

## Přílohy

### Příloha 1: Osobnostní typologie

Tabulka 8: SANGVINIK (MIKŠÍK, 2007)

Projevují se	Silné stránky	Slabé stránky
<b>obecně</b>	optimistický, aktivní, živý, přizpůsobivý, vnímavý, podnikavý, iniciativní, komunikativní,	lehkomyslný, nerozvážený, emočně povrchní, neúměrně odvážný, nesoustředěný, nestálý, rychle ztrácí zájem
<b>v činnostech</b>	aktivní, rychlý, flexibilní, rozhodný, obvykle vykonává několik aktivit najednou, vyžaduje rychlé tempo	postrádá pečlivost a stabilitu, rychle ztrácí nadšení, povrchní, nedůkladně provedená činnost
<b>ve vztazích</b>	výřečný, sdílný, otevřený, komunikativní, společenský, družný, nebojácný navodit nový kontakt, bez trémy	snadno ovlivnitelný, příliš sdílný a hovorný, přehnaně aktivní, chybí sebekritika, dramatičnost

Tabulka 9: FLEGMATIK (MIKŠÍK, 2007)

Projevují se	Silné stránky	Slabé stránky
<b>obecně</b>	klidný, vyrovnaný, trpělivý, rozvážený, chladnokrevný, vytrvalý, houževnatý, neúnavný, odolný vůči tlakům, cílevědomý, soustředěný, vyžaduje řád	přílišná chladnost a nedostatek vášně, lhostejný, apatický, pomalý, neflexibilní, těžko se rozhoduje, strohý, vyhýbá se novému a změnám
<b>v činnostech</b>	vytrvalý, schopný vykonávat dlouhodobé náročné fyzické činnosti, schopný pracovat ve stereotypu, rovnoměrná výkonnost	nedostatek entuzianismu, stereotypní, málo aktivní, pomalý, vyžaduje stále se opakující činnost, líný, odkládá práci
<b>ve vztazích</b>	přátelský, dobromyslný, klidný, stálý, schopný podřídit se, samostatný, málo ovlivnitelný, sebeovládání	Introvertní, málo komunikativní, konzervativní, špatně se zbavuje zlovyků

Tabulka 10: CHOLERIK (MIKŠÍK, 2007)

Projevují se	Silné stránky	Slabé stránky
<b>obecně</b>	vášnivý, hluboké a rychlé citové prožívání, aktivní, vnímavý, emocionálně silné projevy, zásadový, optimistický, vůdcovský	impulzivní, výbušný, hněvivý, mrzutý, nevyrovnané prožívání, nespokojený, prudký, netrpělivý
<b>v činnostech</b>	výkonný, podnikavý, dynamický, iniciativní, vyžaduje rychlé tempo a různorodou činnost, bojovný, soutěživý	nevyrovnaná výkonnost, potřebuje neustálé stimuly a motivaci, netrpělivý
<b>ve vztazích</b>	energický, prudký, rychlý, vůdčí sklony, nezáleží mu na druhých, soustředí se na výkon	panovačný, tvrdohlavý, agresivní, vzdorovitý, neukázněný, hůře se ovládá, neovladatelný, vznětlivý

Tabulka 11: MELANCHOLIK (MIKŠÍK, 2007)

Projevují se	Silné stránky	Slabé stránky
<b>obecně</b>	velmi citlivý, hluboké a stálé emoce a prožitky, vážný, přemýšlivý, hlubokomyslný	pesimistický, rigidní, smutný, tichý, úzkostlivý, nespolečenský, podivínský
<b>v činnostech</b>	svědomitý, smysl pro zodpovědnost a povinnost, pečlivý, vytrvalý, houževnatý, starostlivý, talentovaný, perfekcionista	pomalý, nižší práce schopnost, rychle se unaví, puntičkář, neschopný podávat dlouhodobou výkonnost
<b>ve vztazích</b>	srdečný, věrný, oddaný, harmonický, ukázněný, hluboce a dlouhodobě prožívající city	nejistý, uzavřený, samotářský, nepřizpůsobivý, urážlivý, přecitlivělý, málo komunikativní

