



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

TENTO PROJEKT JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY.

Průvodka dokumentem:

Počet úrovní nadpisů 2

Názvy stylů:

úroveň 1 styl Nadpis 1

úroveň 2 styl Nadpis 2

Znak # označuje začátek kapitoly.

Znak \$ je na začátku a na konci odlišně formátovaného textu.

Znak § označuje vložený komentář, popis obrázku.

V dokumentu je na začátku automaticky vytvořený obsah.

Popisy obrázků jsou vyjádřeny slovně.

Jazyková korektura nebyla provedena, za jazykovou stránku odpovídá autor.

Základní bibliografické údaje:

Název: Základy obecné psychologie

Autor: Doc. PaedDr. et Mgr. Eva Zacharová, Ph.D.

Vydání: první, 2012

Ostravská univerzita v Ostravě

ISBN 978-80-7464-221-0

Studijní opora k inovovanému předmětu: Základy obecné psychologie

Recenzent: PhDr. et Mgr. Marie Blažková

Další informace o textu:

Studijní opora je jedním z výstupu projektu ESF OP VK.

Číslo Prioritní osy: 7.2

Oblast podpory: 7.2.2 – Vysokoškolské vzdělávání

Příjemce: Ostravská univerzita v Ostravě

Název projektu: Podpora terciárního vzdělávání studentů se specifickými vzdělávacími potřebami na Ostravské univerzitě v Ostravě

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/2.2.00/29.0006

Délka realizace: 6. 2. 2012 – 31. 1. 2015

Řešitel: PhDr. Mgr. Martin Kaleja, Ph.D.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Obsah:

#1 Úvod do studia psychologie

- #1.1 Psychologie jako vědní obor
- #1.2 Historie vzniku psychologie
- #1.3 Odvětví psychologie
- #Shrnutí kapitoly – Úvod do studia psychologie

#2 Cíle, předmět a metody studia psychologie

- #2.1 Cíle psychologie
- #2.2 Předmět studia psychologie
- #2.3 Metody psychologie
- #2.4 Význam psychologie u pomáhajících profesí
- #Shrnutí kapitoly – Cíle, předmět a metody studia psychologie

#3 Charakteristika lidské psychiky

- #3.1 Vztah mezi nervovou soustavou a psychikou
- #3.2 Chování
- #3.3 Chování člověka v tíživé sociální situaci
- #3.4 Vliv sociálního prostředí na psychiku
- #Shrnutí kapitoly – Charakteristika lidské psychiky

#4 Psychologie osobnosti

- #4.1 Vymezení termínu osobnost v psychologii
- #4.2 Vývoj osobnosti
- #4.3 Subsystémy osobnosti
- #Shrnutí kapitoly – Psychologie osobnosti

#5 Příčiny lidského chování a jednání

- #5.1 Motivy a motivace
- #5.2 Potřeby
- #5.3 Postoje
- #5.4 Zájmy
- #Shrnutí kapitoly – Příčiny lidského chování a jednání

#6 Duševní výkonnost člověka

- #6.1 Schopnosti
- #6.2 Inteligence
- #6.3 Nabývání vědomostí a dovedností neboli učení
- #Shrnutí kapitoly – Duševní výkonnost člověka

#7 Vnitřní svět člověka

- #7.1 Rysy osobnosti
- #7.2 Temperament
- #7.3 City
- #7.4 Charakter
- #Shrnutí kapitoly – Vnitřní svět člověka

#Literatura

#Úvod

Předkládaná studijní opora má za cíl teoreticky seznámit studenty nelékařských zdravotnických bakalářských oborů se základy obecné psychologie. Výběr témat a jejich výklad je veden snahou usnadnit pochopení látky studentům, kteří se s danou problematikou v průběhu studia setkávali v omezeném rozsahu.

Tato studijní opora není vědeckým typem odborného textu, jedná se o oporu studenta ve smyslu provázení studiem. Primární odborné prameny zde nejsou průběžně citovány a jsou souhrnně uvedeny na konci textu.

Po prostudování textu budete znát:

Základní terminologii spojenou se strukturou osobnosti člověka.

Názory a teorie vysvětlující podstatu duševního života.

Význam psychologie jako vědního oboru.

Základní vlastnosti osobnosti.

Získáte:

Základní znalosti o vzniku a vývoji psychologie jako samostatného vědního oboru a jejího podílu při formování osobnosti.

Orientaci o utváření základní struktury osobnosti.

Budete schopni:

Vysvětlit obecné cíle psychologie ve vztahu k rozvoji osobnosti člověka.

Poukázat na faktory sociálního prostředí ovlivňující formování osobnosti člověka.

Pochopit jaký člověk je, jak se utváří jeho citový život, jak prožívá sebe a své prostředí.

Pochopit co člověk může a jaká je jeho duševní výkonnost.

Pochopit co člověk chce, jaká jsou jeho přání, potřeby, zájmy, postoje, hodnoty.

#1 Úvod do studia psychologie

V této kapitole se dozvíte:

Jak se vyvíjely názory na duševní život.

Jak se formovaly nejnámější teorie vysvětlující podstatu duševního života.

Proč vznikla psychologie jako samostatná věda.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit termín psychologie.

Objasnit názory na vývoj duševního života.

Charakterizovat podstatu duševního života.

Klíčová slova kapitoly: Psychologie, prožívání, chování, behaviorismus, hlubinná psychologie, gestalt psychologie, humanistická psychologie, psychologické disciplíny.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.

Psychologie je věda, která studuje **lidské chování, mentální procesy a tělesné dění, včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí**. Aplikované psychologické obory se pokoušejí využít nashromážděné poznatky při řešení praktických problémů téměř ve všech oblastech společenského života.

#1.1 Psychologie jako vědní obor

Vývoj psychologie, která se vydělila z filosofie ve druhé polovině 19. století, od počátku provází spor o její přírodovědeckou či duchovní podstatu. Zakladatel psychologie Wilhelm Wundt (německý lékař a psycholog, 1832-1920), stejně jako mnoho dalších průkopníků nově vznikajícího oboru, zastával názor, že psychologie by měla být empirická a experimentální věda. K tomuto pojetí rané psychologie přispěl logický pozitivismus - v 19. století vlivný filosofický směr. Jeho tvůrce Auguste Comte (1798-1857) zdůrazňoval, že novodobí vědci by měli omezit předmět studia filosofie a vědy vůbec na říši objektivně pozorovatelných jevů a nezpochybnitelných faktů. Proti přírodovědecky orientované psychologii se postavil německý filosof Wilhelm Dilthey (1833-1911), představitel tzv. duchovědné psychologie. Dilthey dospěl

k závěru, že zatímco přírodní vědy se mohou do jisté míry uspokojit dosavadním faktickým objektivismem, vědy duchovní musí nakládat s výchozími vstupy a podněty zcela jinak. V duchovní oblasti (např. v historii nebo psychologii) se sebou nese každý zdánlivě samostatný fakt svazek významů, kterým je třeba nějak porozumět. Tady podle Diltheye nepomůže abstraktní popis, ale vcítění, pochopení a znovuprožití. Metodou výkladu na základě porozumění se musí stát tzv. **hermeneutika**, původně vlastně teorie interpretace. Podle Diltheye by tedy psychologie neměla usilovat o kauzální vysvětlení duševních jevů, ale spíše se snažit pochopit jejich význam v určitém kulturním kontextu ve vztahu ke kulturním hodnotám, které jsou v různých etapách vývoje značně rozdílné.

Psychologie se řadí do vědních oborů zabývajících se člověkem. Její název vznikl spojením slov psyché (duše) a logos (věda) a zabývá se psychikou člověka. Psychologie zkoumá a snaží se porozumět prožívání, chování a psychické regulaci chování. **Prožívání** je ta část lidské psychiky, která je uzavřena uvnitř a na člověku může či nemusí být pozorovatelná (někdo prožívá smutek a zjevně pláče, jiný prožívá smutek, ale na jeho chování nepozorujeme žádnou zvláštnost). Prožívání si člověk uvědomuje. **Chování** je vnější pozorovatelný projev lidské psychiky (reakce na hluk, projevení názoru, podání ruky). Chování je objektivně měřitelné. Činnost mozku můžeme sledovat na elektroencefalografu (EEG). **Psychická regulace chování** je schopnost řídit a ovlivňovat své chování pomocí psychických procesů (vůle, učení). Psychologie jako věda se začala rozvíjet v 19. století.

#1.2 Historie vzniku psychologie

Předvědecké období

Člověka od pradávna zajímaly duševní – psychické jevy, rozdíly ve vlastnostech a schopnostech lidí, rozdíly v reakcích lidí na určité podněty či situace. Lidé sledovali a uvědomovali si rozdíly mezi člověkem bdícím a spícím, živým a mrtvým, lidé si vytvářeli názory na tyto jevy a okolnosti. Pro nedostatek vědeckých poznatků byly tyto názory primitivní.

Starověk

Člověk je součástí hmotné přírody, vznikl vývojem a liší se od zvířat řečí, myšlením a prací rukou (materialističtí myslitelé Demokritos, Epikuros). Ve starověkých státech lidé uctívali bohy a věřili, že osud každého člověka je dopředu napsán. Představovali si lidskou duši a pevně věřili v posmrtný život. Významným myslitelem, který se ve svých dílech přímo duši zabýval, byl Aristoteles. Ve svém díle *De duši* položil základy prvnímu systematickému

zpracování psychologie jako vědy, která se vědomě opírá o základní metafyzická rozhodnutí. Metafyzika je filozofická disciplína, která se zabývá jsoucím, bytím, nehmotnými a duchovními záležitostmi. Pojem metafyzika pochází z označení části Aristotelových spisů. Aristotelovým učitelem byl další významný antický filozof Platón, jehož učení bylo ovlivněno myšlenkami vůdčího filozofa své doby, tj. Sokrata.

Středověk

Přetrvávají nevědecké názory na duševní jevy. Nauka o duševním životě tvořila součást náboženského učení a přesvědčení.

Vědecké období

V kontextu vědecko-technické revoluce se koncem 19. století rychle rozvíjí nový vědní obor – psychologie. Základy moderního vědeckého pojetí psychologie položil Wilhelm Wundt, který v roce 1879 v Lipsku založil první psychologickou laboratoř. Svými výzkumy dokázal psychologii vymezit jako samostatnou vědu, jejíž učení je experimentálně podloženo. Wundt se při své práci významně opíral o metodu sebepozorování (introspekce). Protože každý člověk je stejný a přitom odlišný, rozvinula se také tato mladá věda různými směry, které daly základ pro současnou širokou škálu psychologických směrů.

Základní psychologické směry

Behaviorismus – vychází z předpokladu, že základním prvkem zkoumání má být pozorovatelné a měřitelné chování a že psychická činnost má reflexní povahu. Hlavní představitelé: J. B. Watson, I. P. Pavlov, B. F. Skinner.

Hlubinná psychologie (psychoanalýza) – vychází z názoru, že lidské projevy jsou souhrnem vědomých i nevědomých procesů a člověk není vždy schopen vysvětlit motivy svého jednání. Základním předmětem zkoumání je podvědomí (nevědomí). Hlavní představitelé: Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler, Erich Fromm.

Gestalt psychologie – celostní, tvarová psychologie. Jejím hlavním předmětem zkoumání je vnímání, myšlení, učení. Zastává teorii, že celek je víc než jen součást částí. Hlavní představitelé: Wolfgang Kohler, Kurt Lewin. Zastánci tohoto směru položili základy pro současnou kognitivní (poznávací) psychologii.

Humanistická psychologie – předmětem zkoumání je člověk jako celá bytost. Je obzvláště zaměřena terapeuticky, upozorňuje na jedinečnost každého z nás, snaží se porozumět individualitě a potřebám každého člověka. Hlavní představitelé: A. H. Maslow, C. R. Rogers.

#1.3 Odvětví psychologie

Lidská psychika je složitá a zasahuje do veškeré lidské činnosti, proto se vyvinulo nejen mnoho psychologických směrů, ale též mnoho odvětví (disciplíny) této vědy. Psychologické disciplíny dělíme na základní, speciální, aplikované.

Základní – mají nejobecnější charakter, jsou teoretické:

Obecná psychologie – přináší obecné poznatky o psychice člověka (např. pojmenování a rozdělení psychických procesů).

Psychologie osobnosti – zabývá se strukturou, vývojem a dynamikou osobnosti (např. popisuje druh temperamentu člověka).

Ontogenetická psychologie – zabývá se vývojem člověka jako druhu (fylogeneze) a člověka jako jedince (ontogeneze) od početí až do smrti (např. schopnosti tříletého dítěte).

Sociální psychologie – zabývá se vlivem společenských faktorů a vzájemným působením lidí ve společnosti na lidskou psychiku (např. jak ovlivní dospívajícího člověka kulturní prostředí v místě jeho bydliště).

Experimentální psychologie – jeden z hlavních směrů vědecké psychologie, využívá metody experimentu ke zjišťování a ověřování poznatků (např. pokusem se zkoumá ve skupině lidí reakce na nedostatek spánku).

Psychopatologie – zabývá se chorobnými změnami psychických jevů a jejich příčinami (např. jak a proč vzniká porucha osobnosti).

Speciální – mají specifický předmět zkoumání, vychází ze základních a aplikovaných disciplín:

Zoopsychologie – zabývá se psychikou zvířat (např. jakým způsobem spolu komunikují).

Farmakopsychologie – zabývá se účinkem léků na psychiku člověka (např. vliv drogy na chování a prožívání člověka).

Psychometrie – zabývá se konstrukcí testů, měřením psychických schopností (např. IQ testy).

Diferenciační psychologie – zabývá se rozdíly mezi psychickými jevy jednotlivců, pohlaví a sociálních skupin (např. rozdíly mezi národními zvyky a rituály).

Biopsychologie – vysvětluje psychiku na základě fyziologických procesů, vztahy mezi fyziologickými procesy a chováním (např. jaké procesy probíhají v činnosti mozku při rozhovoru dvou lidí).

Psycholingvistika – zkoumá vztah mezi myšlením a řečí a psychické procesy při osvojování si jazyka a řeči.

Aplikované – zkoumají psychické jevy v návaznosti na určitou lidskou činnost:

Pedagogická psychologie – zkoumá psychologické základy, činitele a zákonitosti výchovy, vzdělávání a vyučování.

Poradenská psychologie – napomáhá člověku orientovat se ve složitějších životních situacích, vychází z lepšího poznání sebe sama a možnosti nalézt řešení.

Zdravotnická psychologie – zabývá se poznáním a pochopením potřeb a prožívání nemocného člověka.

Klinická psychologie – zabývá se diagnostikou, léčbou a prevencí duševních poruch a chorob.

Psychologie práce – zabývá se bezpečností práce, pracovním kolektivem, studuje vliv pracovního prostředí na pracovní výkon.

Psychologie reklamy – zkoumá efektivitu jednotlivých druhů reklam, užití barev a značek a jejich působení na zákazníka.

Lékařská psychologie – zabývá se působením lékařské péče na psychiku člověka.

Psychologie zdraví – aplikuje poznatky psychologie do prevence nemocí a zdravého životního stylu.

Kromě těchto tradičních oblastí aplikace psychologických poznatků existuje i mnoho dalších oblastí, v nichž se psychické poznatky využívají. Např. psychologie sportu, dopravy, trhu aj.

#Shrnutí kapitoly – Úvod do studia psychologie

Obecnou psychologii lze stručně charakterizovat jako vědu o lidské vnitřní subjektivní zkušenosti (vědomí, prožívání, psychická realita) a vnějších projevech (chování). Psychologie je věda, která zkoumá psychické procesy a jevy a jejich zákonitosti. Poznatky o duševním dění mají dlouhou minulost, ale krátkou historii. Psychologie jako samostatná věda, která zkoumá psychické procesy na základě experimentálního výzkumu, se rozvíjí něco málo přes 150 let.

Kontrolní otázky a úkoly:

Proč vznikla psychologie jako samostatná věda?

Porovnejte jednotlivé psychologické směry v přístupu k poznávání duševního života člověka.

Úkoly k textu

Vyhledejte v odborné literatuře významné osobnosti jednotlivých psychologických směrů a seznamte se s jejich odkazem pro psychologii jako vědu.

Citovaná a doporučená literatura

Homola, M. Dějiny psychologie. Olomouc: UP, 1990.

Hunt, M. Dějiny psychologie. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-814-2.

Kopecká, I. Psychologie I. Díl. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3875-8.

Paulík, K. Obecná psychologie pro doplňující pedagogické studium. Ostrava: OU, 2003.

Plháková, A. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1387-3.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.

#2 Cíle, předmět a metody studia psychologie

V této kapitole se dozvíte:

Jaké jsou obecné cíle psychologie.

Jak lze vymezit předmět studia psychologie v návaznosti na teoretické přístupy.

Jaké výzkumné metody a techniky se v psychologii používají.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit obecné cíle psychologie.

Objasnit teoretické přístupy při definování předmětu psychologie.

Charakterizovat základní empirické metody používané v psychologii.

Klíčová slova kapitoly: Cíle psychologie, předmět psychologie, metoda, výzkum, význam psychologie.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usadíte a nenechte se nikým a ničím rušit.

