dovednosti a aktivně se angažovat ve vnějším světě.¹¹³

3.6.4 Nenutit do řeči

Pokud pracujeme s dítětem i s jeho rodinou, je podstatné její extrovertní členy učit tomu, aby své introvertní děti nepřekřikovali a neskákali jim do řeči, nýbrž aby moment vyčkali, až si dítě utřídí své myšlenky. Při společném rozhovoru mezi sociálním pracovníkem, rodinou a dítětem bychom měli dítě z konverzace nevynechávat, ale průběžně se ptát na jeho názor.¹¹⁴

Introvertní děti sdílí své myšlenky s ostatními velice pomálu. Nově prožité zážitky a podněty si musí sami nejdříve uvnitř zpracovat, teprve posléze jsou schopné o nich vůbec hovořit a sdílet je. Jejich vnitřní přemýšlení nemáme šanci nějakým způsobem pozorovat. Jediné, co často během jejich vlastního zpracovávání vnímáme, je pouze ticho, což může

¹¹²Srov. KEIRSEY, D., BATES, M. *Jaký jste typ osobnosti?*, s.88.

¹¹³Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s. 78.

¹¹⁴Srov. YERKOVICH, M., YERKOVICH, K. *How we love our kids: the 5 love styles of parenting, one small change in you--one big change in your kids*. Colorado Springs, Colo.: WaterBrook Press, 2011, s. 179.

evokovat jejich nezáměr nebo je následně dítě hodnoceno jako tvrdohlavé a vzpurné v případě, kdy ihned nereaguje na podnět, který byl jejich směrem vyslán. Především extrovertní dospělí často zaplavují děti velkým množstvím otázek a informací a nepomýšlejí již na poskytnutí prostoru a času pro promyšlení odpovědi. To vede k tomu, že dítě, které je introvert, odpovídá velice stroze nebo dokonce vůbec. V případě, kdy chceme od takového dítěte získat nějaké informace, musíme mít pochopení pro jeho potřebu času, dát mu najevo, že nás zajímá vše, co se nám snaží sdělit a dát mu možnost volby, které informace nám chce sdělit a možnost vybrat si, kdy nám je sdělí. Dalším dobrým způsobem, jak s dítětem rozmlouvat je sdílení bez jakýchkoliv dotazů. Dospělá osoba nejprve řekne jednu nebo dvě věty na téma, o kterém by rád společně s dítětem rozmlouval a pak se odmlčí. Představuje to poměrně vysokou šanci, že dítě nějakým způsobem na tyto vyřčené věty zareaguje. Pokud se tak nestane, může to dospělý zkusit ještě jednou pomocí dalších nových dvou vět a pak opět nechat zavládnout ticho a mluvu přerušit. Toto přerušení je podstatné. Introvertně založení lidé totiž nemají v oblíbě někomu vstupovat do řeči.

Pokud si všimneme, že dítě má nějaký problém, můžeme na úvod pro jeho povzbuzení říct prostě: „*Uvědomuji si, že je občas těžké začít o něčem hovořit.*“ Při rozhovoru je dobré pamatovat na to, aby introvertní dítě nebylo přerušováno doplňujícími otázkami. Když nám chce introvertní dítě něco sdělit, je nutné uvědomit si, že ho to stálo spoustu věnovaného času na promyšlení onoho sdělení. Vzhledem k tomuto vynaloženému úsilí od okolí očekává plnou soustředěnost směřující k tomu, co nám chce říci. A to i v případě, pokud se naši nesoustředěnost snažíme racionálně odůvodnit. Pokud nejsme 100 % koncentrovaní, dítě to vnímá jako nezáměr.

Další potřeba, která v rozhovoru vyvstává je ta, že dítě vyžaduje, aby při sdělování nebylo jakkoliv vyrušeno, což pro extrovertní osoby může představovat nelehký úkol jelikož se často uchylují k tomu, že při pochopení toho, co jim chce dítě sdělit, za něj věty dokončí. Je to často z toho důvodu, že jim přijde, že dítě hovoří příliš pomalým tempem a extroverti mají povětšinou tendenci spěchat. Toto přerušení vede buď k tomu, že se dítě ohradí, že mělo namysli něco jiného, nebo přerušení vyhodnotí jako nezáměr, stáhne se a své sdělení nedokončí.¹¹⁵

¹¹⁵Srov. MIKOVÁ, Š., STANG, J. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*, s.78-79.

Závěr

Ráda bych zde podotkla, že tato bakalářská práce rozhodně nevedla k označení jednoho typu jako „lepšího“ či „horšího“. Jednalo se o nastínění potřeb a tendencí v chování jednotlivých typů. Široká charakteristika extroverze a introverze zde byla zmíněna především proto, že její komplexní znalost považuji pro sociálního pracovníka za přínosnou, neboť si pak může lépe uvědomit, proč je pro některé klienty na základě jejich typologie obtížnější fungovat v některých situacích a proč mezi některými jedinci vznikají třecí plochy, které mohou pramenit z jejich vzájemného neporozumění z důvodu jejich odlišných tendencí v chování.

