



**SLEZSKÁ  
UNIVERZITA**

FAKULTA VEŘEJNÝCH  
POLITIK V OPAVĚ

---

# Obecná psychologie a psychologie osobnosti

---

**STUDIJNÍ TEXT**

**Marta Kolaříková**

**Opava, 2018**

<b>Studijní opora:</b>	je určena studentům kombinované formy humanitně zaměřených studií
<b>Klíčová slova:</b>	agresivita, asociační zákony, emoce, fantazie, hodnoty, charakter, osobnost, paměť, percepce (vnímání), pojem já, postoje, pozornost, představivost, psychologie, řešení problémů, sensorické procesy, struktura osobnosti, temperament, učení, zájmy.
<b>Anotace studijní opory:</b>	Předmět vymezuje základní okruhy obecné psychologie a psychologie osobnosti jako vědních oborů. Cílem je seznámit studenty se základními pojmy používanými při charakteristice jednotlivých psychických procesů, psychických stavů a psychických vlastností člověka. Pozornost je věnována zvláště kognitivním procesům, jako je pozornost, paměť, myšlení, inteligence, tvořivost a učení. Psychologie osobnosti sleduje základní teoretické ukotvení i propojení pro praxi. Pozornost je věnována genetické a sociální podmíněnosti formování osobnosti, struktury a dynamice osobnosti.
<b>Výstupy z učení</b>	<p><b>Odborné znalosti:</b> Student získá a prokáže znalost základních psychologických pojmů, umí charakterizovat podstatné znaky jednotlivých psychických procesů, stavů a vlastnosti jedince, pochopí zákonitosti a podmíněnost poznávacích procesů jako vnímání, myšlení, paměť, řeč a komunikace. Prokáže znalost zvláštností v emocionální a volní sféře člověka. Student získá a prokáže znalost základních teorií osobnosti, umí charakterizovat podstatné determinanty utváření osobnosti, zejména roli biologických a sociálních faktorů. Student schopen porozumět problematice struktury a dynamiky osobnosti a vysvětlit, jaké jsou jednotlivé složky osobnosti, jak je možno osobnost motivovat a jak lze stimulovat její rozvoj. Bude schopen analyzovat, hodnotit a interpretovat chování a prožívání jednotlivců, a biologické, sociální i osobní determinanty formování osobnosti člověka.</p> <p><b>Odborné dovednosti:</b>  Student se dokáže orientovat v normálním průběhu poznávacích procesů, emocionální a volní sféře jedince a použít osvojené poznatky při práci s klienty. Spolehlivě se orientuje v relevantní odborné literatuře, dokáže vyhledat, interpretovat a aplikovat získané informace v praxi. Je schopen propojit získané poznatky s potřebami praxe oboru.  Student se dokáže orientovat v různých teoriích osobnosti a použít osvojené poznatky při práci s klienty. Spolehlivě se orientuje v relevantní odborné literatuře, dokáže vyhledat, interpretovat a aplikovat získané informace v praxi. Je schopen propojit získané poznatky s potřebami praxe oboru. Student je schopen vnímat význam biologických a sociálních determinant v procesu utváření osobnosti s možnými riziky vzniku sociálně patologických jevů.</p>

	<p><b>Obecná způsobilost:</b> Student je schopen vnímat souvislost jednotlivých zákonitostí a vlastností kognitivní a emocionálně-volní sféry jedince s možnými riziky vzniku sociálně patologických jevů. Absolvováním předmětu bude student způsobilý nejen využívat své vědomosti a dovednosti při konkrétní práci s klienty, bude lépe reagovat na potřeby klientů, ale také členů pracovních týmů. Získanou způsobilostí je schopnost aplikace získaných vědomostí na běžné životní situace a aktuální problémy, kritický přístup k překládaným postupům, využití aktivní reflexe a rozboru vlastní práce. Současně se metodami výuky předmětu podpoří rozvoj kritického myšlení, kreativita a schopnost studenta rozhodovat se samostatně a odpovědně.</p>
Autor studijní opory:	Mgr. et Mgr. Marta Kolaříková, Ph.D.

## Obsah

ÚVOD .....	10
1 PSYCHOLOGIE JAKO SAMOSTATNÁ VĚDNÍ DISCIPLÍNA. PŘEDMĚT A CÍLE, SYSTÉM PSYCHOLOGICKÝCH DISCIPLÍN. POSTAVENÍ PSYCHOLOGIE V SYSTÉMU VĚD .....	12
1.1 Rychlý náhled kapitoly .....	12
1.2 Cíle kapitoly .....	12
1.3 Klíčová slova kapitoly .....	12
1.4 Výkladová část .....	12
1.4.1 Psychologie jako samostatná vědní disciplína .....	12
1.4.2 Předmět psychologie .....	14
1.4.3 Cíle psychologie .....	16
1.4.4 Postavení psychologie v systému věd .....	16
1.4.5 Struktura psychologických disciplín .....	16
1.5 Shrnutí .....	19
1.6 Kontrolní otázky .....	20
1.7 Korespondenční úkol .....	20
1.8 Pro zájemce .....	20
1.9 Literatura, informační zdroje: .....	20
2 ZÁKLADNÍ POJMY OBECNÉ PSYCHOLOGIE. Mozek jako orgánový základ lidské psychiky. ....	22
2.1 Rychlý náhled kapitoly .....	22
2.2 Cíle kapitoly .....	22
2.3 Klíčová slova .....	22
2.4 Výkladová část .....	22
2.4.1 Základní pojmy .....	22
2.4.2 Mozek jako orgánový základ lidské psychiky .....	24
2.5 Shrnutí .....	27
2.6 Kontrolní otázky .....	27
2.7 Korespondenční úkol .....	27
2.8 Pro zájemce .....	27
2.9 Literatura, informační zdroje .....	27
3 SMĚRY MODERNÍ PSYCHOLOGIE .....	29

3.1	Rychlý náhled kapitoly .....	29
3.2	Cíle kapitoly .....	29
3.3	Klíčová slova .....	29
3.4	Výkladová část .....	29
3.4.1	Behaviorismus .....	29
3.4.2	Neobehaviorismus .....	30
3.4.3	Psychodynamická (hlubinná) psychologie .....	30
3.4.4	Fenomenologická psychologie .....	34
3.5	Shrnutí .....	38
3.6	Kontrolní otázky .....	38
3.7	Korespondenční úkol .....	38
3.8	Pro zájemce .....	38
3.9	Literatura, informační zdroje .....	38
4	METODY PSYCHOLOGICKÉHO VÝZKUMU A PRAXE, MOŽNOSTI A ZÁSADY JEJICH VYUŽITÍ .....	40
4.1	Rychlý náhled kapitoly .....	40
4.2	Cíle kapitoly .....	40
4.3	Klíčová slova .....	40
4.4	Výkladová část .....	40
4.4.1	Metodologie, vědecké metody, hypotézy .....	40
4.4.2	Podmínky psychologického výzkumu .....	41
4.4.3	Fáze psychologického výzkumu .....	42
4.4.4	Výzkumné přístupy .....	47
4.4.5	Metody výzkumu .....	48
4.5	Shrnutí .....	59
4.6	Kontrolní otázky .....	60
4.7	Korespondenční úkol .....	60
4.8	Pro zájemce .....	60
4.9	Literatura, informační zdroje .....	60
5	KOGNITIVNÍ SYSTÉM OSOBNOSTI. SENZORICKÉ PROCESY. VNÍMÁNÍ. POZORNOST. ....	62
5.1	Rychlý náhled kapitoly .....	62
5.2	Cíle kapitoly .....	62
5.3	Klíčová slova .....	62

5.4	Výkladová část .....	62
5.4.1	Senzorické procesy (čítí) .....	63
5.4.2	Vnímání .....	67
5.4.3	Pozornost .....	70
5.5	Shrnutí .....	72
5.6	Kontrolní otázky: .....	73
5.7	Korespondenční úkol .....	73
5.8	Pro zájemce .....	73
5.9	Literatura, informační zdroje: .....	74
6	KOGNITIVNÍ SYSTÉM OSOBNOSTI. PAMĚŤ, PŘEDSTAVY A FANTAZIE. ....	76
6.1	Rychlý náhled kapitoly .....	76
6.2	Cíle kapitoly .....	76
6.3	Klíčová slova .....	76
6.4	Výkladová část .....	76
6.4.1	Paměť .....	76
6.4.2	Zapomínání .....	81
6.4.3	Představy a fantazie .....	83
6.5	Shrnutí .....	85
6.6	Kontrolní otázky: .....	86
6.7	Korespondenční úkol .....	87
6.8	Pro zájemce .....	87
6.9	Literatura, informační zdroje: .....	87
7	KOGNITIVNÍ SYSTÉM OSOBNOSTI: MYŠLENÍ, INTELIGENCE .....	89
7.1	Rychlý náhled kapitoly .....	89
7.2	Cíle kapitoly .....	89
7.3	Klíčová slova .....	89
7.4	Výkladová část .....	89
7.4.1	Myšlení .....	89
7.4.2	Intelligence .....	95
7.5	Shrnutí .....	98
7.6	Kontrolní otázky .....	99
7.7	Korespondenční úkol .....	100
7.8	Pro zájemce .....	100

7.9	Literatura, informační zdroje: .....	100
8	EMOCE A JEJICH VÝZNAM V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA. DETERMINACE, DRUHY EMOCÍ, FUNKCE EMOCÍ .....	102
8.1	Rychlý náhled kapitoly .....	102
8.2	Cíle kapitoly .....	102
8.3	Klíčová slova .....	102
8.4	Výkladová část .....	102
8.4.1	Složky emocí .....	103
8.4.2	Vlastnosti emocí .....	104
8.4.3	Klasifikace emocí .....	104
8.5	Shrnutí .....	107
8.6	Kontrolní otázky .....	107
8.7	Korespondenční úkol .....	107
8.8	Pro zájemce .....	108
8.9	Literatura, informační zdroje: .....	108
9	PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI. POJEM „JÁ“. ENDOGENNÍ A EXOGENNÍ TEORIE OSOBNOSTI .....	110
9.1	Rychlý náhled kapitoly .....	110
9.2	Cíle kapitoly .....	110
9.3	Klíčová slova .....	110
9.4	Výkladová část .....	110
9.4.1	Psychologie osobnosti .....	110
9.4.2	Pojem „JÁ“ .....	111
9.4.3	Endogenní teorie osobnosti .....	115
9.4.4	Exogenní teorie osobnosti .....	118
9.4.5	Doplňující teorie osobnosti .....	119
9.5	Shrnutí .....	120
9.6	Kontrolní otázky .....	121
9.7	Korespondenční úkol .....	121
9.8	Pro zájemce .....	121
9.9	Literatura, informační zdroje .....	121
10	TYPOLOGIE OSOBNOSTI: Přehled hlavních konstitučních a psychologických typologií osobnosti. Struktura osobnosti .....	123
10.1	Rychlý náhled kapitoly .....	123

10.2	Cíle kapitoly.....	123
10.3	Klíčová slova .....	123
10.4	Výkladová část.....	123
10.4.1	Konstituční typologie .....	123
10.4.2	Psychologické typologie .....	125
10.4.3	Struktura osobnosti.....	129
10.5	Shrnutí.....	132
10.6	Kontrolní otázky .....	133
10.7	Korespondenční úkol .....	133
10.8	Pro zájemce .....	133
10.9	Literatura, informační zdroje: .....	133
11	AKTIVAČNĚ MOTIVAČNÍ VLASTNOSTI OSOBNOSTI (MOTIVACE, POTŘEBY, ZÁJMY, ASPIRACE).....	136
11.1	Rychlý náhled kapitoly .....	136
11.2	Cíle kapitoly.....	136
11.3	Klíčová slova .....	136
11.4	Výkladová část.....	136
11.4.1	Motivace.....	136
11.4.2	Zájmy .....	141
11.4.3	Hodnoty.....	143
11.4.4	Aspirace.....	147
11.5	Shrnutí.....	148
11.6	Kontrolní otázky .....	148
11.7	Korespondenční úkol .....	149
11.8	Pro zájemce .....	149
11.9	Literatura, informační zdroje: .....	149
12	SEBEREGULAČNÍ VLASTNOSTI OSOBNOSTI.....	151
12.1	Rychlý náhled kapitoly .....	151
12.2	Cíle kapitoly.....	151
12.3	Klíčová slova .....	151
12.4	Výkladová část.....	151
12.4.1	Vůle a volní vlastnosti.....	151
12.4.2	Seberegulační vlastnosti osobnosti.....	153
12.5	Shrnutí.....	154



12.6	Kontrolní otázky: .....	154
12.7	Korespondenční úkol .....	155
12.8	Pro zájemce .....	155
12.9	Literatura, informační zdroje: .....	155
13	TEMPERAMENT. CHARAKTER A MORÁLKA .....	157
13.1	Rychlý náhled kapitoly .....	157
13.2	Cíle kapitoly .....	157
13.3	Klíčová slova .....	157
13.4	Výkladová část .....	157
13.4.1	Temperament .....	157
13.4.2	Charakter .....	163
13.5	Shrnutí .....	166
13.6	Kontrolní otázky .....	167
13.7	Korespondenční úkol .....	167
13.8	Pro zájemce .....	167
13.9	Literatura, informační zdroje: .....	167

## ÚVOD

Předmět Obecná psychologie a psychologie osobnosti patří k poměrně náročným předmětům psychologie. Cílem je, aby se student získal pevné základy, z nichž bude vycházet při studiu dalších obecných či aplikovaných psychologických, nebo obecně společenských disciplín.

Předmět je obsahově náročný i z důvodu, že zahrnuje dvě dílčí disciplíny. První část tvoří obecná psychologie, základní teoretická disciplína, která zkoumá obecné poznatky o psychice člověka, studuje prožívání, chování, zkoumá podstatu psychiky, psychických procesů, stavů a vlastností současného člověka. V této části je důležité, aby si student logicky uspořádal jednotlivé probírané učivo, aby byl schopen základní orientace v něm a mohl případně novými poznatky tuto vytvořenou strukturu rozšiřovat či aplikovat.

Druhou část tvoří taktéž základní teoretická disciplína, a tou je psychologie osobnosti. Laicky je tato disciplína vnímána jako ta „pravá, psychologická“, testy osobnosti jsou často užívané u výběrových řízení (přestože mnohdy nemá s validními metodami nic společného), vychází mnoho populárních knih, které nejsou podloženy vědeckými výzkumy, a existuje velké riziko, že může být v rukou nesprávných osob zneužita. Proto je ve vyučované disciplíně kladen důraz na validitu, na podložení existujícími vědeckými teoriemi, metodami zkoumání. Tedy z tohoto uvedení vyplývá, že je dobré ani tuto část studijního textu nepodcenit.

Každá kapitola zahrnuje základní prvky distančního vzdělávání, tedy rychlý náhled kapitoly, cíle kapitoly, klíčová slova, výkladovou část, shrnutí, kontrolní otázky, korespondenční úkoly, a úkoly pro zájemce.

**K organizaci výuky předmětu** pro studenty kombinované formy studia je nutné shrnout, že přímá výuka je organizována do tří tutoriálů, na nichž budou prezentována vybraná témata (převážně ta, která jsou při samostudiu vnímána jako náročnější. Student má možnost využívat pravidelné konzultace s vyučujícím každých 14 dní v průběhu semestru. Z výše uvedeného vyplývá, že se doporučuje průběžné, nikoli jednorázové učení se látce, pro vlastní kontrolu může student využít kontrolní otázky za textem nebo autoevaluační otázky v prostředí e-learningu. Student má současně možnost kdykoli být přítomen výuky prezenční formy studia nebo požádat pedagoga o individuální konzultace. Pochopitelně lze komunikovat osobně, telefonicky, e-mailem, pomocí e-learningu. Ke studiu má student k dispozici studijní oporu, nicméně tu je vhodné považovat za základní osnovu. Student by měl využívat služeb univerzitní knihovny, která má k dispozici výtisky povinné a doporučené literatury a umožní studentovi také vstup do elektronických zahraničních databází.

**Pro získání zápočtu** má student možnost vybrat si způsob jeho naplnění. V zápočtovém týdnu odevzdá vyučujícímu buď dva libovolně vybrané a písemně zpracované korespondenční úkoly ve formě seminární práce nebo písemně zpracovaný jeden úkol k zamyšlení, který je náročnější minimálně tím, že je vyžadován zpracovat zahraniční zdroj. Po úspěšném získání zápočtu může student postoupit ke zkoušce.

**Pro úspěšné zvládnutí zkoušky** student musí zvládnout všechna témata uvedená v sylabu předmětu v rozsahu minimálně daném studijní oporou. Termíny budou zveřejněny v IS Stag v souladu se Studijním a zkušebním řádem pro bakalářské a magisterské programy Slezské univerzity v Opavě.

Přeji hodně trpělivosti a sil ke studiu. Pokud budete ke studiu přistupovat poctivě, věřte, že kromě výborného výsledku u zkoušky Vás čeká i odměna v tom smyslu, že v jiných předmětech budete mít výbornou základnu pro další učení, no a u státních závěrečných zkoušek vše hravě zvládnete ☺

Marta Kolaříková

# 1 PSYCHOLOGIE JAKO SAMOSTATNÁ VĚDNÍ DISCIPLÍNA. PŘEDMĚT A CÍLE, SYSTÉM PSYCHOLOGICKÝCH DISCIPLÍN. POSTAVENÍ PSYCHOLOGIE V SYSTÉMU VĚD

## 1.1 Rychlý náhled kapitoly

Psychologie bude představena jako mladá vědecká disciplína, která se velmi dlouze vyvíjela v rámci jiných disciplín, než se etablovala samostatně. Od doby svého vzniku se široce a rychle rozvíjela a postupně se vytvořila celá síť psychologických disciplín, přes základní, speciální až po aplikované. Koneckonců aplikace v praxi je jedním z hlavních cílů psychologie jako takové.

## 1.2 Cíle kapitoly

Hlavním cílem kapitoly je, aby student:

- uměl vysvětlit vznik psychologie jako vědy
- dokázal definovat předmět psychologie z různých směrů přístupu jeho zkoumání
- uměl objasnit postavení psychologie v systému věd
- dokázal pojmenovat strukturu psychologických disciplín.

Pokud student získá tyto základní znalosti a dovednosti, bude způsobilý orientovat se v této vědní disciplíně a pochopí vzájemné vztahy mezi jednotlivými disciplínami navzájem i navenek, aplikováním do praxe.

## 1.3 Klíčová slova kapitoly

Biologický, behaviorální, kognitivní, psychoanalytický, fenomenologický přístup; systém věd, empirické vědy, přírodně-společenské; teoretické disciplíny (obecná psychologie, dějiny psychologie, psychologie osobnosti, vývojová psychologie, psychologická metodologie, psychopatologie, sociální psychologie), speciální (psychologická metodologie, psychometrie, psycholingvistika, zoopsychologie, psychofyzika, farmakopsychologie), aplikované (klinická psychologie, psychologie zdraví, poradenská psychologie, pedagogická psychologie, psychologie práce, forenzní psychologie, psychologie sportu).

## 1.4 Výkladová část

### 1.4.1 *Psychologie jako samostatná vědní disciplína*

Psychologie jako samostatná vědní disciplína vznikla až v novověku, přestože byla součástí psychologie od jejího počátku. Například řecký filozof a lékař Hippokrates (460-370 př. n. l.) položil základní kameny psychologie temperamentu.

Za počátek vědecké psychologie je obvykle považován rok **1879**, rok, ve kterém německý lékař, filozof a psycholog **Wilhelm Maximilian Wundt** (1832 - 1920) založil na univerzitě v Lipsku první psychologickou laboratoř. V této laboratoři se školilo mnoho významných evropských i amerických psychologů, přičemž za hlavní výzkumnou metodu byla považována metoda introspekce prováděná školenými pracovníky za přesně vymezených podmínek. Vytvořil tím podmínky pro vědecké zkoumání a tak se mohla psychologie etablovat jako samostatná vědní disciplína.

Američané považují za zakladatele **Williama Jamese**, který v roce **1890** vydal „Principy psychologie“, čímž položil základy psychologie jako vědy. (Hill, 2004)

*Předpoklady pro vznik psychologie jako samostatné vědy byl rozvoj filozofie, vývojové teorie, rozvoj lékařských oborů, zvláště fyziologie a neurologie a psychofyzika.* (Plháková, 2006)

### **Rozvoj filozofie**

V prvních dekádách 19. stol. byla velmi vlivná empirická filozofie, která se v oblasti psychologie zaměřovala na co možná objektivní popis obsahů vědomí. Ve 2. pol. 19. stol. se v evropském myšlení začal prosazovat pozitivizmus, jehož představitelé tvrdili, že není možné dostat se za hranice světa daného pozorováním, poznatelnost světa je dána hranicemi vědy. K pozitivizmu se hlásil např. **Herbert Spencer** (1820 – 1903), který prosazoval myšlenku evoluce. V roce 1855 vydal knihu „Principy psychologie“, v níž považuje mnohé mentální funkce za výsledek dlouhého evolučního vývoje, jsou součástí adaptace k okolnímu světu. Věřil v jednosměrný vývoj, od nejjednoduššího ke složitějšímu; tvrdil, že pokrok tedy není nahodilý, ale nutný. (Plháková, 2006)

### **Vývojové teorie**

V 19. stol. se ve vědě začíná prosazovat vývojové hledisko, organické druhy se přestávají brát jako stvořené a neměnné. Vytváří se nové schéma interakčních vztahů mezi organismem a okolním prostředím. Zástupci např. Lamarck, Darwin.

**Lamarck** – věřil, že vývoj živých organismů je výsledkem působení dvou sil – vůlí k pokroku (jejím působením se zvyšuje složitost organismu), a snahou o přizpůsobení se okolnímu prostředí. Např. žirafa vyvinula dlouhý krk natahováním se po listech stromů. Domníval se, že vlastnosti získané během života rodičů se přenáší na děti. Dnes víme, mechanismy dědičnosti jsou mnohem složitější.

**Charles Darwin** – jeho teorie se opírá o tři základní pilíře: druhové variace, boj o přežití a přirozený výběr. Darwinovo dílo mělo vliv zvláště na vývojovou psychologii. Pod vlivem Darwina začali psychologové zkoumat vzájemnou interakci mezi organismem a prostředím, vliv instinktů a pudů na lidské chování a prožívání. Místo analýzy obsahu se začaly studovat funkce. (Plháková, 2006)

### **Fyziologie a neurologie**

V 19. stol. se objevilo velké množství poznatků o činnosti mozku, nervového systému a senzorických procesech.

K vynikajícím fyziologům patřil **Herman Helmholtz**, autor teorie barevného vidění (podle něj máme v oku 3 druhy čípků, které jsou v maximální možné míře stimulovány světelným elektromagnetickým vlněním, které odpovídá červené, zelené a modré barvě. Kombinací těchto barev vznikají vjemy různých barev spektra.

Vynikající neurologové **Paul Broca** (Brocovo centrum je mozková část ve spodní části čelního laloku reguluje řečové projevy tzv. motorické centrum řeči, motorická afázie – tzv. telegrafická řeč, lidé po mozkové mrtvici= rozumí, ale nemluví) a **Karl Wernicke** (mozkové centrum na vrcholu spánkového laloku umožňuje rozumět řeči – tzv. senzorické centrum řeči

- poškození tzv. sensorická afázie, řeč má normální rytmus, ale postrádá slova) objevili v mozkové kůře řečová centra.

**Jan Evangelista Purkyně** studoval mj. vědomí, spánek a zrakové vnímání. Zjistil, že za šera vnímáme jasněji barvy, které spadají do krátkovlnné části barevného spektra, tj. fialovou, modrou, zelenou. Tento jev nazýváme Purkyňův fenomén. (Plháková, 2006)

## **Psychofyzika**

V 19. stol. vznikl nový vědní obor – psychofyzika, který byl bezprostředním předchůdcem samostatné psychologie. Psychofyzika se experimentálními metodami pokoušela zkoumat vzájemné vztahy mezi fyziologickými a psychickými procesy (hl. sensorické procesy). Představitelé - **Weber a Fechner**. (Plháková, 2006)

### **1.4.2 Předmět psychologie**

Plháková (2003, s. 15) definuje psychologii jako „*vědu, která studuje lidské chování, mentální procesy a tělesné dění, včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí.*“ Tedy psychologie je věda o psychice, duševním životě, a protože psychika zahrnuje chování a prožívání, je tedy vědou o chování a prožívání.

Vědu tvoří vždy tři části: musí být stanovený předmět, vytvořené hypotézy a platné teorie a vědecká metodologie. (Hill, 2004)

Psychologie je jedna z nejmladších vědních disciplín, která se rozhodla zabývat nejsložitějším objektem – člověkem. Lidský mozek se skládá z více než 10 miliard nervových buněk a nespočítatelného množství spojení mezi nimi, je tedy složitý nejen z hlediska anatomie a fyziologie, ale zvláště z hlediska zapamatovaných informací, které obsahuje. Pojmenovat přesně všechny jevy a kategorie není možné, protože musíme vzít v úvahu také další, zvláště vnější vlivy, které psychiku a její obsahy mohou ovlivňovat.