Psychologie je velmi dynamická a zajímavá věda právě tím, že se její pohled na problematiku lidské existence i předmět jejího studia neustále vyvíjí a mění. V dějinách psychologie se objevilo a stále objevuje mnoho pokusů o redukci předmětu jejího studia.

#2.1 Cíle psychologie

Psychologové si kladou čtyři obecné cíle: popsat, vysvětlit a předvídat lidské chování a prožívání. Získané poznatky chtějí využívat ke zvyšování lidské spokojenosti a zdraví.

Základním cílem je **popsat** rozmanité projevy chování a duševního dění. Psychologové se snaží zjistit, jak lidé myslí, cítí a jednají v nejrůznějších situacích, k čemuž používají celou řadu metod, mezi nimi pozorování, rozhovor, experiment či standardizované diagnostické testy.

Dalším cílem je **vysvětlit**, jaký je význam získaných údajů. Prostředkem k dosažení tohoto cíle je především vytváření psychologických teorií, což jsou koherentní soustavy hypotéz, myšlenek, názorů, které umožňují získané údaje smysluplně objasnit. Než je nějaká teorie přijata, měla by být důkladně empiricky ověřena. Praktičtí psychologové, zejména psychoterapeuti, se však mnohdy opírají o komplikované teorie, jejichž výzkumné ověření je velmi obtížné. Příkladem takové koncepce je psychoanalýza.

Lidské chování i duševní dění může mít celou řadu vnějších i vnitřních příčin. Tomu odpovídá velký počet rozmanitých teorií, se kterými se v psychologii setkáváme.

Dalším cílem psychologie je **předvídat** lidské chování a prožívání. Kvalitní, empiricky dobře ověřená psychologická teorie by měla umožňovat predikci dalších dějů. Navzdory některým kritickým výhradám lze za takovou nosnou koncepci pokládat teorii kognitivního vývoje, jejímž autorem je Jean Piaget (švýcarský psycholog, 1896 – 1980). Na jejím základě lze celkem spolehlivě předvídat, jaké kognitivní operace bude provádět zdravé dítě určitého věku. Ani tento cíl není snadné realizovat. Je to dáno tím, že psychologové vstupují s předmětem svého zkoumání do vzájemných interakcí. Předvídaní určitých dějů může ovlivnit jejich průběh. Je známo, že při psychologických výzkumech lidé mnohdy intuitivně reagují v souladu s předpoklady a očekávanými badatele. Predikce se tak může stát sebenaplňujícím proroctvím: to, co psychologové předvídají, se stane skutečností. V oblasti psychoterapie lze tento fenomén tvořivě využít. Předvídáme-li dostatečně přesvědčivě, nejlépe na základě solidní vědecké teorie, že se stav našeho klienta či pacienta zlepší, je možné, že se to stane.

Nejvýznamnější cílem je **využívat získané znalosti ke zvyšování lidské spokojenosti a zdraví**. V tomto smyslu se psychologie řadí mezi pomáhající profese. O konkrétní realizaci tohoto cíle usilují některé aplikované psychologické obory, zejména klinická a poradenská psychologie. Zvyšování lidské spokojenosti a zdraví je ovšem ideálním cílem psychologie, který některá její odvětví neberou v úvahu. Příkladem je psychologie trhu, která se pokouší

působit na lidské chování především v zájmu prodejců, kteří si psychology na tuto práci najímají.

#2.2 Předmět studia psychologie

V psychologii existuje nejméně pět širokých a důležitých teoretických přístupů, z nichž každý odlišně definuje předmět studia psychologie, zaměřuje se na rozdílná témata a používá svébytné výzkumné metody. Patří k nim přístup biologický, behaviorální, psychodynamický, fenomenologický a kognitivní. K významným směrům psychologie 20. století patřila gestalt psychologie, jejíž vliv je stále patrný. Mnozí upozorňují na to, že psychologické poznatky získané v euroamerické kultuře skupinou odborníků, většinou mužů, zdaleka nemají univerzální platnost. V dnešní psychologii se tudíž výrazně prosazuje kulturní hledisko. Ačkoliv se základní teoretické perspektivy liší, všechny mohou být validní.

Biologický přístup

Z biologického hlediska jsou předmětem studia psychologie biologické, zejména **neurofyzilogické procesy**, které jsou základem chování a prožívání. Představitelé tohoto přístupu považují tělo a mysl za neoddělitelný celek. Biopsychologie se nerozvíjela jako samostatná myšlenková škola, ale vznikla díky tomu, že psychologové akceptovali biologické experimenty jako vhodnou metodu pro studium psychických jevů.

Jeden z hlavních proudů v rámci biologického přístupu se zaměřuje na zkoumání mozku. Jeho představitelé se pokoušejí určit, které mozkové oblasti se podílejí na učení, myšlení, citění atd. K průkopníkům tohoto směru patřil nositel Nobelovy ceny Roger W. Sperry (neurolog, 1913 – 1994).

Behavioristický přístup

Behaviorismus je směrem americké psychologie, který dominoval především v první polovině 20. století. Jeho zakladatel John B. Watson (1878 – 1958) odmítl metodu introspekce jako nevědeckou a předmět studia psychologie omezil na objektivně pozorovatelná fakta, především na studium **chování**. Jednotkami chování jsou spojení stimulu (S) a reakce (R). Lidská mysl je černá skříňka, k níž objektivními metodami vědeckého zkoumání nelze proniknout. Raný behaviorismus opomíjel veškeré vnitřní mentální dění včetně myšlení a emocí. Dohady o jejich podstatě pokládal za pouhé spekulace. Při formování osobnosti připisoval rozhodující význam učení. Striktní behavioristé předpokládali, že lidské chování je

formováno vnějšími vlivy, především odměnami a tresty ze strany rodičů a učitelů. Hlavní výzkumnou metodou byl experiment, přičemž mnohé pokusy, zaměřené hlavně na výzkum učení, byly prováděny na zvířatech. Jejich výsledky behavioristé poměrně široce zobecňovali i na lidské chování. Striktní behaviorismus je v současnosti záležitost spíše historická. Většina psychologů se shoduje v tom, že lidské chování nelze vysvětlit bez zřetele k vnitřním mentálním událostem. Studium chování může být vhodnou metodou při zkoumání zvířat. Lidé se ale od zvířat liší tím, že dokážou popsat svou vnitřní psychickou zkušenost. Raný behaviorismus opomíjel mnohé aspekty lidského psychického dění, jakými jsou osvojení a užívání jazyka, myšlení, emoční prožitky, hra, umělecká tvorba.

Psychodynamický přístup

Psychodynamické směry psychologie, které vesměs navazují na psychoanalýzu, považují za integrální součást lidské mysli vedle vědomí také **nevědomí**. Psychodynamická psychologie zprvu vznikala na základě potřeb psychoterapeutické praxe, ale postupně se rozrostla v obecnou koncepci lidské psychiky a psychického vývoje. Doménou psychodynamických škol je zkoumání nevědomých oblastí lidské psychiky. Zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud (1856 – 1939) byl přesvědčen, že všechny duševní prožitky i projevy chování mají svou příčinu (princip determinismu), kterou obvykle není vědomý racionální důvod, ale nevědomý motiv. Freud považoval za základní dynamické síly psychického dění nevědomé pudové impulsy sexuální a agresivní, které se společnost pokouší potlačovat a ovládat. Tato restrikce vede k tomu, že jsou přesunuty z vědomí do nevědomí, odkud nadále ovlivňují chování i mentální dění.

Fenomenologický přístup

Fenomenologická psychologie je filosoficky a humanisticky orientovaný směr psychologie 20. století, který se zabývá problematikou lidského bytí a jeho smyslu, otázkami lidského svědomí, zodpovědnosti, osamělosti a intimity.

Jde jí o pochopení lidské existence tváří v tvář nevyhnutelné smrti. Oproti jiným psychologickým směrům zdůrazňuje specificky lidské vlastnosti a motivy, kterými se člověk liší od zvířat. Fenomenologická psychologie je nedeterministická, tj. předpokládá u člověka schopnost svobodné volby. Každý jedinec si může vybrat mezi různými alternativami a cíli, za svá rozhodnutí tudíž nese osobní zodpovědnost. Z fenomenologického hlediska je předmětem studia psychologie **prožívání**. Hlavní metodou získávání poznatků je introspektivní přezkoumávání nezkreslené vnitřní zkušenosti. Tento přístup ke studiu

duševního dění je spíše holistický (celostní) než analytický. Fenomenologická psychologie se vyvíjela v opozici vůči behaviorismu a psychoanalýze. Podle jejich představitelů nejsou hlavní příčinou chování nevědomé impulsy nebo různé podněty z vnějšího prostředí, ale subjektivní interpretace vnějších a vnitřních událostí. Centrem lidské zkušenosti je vědomí. Za filosofická východiska tohoto směru lze považovat zejména díla S. Kierkegaarda (1813 – 1855), E. Husserla (1859 – 1938) a M. Heideggera (1889 – 1976). Evropský a americký proud fenomenologické psychologie se zřetelně liší. Evropský směr, k němuž patří především existenciální analýza, se zaměřuje na hranice, přijetí, úzkost, smysl života, odloučení, izolaci. Americký proud, reprezentovaný zejména humanistickou psychologií, zdůrazňuje pozitivní aspekty lidské přirozenosti včetně altruismu a lásky, jedinečnost vnitřní zkušenosti a potenciál každého jedince k osobnímu růstu.

Gestalt (tvarová) psychologie

Tvarová psychologie je již převážně historická psychologická škola. Její název je odvozen od německého slova „gestalt“, což lze přeložit jako tvar, vzorec, struktura, z nichž každé vystihuje část jeho významu. Tvarovou psychologii charakterizuje holistické pojetí psychických jevů, které nejsou považovány za pouhou sumu částí, ale vynořují se v duševním dění jako fenomény „sui genesis“. Vůdčí osobností byl Max Wertheimer (německý psycholog, 1880 – 1943), jehož blízkými spolupracovníky byli Kurt Koffka (1886 – 1941) a Wolfgang Köhler (188 – 1967). Gestaltisté byli výrazně ovlivněni filosofickou fenomenologií. V oblasti přírodních věd se inspirovali především objevem elektromagnetického pole. Gestalt psychologie se zaměřuje na zkoumání **psychických fenoménů celostní povahy**, a to s využitím metody introspekce.

Kognitivní přístup

Kognitivní psychologie se zrodila v 50. a 60. letech v USA a poté zdomácněla i v Evropě. Její představitelé, např. Ulric Neisser (nar. 1928), zdůrazňovali, že chtějí-li psychologové pochopit chování, musí zkoumat vnitřní mentální události. Vnitřní manipulace s psychickými obsahy má na chování výrazný vliv, takže výlučné zaměření na vnější projevy poskytuje jen neúplný obraz o tom, proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Z kognitivního hlediska jsou předmětem studia psychologie mentální, především **poznávací procesy**. Kognitivní psychologie chápe lidskou psychiku jako systém zpracování informací. Zkoumá hlavně způsoby, kterými si utváříme mentální reprezentace okolního světa, reflektujeme své vlastní prožívání a psychické dění druhých lidí. Kognitivní psychologové se pokoušejí zjistit, jak se

učíme, pamatujeme si minulost a plánujeme budoucnost, jak uvažujeme, rozhodujeme a užíváme jazyk.

Kulturní přístup

Z kulturního hlediska je předmětem studia psychologie vliv sociálních faktorů, jakými jsou národnost, etnická příslušnost, socioekonomický status, gender sexuální orientace a s ní související společenská pozice, na chování a prožívání. Hlavním cílem kulturní psychologie je porozumět **jedinečné zkušenosti příslušníků různých sociálních skupin**, pochopit jejich subjektivní pohled na svět.

#2.3 Metody psychologie

Metoda je postup, pomocí kterého dosáhneme určitého cíle. V psychologii se používají zejména empirické metody, které jsou spojeny s praxí a jejich výsledky mohou sloužit k vytvoření teorie. Mezi ně patří pozorování, rozhovor, dotazník, experiment, psychologický test, rozbor výsledků lidské činnosti, sociometrické šetření, kazuistika.

Při používání psychologických metod musí pracovník vždy dbát na profesionální etiku, ochranu klientových práv a individualitu člověka.

Pozorování – úkolem této metody je zachycovat skutečnost. Pozorování provází člověka při všech činnostech, které vykonává při práci s lidmi. Pozorujeme celkový stav člověka, všímáme si změn v jeho chování, sledujeme jeho náladu, reakce, způsob komunikace, ale také úpravu a oblečení. V pomáhajících profesích je pozorování jednou z nejvýznamnějších pracovních pomůcek a často určuje míru a podmínky námi vykonávané činnosti u klienta.

Rozhovor – interview umožní získat velké množství informací. Při vedení rozhovoru je vhodné vytvořit prostředí důvěry a porozumění, aby byl klient ochoten s námi komunikovat, svěřit se, hovořit o svých starostech a potížích. Existuje více druhů rozhovorů.

Dotazník – psaný formulář, který obsahuje otázky. Pokud je otázek méně než deset, tak hovoříme o anketě. Dotazník může být anamnestický, zájmový, postojový.

Experiment – pokus, probíhá v laboratoři nebo v přirozených podmínkách. Experimentální laboratoře bývají vybaveny značně složitým technickým zařízením a slouží k novým vědeckým výzkumům. V přirozených podmínkách jde většinou o nenáročné zkoušky reakce či o zkoumání skupinového chování. Experiment s sebou vždy přináší určitá rizika jak pro experimentátora, tak pro objekt experimentu.

Psychologický test – používá se zejména v aplikovaných psychologických disciplínách a slouží k diagnostice určitého postoje, úrovně vlastnosti, zjištění traumatu či poruchy.

Rozbor výsledků činnosti – jedná se o zjišťování a zpracovávání informací z výsledku klientovy činnosti, například psaní deníku, životopis, korespondence, kresba, jiné výtvarné dílo.

Sociometrie – používá se v sociální psychologii a slouží ke zjišťování vztahů ve skupině lidí. Zjištěné údaje se zpracovávají do grafu, tzv. sociogramu.

Kazuistika (případová studie) – je podrobný popis a rozbor klientovy kauzy, na jejímž základě volíme terapeutický přístup.

#2.4 Význam psychologie u pomáhajících profesí

Styk s druhými lidmi je pro každého z nás potřebou a nezbytností. Člověk je tvor společenský a samotářský život vyhovuje pouze některým jedincům. Naším životem ve společnosti na jedné straně lidskou společnost něčím obohacujeme, na straně druhé od ní něco získáváme. Co jsme schopni dávat a získávat, záleží do značné míry na nás samotných. Záleží na tom, nakolik jsme schopni poznat sami sebe a pochopit příčiny svého jednání a chování. V pomáhajících profesích je základem činnosti pracovníka spolupráce s lidmi. Běžný mezilidský kontakt se dostává na profesionální úroveň. Abychom rychleji porozuměli druhým, je dobré vědět co nejvíce o sobě samém.

Psychologie pomáhá:

Porozumět lépe sobě samému.

Porozumět chování druhých lidí.

Porozumět chování lidí v různých druzích sociální situace.

Zlepšit spolupráci v týmu pracovníků.

Zvládat duševní zátěž, kterou pomáhající profese přináší.

Psychologie pomáhá pracovníkům pomáhajících profesí řešit následující otázky:

Jak jednat s klienty v různých druzích sociální situace.

Jak jednat s klienty různých věkových kategorií a s různou schopností vyrovnání se se sociální situací.

Jak jednat s rodinou a sociálním okolím klienta.

Jak získat klienta ke spolupráci.

Jak se vyrovnat s nepříjemným prožíváním, které může práce s lidmi vyvolat.

Proč je spolupráce s některým klientem náročnější, než by se podle okolností očekávalo.

Psychologie pomáhá všude v praxi tam, kde potřebujeme:

Poznávat lidi.

Působit na lidi.

Uspořádat záležitosti či podmínky, ve kterých lidé žijí.

Lépe poznat sebe sama a využít toho k lepšímu porozumění s druhými lidmi.

Využití znalostí z psychologie v osobním životě umožní ovlivňovat své chování, rozumět chování svých vrstevníků, rodičů a jiných autorit. Znalosti z psychologie pomáhají při harmonizaci mezilidských vztahů, a tím přispívají k prožití kvalitnějšího života.

#Shrnutí kapitoly – Cíle, předmět a metody studia psychologie

Cílem psychologie je popsat, vysvětlit a předvídat lidské chování a prožívání. Získané poznatky lze využívat ke zvyšování lidské spokojenosti a zdraví. V psychologii existuje několik vlivných teoretických přístupů, z nichž každý odlišně definuje předmět studia psychologie, zaměřuje se na rozdílná témata a používá specifické výzkumné metody. V dějinách psychologie se objevilo a stále objevuje mnoho pokusů o redukci předmětu studia. Psychologie je dynamická a zajímavá věda právě proto, že se její pohled na problematiku lidské existence i předmět jejího studia neustále vyvíjí a mění.

Kontrolní otázky a úkoly:

Jaké jsou obecné cíle psychologie?