První kapitola byla popisem osobnosti v rámci různých autorů, oborů a laické veřejnosti. Tato kapitola poukázala na to, jak je pojem osobnosti složitý. Věnovala jsem se i deskripci temperamentu, který ovlivňuje, jakým způsobem lidská bytost prožívá určité situace a jaké je její celkové citově ladění. Vcelku velký prostor jsem věnovala faktorům, které ovlivňují utváření osobnosti a jsem toho názoru, že by je měl sociální pracovník brát v potaz, poněvadž se každá osobnost v průběhu života vyvíjí a tyto faktory na ni v různé míře působí. V této kapitole byly zmíněny i dvě důležité skutečnosti, které jsou při sociální práci s klientem přínosné, a to sice, že osobnost nelze přiřadit čistě k jednomu typu osobnosti. Dá se však vyzorovat, k jakému pólu, zdali k extroverzi nebo introverzi, klient více inklinuje. S tím se pojí i druhý podstatný fakt, že ačkoliv si sociální pracovník může sám pro sebe stanovit typ osobnosti u klienta, může se jeho klient v některých situacích chovat v rozporu s touto charakteristikou. Nejcitelnější je to v situacích, které jsou pro klienta významné.

Stěžejní částí druhé kapitoly je dle mého hned její první část, ve které jsem se snažila vyložit, proč je znalost osobnostních typologií pro oblast sociální práce významná. Sociální pracovník si po určení svého vlastního typu může uvědomit nejen své silné stránky, kterých by mohl využít, ale i slabé stránky, na nichž může pracovat a rozvíjet se. Ve vztahu ke svým klientům mu znalost typologií dává prostor pro lepší porozumění klientům, především těch, kteří mají jiný typ osobnosti než samotný sociální pracovník. Díky tomu má možnost naladit se na jejich styl komunikace, účinně zadávat úkoly a predikovat jeho chování. Všechny tyto skutečnosti mohou zlepšit vzájemnou spolupráci mezi sociálním pracovníkem a klientem. V této druhé kapitole dále následoval stručný

historický exkurz do vývoje typologií a poté přiblížení typologií podle Hippokrata, Junga a MBTI.

Třetí kapitola směřovala nejvíce do praxe. Prve byly vypsány tři otázky, které mohou sociálnímu pracovníkovi pomoci při posuzování klientovy osobnosti a vyjmenovány zdroje, ze kterých může čerpat o klientovi informace. Jelikož odhalování typu osobnosti není jednoduchá záležitost, tak jsem na dalších stránkách nastínila, jaká rizika a možné chyby v tomto procesu vyvstávají. Z této části vyplývá, že sociální pracovník by měl být empatický, schopný vhledu a o svého klienta se upřímně zajímat. Navíc by měl znát jednotlivé typy osobnosti a jejich charakteristiky a odvozovat typ soudě dle klientova komplexního chování, nikoliv jen z některých projevů. Podstatné je také to, aby si sociální pracovník uvědomil, že pokud se s klientem neseťkává v jemu přirozeném prostředí, tak že i právě ono prostředí hraje roli. Nejspíše se v něm totiž bud chovat jinak než v prostředí, které dobře zná. Jako významný ukazatel toho, zda klient je spíše extrovertní či introvertní hodnotím odpověď na otázku „Z čeho klient čerpá energii?“, která je v této kapitole zmíněna. Stejně tak byly vypsány jednotlivé způsoby, jakými si extroverti a introverti dobíjí energii. Dále byly v jednotlivých podkapitolách popsány detailní charakteristiky jednotlivých typů v různých věkových kategoriích a v návaznosti popsány i přístupy, které mohou pomoci k efektivnější práci mezi sociálním pracovníkem a jeho klientem. Svůj stanovený cíl bakalářské práce tudíž považuji za splněný.

Abstrakt

MALÁ, D. Typologie osobnosti a sociální práce. České Budějovice 2019. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra etiky, psychologie a charitativní práce. Vedoucí práce Mgr. Martina Pavelková

Klíčová slova: typologie osobnosti, extrovert, introvert, ambivert, sociální práce

Cílem bakalářské práce je charakterizovat různé typologie klientů a v návaznosti na to popsat možné strategie přístupu sociálního pracovníka k těmto klientům. Metodou použitou v bakalářské práci je rešerše a studium literatury relevantní ke zvolenému tématu. Práce je koncipována jako čistě teoretická. V první kapitole je popsána osobnost, temperament a faktory, které ovlivňují utváření osobnosti. Druhá kapitola se věnuje významu znalosti typologií osobnosti pro sociální práci. Také je zde obsažen historický exkurz a popsány tyto typologie osobnosti: podle Hippokrata, Junga a typologie MBTI. Ve třetí kapitole jsou vypsány charakteristiky extrovertů a introvertů, a to jak dospělých, tak dětí. V rámci jednotlivých podkapitol jsou nastíněny vhodné strategie, které může sociální pracovník při práci s jednotlivými typy osobnosti využít.