Tabulka 12: Typologie podle Kretschmera (MIKŠÍK, 2007)

<b>Tělesný typ</b>	<b>Typ temperamentu</b>		
<b>PYKNIK</b>	Zaoblená postava se sklonem k tloušťnutí v oblasti břicha, střední výška, kratší končetiny.	CYKLOTYMNÍ	Časté střídání nálad, většinou veselá povaha, přizpůsobivý, společenský, komunikativní.
<b>LEPTOSOM</b>	Štíhlá a vysoká postava, nízká váha, sklon k podvázce	SCHYZOTIMNÍ	Introvertní, přecitlivělý, uzavření, podráždění, chladní. Málo aktivní a činorodý.
<b>ATLETIK</b>	Robustní postava, silně maskulinní typ, široký hrudník a ramena, málo podkožního tuku	VISKOZNÍ	Střídání výbušnosti a netečnosti, vytrvalý v práci, houževnatý, stabilní.

Tabulka 13: Typologie podle Sheldona (MIKŠÍK, 2007)

<b>Temperament</b>	<b>VISCEROTON</b>	<b>SOMATOTON</b>	<b>CEREBROTON</b>
<b>Tělesné orgány</b>	ENDODERM střeva, trávicí soustava, útroby	MESODERM Svalovina, vyměšovací a pohlavní orgány	EKTODERM Kůže, smyslové orgány, nervy
<b>Tělesná stavba</b>	Zakulacený, měkký, se sklony k tloušťnutí (endomorf)	Kostnatý, svalnatý, šlachovitý, pravoúhlé tělesné tvary (mesomorf)	Jemný, tenké kosti, slabé svaly, plochá hrud' (ektomorf)
<b>Popis temperamentu</b>	Uvolněné pohyby a držení těla, pomalé reakce, záliba v jídle, pomalé reakce, společenský, má rád tělesné pohodlí.	Sebejisté držení těla, energický, aktivní, vyhledává dobrodružství, usiluje o moc a nadvládu.	Těkávé pohyby a neklidné držení těla, vnitřní nejistota, emocionální uzavřenost, introvertní chování .
<b>Odpovídající Kretschmerové typologii</b>	PYKNIK Cyklotimní	ATLETIK Viskozní	LEPTOSOM Schyzotimní

Tabulka 14: Typologie podle Eysencka (MIKŠÍK, 2007)

	<b>Stabilní</b>	<b>Labilní</b>
<b>Introvert</b>	klidný, vyrovnaný, zodpovědný, pasivní, pozorný, vnímavý, mírný	úzkostlivý, pesimistický, náladový, neflexibilní, nespolečenský, rozvážný, pečlivý, tichý
<b>Typ temperamentu</b>	FLEGMATIK	MELANCHOLIK
<b>Extrovert</b>	aktivní, živý, vůdcovský, družný, společenský, lehkovážný, výřečný, odpovědný	impulzivní, agresivní, hněvivý, neklidný, aktivní, podnikavý, optimistický, nedůtklivý, vrtkavý
<b>Typ temperamentu</b>	SANGVINIK	CHOLERIK

## **Příloha 2: Test temperamentu (Belov, 1972)**

### **A) JSTE:**

1. neposedný, uspěchaný
2. neukázněný, vznětlivý
3. trpělivý
4. prudký a přímočarý ve vztahu k ostatním lidem
5. rozhodný a iniciativní
6. neústupný
7. pohotový v hádce
8. pracujete nárazově, nesystematicky
9. máte sklon riskovat
10. nejste mstivý a urážlivý
11. mluvíte rychle, zaníceně, nezmatenou intonací
12. jste nevyrovnaný a máte sklon k prchlivosti
13. jste agresivní rváč
14. nesnášíte nedostatky
15. máte výraznou miminku
16. jste schopen jednat a rozhodovat se rychle
17. neustále tíhnete k novému
18. máte prudké, trhavé pohyby
19. jste houževnatý při dosahování vytyčeného cíle
20. máte sklon k prudkým změnám nálady