Charakterizujte základní rozdíly předmětu studia psychologie z hlediska jejich hlavních směrů.

Které jsou nejčastěji používané psychologické výzkumné metody?

Úkoly k textu

Zamyslete se a na přednášce prodiskutujte význam a potřebu znalosti psychologie u pomáhajících profesí.

Citovaná a doporučená literatura

Čáp, J. Psychologie výchovy a vyučování. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.

Hartl, T., Hartlová, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-7078-303-x.

Hoskovec, J., Nakonečný, M., Sedláková, M. Psychologie XX. století. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0300-4.

Paulík, K. Obecná psychologie pro doplňující pedagogické studium. Ostrava: OU, 2003.

Plháková, A. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1387-3.

#3 Charakteristika lidské psychiky

V této kapitole se dozvíte:

Jaký je vztah mezi nervovou soustavou a psychikou.

Jaké jsou funkce psychiky.

Jaký vliv má sociální prostředí na člověka.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit rozdíly mezi nepodmíněným a podmíněným reflexem.

Objasnit jakými faktory je determinována lidská psychika.

Charakterizovat chování člověka v různém sociálním prostředí.

Klíčová slova kapitoly: Psychika, centrální nervový systém, nervová buňka, mozek, mozková hemisféra, funkce psychiky, reflex, vědomí, nevědomí, chování.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usadíte a nenechte se nikým a ničím rušit.

Lidská psychika je souhrn psychických jevů, které jsou funkcí mozku. Zahrnuje psychické procesy a stavy, dílčí psychické předpoklady, vlastnosti osobnosti. Psychika se projevuje ve všech činnostech, které člověk vykonává. Projevuje se ve vztahu člověka k sobě samému, k ostatním lidem, zvířatům, přírodě. Psychika podává obraz o psychických procesech, stavech a vlastnostech člověka. Lidská psychika je projevem funkce mozku, umožňuje člověku poznávat svět a působit na něj, formuje se životem ve společnosti, zejména výchovou.

#3.1 Vztah mezi nervovou soustavou a psychikou

Psychická činnost je závislá na činnosti nervové soustavy. Hlavní funkční jednotkou nervové soustavy je nervová buňka zvaná neuron, která umožňuje přenos vzruchů. Činnost mozku je často přirovnávána k činnosti počítače. Z anatomického i funkčního hlediska je možno mozek rozdělit na mozkový kmen (vývojově nejstarší část mozku související s funkcí pudů), limbický systém (část mozku související s funkcí emocí), mozková kůra (souvisí s funkcí intelektu). Tyto tři úrovně činnosti mozku jsou vzorkem vývoje nervové soustavy člověka jako druhu. Jejich činnost je integrována, ale nedokonale. Proto někdy člověk bojuje se svými pudy, nechová se rozumně.

Lidskou psychiku ovlivňuje také dominance činnosti levé či pravé mozkové hemisféry. Každá hemisféra má vliv na jiné psychické schopnosti. Levá hemisféra umožňuje logické myšlení a řídí pravou polovinu těla. Pravá hemisféra je odpovědná za emoce, intuitivní a obrazné myšlení, vnímání umění a řídí levou polovinu těla. Převaha jedné či druhé hemisféry předurčuje schopnosti a přednosti každého člověka. Znalosti o činnosti hemisfér je možno využít nejen při učení a volbě povolání, ale také v praktickém životě při řešení běžných životních situací a v partnerských vztazích. Velmi důležité jsou tyto znalosti při práci s klienty. Pokud si pozorováním ověříme psychické schopnosti člověka, díky znalostem o práci mozkových hemisfér snáze pochopíme jeho prožívání a jednání a snáze určíme směr individuálního přístupu k němu.

Funkce psychiky:

Informačně orientační – umožňuje člověku získat informace o tom, co se děje uvnitř jeho těla a v jeho okolí, a porozumět situaci, v níž se nachází (jak se cítím, jaké je počasí, proč mi dnes není do smíchu).

Regulační – umožňuje člověku řídit své pohyby a účelně se rozhodovat při řešení nastalé situace (je mi teplo, svléknu si svetr).

Adaptační – umožňuje člověku přizpůsobit se vzniklé situaci, vyrovnat se se změněnými podmínkami, adaptovat se na ně (přechod na jinou školu, adaptace na nový kolektiv).

Jednou ze základních vlastností každého živého organismu je schopnost vnímat podněty a nějakým způsobem na ně reagovat. U člověka tuto činnost zajišťuje:

centrální nervový systém (CNS) – mozek a mícha;

periferní nervstvo – obvodové nervy;

smyslové orgány – přijímají podněty;

výkonné orgány – uskutečňují reakci na podnět.

Centrální nervový systém zajišťuje vzájemné spojení jednotlivých orgánů v těle, udržuje pomocí řízení tělesných pochodů soulad organismu. Periferní nervový systém zajišťuje kontakt organismu s prostředím. Přenáší podněty přijímané smyslovými orgány do CNS a zprostředkuje odpověď na ně. Tento děj se nazývá reflexní oblouk.

Základní činností nervového systému je **reflex**. Je to odpověď organismu na určitý podnět z venku (prudké světlo způsobí sevření víček), nebo z našeho těla (reakce na náhlou bolest změnou polohy). Těmito reflexy se zabýval ruský vědec I. P. Pavlov a označil je jako nepodmíněné reflexy. Jejich průběh je automatický, bez vědomého pokynu CNS. Nepodmíněné reflexy jsou vrozené, stálé, neměnné. Stejný podnět vyvolá vždy stejnou reakci. Můžeme je pozorovat už u novorozenců, které mají reflex sací, polykací, obranný.

I. P. Pavlov se zabýval reflexy při svých výzkumech. Opakovanými pokusy se skupinou psů prokázal existenci podmíněného reflexu. Před podáváním stravy působil na psy rozsvícením žárovky či zvoněním, tedy podněty, které nemají žádnou spojitost s příjmem potravy. Psi nejprve vyměšovali sliny při přísunu potravy – nepodmíněný reflex. Po několikerém opakování podávání stravy současně s rozsvícením žárovky či zvoněním psi vyměšovali sliny již při těchto podnětech, a to i v případě, kdy po nich nenásledoval příjem potravy. Po opakovaném nenaplnění očekávání přísunu potravy psi při světle či zvonění vyměšovat sliny přestali – podmíněný reflex vyhasl.

Během života vzniká i u člověka řada podmíněných reflexů. Reflexy, které jsou posilovány, zůstanou, jiné vyhasnou. Někdy může nepodmíněný reflex vyvolat podmíněný reflex (například novorozenec začne sát ve chvíli, kdy poprvé ucítí v ústech bradavku. Jestliže krmení opakovaně předchází chování v matčině náruči, novorozenec začne sát již ve chvíli, kdy jej matka uchopí do náruče bez přiložení k prsu).

Vědomí

Uvědomit si vlastní duševní život, to, co právě prožíváme, dokáže jen člověk. Právě toto uvědomění si vlastního prožívání se nazývá vědomí. Vědomí umožňuje aktivní vztah člověka k vnějšímu světu, sobě samému, svým činům. Vědomí vlastní existence se nazývá sebeuvědomění. To se zakládá na sebepoznání (vím, co a jak prožívám, uvědomuji si své klady a nedostatky).

Nevědomí

To, co si člověk při prožívání ze svého duševního života neuvědomuje, se nazývá nevědomí, též podvědomí. Nevědomím se označují zážitky a zkušenosti, které jsme vědomě prožili, ale momentálně si je neuvědomujeme. Mohou to být vědomosti, zkušenosti, na které právě nemyslíme, ale je jisté, že je máme, neboť v případě potřeby se vybaví a můžeme je použít (například jsme se ve škole naučili počítat a v případě nakupování si tuto schopnost vybavíme a použijeme). Nevědomí obsahuje také různé potlačené touhy, instinkty a pudy. O jejich přítomnosti se přesvědčíme ve chvíli, kdy nerozumíme svému jednání a prožitkům (například proč při setkání s neznámou osobou pocítíme sympatii či naopak, aniž bychom o ní měli nějaké informace? Nevíme, neuvědomujeme si zasunutou vzpomínku na nepříjemný zážitek, kterému jsme nepřikládali význam. Avšak v našem nevědomí toto nepříjemné prožívání je uchováno a ve chvíli, kdy nějaký podnět, který nepříjemnou situaci provázel, jako je například vzhled obličeje nebo vůně, tuto situaci připomene, naše prožívání se neuvědoměle změní). Dalším příkladem je touha po postavení či nějaké věci. Odmalička nás rodiče učí, že žárlivost a závist jsou zlé vlastnosti. Jak se tedy s těmito vlastnostmi vyrovnat a zůstat ve vlastních očích dobrým člověkem? Nepřipustíme si, že kamarádce, která dostala k narozeninám telefon, závidíme, ale odmítneme její návštěvu z nějaké náhodné příčiny. Tak jsme nemuseli trpět při pohledu na telefon v cizích rukou a zároveň jsme se vyhnuli nepříjemnému prožitku vědomé závisti. Celý proces proběhl na nevědomé úrovni. Naše prožívání a vědomí nám říká, abychom nešli ke kamarádce, protože se musím učit.

S psychickým zráním se tyto procesy stávají stále složitější a možností, jak se nevědomě vyrovnat s nepříjemnou situací, je velké množství. Při individuální práci s klienty může vnímavý pracovník odhalit při rozhovoru mnohé skryté motivy a přání. Většinou lépe nahlédneme na cizí prožívání než na vlastní. Naše nevědomí nám někdy může nepříjemně zasáhnout do mezilidských vztahů. Snaha o porozumění našim nevědomým podnětům může být celoživotním procesem.

Výrazným důkazem činnosti našeho podvědomí jsou **sný**. Jednou z forem vědomí je spánek. Spánek je nezbytný pro zachování a udržení tělesného i duševního zdraví. Má ochranný a regenerační význam, pomáhá udržovat normální funkci centrálního nervového systému, chrání organismus před vyčerpáním. Centrum spánku a bdění je v mozgovém kmeni a je spojeno s mozkovou kůrou. Dle elektroencefalogramu (přístroj na záznam elektrického potenciálu způsobeného mozkovou aktivitou) můžeme rozlišit dva typy spánku – NREM (nejsou přítomny rychlé pohyby očních bulbů) a REM (jsou přítomny rychlé pohyby očních

bulbů). Právě ve fázi REM dochází ke snění. V těle v této fázi spánku klesá krevní tlak, kolísá dýchání a zvyšuje se aktivita mozkových neuronů. Takzvané strážné body v mozkové kůře se neutlumí úplně a zážitky se mohou promítat do vědomí. Vnímání délky trvání snu je zkreslené. Ne všechny sny si ráno pamatujeme. Někteří lidé snům přikládají velký význam, jiné nad nimi mávnou rukou a někteří si jen nepřiznávají, že jim význam přikládají.

Již v daleké historii se lidé zajímali o výklad snů. Prvním vědeckým pohledem na sny byla **psychoanalytická teorie Sigmunda Freuda**, který sny pokládal za formu plnění přání. Freud dělil sny do tří druhů:

Sny plnicí přání – ty se zdají hlavně dětem. Pokud se dítěti zdálo o jahodách, tak to bylo proto, že po nich toužilo, obzvláště když mu byly zakázány. Tyto sny měly dle Freuda zjevný obsah.

Sny, jejichž obsah je také jednoznačný a význam jasný, ale jejich obsah nás překvapuje, protože taková myšlenka by nás v bdělém stavu ani nenapadla. Takové sny mohou vyjadřovat touhu vyzkoušet věci, o kterých jsme předtím ani nepřemýšleli (létání).

Sny, jejichž obsah je nesrozumitelný, absurdní, nesouvislý. Abychom tyto sny pochopili, musíme proniknout hluboko do podvědomí.

Freud přikládal hlavní význam potlačeným sexuálním touhám, jejichž projevení či dokonce naplnění může přijít právě ve snu. Výkladu snů se věnoval také Carl Gustav Jung. Tento psychoterapeut uznával, že v psychických problémech jeho pacientů hraje klíčovou roli jejich nevědomí a že klíčem k těmto příčinám mohou být právě sny. Přestože Jung s Freudem sedm let spolupracoval, nesouhlasil s jeho tvrzením, že sny jednotlivých pacientů byly výsledkem jejich individuálních vědomých i nevědomých zážitků. Při své práci zaznamenal, že ve snech jeho pacientů se objevovala celá řada společných motivů, které můžeme najít ve všech kulturách a všech historických obdobích. Tyto univerzální motivy nazval **archetypy** a věřil, že jsou součástí jevu, který nazval **kolektivní nevědomí** lidstva.

V současné klinické psychologii a psychoterapii se pracuje s obsahem snů jako s materiálem pro cestu dalšího rozvoje klienta, s možností rozkrytí starých bolestí a pochopení svého jednání a prožívání.

#3.2 Chování

Chování je vnějším projevem lidské psychiky a je činností, která spojuje organismus s prostředím. Z psychologického hlediska rozeznáváme tři hlavní typy chování, a to instinktivní chování, zautomatizované úkony, rozumové chování.

Instinktivní chování – je vrozené. Instinkty jsou vrozené způsoby chování, které se nelze učením naučit. Jednotlivé živočišné druhy mají specifické instinktivní chování, které se u každé generace opakuje (rituály páření, přesuny v přírodě). Instinktivní chování má biologický význam, zajišťuje přežití, zachování života. Také člověk má instinkty, většinou se jim říká životní potřeby (hlad, sexuální potřeba, péče o děti). Tyto instinkty jsou u člověka dále rozvíjeny životem ve společnosti. Společensky vychovaný člověk své instinkty ovládá svou vůlí. Pokud má hlad a vidí potravu, nevrhá se po ní a nezačne ji hladově hltat. Výchovou má daná pravidla, která jej vedou k uvážení, jakým způsobem si může potravu opatřit a jakým způsobem se nasytí. Jiné podmínky jsou pro získání potravy v domácím prostředí, jiné ve škole, v restauraci. V situaci dlouhodobého neuspokojení potřeby a ve vypjatých situacích může u člověka instinktivní chování převládnout.

Zautomatizované úkony – vznikají při opakování stejných úkonů za stejných podmínek. Člověk se během života naučí řadu činností, které se při častém opakování ve stejných podmínkách zautomatizují (jízda na kole). Na tyto činnosti se člověk nemusí soustředit, nemusí je kontrolovat, provádí je automaticky. Člověk je schopen tyto zautomatizované návyky vědomě změnit (doba ranního vstávání). Někdy je ale změna obtížnější. V případě zlovyků (kousání nehtů), které člověku slouží také jako opora v nepříznivé situaci, se s automatizovanými úkony loučíme mnohem obtížněji.

Rozumové chování – je vlastní člověku. Projevuje se tím, že člověk dokáže danou situaci posoudit, zhodnotit, zvážit rizika a pak cíleně jednat. Rozumové chování je nezbytné zejména při řešení problémů, překonávání překážek. Úroveň rozumného chování závisí na stupni rozvoje člověka (věk, inteligence). Co by u dospělého člověka bylo považováno a nerozumné, u dítěte tolerujeme. Stejně tak u lidí se sníženým intelektem neočekáváme výsledky v řešení složitých úkolů. Proč se tedy někteří dospělí lidé nechovají rozumně? Zodpovědné jsou lidské city. Pokud city převládnu nad rozumem, člověk se jimi nechá ovládnout a jeho chování označujeme jako nerozumné, nelogické, neuvážené. Například zamilovaní lidé často dělají věci, které ostatním připadají podivné.

#3.3 Chování člověka v tíživé sociální situaci

V situaci, která pro svůj nepříznivý průběh klade vyšší požadavky na lidské prožívání a uvažování, se výrazně mění také chování člověka. Při náhlých změnách situace u člověka převáží city nad rozumným uvažováním a sníží se tak také schopnost reálného vnímání situace. Zároveň dochází ke změnám funkce paměti, pozornosti a myšlení. Výrazně se tím omezí také schopnost řešit problémy (například při živelných pohromách). V déletrvajících situacích se lidské chování může stát rizikovým (agrese, zneužívání návykových látek).

#3.4 Vliv sociálního prostředí na psychiku

Člověk se rodí do společnosti lidí a převážná většina jeho činností se odehrává mezi lidmi. První společností, se kterou má dítě zkušenosti, je jeho rodina. Zde se dítě učí základním naučeným reakcím, vzorcům chování. Učí se chápat rozdíly mezi lidmi, vytváří si vzory ženského a mužského chování, učí se vycházet s druhými lidmi, řešit konflikty, budovat si společenskou pozici. Velký vliv na formování psychiky mají rodinné tradice, sourozenecká konstelace (věk, pořadí sourozenců). V rodině si také dítě utvoří prvotní názor na okolní svět, zda je přátelský či nepřátelský. Z rodiny dítě odchází do širšího společenského okolí (zájmové kroužky, vzdělávací zařízení) a opět získává mnoho informací o spolupráci mezi lidmi. Lidé na sebe vzájemně působí. Některé působení je příznivé, lidé si předávají své zkušenosti, pomáhají si, učí se jeden od druhého. Působení může být též nepříznivé, jako omezování osobní svobody, ubližování, nepřátelství. Pokud člověk svým chováním naplňuje pouze své potřeby, chová se bezohledně k potřebám jiných lidí a jsou pro něj prioritní jen jeho záležitosti, hovoří se o egoistickém chování. Opakem takového chování je altruistické chování, kdy člověk klade potřeby a zájmy druhých před své vlastní, chová se prosociálně.