Abstract

The Personality Typology and Social Work

Key Words: personality typology, extrovert, introvert, ambivert, social work

The aim of this thesis is to describe the various typologies of the clients and in connection with it to define the possible strategies of attitude to these clients, which can be used by social worker. The method used in this thesis is research and study of literature relevant to the chosen topic. The work is conceived as purely theoretical. The first chapter describes personality, temperament and factors that affect the personality formation. The second chapter focuses on the importance of knowledge of personality typology for social work. There is also a historical excursion and description of the following personality typology: according to Hippocrates, Jung and MBTI typology. The third chapter lists the characteristics of extroverts and introverts, both adults and children. Appropriate strategies, which can be used by the social worker, when he works with the particular types of personality are outlined within each sub-chapter.

Seznam použitých zdrojů

Literatura:

- CRKALOVÁ, Anna a Norbert RIETHOF. *Průvodce světem koučování a osobnostní typologie: inspirace pro praxi*. Praha: Management Press, 2012. ISBN 978-80-7261-252-9.
- ČAKRT, Michal. *Typologie osobnosti pro manažery: kdo jsem já, kdo jste vy?*. Praha: Management Press, 1996. ISBN 80-85943-12-3.
- ČERNÝ, Vojtěch. *Jak jednat s různými typy lidí: příručka pro manažery i běžný život*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2093-4.
- GAST, Linda Eileen a Anne PATMORE. *Mastering approaches to diversity in social work*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers, 2012. ISBN 9781849052245.
- HELGOE, Laurie A. *Introvert power: why your inner life is your hidden strength*. Naperville, Ill.: Sourcebooks, 2008. ISBN 9781402211171.
- KEIRSEY, David a Marilyn M. BATES. *Jaký jste typ osobnosti?*. Praha: Grada, 2006. Testy (Grada). ISBN 80-247-1425-6la.
- KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3876-5.
- LANEY, Marti Olsen. *Jste introvert?: jak prosperovat ve světě extrovertů*. Praha: Ikar, 2006. ISBN 80-249-0726-7.
- LÖHKEN, Sylvia. *Síla introvertů: jak uspět ve světě, který přeje extrovertům*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4735-4.
- LÖHKEN, Sylvia. *Introverti a extroverti: jak spolu vycházet a vzájemně se doplňovat*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5298-3.
- MIKOVÁ, Šárka a Jiřina STANG. *Typologie osobnosti u dětí: využití ve výchově a vzdělávání*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-587-5.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 8020005250.
- ROZSYPALOVÁ, Marie, Alena MELLANOVÁ a Věra ČECHOVÁ. *Psychologie a pedagogika I: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Informatorium, 2003. ISBN 80-7333-014-8.

- ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Umění jednat s lidmi: cesta k úspěchu*. Praha: Grada, 2003. Psychologie pro každého. ISBN 80-247-0530-3.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.
- YERKOVICH, Milan a Kay YERKOVICH. *How we love our kids: the 5 love styles of parenting, one small change in you--one big change in your kids*. Colorado Springs, Colo.: WaterBrook Press, 2011. ISBN 0307729257.

Elektronické zdroje:

- Co je to typologie osobnosti. Akademie osobního rozvoje-APAS-s.r.o.: Vzdělávací kurzy emoční inteligence, komunikace a osobního rozvoje [online]. 2017, 2017 [cit. 2019-03-20]. Dostupné z: <https://apas.cz/slovnicek-pojmu/typologie-osobnosti/>.
- BEATON, Caroline. Psychology Today: The Introvert/Extravert Myth [online]2019 [cit. 2019-03-18]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-gen-y-guide/201701/the-introvertextravert-myth>.
- CIESLAROVÁ ŽUKOV, Lucie. Introvert a extrovert. Jak vnímají svět?. Socion typologie lidí [online]. 21.7. 2017 [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: <http://www.socion.cz/introvert-a-extrovert/>.
- COLLINS, Beth. Tips for Managing Your Extroverted Child. We have kids [online]. 4.12. 2018 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://wehavekids.com/parenting/Dimensions-of-raising-an-extroverted-child>.
- Nesmělé dítě. Česká průmyslová zdravotní pojišťovna [online]. 2019 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://cpzp.cz/clanek/2862-0-Nesmele-dite.html>.
- ROOHEART, Jana. 4 Mistakes Extroverted Parents Make With Their Introverted Kids. Introvert, Dear For introverts and highly sensitive people [online]. 28.3. 2017 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://introvertdear.com/news/introverted-kids-mistakes-extroverted-parents-make/>.
- GRANNEMAN, Jenn. 15 Things You Need to Know If Your Child Is an Introvert. Psychology Today [online]. 21.12. 2018 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z:

[https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-secret-lives-introverts/201812/15-things-you-need-know-if-your-child-is-introvert.](https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-secret-lives-introverts/201812/15-things-you-need-know-if-your-child-is-introvert)