Obecně řečeno, předmětem psychologie je lidské chování a prožívání včetně hledání možnosti ovlivňování. V průběhu vývoje psychologie se vyčlenilo několik proudů, které mají na předmět psychologie různý pohled vyplývající z jejich teoretických východisek. Podrobněji se zaměříme na přístup behaviorální, biologický, kognitivní, psychodynamický a fenomenologický.

#### **BIOLOGICKÝ PŘÍSTUP**

Tento směr psychologie má své kořeny již v dávném Řecku, kdy se Galén domníval, že lidské vlastnosti mají souvislost s tělesnými šťávami. Současní biologičtí psychologové vnímají jako předmět svého studia neurofyziologické procesy, které chápou jako základ chování a prožívání člověka.

Předpokládají, že to, co je biologické, je také psychologické. Zkoumají tedy vzájemné provázání všeho, co se děje v lidském těle, zvláště v nervové soustavě a mozku s lidským chováním a prožíváním. Tedy jako předmět psychologie řeší např. otázku, jak funkce mozku ovlivňují duševní výkonnost člověka.

Hill (2004) uvádí, že tento psychologický přístup přinesl poznatky, které pomáhají odkrýt problémy v oblasti pohlavního vývoje, agrese (zkoumání limbického systému), motivace (role hypotalamu v homeostáze), vědomí (biorytmus spánku a bdění) nebo paměti (potvrdil

význam hippocampu pro upevňování vzpomínek, čímž se může např. vysvětlit tzv. dětská amnézie, protože je zčásti způsobena nezralostí hippocampu, který do asi 2 let života není plně vyvinut).

### *BEHAVIORÁLNÍ PŘÍSTUP*

Behaviorální přístup převládal v psychologii v první polovině 20. století. Behavioristé jsou přesvědčeni, že většina chování je naučena z prostředí a prostředím také určováno. Tedy předmětem psychologie z jejich pohledu je vnější chování člověka, které je možné pozorovat a měřit. Z tohoto pohledu sledují otázky související např. s analýzou sociálního chování, zabývají se např. tzv. sociálními podněty (lidmi, kteří mohou chování člověka ovlivňovat), reakcemi člověka na tyto podněty (odměňování, trestání, neutrální reakce), jak reagují jiní lidé, jaké podněty podporují nebo narušují interakci.

Behavioristické teorie učení našla a nachází široké uplatnění v pedagogice nebo v jistých případech také při léčbě lidí s poruchami chování. Velkým přínosem pak byl přínos vědecký, zvláště v oblasti experimentální psychologie.

### *KOGNITIVNÍ PŘÍSTUP*

Kognitivní přístup se začal rozvíjet ve druhé polovině 20. století. Kognitivisté tvrdí, že tomu, co organismus dělá, můžeme porozumět pouze prostřednictvím studia duševních procesů. Předmětem psychologie je podle tohoto přístupu zkoumání kognitivních procesů (vnímání, zapamatování, úsudek, rozhodování a řešení problému) ve vztahu k chování a prožívání člověka.

Kognitivní psychologie přinesla mnoho pozitivního pro rozvoj dalších vědních disciplín, např. Piagetova Teorie kognitivního vývoje vedla ke zlepšení metod ve vzdělávání, metody kognitivní psychologie pomáhají např. při hodnocení výpovědí svědků, obětí nebo pachatelů trestných činů. Svými výzkumy paměti přispěli také k rozvoji metod na zlepšování paměti. Dětskou amnézii vysvětlují např. tím, že příčinou chybějících vzpomínek na první 3 roky života je skutečnost, že po 3. roce věku děti začnou díky rozvoji jazyka a myšlení organizovat vzpomínky do jiných schémat a předchozí způsob organizace později neumějí využít. (Hill, 2004)

### *PSYCHOANALYTICKÝ PŘÍSTUP*

Psychoanalytický směr vycházel z principu působení nevědomých procesů. (myšlenky, strachy, přání), které ovlivňují chování člověka. Psychoanalytici podtrhli význam dětství, protože podle nich mnoho těchto impulsů, které jsou zakázány nebo trestány, vzniklo právě v raném věku působením rodičů nebo společnosti.

Podle Atkinsonové (2012) se každý člověk s pudovými impulsy rodí, a pokud jsou mu zakazovány, odsouvají se do nevědomí a následně ovlivňují jeho chování (přeeknutí, sny, duševní poruchy).

Předmětem studia psychologie je podle psychoanalytiků zkoumání nevědomých procesů a jejich ovlivňování osobnosti člověka (obránné mechanismy), pohlavního/morálního vývoje (v souvislosti s Oidipovým komplexem) nebo paměti (zapomínání způsobené potlačením).

### *HUMANISTICKÝ PŘÍSTUP*

Humanistické hnutí vzniklo v 60. letech v USA a představuje tzv. třetí sílu psychologie. Věřili, že člověk má vrozenou potřebu sebeaktualizace a zdůrazňovali význam interakce s okolním prostředím.

Předmět psychologie vidí v problematice lidského bytí, smyslu života, zabývají se otázkami lidského svědomí, zodpovědnosti, osamělosti a intimity. Zkoumají člověka jako sociální bytost a jeho možnostmi svobodné volby.

Humanistický přístup je využíván zvláště pro terapeutické účely, zdůrazňuje potřebu zkoumat vědomí a zážitky člověka, důležitost svobodné volby, sebeaktualizace, zodpovědnosti a sociálního kontextu. (Hill, 2004)

#### 1.4.3 *Cíle psychologie*

Psychologové si kladou čtyři obecné cíle: popsat, vysvětlit a předvídat lidské chování i prožívání. Získané poznatky chtějí využívat ke zvyšování lidské spokojenosti a zdraví.“ (Plháková, 2017, s. 16)

Psychologové chtějí pomocí různých metod (pozorování, experiment, rozhovor, dotazník, analýza produktů činnosti, anamnéza) popsat lidské chování a prožívání. Takto získané informace a údaje se snaží vysvětlit. K tomuto cíli dojdou např. vytvářením různých psychologických teorií. Je třeba mít na paměti, že žádná psychologická teorie není definitivním vysvětlením. Psychiku člověka ovlivňuje v průběhu vývoje celá řada vnějších i vnitřních činitelů, údaje, které byly podkladem pro teorii před desítkami let, již nemusí v současnosti platit. Je třeba neustále propojovat teorii s praxí.

Kvalitní, empiricky ověřená teorie by měla umožnit předvídat chování a prožívání člověka. Příkladem je např. teorie kognitivního vývoje Jeana Piageta, na jejímž základě lze předvídat, jaké kognitivní operace je schopno zdravé dítě provádět v určitém věku.

Nejvýznamnějším cílem psychologie je využívat získané znalosti ke zvyšování lidské spokojenosti a zdraví. Schopnost aplikace poznatků do praxe dokazuje úspěšné fungování celé řady dílčích psychologických disciplín, např. klinické nebo poradenské psychologie. (Plháková, 2017)

#### 1.4.4 *Postavení psychologie v systému věd*

Psychologie patří mezi vědy empirické, neboť je založena na zkušenosti; empirie = zkušenost). Od počátku však provází psychologii spory, zda se jedná o vědu přírodní nebo společenskou. Na jedné straně je psychika člověka utvářena uvnitř, biologickými vlivy, na druhé straně vnějšími vlivy sociálními. Proto zaujímá psychologie postavení mezi přírodními a humanitními vědami. Nakonečný (1998, s. 42) uvádí, že „*dvojitá determinace lidské psychiky vytváří z psychologie vědu přírodně-společenskou.*“

#### 1.4.5 *Struktura psychologických disciplín*

V psychologii jako každé vědní disciplíně se v průběhu jejího vývoje vyčlenila celá řada disciplín, z nichž některé jsou blíže teoretické rovině, jiné rovině výzkumné nebo praktické. V každém případě však můžeme říct, že se jedná o vztah reciproční, vzájemně se obohacující. Plháková (2003) člení psychologické disciplíny na tři hlavní kategorie, a to teoretické, speciální a aplikované.

Teoretické psychologické disciplíny vytvářejí základní poznatkový systém, vytvářejí a rozvíjejí teorie nezbytné pro rozvoj psychologie jako vědy.

Speciální psychologické disciplíny tvoří kategorii úzce specializovaných disciplín, které přinášejí úzce specializované poznatky. Nakonečný (1997, s. 260) považuje speciální



psychologické disciplíny za „odvozované ze základních a aplikovaných disciplín jako prohlubování specializace“. Mají specifický předmět zkoumání a odvozují se od teoretických a aplikovaných disciplín. (Plháková, 2017)

Aplikované psychologické disciplíny představují propojení psychologie s praxí. Aplikované disciplíny reagují na potřeby praxe a obecnější psychologické poznatky aplikují na konkrétní situace. Těchto psychologických disciplín je celá řada, vlastně se mohou dotýkat každé oblasti lidského života. S rozvojem společnosti se ustavují stále nové disciplíny, které obecné poznatky teoretických a speciálních disciplín aplikují při řešení problémů.

TEORETICKÉ	SPECIÁLNÍ	APLIKOVANÉ
biologická psychologie	psycholingvistika	klinická psychologie
obecná psychologie	psychologická metodologie	psychologie zdraví
vývojová psychologie	psychometrie	poradenská psychologie
psychologie osobnosti	psychodiagnostika	pedagogická psychologie
sociální psychologie	psychofyzika	psychologie práce
dějiny psychologie	farmakopsychologie	forenzní psychologie
psychopatologie		psychologie sportu

## *TEORETICKÉ PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY*

### OBEČNÁ PSYCHOLOGIE

Obecná psychologie vytváří základní pojmový aparát pro ostatní disciplíny. Zabývá se psychickými jevy u duševně zdravého člověka (kognitivními, emocionálními a konativními), metodologií jejich výzkumu, analýzou determinant apod. Shrnuje tedy poznatky o nejobecnějších zákonitostech fungování lidské psychiky.

### DĚJINY PSYCHOLOGIE

Psychologická disciplína, která sleduje vývoj psychologického myšlení od nejstarších dob do současnosti. Pochopení vývojových linií vědní disciplíny je důležitou základnou pro případnou aplikaci jednotlivých nebo několika přístupů do praxe.

### PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

Psychologie osobnosti Je disciplínou, která se věnuje syntéze dílčích psychologických poznatků v zaměření se na celistvost a individualitu lidského jedince. „Psychologie osobnosti popisuje, jak a čím se lidé od sebe navzájem liší i podobají ve svém vědomí a jednání a vysvětluje analýzou vnitřních a vnějších podmínek, příčin a cílů, proč tomu tak je. Psychologie osobnosti tak poskytuje člověku nástroje k popisu a výkladu předmětných činností, sociálního jednání i vnitřního psychického a duchovního života člověka a umožňuje porozumět též konkrétnímu jedinci.“ (Smékal, 2009, s. 12)

### VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

Vývojová psychologie studuje psychický vývoj člověka. V užším slova smyslu se vývojová psychologie chápe jako psychologie ontogenetická, tedy zabývající se vývojem lidského jedince od početí do smrti, tedy zkoumá tělesné, emocionální, kognitivní a sociální změny, k nimž dochází v průběhu života. V širším smyslu zahrnuje také fylogenezi (vývoj na různých stupních evoluční řady) a antropogenezi (vývojem lidské psychiky v souvislosti s kulturními a historickými změnami v průběhu civilizačního vývoje) člověka.

## SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Helus (1992, s. 16) definuje sociální psychologii jako disciplínu, která se zabývá „psychikou a osobností v sociálních souvislostech jeho života.“ Sociální psychologie se zabývá psychickými jevy, které jsou vyvolány působením jiných osob a vším, co se děje ve vztazích mezi osobami. Předmětem jejího zkoumání je např. vliv společenských faktorů na lidskou psychiku, různé formy interakce, sociální percepce, postoje, struktura a dynamika sociálních skupin.

## BIOLOGICKÁ PSYCHOLOGIE

Plháková (2003) řadí do teoretických psychologických disciplín také biologickou psychologii, která zkoumá vztahy mezi tělesným a duševním děním. Patří sem např. neuropsychologie (studuje vyšší mentální funkce ve vztahu s mozkovými strukturami), evoluční psychologie (vychází z předpokladu, že struktura lidského mozku a některé jeho funkce i některé formy sociálního chování se vyvinuly proto, že pomáhaly našim předkům vyhrávat v zápase o přežití a úspěšnou reprodukci). Behaviorální genetika (pokouší se vysvětlit určité projevy chování člověka různými kombinacemi genů), srovnávací psychologie (studuje podobnosti a rozdíly různých živočišných druhů včetně člověka s cílem najít nejzákladnější zdroje lidského chování).

## PSYCHOPATOLOGIE

Psychopatie zkoumá podle Říčana (2005, s. 28) „chování a prožívání lidí, kteří jsou stíženi duševní poruchou nebo mají defekt způsobený vrozeným nebo získaným poškozením nervové soustavy“.

## *SPECIÁLNÍ PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY*

### PSYCHOLOGICKÁ METODOLOGIE

Speciální psychologická disciplína, která zkoumá obecné principy vědeckého bádání a konkrétní metody psychologického výzkumu, zvláště ověřování hypotetických kauzálních vztahů v experimentech. Zabývá se pozitivy a omezením jednotlivých metod a vhodností jejich aplikace v různých šetřeních.

### PSYCHOMETRIE

Psychometrie je nauka o měření duševních jevů, která se zabývá tvorbou a ověřováním psychologických testů pomocí statistických postupů.

### PSYCHODIAGNOSTIKA

Psychodiagnostika je disciplína, která rozvíjí a aplikuje psychologické standardizované metody (osobnostní dotazníky, výkonové testy, IQ testy) nebo nestandardizované metody. Slouží jako nástroj v klinické praxi i výzkumu.

### PSYCHOLINGVISTIKA

Speciální psychologická disciplína, která se zabývá způsoby, jakými lidé osvojují a užívají jazyk.

### PSYCHOFYZIKA

Obor, který studuje a měří počítky vyvolané určitými podněty. Získáváním experimentálních údajů osvětluje a dokazuje příčinnou souvislost psychického s fyzickým a duchovního s materiálním.

### FARMAKOPSYCHOLOGIE

Obor, který se zaměřuje na zkoumání účinků léků na psychické procesy.

## *APLIKOVANÉ PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY*

### KLINICKÁ PSYCHOLOGIE

Aplikovaná psychologická disciplína, která se zabývá diagnostikou, prevencí a terapií duševních potíží, poruch a onemocnění. Cílem je hledat příčiny mentálních a behaviorálních poruch, snažit se o jejich nápravu pomocí psychoterapeutických metod.

### PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

Křivohlavý (1994) definuje psychologii zdraví jako „obor, který se zabývá úlohou psychologických faktorů při udržování zdraví, prevencí nemocí, psychologií zvládnání různých onemocnění, otázkami uzdravení a vyrovnáváním se s chronickými nemocemi.“

Předmětem této aplikované disciplíny je např. zkoumání vlivu stresu na zdraví, vzájemných vztahů mezi lékařem a pacientem, problematikou bolesti, psychickými důsledky nevléčitelných onemocnění apod.

### PORADENSKÁ PSYCHOLOGIE

Poradenští psychologové se snaží pomáhat lidem, kteří prochází životními krizemi, pomáhají ve studijních, pracovních, rodinných i jiných problémech, konfliktech a rozhodnutích. Pomoc je určena lidem, kteří netrpí vážnými duševními poruchami. Pomáhají lidem ujasnit si osobní cíle a učí je překonávat překážky.

### PEDAGOGICKÁ PSYCHOLOGIE

Aplikovaná psychologická disciplína pedagogická psychologie zkoumá psychologické zákonitosti procesu vzdělávání a výchovy s přihlédnutím k vnitřním (strukturální a dynamická charakteristika osobnosti) a vnějším podmínkám. Je to tedy věda o prožívání a chování jedinců v záměrně navozovaných výchovných podmínkách.

### PSYCHOLOGIE PRÁCE

Psychologie práce je aplikovaná disciplína, která zkoumá vnitřní a vnější podmínky práce a jejich vliv na pracovní výkon. Z psychologie práce se postupně vydělil řada samostatných oborů, např. inženýrská psychologie, psychologie trhu, psychologie zákazníka a další.

### FORENZNÍ PSYCHOLOGIE

Tato disciplína nachází uplatnění v soudním a vězeňském systému. Zabývá se studiem zločinnosti, psychologií pachatelů i obětí trestních činů, vypracovávají soudně znalecké posudky, posuzuje trestní odpovědnost pachatelů vzhledem k jejich možným psychickým poruchám a posuzují např. spolehlivost svědků. (Plháková, 2017)

### PSYCHOLOGIE SPORTU

Cílem této psychologické disciplíny je nejen psychologickými prostředky zvýšit výkony vrcholných sportovců, ale zabývá se obecně vztahem mezi sportem a duševní pohodou člověka.

## **1.5 Shrnutí**

Psychologie jako věda se ustavila na konci 19. století a stále se intenzivně rozvíjí. Tak jako každá věda má ustavenou definici oboru, stanoveny cíle, předmět, metody výzkumu. Vzhledem k postupné profilaci se rozčlenila na tři základní skupiny psychologických disciplín, a to disciplíny teoretické, které se zabývají rozvojem obecných poznatků, skupinu speciálních disciplín, které mají velmi úzce zaměřený předmět (patří sem např.

farmakopsychologie) a široká skupina disciplín aplikovaných, které zaznamenávají v posledních letech velký rozvoj a jsou využívány v mnoha oborech.

Psychologie se snaží z různých úhlů pohledu vysvětlit, co je podstatou duševního života člověka, jak psychika vznikla, co ji podmiňuje, determinuje, jak probíhá lidské prožívání a chování, jak člověk vnímá vnější svět, jak se v něm orientuje, jak se učí, jak řeší problémy, jak myslí, jak se rozhoduje, jak a čím se lidé navzájem liší apod.

## 1.6 Kontrolní otázky

1. Jaké musely být splněny předpoklady pro to, aby se psychologie etablovala jako samostatná věda?
2. Vyjmenujte čtyři základní cíle psychologie.
3. Ujasněte si vzájemné obohacování mezi vědní disciplínou psychologie a pedagogikou, sociologií, filozofií, biologií a antropologií a naznačte styčné plochy těchto oborů.
4. Vyjmenujte skupiny psychologických disciplín a ke každé vyjmenujte alespoň tři.

## 1.7 Korespondenční úkol

1. *Prostudujte podrobněji různé přístupy k předmětu psychologie a navrhněte koncept formou úvahy v rozsahu 2 NS týkající se zkoumání např. poruch chování u dětí z pohledu 5 psychologických směrů.*
2. *Rozšiřte seznam aplikovaných disciplín alespoň o 6 dalších, které v textu nejsou uvedeny. Určete jejich předmět, cílovou skupinu, oblasti využití a metody práce. Využijte k tomu aktuální odborné zdroje (publikace, vědecké časopisy). V rozsahu 2 NS.*

## 1.8 Pro zájemce

*Herbert Spencer ve svém díle Principy psychologie rozpracoval Teorii o „přebytečné energii“. Vyhledejte informace o této i dalších vývojových teoriích a v rozsahu 5 NS zpracujte informace o nich ve vazbě na vznik psychologie jako samostatné vědy.*

## 1.9 Literatura, informační zdroje:

- BENESCH, H. *Encyklopedický atlas psychologie*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2001. ISBN 80-7106-317-7.
- CARLSON, J. G. *Testy k Psychologii Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-861-6.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozš. vyd. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0625-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 2., podstatně rozš. vyd. Praha: Vodnář, 2013. ISBN 978-80-7439-056-2.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- PLEVOVÁ, I. a PETROVÁ, A. *Obecná psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3246-5.

- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1387-3.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0871-X. s. 69-89.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- VÁGNEROVÁ, M. *Základy obecné psychologie*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. ISBN 978-80-7372-283-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

## 2 ZÁKLADNÍ POJMY OBECNÉ PSYCHOLOGIE. MOZEK JAKO ORGÁNOVÝ ZÁKLAD LIDSKÉ PSYCHIKY.

### 2.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola přináší definování základních pojmů obecné psychologie, mezi něž patří psychika, psychické obsahy, psychické procesy, psychické stavy. Pozornost bude věnována také vysvětlení pojmu chování v různých souvislostech a základní charakteristice prožívání. Součástí uvedení do studia psychologie je také základní exkurz do mozku jako orgánového základu lidské psychiky.

### 2.2 Cíle kapitoly

Po prostudování kapitoly bude student schopen:

- popsat mozek jako orgánový základ lidské psychiky
- význam jednotlivých oblastí mozku pro různé psychické procesy
- pochopit mozkový metabolismus a jeho význam pro psychické funkce
- definovat základní psychologické pojmy
- vysvětlit jejich základní charakteristiky
- umět porovnat podstatu jednotlivých fenoménů
- aplikovat získané poznatky do praxe.

### 2.3 Klíčová slova

Psychika, znaky prožívání, psychický proces, psychický proces kognitivní, psychický proces emocionální, psychický proces motivační, psychický stav (dočasný, trvalý), chování (volní, chování mimovolní, verbální, neverbální, spontánní, reaktivní, operativní, expresivní, adaptivní); mozek, neuron, synapse, asociační oblast, pravá hemisféra, levá hemisféra, prefrontální kůra, limbický systém, amygdala, bazální ganglia, neuromediátory, dopamin, acetylcholin, adrenalin, noradrenalin, serotonin.

### 2.4 Výkladová část

#### 2.4.1 Základní pojmy

#### **PSYCHIKA**

Nejzákladnějším a nejobecnějším pojmem užívaným v psychologii je psychika, současně je velmi těžké jej přesně definovat. Plháková (2003, s. 43) definuje psychiku jako „*Souhrn duševních dějů během celého lidského života.*“ *Pokud budeme předpokládat, že si člověk uvědomuje jen jejich část, vytváří to prostor pro studium dvou rovin – vědomí a nevědomí.*“

Kohoutek (2002, s. 15) zase jako „*dynamický a relativně trvalý systém obecných, skupinových a individuálních duševních procesů, stavů a vlastností.*“ Tedy psychika je jakási struktura, organizace psychických jevů, které se kvalitativně liší od somatického. Už Sigmund Freud používal termín mentální aparát, který popisoval jako relativně samostatný systém fungující na základě vlastních zákonitostí, přičemž fungování je srovnatelné s jinými systémy, např. systémem dýchacím nebo trávicím.

Lidská psychika představuje souhrn psychických jevů, které jsou funkcí mozku, formují se ve společnosti hlavně působením výchovy a umožňují člověku poznávat svět a působit na něj.

### **PROŽÍVÁNÍ**

Plháková (2003, s. 43) definuje prožívání jako „sled uvědomovaných psychických zážitků, je to nepřetržitý tok psychických zážitků (obsahů), který probíhá při různých stupních jasnosti vědomí, resp. bdělosti.“

Psychický zážitek má tři složky: poznávací, citovou a motivační (snahovou). Všechny složky se objevují v každé situaci, jen bývá některá v popředí, jiná v pozadí. Předmětem prožívání může být vnější svět, stav vlastního těla i vlastní mysli (sebereflexe).

#### **ZNAKY PROŽÍVÁNÍ:**

- časovost
- subjektivnost
- jedinečnost
- omezení pouze na část psychiky (prožívání zahrnuje jen uvědomovanou stránku)
- nevyjádřitelnost chováním ani řečí.

### **PSYCHICKÝ PROCES**

Psychický proces je určitý děj nebo sekvence psychických operací, při kterých se určitý psychický subsystém dostává z výchozího do konečného stavu.

Rozlišujeme procesy kognitivní (senzorické procesy, vnímání, učení, paměť, imaginace, myšlení), emocionální (vedou ke vzniku emocí, jejichž subjektivní prožitkovou komponentu označujeme jako cit - smutek, radost, zlost, hněv, překvapení) a motivační (duševní síly, které aktivizují a usměrňují člověka).

Psychické procesy hypoteticky vedou ke vzniku psychických obsahů. (Plháková, 2017)

### **PSYCHICKÝ OBSAH**

Psychický obsah, tzv. mentální reprezentace, je způsob, jakým lidská psychika znázorňuje vnější i vnitřní realitu. K psychickým obsahům patří počitky, vjemy, představy, myšlenky, sny, fantazijní představy, paměťové představy, vzpomínky, přání.