Bez působení lidí na sebe navzájem by nebylo lidské psychiky. Historicky vedla vzájemná spolupráce při společné činnosti až k vývoji lidské řeči. Člověk je mezi ostatními lidmi rád, přestože mu styk s ostatními přináší i obtíže a nepříjemné zkušenosti. V současné době jsou lidé na sobě velmi závislí. Využívají výsledky činností druhých lidí, aniž by s nimi přišli do přímého kontaktu (energie, potraviny), a sami poskytují služby či výsledky své činnosti druhým lidem.

Některí lidé či skupiny lidí na nás mají větší vliv, někteří žádný. Dítě si své společenské okolí vybrat nemůže, v dospívání a dospělosti mají lidé na výběr. Přesto se v životě můžeme setkat s lidmi, jejichž přítomnost je nám nepříjemná, a přesto musíme v jejich společnosti setrvat, je

nám vnucena (soused, klient). I od takových lidí se můžeme mnohému naučit, přinejmenším to, jak se s nimi naučit vycházet.

Styk s druhými lidmi je pro člověka velmi důležitý. Izolace od ostatních lidí nepříjemně ovlivňuje psychický vývoj člověka. Jsou popisovány příklady, kdy děti od útlého věku přežily mezi zvířaty. S naprostou izolací od lidské společnosti byly prováděny experimenty též v psychologické laboratoři a prokázaly špatný vliv izolace na lidskou psychiku. V prvobytně pospolné společnosti znamenalo vyloučení z tlupy jistou smrt. Izolace od druhých lidí se ve všech společenských zřízeních používala jako trest pro člověka, který nedodržel společenské normy. Život mezi lidmi není důležitý jen pro předávání zkušeností a informací. Společnost působí i na to, že člověk dělá věci pro radost druhým, snaží se ostatním vyrovnat, aby získal jejich uznání, respektuje pokyny a přání druhých lidí. Tím vším se utváří psychika člověka.

#Shrnutí kapitoly – Charakteristika lidské psychiky

Lidská psychika je souhrn psychických jevů, které jsou funkcí mozku. Psychická činnost je závislá na činnosti nervové soustavy. Hlavní funkční jednotkou nervové soustavy je neuron. Základní činností nervového systému je reflex – podmíněný, nepodmíněný. Lidská psychika je determinována biologicky a sociokulturně. Kromě činnosti CNS podmiňuje psychiku také společnost, ve které člověk žije. Uvědomění si vlastního duševního života dokáže pouze člověk. Toto uvědomění si vlastního prožívání je nazýváno vědomí. To, co si člověk při prožívání ze svého duševního života neuvědomuje, se nazývá nevědomí, také podvědomí. Vnější projev lidské psychiky je chování. Je to činnost, která spojuje organismus s prostředím. V situacích, které pro svůj nepříznivý průběh kladou vyšší požadavky na lidské prožívání a uvažování, se výrazně mění také chování člověka. Člověk se rodí do společnosti lidí a převážná většina jeho činností se odehrává mezi lidmi. Izolace od ostatních lidí velmi nepříjemně ovlivňuje psychický vývoj člověka.

Kontrolní otázky a úkoly:

Čím je determinována lidská psychika?

Jaké jsou základní funkce psychiky?

Vysvětlete rozdíl mezi nepodmíněným a podmíněným reflexem.

Vysvětlete rozdíl mezi pojmy vědomí, nevědomí.

Jakým způsobem ovlivňuje sociální prostředí psychiku?

Otázky k zamyšlení:

Jak může být ovlivněno chování člověka při dlouhodobém pobytu v rizikovém prostředí?

Citovaná a doporučená literatura

Atkinsonová, R. L. a kol. Psychologie. Praha: Viktoria Publishing, 1995. ISBN 80-85866-55-2.

Brichcín, M. Lidská mysl, mozek a vnější prostředí. Československá psychologie, 1996, č. 40. ISSN 0009-062x.

Nakonečný, M. Základy psychologie. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1290-7.

#4 Psychologie osobnosti

V této kapitole se dozvíte:

Jak je v psychologii definována osobnost.

Jak se vyvíjí osobnost v průběhu života člověka.

Jaké jsou základní vlastnosti osobnosti.

Co tvoří strukturu osobnosti.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit pojem osobnost z psychologického hlediska.

Objasnit hlavní subsystemy osobnosti.

Charakterizovat základní vlastnosti osobnosti.

Klíčová slova kapitoly: Člověk, osobnost, vlastnosti osobnosti, vlastnost, struktura osobnosti.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.

Všechny poznatky o projevech člověka, ať už jde o oblast prožívání nebo chování vždy směřovaly k odpovědi na otázku, jaký člověk je a proč je takový, jaký je. Klíčovým tématem psychologie se proto stává duševní život člověka, neboť jakákoliv využitelnost

psychologických poznatků je nemyslitelná bez pochopení duševního dění osobnosti.

#4.1 Vymezení termínu osobnost v psychologii

Pojem osobnost je v psychologii chápána specificky na rozdíl od jiných věd historických, právních, pedagogických, lékařských apod. Slyšíme-li slovo osobnost, nemůžeme v něm neslyšet vztažné *\$o sobě\$*. Ono vztažné *\$o sobě\$* upozorňuje přinejmenším na vědomé *\$já\$*, které je centrem duševního života.

Do psychologie byl termín osobnost jako součást odborného pojmosloví zaveden poměrně nedávno a nahradil zde v podstatě již překonaný tradiční pojem duše. Postupně se v rámci teoretických psychologických disciplín diferencovala a relativně osamostatnila psychologie osobnosti. To si vyžádalo jistý čas a bylo to možné hlavně díky rychlejšímu rozvoji některých psychologických vědních odvětví včetně jejich metodologie. Kromě uplatňování experimentálních metod ve výzkumu a výrazného prosazení celostního hlediska zde pozitivní roli sehrála i rozvíjející se psychologie individuálních rozdílů, dále klinická psychologie a rovněž celkové rozšiřování aplikací psychologických poznatků ve společenské praxi.

Ovšem ani psychologie dosud nedospěla k jednotnému všeobecně uznávanému pojetí osobnosti. Tato skutečnost nepřekvapuje, uvážíme-li složitost, mnohostrannou podmíněnost a variabilitu vlastností osobnosti, jejichž uspokojivé vědecké objasnění je stále velmi nesnadné. K dispozici jsou jen pozorovatelné vnější projevy, výsledky činnosti a subjektivní výpovědi o prožitcích. V psychologickém studiu osobnosti se uplatňují různá hlediska a zaměření na určité její stránky.

Definice osobnosti je z výše uvedených důvodů velké množství. V psychologických definicích je kladen důraz zejména na **jedinečnost, celostnost, organizovanost, integrovanost, interakci vnitřních a vnějších činitelů, jednotu tělesného a duševního, vývoj**, v němž se dynamicky rozvíjejí vrozené dispozice individua v aktivní činnosti.

Osobnost můžeme tedy vymezit jako individuálně organizovaný celek duševního života integrující vývoj neurofyzilogické struktury a sociálních vztahů v aktivní interakci s prostředím. Objektivní dimenzí osobnosti je chování, subjektivní dimenzi shrnujeme pojmy prožívání a vědomí s více nebo méně jasnou představou o sobě. Osobnost je jakýmsi přetrvávajícím individuálním rámcem chování a prožívání, společným znakem vyabstrahovaným z našich myšlenek, představ, přání, citů a činů, formou, která je dotváří v daných podmínkách.

Celá osobnost funguje jako složitý celek, který se neustále vyvíjí v prostředí také se vyvíjejícím. Přes tento vývoj zůstává jedinec stále tentýž. Integrovaný celek jeho duševního života zůstává zachován. Narušení integrace tohoto složitého celku je spojeno s patologií. Adekvátní poznání tohoto systému nemůže být zajištěno studiem uměle izolovaných částí. Proto je vhodné uplatnit v této oblasti systémový přístup.

I přestože bylo v psychologii formulováno několik desítek definic pojmu osobnost, všechny mají něco společného, popřípadě je lze navzájem kombinovat. Souhrnně lze říci, že termín osobnost zpravidla označuje především dva vzájemně spjaté momenty:

souhrn, ucelenost a určité uspořádání jednotlivých psychických jevů v určitém člověku;
odlišnost jedince od ostatních lidí, jedinečnost jeho psychických znaků.

Psychologické poznatky o osobnosti bývají uspořádány do dvou velkých celků. První se zabývá **strukturou osobnosti**, jejími částmi a jejich vzájemným uspořádáním, druhý se týká **vývoje a formování osobnosti**. Oba celky spolu souvisejí. Již otázky poznávání osobnosti a jeho metod směřují ke struktuře osobnosti a zároveň k jejímu rozvoji.

Další zásadní problémy psychologického zkoumání osobnosti jsou zejména:

diferenciace osobnosti;

statické a naproti tomu vývojové **chápaní osobnosti** – otázka, do jaké míry je osobnost schopna změn, vývoje, výchovy, terapie;

kladné a záporné aspekty osobnosti, optimismu či pesimismu v hodnocení člověka – zda je člověk v podstatě dobrý či zlý, jak je schopen dodržovat morální normy lidského soužití;

determinace osobnosti, možnosti a formy efektivního působení ve výchově, převýchově, poradenství, terapii aj.

Tyto otázky je dnes možné řešit většinou na základě poměrně četných psychologických výzkumů, řešení však přesahují teorii osobnosti, těsně souvisejí s filozofií, etikou a dalšími obory i přímo s praxí. Při řešení uvedených otázek se mnohdy střetávají protichůdné názory, vyplývající z přístupů rozmanitých psychologických škol. Je třeba, aby se v názorech a pojmech těchto škol student dokázal kriticky orientovat.

#4.2 Vývoj osobnosti

Utváření osobnosti je výsledkem interakce biologických a sociokulturních činitelů. Osobností se člověk nerodí, nýbrž se jí stává. Počátky projevů osobnosti se objevují v raném dětství, kdy se utváří specificky lidská forma organizace a fungování psychiky, a kdy se tedy stává lidský jedinec člověkem i psychicky. Specifickým projevem osobnosti je **vědomí vlastního \$já\$**, které **určuje identitu člověka**, vědomí toho, „kdo jsem a jaký jsem“, i **její kontinuitu v čase**.

Člověk jako novorozenec i nemluvně se projevuje mechanickými reakcemi, kterými se příliš neliší od antropoidních opic. U dítěte se nejprve vyvíjí vědomí **tělového \$já\$** jako vědomí psychické odlišnosti od vnějšího světa. Vnímáním vlastního těla se postupně vyděluje dítě ze svého prostředí. Dojmy z těla dávají vzniknout trvalejší představě o sobě, jakou je tělové schéma či obraz vlastního těla. V dospívání a dospělosti je pak ve struktuře osobnosti tělo jejím velmi významným aspektem. K tomu přistupuje oblékání, a ačkoliv je oděv odložitelný a zaměnitelný, stává se součástí sebepojetí a zdrojem sebestylizace a jako takový může vyjadřovat mnoho ze vztahů jedince k sobě samému.

Ve styku s jinými lidmi se u dítěte vytváří i vědomí **sociálního \$já\$**. Člověk je především sociální bytost a také tento fakt si dítě postupně uvědomuje. Toto vědomí se stává důležitou základnou jeho duševního života. Dítě k němu dospívá ve věku asi dvou a půl roku. Praktickou manipulací s předměty se dítě naučí odlišovat osoby od předmětů a pochopí, že reakce druhých lidí jsou analogické jeho vlastním, zatímco předměty jsou neživé. Dítě tím vstupuje jako aktivní činitel do sociálního prostředí. Nejdříve slyší na své jméno jako na něco jedinečného, odlišného od ostatních dětí, sourozenců, členů rodiny. Začne se jím posléze samo označovat, řekne „Pavlíček chce“. Neříká ještě „já chci“. Ve třetím roce věku začíná u dítěte boj o autonomii. Chce si vyzkoušet určité věci jen proto, aby zjistilo, co může, co dokáže prosadit. Dítě odstrkuje i matku, jen aby si potvrdilo vlastní možnosti, chce se samo napít, obléknout, obout. Z primárního citového vztahu mezi matkou a dítětem vzniká pojmové \$já\$. Dětské „já chci“ by nebylo možné bez předchozího matčina „ty“.

Psychologicky není člověk především individuem, společenství nevzniká ze sumy jedinců, ale z diferencí individuí. Podstatou **jáství**, tj. vědomí vlastní individuality, je schopnost jedince být sám sobě předmětem. To je možné převzetím rolí. Dítě si hraje například na maminku, policistu, kadeřnici, říká něco v jedné osobě a v druhé reaguje. Je-li dítě schopno převzít roli

druhého, je také schopno pohlížet z této perspektivy i na sebe samé a řeč mu umožňuje toto poznání konkretizovat v určitých vlastnostech, které si připisuje. Dítě slyší ze svého sociálního prostředí: „Ty jsi mámin hodný chlapec“ apod. Nejen dítě, ale také dospělý člověk tuto informaci přijímá a zvnitřňuje, a vedle fyzického *\$já\$* doplňuje *\$já\$* sociální druhou stranu jeho **sebeobrazu** jako první roviny uvědomování si své osobnosti.

Vedle pocitového schématu vlastního *\$já\$* (jak člověk prožívá svou existenci) se v průběhu života každé osobnosti utváří také poznání svého psychického já jako souhrnu individuálně typických duševních procesů a vlastností. **Psychické *\$já\$*** tvoří vlastní pocity, myšlenky, postoje a projevy chování a také informace o sobě samém od druhých lidí. Sociální dimenze je spojnicí mezi poznáváním a hodnocením svých vlastních duševních i fyzických výkonů a vlastností. Podstatou psychického *\$já\$* jsou sociální kritéria hodnocení. Spočívá v tom, že si člověk připisuje určité vlastnosti, a tak si utváří **sebepojetí**. Pojetí sebe sama obsahuje jednak soud o sobě a dále citový vztah k sobě – sebecit. Sebepojetí vyplývá v podstatné míře také ze sociální interakce. Člověk je součástí různých sociálních skupin. Získává v nich určité role, které mají rozličný status – hodnotu, ocenění. Lidé se k němu chovají na základě stereotypů, které vyplývají z rolí (například jinak k řediteli podniku, jinak k uklízečce), ale i individuálně specifickým způsobem, podle vlastností té které osobnosti. Jedinec si ve vztahu k sobě uvědomuje i názory a postoje druhých lidí, které mu dávají určitou hodnotu. Poskytují mu informaci o něm samotném. Člověk může být ostatními lidmi hodnocen pozitivně i negativně, může být akceptován i zavrhován apod.

Sebepojetí představuje vlastní *\$já\$* jako výsledek rozličné úrovně **oceňování**. Základem sebepojetí je znalost vlastních kompetencí, rolí, zkušenost s úspěchem či neúspěchem, s hodnocením a názory ostatních lidí. Uplatňuje se zde jak rozumová, tak citová složka. V oblasti sebehodnocení hraje specifickou roli ochota a schopnost respektovat významné společenské normy. Jejich plnění je prakticky za všech okolností oceňováno, což je vyjádřeno příznivou zpětnou vazbou, podporující pozitivní sebehodnocení. Sebehodnocení zahrnuje sebepoznání, ale současně dává vlastnímu *\$já\$* určitou hodnotu. Jestliže je spíše pozitivní, jedinec sám sebe akceptuje a zvyšuje se tak jeho sebedůvěra. Jestliže je negativní, člověk nemá dostatečnou sebedůvěru a bude se v případě, kdy stojí před stejným úkolem rozhodovat jinak. Míra sebedůvěry bude spoluurčovat další motivaci a úroveň cílů, které si jedinec stanoví.

Součástí postoje k sobě samému není jen rozumové hodnocení, ale i citový vztah, sebeláska. Je vyjádřena mírou **sebeakceptace**, která je výsledkem různých dílčích, často ambivalentních pocitů. Sebeláska poskytuje člověku pocit osobního významu a vyjadřuje podporu jeho osobnosti.

Člověk, který svou osobnost rozvinul v individuální jednotu duševních vlastností a dějů, vystupuje navenek jako psychologický celek.

#4.3 Subsystémy osobnosti

Kterýkoli živý organismus je složitý systém, který zahrnuje množství částí v určitém uspořádání. Podobně osobnost, jak ji zkoumá psychologie, je ucelený systém, k jehož poznání potřebujeme rozlišit jeho subsystémy a vystihnout jejich vzájemné vztahy, strukturu. Přes různost názorů a termínů je v současné době v psychologii do značné míry shoda v tom, které hlavní subsystémy osobnosti (skupiny psychických vlastností osobnosti) se rozlišují. K těmto skupinám vlastností směřují otázky, které si klademe, když se snažíme poznat člověka a psychologicky jej charakterizovat.