### **B) JSTE:**

1. veselý a optimistický
2. energický a podnikavý
3. často nedovedete započatou věc až do konce
4. máte sklon přeceňovat sám sebe
5. jste schopen rychle si osvojit nové
6. jste nestálý v zájmech a náklonnostech
7. lehce prožíváte neúspěchy a nepříjemnosti
8. snadno se přizpůsobujete různým podmínkám
9. se zápletem se pouštíte do čehokoli nového
10. rychle zchladnete, když Vás něco přestane zajímat
11. rychle se zapojujete do nové práce a umíte se snadno přeorientovat z jedné práce na druhou
12. těžce snášíte jednotvárnou, všední, trpělivost vyžadující práci
13. jste společenský a laskavý, necítíte se před lidmi, které vidíte poprvé stísněně
14. jste odolný a práce schopný
15. mluvíte hlasitě, rychle a zřetelně, používáte přitom živých gest a výrazné mimiky
16. dokážete se ovládnout i v neočekávaně složité situaci
17. máte vždycky dobrou náladu
18. rychle usínáte a snadno se probouzíte
19. jste často nesoustředěný, rozhodnete se ukvapeně
20. máte občas sklon klouzat po povrchu, vytrhovat se od práce

### **C) JSTE:**

1. klidný a ostýchavý

2. důsledný a rozvážný
3. opatrný a obezřetný
4. umíte čekat
5. jste mlčenlivý a nemáte rád zbytečné řeči
6. máte klidnou rovnoměrnou řeč, s přestávkami, bez prudce vyjádřených emocí, bez gestikulace a mimiky
7. jste zdrženlivý a trpělivý
8. co jednou začnete, to také dokončíte
9. neplýtváte silami
10. přísně dodržujete životní a pracovní režim
11. snadno potlačujete náhlá vzplanutí
12. jste málo přístupný chvále a pokárání
13. jste dobrosrdečný, jízlivost na svou adresu přijímáte shovívavě
14. jste stálý ve svých vztazích a zájmech
15. pomalu se zapojujete do práce, pomalu se přeorientoáváte na jinou činnost
16. chováte se ke všem stejně
17. máte ve všem rád přesnost a pořádek
18. těžko se přizpůsobujete nové situaci
19. je Vám vlastní sebekázeň a sebeovládání

#### D) JSTE:

1. plachý a ostýchavý
2. v nové situaci ztrácíte hlavu
3. dělá Vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi
4. nevěříte ve své síly
5. snadno snášíte samotu
6. při neúspěších cítíte skleslost a rozpaky
7. máte sklon uzavírat se sám v sobě
8. rychle se unavíte
9. mluvíte slabou, tichou řečí, jež někdy přechází do šepotu
10. mimoděk se přizpůsobujete charakteru toho s nímž rozmlouváte
11. jste vnímavý až k slzám
12. jste neobyčejně přístupný chvále a pokárání
13. máte vysoké nároky na sebe a na lidi kolem Vás
14. jste náchylný k podezřívavosti a k přehnaným obavám
15. chorobně citlivý a snadno zranitelný
16. nadměru urážlivý
17. uzavřený a nespolečenský, s nikým se nedělíte o své myšlenky
18. málo aktivní a nesmělý
19. bez reptání pokorný
20. snažíte se vyvolat soucit a pomoc ostatních

#### Instrukce

Úkolem testované osoby je u každého tvrzení rozhodnout, zda je pravdivé, či nikoli a své odpovědi zaznamenat do záznamového archu. Jestliže pro daného jedince platí, potom zní odpověď „Ano“. V opačném případě zní odpověď „Ne“.