Psychické obsahy (na rozdíl od neustále probíhajících psychických procesů) si můžeme vybavit – buď se ve vědomí nacházejí přímo, nebo si je můžeme záměrně ve vědomí vybavit. Při řešení složité operace se někdy vybaví výsledek, aniž bychom si uvědomili řetězec mentálních operací, který vedl k jeho vzniku. (Plháková, 2017)

### **PSYCHICKÝ STAV**

Psychické procesy jsou pravděpodobně velmi rychlé a proměnlivé. Psychický stav je na rozdíl od psychického procesu relativně stabilní. Psychický stav můžeme rozlišovat převážně pouze metodou introspekce – člověk sám je schopen (většinou) rozlišit, kdy se nachází v dobrém nebo špatném psychickém stavu. Psychický stav, tedy „stav vědomí“, je pozadím, na kterém probíhají psychické procesy a vznikají psychické obsahy, současně samozřejmě platí, že psychický stav může výrazně ovlivňovat průběh psychických procesů, prožívání a chování a to jak v pozitivním, tak negativním směru. Mohou se měnit v průběhu dne nebo delší doby.

Psychické stavy rozlišujeme na:

- 1) DOČASNÉ (aktuální naladění člověka)
- 2) TRVALÉ (relativně stálé podmínky psychického dění). (Plháková, 2017)

## **CHOVÁNÍ**

Chování je souhrn vnějších projevů, činností, jednání a reakcí organismu. Chování člověka na rozdíl od prožívání může pozorovat jiná osoba nebo jej mohou zachytit přístroje. Chování je úzce spojeno s vnějším, zvláště sociálním prostředím. Podle Kohoutka (2002) chování charakterizuje určitá míra adaptivnosti (přizpůsobivosti) a expresivnosti (spontánnosti).

Tradičně se rozlišuje chování

- volní (úmyslné, záměrné = aktivita člověka, která směřuje k určitému cíli a je řízena vědomou intencí, záměrem)
- mimovolní (neúmyslné, bezděčné = nepodmíněné reflexy, instinktivní projevy)

Další dělení chování je

- verbální (zahrnuje řeč, především její obsahovou, resp. významovou stránku)
- neverbální

Podle formy se člení na

- spontánní (bez vnějších příčin)
- reaktivní (v důsledku působení vnějšího podnětu)
- operativní (souhrn složité aktivity člověka při vykonávání určitého úkolu).

Z hlediska míry souhlasu chování s prožíváním:

- expresivní (chování představuje bezprostřední výraz prožívání)
- adaptivní (zaměřeno na přizpůsobení se okolnostem).

### **2.4.2 *Mozek jako orgánový základ lidské psychiky***

Mozek je orgán, jehož základní strukturální jednotkou je neuron. Každý neuron se skládá z neuritů a dendritů, a s ostatními neurony se propojuje, vznikají tzv. synapse. Synapse nejsou nic, co je neměnné, dochází k jejich proměnám přizpůsobením se situacím, podle potřeby určitých spojení, přičemž pružnost proměny synapsí a jejich trvalost je ovlivněna geneticky i vlivem vnějšího prostředí. V mozku existují specializované oblasti, které vytvářejí funkční systémy podle toho, pro jakou oblast jsou určeny (paměť, prožívání, uvažování). Propojení funkčních okruhů vznikají tzv. asociační oblasti, které umožňují koordinaci jednotlivých systémů, např. propojenost prožívání s emoční reakcí a pamětí. (Vágnerová, 2016)

### **Mozkové hemisféry**

Mozek je tvořen dvěma hemisférami, které jsou funkčně odlišné. PRAVÁ HEMISÉRA zpracovává nové a neznámé informace, hledá nové postupy, nová řešení, snaží se orientovat v nových strukturách. LEVÁ HEMISÉRA naopak uchovává osvědčené způsoby řešení



problémů, osvojené znalosti a naučené dovednosti. Význam obou hemisfér se v průběhu života mění. V dětství je velmi důležitá pravá hemisféra, v dospělosti potom levá, protože umožňuje pracovat se zkušeností. Proto jsou i důsledky poškození mozku odlišné právě podle věku a postižené hemisféry. Postižení pravé hemisféry v dětství má fatální následky pro rozvoj kognitivních schopností, v dospělosti se postižení projevuje tím, že jedinec obtížně zvládá nové situace, je rigidní, ulpívá na dříve osvojených scénářích a postupech. (Goldberg, 2006 in Vágnerová, 2016).

Vágnerová (2016) uvádí souhrnné informace o poslání jednotlivých hemisfér.

#### LEVÁ HEMISFÉRA

- dominantní je jazyk, paměť, představivost, řešení problémů
- úkoly/problémy zpracovává postupně, logicky, hledá v informačním chaosu řád
- umožňuje hledat a odvozovat obecnější zákonitosti
- emoční podněty: podílí se na navození pozitivních emocí a s nimi souvisejícího chování

#### PRAVÁ HEMISFÉRA

- nejvíce se zabývá zpracováním percepčních informací, vytváří představy
- aktivuje se v okamžicích, kdy se objeví neznámá situace nebo informace
- „zachycuje informace doslovně. Podněty z různých zdrojů zpracovává paralelně, holistickým způsobem, ale nedokáže z nich vytvořit logicky propojený celek, špatně dospívá k závěrům. Funguje intuitivně s důrazem na zjevné nápadnosti.“ (Vágnerová, 2016, s. 34)
- emoční podněty: zpracovává podněty vyvolávající negativní emoce a snaží se od nich oddělit.

#### Oblasti mozku

Rozvoj psychiky závisí na funkčnost celého nervového systému, který vzájemně musí spolupracovat. Mezi důležité oblasti související s odpovídajícím orgánovým podkladem psychických funkcí patří mozková kůra čelního laloku, frontálně levostranné části spánkového laloku, limbický systém a bazální ganglia. (Vágnerová, 2016)

#### KŮRA ČELNÍHO LALOKU

V kůře čelního laloku je z hlediska psychologie významná **prefrontální** mozková kůra. Prefrontální mozková kůra ovlivňuje také obecně aktivaci a bdělost organismu, umožňuje uvažovat abstraktně, je centrem analytických a regulačních funkcí, která umožňuje propojovat podněty z vnějšího a vnitřního prostředí, analyzovat, rozhodovat, plánovat, reguluje myšlení, umožňuje následně reagovat, řešit problémy. Je důležitá pro sledování vlastního chování i chování jiných lidí, pro sebeřízení, umožňuje si uvědomovat své pocity, orientovat se a regulovat emoční prožívání.

Podle Koukolíka (2012, in Vágnerová, 2016, s. 36) lidé s poškozenou prefrontální mozkovou kůrou „nedokáží ovládat svoje projevy a reagují bez ohledu na budoucí újmu. I když chápou, že by se takto chovat neměli, neumějí se ovládnout. Nejsou schopni jednat podle pravidel, jsou nespolehliví, nezodpovědní a nedochvilní, ale zároveň často nedochvilní.“

#### LEVOSTRANNÝ FRONTÁLNĚ-TEMPORÁLNÍ SYSTÉM

Tento systém zahrnuje několik oblastí v levém čelním, spánkovém a temenním laloku a je důležitý pro jazyk a řeč. Součástí tohoto systému je Brocovo a Wernickovo centrum, které ovlivňuje tvorbu a porozumění řeči.

#### LIMBICKÝ SYSTÉM

Není přesně lokalizován a vymezen, zahrnuje část prefrontální mozkové kůry, hipokampus, amygdalu, hypotalamus a přední talamus, i když některé části patří i k jiným mozkovým systémům. Má vliv na řízení a kontrolu emočního prožívání. Významnou součástí z hlediska psychiky je **amygdala** (vyhodnocuje závažnost informací z hlediska bezpečnosti – nebezpečné, bezpečné a neutrální a ovlivňuje vytvoření různých pocitů) a **hipokampus** (transformace prožitků do vzpomínek).

#### BAZÁLNÍ GANGLIA

Systém bazálních ganglií se ve vztahu k psychickým funkcím podílí na regulaci poznávání a emotivity. „*Ovlivňuje expresi a regulaci emocí a může modifikovat průběh myšlenkových pochodů, které využívají aktuální informace zachycené v pracovní paměti.*“ (Kulišťák, 2003 in Vágnerová, 2016, s. 37)

#### Mozkový metabolismus

Vágnerová (2016) pro pochopení vazby mezi mozkiem jako orgánem a psychikou považuje za důležité zmínit i funkci neuromediátorů, které usměřují tok informací utlumováním nebo aktivací různých částí mozku. Pokud splní svou funkci, měly by být z těla odbourány, aby nebránili příjmu a zpracování nových podnětů. Mezi důležité neuromediátory patří:

- DOPAMIN (zvyšuje koncentraci pozornosti, aktivuje, má pozitivní vliv na učení, zvláště tzv. kognitivní rutiny, vliv na motivaci - odměnou, snižuje úzkost, je mediátorem pozitivních emocí)
- ADRENALIN (udržuje bdělost, aktivitu, podporuje výkon, ale vysoká hladina zvyšuje podrážděnost až k agresi, podporuje negativní emoční reakce)
- SEROTONIN (harmonizuje organismus, uvolňuje, přináší vyrovnanost, klid a pozitivní emoční ladění, působí antidepresivně)
- NORADRENALIN (má pozitivní vliv na pozitivní emoce, radost, aktivuje myšlení a vnímání. Nedostatek způsobuje apatii, nadbytek zase přináší neklid a prozkoumávání situace.)
- ACETYLCHOLIN (zajišťuje bdělost a pozornost a významně ovlivňuje pozornost, paměť, myšlení a učení. Zvláště důležitý je pro vstřípení a uchování informací v paměti. Má vliv na rychlost a kritičnost myšlení, tvorbu úsudku.)
- MELATONIN (v přiměřené koncentraci má zklidňující účinky, vysoké koncentrace způsobují ospalost, malátnost, depresi)
- ENDOVALIUM (zklidnění, zlepšení nálady, snížení úzkosti)
- OXYTOCIN (ovlivňuje empatii, sounáležitost s druhými, soucit, je také faktorem ovlivňujícím sexuální žádostivost a rodičovské chování). (Vágnerová, 2016)

## 2.5 Shrnutí

K správné orientaci v psychických jevech je třeba znát definice a charakteristiky základních psychologických pojmů, jako je psychika, prožívání, psychický proces, psychický obsah, psychický stav, chování. Orgánovým podkladem lidské psychiky je mozek, který je strukturálně složen z neuronů, které se mezi sebou vzájemně propojují a vytvářejí synapse. Mozek tvoří dvě hemisféry, přičemž je každá určitým způsobem specializovaná a jejich poškození se u člověka projevuje typickým způsobem. Mozek je důležitý svou komplexností a synchronní činností, nicméně existují funkční systémy v mozku, které mohou psychiku člověka ovlivňovat. Patří mezi ně prefrontální mozková kůra, levostranný frontálně-temporální systém, limbický systém a bazální ganglia. Významnou roli ovšem hrají také neurotransmitery, zvláště dopamin, serotonin, adrenalin, noradrenalin, acetylcholin, melatonin, endovalium či oxytocin.

## 2.6 Kontrolní otázky

1. Definiujte základní pojmy užívané v obecné psychologii.
2. Jaké znáte tři skupiny psychických obsahů?
3. Jaký je vztah mezi psychickým procesem a psychickým obsahem? Vyjmenujte alespoň 5 příkladů psychický proces-psychický obsah.
4. Vyjmenujte základní vlastnosti prožívání a vysvětlete.
5. Je řeč chováním člověka? Svoji odpověď zdůvodněte.
6. Co je základní strukturální jednotkou mozku?
7. Na co je specializována pravá a levá mozková hemisféra?
8. Co se stane, když se poškodí pravá hemisféra v dětství a co, když se poškodí v dospělosti?
9. Je rozdíl mezi zpracováním emočních podnětů pravou a levou hemisférou?
10. Vyjmenujte alespoň pět důležitých neuromediátorů a popište jejich funkci.
11. Jaký význam má v životě člověka amygdala a hipokampus?

## 2.7 Korespondenční úkol

Porovnejte definice základních pojmů psychika, prožívání, psychický proces, psychický obsah, psychický stav, chování u tří autorů (např. Plháková, Nakonečný, Kern, Vágnerová). U každého pojmu uveďte definici každého autora a vlastní shrnutí. Rozsah: 3 NS.

## 2.8 Pro zájemce

Nastudujte v odborné literatuře (doporučuji knihy z neuropsychologie, např. Koukolík, Kulišťák), jak nízké a vysoké hladiny neurotransmiterů ovlivňují psychické funkce, případně jak se projevují u některých druhů onemocnění. Můžete doložit případovými studiemi zveřejněnými v odborných zdrojích. Rozsah: 6 NS.

## 2.9 Literatura, informační zdroje

BENESCH, H. *Encyklopedický atlas psychologie*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2001. ISBN 80-7106-317-7.

FÜRSTOVÁ, M. *Psychologie*. Praha: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0.

- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- KERN, H., et al. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8. (str. 33 –52)
- KOUKOLÍK, F. *Rozhodování: eseje*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3364-0.
- KOUKOLÍK, F. *Před úsvitem, po ránu: eseje o dětech a rodičích*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3634-4.
- KOUKOLÍK, F. *Sociální mozek: evoluce a neuronální podklady*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-2850-9.
- KOUKOLÍK, F. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2464-8.
- KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, 2014. ISBN 978-80-7492-069-1.
- KULIŠŤÁK, P. a kol. *Klinická neuropsychologie v praxi*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3068-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0. Str. 215 – 243.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0689-3.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1086-6.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.
- VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

## 3 SMĚRY MODERNÍ PSYCHOLOGIE

### 3.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola seznamuje studenta s hlavními psychologickými směry a jejich představiteli: behaviorismu, nebehaviorismu, hlubinné psychologii, analytické psychologii, individuální psychologii, kulturní psychoanalýze, fenomenologické psychologii, humanistické psychologii a logoterapii.

### 3.2 Cíle kapitoly

Po prostudování bude student

- schopen vyjmenovat hlavní psychologické směry a vysvětlit podstatu jejich učení
- ke každému směru přiřadit zakladatele a/či významného představitele a představit podstatu jeho učení
- aplikovat psychologické přístupy do reality dnešního světa
- pochopit nutnost odlišného přístupu k řešení klientovy životní situace.

### 3.3 Klíčová slova

Behaviorismus, nebehaviorismus, hlubinná psychologie, psychoanalýza, analytická psychologie, individuální psychologie, kulturní psychoanalýza, fenomenologická psychologie, daseianalýza, humanistická psychologie, logoterapie.

### 3.4 Výkladová část

#### 3.4.1 *Behaviorismus*

Odvozeno od anglického behaviour (česky chování).

Behaviorismus je americká psychologická škola, která pomohla formovat psychologii v první polovině 20. století. Základním východiskem je názor, pokud se má stát psychologie vědou, její údaje musí být objektivní a měřitelné. Zakladatelem je JOHN WATSON, který byl mnoho let jejich charismatickým vůdcem. Dosud užívanou metodu introspekce odmítl jako nevědeckou (introspekce: termín René Descarta, sebepozorování, psychologická metoda poznávání sebe sama, vlastní psychiky, vnitřních prožitků a procesů probíhajících ve vědomí). Základními metodami behaviorismu je experimentální pozorování, ale i rozhovor a dotazníky (ale sledují se neverbální chování probanda). Odmítají spekulace a staví na pozorovatelných faktech a na jejich objektivním popisu. Podle Watsona je téměř všechno chování výsledkem podmiňování a prostředí formuje chování jedince posilováním určitých návyků. Odměněná reakce byla považována za nejmenší jednotku chování, na jejímž základě mohou vznikat mnohem složitější vzorce chování. Předmět studia omezil pouze na objektivně pozorovatelná fakta, tedy vnější projevy chování. = vznikla tak tzv. psychologie „bez duše“. Předmětem studia psychologie je podle nich chování, které je rozložitelné do reakcí, každá reakce je odezvou na určitý podnět.  $R = f * s$  (reakce je funkcí podnětu, později byl tento vzorec upravován. Lidská mysl je černá skříňka (tzv. black box), k níž objektivními metodami vědeckého zkoumání nelze proniknout. Behaviorismus nestudoval některé fenomény, např. vědomí, prožívání, vůle.

Člověk je podle behaviorismu po narození vybaven určitým počtem základních reflexů, ve všem ostatním je utvářen prostředím. Osobnost je tedy souborem složitých návyků.

Behavioristé tvrdili, že lidská mysl je naprosto poddajná- výchova od malička může z dítěte učinit jakýkoli typ dospělého, nehledě na jeho dědičnou výbavu.

Z behaviorismu vychází psychoterapeutický směr **behaviorální terapie** (předpoklady této terapie spočívají v tom, že poruchy chování jsou naučenými reakcemi, léčba spočívá v nalezení správné nacvičovací nebo přecvičovací technice a k vyléčení vede změna v chování, nikoli v myšlení).

Behavioristé uvažovali o psychologických jevech v pojmech podnětu a reakce, čímž došlo ke vzniku názvu S – R psychologie (Stimulus – Response, česky podnět – reakce). Tento přístup nebere v úvahu duševní procesy, o lidském vědomí někdy mluví jako o neproniknutelné schránce (angl. black box) a sleduje pouze vstupy a výstupy. Hlavní předností behavioristické psychologie tak byl psychologický experiment, který poskytoval jasně vyjádřitelné výsledky.

### 3.4.2 *Neobehaviorismus*

Zhruba ve 30. letech 20. stol. nastupuje nová generace behavioristů, která se zaměřuje na studium procesů učení (u lidí i zvířat).

**Edward C. Tolman** zavedl pojem „intervenující proměnná“ – chování není pouze bezprostřední reakcí na podnět, ale je ovlivňováno řadou proměnných, k nimž patří dědičnost, minulá zkušenost a zralost věku. Dále zavedl termín latentní učení – začal rozlišovat chování **MOLÁRNÍ** (smysluplné behaviorální celky, které jsou ovlivňovány kognitivními faktory) a **MOLEKULÁRNÍ** (reflexy). Např. myš běžící bludištěm pro potravu si vytváří tzv. kognitivní mapu, mentální reprezentaci bludiště, jeho mapu. Na základě experimentů prokázal, že se myši učí i tehdy, když jejich chování není bezprostředně posilováno.

**Edward Lee Thorndike** experimentoval se zvířaty a na jeho práci řada neobehavioristů ve svých výzkumech navazovala. V jednom z jeho klasických pokusů byla hladová kočka opakovaně dávána do klece, před níž ležela potravina. Kočka se mohla dostat ven, pokud se jí podařilo provést nějaký jednoduchý mechanický úkon, např. sešlápnout pedál nebo páčku umístěnou v kleci, což mělo za následek otevření dveří. Kočka se na základě náhodného zkoušení, tedy metodou **POKUSU A OMYLU** brzy naučila klec otevírat. Tento typ učení, tzv. **INSTRUMENTÁLNÍ PODMIŇOVÁNÍ**, je podle Thorndika řízen **ZÁKONEM EFEKTU** = je-li nějaké chování posíleno, tedy vede k uspokojivým výsledkům, pak se zvyšuje pravděpodobnost, že se toto chování vyskytne častěji než jiné typy reakcí.

**Frederic Burrhus Skinner** experimentoval s laboratorními myšmi a holuby; rozšířil teorii podmiňování o termín pozitivní a negativní posílení, trest. Je autorem teorie operantního podmiňování, jehož podstatou je vědomé spojování určité reakce s jejími důsledky, spojování určitého chování s dosažením uspokojení či neuspokojení.

**Clark Leonard Hull** obohatil behavioristické teorie tím, že je propojil s teorií motivace.

### 3.4.3 *Psychodynamická (hlubinná) psychologie*

zahrnuje ty psychologické směry, které jdou pod povrch vědomí a pokoušejí se analyzovat předvědomé a nevědomé aktivity psychického života. K nejvýznamnějším patří:

- psychoanalýza
- Jungova analytická psychologie
- individuální psychologie Alfreda Adlera
- kulturní psychoanalýza.

### 3.4.3.1 PSYCHOANALÝZA

je psychologický směr, který je založený na přesvědčení, že sexuální pud má rozhodující vliv na vývoj jedince.

Psychoanalýza je teorií osobnosti a zároveň metodou psychoterapie. Její počátky jsou spojeny se jménem Sigmunda Freuda a spadají na přelom 19. a 20. století.

**S. FREUD** při koncipování teorie vycházel ze čtyř základních postulátů:

1. *konstantnost psychické energie*
2. *existence mentálního aparátu*
3. *psychický determinismus*
4. *princip nevědomí*

Freud se domníval, že jedinec během svého života projde několika vývojovými stadii, která mají vliv na osobnost. Tato období nazval stadii psychosexuálního vývoje. Během každého stadia se impulsy z ID, hledající slast, zaměří na určitou oblast těla a na činnosti spojené s touto oblastí. Freud se domníval, že v každém období může dojít k určitým problémům a ty mohou zastavit vývoj (fixace) a trvale ovlivňovat osobnost jedince. Libido ulpívá na činnostech přiměřených tomuto věku. Popisuje fázi orální, anální, falické, latence a genitální sexuality.

Sandler se svými spolupracovníky rozdělil Freudovo dílo do tří fází:

1. etapa „afekt – trauma“
2. etapa topografického modelu lidské psychiky
3. etapa strukturálního modelu lidské psychiky

**etapa „afekt – trauma“:** stěžejní dílo tohoto období „Studium o hysterii“, model lidské psychiky má dvě vrstvy, vědomí a nevědomí; hlavní funkcí mentálního aparátu je kontrola a uvolňování psychické energie a obrana proti nepříjemným afektům a nepříjemným myšlenkám. Příčinou obtížně zvládnutelných afektů jsou různá psychická traumata (např. trauma svedení – sex. zneužití v dětství), které jsou spolu se vzpomínkami vytěšňovány (tzv. obranným mechanismem REPRESÉ) a hromadí se v nevědomí. Neurotické poruchy vznikají důsledkem vytěšněných nebo přiškrcených afektů, které nemohly být uvolněny normální cestou – energetická složka afektů hledá cestu k vybití a protože nemůže být vpuštěna do vědomí, putuje do senzorických nebo motorických drah, což se projevuje např. hysterickou obrnou, slepotou nebo hluchotou.

**etapa topografického modelu lidské psychiky:** psychický aparát má 3 vrstvy: nevědomí, předvědomí a vědomí, NEVĚDOMÍ obsahuje pudová přání, která se řídí principem slasti a usilují o své bezprostřední uspokojení, PŘEDVĚDOMÍ – jeho hlavním úkolem je chránit vědomí před přívalem pudových sil z nevědomí a najít jim takový způsob vyjádření, který je pro vědomí přijatelný → funkcí předvědomí je tzv. CENZURA. Předvědomí a vědomí se řídí principem REALITY, neurózy jsou nouzovým, neúspěšným řešením intrapsychických konfliktů. V této etapě se zabýval studiem snů – předpokládal, že ve spánku je cenzura slabší, takže v obsahu snů lze poměrně snadno rozpoznat nevědomé obsahy. Tvrdil, že „sny jsou královskou cestou do nevědomí“. Rozlišoval manifestní obsah snu (to, co si člověk

pamatuje po probuzení), který považoval za substituci latentního obsahu snu, kterým je splnění pudového přání. V tomto období také studoval tzv. **psychopatologii všedního života** – domníval se, že rozmanité chybné výkony, např. přehlednutí, opomenutí, přehlédnutí něčeho nemilého, jsou projevem působení nevědomých impulsů a psychických obran.

**etapa strukturálního modelu lidské psychiky (od 1923):** nový model duševního aparátu tvoří 3 hlavní struktury, kterými jsou ID (ono), EGO (já) a SUPEREGO (nadjá). Obsah pojmu ID zhruba koresponduje s popisem nevědomí v topografickém modelu; primitivní pudy usilují o vybití. Během vývoje se vlivem interakce dítěte s vnějším světem část ID modifikuje v EGO, které má sebezáchovnou funkci (pokouší se vypořádat s tlaky z ID i s požadavky z vnějšího světa); další funkcí je odkládání pudového uspokojení a kontrola pudových přání a pomocí obranných mechanismů. EGO považuje Freud za psychickou strukturu, která se snaží sloužit třem pánům – id, superegu a požadavkům vnějšího světa. Při snaze vyrovnat se s tlaky z těchto tří stran se někdy vyvíjí úzkost. SUPEREGO se vyvíjí jako vnitřní reziduum raných dětských konfliktů, zvláště ze vztahu k rodičům a jiným autoritám; vzniká na základě zvnitřňování těchto autorit, jejich příkazů a zákazů = superego obsahuje svědomí a dětské ideály.