Proč člověk dělá to, co dělá? Co ho k tomu pobízí, které potřeby, zájmy, motivy? Otázka se týká **motivace** jako podstatného subsystému osobnosti.

Jak dobře člověk vykonává to, co dělá, jak dobře dokáže či je schopen vykonávat činnost? Otázka směřuje ke **schopnostem**.

Jakým způsobem se člověk chová, jak jedná, vykonává činnost? Klidně nebo se vzrušením? S dobrým sebeovládáním nebo bez něj? Vykonává činnost vytrvale, nebo již při malých překážkách zanechává činnosti? Pracuje svědomitě, odpovědně, neodpovědně? Tyto otázky směřují k **rysům osobnosti** a jejich soustavám, k **temperamentu** a **charakteru**.

Termín motivace je odvozen z latinského *movere*, což značí hýbati, pohybovati. Znamená souhrn hybných činitelů v činnostech, učení a osobnosti. Hybným činitelem míníme takové skutečnosti, které jedince podněcují, podporují, nebo naopak tlumí, aby něco konal či nekonal.

Lidská motivace je složitá a individuálně rozdílná. Člověka může vést k určitému jednání současně několik motivů. Stejně jednání jednoho člověka může být zároveň výsledkem jiné kombinace motivů než u druhého, například jeden pracuje převážně ze zájmu o obor, kdežto

druhý převážně z potřeby vyniknout a dosáhnout uznání. Také u téhož jedince se v průběhu života může změnit motivace k určité činnosti.

Poznání, uvědomění si vlastní motivace je důležitým úkolem při sebepoznání a sebevýchově. Jednotlivé dílčí motivy jsou ve vzájemných vztazích, navzájem se podporují, nebo se střetávají v konfliktu. Základní termín pro označení jednotlivých motivů je potřeba.

Schopnost je psychická vlastnost, která umožňuje člověku naučit se určitým činnostem a dobře je vykonávat. Příkladem schopnosti je rozlišovat barvy, hudební sluch, prostorová představivost, slovní myšlení, početní.

Pojem schopnost souvisí s dalšími psychologickými pojmy (vloha, nadání, talent, dovednost, tvořivost) a je žádoucí dobře si ujasnit vztahy mezi nimi.

Vloha je biologický, vrozený předpoklad pro utváření schopnosti. Naproti tomu schopnost není vrozená. Schopnost se formuje, rozvíjí na podkladě vlohy životem ve společnosti, činností, učením.

Nadání je soubor dobře rozvinutých schopností pro určitou oblast činnosti (nadání pro určitý druh umění, matematiku).

Talent je označení pro zvlášť vysoce rozvinutou schopnost či nadání.

Schopnosti i dovednosti jsou předpokladem ke správnému vykonávání činností. Nápadný rozdíl mezi nimi je v jejich obecnosti a proměnlivosti. **Dovednost** je speciálnější, schopnost obecnější předpoklad k činnosti. Například při vyučování jazyků si žáci osvojují velký počet rozmanitých dovedností, které se týkají pravopisu, mluvnice, slohu, překladu. Osvojení těchto dovedností a jejich upevnění delším cvikem, činností, praxí může vést k rozvinutí schopnosti, avšak dochází k němu až po delší době. Schopnosti i dovednosti jsou těsně spjaty, takže bývá obtížné přesně je od sebe odlišit, proto také někteří teoretikové zahrnují dovednosti pod schopnosti jako jejich součást.

Rozlišujeme několik druhů schopností, zejména intelektové, senzomotorické, umělecké, sociální. Zvlášť velká pozornost se věnuje intelektovým schopnostem neboli inteligenci.

Intelligence je soubor schopností sloužících k poznávání a řešení problémů. Podstatnou úlohu v inteligenci mají schopnosti k myšlení. Slova intelligence, intelekt, inteligentní jsou odvozena z latinského intellectus (rozum), intelligens (chápující, bystrý), intellego (poznávám, chápu, rozumím, vím). Je žádoucí rozlišovat v psychologii inteligenci a intelekt – inteligenci jako užší, speciálnější označení schopností, intelekt jako širší pojem, který zahrnuje spolu se schopnostmi také vědomosti, dovednosti.

Schopnosti jsou závislé nejen na biologických podmínkách, ale také na působení společnosti, výchovy, činnosti a učení v průběhu vývoje jedince. Proto také úroveň schopností zjištěná v určitém věku dítěte nemusí zůstat neměnná po celý jeho další život. Také u dospělých se berou v úvahu možnosti změn v jejich intelektových předpokladech – vhodné činnosti mohou podporovat jejich zdokonalení a naopak nečinnost a nedostatek požadavků na intelekt v činnostech vede k jeho stagnaci nebo i ke snížení jeho úrovně.

Rys osobnosti je psychická vlastnost, která se projevuje určitým způsobem jednání, chování a prožívání. Je příznačný pro určitého člověka (odlišuje ho od ostatních lidí) a v průběhu života je poměrně stálý. Rysy osobnosti odpovídají tomu, co se v hovorovém jazyce nazývá povahové vlastnosti.

Chování člověka je určováno rysem jeho osobnosti a také situací. Jedinec krajně dominantní se chová dominantně ve většině situací, jedinec krajně submisivní se chová většinou submisivně bez ohledu na to, co by bylo v dané situaci žádoucí. Jedinec charakterizovaný středním pásmem v dimenzi dominance – submise se chová někdy jedním, jindy opačným způsobem. Ve srovnání s člověkem krajně dominantním i krajně submisivním je pro něj snazší chovat se přiměřeně rozmanitým životním situacím, podle měnících se požadavků života, společnosti. Z toho je zřejmé, že krajní, extrémní formy rysů osobnosti jsou životně a společensky méně příznivé než střední pásma či formy rysů osobnosti.

K souhrnnému označení souboru rysů osobnosti a rozdílů mezi lidmi se od starověku užívalo výrazů temperament a charakter. V latině temperamentum znamená poměr, v dané souvislosti poměr různých šťáv v těle a jim odpovídajících psychických vlastností. Charakter v řečtině znamená svéráz, význačný znak, dle kterého je možné rozeznat předmět, tedy psychické vlastnosti, které jsou pro jedince příznačné. Ještě na začátku 20. století nebyl v psychologii pojem osobnost tak běžný jako nyní. Někdy bylo k označení celé osobnosti užíváno termínu charakter, jindy termínu temperament. V současné době se tyto pojmy odlišují. Temperament označuje tu část osobnosti, která je určována převážně biologicky a projevuje se hlavně způsobem citového reagování. Charakter pak označuje druhou část, která je determinována převážně sociálně a má společenský, zejména morální význam. Obě jsou však navzájem těsně spjaty.

#Shrnutí kapitoly – Psychologie osobnosti

Poznatky o osobnosti a jejím poznávání a formování patří k tomu nejdůležitějšímu, co může psychologie poskytnout. Psychologové rozdílných škol a směrů se shodují v jednom. Život každého z lidí se skládá z nepřetržité řady problémů, rozporů a překážek. Neexistuje lidský život bez nich. Jde jen o naučení se jejich úspěšného zvládnání. K tomu jsou potřebné mnohé vlastnosti, jejichž vypěstování závisí na lidském prostředí, v němž člověk vyrůstá. Člověk, který svou osobnost rozvinul v individuální jednotu duševních vlastností a dějů, vystupuje navenek jako psychologický celek.

Kontrolní otázky a úkoly:

Jaký význam má naše tělo pro utváření pojmu osobnost?

Které faktory nejčastěji ovlivňují vývoj osobnosti?

O čem vypovídá naše sebepojetí?

Vymezte hlavní subsystémy osobnosti.

Úkoly k textu

Vysvětlete definici „Osobnost můžeme vymezit jako individuálně organizovaný celek duševního života integrující vývoj neurofyzilogické struktury a sociálních vztahů v aktivní interakci s prostředím“.

Na základě studia odborné literatury vymezte pojem osobnost z pohledu různých psychologických škol.

Citovaná a doporučená literatura

Paulík, K. Obecná psychologie pro doplňující pedagogické studium. Ostrava: OU, 2004.

Plháková, A. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1387-3.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Psychologie pro zdravotnické obory. Ostrava: OU, 2007. ISBN 987-80-7368-334-4.

#5 Příčiny lidského chování a jednání

V této kapitole se dozvíte:

Jaká jsou přání, potřeby, zájmy a postoje člověka.

Jakým hodnotám dává člověk přednost.

Jakou roli v životě člověka sehrává motivace.

Jak ovlivňuje motivační proces aktivitu jedince.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit základní pojmy související s příčinami lidského chování a jednání.

Objasnit význam potřeb v životě člověka.

Charakterizovat motivaci v procesu aktivity člověka.

Klíčová slova kapitoly: Motivace, motivační proces, potřeby, zájmy, postoje, charakter.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usadte a nenechte se nikým a ničím rušit.

Ke struktuře osobnosti patří i funkční prvky, které určují směr a intenzitu jejího chování a které jsou nazývány motivy. Vyjadřují psychologické příčiny lidského chování a dávají mu psychologický směr.

#5.1 Motivory a motivace

Motivy jsou vnitřní hybné síly jednání a chování člověka. Motivem je to, co je bezprostřední příčinou, pohnutkou činnosti nebo jednání. Je jím všechno, co podnítl člověka k tělesné nebo psychické aktivitě, udržuje ho v ní a udává její směr, který je podmíněn cílem činnosti. Motiv je tedy energetizující, dynamizující činitel, které vede k pohotovosti zahájit chování směřující k určitému cíli nebo v takovém chování setrvat. Motivory jsou důsledkem narušené biologické nebo psychické rovnováhy jednotlivce s biologickým nebo sociálním prostředím.

Motivy činnosti, které vycházejí z nitra člověka, se nazývají impulsy (například rozhodnutí uspokojit potřebu potravy). Jestliže motivory k činnosti vycházejí z prostředí člověka, nazývají se incentive. Jsou to například úkoly, které má člověk plnit. Incentivy mohou podněcovat, nebo také tlumit motivovanou činnost (například jestliže si uvědomíme hrozící trest při porušení zákazu). Lidské motivory jsou uspořádány hierarchicky od nejnižších k nejvyšším. Vyšší motivory (například aspirace) se objevují jen po realizaci nižších motivů (například uspokojené biologické potřeby). Motivory vysvětlují, proč má chování člověka určitý směr a probíhá s určitou silou.

Motivace je proces aktivity člověka vyvolané motivem a končící realizací čili uspokojením motivu. Analýza motivace umožňuje odpovědět na otázku, proč se člověk chová tak a jedná tak, jak se chová a jedná, proč usiluje o to, a ne o něco jiného. Pod pojmem motivace je zahrnován celek vědomých i nevědomých faktorů psychického rázu, na jejichž základě se uskutečňuje naše chování a jednání. Motivace v nejširším pojetí je chápáno:

jako příčina pohybu, aktivity;

jako psychický stav organismu a následnost změn, které směřují k získání nejlépe vyhovujícího stavu organismu;

jako determinant směru aktivity zaměřenosti chování na určitý cíl;

jako příčina rozhodování.

Základním principem motivace je princip homeostázy (adaptace). Přírozeným stavem organismu je klid, vnitřní i vnější rovnováha s přírodním a sociálním prostředím. Vzniklý motiv tuto rovnováhu narušuje. Jim motivované jednání směřuje k obnovení rovnováhy, k homeostaze. Princip homeostázy se vztahuje také na osobnost, protože v sobě zahrnuje i rovnováhu se sociálním prostředím, rodinou, společností, prací. Princip homeostázy se řídí uvažováním bipolárních stavů – stav, jaký je a stav, jaký má být. Rozdílnost těchto stavů navozuje motivační chování s cílem dosáhnout stavu, jaký má být.

Zobecnění snahových tendencí člověka je jeho **hodnotová orientace** - jedinec v této fázi posuzuje a hodnotí všechny podněty z hlediska vzniklých motivů (nakolik umožňují realizaci motivů, redukcí motivace a obnovení homeostázy). Potencionální hodnoty těchto podnětů nabývají v důsledku toho zvláštní význam. Přisuzují se jim právě takové reálné hodnoty, jaké mají jen z hlediska motivace. Tyto hodnoty se mohou velmi lišit od běžných hodnot (například když žíznlivý člověk prohlásí, že by dal za sklenici vody i sto korun). Hodnotová kritéria při motivačním chování nabývají tedy zvláštního rázu.

Klasifikace hodnot

V důsledku různých přístupů k chápání hodnot, a to podle procesu formování, podle vztahu subjekt-objekt, podle charakteru adaptace nebo kulturních aspektů životního prostředí, nacházíme v odborné literatuře mnoho klasifikací hodnot.

Z genetického hlediska Rogers dělí hodnoty na:

fyziologicky operativní, které jsou dány významem pro organismus („moudrost těla“), rozhodující je zde tělesný zážitek libosti či nelibosti;

sociálně uznávané, vynucené oceňováním bez ohledu na osobní žádoucnosti, osvojované pod hrozbou sankcí nebo odměn;

obecně univerzální (nadosobní), které jsou výsledkem rozporů mezi pojetím hodnot různých skupiny (altruismus ve škole - egoismus doma) a jsou vlastně kritickou návazností na osobní sociální zkušenost (např. Beethovenova hudba, gotická architektura, Shakespearova dramata jsou hodnotou bez ohledu na to, zda je právě někdo vnímá). Nejsou to však nějaké „absolutní hodnoty“, nýbrž jde vždy o hodnoty platné v určitém sociokulturním okruhu.

Morris uvádí zajímavou klasifikaci podle aspektů adaptace:

dionýzský typ - spočívající ve snaze o bezprostřední naplňování potřeb;

buddhistický typ - představující převažující tendenci regulovat spíše sama sebe;

prométheovský typ - vyznačující se zaměřením na snahu o manipulaci se světem.

V. E. Frankl třídí hodnotové kategorie do třech okruhů:

tvůrčí hodnoty - představující snahu něco umět, dělat, tvořit;

zážitkové hodnoty - něco prožít, někoho milovat;

postojové hodnoty - spočívající ve schopnosti nalézt nějaký smysl, stanovisko, postoj a vyrovnání i za zcela beznadějně situace, např. tváří v tvář nezměnitelnému osudu (kupříkladu: „být vzorem těm zdravým, jak statečně nesu svůj osud“).

Dnes již klasickým vzorem posuzování hodnotových zaměření je koncepce Sprangerova, podle níž se kulturní aspekty životního prostředí uplatňují v podobě šesti možných hodnotových útvarů:

typ teoretický je zaměřen na hledání pravdy, k uvažování, poznávání, ke kritice;

typ ekonomický měří všechno užitečností, praktičností, je zaměřen k prosperitě a kumulování majetku;

typ sociální je altruista, nesobecký člověk, pro kterého je láska jedinou správnou formou lidského vztahu;

typ estetický vidí nejvyšší hodnotu ve formě a harmonii. Bývá individualistický a soběstačný;

typ politický je mocenský člověk, který v jakékoliv činnosti vyhledává soutěž, vliv, možnost ovládat druhé;

typ náboženský vidí nejvyšší hodnotu v jednotě, je zaměřen k absolutním hodnotám, hledá mystickou náboženskou zkušenost.

#5.2 Potřeby

Aby se člověk stal motivovaným, musí nejprve pociťovat nezbytnost uspokojení. Takové pociťované nezbytnosti jsou potřebami. Potřeba se vymezuje jako stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, to je stav jedince odchylovající se od jeho životního optima.

Potřeby rozlišujeme z hlediska jejich vzniku a zaměření do dvou základních skupin. Obecně se rozeznávají primární - vrozené a sekundární - získané potřeby. V těchto dvou hlediscích je klasifikace potřeb v odborné literatuře jednotná, ale není jednotný názor na to, jaké potřeby jsou u člověka vrozené. Kritériem bývá hledisko sociální, duchovní či kulturní. Potřeby primární jsou spojovány s přežitím jedince, sekundární s rozvojem jeho osobnosti.

Jednou z významnějších klasifikací je hierarchický systém potřeb A. H. Maslowa (1943, 1954), jenž chápe potřebu jako podmínku udržování fyzického a duševního zdraví. Potřeby uspořádal hierarchicky z hlediska naléhavosti, s jakou jsou prožívány jako vnitřní tlaky k jednání. Maslowovo uspořádání potřeb je uváděno od nejnižších (základních) k vývojově nejvyšším.

Schéma Maslowovy pyramidy hierarchie potřeb (z r. 1943):

švložený obrázek Maslowovy pyramidy potřeb – na obrázku je znázorněn tvar pyramidy rozdělený příčně na pruhy. Ve spodním nejširším pruhu u základny jsou potřeby fyziologické, nad nimiž jsou potřeby bezpečí a životní jistoty, nad těmito jsou potřeby sounáležitosti a lásky, nad těmito potřebami jsou potřeby uznání a obdivu, jako poslední je na vrcholu znázorněna potřeba sebeaktualizace

Pro člověka je charakteristická jistá variabilita v uspokojování všech potřeb, které souvisejí také s nalezením smyslu života ve své osobní seberealizaci. O několik let později (1954) rozpracoval Maslow svou klasifikaci potřeb ve vztahu k teorii utváření rozvoje osobnosti do třech skupin, a to potřeby základní, psychologické, sebeaktualizace.