#### Vyhodnocení

Spočítejte odpovědi „Ano“ v jednotlivých sloupcích – sloupec A = cholerik (CH<sub>a</sub>), sloupec B = sangvinik (S<sub>a</sub>), sloupec C = flegmatik (F<sub>a</sub>), sloupec D = melancholik

( $M_a$ ) a počet všech „Ano“ celkem ( $a = CH_a + S_a + F_a + M_a$ ). Hodnoty poté dosadíte do následujícího vzorce:

$$V_t = \frac{Cha * 100}{a} + \frac{Sa * 100}{a} + \frac{Fa * 100}{a} + \frac{Ma * 100}{a}$$

Jednotlivé položky představují procentuální zastoupení jednotlivých složek temperamentu. Položka, která přesahuje 30%, je považována za dominantní. V případě dvou položek přesahujících 30% se jedná o kombinaci temperamentových typů.

**Příloha 3: Záznamový arch testu temperamentu**

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>6</b>				
<b>7</b>				
<b>8</b>				
<b>9</b>				
<b>10</b>				
<b>11</b>				
<b>12</b>				
<b>13</b>				
<b>14</b>				
<b>15</b>				
<b>16</b>				
<b>17</b>				
<b>18</b>				
<b>19</b>				
<b>20</b>			X	



#### **Příloha 4: Eysenckův osobnostní test**

1. Jsi rád, když se okolo tebe pořád něco děje?
2. Potřebuješ často kamarádské povzbuzení?
3. Když se tě někdo na něco zeptá, dovedeš skoro vždycky odpovědět rychle a pohotově?
4. Trucuješ někdy?
5. Jsi náladový – někdy skleslý a někdy spokojený?
6. Jsi raději sám než s jinými lidmi?
7. Míváš takové myšlenky, že nemůžeš usnout?
8. Jsi obyčejně poslušný na slovo?
9. Líbí se ti, když lidé šprýmují?
10. Je ti někdy nanic a nevíš proč?
11. Jsi hodně veselý a podnikavý?
12. Porušil jsi někdy pravidla školního řádu (na turistickém či lyžařském kurzu, studijní řád apod.)?
13. Je hodně věcí, které tě zlobí?
14. Máš rád věci, při kterých musíš rychle jednat?
15. Děláš si starosti kvůli hrozným věcem, které se mohou stát?
16. Dovedeš vždy zachovat tajemství?
17. Umiš pobavit skupinu kamarádů?
18. Cítíš někdy, jak ti buší srdce?
19. Když se seznámíš s novými lidmi, začínáš obvykle jako první hovořit ty?
20. Lhal jsi už někdy v životě?
21. Uražíš se snadno, když tě někdo pořád napomíná a opravuje?
22. Vykládáš rád kamarádům vtipy nebo veselé historky?
23. Cítíš se často unavený a nevíš proč?
24. Jdeš se bavit teprve tehdy, až uděláš všechny úkoly?
25. Jsi obyčejně šťastný a spokojený?
26. Říkají o tobě, že jsi moc citlivý?
27. Jsi rád pohromadě s jinými lidmi?
28. Dodržíš vždy to, co slíbíš?
29. Motá se ti někdy hlava?
30. Děláš si rád z lidí legraci?
31. Máš často pocit, že bys nejraději se všim praštil?
32. „Vytahuješ“ se někdy trochu?
33. Jsi obvykle tichý, když jsi s jinými lidmi?
34. Říkají o tobě, že jsi neklidný?
35. Rozhoduješ se často okamžitě?
36. Jsi ve třídě vždy zticha, i když odejde učitel (přednášející)?
37. Zdávají se ti často hrůzostrašné sny?
38. Umiš dobře „zapadnout“ a bavit se ve veselé společnosti?
39. Jsi citlivý na urážky?
40. Říkal jsi už o někom něco zlého nebo nepěkného?
41. Řekl bys o sobě, že si z ničeho nic neděláš?
42. Trápíš se dlouho, když uděláš nějakou hloupost?
43. Máš rád bojové a hlučné hry?
44. Sníš všechno, co dostaneš na talíř?
45. Je ti zatěžko odpovědět „ne“, když tě druzí o něco žádají?
46. Chodíš rád na různé zábavy (vycházky, výlety, koncerty, ...)?