### 3.4.3.2 ALFRED ADLER A INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE

A. Adler připisuje velký význam působení sociálního prostředí; člověk však není jen pasivním produktem, ale zaujímá k němu vlastní vnitřní postoj, který lze označit jako **životní styl, životní linii**. **Životní styl zahrnuje základní sebepojetí, životní cíl a pohled na svět.** Jedinec v souladu se svým se svým životním stylem interpretuje různé společenské situace a reaguje na ně. Životní linie se utváří v průběhu prvních 5 – 6 lety života pod vlivem rodinné konstelace, která zahrnuje vztahy k rodičům a postavení v řadě sourozenců. Pozice v rodinné konstelaci podněcuje vytváření určitých osobnostních rysů. Principy IP se široce uplatnily v psychologickém poradenství a v práci s dětmi. Podle Adlera a individuální psychologie stanovení životních cílů ovlivňují dva základní lidské motivy: touha po moci a společenský cit. TOUHA PO MOCI je primární lidská snaha překonat pocity méněcennosti (inferiority) a stát se nadřazeným. Pocity inferiority jsou úplně přirozené, protože všichni lidé začínají život jako malí, slabí tvorové. Za určitých okolností může přerůst v tzv. komplex méněcennosti; zároveň popsal komplex nadřazenosti, které vedou ke zvýšení touhy po moci. SPOLEČENSKÝ CIT je vrozený, ale je třeba jej rozvíjet – velký význam úloha matky, potom sourozenci, vrstevníci, okolí. Zdravý nebo tvůrčí jedinec je schopen nejen milovat a pracovat, ale má také pocit sounáležitosti s ostatními lidmi a starost o jejich blaho.

### 3.4.3.3 CARL GUSTAV JUNG A ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE

C. G. Jung byl blízkým přítelem a spolupracovníkem Junga, ale pro narůstající názorové rozdíly vypracoval vlastní koncepci „ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE“. Jung viděl v nevědomí tvůrčí princip, jakýsi „životadárný orgán“, který svazuje jedince s přírodou a celým lidstvem.

STRUKTURA PSYCHÉ PODLE JUNGA:

**kollektivní nevědomí** (nejvnitřnější vrstvou osobnosti je tzv. archaické jádro neboli systém archetypů, které představují sice nevědomou, ale u každého člověka se projevující fylogenetickou zkušenost lidstva, zahrnují zážitky společných obrazů, které se opakovaly



v mnoha generacích, např. to, že každá lidská bytost měla svoji matku, obraz matky existuje v kolektivním nevědomí. Tuto nejvnitřnější vrstvu obklopuje vrstva **osobní nevědomí**, která vzniká z útlumu (potlačení do podvědomí) zejména nepříjemných zkušeností. Je povrchnější a obsahuje zapomenuté, potlačené nebo vytěsněné zážitky a některé archetypy blízké vědomému životu, především archetyp Stínu. Obě vrstvy tvoří tzv. vnitřní energetický zdroj každé osobnosti. Třetí vrstvu tvoří podle Junga **Ego – vědomí** člověka, tedy jeho uvědomělé prožívání. Čtvrtou nejmladší vrstvu tvoří **jáství**, které na jedné straně představuje jednotu výše popsaných vrstev, na druhé straně systém cílů, kterých se snaží osobnost dosahovat.

#### 3.4.3.4 KULTURNÍ PSYCHOANALÝZA – Karen Horneyová, Erich Fromm

Kulturní psychoanalýza je směr, který neortodoxním způsobem navazuje na psychoanalýzu. Jeho představitelé nepovažují za hlavní zdroj psychopatologie pudové konflikty, ale poruchy interpersonálních vztahů v dětství, které negativně ovlivňují mezilidské vztahy v dospělosti.

KAREN HORNEYOVÁ se postupně odkláněla od klasické psychoanalýzy, souhlasila s tím, že pro vývoj jedince jsou rozhodující zážitky z dětství, ale podtrhovala význam sociálního prostředí dítěte. Dítě se rodí do světa obtíženého problémy – dospělí často trpí vlastními problémy a chovají se nepředvídatelně – popudlivě, jsou příliš nároční, příliš shovívaví, nadřezují sourozencům... pokud je dítě v rodině vystaveno takovým rozporným vlivům, cítí se velmi nejisté a zranitelné. Podle Horneyové jej přemáhá tzv. **ZÁKLADNÍ ÚZKOST**, kterou definuje jako pocit osamocení a bezmocnosti vůči potenciálně nepřátelskému světu. K překonání nejistoty využívá různých interpersonálních vztahů. Horneyová je rozdělila do tří kategorií: směrem k lidem se dítě pohybuje, pokouší-li se u nich získat jejich dobrou vůli, zajistit si osobní bezpečí. Vychází z předpokladu, že druzí lidé člověku poskytnou ochranu a pomoc, když se jim podrobí; směrem proti lidem: vychází z přesvědčení, že mocnému se nikdo neodvážá ubližovat; že jediným prostředkem k přežití je agresivní chování, chce mít navrch, porazit ostatní; směrem od lidí: dítě s ostatními nechce bojovat, nechce se s nimi měřit, většina lidí mu nerozumí, jemu se zdá, že jim na něm ani nezáleží. Vede k vyhledávání samoty fyzické i duševní; oddává se čtení, snění, umění místo účasti na sociálním životě. Duševně zdravý může být jen ten, kdo účinně mísí všechny tři druhy pohybu vůči společnosti. Neurotické potřeby dospělých jsou jen pokračováním maladaptivního chování u dětí.

#### ERICH FROMM

Podle Fromma se člověk vydělil z přírody, ale ne úplně. Je zčásti božský, zčásti zvířecí; lidská existence je plná rozporů a protikladů. Člověk si je vědom své samoty a odloučenosti, ví, že se náhodou narodil a náhodou zemře, je ve stavu pasivního stvoření = nespokojen s pasivní rolí má potřebu překročit a stát se aktivním tvůrcem → žena tvoří dítě, muž tvoří kulturu a výrobu. **LIDÉ MOHOU TVOŘIT I TÍM, ŽE MILUJÍ PRAVOU LÁSKOU**. Osobnost je u něj "celek zděděných a získaných duševních vlastností, které jsou pro jedince příznačné a činí jej jedinečným". Uvnitř osobnosti rozlišil dvě složky - temperament a charakter = Temperament je trvalý, povahou konstituční. Charakter se utváří hodnotovými volbami ovlivňovanými sociokulturními vlivy. Charakter je rozdělen na dva základní druhy - produktivní a neproduktivní. **Produktivní charakter** se soustřeďuje na obdarovávání druhých prostřednictvím lásky a práce. **Neproduktivní** pak je takový, který není schopen sám nic vyprodukovat a musí to, co potřebuje dostávat od druhých. Docílí toho buď pasivním

chováním, nebo aktivním úsilím (vykořisťováním). Charakter se utváří ve dvou základních procesech: **Socializace**, skrze niž si člověk vytváří vztah k druhým i sobě. **Asimilace**, jíž si člověk získává, co potřebuje. Chceme-li být dobře přizpůsobeni, musíme využívat vyvážené obou procesů.

#### *ERIK ERIKSON (1902 – 1994)*

Eriksonova koncepce je orientována na **vývoj ego**. Erikson modifikoval psychoanalýzu na život moderní společnosti, považoval se za pokračovatele Sigmunda Freuda. Nezdůrazňoval pudové motivy, větší váhu má **ego**, ne **id**. Vytvořil *Teorii psychosociálních stádií vývoje (někdy nazývaná teorie osmi věků člověka)*, Vývoj ega probíhá v osmi stádiích, každé má optimální čas ke svému vynoření a obsahuje psychosociální krizi, která představuje možnost růstu (v případě vyřešení konfliktu), ego získává novou mohutnost, **ctnost**, ale zároveň i ohrožení (pokud člověk uhýbá řešení konfliktu, převládá negativní pól krize) → nevyřešení konfliktu oslabuje ego, způsobuje stagnaci vývoje – může se napravit dodatečně návratem a efektivním řešením konfliktu.

#### 3.4.4 **Fenomenologická psychologie**

Fenomenologická psychologie je filozoficky a humanisticky orientovaný směr psychologie 20. století, který se zabývá problematikou lidského bytí a jeho smyslu, otázkami lidského svědomí, zodpovědnosti, osamělosti a intimity = zdůrazňuje specificky lidské vlastnosti a motivy, kterými se člověk liší od zvířat. Fenomenologický přístup je zaměřen na subjektivní zkušenost jedince – na jeho osobní pohled na svět. Základní metodou fenomenologické psychologie je studium a popis individuální zkušenosti člověka nezávisle na předem vypracovaných teoriích, předpokladech a hypotézách. Je to psychologie nedeterministická = uvažuje o člověku jako o bytosti, která má možnost svobodné volby. Snaží se za pomoci introspekce vysvětlit jednání a psychologii člověka bez výkladových šablon a schémat, které pokládá za teoretické konstrukty narušující terapeutický proces a zastírající skutečné příčiny jednání. Evropský a americký proud fenomenologické psychologie se zřetelně liší

- k evropskému směru patří tzv. existenciální analýza = daisenanalýza, která se zaměřuje na hranice, úzkost, smysl života, odloučení a izolaci
- americký proud reprezentovaný převážně humanistickou psychologií se zabývá lidským potenciálem, vrcholnými zážitky, seberealizací a mezilidskými setkáními.

**DAISENANALÝZA** je nejvýznamnější evropský směr fenomenologické psychoterapie. Zakladatelem daseinsanalýzy byl Ludwig Binswanger, k jeho následovníkům patřil např. Medard Boss. Základní práce byly psány těžkým, květnatým stylem v rozvinutých souvětích s vymyšlením nových, kombinovaných pojmů, což znamenalo pro psychologii odklon od exaktnosti, kontrolovaného experimentování k **intuitivnímu chápání člověka**. Daseinanalýza snaží se najít pro pacienta způsob existence, který činí jeho pobyt na světě snesitelným. Daisenanalytik se snaží pochopit v kontextu pacientovy osobnostní struktury, nezaměřuje se na jeho chování, ale subjektivní zkušenost. Pacient má plně prožívat své bytí, poznat své možnosti a svobodně mezi nimi volit. Je veden k tomu, aby bral svou existenci vážně a zodpovědně, nic si nenalhával a byl sám sebou, tedy autentickou osobou. = autentičtí lidé

nezavírají oči ani před těžkými a temnými stránkami života. Cílem je uvědomění si lidské jedinečnosti a svobodné a odpovědné začlenění do lidské společnosti.

**HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE** bývá označována třetí silou psychologie. Humanistická psychologie je zaměřena na prožívající osobnost, lidé nejsou pouze objekty studia, je nutné je popsat a pochopit z hlediska jejich vlastního subjektivního pohledu na svět, jejich vnímání sebe samých a jejich pocitů vlastní hodnoty. Je to směr nedeterministický, staví na předpokladu, že člověk je schopen svobodné volby, cílevědomého, účelného a tvořivého jednání. Základním konceptem je pojem **seberealizace** čili **sebeaktualizace**, který Abraham Maslow (jedna z vůdčích osobností tohoto směru) definuje jako „*snahu každého člověka o maximální využití svých lidských možností a schopností*“. Za nejvyšší hodnotu je považována důstojnost a rozvoj člověka, podporuje celoživotní učení. Významní představitelé jsou CARL ROGERS, A. H. MASLOW, G. W. ALLPORT a K. BÜHLER.

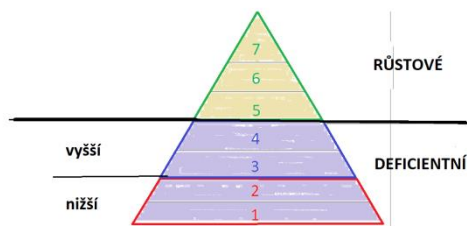
CARL ROGERS dospěl k názoru, že základní silou, která motivuje organismus člověka, je tendence k seberealizaci, k růstu, zralosti, pozitivní změně. Nejdůležitějším pojmem Rogersovy teorie osobnosti je pojem „self“ neboli sebepojetí. Od narození je jedinci vlastní také proces tzv. organismického sebehodnocení, který mu umožňuje kladně hodnotit zkušenosti, které život udržují a zkvalitňují a negativně hodnotit zkušenosti bránící růstu. Rogers nepopíral, že existují ještě jiné potřeby člověka, např. biologické, ale považuje je za podřízené motivaci organismu k vlastnímu zdokonalení a růstu. Rogers předpokládal, že psychický vývoj dětí probíhá bez problémů, pokud se jim od rodičů dostane tzv. NEPODMÍNĚNÉHO PŘIJETÍ: děti by měly cítit, že je rodiče milují i tehdy, když jejich chování není ideální. Ve skutečnosti je častější tzv. PODMÍNĚNÉ PŘIJETÍ: rodiče oceňují děti pouze tehdy, když se chovají „správně“, tedy podle jejich představ. Děti jsou pak z obavy ze ztráty lásky nuceny popírat své vlastní pocity a přijímat hodnoty druhých lidí. Vytvářejí si sebepojetí, které neodpovídá jejich autentickým prožitkům a může být zdrojem psychických potíží v dospělosti.

Rogersovo přesvědčení o nadřazenosti seberealizace tvoří základ jeho **nedirektivní nebo na klienta zaměřené terapie**. Terapeut by měl klientovi vytvořit tzv. nepodmíněné přijetí, a to především osobním postojem, který zahrnuje empatii, akceptování a autenticitu/kongruenci (soulad mezi terapeutovým chováním a prožíváním – terapeut se chová skutečně podle toho, jaký ve skutečnosti je, nepoužívá přetvářky, jeho chování není s maskou).

### **ABRAHAM MASLOW (1908 – 1970)**

Maslow pokládal jedince za integrovaný celek, ale uznává existenci specifických potřeb jakožto motivačních sil a uspořádává je do určité hierarchie, která stoupá od základních biologických potřeb ke složitějším motivům, které se stávají důležitými pouze tehdy, jsou-li uspokojeny základní potřeby.

<b>DEFICIENTNÍ</b> - vyjadřují určité nedostatky v organismu a podmínkách sociální existence člověka = reagují na principy vnitřní tělesné a psychické rovnováhy fungují na principu <i>REDUKCE napětí</i> = které jedinec pociťuje, pokud nejsou uspokojeny		<b>RŮSTOVÉ (META POTŘEBY), POTŘEBY BYTÍ</b> řídí se principem <i>INDUKCE</i> = každá potřeba růstu uspokojení neredukuje, ale indukuje zvýšení její motivační naléhavosti
<b>NIŽŠÍ</b> jejich uspokojování umožňuje tělesné přežití jedince	<b>VYŠŠÍ</b> zajišťují duševní pohodu a rozvoj jedince	<b>5. kognitivní potřeby</b> (potřeba vědět, rozumět, zkoumat)
<b>1. fyziologické</b> (jídlo, voda, kyslík, teplo, odpočinek)	<b>3. potřeba sounáležitosti a lásky</b> (potřeby družít se s ostatními, být přijímán, někam patřit)	<b>6. estetické potřeby</b> (harmonie, řád, krása)
<b>2. potřeba bezpečí</b> (řád, rytmus, pravidelnost, neměnnost)	<b>4. potřeba uznání</b> (potřeba dosáhnout úspěchu, být kompetentní, získat souhlas a uznání)	<b>7. sebeaktualizační potřeby</b> (nalézt sebenaplnění a realizovat vlastní potenciál)



Maslow uskutečnil velké studie inteligentních, úspěšných, zdravých, historicky významných postav v jeho pojetí sebeaktualizovaných osob (např. Lincoln, Spinoza, Goethe, Renoir, Einstein, Rooseveltové Haydn), a tímto způsobem dospěl ke složitému obrazu člověka, který dosáhl seberealizace.

Uvedl seznam vlastností, které jsou charakteristické pro seberealizující se lidi a vlastnosti chování, které jsou důležité pro jejich vývoj:

- účinněji vnímají realitu a jsou schopni tolerovat nejistotu
- akceptují sebe a druhé lidi takové, jací jsou
- spontánní v myšlení i chování
- zaměření spíše na problém než na sebe
- mají smysl pro humor bez nepřátelství (neubližují humorem)
- vysoce tvořiví
- odolní vůči vlivu kultury bez účelové nekonvenčnosti
- mají starost o blaho lidstva

- schopni hlubokého uvědomění si základních životních zkušeností
- mají hluboké, sebeuspokojující interpersonální vztahy spíše s několika lidmi než nějakým větším množstvím lidí
- schopni pohlížet na život z objektivního hlediska.

CHOVÁNÍ vedoucí k seberealizaci

- Prožívejte život jako dítě, s plným ponořením a soustředěním.
- Zkoušejte spíše něco nového, než abyste se drželi bezpečných a jistých způsobů.
- Při hodnocení zkušeností naslouchejte spíše vlastním pocitům než hlasu tradice, autority nebo většiny.
- Buďte poctiví – vyhýbejte se předstírání neboli hraní her.
- Připravte se být nepopulární, když se vaše názory neshodují s názory většiny lidí.
- Přijměte zodpovědnost.
- Pracujte usilovně na tom, pro co jste se rozhodli, co uděláte.
- Pokuste se identifikovat své obrany a najděte odvahu se jich vzdát.

### **LOGOTERAPIE – Viktor Emil Frankl**

Vídeňský psychiatr, který byl ve 2. světové válce vězněn v několika koncentračních táborech, kde sdílel se spoluvězni hraniční situace lidského bytí, což velmi ovlivnilo další vývoj jeho úvahám o životním smyslu, které nastínil už před 2. sv. válkou. Frankl postavil vedle Freudovy „touhy po slasti“ a Adlerovy „touhy po moci“ třetí základní lidskou potřebu, „**TOUHU PO SMYSLU**“. Tzv. **EXISTENCIÁLNÍ FRUSTRACE** vzniká tehdy, když člověk ztratil dosavadní smysl své existence nebo se smysl jeho života stal sporným a neví, co dál, nebo pokud pochybuje o smyslu svého života vůbec. Existenciální frustrace může vést k neuróze nebo depresi; tento typ deprese je podle Frankla zvlášť typický pro rozvinutou konzumní společnost, je projevem jejího existenciálního vakuu, které je podle něj příčinou mnoha sebevražd, zvláště mezi úspěšnými a zámožnými lidmi.

Terapeutický přístup, který se snaží o nalezení východiska z existenciální frustrace, nazývá Frankl LOGOTERAPIÍ. (logos znamená především smysl nebo význam). Terapeut nechce klientovi vnutit nějaký smysl zvenčí, ale chce pomoci klientovi najít osobní životní smysl v souladu s jeho osobností. Člověk může dát smysl svému životu uskutečňováním hodnot, proto mu logoterapeut pomáhá rozšiřovat jeho **OBZOR PRO HODNOTY**. Frankl rozlišuje tři druhy hodnot, jedinec může objevit smysl v životě trojím způsobem: hodnoty tvůrčí - vykonáním činu, hodnoty zážitkové a hodnoty postojoyé (nabývají zvláštního významu u lidí, kteří jsou v důsledku nevléčitelných chorob zbaveni možnosti i naděje na realizaci hodnot tvůrčích a zážitkových) – vyjadřují pacientův postoj k utrpení, způsob, jakým utrpení přijímá – pacient uskutečňuje tyto hodnoty tím, že je bere na sebe a příkladně je nese). Trpící člověk se stává hrdinou tehdy, když promění své utrpení v morální vítězství a tím objeví konečný smysl své existence = *konečný smysl utrpení hledá Frankl ve vztahu k absolutní říši hodnot – náboženství*. Prospěšné jsou především takové aktivity, při kterých člověk přesahuje hranice svého já a jedná s ohledem na druhé. Nejhodnotnější lidským zážitkem je láska. Proti autotelickému zaměření na vlastní uspokojení a štěstí staví heterotelické zaměření k dosahování vyšších cílů a hodnot, přesahujících jedince. Místo otázky „co ještě můžu čekat od života“ je na místě otázka „co ještě život očekává ode mne“.

### 3.5 Shrnutí

Moderní psychologické směry se snaží naplňovat stanovené cíle psychologie. Mezi hlavní proudy patří behaviorismus s neobehaviorismem, hlubinná psychologie (psychoanalýza, individuální a analytická psychologie, kulturní psychoanalýza) a fenomenologická psychologie (daseinanalýza, humanistická psychologie).

### 3.6 Kontrolní otázky

1. Kdo je považován za zakladatele behaviorismu a co je podstatou tohoto směru?
2. Jaký je rozdíl mezi klasickým behaviorismem a neobehaviorismem? Vysvětlete pojem intervenující proměnná.
3. Vysvětlete podstatu etap Freudova díla: afekt – trauma, topografický model, strukturální model.
4. Z jakých základních postulátů Freud ve své práci vycházel?
5. Co je podstatou analytické psychologie a kdo je jejím zakladatelem?
6. Co je podstatou individuální psychologie a kdo je jejím zakladatelem?
7. Jakými třemi způsoby může reagovat podle Karen Horneyové člověk, který se cítí ohrožen tzv. základní úzkostí?
8. Co je podstatou humanistické psychologie?
9. Jaký je základní princip Rogersovy terapie?
10. Jakou základní strukturu má Maslovova pyramida potřeb a jakými principy se dvě hlavní skupiny potřeb řídí?
11. Co patří mezi růstové potřeby Maslowovy pyramidy (rozdělit na subkategorie).
12. Jaké skupiny hodnot rozlišuje V. E. Frankl a jak může člověk podle jeho teorie objevit smysl v životě? Vysvětlete pojem existenciální frustrace.

### 3.7 Korespondenční úkol

1. Vyhledejte více informací o vzniku teorie kognitivního vývoje J. Piageta a aplikujte na ní realizaci hlavních cílů psychologie. Rozsah: 3 NS (včetně jednoho zahraničního zdroje)
2. V odborné literatuře najděte informace o směru kognitivní psychologie, zpracujte současné pojetí v rozsahu 3 NS (minimálně 3 zdroje).

### 3.8 Pro zájemce

Vyhledejte v odborné literatuře informace o operantním podmiňování a připravte výklad v rozsahu 5 NS včetně příkladů z reálného života. Použijte minimálně 3 zdroje, z toho jeden zahraniční.

### 3.9 Literatura, informační zdroje

CARLSON, J. G. *Testy k Psychologii Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-861-6.

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.

HUNT, M. M. *Dějiny psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0898-3.

KOHOUTEK, R. *Dějiny psychologie pro pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4540-8.

MASLOW, A. H. *O psychologii bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.

NOLEN-HOEKSEMA, S. et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0871-X.

VALEČKOVÁ, H. *Základy psychologie osobnosti*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2011.

VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

## 4 METODY PSYCHOLOGICKÉHO VÝZKUMU A PRAXE, MOŽNOSTI A ZÁSADY JEJICH VYUŽITÍ

### 4.1 Rychlý náhled kapitoly

V této kapitole se seznámíte metodologií, budete umět volit jednotlivé výzkumné přístupy, stanovovat hypotézy nebo výzkumné otázky, zvládněte zvolit typ výzkumného souboru a budete se orientovat v základních metodách výzkumu.

### 4.2 Cíle kapitoly

Po prostudování bude student:

- vysvětlit základní podmínky vědeckého výzkumu: validitu a reliabilitu
- popsat jednotlivé fáze psychologického výzkumu
- rozlišit různé způsoby výběru vzorku respondentů
- orientován v různých způsobech vyhodnocování získaných dat
- vysvětlí podstatu rozdílu mezi kvalitativním a kvantitativním výzkumem.

Následně bude schopen popsat hlavní výzkumné metody, včetně jejich pozitiv a negativ a v různých výzkumných situacích nastaví adekvátní způsob získávání a vyhodnocování dat.

### 4.3 Klíčová slova

Validita a reliabilita, fáze psychologického výzkumu, hypotéza, nezávisle a závisle proměnná, výběr vzorku (náhodný, stratifikovaný, příležitostný, samovýběr), posuzovací stupnice (číselné stupnice, grafické stupnice, standardní stupnice, nominační techniky, metody řazení, metody s nucenou volbou, statistické posuzovací stupnice), korelace – koincidence, korelační koeficient, chyby (haló efekt, efekt přání, efekt prvního dojmu, efekt kontrastu, efekt podobnosti, efekt přání, chyba mírnosti, chyba přísnosti, chyba centrální tendence), výzkumné přístupy (kvalitativní a kvantitativní přístup, longitudinální, transverzální a semilongitudinální), výzkumné metody (základní, speciální), introspekce, extrospekce, fáze pozorování, experiment (přirozený – kvaziexperiment, terénní, ex post facto), rozhovor (strukturovaný, polostrukturovaný a nestrukturovaný), fáze rozhovoru, způsob a zaznamenávání rozhovoru, trychtýřovité a hřebenové uspořádání dotazníku,

### 4.4 Výkladová část

#### 4.4.1 Metodologie, vědecké metody, hypotézy

Stejně jako každá vědecká disciplína má své metody a metodologii, není výjimkou ani psychologie. Psychologie má v tomto směru specifické postavení, neboť jedinečnost a individualita každého člověka nám neposkytne žádné obecně platné a vždy platící zákonitosti, nýbrž zákonitosti mající zpravidla povahu pravděpodobnostní. Jak jsme zmínili v předchozí kapitole, cílem psychologie je získat co nejvíce poznatků o psychice člověka, aby bylo možné opakující se jevy podchytit, zobecnit, vytvořit teorii a tu potom využít v praxi.

METODOLOGIE je teoretická psychologická disciplína, která se mj. základy psychologických výzkumů a určuje metody zkoumání psychických procesů, stavů a vlastností a pravidla jejich užití.



METODOLOGIE KVALITATIVNÍ – zkoumá kvalitativní metody výzkumu, např. pražská skupina pedagogické etnografie uplatňuje kvalitativní metodologii v psychologických výzkumech ve škole.