Základní potřeby

fyziologické potřeby (potřeba vzduchu, vody, potravy, spánku a odpočinku, vyměšování, pohybu, aktivity, činnosti, sexu, orientace a sensorické stimulace),
potřeby bezpečí (vystupují v situacích vyvolávajících ztrátu pocitu jistoty, v situacích nebezpečí, ekonomického selhání).

Psychologické potřeby

potřeba příslušnosti a lásky (být milován druhými, být akceptován, patřit někomu),
potřeba uznání (potřeba výkonu, kompetence, respektu, důvěry, získání souhlasu).

Potřeby sebeaktualizace

potřeby realizovat své schopnosti (svůj duševní potenciál - být tím, kým mohu být),
potřeba osobního růstu, zahrnující kognitivní a estetické potřeby (potřeba objevovat, tvořit,
uspořádat).

Vyšší potřeby jako prožívané pohnutky vystupují teprve tehdy, když jsou alespoň do jisté míry uspokojeny potřeby nižší. Vývojově nejvyšší potřeba sebeaktualizace vystupuje jen u mála lidí, kteří jsou uspokojeni ve svých základních psychických potřebách, váží si sebe sama a respektují své sebepojetí.

Obdobně však platí, že neuspokojení sekundárních potřeb, které si člověk vytvořil v průběhu své životní praxe, vyvolává obdobnou nelibost a psychickou trýzeň jako neukojení potřeb primárních. Odpověď na otázku, jakým způsobem člověk uspokojuje své základní potřeby, jakými sociálními a kulturními potřebami se vyznačuje, jak je realizuje a s jakou motivační silou se projevují, má mimořádný praktický význam pro pochopení struktury a síly jeho motivace.

#5.3 Postoje

Postoj představuje pohotovost reagovat určitým způsobem na určitý motivačně významný podnět. Postoj se většinou vymezuje jako relativně ustálená tendence charakteristickým způsobem reagovat na určité problémy. Postoj je v průběhu života relativně ustálený systém pozitivních nebo negativních hodnocení určitých předmětů, jevů, situací, osob a podobně. Postoje tedy významně ovlivňují hodnotovou orientaci člověka. V systému postojových hodnocení je zastoupena rozumová, citová i iracionální složka. Poslední dvě složky způsobují, že se postoj často nedá vysvětlit. Promítá se do motivace jednání, chování člověka tak, že předem předurčuje kladnou nebo zápornou reakci na určité podněty, tendenci jednat pro nebo proti.

Ustálený postoj často brání střízlivému, kritickému pohledu, hodnocení. Ovlivňuje průběh další činnosti nezávisle na vnějších podmínkách – apriorním přijímáním a odmítáním určitých podnětů determinuje utváření obsahu vědomí i vlastností osobnosti.

Podle převládání racionální nebo iracionální složky dělíme postoje na přesvědčení a předsudky.

Přesvědčení neboli názor je postoj, ve kterém převládá kognitivní (poznávací) složka. Přesvědčení se utváří vždy vědomě. V přesvědčení se vyjadřuje souhlas či nesouhlas, kladný či záporný názor na předmět, postoje. Přesvědčení může mít různou hloubku rozumového zdůvodnění. Vyslovené přesvědčení se obvykle nazývá mínění.

Předsudky jsou postoje, ve kterých převládá iracionální (rozumovými argumenty nepodložené) složka. Předsudek můžeme vymezit také jako iracionální hodnotící vztah. Předsudek ignoruje při hodnocení, posuzování, objektivní kritéria. Předsudek bývá obvykle zaměřen proti někomu nebo něčemu bez přesvědčivých argumentů. Iracionální základ předsudků je často historicky podmíněný (například proti rase, společenské třídě) a přebírá se bez kritického prověření. Jindy zase předsudky vznikají neopodstatněnou generalizací (například jedna špatná zkušenost s Rómy se zobecní do předsudku vůči nim).

Člověk se s postoji nerodí. Postoje se utvářejí životní zkušeností. Vznikají především jako důsledek mnohokrát opakovaných reakcí, dojmů, citů, chování, dramatických zkušeností a psychických traumat. Při vzniku postojů hraje významnou úlohu unáhlená generalizace, ke které může dojít jak na racionální, tak na iracionální rovině. Při utváření postojů má také značný význam napodobování (například postoj rodičů, spolužáků). Vznik a změna postojů úzce souvisí s přebíráním chování podle role, při němž se přebírají i postoje. Vznik a změnu postojů významně ovlivňují hromadné sdělovací prostředky a mínění většiny ve skupině. Utváření postojů závisí i na dalších vlastnostech osobnosti.

I když jsou postoje relativně ustálené soustavy hodnocení, přesto se v průběhu života jedince mění, dokonce mohou přecházet až do svého protikladu (například od náboženství k ateismu). Postoje lze také měnit záměrně.

Postoje tvoří významnou součást charakteristiky osobnosti. Jejich znalost umožní do určité míry předvídat chování člověka v určitých situacích. Postoje ovlivňují také rozvoj dalších vlastností osobnosti (například zájmů).

#5.4 Zájmy

Zájmy jsou chápány jako zvláštní druh motivačních sil. Zájem je trvalé úsilí člověka zabývat se předměty nebo činnostmi, které jsou pro něj poutavé, ať už z hlediska poznávacího nebo citového. Zájem tedy charakterizuje výběrový vztah k předmětům a činnostem, který je podmíněn tím, že jim člověk subjektivně připisuje zvláštní význam. Zájem se projevuje:

úsilím o aktivní styk s předmětem zájmu;

úsilím co nejlépe poznat a ovládat předmět zájmu;

kladným citovým zabarvením činnosti spojené s předmětem zájmu.

Svou podstatou je zájem silným aktivně motivačním činitelem. Zájmy vznikají v činnosti na základě potřeb, vloh, schopností a citových vztahů. V životě člověka mají zvláštní význam – podporují rozvoj jeho osobnosti, zdokonalují jeho vědomosti a dovednosti a přinášejí mu obzvláštní uspokojení z vykonávané činnosti. Jednou z funkcí zájmu je poskytovat člověku uvolnění, aktivní odpočinek, zábavu. Vyhraněný zájem se nazývá záliba.

Zájmy jsou chápány jako zvláštní druh motivačních sil. Jejich základem jsou potřeby, které se konkretizují v podmínkách dané kultury.

Předmětem zájmu může být cokoli, s čím člověk přichází do styku ve své poznávací a praktické činnosti. Obyčejně se rozlišují materiální, společenské a duchovní zájmy.

Materiální zájmy se projevují úsilím získávat materiální hodnoty. Často nabývají zvrženímhodné formy chamtivosti, touhy po nezdravém blahobytu, shromažďování majetku pro majetek samotný, získávání nezasloužených hmotných zisků a výhod.

Společenské zájmy se projevují ve společenské, organizační činnosti, zejména v různých politických, společenských a zájmových organizacích. Tyto zájmy mají jakýsi odosobněný ráz v tom smyslu, že se jimi nesledují jen osobní cíle, ale spíše úsilí přispět ke společné věci.

Duchovní (kulturní) zájmy se projevují v zintenzívněné touze poznávat různé oblasti přírodního a společenského života a ve zvýšené aktivitě v různých uměleckých činnostech. Tyto zájmy charakterizují vysokou úroveň rozvoje osobnosti.

Zájmy posuzujeme nejen podle obsahu, ale i podle jejich vlastností, k nimž patří zejména šíře, hloubka a stálost zájmu.

Šíří zájmů se rozumí mnohostrannost, všestrannost, pestrost zájmů člověka. Jejím opakem je nedostatek, chudoba zájmů, úzké zájmy. Zatímco život člověka s bohatými zájmy je plný, mnohotvárný a pestrý, život člověka s chudými zájmy je jednotvárný, nudný. Obecně lze konstatovat, že všestrannost zájmů napomáhá všestrannému rozvoji osobnosti. Proto by měl, obzvláště mladý člověk, mít alespoň jeden hlubší zájem, na který by potom mohla navázat volba povolání. Jestliže tento hlubší zájem chybí, může všestrannost zájmů vést k povrchnosti.

Hloubka (síla) zájmu se určuje mírou úsilí, které mu člověk věnuje, výsledky dosažených v zájmové oblasti a tím, jaké místo má zájem v životě člověka a v jeho činnosti. Hluboké, silné zájmy pohlcují člověka, přinášejí mu velké vzrušení, hluboké uspokojení a také bohaté poznatky, respektive dokonalé dovednost v zájmové oblasti. Slabé, nevýrazné zájmy mají po citové stránce opačný charakter.

Stálostí zájmu se rozumí to, jak dlouho má člověk určitý zájem. Zájmy mohou být ustálené, pevné, trvalé, přechodné, dočasné, rychle se měnící a střídající.

Zájmy a zejména záliby představují významnou charakteristiku osobnosti, určující hlavně její zaměřenost a motivaci. Lidé se velmi liší ve svých zájmech v závislosti na podmínkách života a výchovy, vrozených vlohách, schopnostech, věku. Uvedení činitele způsobují, že zájmy určitého člověka se v průběhu jeho života mění.

#Shrnutí kapitoly – Příčiny lidského chování a jednání

Motivy aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují. Motivy lze interpretovat jako osobní příčiny chování. Protože motivy nezahrnují jenom pohnutky chování, ale jsou součástí duševní činnosti, která vyplývá z určitých rozporů v organismu a dynamice psychického dění na straně jedné a hledání vnějších podnětů, jimiž lze narušenou rovnováhu jedince uspokojit na straně druhé, nazýváme tento duševní proces motivací.

Lidské chování aktivizují motivy, které lze interpretovat jako osobní příčiny určitého chování. Vznikají na základě interakce vnitřního stavu jedince, jeho potřeb a vnějších aktuálně působících podnětů. Motivované chování, to znamená zaměřené na cíl, je modifikováno jak stimulováním především psychických potřeb, tak psychosociálních faktorů. Zaměření a způsob uspokojování potřeb je společensky podmíněno, i když bývá individuálně specifikováno. Motivační zaměření, to je preference určitého chování, je označováno jako zájmy. Váže se více na osobní dispozice jedince než naučené motivační dispozice, které bývají označovány jako postoje. Zobecněné motivační tendence jsou považovány za hodnotovou orientaci člověka, která vypovídá o jeho životních prioritách.

Kontrolní otázky a úkoly:

Popište průběh motivačního procesu.

Jaké jsou dominantní motivy chování a jednání mladých lidí?

Jaký je rozdíl mezi potřebou, zájmem, postojem a hodnotou? Určete u každého z těchto pojmů jejich vztah k motivaci.

Otázky k zamyšlení:

V čem vidíte příčiny vzniku různých předsudků a jak je možné využít psychologických poznatků k jejich překonávání?

Citovaná a doporučená literatura

Allport, G. W. *Personality and Growth in Personality*. New York, 1961.

Čačka, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno, 2000. ISBN 80-85765-70-5.

Čížková, J. *Poznávání duševního života člověka*. Olomouc: UP, 1997. ISBN 80-7067-779-1.

Jung, C. G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9.

#6 Duševní výkonnost člověka

V této kapitole se dozvíte:

Jak se utváří duševní život.

Jak schopnosti ovlivňují aktivitu člověka.

Co v psychologii znamená termín inteligence.

Jak spolu souvisí pojmy myšlení a inteligence.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit které faktory ovlivňují duševní výkonnost člověka.

Objasnit, které vlastnosti jsou předpokladem k úspěšnému výkonu činnosti.

Charakterizovat vztah mezi pamětí a učením.

Klíčová slova kapitoly: Duševní život, inteligence, schopnosti, vlohy, nadání, talent, genialita, myšlení.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.

Vědomosti, dovednosti a návyky reprezentují ve svém souhrnu relativně stabilní, učením osvojenou a dosti komplexní složku osobnosti člověka, která souvisí s jeho možnostmi uplatnění ve společnosti a působí na utváření kvality jeho života.

#6.1 Schopnosti

Vlastnosti člověka, které jsou předpokladem úspěšného vykonávání určité činnosti, jsou nazývány **schopnosti**. Projevují se konkrétním způsobem v chování člověka zejména z hlediska jeho vztahu k prostředí, které umožňuje tyto vlastnosti optimální formou nejen

uplatnit, ale především rozvinout. Schopnosti bývají vymezeny jako ty vlastnosti osobnosti, které jsou podmínkou k pohotovému vykonávání určité aktivity. V psychologii se schopnosti obecně vymezují jako souhrn předpokladů jednotlivých duševních funkcí k určité činnosti.

Základem schopností jsou vlohy. Jsou to anatomicko-fyziologické zvláštnosti organismu, především centrální nervové soustavy a smyslových orgánů. Souhrn vloh tvoří předpoklad pro rozvoj různých schopností, který může nebo nemusí být využit. Míra využití vlohy závisí na dalších okolnostech, osobních vlastnostech a vnějších vlivech. Na rozdíl od vloh, které jsou biologickým základem schopností, schopnosti jsou výsledkem zkušeností, znalostí a vědomostí i dovedností, jež se projevují a utvářejí v činnosti.

Existují různá pojetí podstaty schopností, od primárních dispozic, obsahujících především úroveň kvality myšlení až po pestré spektrum duševních aktivit odpovídajících různým činnostem, s nimiž se člověk v průběhu života setkává. Všeobecně se v psychologii ujalo dělení schopností na dvě skupiny - na schopnosti obecné (primární) a specifické (sekundární). J. P. Guilford (1956) vyčlenil na základě faktorové analýzy tři skupiny obecných - primárních schopností, které odpovídají poznatkům o poznávacích procesech člověka:

vjemové schopnosti, senzorické, perceptuální, které souvisejí s přesnou diskriminací smyslových vjemů;

psychomotorické schopnosti projevující se silou, průběhem a přesností pohybů, pohybovou souhrou, tempem pohybové výkonnosti a reaktivitou, tzn. rychlou pohotovou reakcí na registrované podněty;

intelektové schopnosti, rozumové, které představují jakýsi univerzální základ, na němž je více či méně závislá úroveň každého poznávacího výkonu; projevují se schopností chápat, správně myslet, poznávat, hodnotit a tvořit.

Schopnosti jsou tedy tím faktorem, který rozhoduje o úrovni výkonu jedince. Při stejném učení a motivaci je různá míra schopností příčinou odlišného výkonu v dané činnosti. Schopnosti specifické jsou podmíněny druhem činnosti a profesemi.

Schopností a dovedností lze určit celou řadu, patří k nim:

perceptivní – zrakové, chuťové, sluchové a podobně;

pozornosti – koncentrace, zaměřenost, distribuce;

psychomotorické – pohybové (rychlost, síla, obratnost, koordinace pohybů);

intelektové – rozumové, inteligence;

paměťové – schopnost vštípení a podtržení informace a její aktuální vybavení;

verbální – plynulé vyjadřování, rychlost mluvení při věcné správnosti, pochopení složitých vztahů vyjádřených slovy;

výkonové – schopnost dosahovat určitých výkonů v užším slova smyslu, vytrvalost, manuální zručnost.

Míra, stupeň rozvoje schopností u lidí, může být různá. Označuje se pojmy nadání, talent, genialita.

Nadáním označujeme souhrn schopností určitého druhu, který umožňuje pozoruhodné, nadprůměrné výkony v dané oblasti činnosti. Když například mluvíme o hereckém nadání, máme na mysli souhrn schopností skládající se z dobré paměti, schopností hlasových, napodobovacích, pohybových, mimických.

Talentem nazýváme zvláště vysoce rozvinutý souhrn schopností. Talent umožňuje člověku, aby ve svém oboru dosáhl vynikajících výkonů.

Genialitou nazýváme mimořádně rozvinutý talent, který umožňuje vytvořit vrcholná až epochální díla. Díla vytvořená géniem mají historický význam, protože urychlují vědecký, technický nebo kulturní pokrok a trvale obohacují lidstvo.

#6.2 Intelligence

Soubor schopností vjemových, intelektových a psychomotorických je označován jako **intelligence**. Vlastnosti intelligence jsou vedle povahových vlastností nejcennějším duševním majetkem člověka. Jsou to vlastnosti, které rozhodují o způsobu rozvoje člověka, jeho vztahu jak k prostředí přírodnímu, tak sociálnímu. Vývojově lze odlišit inteligenci praktickou (schopnost zacházet s předměty a nástroji), teoretickou (schopnost zacházet s pojmy a znaky, logicky myslet) a sociální (schopnost vycházet s lidmi, umět navázat kontakt a udržet jej, ale i schopnost kvalitního jednání v mezilidských vztazích).

Intelligence je považována za obecnou rozumovou schopnost a někdy za obecný základ všech schopností. Jedná se v podstatě o určitý kvalitativní aspekt kognitivních funkcí, v užším smyslu o kvalitu myšlení.