47. Máš někdy pocit, že život za nic nestojí?
48. Byl jsi už někdy drzý ke svým rodičům?
49. Myslí si o tobě lidé, že jsi veselý a šibal?
50. Myslíš i na jiné věci, když se připravuješ do školy (na hodinu, zkoušku apod.)?
51. Raději se díváš, jak se jiní baví (ve smyslu zábavy, nikoli hovoru), než aby ses bavil s nimi?
52. Usínáš večer těžko, protože tě něco trápí?
53. Jsi si obvykle jistý, že dokážeš udělat, co jsi dostal za úkol?
54. Cítíš se často osamělý?
55. Stydíš se promluvit jako první, když se s někým seznámíš?
56. rozhoduješ se často, až když už je pozdě?
57. Když ti druzí nadávají, nadáváš jim také?
58. Jsi někdy veselý a někdy smutný a nevíš proč?
59. Je ti zatěžko cítit se jako doma v hlučné společnosti?
60. Máš často nepříjemnosti, protože děláš věci, aniž by sis je předem promyslel?

### **Instrukce**

Pokuste se zhodnotit předchozí otázky a odpovězte „ano“ nebo „ne“ a odpověď zaznamenejte do dotazníkového archu.

### **Vyhodnocení**

Udělejte si značku u následujících otázek, pokud jste na otázku odpověděli „ano“: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60. Spočítejte počet značek (počet kladných odpovědí na předchozí otázky) a toto číslo označte jako  $N_a$ .

Udělejte si jinou značku u následujících otázek, pokud jste na otázku odpověděli „ano“: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57. Tutéž značku si udělejte, pokud jste na následující otázku odpověděli „ne“: 6, 33, 51, 55, 59. Spočítejte počet značek (kladných odpovědí na první skupinu otázek a záporných odpovědí na druhou skupinu otázek) a toto číslo označte jako  $E_a$ .

$$V_{t2} = \frac{N_a * 100}{a} + \frac{E_a * 100}{a};$$

kde

$$a = N_a + E_a$$

Vypočítejte oba zlomky ve vzorci temperamentu ( $V_t$ ), převed'te na desetinná čísla, ale nesčítejte. Dostanete dvě celá, nebo desetinná čísla – procentuální zastoupení extroverze ( $E_a$ ) a neuroticismu ( $N_a$ ) vaší osobnosti. Tato čísla zanešte do grafu (Eysenckův kříž).

**Příloha 5: Záznamový arch Eysenckova osobnostního testu**

<b>1</b>		<b>21</b>		<b>41</b>	
<b>2</b>		<b>22</b>		<b>42</b>	
<b>3</b>		<b>23</b>		<b>43</b>	
<b>4</b>		<b>24</b>		<b>44</b>	
<b>5</b>		<b>25</b>		<b>45</b>	
<b>6</b>		<b>26</b>		<b>46</b>	
<b>7</b>		<b>27</b>		<b>47</b>	
<b>8</b>		<b>28</b>		<b>48</b>	
<b>9</b>		<b>29</b>		<b>49</b>	
<b>10</b>		<b>30</b>		<b>50</b>	
<b>11</b>		<b>31</b>		<b>51</b>	
<b>12</b>		<b>32</b>		<b>52</b>	
<b>13</b>		<b>33</b>		<b>53</b>	
<b>14</b>		<b>34</b>		<b>54</b>	
<b>15</b>		<b>35</b>		<b>55</b>	
<b>16</b>		<b>36</b>		<b>56</b>	
<b>17</b>		<b>37</b>		<b>57</b>	
<b>18</b>		<b>38</b>		<b>58</b>	
<b>19</b>		<b>39</b>		<b>59</b>	
<b>20</b>		<b>40</b>		<b>60</b>	

**Příloha 6: Eysenckův kříž**