METODOLOGIE KVANTITATIVNÍ – zkoumá kvantitativní metody výzkumu.

METODA (METHODOS - má řecký původ - znamená cestu k cíli), v přeneseném významu znamená „způsob vědeckého poznávání jevů a faktů“ (Benesch, 1997, s. 45) Při psychologických výzkumech je třeba si uvědomit zásadní rozdíl mezi vědeckou a nevědeckou metodou.

#### NEVĚDECKÁ METODA

Nevědecká metoda nespĺňuje podmínky metody vědecké, zvláště validitu a reliabilitu. Příkladem z historie psychologie je např. frenologie, což byla metoda, která na základě tvaru lebky určovala povahu člověka.

#### VĚDECKÁ METODA

Vědecká metoda je podle Nakonečného (1997, s. 92) „soubor principů, způsobů a prostředků získávání vědeckých poznatků... je to určitý, přísnými pravidly vymezený postup.“ Způsob, tedy metoda, jakou se pro psychologický výzkum získávají poznatky, je považován za vědecký, pokud jsou splněny dvě základní podmínky, validita a reliabilita.

VALIDITA = platnost (validní, věrohodné, platné)

Validita vypovídá o tom, že výzkumník měří skutečně to, co měřit chce. Validita tedy určuje, do jaké míry můžeme výsledek zobecnit jako obecně platný; do jaké míry měříme to, co vskutku měřit chceme a jak přesně to měříme. Validita vyjadřuje míru. Není to něco, co buď je, nebo není. Nejlépe je vyjadřovat ji v nějakých kategoriích, např. vysoká validita, střední validita a nízká validita. (Svoboda, 2005)

Hill (2004) rozlišuje ještě interní validita (zda příčinou sledovaných jevů byly skutečně ty proměnné, které výzkumník sledoval) nebo externí (zda lze výsledky zobecnit i na jiné účastníky nebo jiné prostředí).

RELIABILITA = spolehlivost (reliabilní znamená opakovatelné, nenáhodné, spolehlivé, přesné)

Měření je reliabilní, pokud při opakovaném měření za stejných podmínek poskytuje stejné výsledky. Znamená určitý základní předpoklad relativní stálosti dosažených výsledků v čase a určuje, do jaké míry se můžeme na výsledek spolehnout. (Svoboda, 2005)

#### 4.4.2 *Podmínky psychologického výzkumu*

Psychologický výzkum je velmi organizačně, časově i psychicky náročný a k tomu, aby dospěl ke zdárnému cíli, je třeba vytvořit vhodné podmínky. Tyto vhodné podmínky tvoří tři faktory: osobnost výzkumníka, adekvátní metody a citlivost, etický přístup k respondentovi.

#### OSOBNOST VÝZKUMNÍKA

Výzkumník by měl být člověk osobnostně zralý, který má nadhled, schopnost seberegulace, měl by mít o výzkumné činnosti základní znalosti a měl by mít také dostatečné odborné znalosti.

## METODY VÝZKUMU

Nástroj výzkumu by měl být adekvátní, tj. skutečně zaměřen na to, co chceme zkoumat. Zkoumající by si měl být jist, že výzkumem sleduje opravdu to, co chce zjistit. Měl by být co nejvíce objektivní. V případě tvorby dotazníku je na místě úvaha, zda v některých otázkách již nějak není podsouvána očekávaná odpověď. Teoreticky by měl mít respondent pocit, že ať odpoví cokoliv, tak je všechno správně, aby se nestylizoval do toho, co chceme slyšet.

## CITLIVOST VŮČI RESPONDENTŮM

Psychologické výzkumy neustále řeší složité etické otázky související s výzkumem psychiky jednotlivců. V každém případě by být zachována citlivost vůči respondentovi, respekt, tolerance k odlišnostem apod.

### 4.4.3 *Fáze psychologického výzkumu*

Výzkum podle Čápa (1993) se skládá z několika etap: přípravného stadia, fáze rozhodovací, vlastního výzkumu a fáze závěrečné.

#### 4.4.3.1 **PŘÍPRAVNÉ STADIUM**

Vždy na počátku výzkumu je třeba stanovit předmět výzkumu, tedy zformulovat problém, nápad, který by výzkum mohl řešit. Pro počátek je velmi důležité prostudovat literaturu související s předmětem/tématem výzkumu, výsledky dosavadních výzkumů stejného nebo podobného problému, výstupy projektů apod.

Z hlediska správného nasměrování výzkumu můžeme využít orientační pozorování a rozhovory, analýzu produktů činnosti. Přípravná fáze by měla výzkumníka dovést k formulaci dílčích výzkumných problémů, stanovení hypotézy a ustavení dalšího výzkumného postupu.

#### **HYPOTÉZA**

Cílem stanovení hypotézy je zkonkretizovat výzkumný problém do dílčích částí, usměrňovat linii výzkumu tím, že se hypotézy buď potvrzují, nebo vyvracejí. Hypotéza tedy specifikuje výzkumný problém. Hypotézy jsou vědecká tvrzení, která se formulují jako oznamovací věty. Hypotéza je vlastně možnou odpovědí na výzkumný problém a je sestavena na základě podrobného prostudování dosavadních poznatků a teorií. Hlavním smyslem hypotézy je určit její pravdivost, což může ve výzkumné strategii potvrdit její nasměrování, případně upravit základní předpoklady výzkumu.

Hypotéza má vždy „má charakter pravděpodobnostní výpovědi, kdy zjišťuje, v jakém vztahu jsou dva nebo více jevů, zda jde o jev náhodný nebo jev příčiny a následku.“ (Kern, 1999, s. 279)

Podle Benesch (1997, str. 53) „hypotéza doslova znamená podezírání. Toto negativní spojení je zde míněno pozitivně“ určitá domněnka poslouží jako pokus o vysvětlení a jeho platnost se ověří.“

Hypotézy vyjadřují vztah alespoň dvou proměnných ve smyslu rozdílu, vztahů, následků. Častou chybou při formulaci hypotéz je příliš složitá a dlouhá formulace a to, že obsahuje mnoho proměnných, mezi kterými nejsou jasně dány vztahy.

#### 4.4.3.2 ROZHODOVACÍ FÁZE VÝZKUMU

Na základě výstupů předchozí fáze se výzkumník se rozhodne, jakým způsobem bude výzkum provádět a jakými metodami bude sbírat zjišťované údaje. Na počátku je nutné, aby stanovil proměnné výzkumu a zvolil způsob výběru výzkumného vzorku.

##### PROMĚNNÉ

„Proměnná je jakýkoli objekt, vlastnost nebo událost, které se nějak mění nebo kde existuje variabilita (odlišnost)“. (Hill, 1998, s. 34) Tedy to, co může nabývat různých hodnot. Např. agrese, inteligence, věk, pohlaví, množství alkoholu, schopnost řídit vozidlo apod.

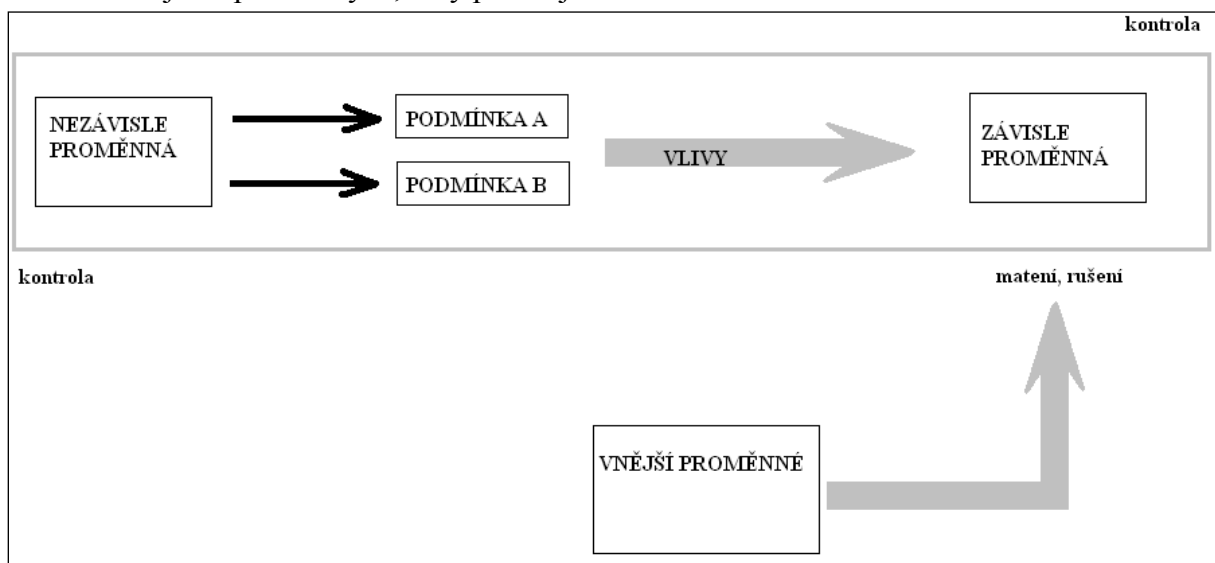
##### NEZÁVISLE PROMĚNNÁ

- proměnná, která je nezávislá na tom, co pokusná osoba dělá
- je to ta hodnota, s níž experimentátor manipuluje.

##### ZÁVISLE PROMĚNNÁ

- proměnná, jejíž hodnoty bezprostředně závisejí na nezávisle proměnné
- hodnota, kterou lze pozorovat.

Působení nezávisle proměnné za určitých podmínek ovlivňuje změny u závisle proměnné. Nicméně kromě těchto kontrolovaných vlivů a podmínek mohou působit také vnější proměnné, které mohou výsledky experimentu zkreslit. Proto je v experimentech důležitá také kontrola vnějších proměnných, tedy pokud je to možné.



Obr. 2 Působení proměnných v experimentu (převzato z Hill, 2004, s. 34)

##### VÝBĚR VZORKU

Výběr vzorku je proces, kdy si vybírá výzkumník ze stanovené cílové skupiny subjekty účastníci se výzkumu. Vzhledem k tomu, že výsledky psychologického výzkumu budou zobecněny na stanovenou cílovou skupinu, musí být výběr co nejreprezentativnější. Hill (2004) popisuje typ výběru náhodný, stratifikovaný, příležitostný a samovýběr. V psychologický vědeckých výzkumech, zvláště experimentech, se ještě vybraní jedinci dále dělí do dvou skupin, experimentální (ve kterých je přítomen zkoumaný stav) a skupiny kontrolní (skupina, ve které není přítomný zkoumaný stav). Výstupy získané v kontrolní skupině slouží jako výchozí bod, s nímž jsou srovnávány výsledky experimentální skupiny.

## NÁHODNÝ VÝBĚR

Náhodný výběr je takový způsob výběru z cílové skupiny, při kterém má každý člen cílové skupiny stejnou naději, že bude vybrán. Výhodou je získání pravděpodobně nezkráceného vzorku. Nevýhoda spočívá v případě výzkumů ve velké cílové skupině, proto je metoda skutečného náhodného výběru pro výzkum poměrně vzácná.

## STRATIFIKOVANÝ VÝBĚR

Dosažení skutečně reprezentativního vzorku je možné pomocí stratifikovaného výběru. V tomto případě dochází k rozdělení cílové skupiny do menších kategorií (tzv. STRAT) a následnému výběru členů těchto strat v poměru, v jakém se vyskytují v cílové populaci. Nevýhodou je časová náročnost, protože je složité definovat dílčí podkategorie a určit jejich poměr. Výhodou je ovšem dosažení skutečně reprezentativního vzorku.

## PŘÍLEŽITOSTNÝ VÝBĚR

Příležitostný výběr zahrnuje výběr těch subjektů, které jsou momentálně nablízku a k dispozici.

## SAMOVÝBĚR

Samovýběr se skládá z jedinců, kteří rozhodli o své účasti ve výzkumu. Výhodou tohoto výběru je praktičnost, dobrovolná spolupráce subjektů a v případě podepsání informovaného souhlasu je výběr vzorku také eticky čistý. Výběr realizovaný tímto způsobem je často nereprezentativní, zkrácený subjektem.

### 4.4.3.3 VLASTNÍ VÝZKUM – REALIZAČNÍ FÁZE

V této fázi se realizuje vlastní výzkum. Máme stanoven výzkumný problém, hypotézy, vzorek a metody zkoumání. Ještě dříve, než začne výzkumník s vlastní realizací, musí mít jasno také ve způsobu, jakým bude registrovat výsledky.

## ZPŮSOBY REGISTRACE A VYHODNOCENÍ – POSUZOVACÍ STUPNICE POZOROVÁNÍ/EXPERIMENTŮ

Posuzovací stupnice mají velkou výhodu nejen v možnosti kvantifikace sledovaného jevu, ale hlavně v jednoduchosti a rychlosti. Existuje celá řada posuzovacích stupnic, Jiránek a kol. (1997) uvádí popis číselné stupnice, grafické stupnice, standardní stupnice, nominační techniky, metody řazení, metody s nucenou volbou, statistické posuzovací stupnice.

### ČÍSELNÉ STUPNICE

Číselná stupnice slouží k odhadu frekvence a intenzity pozorovaného jevu. Výzkumník si připraví záznamový arch, ve kterém si vytvoří seznam položek posuzovaného jevu. U každé položky může stanovit např. několikabodovou škálu a každá položka potom hodnotí určitým počtem bodů. Součet bodů potom tvoří celkové skóre intenzity a frekvence sledovaného jevu.

### GRAFICKÉ STUPNICE

Místo číselné škály použije výzkumník úsečku nebo jiný grafický útvar, na které pozorovatel stanoví pozici žáka, frekvenci nebo intenzitu sledovaného znaku. Např. položka „Při hodině se houpe na židli“ je graficky vyhodnocena na úsečce mezi póly velmi často – nikdy.

### STANDARDNÍ STUPNICE

Standardní stupnice bývají často nazývány metodou srovnávacího bodování. Respondent je posuzován v intenzitě nebo frekvenci sledovaných znaků a srovnáván s jinými respondenty. Standardní se stupnice nazývá proto, že se v rámci sledované skupiny vytvoří určitá „norma“ – standard, se kterou jsou jednotlivci porovnáváni. Příkladem je např. seřazení žáků podle aktivity v hodině. Standardní stupnice mohou být vytvořeny pro sledování více znaků.

Tato metoda klade velké požadavky na objektivitu pozorovatele a jeho zkušenosti se sledováním jevů.

#### STUPNICE PÁROVÉHO SROVNÁVÁNÍ

Stupnice párového srovnávání je variantou standardní stupnice, protože umožňuje porovnávat jakéhokoli respondenta s jiným jakýmkoli respondentem. Např. umožňuje vyjádřit pozici žáka ve třídě součtem získaných bodů. Tato metoda také klade velké požadavky na objektivitu pozorovatele a jeho zkušenosti se sledováním jevů.

#### NOMINAČNÍ TECHNIKA

Nominační technika je metoda, která předpokládá vzájemnou znalost respondentů (např. školní třídu). Respondent nominuje jiného respondenta v souvislosti s výskytem určitého jevu. (např. napíše jméno žáka, který je nositelem určitých charakteristik, např. je nejpečlivější). Výzkumy statisticky potvrzují, že pokud respondent (např. žák ve třídě) získá 60 % voleb, je dostatečným nositelem dané vlastnosti.

#### METODA ŘAZENÍ

Tato technika opět předpokládá vzájemnou znalost respondentů (např. školní třídu). Výzkumník připraví seznam respondentů a seznam sledovaných jevů, např. osobnostních vlastností a úkolem respondenta je udělit pořadí podle toho, jak výraznými nositeli posuzované vlastnosti jsou. Výzkumník na závěr získá pořadí všech žáků ve třídě odstupňované podle frekvence výskytu nebo intenzity výskytu jistého projevu.

#### METODA S NUCENOU VOLBOU

Výzkumník si připraví pro pozorování arch s popisem vybraných jevů (např. vlastností nebo chování, které jsou podkladem pro vykonávání určité činnosti nebo povolání) a označuje ty, které na respondentovi identifikuje. Příklad: „posouzení disponovanosti k míčovým hrám“: rychlost, pohotovost, obratnost, koordinace pohybů, mrštnost, síla, schopnost rychlého rozhodování, fyzická odolnost apod.

#### STATISTICKÁ POSUZOVACÍ STUPNICE

Tato posuzovací stupnice předpokládá tzv. normální rozložení posuzovaného jevu v populaci, tedy že nadprůměrný a podprůměrný výskyt daného jevu je méně častý než průměrné hodnoty výskytu. Tato metoda je vhodná všude tam, kde pozorovatel posuzuje individuální rozdíly na větším počtu respondentů.

### **ZPŮSOB VYHODNOCENÍ POMOCÍ STATISTICKÝCH METOD**

Při vyhodnocování výsledků experimentu by mělo dojít k tzv. statistickému zpracování. Cílem popisné statistiky je popsat a vyjádřit výsledky zkoumání (Reiterová, 2000). Proces probíhá v několika fázích:

- seřazení dat (vytvoření tabulky podle počtu nebo častosti výskytu jevu, grafické znázornění grafy apod.)
- výpočet střední hodnoty (aritmetický průměr, medián, modus)
- výpočet rozptylu (šířky rozptylu a směrodatné odchylky od průměru)
- určení korelací (korelace /koincidence): podstatou je zjišťování vztahu mezi dvěma či více proměnnými, o kterých předpokládáme nebo víme, že vytvářejí smysluplnou, psychologicky významnou relaci. K vyjádření vztahu těsnosti používáme tzv. korelační koeficient (značí se „r“) a směrové vztahy (hodnoty +, -). Korelační koeficient nabývá hodnot od -1 do +1. zápis:  $r \in [-1,0; +1,0]$ . Žádný vztah znamená 0, úplná závislost je

označena 1. S růstem hodnoty  $r$  od 0 k 1 se míra vztahu zvyšuje. Korelují-li spolu dva jevy kladně, znamená to, že s rostoucí hodnotou jednoho z nich roste i hodnota druhého. Záporná korelace pak vyjadřuje opačný vztah (čím více absencí ve škole, tím horší výsledky zkoušek). Korelace nám poskytuje informaci o společném výskytu sledovaných jevů, ale ne vždy vypovídá o jejich kauzální souvislosti, tzn., že ne vždy se musí jednat o příčinu a následek. (Hill, 2004)

- Interpretace výsledků. Rozhodování o platnosti probíhá na základě statistických testů. Podle Kerna (1999, s. 279) jsou „výsledky experimentu považovány za prokázané (statisticky signifikantní), pokud je pravděpodobnost ( $p$ ), že změna nebo změny v experimentu jsou náhodné, nižší než 5 % ( $p < 0,05$ ).“

Pozn. Kvalitativní výzkumy jsou zaznamenány, tříděny a interpretovány jiným způsobem, který v tomto textu nebude dále popisován.

#### 4.4.3.4 ZÁVĚREČNÁ FÁZE VÝZKUMU

Všechny výstupní údaje, získané jakoukoli metodou označovanou za vědeckou, musí splňovat podmínky reliability a validity. Vzhledem k náročnosti psychologických výzkumů, s ohledem na individualitu respondentů, splnění celé řady podmínek na straně výzkumníka, respondenta a metod je pro výzkum vždy výhodné zkoumat více osob a výsledky zpracovat pomocí matematických, statistických metod.

Výsledky výzkumu se předkládají v textové podobě a obsahují interpretaci získaných relevantních údajů. V interpretaci je vysvětlen vztah získaných údajů k cíli výzkumu, ke stanoveným hypotézám, zdůvodněno, proč získané údaje ne/odpovídají hypotézám. Při interpretaci je třeba si uvědomovat možnost chyb a zkreslení, ke kterým mohlo v průběhu zkoumání dojít. Mohou se objevit:

- chyby nesprávného zakotvení (nevhodně postavený výzkum, jehož příčinou může být nezkušenost, nedůslednost při studiu počátečních zdrojů, přílišné zaměření a očekávání experimentátora apod.)
- chyby a zkreslení, které mohou souviset s aktuálním psychickým nebo fyzickým stavem experimentátora i respondenta
- chyby v interpersonálním poznávání výzkumníka.

Po interpretaci výsledků by měla následovat diskuse. Je to prostor, ve kterém by si výzkumník měl klást otázky související s proběhlým výzkumem. Byl vhodně zvolený výzkumný problém? Správně zformulovány hypotézy? Vhodně zvolené metody? Adekvátní výběr vzorku cílové populace? Postihl všechny vztahy mezi proměnnými? Nepůsobily ještě jiné, vnější proměnné? Mohou být z výzkumu vyvozeny další hypotézy a zobecnění?

Ze závěrů by mělo být zřejmé, jestli výzkum přinesl nové poznatky, zda byly splněny cíle výzkumu, jaká jsou omezení a míra zobecnitelnosti zjištěných výsledků. (Smékal, 2009)

### CHYBY V INTERPERSONÁLNÍM POZNÁVÁNÍ

#### HALÓ EFEKT

Tendence posuzovat u zkoumaného v určitém směru dominující vlastnost, která upoutala pozornost a tendence přisuzovat i další vlastnosti.

#### EFEKT PŘÁNÍ

Projevuje se v tendenci vidět druhé lidi tak, jakými si přejeme, aby byli.

#### EFEKT PRVNÍHO DOJMU

Hodnotí celou osobnost zkoumaného podle prvního dojmu, který na výzkumníka proband udělal.

#### EFEKT KONTRASTU

Člověk, který má určitou vlastnost, má tendenci ji vidět u druhých lidí menší (nedochvilný výzkumník si nevšimne nedochvilnosti probanda).

#### EFEKT PODOBNOSTI

Člověk, který je nositelem určité vlastnosti, ji předpokládá i u jiných.

#### EFEKT PŘÁNÍ

Tendence vidět druhé takové, jakými si přejeme, aby byli.

#### CHYBA MÍRNOSTI

Tendence hodnotit lidi spíš pozitivně.

#### CHYBA PŘÍSNOSTI

Tendence hodnotit lidi spíš negativně.

#### CHYBA CENTRÁLNÍ TENDENCE

Tendence vyhýbat se krajním pólům určitých vlastností nebo způsobů chování a užívat pouze středních hodnot.

#### 4.4.4 *Výzkumné přístupy*

##### **PŘÍSTUP KVANTITATIVNÍ A KVALITATIVNÍ**

V psychologii jako řadě jiných humanitních disciplín se vyčlenily z hlediska metod a způsobu vyhodnocování dva základní výzkumné přístupy, kvalitativní a kvantitativní. Oba postupy mají své opodstatnění a podle povahy problému volíme jeden nebo druhý. Někdy je možné kombinovat obojí. V tabulce předkládám základní rozdíly mezi jednotlivými přístupy.

##### **PŘÍSTUP LONGITUDINÁLNÍ, TRANSVERZÁLNÍ A SEMILONGITUDINÁLNÍ**

Z hlediska délky trvání výzkumu rozlišujeme výzkumný přístup longitudinální, transverzální a semilongitudinální. (Hill, 2004)

##### **LONGITUDINÁLNÍ**

Tytéž subjekty jsou zkoumány po dlouhé časové období, měření se opakují. Postup spočívá v tom, že sledujeme tytéž osoby po několik let a pravidelně v určitých intervalech u nich zjišťujeme potřebné údaje. Výhodou tohoto výzkumného přístupu je menší zkreslení subjektivními proměnnými. V některých oblastech psychologie, např. při zjišťování vývoje duševní poruchy, je longitudinální studie jedinou cestou. Získáme důkladný obraz o změnách osobnosti v průběhu vývoje. Nevýhodou je časová náročnost, nákladnost, zvýšená pravděpodobnost ztráty subjektů mezi jednotlivými měřeními. Je obtížné nebo nemožné studii opakovat.

##### **TRANSVERZÁLNÍ PŘÍSTUP**

Různě staré subjekty jsou zkoumány v jediném konkrétním okamžiku. Tímto výzkumným přístupem se rychleji nashromáždí data, je to nezávislé měření. Tímto přístupem ve stejné době shromáždíme údaje o větším počtu osob a srovnáme průměrné hodnoty jednotlivých věkových skupin. Je to praktická metoda, lze okamžitě získat výsledky. Metoda je levnější a časově méně náročná než longitudinální. Průřezové studie mohou být ovlivněny sociálním

prostředím v daném čase, vyskytují se rušivé subjektivní proměnné, nepochopení, potřeba většího počtu subjektů.

#### SEMILONGITUDINÁLNÍ (SMÍŠENÝ) PŘÍSTUP

Tento typ výzkumu se snaží využít přednosti obou uvedených přístupů a omezit jejich nevýhody. Oproti longitudinálnímu výzkumu je kratší, organizačně méně náročný, a tedy i méně nákladný. Využívá několik věkově odlišných skupin zkoumaných osob, které sleduje určitou dobu. (Hill, 2004)

#### 4.4.5 *Metody výzkumu*

Psychické jevy nejsou snadno přístupné pro přímé zkoumání. Usuzujeme na ně z

- vnějších projevů chování,
- popisu vnitřního prožívání
- měření tělesných/fyziologických dějů.