Od počátku našeho století se v psychologii uplatňuje **měření intelligence** pomocí testů intelligence. Základem testování jsou standardizované podněty - úkoly vyžadující verbální

a výkonové reakce činnostního druhu (například reprodukce mozaikového vzoru, sestavení figury z jejích částí a podobně). Obecně jde o mentální výkony, které jsou podle určitých kritérií hodnoceny skórem, a to je podkladem pro výpočet úrovně inteligence. Ta je vyjadřována inteligenčním kvocientem (IQ) a jedná se o poměr mezi mentálním (intelektovým vývojem) a chronologickým věkem (kalendářním věkem). Zjištěná hodnota se násobí číslem sto, aby byl odstraněn zlomek (autorem je W. Stern, 1912).

švložený vzorec výpočtu IQ – mentální věk děleno chronologický věk znásobeno číslem stoš

Průměrný IQ se tedy pohybuje kolem hodnoty 100 a vyjadřuje skutečnost, že mentální věk odpovídá věku chronologickému, skutečnému. Distribuce hodnot IQ podle výsledků Stanfordova - Binetova testu inteligence je následující:

IQ	pojmenování stupně inteligence
nad 140	vynikající inteligence (genialita)
120 - 139	vysoká, nadprůměrná inteligence
110 - 119	velmi dobrá inteligence
90 - 109	průměrná inteligence
80 - 89	nízká inteligence
70 - 79	slaboduchost
pod 69	slabomyslnost, tj. defekt intelektu

Osoby s nižším IQ než 80 se označují za slaboduché, pod IQ 70 za slabomyslné - oligofrenní. Jedinci v pásmu lehké a střední debility jsou považováni za vzdělavatelné, těžce debilní a imbecilní jsou v určité míře vychovatelní. Těžké rozumové poškození idiocie nedává předpoklad ani k vypěstování jednoduchých hygienických návyků.

Hodnota IQ není stálá veličina, může se časem měnit, nejvýše však o 8 stupňů IQ. V různých subtestech mohou mít jedinci poněkud odlišné výsledky, liší se profilem inteligence (např. ve výkonech paměti, představivosti, chápavosti apod.), ačkoliv mohou mít stejnou celkovou hodnotu IQ. Některé druhy inteligence můžeme v průběhu života zvyšovat. Jedná se zejména o **inteligenci krystalickou** (kulturní, konkrétní), která je založena na kognitivních - poznávacích procesech získaných učením, na vědomostech a schopnosti užívat je. Naopak **inteligence fluidní** (biologická, abstraktní), která je založena na schopnosti řešit tvořivě nové problémy, je považována za vrozenou, nezávislou na dřívějším učením.

Ukazatelem intelektové úrovně je tedy inteligenční kvocient. Jak již bylo řečeno, stanovuje se inteligenčními testy. Praxe ovšem často ukazuje, že vysoké IQ ani dobrý školní prospěch nejsou zdaleka zárukou úspěšného uplatnění v zaměstnání i životě. Kritéria školního úspěchu jsou od praktických požadavků mnohdy i značně odlišná. Podobně testy inteligence v podstatě předkládají určité typy problémů, které reprezentují reálné situace jen přibližně a zpravidla zjednodušeně. Proto je důležité spíše než obecné intelektové předpoklady zkoumat tu míru schopností nebo dovedností, které jedinec dokáže v životě efektivně využít i za nepříznivých okolností. V tomto smyslu se hovoří například o účinné kapacitě rozumu jako o té části reálné intelektuální kapacity, kterou jedinec skutečně v běžných podmínkách dovede efektivně využívat, nebo zejména v poslední době o emocionální inteligenci.

Emocionální inteligenci se rozumí schopnost orientovat se v emocích vlastních i ostatních lidí a vlastní emoce zvládat vnitřní kázní. Člověk je pak schopen ovládat svou náladu a nepodléhat jejím negativním výkyvům, neztrácet naději i elán ani v potížích, ovládat své pohnutky a ovlivňovat svou motivaci natolik, že se nevzdává v náročných situacích. Emocionální inteligence je jedním z předpokladů pro dobré vztahy s lidmi (v tomto smyslu je blízká sociální inteligenci). Analogicky jako o IQ se hovoří o EQ (emoční kvocient), který není protikladem IQ, ale různou měrou jej doplňuje a může být poměrně dobrým prediktorem úspěšného praktického uplatnění.

#6.3 Nabývání vědomostí a dovedností neboli učení

Základem všech duševních procesů a vlastností, základem myšlení a fantazie, znovuprožívání a chtění člověka je paměť. Kdyby člověk ztratil paměť, ztratil by souvislosti mezi minulým a přítomným, jeho reakce by se staly chaotickými, rozvrácenými, jak se to vyskytuje u některých duševních chorob.

Paměť

Paměť tvoří obsahovou stránku psychiky, o jejíž objektivnosti a reálnosti nemůžeme pochybovat. Je to schopnost mozkové tkáně fixovat, zaznamenávat minulou zkušenost. Podstatou paměti je ukládání informací v nervové soustavě a jejich využití a uplatnění v činnosti. K nim se přidružuje citový náboj, který je rovněž mění v pohnutky jednání. Pamětní stopy představují obrovský duchovní potenciál každého člověka. Představují „archiv“, v němž některé soubory informací jsou lehce přístupné, jiné přístupné jen s obtížemi (úporné vzpomínání) a některé dočasně nebo trvale nepřístupné (nevybavitelné). Tomuto

faktu odpovídá hierarchické uspořádání duševního života, které tvoří obsah vědomí, podvědomí i nevědomí. Paměť je vlastně jedna fáze učení.

Fyziologickým předpokladem paměti jsou stopy vnímaného, přeneseného nervovými drahami do mozkové kůry. Jeden průchod z receptoru nervovými drahami však nezanechá trvalejší změny. Aby vznikla biochemická změna, je třeba mnoha opakovaných průchodů nervového vzruchu soustředěných do krátké doby. Rozlišuje se proto dvoufázová tvorba paměťových stop v mozku. V první fázi, tzv. časné krátkodobé paměti, je spojení s nervovými buňkami nepevné. Je-li zvýšen biologický význam informace nebo je-li informace opakována, vytváří se trvalé spojení, hovoříme o paměti dlouhodobé.

Zkušenost fixovaná pamětí se projevuje v chování i prožívání člověka a obvykle je nějakým způsobem modifikuje. Může tomu tak být v pozitivním i negativním smyslu. Například člověk se naučí diferencovat vhodné chování, těšit se na určité situace nebo se začne určitých situací bát. Děje se tak na základě vědomých, ale i nevědomovaných (aktuálně vytěsněných nebo zdánlivě zapomenutých) zkušeností.

Selekce informací se děje na základě:

principu ekonomie - člověk si zapamatuje to, co je pro něj významné a potřebné, ostatní informace zapomíná (důvodem může být i kapacita paměti);

tendence zachovat rovnováhu a jednoznačnost - člověk si lépe pamatuje informace, které odpovídají jeho dosavadním zkušenostem, pokud jim odporují a mohly by vytvářet emoční konflikt, bývají zatlačeny nebo zkresleny.

Paměťový proces probíhá v posloupnosti tří fází:

vstípení uvědomění si informace;

uchování v paměti zapamatování;

vybavení - aktivní zpracování uchovaného materiálu.

Paměťové procesy jsou obecně ovlivňovány:

somatickým stavem - únava, stárnutí, veškeré chorobné procesy, zejména patologie mozku;

psychickým stavem - paměť - má pomocnou a integrační funkci;

vnějšími okolnostmi - den, noc, atmosférické vlivy, roční období, sociální faktory (např. tlak skupiny);

vlastnostmi informací určených k zapamatování - pozitivní nebo negativní k už získané zkušenosti nebo podle materiálu, jemuž rozumíme (logická paměť) nebo zapamatování bez porozumění smyslu (mechanická paměť).

Učení

Paměť je duševní funkce, která umožňuje uchování zkušeností a jako taková je základní podmínkou učení. Funkcí učení je adaptace na prostředí, ve kterém jedinec žije. Učení je jedním z procesů formování vzdělané, samostatné a kultivované osobnosti. Dosud neexistuje obecně přijímaný vědecký výklad podstaty učení ani jednotlivé teorie. V širším smyslu znamená individuální rozvoj, v užším smyslu bývá definováno jako získávání vědomostí, dovedností a návyků.

Učení je vždy ovlivňováno:

individuálně specifickou úrovní poznávacích procesů, to znamená, že je součástí inteligence (ne každý je schopen naučit se všechno);

motivací, tj. vztahem efektu učení k nasycení potřeb jedince (přinutíme se k učení, i když nás přestane bavit, protože chceme udělat zkoušku).

Dlouhodobá paměť představuje základ pro osvojování si vědomostí, kterými jsou uložené soubory představ, pojmů a soudů o faktech, vztazích a událostech. Psychologicky se vyznačují individuálním rozsahem a kvalitou, protože zpravidla vycházejí z vědecky odvozených a uspořádaných systémů poznatků. Tyto systémy se mohou osobně i v jednotlivých oborech lišit:

kvantitou - množstvím, rozsahem, všestranností;

kvalitou - správností, úplností, hloubkou pochopení;

systematičností - uspořádaností, integrovaností.

Vědomosti by neměly představovat jen schopnost verbálního vyjádření osvojených faktů a vztahů slovy, ale umožňovat optimální orientaci jedince v různých oblastech praktického života. U vědomostí je třeba usilovat nejen o jejich pasivní kvantitu (znalosti), ale především o možnost a schopnost jejich reálné aktivní aplikace (poznatky, úroveň dovedností). Znalosti si většinou odnášíme z povinné školní docházky. Člověk si znalosti vybavuje na základě nápovědy, náznaku či otázek examinátora, kdežto teprve poznatky je schopen přenášet do praxe. Formální osvojování jakýchkoliv faktů bez porozumění se zákonitě promítá do nízké

rychlosti i ekonomičnosti učení a malé trvalosti paměťové stopy, včetně praktické nevyužitelnosti. Obdobnou chybou je však i extrémní důraz na „úzký prakticismus“, který pak vede ve svých důsledcích jen k nezasvěcenému a mechanickému uplatňování naučeného.

Dovednosti se utvářejí na bázi schopností. Jsou učení získaná komplexnější připravenost provádět správně, rychle a úsporně určitou činnost vhodnou metodou. Dovednosti jsou patrně v dlouhodobé paměti fixované soustavy postupů, které představují nejen senzomotorické, nýbrž také intelektuální úkony i určité sociálně interakční postupy. Dovedností není jen plavání, nýbrž také využití Pythagorovy věty i vhodné vedení diskuze ve skupině lidí s odlišnými názory. Na rozdíl od vědomostí, které se týkají zvláště toho, co člověk ví, zahrnují dovednosti především to, jak s tím umí operovat.

#Shrnutí kapitoly – Duševní výkonnost člověka

Schopnostmi nazýváme vlastnosti osobnosti, které jsou předpokladem pro úspěšné vykonávání nějaké činnosti. Schopnosti jsou závislé na biologických podmínkách, ale také na působení společnosti, výchovy, činnosti a učení v průběhu vývoje jedince. Schopnosti a zejména jejich obecný základ je označován jako inteligence člověka, tvoří jeho předpoklady jak se vypořádat s určitým druhem problémů. Inteligence je soubor schopností sloužící k poznávání a řešení problémů. Ukazatelem intelektové úrovně je inteligenční kvocient. Stanovuje se inteligenčními testy. Vědomosti, dovednosti a návyky reprezentují ve svém souhrnu relativně stabilní, učením osvojenou a dosti komplexní složku osobnosti člověka, která souvisí s jeho možnostmi uplatnění ve společnosti a působí na utváření kvality jeho života. Inteligentní jedinec dovede naslouchat ostatním, váží si jejich rad, uvážlivě dospívá k zevšeobecnění svých úsudků a dokáže přiměřeně jednat s širokým spektrem lidských povah.

Kontrolní otázky a úkoly:

Vysvětlete termín inteligence v psychologii, jaké jsou možnosti jejího měření?

Jaký význam mají schopnosti pro každodenní život člověka?

Které druhy inteligence znáte a jaký mají význam pro člověka?

Jaký je vztah mezi pamětí a učením?

Jaký význam má paměť pro náš duševní život?

Úkoly k textu

Které vlastnosti duševního života tvoří rozumovou základnu člověka?

Otázky k zamyšlení:

Myslíte si, že muži a ženy mají podstatné rozdíly v rozumových schopnostech, čili inteligenci?

Které výsledky učení souvisejí s uplatněním člověka ve společnosti?

Citovaná a doporučená literatura

Čížková, J. Poznávání duševního života člověka. Olomouc: UP, 1997. ISBN 80-7067-779-1.

Koukolík, F. Mozek a jeho duše. Praha: Makropulos, 1995. ISBN 80-901776-1-1.

Nakonečný, M. Psychologie osobnosti. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0628-1.

#7 Vnitřní svět člověka

V této kapitole se dozvíte:

Jaké citové reakce člověk prožívá.

Co jsou rysy osobnosti.

Co označujeme termínem charakter.

Čím se projevuje temperament.

Po jejím prostudování byste měli být schopni:

Vysvětlit vliv temperamentu na duševní život člověka.

Objasnit úlohu citů ve vztahu k sobě samému a k okolnímu světu.

Charakterizovat význam termínu charakter v psychologickém pojetí.

Klíčová slova kapitoly: Rysy osobnosti, city, temperament, charakter.

Na zvládnutí této kapitoly budete potřebovat asi 2 hodiny, tak se pohodlně usad'te a nenechte se nikým a ničím rušit.

Nositele psychiky v konkrétních životních podmínkách označuje současná psychologie za osobnost. Tímto pojmem se snažíme charakterizovat souhrnně duševní život člověka jako funkční vnitřně organizovaný celek. Přitom se uvažuje i o dalších souvislostech, v nichž jedinec žije.

#7.1 Rysy osobnosti

Rys osobnosti je psychická vlastnost, která se projevuje určitým způsobem jednání, chování a prožívání. Je příznačný pro určitého člověka, odlišuje ho od ostatních lidí a v průběhu života je poměrně stálý. Rysy osobnosti odpovídají tomu, co v hovorovém jazyce nazýváme povahové vlastnosti.

Tradiční názor předpokládá, že určitý člověk buď má, nebo nemá určitou psychickou vlastnost, určitý rys. Buď je, nebo není vytrvalý, dominantní, nebo se naopak podřizuje a podobně. Psychologické výzkumy i zkušenosti z psychologické diagnostiky vedly k podpoření názoru, podle něhož je vhodnější vyjádření, že různí lidé mají určitou vlastnost v různém stupni a v různé formě.

Nejjednodušší je znázornit rys osobnosti jako dimenzi mezi dvěma póly, například mezi dominancí a submisí.

Chování a jednání člověka je určováno rysem jeho osobnosti a také situací. K souhrnnému označení souboru rysů a rozdílů mezi lidmi se ve starověku užívalo výrazů temperament a charakter.

#7.2 Temperament

Základní vlastností duševního života je vzrušivost. U člověka je to převážně ta část psychiky, která vytváří citové prožívání všeho, co přijímá svými smysly, mozkiem a dalšími částmi těla. Typ reagování na různé situace v důsledku našeho prožívání má biologický základ. Způsob prožívání je nám vrozen a je označován jako temperament.

V psychologii je termín temperament užíván pro označení celé skupiny vlastností, především pro citové ladění člověka a jeho převládající náladu. Nejde o to, co člověk dělá nebo jak dobře to dělá, ale o způsob, jak prožívá to, co dělá.

Temperamentem je označován souhrn vlastností organismu, které určují dynamiku a intenzitu celého prožívání a chování osobnosti. Dynamikou prožívání a chování se rozumí zejména tempo průběhu a střídání psychických procesů, stavů, činností a jednání a jejich intenzitu. Dynamika duševního života je podmíněna vlastnostmi organismu, zejména nervové soustavy. Temperament člověka vtiskuje pečeť celému jeho duševnímu životu – vnitřnímu prožívání (ovlivňuje například rychlost paměti, myšlení) i vnějšímu chování (výraznost citů, mimika a

podobně). Temperament však nejvýznamněji poznamenává citový život a motoriku člověka. Obecně se vlastnosti temperamentu považují za vrozené, i když se mohou výchovou a sebevýchovou značně měnit.

Často se o temperamentu hovoří jako o základu osobnostních vlastností. Jedinec si svůj temperament přímo neuvědomuje a nemůže jej přímo ani ovlivňovat. Ovlivňování temperamentu může být zprostředkované (například pomocí léků). Možnost zásadních zásahů do vlastního temperamentu není příliš velká, přesto však může jedinec prostřednictvím své aktivity projevy svého temperamentu kontrolovat a ovlivňovat.

Do okruhu temperamentových vlastností lze zařadit tyto znaky:

Celkové citové ladění obecně charakterizované škálou libost – nelibost, včetně intenzity zážitků.

Celkové zaměření promítnuté do protikladů vlastního chování a dění v okolí.

Vzrušivost postižitelnou protikladem snadného či nespodného začátku a průběhu typických procesů.

Odolnost danou mírou, do níž vzbuzený duševní děj odolává působení jiných vlivů.

Trvalost vyjádřenou dobou přetrvávání obsahu prožívání po skončení působení daného podnětu.