Musil (1996) rozlišuje metody na základní a speciální. Každá jednotlivá metoda, které užíváme v psychologickém výzkumu k shromažďování údajů, má některé přednosti i některé obtíže, popřípadě nedostatky. Proto zpravidla kombinujeme několik metod navzájem.

**VÝZKUMNÉ METODY ZÁKLADNÍ** (všechny klinické metody, založené na empirickém přístupu, umožňující určitou variabilitu a subjektivitu či nestandardnost respektující osobní úhel pohledu výzkumníka)

- pozorování
- metody explorační
  - interview
  - rozhovor
  - anamnéza, zvl. školní anamnéza
  - anketa
  - dotazník
  - rozbor slovních projevů,
  - rozbor produktů činnosti.

#### VÝZKUMNÉ METODY SPECIÁLNÍ

(metody strukturované, standardní, objektivní a normalizované, splňující požadavky exaktnosti, zejm. ve smyslu validity a reliability), k nimž patří:

- metody škálové - posuzovací stupnice,
- sociografické a sociometrické techniky
- psychologické diagnostické metody – testy
  - objektivní (výkonové, osobnostní, hodnotící osobnostní škály)
  - subjektivní (osobnostní inventáře a dotazníky, inventáře zájmové, postoje, projektivní metody)
- experimentální metody.



#### 4.4.5.1 POZOROVÁNÍ

Pozorování je nejstarší psychologickou metodou, která patří jen zdánlivě k těm snadným... Při pozorování v psychologii zachycujeme údaje o člověku, o jeho činnostech a projevech psychiky ve vztahu s prostředím. Pozorování jako vědecká metoda by mělo být záměrné, plánovité, systematické a řízené.

Sledované jevy následně analyzujeme, vyhodnocujeme a interpretujeme. Je třeba si uvědomit, že nikdy nepozorujeme přímo vlastnosti osobnosti, ale vždy pouze vnější projevy. Vztah mezi vnějším chováním a s ním souvisejícím vnitřním

prožíváním není přímočarý, pozorovatelné chování je jen odrazem toho, co se děje uvnitř člověka. V interpretacích se pozorovatel vždy pohybuje jen na úrovni pravděpodobnosti, nikoli jistoty. Ale i ta pravděpodobnost má svůj přínos.

Nejčastější chyby při pozorování je povrchnost, neschopnost postřehnout podstatné znaky posuzovaného jevu, předčasné vyvozování závěrů, které vyplývají z přesvědčení pozorovatele a ne jevu samotného, neúplnost pozorování – pozorovatel často zastaví pozorování ve chvíli, kdy dojde k názoru, že má dostatek „průkazných informací“, jednostrannost – pozoruje jev jen v určité situaci nebo za určitých okolností, podceňování registrace pozorovaných údajů a spoléhání na paměť. (Kusák, Dařílek, 1998)

#### DRUHY POZOROVÁNÍ

Kusák (1999) a Hill (1998) rozlišují níže uvedené druhy pozorování.

##### INTROSPEKCE

Sledování a popis vlastního prožívání. Jedná se o vysoce subjektivní metodu pozorování vlastních psychických projevů pozorovatele. Ve výzkumech má obtížnou zobecnitelnost svých závěrů vyplývajících z nepřesností sebepopisů dotazovaných.

##### EXTROSPEKCE

Extrospekce je pozorování jiných lidí zprostředkovaně, prostřednictvím sledování jejich chování a jednání. Je to metoda, která je objektivnější než introspekce.

##### INDIVIDUÁLNÍ

Individuální pozorování je zaměřeno na jednotlivce, jeho psychické procesy, vlastnosti a stavy

##### SKUPINOVÉ

Skupinové pozorování je zaměřeno na více jedinců najednou nebo na skupinu jako celek. Používá se tam, kde středem pozornosti jsou skupinové jevy (např. spolupráce, soupeřivost, soudržnost a jiná dimenze sociální skupiny).

##### SYSTEMATICKÉ

Systematické pozorování je předem připravené, promyšlené a dlouhodobé sledování projevů jednotlivce nebo skupiny vedoucí k podstatě sledovaného jevu. Obvykle mu předchází příležitostné pozorování jevu, který si vyžádá speciální zájem pozorovatele.

##### PŘÍLEŽITOSTNÉ

Příležitostné pozorování je vyvoláno nápadností nějakého jevu v chování jednotlivce nebo skupiny. Nebývá považováno za vědeckou metodu, protože mu chybí cílevědomost a záměrnost

## KRÁTKODOBÉ

Krátkodobé pozorování je ohraničeno přesně určenými časovými úseky. Je jednorázové, má situační charakter.

## DLOUHODOBÉ

Dlouhodobé pozorování probíhá v delším časovém úseku, např. v průběhu např. celého roku, může používat průřezových metod (metoda časových vzorků) nebo sledovaný jev pozorujeme delší dobu, ale jen v určitých činnostech nebo obdobích.

## PŘÍMÉ

V tomto případě pozorovatel je v přímém kontaktu s pozorovaným/i

## NEPŘÍMÉ (ZPROSTŘEDKOVANÉ)

Nepřímé pozorování znamená získávat informace o sledovaném jevu prostřednictvím jiných osob.

## SKRYTÉ

Pozorovatel sleduje osobu skrytě, např. za jednostranně průhledným zrcadlem.

## PŘIROZENÉ

Dochází k zaznamenávání spontánně se vyskytujícího chování v přirozeném prostředí subjektu. Výhodou je vysoká ekologická validita (realismus), pokud je pozorovatel skryt. Přirozené pozorování se může použít k nalezení námětů pro experimentální studie nebo k ověření dřívějších výsledků podobných studií. Nevýhodou je neshodnost vyvozování přesného vztahu příčiny a následku mezi proměnnými, které jsou pouze pozorovány, ale není s nimi manipulováno. Nedostatečná kontrola podmínek způsobuje obtížnější opakování. Neposledním problémem je etická otázka související s narušením soukromí. (Hill, 2004)

## ŘÍZENÉ /KONTROLOVATELNÉ

Dochází k zaznamenávání spontánně se vyskytujícího chování, ale za podmínek připravených výzkumníkem. Výhodou je větší kontrola nad prostředím, což vede k větší přesnosti pozorování, možnost snadnějšího opakování. Nevýhodou je možnost zkreslení reaktivity respondenta pokud si uvědomí, že je sledován nebo ví, co se sleduje. Podle Hilla (2004) má toto pozorování nižší ekologickou validitu, nelze usuzovat na příčinu a následek.

## ZÚČASTNĚNÉ

Výzkumník je zapojen do každodenního života subjektů, ať už s jejich vědomím nebo bez něho. Výhodou je vysoká ekologická validita, pokud je utajen, menší, pokud není utajen v závislosti na míře integrace se subjekty. Pozorovatelé mohou tak získat přístup k mimořádně podrobným a hlubokým poznatkům, které nelze získat jinou metodou. Nevýhodu představuje zvláště nemožnost zaznamenat údaje pohotově a přesně. Také nelze situaci přesně opakovat, nelze usuzovat na příčinu a následek. Chování pozorovatele může subjekty ovlivnit. V neposlední řadě se objeví etické problémy „klamání“ v případě utajených účastníků. (Kusák, 1999, Hill, 2004)

## FÁZE POZOROVÁNÍ

Helus (2001) a Kusák (1999) popisují základní fáze pozorování.

PRVNÍ FÁZE = OBSAHOVÉ ZAMĚŘENÍ POZOROVÁNÍ

Na počátku pozorování si musí výzkumník konkretizovat sledovaný jev (vychází přitom ze stanovené hypotézy) do sledovaných znaků / jevů. Současně pozorování omezí časově, (na určité, předem plánované časové úseky) a prostorově (např. na určité žáky ve třídě).

Dále si musí promyslet, jakým způsobem bude postupovat, jak si bude zaznamenávat sledované jevy. Pochopitelně se musí předběžně seznámit s dostupnými informacemi o jevu, který zamýšlí pozorovat. Někdy je nutné definovat jednotku pozorovaného projevu.

#### DRUHÁ FÁZE = VLASTNÍ POZOROVÁNÍ A REGISTRACE ZJIŠTĚNÝCH ÚDAJŮ

Výsledek pozorování často závisí na zvolené formě záznamových archů, které umožňují nenápadnost, snadnost a přehlednost. Snahou výzkumníka je být co nejvíce objektivní, nicméně pokud je možnost více pozorovatelů, dochází k větší eliminaci chyb.

Registrace průběhu pozorování je jednou z nejdůležitějších fází. V porovnání s celkovým pozorováním a následným vzpomínáním se jeví jako nejhodnotnější prostředek pozorovací archy (např. záznamový arch rozdělený např. po minutách). Pozorovatel vždy každou minutu запиše, co se právě teď děje, např. kdo v tu dobu mluvil, kdo byl aktivní a kdo byl jen posluchač apod. Další variantou je připravit arch, kde jsou napsány různé aktivity, které učitel při hodině používá (chválí, nadává, poučuje, napomíná, vysvětluje, klade otázku, ironizuje) a pozorovatel pak pouze dělá v příslušnou dobu čárky. Nejčastěji používanými jsou tzv. posuzovací stupnice.

#### TŘETÍ FÁZE = ANALÝZA ZJIŠTĚNÝCH ÚDAJŮ

V této fázi pozorování hledá pozorovatel vztahy mezi pozorovaným jevem a jeho možnými příčinami, vzájemné vztahy mezi ním a jinými jevy.

#### ČTVRTÁ FÁZE = VÝKLAD POZOROVANÉHO JEVU

Poslední fáze pozorování obsahuje vysvětlení a z nich vyplývající závěry, k nimž pozorovatel dospěl na základě svých zjištění.

### 4.4.5.2 EXPERIMENT

„Experiment zahrnuje manipulaci s nezávisle proměnnou, aby se zjistilo, jaký vliv má na závisle proměnnou, při současné přísné kontrole vlivu všech ostatních vnějších proměnných.“ (Hill, 2004, s. 36). Experimentátor nečeká, až se jev objeví (jak je tomu u klasického pozorování), ale sám jej plánovaně vyvolá. Experiment ve srovnání s neexperimentálním pozorováním také lépe umožňuje měření, kvantitativní vyjádření, a tedy přesnější poznání.

#### LABORATORNÍ EXPERIMENT

„V laboratoři výzkumník záměrně manipuluje s nezávisle proměnnou, přičemž pomocí standardizovaných postupů zajišťuje přímou kontrolu vnějších proměnných.“ (Hill, 2004, s. 36)

Laboratorní experiment patří k nejméně vědeckým metodám, protože manipulace s nezávisle proměnnou prokazuje vztah příčina – následek. Laboratorní prostředí zvyšuje možnost kontroly examinátora. Možnost užití registračních přístrojů a ovládnutí podnětů umožňuje objektivnější měření. Nevýhodou je umělé prostředí, ve kterém experiment probíhá, protože toto prostředí je pro pokusnou osobu neobvyklé a může výsledky rušivě zkreslit. Laboratorní experiment má nízkou ekologickou validitu (výsledky nelze zobecnit pro potřeby skutečného života). Také výběr vzorku respondentů může průběh výzkumu zkreslit, protože odhadují charakteristiky požadavku, očekávání examinátora apod. Je tedy potřeba opatrnost při zobecňování výsledků na přirozené prostředí.

### PŘIROZENÝ EXPERIMENT = kvaziexperiment

„Nezávisle proměnná se změnila přirozenou událostí, výzkumník pouze zaznamenává vliv této změny na závisle proměnnou“. (Hill, 2004, s. 36) Nevýhodou je skutečnost, že chybí jakékoli kontrola nad nezávisle proměnnou.

Výhodou je vysoká ekologická validita, protože přirozená změna nastává v přirozeném prostředí a ne v prostředí navozeném experimentátorem. Přirozené prostředí vede k přiměřenějšímu chování, lze výsledky lépe přenášet do praxe. Vzniká velmi malé zkreslení z výběru nebo charakteristiky požadavku (pokud subjekty nevědí, že je experimentátoři pozorují).

Nevýhodou je obtížnost rozpoznat příčinu a následek. Tento experiment nelze opakovat, je malá kontrola nad vnějšími proměnnými a žádná kontrola nad nezávisle proměnnou. Může dojít ke zkreslení, zkreslení, pokud subjekty vědí, že jsou zkoumány. Je třeba řešit etické problémy souhlasu, klamání, narušení soukromí apod. (Hill, 2004)

### TERÉNNÍ EXPERIMENT

„Výzkumník záměrně manipuluje s nezávisle proměnnou, ale děje se o v přirozeném prostředí subjektu“. (Hill, 2004, s. 36) Výhodou je větší ekologická validita než u laboratorního experimentu, protože k chování dochází v přirozeném prostředí při současném omezení zkreslení dané výběrem – subjekty nemusíme přemlouvat, aby šli do laboratoře a kladenými požadavky (pokud o experimentu nevědí). Nevýhodou je obtížnější kontrola vnějších proměnných, větší pravděpodobnost zkreslení, obtížnější přesné zaznamenávání údajů, obtížnější možnost přesného opakování, etické problémy souhlasu, klamání, narušení soukromí apod.

### EXPERIMENT EX POST FACTO

Jedná se o výzkumný postup, který jde opačným směrem – od závisle proměnné (oné události, nehody) k nezávisle proměnné, která v minulosti působila. Hledáme příčinu relativně známého stavu. Známe tedy závisle proměnnou (např. stav dodržování mravních norem ve skupině chovanců výchovného ústavu) a hledáme nezávisle proměnnou (tj. příčinu, která způsobila např. zhoršení jejich chování). Nezávisle proměnnou nemůže badatel manipulovat, protože byla stanovena již před výzkumem. K experimentálnímu zásahu došlo bez zásahu experimentátora (dopravní nehoda, úraz, „nechtěné děti“). Nevýhodou je interpretace zjištěných údajů včetně nebezpečí, že jsou určité jevy neopodstatněně dány do souvislosti jen proto, že následovaly po sobě. (Benesch, 1997, Ferjenčík, 2000, Hill, 2004)

### 4.4.5.3 ROZHOVOR

Rozhovor je často používaná metoda, sloužící k shromažďování údajů v psychologickém výzkumu. Je to jedna z nejobtížnějších metod (nedá se naučit). Je zapotřebí určité empatie, sociálního citění, které lze částečně naučit.

Rozhovor můžeme definovat jako explorační metodu, kterou používáme tam, kde nelze uplatnit přímé pozorování, popř. jiné metody v „pátání“ po psychických obsazích jedince, jako jsou jeho postoje, názory, prožitky apod. Výhodou je mnoho podrobných údajů, zvláště o vnitřních stavech a přesvědčeních. Nevýhodou je velké nebezpečí z důvodu subjektivity výzkumníka, který také spoléhá na údaje z vlastních výpovědí osob, které nemusí být pravdivé (Hill, 2004)

Pro efektivní vedení rozhovoru je třeba splnit celou řadu podmínek. Důležité je navození správného vztahu mezi tazatelem a dotazovaným. Pokud je tento vztah kladný, přináší rozhovor mnoho údajů značně hodnověrných. Dále důležitá je nestrannost tazatele. Z nástroje výzkumu, z formulací otázek, nonverbálních signálů tazatele nesmí být zřejmé, které otázky strání on, kterou očekává, tj. jeho názor nebo postoj. Situace při rozhovoru závisí i na způsobu formulace otázek. Nežádoucí jsou sugestivní otázky, které téměř vnucují určitou odpověď podle obecně uznávaných norem. Asi nejdůležitější zásada je nepřerušovat dotazovaného, je třeba naslouchat, aby věděl, že tazatele sdělované zajímá.

## **DRUHY OTÁZEK**

### **OTEVŘENÉ**

Otevřené otázky umožňují respondentovi odpovídat svými slovy a jsou vhodné tam, kde výzkumník potřebuje nenásilně, hlouběji proniknout do psychiky respondenta.

### **UZAVŘENÉ**

Uzavřené otázky vyžadují dvoudimenzionální odpověď „ano -ne“. Mají přesnou formulaci a často vedou k výběru mezi dvěma nebo více možnostmi odpovědí.

### **PŘÍMÉ**

Přímé otázky míří bezprostředně k jádru problému a jsou nejčastěji užívané při zjišťování prožitkově neutrálních údajů.

### **NEPŘÍMÉ**

Nepřímé otázky se sledovaným tématem rozhovoru zdánlivě nesouvisejí, jsou vhodné tam, kde předpokládáme silnější osobní zábrany.

### **ROZHODOVACÍ**

Tazatel klade dotazovanému otázku s plným zněním problému.

### **ALTERNATIVNÍ**

Alternativní otázky mají často sugestivní podtext. („Udělal jsi to ty nebo někdo jiný?“)

### **DOPLŇUJÍCÍ**

Tazatel se ptá na související informace („Kdo tam u toho byl?“)

### **VYBÍZECÍ**

Pokud rozhovor vázne, vybídne tazatel dotazovaného k pokračování.

(Benesch, 1997, Ferjenčík, 2000, Hill, 2004)

## **DRUHY ROZHOVORŮ**

Hill (2004) rozlišuje z hlediska formy rozhovor strukturovaný, polostrukturovaný a nestrukturovaný.

**STRUKTUROVANÝ/ ŘÍZENÝ** = standardizovaný

Strukturovaný rozhovor využívá předem připravených uzavřených otázek, které mají jasnou formulaci a jsou kladeny ve stejném pořadí. Výhodou je snadná kvantifikace a analýza odpovědí, spolehlivost, opakovatelnost, zobecnitelnost. Výsledky dosažené tímto rozhovorem mají nižší validitu z důvodu zkreslován nebo možného ignorování dat v důsledku omezeného výběru odpovědí nebo malé citlivosti v kladení otázek.

## POLOSTRUKTUROVANÝ

Obsahuje pokyny, jaké otázky klást, ale znění a čas jsou ponechány na tazateli, odpovědi mohou být otevřené. Tento druh rozhovoru umožňuje modifikaci dotazů, další dotazování, přidání dalšího podtématu a opětovný návrat k němu. Je to metoda poměrně pružná, citlivá, má dobrou spolehlivost a umožňuje snadnou analýzu. Analýza otevřených odpovědí je složitější a velkou nevýhodou této metody.

## NESTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR / VOLNÝ, nestandardizovaný

Nestrukturovaný rozhovor je charakterizován především otevřenými otázkami na zvolené téma. Nemá stanoveny pevně otázky ani způsoby odpovědí. Tazatel při rozhovoru pomáhá a objasňuje, respondent je řízen tazatelem, ale bývá zde větší prostor pro dotazovaného, který jeho směr i témata může ovlivňovat.

## FÁZE ROZHOVORU

### ÚVODNÍ FÁZE

Úvodní fáze slouží k navázání dobrého kontaktu s pocíty důvěry. V počátku rozhovoru klade tazatel otázky, které dotazovaného zaujmou, získají ho ke spolupráci. Navození příznivé atmosféry vede k volnějším, nestísněnému projevu.

Počáteční otázky by neměly směřovat k jádru problému, protože na získání důvěry, na úvodní fázi do značné míry závisí úspěch celého rozhovoru. Postupně přecházíme od témat, o nichž se snadno mluví (např. o zájmových činnostech ve volném čase) k tématům „méně příjemným“.

### VZESTUPNÁ FÁZE

Vzestupná fáze je jakýmsi přechodem a postupným přibližováním se k jádru rozhovoru. Klade se důraz na klidný, věcný a přátelský tón. Důležitá je technika podněcování a kladení otázek. Otázky by měl mít výzkumník předem připraveny, alespoň hlavní otázky a jejich pořadí, ale podle situace je vhodné pohotově modifikovat průběh rozhovoru (žádost o doplňkové vysvětlení k nejasné odpovědi). Důležité je „umět poslouchat“ nejen obsah sdělení, ale také emoční projevy, paralingvistické charakteristiky řeči. Doporučuje se sledovat i mimoslovní projevy, kde není důležité, co říká, ale jak se při tom chová. Mimoslovní projevy mohou být zdrojem cenných informací, které doplňují žákovu výpověď nebo vypovídají o její věrohodnosti.

### KULMINAČNÍ FÁZE

Kulminační fáze je nejhodnotnější fáze rozhovoru, vrcholí odkrytím jádra problému. Důležitá je schopnost pozorovatele postihnout souvislosti s jistou pravděpodobností vlastního omylu. Tazatel musí přihlídnout při následné interpretaci k možnému zkreslení výpovědi, proto je nezbytné odložit závěry až k ověření informací v konfrontaci s jinými prameny a souvislostmi.

### ZÁVĚREČNÁ FÁZE

Rozhovor je třeba vhodně uzavřít, aby dotazovaný odcházel s pocítem uvolnění. Neměl by mít pocit, že na něm byly vynuceny informace, které nechtěl sdělit, ale že v tazateli našel naslouchajícího a podporujícího partnera.

## **ZPŮSOB A ZAZNAMENÁVÁNÍ ODPOVĚDÍ**

Podle situace volíme způsob záznamu rozhovoru. Tazatel může přímo při rozhovoru dělat zápisky, další možností je zapsat si jen nezbytné údaje a ostatní dopsat bezprostředně po ukončení rozhovoru. Je možné využít pro výzkum diktafon, případně kameru.

Zapisování odpovědí poněkud zdržuje, narušuje plynulost toku hovoru. Obojí -zapisování i diktafon - působí rušivě a znejišťují dotazovaného. Pokud se tazatel spoléhá na svou paměť, může se na něco zapomenout. Je třeba počítat s určitým únikem informací. V případě výzkumu je nutné vybrat optimální řešení vzhledem k individuálním podmínkám situace.

### **4.4.5.4 DOTAZNÍK**

Dotazník je písemná technika získávání údajů od subjektů, umožňuje hromadné zjišťování určitého jevu. Otázky mají psanou formu a vyžaduje se i písemná odpověď. Slouží ke zjišťování podobných údajů jako rozhovor.

Velkou výhodou této metody je poměrně rychlé a pohodlné shromažďování velkého množství dat, opakovatelnost a snadné zpracování odpovědí, podnětová jednota, spolehlivost, anonymita. Pro tazatele je dotazování pomocí dotazníku bezpečnější.

Na druhou stranu dotazníky postrádají pružnost, jsou založeny na vlastní výpovědi a mohou být zkresleny mírou motivace. Ke zkreslení dochází podle Krejčové (2003) často proto, že respondenti odpovídají způsobem, jaký považují za společensky vhodné nebo se chtějí výzkumníkovi „zalíbit“, odpovídají stereotypně. Je poměrně obtížné sestavit dotazník s vysokou reliabilitou a validitou. Při vyplňování dotazníku (bez možnosti doplňujících otázek) se může stát, že tatáž otázka může mít pro různé lidi různý význam, otázka nebude správně pochopena, nemusí odpovídat věku, někteří lidé se neradi vyjadřují písemně.

V dotazníkovém šetření chybí tazateli tzv. korektiv, když posléze zjistí, že dotazovaný otázku nepochopil. Zpětně již nejde nic upřesnit, pokud se dotazovaný již při distribuci dotazníku sám nepřihlásil, že otázce nerozumí. Když odpověď vypadá zajímavě nebo ji lze interpretovat dvojznačně, nelze se už doptat a ujasnit si smysl sdělení. Tazateli uniká nonverbální část komunikace (to vede ke zkreslení -lze hůře vyčíst, zda respondent reaguje na samotné téma nebo se v odpovědích odráží fakt, že respondentovi vadí něco, co souvisí se způsobem dotazování. V takovém případě svými odpověďmi reaguje spíše na danou situaci. Pro zjišťování objektivity se měří tzv. Lži skóre. Položky jsou zařazeny mezi jednotlivé položky dotazníku a jisté specifické odpovědi na tyto položky svědčí o nevěrohodnosti údajů – pokud mají vysoké L skóre, bývají vyřazeny z výzkumu. (Krejčová, 2003)

### **TYPY OTÁZEK**

Samozřejmostí je vyvarovat se otázkám sugestivním, příliš dlouhým, nejasně nebo dvojznačně formulovaným.

### **OTEVŘENÉ DOTAZY**

Otevřené dotazy jsou v dotazníku koncipovány tak, že za položeným dotazem je dán prostor např. několika řádků, na nichž respondent může rozvinout svoji odpověď.

### **UZAVŘENÉ DOTAZY**

Uzavřená otázka nabízí respondentovi předem připravené varianty. Za určitým výrokem následuje možnost

- odpovědi ano – ne, případně nevím. Nevýhodou je, že respondenti mívají často pocit, že se do předepsaných variant svými názory „nevejdou“. Pak jsou nuceni zaškrtnout odpověď, která se jejich postoji blíží nejvíc, příp. odpověď vůbec neuvedou, což může vést ke zkreslení informací. Uzavřené mají tu výhodu, že se dobře hodnotí.
- jinou variantou jsou tzv. uzavřené otázky škálové, při kterých má respondent možnost vyjádřit svůj souhlas nebo nesouhlas několikabodovou stupnicí.