V běžné mluvě se za projevy temperamentu považují živost, činorodost, agilnost, pohyblivost, podnikavost i nestálost atd. Fyziologickým základem temperamentu je individuálně odlišná činnost nervové a hormonální soustavy. V každodenním životě se na temperament usuzuje zejména na základě vnějších projevů emocionálních reakcí (mimika, gesta, způsob řeči), na základě chování vůči ostatním lidem.

Jedna z nejstarších typologií temperamentu je připisována řeckým lékařům Hippokratovi a Galénovi. Jistě jste se už setkali s označením vzteklého, žlučovitého člověka jako **cholerika** (cholé = žluč), veselého, společenského člověka jako **sangvinika** (sanguis = krev), klidného, vyrovnaného člověka jako **flegmatika** (flegma = hlen) a přecitlivělého, pesimistického člověka jako **melancholika** (melan cholé = černá žluč). Tato typologie byla řeckými lékaři odvozována z praxe s pacienty. Oni sami se domnívali, že povaha člověka - temperament - je určována převahou některé tekutiny v těle. Přestože tento jejich názor nebyl potvrzen, výjimečnost jejich pozorování a zkušeností spočívá v tom, že dodnes většina badatelů

potvrdila moderními výzkumnými metodami převahu jednoho ze způsobů prožívání u každého člověka.

Dnes víme, že prožívání a v jeho důsledku i chování jsou závislé především na nervové soustavě, individuálních zvláštích její činnosti, zvláště pak mozku. Základní nervovou temperamentovou typologií, od níž odvozují další badatelé různé varianty, je nervová typologie I. P. Pavlova.

Teorie typů vyšší nervové činnosti svou neurofyziologickou interpretací vlastností nervových procesů podepřela v podstatě antickou temperamentovou typologií. I. P. Pavlov byl jednou z nejvýznamnějších postav moderní neurofyziologie. Při svých pokusech se psy si všimnul rozdílu v reakcích na stejné podněty. Především viděl velké rozdíly v tom, jak rychle jednotliví psi vytvářejí podmíněné reflexy. Později došel k teorii čtyř typů, které uplatnil i u lidí. Jsou to:

typ slabý (melancholik);

typ silný nevyrovnaný (cholerik);

typ silný vyrovnaný nepohyblivý (flegmatik);

typ silný vyrovnaný pohyblivý (sangvinik).

U slabého typu je nápadné, že nesnáší silné podněty. Takový člověk citlivě reaguje, je snadno zranitelný, a proto plachý a uzavřený. Snadno se unaví. Pavlov sám ztotožnil tento typ s antickým melancholikem. Typ silný nevyrovnaný, kdy nevyrovnanost spočívá v převaze vzruchu nad útlumem, se vyznačuje rychlým, silným, ale přechodným podrážděním. Odpovídá mu antický typ cholerika. Silný vyrovnaný nepohyblivý typ, u něhož se pomalu střídají stavy nervového podráždění a útlumu, odpovídá flegmatikovi a silný vyrovnaný pohyblivý typ je antický sangvinik.

Pavlovova teorie byla rozvíjena a přepracována, aby ve svých důsledcích badatelé docházeli ke komplikovanému obrazu neurofyziické individuality člověka. Původní jednoduchost antické a nervové typologie dále rozvíjel H. J. Eysenck. Přes veškeré rozdíly v terminologii i přístupech ke zkoumání temperamentu různých škol lze vidět shodu v tom, že existují dvě osobnostní dimenze, které tvoří i základní temperamentové faktory:

obecná emocionalita (citlivost) jde o obecný faktor, který je analogický faktoru obecné inteligence v poznávací složce psychiky a je rozmanitě označován (emoční reaktivita, obecný fond emoční energie, neuroticismus aj.);

bipolární faktor extroverze (rysy, které vedou k zaměřenosti navenek a přispívají k aktivnímu přístupu k okolním podnětům) a introverze (tj. zaměření dovnitř, stažení se do sebe sama).

Základní pojmy pro popis vlastností osobnosti v Eysenckově dvojdimenzionálním systému temperamentových vlastností jsou extroverze a neuroticismus. Vztahem člověka k vnějšímu světu a k sobě samému nezávisle navazuje Eysenck na typologii C. G. Junga. Eysenck rozděluje typy osobnosti do čtyř skupin podle jejich pozice na škálách extroverze – introverze a stability – lability (neuroticismu).

Extroverze se vyznačuje pohyblivostí duševních dějů (kolísání pozornosti, zájmů, výkonů), vyhledávání kontaktů s lidmi, otevřeností, zájmem o dynamické dění, vzrušení, spíše impulzivním jednáním. Extravert snadno navazuje kontakty, je bezstarostný až lehkomyšlný, ne vždy se dokáže ovládnout, na hněv však brzy zapomíná, rád žertuje.

Introverze se spojuje s klidem, umírněností, sklonem k sebezpozorování, s preferencí činností o samotě, s rezervovaností až uzavřeností ve styku s lidmi. Introvert nemívá mnoho přátel, jeho vztah k nim bývá hlubší, preferuje stálost, pravidelnost, jistotu, věci bere vážně, nevyhledává vzrušení, dovede se ovládnout, ale na křivdu zapomíná pomalu, nemá rád žerty na svůj úkor, je spolehlivý a neagresivní.

Neuropsychická stabilita je příznačná emoční stálostí, vyrovnaností, přizpůsobivostí ke změnám, sebedůvěrou. Labilita naproti tomu většinou tyto vlastnosti postrádá, projevuje se zde nedostatečná integrovaná osobnost, vyskytují se neurotické potíže, pocity méněcennosti a podobně.

Podle Eysencka jsou krajní typy pouze teoretickou záležitostí a reálně neexistují. Výsledný typ osobnosti je charakterizován podílem obou dimenzí na bipolární škále. Jedinci s převahou introverze a emoční lability jsou blízcí melancholickému typu, labilní extroverze se váže s typem cholerickým, stabilní extroverze s typem sangvinickým a konečně stabilní introverze odpovídá typu flegmatickému.

#7.3 City

Emotivita je specifickou dimenzí temperamentu, která určuje základní způsob citového prožívání: intenzitu, stabilitu, časovou dimenzi, proměnlivost i vztah k vyvolávajícím podnětům.

Emoce vyjadřují vztah člověka k sobě samému i k okolnímu světu. Jsou bezprostředním ukazatelem způsobu, jakým člověk tuto skutečnost přijímá. Projevují se subjektivním hodnocením reality, které se liší od racionálního posuzování. Člověk zpracovává podněty ze svého prostředí ve smyslu subjektivního významu pro jeho život, činnost, způsoby a směry chování. Chování a prožívání člověka je neoddělitelné od biologických procesů. Základem osobnosti člověka je nervová soustava, její schopnost přejímat podněty z prostředí, třídit je, uchovávat a ve vhodném okamžiku účinně vybavovat. **Nervová soustava** je především, jako všechno živé, zdrojem aktivity. Emoce vznikají jako výsledek interpretace, k níž naše „já“ dospívá při poznávání sebe sama (psychiky, organismu) i okolí. Základní funkcí emocí je hodnocení, oceňování vnímané skutečnosti i vlastních reakcí na tuto skutečnost (vzhledem k potřebám) s odpovídajícím zážitkovým obsahem. To pak ovlivňuje reakci organismu a regulaci chování (emoce mohou podněcovat i tlumit aktivitu). Kromě přímého vztahu k osobnosti, k *žád* se vyznačují emoce určitou kvalitou, intenzitou, hloubkou, trváním, mnohostranností, výrazem. Tradičně se rozlišují zvláštní emoční stavy, například afekty, nálady a vášně, podle intenzity a délky trvání.

Podstatným příspěvkem k poznání vzniku emocí jsou poznatky o úloze centra mozkového kmene: talamu, hypotalamu, limbického systému a také mozkové kůry. Nervové řízení je spojeno s humorálním řízením, které ovlivňuje růstové procesy i funkční stav těla, včetně nervové soustavy. Humorální řízení je vývojově starší a řádově pomalejší. Je však integrováno do celkového řídicího systému a podřízeno mozkovým centřům.

Subjektivní prožitek emoce doprovází vždy kvalita libosti nebo naopak nelibosti, příjemnosti nebo nepříjemnosti, tzn. že city vždy subjektivně hodnotíme jako pozitivní a negativní. **City jsou polární.**

Příkladem pozitivní emoce je **radost**. Je to příjemný emoční stav, vznikající na základě uspokojení nějaké potřeby či pouhé představy jejího uspokojení. Je to pocit, který vede k určitému pozitivnímu zkreslení v hodnocení současnosti a anticipace (předjímání) budoucnosti. Vnější projevem radosti bývá smích, veselost.

Naopak **smutek**, případně deprese, je příkladem negativní emoce. Je to nelibý emoční stav vznikající na základě nějaké ztráty či pouhé představy takové ztráty. Vede k tlumení aktivity, poklesu zájmu, eventuálně až k pocitu beznaděje, ke ztrátě smyslu jakékoliv činnosti. Jeho vnějším projevem bývá pláč, případně apatie.

Další kvalitou citů je **postoj** k vnějšímu světu a k sobě samému. City vyjadřují emocionální postoj k jednotlivým lidem, vazbu na různé objekty, posuzování těchto objektů (domova, osobních věcí, určitého místa) jako určitých individuálních hodnot. Prožitky sebe samého souvisejí s hodnocením vlastního tělesného stavu, základních životních potřeb a své sociální situace.

Pozitivní emoce, které vyjadřují aktuální či představovaný pozitivní vztah k určitému objektu, jsou **náklonnost a láska**. Negativní emoce v protikladu k pozitivním jsou hněv a nenávisť. Prožitek reálného vztahu je strach, který vyjadřuje skutečné nebo představované ohrožení určitým objektem nebo situací. Strach vzniká vlivem narušení vztahu mezi člověkem a jeho prostředím. Strachem reaguje i šestiměsíční dítě a tento druh strachu nazýváme úlekem. Vyvolávají jej většinou podněty rychle se vynořující a vyžadující tedy velmi rychlou reakci.

Na biologické rovině v interakci s prostředím je strachová reakce prospěšná nebo minimálně škodlivá. **Strach a agrese** tvoří dva základní citové stavy, které mají společného něco, co je současně odlišuje od ostatních emocí. Je to jejich jednoznačný biologický smysl: odrážejí a signalizují nebezpečí, jsou výrazem potřeby sebezáchovy, která vede k mobilizaci sil organismem na ochranu. Provokují obecné ohrožení jedince na hrozící nebezpečí.

Při posuzování citového života člověka, vlastně celého procesu jeho prožívání, rozlišujeme dvě geneticky odlišné roviny: vývojově starší, která je spojena s uspokojováním bezprostředních stavů organismu, a vývojově mladší, tj. specificky lidský typ emocí.

Nížší city emoce - pozorujeme i u vývojově nižších živočichů, protože jsou spojeny s uspokojováním základních potřeb subjektu a adaptací na životní podmínky. Změnou situace či vnitřního stavu organismu okamžitě mizí (např. uspokojení hladu, spánku, sexu).

Vyšší city společenské city jsou složité emoční procesy a stavy, které jsou vázány na život člověka ve společnosti. Mají povahu trvalejších citových vztahů k objektům a jevům (např. láska matky k dítěti trvá, i když se matka rozhořčuje nad jeho chováním). Jako specificky nová kvalita prožitku se tu vyskytuje sebecit, pohlížení na sebe sama, chování, prožitky (např. výčitky svědomí, prožitek viny, lítosti, studu, sebeuspokojení, hrdosti).

Nejsložitější lidský cit, který obsahuje vše, co bylo o citovém životě člověka doposud v textu napsáno, bývá označován jako láska. E. Fromm (1996) definuje lásku jako odpověď na problém lidské existence. Pojímá lásku jako vůli rozšířit vlastní *šjá* ve prospěch duchovního růstu ať už vlastního nebo cizího. Cit lásky může vyvolávat neskutečné množství objektů a projevuje se ve stejně neuvěřitelném množství forem.

#7.4 Charakter

Výsledkem naší aktivity je utváření určitých profilujících vlastností osobnosti, které jsou označovány jako charakter. Termín je odvozen z řeckého slova znamenající vrývat. Jde tedy o něco vytvořeného, čím je člověk poznamenán. G. W. Allport (1961) je přesvědčen, že mluvíme-li o charakteru, zahrnujeme vždy morální požadavky a člověka hodnotíme. V tomto smyslu znamená charakter zhodnocení osobnosti. Charakter tvoří pro člověka typické individuální vlastnosti, v nichž dominují síla vůle a postoj jako vztah k hodnotám. V podstatě tuto část osobnosti formují individuální zkušenosti jedince. Charakterem označujeme souhrn těch psychických vlastností osobnosti, které se projevují v mravní stránce jejího chování a jednání. Charakter tvoří morální profil člověka. O charakteru člověka můžeme mluvit teprve tehdy, jestliže zvnitřní mravní normy, přijme je za své, stanou se jeho mravním vědomím a přesvědčením a začne se podle nich řídit (začátky asi po třetím roce života). Zvnitřnění mravních norem je však pouze jedna stránka charakteru, předpoklad jeho vzniku. Charakter člověka však posuzujeme až z jeho vnějšího chování, jednání, když je hodnotíme z mravního hlediska. Bez mravního hodnocení chování a jednání člověka nemůže být řeč o jeho charakteru.

#Shrnutí kapitoly – Vnitřní svět člověka

Temperament je vrozená dispozice, která spoluurčuje individuální typ reaktivity a dynamiky psychiky. Projevuje se v chování, emočním prožívání i vegetativních reakcích. Temperament je stabilní vlastností, a proto se stal základem mnoha typologií. City jsou globální duševní kvalitou, která podbarvuje vnímání dílčích obsahů našeho duševního života. Jsou projevem subjektivní zkušenosti. Tvoří významnou součást osobní orientace člověka. Funkcí emocionality je základní organizace a regulace. Citové prožitky fungují jako bazální a iracionální hodnotící kritérium. Regulují aktivaci organismu. Regulují psychické prožívání i chování nebo fyziologické funkce. Citové prožitky slouží jako zpětná vazba. V tomto směru se vztahují i k potřebám, signalizují míru jejich uspokojení. Charakterem označujeme souhrn

těch psychických vlastností osobnosti, které se projevují v mravní stránce jejího chování a jednání.

Kontrolní otázky a úkoly:

Vysvětlete termín temperament a uveďte základní temperamentové typologie.

Jakou roli mají emoce v životě člověka?

Uveďte příklady nižších citů, a jak vznikají.

Uveďte příklady vyšších citů.

Vysvětlete termín charakter v psychologickém pojetí.

Úkoly k textu

Na základě studia odborné literatury porovnejte názory na vývoj terminologie spojené s typologií člověka.

Otázky k zamyšlení:

Co nového vám studium textu vypovědělo o vaší osobnosti?

Citovaná a doporučená literatura

Butler, E., Pirie, M. Testy IQ. Praha: Svoboda – Liberta, 1998. ISBN 80-205-0560-1.

Čížková, J. Poznávání duševního života člověka. Olomouc: UP, 1997. ISBN 80-7067-779-1.

Nakonečný, M. Lexikon psychologie. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-85255-74-x.

Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.

#Literatura

Allport, G. W. Pater nand Growth in Personality. New York, 1961.

Atkinsonová, R. L. a kol. Psychologie. Praha: Viktoria Publishing, 1995. ISBN 80-85866-55-2.

Brichcín, M. Lidská mysl, mozek a vnější prostředí. Československá psychologie, 1996, č. 40. ISSN 0009-062x.

Butler, E., Pirie, M. Testy IQ. Praha: Svoboda – Liberta, 1998. ISBN 80-205-0560-1.

Čačka, O. Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika. Brno, 2000. ISBN 80-85765-70-5.

- Čáp, J. Psychologie výchovy a vyučování. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
- Čížková, J. Poznávání duševního života člověka. Olomouc: UP, 1997. ISBN 80-7067-779-1.
- Hartl, T., Hartlová, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2008. ISBN 80-7078-303-x.
- Homola, M. Dějiny psychologie. Olomouc: UP, 1990.
- Hoskovec, J., Nakonečný, M., Sedláková, M. Psychologie XX. století. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0300-4.
- Hunt, M. Dějiny psychologie. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-814-2.
- Jung, C. G. Člověk a duše. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0543-9.
- Kopecká, I. Psychologie 1. díl. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3875-8.
- Koukolík, F. Mozek a jeho duše. Praha: Makropulos, 1995. ISBN 80-901776-1-1.
- Nakonečný, M. Lexikon psychologie. Praha: Vodnář, 1995. ISBN 80-85255-74-x.
- Nakonečný, M. Základy psychologie. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1290-7.
- Nakonečný, M. Psychologie osobnosti. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0628-1.
- Paulík, K. Obecná psychologie pro doplňující pedagogické studium. Ostrava: OU, 2004.
- Plhánková, A. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1387-3.
- Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Základy psychologie pro zdravotnické obory. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.
- Zacharová, E., Šimíčková-Čížková, J. Psychologie pro zdravotnické obory. Ostrava: OU, 2007. ISBN 987-80-7368-334-4.