### PROJEKČNÍ DOTAZY

Projekční otázky mají charakter otázek nepřímých, tedy tazatel získává odpovědi oklikou, projekcí. Zkoumaná osoba na základě sestaveného systému dotazů „promítá“ svoje postoje, motivy a skryté názory na jiné osoby nebo předměty. Tím vypovídá především o sobě.

(Benesch, 1997, Ferjenčík, 2000, Hill, 2004)

### DRUHY DOTAZNÍKŮ

#### PODLE ZPŮSOBU ODPOVĚDI ZKOUMANÉ OSOBY NA OTÁZKY

- otevřený (může se vyjadřovat volně)
- vázaný (má vázané odpovědi typu: ano, ne, nevím, případně zaškrťované)

#### PODLE ZPŮSOBU DISTRIBUCE

- osobní předání
- zaslání
- zprostředkované předání jinou osobou

#### PODLE CÍLE DOTAZNÍKU

- anketa (jednoduchý typ dotazníku)
- výzkumný
- průzkumný

#### PODLE ZAMĚŘENÍ (Papica, 1984)

- osobnostní dotazníky

Respondent posuzuje své projevy chování, postoje a pocity k sobě nebo vůči vnějšímu světu. Jsou v podstatě introspektivní metodou a jsou založeny na představě, že osobnost je souborem vymezených rysů (vlastností), které mohou být měřeny

- posuzovací – ratingové škály

Posuzovací škály odhalují, jak jiní lidé posuzují daného respondenta a dojem, jaký v nich budí. Předkládají se lidem, kteří přicházejí s respondentem do kontaktu, mohou být zaměřeny na rozmanité charakteristiky.

- postojové škály

Postojové škály jsou sestaveny na základě statistických konstrukcí, často mají standardizovanou a normalizovanou podobu pro použití v určité populaci. Zahrnují řadu položek a výroků, ke kterým respondenti volí odpovědi podle stupně souhlasu (nesouhlasu) s jejich obsahem

### PRÁCE S DOTAZNÍKEM



Na počátku je důležité stanovit výzkumný problém, vybrat reprezentativní vzorek pro výzkum, vytvořit strukturu dotazníku, pořadí otázek. Na počátek dotazníku je třeba řadit otázky, které vzbudí zájem o daný problém a nevyžadují příliš přemýšlení. Je důležité postupovat od lehčího k těžšímu, od všeobecného ke specifickému – trychtýřovité uspořádání otázek.

Při psychologickém výzkumu je vhodné nejdříve zrealizovat tzv. předvýzkum, ve kterém si tazatel ujasní nejen adekvátnost a správnost kladených otázek, ale vůbec zaměření dotazníku. Na základě analýzy těchto informací provede případné úpravy a provede vlastní výzkum u vybraného vzorku cílové populace. Po sběru dat dojde k vyhodnocení, kvantifikaci dat, následné analýze, interpretaci a vytvoření závěru.

Dotazník by měl obsahovat oslovení (přiměřené cílové skupině), krátké informace o tom, co dotazníkem chcete zjistit, žádost o jeho vyplnění, informace o anonymitě respondentů, instrukce, jak mají dotazník vyplňovat.

Na počátku vlastního dotazníku by měly být otázky zjišťující základní informace o osobě vyplňujícího (věk, pohlaví, příp. další informace, které s tématem dotazníku souvisejí, např. počet sourozenců, velikost obce bydliště, apod.). Poté by měly následovat otázky, které vzbudí zájem zkoumaného o téma nebo otázky, na které zná odpověď. Pak dotazy ostatní podle zásady od jednodušších a obecných, na něž následuje spontánnější odpověď. Nakonec jsou zařazovány dotazy konkrétní, zpřesňující a otázky zaměřené na jádro zkoumaného problému a související se stanovenými hypotézami výzkumu.

Pokud se dotazník zaměřuje na větší počet témat, mohou být otázky uspořádány:

- jednotlivých tematických okruhů, ve kterých jsou otázky uspořádány od jednoduchých po nejtěžší (tzv. trychtýřovité uspořádání)
- nebo bývá dotazník koncipován od obecných otázek ze všech zkoumaných témat po ty speciální a osobní (hřebenové uspořádání).

Způsob záleží na tazateli, na tom, co považuje v dané situaci za optimální. Zásadou je dodržovat jistou logičnost a návaznost, nepřeskakovat násilně od jednoho k druhému.

(Benesch, 1997, Ferjenčík, 2000, Hill, 2004)

#### **4.4.5.5 DALŠÍ METODY PSYCHOLOGICKÉHO VÝZKUMU**

##### **ANALÝZA PRODUKTŮ ČINNOSTI**

Tato metoda vychází z předpokladu, že každý produkt člověka odráží osobnostní zvláštnosti svého tvůrce a můžeme jejich prostřednictvím studovat jeho psychiku. Výhodné je vždy spojení této metody s rozhovorem. V produkcích hledáme jeho postoje, motivy, názory, prožitky, hodnoty, vztahy k sobě a jiným lidem apod.

Analyzovat můžeme písemné, ústní, výtvarné projevy, herní aktivity, úpravy sešitů a mnoho dalších. Analyzovat můžeme i chování během činností (napětí, těkavost, soustředěnost, odolnost vůči překážkám apod.)

*Rozbor volnějších písemných projevů:*

Pro psychologický výzkum získáváme písemné projevy tím způsobem, že vyzveme skupinu osob k napsání volného pojednání na určité téma. Písemný projev tohoto druhu je ve srovnání s odpověďmi na dotazník přirozenější, méně omezený a schematický. Někteří lidé přijmou výzvu k volnějšímu písemnému projevu na dané téma jako příležitost k tomu, aby vyjádřili

své osobní problémy, píší ochotně a podrobně. Jiní naopak píší s nechutí nebo se dokonce vyhnou vyjádření k tomu, co výzkumníka zajímá a co požadoval. Analýza volnějšiho písemného projevu je pracnější než zpracování dotazníku.

Analýza produktů činnosti vyžaduje dlouholetou zkušenost a speciální trénink a nezbytnou míru přiměřených znalostí. Z důvodu možnosti nesprávného výkladu a interpretací způsobuje, že se metoda jeví jako obtížně dostupná.

Pokud výzkumník získá informace respondenta o jeho životních podmínkách, událostech a o něm samém, je důležité dobře rozlišit tři momenty: skutečný (objektivní) stav věcí, jak si jedinec tento stav věcí subjektivně uvědomuje a co je schopen a také ochoten o tom slovně vyjádřit. V některých případech se tyto momenty mohou plně shodovat, jindy jsou mezi nimi menší nebo větší rozdíly. V životě jedince často působí velmi silně právě to, jak on subjektivně vidí a hodnotí události, osoby, sebe sama, i když to třeba není zcela adekvátní poznání a hodnocení. (Krejčová, 2003)

## **KAZUISTIKA**

Specifická psychologická metoda popisu a rozboru konkrétního případu. Údaje se získávají rozbořením životopisu jedince, postižením významných okamžiků jeho života, které mohly ovlivnit výskyt sledovaného jevu. (Nakonečný, 1997)

### **4.4.5.6 SOCIOMETRIE**

Zvláštní metodou je sociometrie, hojně užívaná zvláště v sociální psychologii. Kusák (1999) ji popisuje jako určitou formu situačního testu, která se používá tam, kde pozorovatel potřebuje poznat strukturu a organizaci kolektivu. Tato metoda zpřístupní pozorovateli povahu interpersonálních vztahů mezi respondenty (zejména žáky ve třídě) na pozadí vzájemných sympatií a antipatií. Nejčastější formou zadání je sociometrický dotazník, výsledkem zpracování je sociogram – grafické znázornění pozice žáka ve třídě.

### **4.4.5.7 PSYCHOLOGICKÉ DIAGNOSTICKÉ METODY**

Psychologických diagnostických metod je celá řada. Pokud chceme využít psychodiagnostickou metodu k identifikaci nějakého výzkumného problému, vždy je třeba pracovat s více metodami a teprve poté výsledky interpretovat a vyhodnotit.

#### *DĚLENÍ PSYCHODIAGNOSTICKÝCH METOD:*

##### **KVANTITATIVNÍ**

Do této skupiny patří všechny metody, jejichž výsledky lze kvantitativně zpracovat. Při psychologickém výzkumu je nutné při analýze použít adekvátní statistické metody z důvodu relevantnosti získaných poznatků.

##### **KVALITATIVNÍ**

Kvalitativními metodami zjišťujeme údaje, které se týkají osoby respondenta a jež nelze kvantifikovat. Tyto údaje jsou však zvláště z hlediska správnosti interpretace výsledků velmi důležité.

##### **NETESTOVÉ**

Netestové metody užívají odborní psychologové i ostatní pracovníci (včetně pozorovatelů). Můžeme sem zahrnout rozhovor, pozorování, rozbor produktů činnosti včetně písemných projevů a přirozený experiment.

#### TESTOVÉ

Psychologické testy jsou testy standardizované, musí splňovat přísná kritéria a pracují s nimi jen psychologové. Problematikou testů se zabývá speciální psychologická disciplína psychodiagnostika. Psychodiagnostické metody se vyznačují různou měrou přesnosti a validity a jsou buď standardizované (mají psychometricky stanovené normy pro určitou populaci, které umožňují srovnat výsledky jedince s populačním průměrem) nebo nestandardizované.

Podle způsobu, jakým zkoumané osoby pracují, dělíme testy na:

- verbální (užívá se slovního materiálu, který je zpracováván buď písemně na papíře, nebo na počítači)
- neverbální (obrazy, geometrické obrazce, neverbální symboly)

Podle způsobu, jakým se přistupuje k analýze výsledků, lze odlišit testy

- výkonové (hodnotí výkon z určitého hlediska podle stanovených kritérií - doplnění věty, číselné řady, obrázku atd. V zásadě se předpokládá, že dosažené výsledky korespondují s určitými schopnostmi, dovednostmi či vědomostmi;
- projektivní (výsledky jsou chápány zprostředkovaně jako výsledek projekce, přenosu subjektivních obsahů do objektivního vyjádření slovem, kresbou, mimikou apod. Projektivní testy zadávají úkoly nejednoznačné a málo strukturované, testovaná osoba má poměrně široký prostor pro odpovědi. Není zde kladen důraz na správnost. Tím se mimo jiné omezuje možnost záměrného zkreslování odpovědí. Uplatněním projektivních technik je možno získat cenné diagnostické údaje o prožívání jedinců včetně jeho některých nevědomých součástí. Vyžadují však zpravidla speciální přípravu a určitou diagnostickou zkušenost.

Podle zaměření na zkoumané jevy lze rozlišit testy:

- vědomostí a dovedností, pro školní účely se označují jako didaktické testy,
- inteligence a speciálních schopností (motorické, matematické, hudební, paměti, představivosti atd.)
- některých dalších vymezených osobnostních vlastností jako např. temperamentu, frustrační tolerance atd.
- testy osobnosti jako celku. (Svoboda, 2005)

#### 4.5 Shrnutí

Psychologický výzkum stejně jako výzkumy v jiných vědních oborech se skládá z fáze přípravné (stanovení typu výzkumu, ustavení cíle a stanovení hypotéz), rozhodovací (stanovení proměnných, výběr vzorku, volba metod), realizační a závěrečné. Každá výzkumná metoda má svá specifika, možnosti, omezení, postup realizace a vyhodnocování. Mezi základní metody patří rozhovor, pozorování, experiment, dotazník, analýza produktů

činnosti, ale také se lze zařadit kazuistiky, psychodiagnostické texty nebo sociometrii. Výzkumník si při interpretaci musí uvědomovat možnost chyb a zkreslení, ke kterým mohlo v průběhu zkoumání dojít. Mohou se objevit chyby nesprávného zakotvení, chyby a zkreslení, které mohou souviset s aktuálním psychickým nebo fyzickým stavem experimentátora i respondenta a chyby v interpersonálním poznávání výzkumníka. Každá výzkumná metoda má svá pozitiva a negativa, při jejich užívání je třeba mít vždy na paměti všechny okolnosti, které by mohl výzkum zkreslit.

#### 4.6 Kontrolní otázky

1. Vysvětlete podstatu vědecké metody, validitu a reliabilitu.
2. Jaké jsou možnosti výběru respondentů? Jakou má výhody a nevýhody každá skupina?
3. Vyjmenujte a vysvětlete alespoň 8 způsobů registrace a vyhodnocení u pozorování a experimentů.
4. Jakých chyb se může dopustit výzkumník v rámci chyb v interpersonální percepci?
5. Jakými statistickými metodami se může vyhodnocovat kvantitativní výzkum?
6. Jaké znáte druhy experimentů a čím se liší experiment ex post facto?
7. Popište jednotlivé fáze rozhovoru a pozorování.
8. Uveďte klady a zápory dotazníkové metody.
9. Co je to sociometrie, kdo je jejím autorem a kde se nejčastěji používá?
10. Jaké druhy psychologických testů rozlišujeme podle způsobu, jak se přistupuje k analýze výsledků?

#### 4.7 Korespondenční úkol

1. Vyhledejte v metodologické literatuře problematiku stanovení hypotéz, vysvětlete, co znamená nulová hypotéza, uveďte příklady správně a nesprávně zformulovaných hypotéz. Rozsah: 3 NS, minimálně 3 zdroje.
2. Vyhledejte v české nebo zahraniční odborné příklad výzkumu realizovaného longitudinální metodou, popište jej v souladu s postupnými etapami výzkumu. Rozsah: 3 NS, minimálně 3 zdroje.

#### 4.8 Pro zájemce

Vyhledejte zahraniční výzkum (ne starší 10 let) zaměřený na problematiku Vámi studovaného oboru, popište jej a vyhledejte porovnání s národním výzkumným šetřením – vlastní komparace. Rozsah: 5 NS, minimálně 3 zdroje, z toho alespoň jeden zahraniční (ne slovenský).

#### 4.9 Literatura, informační zdroje

NOLEN-HOEKSEMA, S. et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

BENESCH, H. *Encyklopedický atlas psychologie*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2001. ISBN 80-7106-317-7.

CUMMINSOVÁ, D. D. *Základy experimentální psychologie*. Praha: Portál, 2006.

- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6.
- FÜRSTOVÁ, M. *Psychologie*. Praha: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HELUS, Z. *Úvod do sociální psychologie: (aktualizovaná témata pro studující učitelství)*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-054-4.
- HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.
- KERN, H., et al. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8. (str. 33 –52)
- KREJČOVÁ, E. *Kapitoly z pedagogické psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2003.
- KUSÁK., P., DAŘÍLEK, P. *Pedagogická psychologie – část A*. Olomouc: UP, 1999. ISBN 80-7067-837-2.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0. Str. 215 – 243.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0689-3.
- PAPICA, J. *Základy psychometrie*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého, 1984.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1086-6.
- REITEROVÁ, E. *Základy statistiky pro studenty psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2000. ISBN 80-244-0083-9.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
- SVOBODA, M. *Psychologická diagnostika dospělých*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2005, c1999. ISBN 80-7367-050-X.
- VÁGNEROVÁ, M. *Základy obecné psychologie*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. ISBN 978-80-7372-283-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

## 5 KOGNITIVNÍ SYSTÉM OSOBNOSTI. SENZORICKÉ PROCESY. VNÍMÁNÍ. POZORNOST.

### 5.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola předkládá základní poznatky o senzorických procesech, vnímání a pozornosti. Student si uvědomí vzájemnou posloupnost, provázanost a podmíněnost těchto procesů. U senzorického procesu bude pozornost věnována zvláště vysvětlení podstaty senzorických procesů, senzorické adaptaci, reakčním časům včetně psychofyzickým zákonitostem. U vybraných typů receptorů bude vysvětlen adekvátní podnět, jeho intenzita, vznikající počitek a vlastnosti počítka. Proces vnímání bude přestaven jako návazný proces, kdy dochází ke zpracování počítků a jejich zpracování s dřívější zkušeností. V rámci učiva bude vysvětlena podstata prostorového vnímání a vnímání pohybu a opto-geometrické klamy. Poslední část je věnována pozornosti jako psychickému jevu, který významně ovlivňuje veškeré kognitivní dění.

### 5.2 Cíle kapitoly

Po prostudování kapitoly student bude umět:

- vysvětlit podstatu senzorického procesu a procesu vnímání, oba jevy vzájemně porovnat
- u senzorických procesů pochopí význam horního, dolního a rozdílového počitkového prahu
- dokáže aplikovat význam Weber-Fechnerova zákona v praxi
- u vybraných receptorů stanovit podnět a jeho velikost, receptor a jeho podstatu, vznikající počitek a jeho vlastnosti
- pochopit, jaké faktory mohou ovlivňovat proces vnímání
- vysvětlit způsob organizace percepčního pole
- aplikovat důsledky působení opto-geometrických figur v praxi
- na příkladech ukázat fungování tzv. reverzibilních obrazců
- popsat podstatu pozornosti a její členění na záměrnou a nezáměrnou
- porovnat působení různých podnětů z hlediska záměrné či nezáměrné reakce.

### 5.3 Klíčová slova

Senzorický proces, analyzátor, transdukce, senzorická adaptace, reakční čas, počitkový práh, Weberův zákon, Weber - Fechnerův zákon, exteroceptory, interoceptory, telereceptory, kontaktoreceptory, proprioreceptory, visceroreceptory, fotoreceptory, mechanoreceptory, termoreceptory, chemoreceptory, nociceptory, propioceptory.

Percepce, vjem, apercepce, typy percepce, vlastnosti vnímání, monokulární a binokulární vodítka, tvarové zákony, iluze, halucinace, opto-geometrické klamy, reverzibilní figury.

Pozornost, neúmyslná a úmyslná pozornost.

### 5.4 Výkladová část

Psychické procesy členíme na kognitivní, emocionální a motivační. Kognitivní systém osobnosti tvoří procesy senzorické, vnímání, paměť, představivost, učení, myšlení, s poznávacími procesy souvisí též inteligence).

#### 5.4.1 *Senzorické procesy (čítí)*

*„Senzorický proces je proces získávání syrových, nezpracovaných informací z vnějšího i vnitřního prostředí prostřednictvím smyslových orgánů a jejich transformování do podoby nervových impulsů, které mozek dále zpracovává.“* (Plháková, 2017, s. 100)

Senzorický proces patří mezi nižší kognitivní funkce a má neurofyziologický základ. Podněty jsou přijímány specializovanými neurony a potom převáděny nervovými drahami k dalším oblastem, v nichž se zpracovávají. *„Informace z různých smyslů jsou propojené a společně zpracováváné v heteromodálních asociačních oblastech.“* (Vágnerová, 2016, s. 65)

Čítí probíhá ve smyslových orgánech (analyzátoech), jejichž činnost probíhá reflexně. Můžeme vysledovat tuto návaznost: ANALYZÁTOR = RECEPTOR + DOSTŘEDIVÝ NERV + PŘÍSLUŠNÁ SENZORICKÁ OBLAST MOZKU, kde vzniká počitek.

POČITEK je tedy výsledný efekt činnosti jednotlivého analyzátoru a představuje odraz jednotlivé vlastnosti předmětů nebo jevů, které působí na receptory člověka. (Plháková, 2017)

#### **PODNĚT**

*„určitý druh energie, která přichází z vnitřního nebo vnějšího prostředí a působí na smyslové orgány“* (Švindalová, 2005, s. 45)

#### **RECEPTOR**

Buňky v receptorech reagují na určitý druh fyzikálních, chemických či biochemických podnětů. Receptory mohou být definovány jako *„vysoce specializované nervové buňky, které uskutečňují TRANSDUKCI fyzikálně chemických nebo biochemických podnětů na nervové procesy bioelektrické povahy.“* (Holeček, 2007, s. 47)

**TRANSDUKCE** – mozek reaguje pouze na elektrochemické nervové impulzy.

Každý z receptorů musí příslušné podněty přeložit do nervových signálů, které jsou aferentními nervovými drahami přiváděny do mozku.

Strukturovaná energie v podobě nervových vzruchů přenáší po dostředivých drahách vzorce zakódovaných informací o změnách prostředí do senzorických center mozku.

Nervové vzruchy ze všech smyslových orgánů (mimo nosních, ty směřují do tzv. čichového bulbu pod čelními laloky) směřují do thalamu (zadní části mezimozku). (Plháková, 2017)

#### **VLASTNOSTI ANALYZÁTORŮ**

Základní vlastností receptorů je jejich **citlivost** (senzitivita) vůči změnám vnějšího či vnitřního prostředí.

Citlivost receptorů může být vrozená (v závislosti na genetickém vybavení), ale je také ovlivněna věkem, životními zkušenostmi (cvik), aktuálním psychickým a fyzickým stavem (únava, poruchy receptoru) nebo celoživotní prací.

Senzitivita smyslových orgánů vůči déletrvajícím neměnným podnětům se naproti tomu rychle snižuje. Tento jev se nazývá SENZORICKÁ ADAPTACE

Weber a Fechner: senzitivita lidských smyslů má své hranice, tzv. podnětové prahy. Jestliže má vzniknout počítetek, musí mít podnět určitou intenzitu (sílu).

### REAKČNÍ ČAS a ABSOLUTNÍ PRAHY

Atkinsonová (2012, s. 114) definuje reakční čas jako „čas mezi začátkem působení podnětu a začátkem patrné reakce na podnět.“

Hranice intenzity podnětu, na který již nebo ještě reagují receptory, označujeme jako **absolutní prahy** a můžeme popsat dolní a horní počítkový práh.

**DOLNÍ PODNĚTOVÝ (NEBO POČITKOVÝ) PRÁH** je nejmenší množství energie (tedy nejnižší intenzita podnětu), které je schopno vyvolat reakci ve formě nervového impulsu. Podněty nižší intenzity, které již nepocitujeme, se nazývají podprahové.

**HORNÍ PODNĚTOVÝ (NEBO POČITKOVÝ) PRÁH** je největší množství energie (nejvyšší intenzita podnětu), na kterou analyzátoři reagují ještě specificky, tedy vznikem počítku určité kvality, přičemž při dalším zvyšování intenzity podnětu buď žádná sensorická odezva nevznikne, nebo již smyslový orgán reaguje nespecificky, např. pocitem bolesti. Hovoříme o tzv. nadprahovém podnětu.

### ROZDÍLOVÝ (RELATIVNÍ) PRÁH

Rozdílový práh je nejmenší rozdíl mezi dvěma podněty téhož druhu různé intenzity, který vede ke vzniku dvou počítků. Je to tedy nejmenší rozlišitelný rozdíl.

### WEBERŮV ZÁKON

Na základě mnoha pokusů Ernst Heinrich Weber v roce 1834 zformuloval tzv. Weberův zákon, který říká, že vztah mezi růstem intenzity standardního podnětu a zvětšováním rozdílového prahu je stálý, konstantní. Čím je hodnota Weberovy konstanty nižší, tím je smyslový orgán citlivější ke změnám intenzity podnětů a je potřeba menšího přírůstku energie, aby receptor zaznamenal změnu intenzity podnětu.

$$k = \Delta I / I$$

k = Weberova konstanta, I intenzita podnětu a  $\Delta I$  přírůstek podnětu.

### WEBER-FECHNERŮV ZÁKON

Gustav Theodor Fechner na základě svých výzkumů zobecnil Weberovy poznatky do podoby tzv. WEBER-FECHNEROVA ZÁKONA, který stanoví, že „intenzita počítku je přímo úměrná logaritmu intenzity podnětu, tedy pokud vzrůstá intenzita podnětu řadou geometrickou, roste intenzita počítku řadou aritmetickou“. Tedy člověk je schopen vnímat pocity úměrné logaritmu intenzity působícího podnětu. (Plháková, 2017)

$$P = k * \log I$$

P = intenzita počítku, k = Weberova konstanta a I = intenzita podnětu

### DRUHY ANALYZÁTORŮ

Podle umístění v organismu:

Vnější (exteroceptory) informace o vnějším světě		Vnitřní (interoceptory) informace o vnitřním světě	
DÁLKOVÉ	DOTYKOVÉ	PROPRIORECEPTORY	VISCERORECEPTORY



(telereceptory)	(kontaktoceptory)		
Zrakový	Chuťové	Pohybu	Trávení
Sluchový	Tlakový	Rovnováhy	Dýchání
Čichový	Tepelný	Polohy	Krevního oběhu
	bolesti		Vylučování

Podle charakteru podnětů: fotoreceptory, mechanoreceptory, termoreceptory, chemoreceptory, nociceptory (bolesti), proprioceptory.

## CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH ANALYZÁTORŮ A DRUHŮ POČITKŮ

### **ZRAKOVÉ ČITÍ**

#### PODNĚT

„Uvnitř rozsáhlého spektra elektromagnetického záření se nachází úzké pásmo vlnových délek, na které lidský zrak senzitivně reaguje.“ (Morris a Maisto, 1998, s. 101.) Zrakovým podnětem je zvláštní forma energie, tzv. elektromagnetické vlnění, na kterou sítnice oka citlivě reaguje. Naše oči jsou citlivé na vlny v délce 390 až 760 milimikronů/nanometrů (milimikron - dříve užívaná délková jednotka, fyzikální značka mp, správně nanometr), kratší již nevyvolávají u člověka zrakové počitky. (Plháková, 2017)

#### RECEPTOR

Receptorem je oko, které se skládá ZE SYSTÉMU, KTERÝ VYTVÁŘÍ OBRAZ (rohovka, zornice, čočka) a ZE SYSTÉMU, KTERÝ PŘEVÁDÍ OBRAZ NA ELEKTRICKÉ IMPULSY (sítnice s tyčinkami a čípky). Nervové vzruchy vzniklé na sítnici jdou optickými nervy do primární zrakové oblasti mozkové kůry v okcipitálním (týlovém) laloku, asociační oblasti mozku se podílejí na zpracování zrakových informací. (Plháková, 2017)

#### TRANSDUKCE

Podstatou transdukce světla na nervové impulsy jsou fotochemické procesy. Tyčinky a čípky obsahují fotosenzitivní pigmenty, chemické látky- fotoreceptory, které pohlcují světlo. Těmito látkami je v procesu absorpce světla zahájen složitý děj, jehož výsledkem je vznik nervového vzruchu. Po přeměně světla v elektrický signál se impulsy dostávají do mozku zrakovými nervy. (Plháková, 2017)

POČITEK jsou barvy. Barevné vidění je založeno na schopnosti rozlišovat mezi různými vlnovými délkami světla, přičemž vlnová délka je vzdálenost mezi dvěma sousedními vrcholy světelných vln, která koresponduje se subjektivním zážitkem určité barvy. Barvy můžeme dělit na chromatické (červená, žlutá, zelená, modrá a jejich smíšeniny) a achromatické (černá, bílá a různé odstíny šedi). (Plháková, 2017)

**Vlastnosti barev:** jasnost, sytost, barevný tón.

## **SLUCHOVÉ ČITÍ**

Zvuky (stejně jako barvy) je pouze subjektivní psychická zkušenost člověka, tedy i zvuky existují jen v lidské mysli.

### PODNĚT

Sluchovým podnětem je chvění vzduchu vyvolané chvěním předmětů. Člověk vnímá zvuky o frekvenci 16 – 20 000 kmitočtů za vteřinu (Hz). Zvukové vlny s kmitočtem nižším než 16 Hz neslyšíme, jsou podprahové, nazýváme je INFRAZVUKY, nad 20 000 Hz ultrazvuky. (Nakonečný, 2016, s. 291.)

### RECEPTOR

Sluchový orgán se skládá z převodního a percepčního systému. PŘEVODNÍ SYSTÉM je systém, který zesiluje a přenáší zvuky k receptorům. Tvoří jej vnější ucho (boltec, zevní zvukovod), střední ucho. Vibrace vzduchu zachycené ušním boltcem procházejí zevním zvukovodem a rozechvívají bubínkovou membránu. Chvění se dále přenáší prostřednictvím sluchových kůstek (kladívko, kovadlinka, třmínek) na tzv. oválné okénko, které je vstupem do vnitřního ucha. = Zvukové vlny se přitom nejen převádí, ale i zesilují.

PERCEPČNÍ systém, který procesem transdukce převádí zvuk na nervové impulsy. Hlemýžď obsahuje vlastní smyslové sluchové ústrojí - tzv. Cortiho orgán. Do něj se přes oválné okénko přenáší ze třmínku vibrace, jež zde rozechvívají miniaturní vláskové buňky, uložené ve speciální tekutině, jíž je hlemýžď vyplněn. Vlázky buněk, které vybíhají do blanité části hlemýždě, se podobně jako řasy v moři pohybují současně s tekutinou rozvlněnou zvukovými vlnami. Jejich pohyby se pak mění na nervové impulsy, směřující vlákny sluchového nervu z hlemýždě do mozku. Nervové impulsy z Cortiho orgánu putují do mozku sluchovým nervem (tzv. osmý hlavový nebo jen osmý nerv). Vede impulsy přes několik nižších mozkových center do sluchových oblastí v temporálních lalocích. (Plháková, 2017)

POČITKY jsou zvuky, které dělíme na tóny a hřmoty. Většina slyšitelných zvuků vzniká na základě působení směsi zvukových vln s různým kmitočtem. Málokdy slyšíme čisté tóny, které jsou vyvolané vzduchovými vibracemi jediné frekvence. Hřmoty, hluk působí na nás zvukové vlny s různou frekvencí, které nevytvářejí harmonický souzvuk. Za hluk považujeme také nežádoucí zvuky, které se nám jeví jako příliš hlasité, nečekané nebo je nemáme pod kontrolou.

Zvukové vlnění má dvě podstatné fyzikální vlastnosti, a to FREKVENCI A AMPLITUDU. Vlastnosti charakterizující zvuk je jeho výška, hlasitost a barva. (Plháková, 2017)

## **ČICH**

PODNĚT nepatrné částičky látek rozptýlené ve vzduchu ať plynulé nebo pevné povahy a vstupují do nosní dutiny. Musí být rozpustné v tukách, protože čichové receptory jsou pokryty tenkou tukovou vrstvičkou.

### RECEPTOR

Čichové receptory se nachází vysoko v nosní dutině; ve štěrbinách těsně pod horní částí nosního hřbetu. Receptorem čichových podnětů jsou specializované nervové buňky – řasinky (CÍLIE), které jsou obklopeny sekretem nosní sliznice, v němž se částice různých látek rozpouštějí. Pokud se vláskové buňky (cilie) těchto receptorů dostanou do kontaktu s pachovými molekulami, vzniká v nich elektrický impuls a dochází tak k převodu podnětu na signál, který putuje nervovým vláknem do čichového bulbu (oblast mozku pod čelními laloky), ODTUD do sensorické kůry v temporálních lalocích. (Člověk má asi 10 mil. čichových receptorů, pes 20 milionů). (Plháková, 2017)

POČITKY jsou pachy, které dělíme na vůně a zápachy. Podle odhadů zřejmě zdravý dospělý člověk rozliší 10 000 – 14 000 pachů (znalci whisky až 100 000). V psychologii se rozlišují pachy na 6 skupin: kořenné vůně, květinové vůně, ovocné vůně, pryskyřičná vůně, hnilobný zápach, připálený pach. (Plháková, 2017) Slovní zásoba, kterou používáme k popisu svých čichových vjemů, je poměrně omezená, takže jsme odkázáni na hledání podobností a rozdílů s pachem dobře známých objektů.

## **CHUŤ (GUSTACE)**

PODNĚT: Chemické látky rozpuštěné ve slinách, ve vodě či jiných tekutinách.

### RECEPTOR

Chuťové receptory jsou umístěny na jazyku, jsou sdruženy ve skupinkách – tzv. chuťové pohárky, které jsou uloženy v papilách jazyka a v epitelu dutiny ústní a hltanové. Na povrchu každého chuťového pohárku jsou tenká vlásková zakončení receptorů, které vyčnívají na povrch jazyka a přichází do kontaktu s roztokem v ústech. Dostanou-li se do kontaktu s rozpuštěnými chemickými látkami, vzniká v nich nervový výboj, který putuje do parietálních mozkových laloků, kde vzniká chuťový vjem, a do limbického systému.

Lidé jsou schopni určit chuť za 1/10 sekundy od okamžiku, kdy se něco slaného nebo sladkého dotklo jejich jazyka. Dospělí mají asi 10 000 chuťových pohárků. (Plháková, 2017)

POČITKEM je chuť. Byly popsány 4 chuťové kvality: sladká, kyselá, slaná a hořká. Všechny ostatní vznikají na základě jejich kombinace. Pro chuťové počítky je typická velká adaptace.

### **5.4.2 Vnímání**

Percepce je psychický proces, jehož výsledkem je psychický obsah: vjem. Vjemy se často liší od neúplných údajů, které jsou zaznamenávány našimi smysly, tedy vjemy se liší od počítků. Vágnerová (2016) zdůrazňuje, že vnímání je důležité pro orientaci v prostředí, díky němu se člověk orientuje nejen v okolním prostředí, ale také sám v sobě.

VJEM je výsledek procesu vnímání; je komplexním poznatkem, který propojuje údaje získané z bezprostředního působení podnětů (počítky) s minulou zkušeností, uchovanou v paměti. (Švingalová, 2005)

Plháková (2017) definuje vjem jako ucelený odraz předmětů a jevů jako celku, přičemž nejde pouze o obraz jako takový, ale také o jeho poznání na základě předchozí zkušenosti. Vjem je tedy také výsledkem duševní aktivity jedince.

Apercepce je přetvoření vnímaného dřívější zkušeností.

Tvorba vjemů závisí na mnoha kognitivních procesech, zvláště na PAMĚTI, MYŠLENÍ, INTELIGENCI, UČENÍ.

### **TYPY VNÍMÁNÍ:**

objektivní, subjektivní typ

analytický, syntetický, analyticko-syntetický

### **DRUHY VNÍMÁNÍ:**

podle zapojených analyzátorů:

- jednoduché (jeden převládá nad ostatními: zrakové, sluchové, čichové...)
- složené

podle účasti vůle

- bezděčné
- záměrné

podle zapojení dalších kognitivních procesů

- bezprostřední (živelné, monitorování prostředí)
- s porozuměním (účastní se vyšší poznávací procesy, kladení otázek na vlastnost významu)
- percepce předmětů - obsahově
- sociální percepce (sociální psychologie) lidí nebo projevů.

Vnímání je složitý proces, jehož kvalitu ovlivňuje řada činitelů:

- vlastnosti působícího podnětu (intenzita, doba trvání podnětu, změna trvání podnětu)
- fyzický stav vnímajícího (vrozená citlivost organismu, tzv. senzitivita (dolní, horní a rozdílový práh sensorických procesů), současný stav analyzátorů, smyslová adaptace)
- psychický stav vnímajícího
- kvalita ostatních psychických procesů,
- percepční očekávání
- aktuální potřeby – podněty, které by jeho potřebu mohly uspokojit, vnímá intenzivněji a silněji
- emoční ladění, event. citová zkušenost
- aktuální psychický stav (únava, vyčerpání, excitace....)
- minulé zkušenost,
- sociální dimenze vnímání = vnímání je ovlivněno zkušenostmi člověka z kontaktu s jinými lidmi, zvláště mají vliv sociální skupiny, jíž je čl. členem (např. vliv konformity), sociální postoj a dosavadní sociální zkušenost (např. efekt prvního dojmu, haló efektu, tendence k průměru, efektu vztahu, principu projekce)
- kognitivní styl – je jedinečný, individuální způsob zpracování informací.
- motivace – individuální motivy se podílejí na tom, které podněty v percepčním poli upoutají naši pozornost. (Vágnerová, 2016, s. 34)

**ZNAKY VNÍMÁNÍ:** výběrovost, zaměřenost, apercece, pregnance, transpozice, aktivnost, konstantnost (konstanta velikosti, jasu a barvy, tvaru a umístění.

### **VNÍMÁNÍ PROSTORU (HLOUBKY)**

Vizuální podněty z trojrozměrného světa dopadají na sítnici, která je sice dvourozměrná, ale do mozku se dostávají nervové impulsy, které obsahují informace, které po dešifrování je mozek schopen vyhodnotit jako trojrozměrné - jsme schopni vnímat hloubku/vzdálenost.

Pro odhadování vzdálenosti v trojrozměrném prostoru musíme využívat dvojrozměrné vjemy nebo vodítka pro vnímání hloubky. Některé z nich jsou zprostředkovány jedním okem, tzv. monokulární vodítka (relativní velikost, interpozice, relativní výška, lineární perspektiva, pohybová paralaxa), jiné získáváme s pomocí obou očí, tzv. binokulární vodítka (binokulární konvergence, binokulární disparita). (Plháková, 2017)

### VNÍMÁNÍ POHYBU

Základním úkolem vnímání je poskytnout informace o tom, co jsou objekty zač, kde jsou a v případě pohybujících se předmětů také zmapovat dráhu jejich pohybu. To lze pomocí zraku, sluchu nebo hmatu. Psychologové rozlišují mezi vnímáním skutečného a zdánlivého pohybu. Zdánlivý pohyb Vágnerová (2016) popisuje v případě, že člověk sedí ve vlaku, rozjede se sousední vlak a může mít pocit, že se sám pohybuje. Tento zdánlivý pohyb byl vyvolán kvůli tomu, že pozorovatel neměl v tom okamžiku žádný pevný bod, podle kterého by usoudil, že se nepohybuje, např. nástupiště.

### VNÍMÁNÍ ČASU

Pro vnímání času nemáme žádný zvláštní orgán, zakládá se na zkušenosti a učení. Ve vývoji člověka se objevuje až při dosažení určitého stupně intelektových funkcí (mezi 6 a 7 lety).

vnímání plynutí času ovlivňují: rychlost uskutečňujících se změn, stupeň aktivity jedince, citový vztah k vykonávané činnosti, vnímání časové posloupnosti (sledu), jde o vnímání následnosti, resp. posloupnosti jevů, dítě, které není ještě dostatečně zralé nebo má v této oblasti poruchu, má potíže s plánováním aktivit, má potíže s násobilkou, dodržováním pořadí písmen ve slově, hůře se učí abecedu, číselnou řadu pozpátku. (Švingalová, 2005)

Furstová (1999, s. 45) uvádí, že „*souvislost minulého a přítomného je předpokladem pro zažívání času a umožňuje časové kontinuum.*“ Tato souvislost se vytváří „psychickým přítomným časem.“

### **ORGANIZACE PERCEPČNÍHO POLE**

Lidé bezděčně rozdělují vjemové pole na několik hlavních částí. Organizací se zabývala tvarová psychologie (tzv. gestaltisté) a vrozené percepční procesy označovali jako tzv. tvarové zákony, které se uplatňují u všech smyslových modalit, nejlépe „viditelné“ je to u zrakového vnímání (Plháková, 2017). Vágnerová (2016) zdůrazňuje, že základem

#### **ZÁKON CENTRACE**

**ZÁKON PREGNANCE (vyhraněnost) – ZÁKON DOBRÉHO TVARU**

**ZÁKON ČASOVÉ A PROSTOROVÉ PROXIMITY (BLÍZKOSTI)**

**ZÁKON KONTINUITY (NÁVAZNOSTI)**

**ZÁKON PODOBNOSTI**

**ZÁKON SPOLEČNÉHO OSUDU**

**ZÁKON UZAVŘENOSTI**

### 5.4.3 *Pozornost*

Pozornost velmi úzce souvisí s vědomím člověka, bdělostí, pomáhá při vzniku psychických obsahů. „*Pozornost je mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů.*“ (Plháková, 2017, s. 77)

Pozornost jako mentální proces můžeme rozdělit do dvou fází:

- zaměření (upoutání) pozornosti, jehož podstatou je výběr důležitých podnětů. Tato fáze bývá označována termínem selektivní pozornost. Obvykle probíhá převážně nevědomě;
- vlastní soustředěné vědomí na určitý psychický obsah nebo mentální aktivitu.

Vstup psychických obsahů do vědomí je však konečnou etapou procesu pozornosti, které muselo předcházet jejich rychlé zaregistrování, zpracování či vyhodnocení z hlediska jejich osobního významu.

Neurofyziologickým základem pozornosti je retikulární formace neboli retikulárně – aktivační systém, což je systém nervový kmen, thalamus a korové oblasti; má tlumivý i povzbudivý vliv na různé mozkové funkce.

Procesy vzruchu a útlumu probíhají ve vzájemné součinnosti podle specifických zákonů:

- 1) zákon o vzájemné indukci (pokud vznikne v mozkové kůře ohnisko vzruchu, vyvolá ve svém okolí proces útlumu)
- 2) zákon iradiace a koncentrace (pokud v mozkové kůře vznikne vzruch, má tendenci rozšiřovat se do okolí, tzv. iradiace; zároveň se po okrajích šířícího se vzruchu objevuje útlum, který postupně zatlačí vzruch do výchozího bodu, tzv. koncentrace).

Vlastnosti pozornosti závisí na celé řadě vnějších a vnitřních činitelů. Vnější podmínky mají velký význam zvláště pro vznik pozornosti, nicméně na udržení a koncentraci mají rozhodující význam vnitřní podmínky, které jsou determinovány strukturou osobnosti.

Z vnějších podmínek je to např. pracovní prostředí (osvětlení, hluk, teplota, ovzduší); sociální prostředí; síla, intenzita a délka působení podnětu; novost, neočekávanost. Z vnitřních podmínek pozornost ovlivňuje celkový tělesný a psychický stav, vůle, emoce a zájmy. (Lokša, Lokšová, 1999)

Existují dva základní druhy pozornosti: úmyslná (záměrná) a neúmyslná (mimovolní).

#### **NEÚMYSLNÁ POZORNOST**

Neúmyslná pozornost souvisí s reflexními postoji. Je to pozornost „pasivní“, vzniká a udržuje se bez vědomého úmyslu člověka. Jedná se o fylogeneticky starší, prvotní formu pozornosti.

Vrozeným základem bezděčné pozornosti je orientačně–pátrací reflex. Jde o instinkt, vrozený automatismus chování, který je odezvou na nápadné změny okolního prostředí.

Přednostně upoutávají naši pozornost nové podněty a podněty asociované s nebezpečím; intenzivní, pohybující se a měnící se podněty; změny dobře známých podnětů; nezvyklé podněty; podněty kontrastující s okolím, podněty s osobním nebo sociálním významem. (Plháková, 2017; Lokša, Lokšová, 1999)

Holeček a kol. (2007) rozlišuje ještě 2 druhy bezděčné pozornosti:

NEPODMÍNĚNĚ REFLEXIVNÍ – vzniká u lidí vlivem vrozených nepodmíněných reflexů (stejná reakce např. při zahřmění)

PODMÍNĚNĚ REFLEXIVNÍ – nabývá významu pouze u jedinců, kteří mají s podobnými podněty individuální zkušenost, mají s ní spojen určitý zájem.

### **ÚMYSLNÁ POZORNOST (ZÁMĚRNÁ, VOLNÍ)**

Úmyslná („aktivní“) pozornost vědomě zaměřena a řízena. Je vývojově mladší, vyvíjí se z neúmyslné pozornosti rozvojem vůle, myšlení, motivace, a charakteru člověka.

Člověk sám si vybírá podnět, na který se zaměří, podnět sám o sobě ničím neupoutává, má tzv. zprostředkující charakter. Na její udržování je třeba vynaložit určité úsilí, takže bývá provázena prožitkem duševní námahy. Subjekt má předem cíl něco pozorovat, k tomuto cíli záměrně míří a uzpůsobuje mu svoji aktivitu. (Plháková, 2017; Lokša, Lokšová, 1999)

### **VLASTNOSTI POZORNOSTI**

Pozornost můžeme charakterizovat z hlediska několika ukazatelů, vlastností. (Plháková, 2017; Lokša, Lokšová, 1999)

#### **SELEKTIVITA (výběrovost)**

Je základní vlastností pozornosti, která umožňuje zaměřit pozornost na významné vnější nebo vnitřní podněty, přičemž ostatní podněty ignoruje, pokud nepředstavují nebezpečí nebo nepřinášejí nové informace.

#### **KAPACITA (rozsah)**

Je dána množstvím jevů, které člověk dokáže postřehnout současně nebo ve velmi krátkém časovém úseku. Rozsah souvisí s druhem vnímaných předmětů, s jejich známostí, intenzitou osvětlení, kontrastem, subjektivním postojem apod.

Tato vlastnost pozornosti se mění v závislosti na věku člověka. Mladší školák je schopen zachytit 2 – 3 objekty, adolescent 3 – 4 objekty a u dospělých kolísá kapacita pozornosti mezi 4 – 6 objekty.

#### **INTENZITA (napětí)**

Intenzitu (napětí) určuje stupeň soustředěnosti na určitý objekt nebo činnost, přičemž si člověk nevšímá ničeho jiného. Jejím fyziologickým základem je existence silného vzruchu v některé části mozkové kůry při současném stejně výrazném útlumu ostatních částí mozku.

#### **STABILITA (tenacita)**

Stálost pozornosti můžeme hodnotit podle změn pozornosti nebo jejich výkyvech v určitém čase (Vágnerová, 2016). Tenacita je dána časovým intervalem, v jehož průběhu je člověk schopen soustředěně sledovat jediný podnět. Lokša, Lokšová (1999) na základě studia výsledků experimentů uvádějí, že pozornost podléhá výkyvům. Nejkratší naměřené hodnoty stálé pozornosti jsou 0,3 sekundy a nejdelší 2 až 5 až 8 sekund. Potom se pozornost přesouvá k jinému bodu, takže jsme schopni např. nějaké umělecké dílo soustředěně pozorovat poměrně dlouhou dobu.

Protikladem stálosti pozornosti je rozptýlenost pozornosti.

## DISTRIBUCE (rozdělování)

Schopnost pozorovat několik jevů současně. Rozdělování pozornosti je možné jen v omezené míře, protože člověk současně provádět více aktivit, pokud jsou z velké části zautomatizované. Podle Vágnerové (2016) lze do distribuce pozornosti také schopnost přenášet pozornost z jednoho jevu na druhý, která ovlivňuje schopnosti adaptability jedince na životní podmínky.

## KONCENTRACE (soustředěnost)

Koncentrace pozornosti znamená schopnost soustředit se na určitý jev a vyloučit vše, co s tímto jevem nesouvisí. Je to tedy jakási intenzita soustředění na určitý podnět nebo aktivitu. Pochopitelně je možná až v případě, kdy vyčleníme pouze omezený počet psychických obsahů, kterými se vědomě zabýváme. Čím menší je jejich počet, tím vyšší je koncentrace pozornosti. Příkladem vysoké koncentrace je meditace (pouze na jeden psychický obsah).

## PROPOJOVÁNÍ

Schopnost rychle přerušit jedno zaměření a zapojit se do druhého, které lépe odpovídá podmínkám. Znamená i pružnost pozornosti.

## FLUKTUACE (kolísání, oscilace)

Střídaté oslabování a opětovné ožívování pozornosti, které vzniká např. při velkém soustředění na práci. Podle Vágnerové (2016, s. 59) je fluktuace pozornosti „*fyziologický projev, který umožňuje udržet potřebnou úroveň koncentrace pozornosti tím, že snižuje jednostrannost jejího zatížení.*“ Příkladem je pozorování reverzibilních figur.

## 5.5 Shrnutí

**Senzorický proces (čítí)** je zástupcem nižších kognitivních psychických procesů, jejichž podstatou je získávání nezpracovaných informací z vnějšího i vnitřního prostředí prostřednictvím smyslových orgánů a jejich transformování do podoby nervových impulsů, které mozek dále zpracovává. Počitek je odraz jednotlivé vlastnosti předmětů nebo jevů. Čítí probíhá v analyzátoch, které se skládají z receptoru, dostředivého nervu a příslušné sensorické oblasti mozku. Základní vlastností receptorů je jejich citlivost (senzitivita) vůči změnám vnějšího či vnitřního prostředí. Podnět je druh energie, na kterou je určitý receptor citlivý a způsobí reakci. Absolutní prahy jsou hranice intenzity podnětu, na který již nebo ještě receptory reagují (rozlišujeme horní, dolní a rozdílový počitkový práh). Podle umístění v organismu se rozlišují exteroceptory (informace o vnějším světě) a interoceptory (informace o vnitřním světě). Podle charakteru podnětů se receptory dělí na fotoreceptory, mechanoreceptory, termoreceptory, chemoreceptory, nociceptory, proprioceptory.

**Vnímání** je základní kognitivní proces, jehož kvalitu může ovlivňovat mnoho faktorů, mezi jinými také dřívější zkušenost. Jedná o proces interpretace sensorických informací a je zřejmé, že jeho obsah je významně ovlivňován centrální nervovou soustavou, její zralostí, aktuálním stavem. Percepce má mnoho vlastností, které výsledek – vjem mohou zásadním způsobem ovlivňovat, např. konstantnost vnímání. Organizací vjemového pole se zabývali tvaroví psychologové a vytvořili tzv. zákony organizace percepčního pole (např. figury a pozadí, blízkosti, podobnosti, kontinuity apod.). Najdeme souvislost i v percepčních klamy a iluzemi.



**Pozornost** jako psychický proces tvoří dvě základní fáze, a to je zaměření pozornosti na výběr důležitých podnětů a vlastní soustředěné vědomí na určitý psychický obsah nebo mentální aktivitu. Neurofyziologickým základem pozornosti je retikulárně – aktivační systém, který tvoří nervový kmen, thalamus a korové oblasti. Pozornost má úzký vztah k mnoha psychickým procesům, např. vnímání, paměti, myšlení. Vlastnosti pozornosti závisí na celé řadě vnějších a vnitřních činitelů. Základními vlastnostmi pozornosti jsou selektivita, kapacita, intenzita, stabilita, distribuce, koncentrace, propojování, fluktuace. Základní druhy pozornosti je pozornost úmyslná (záměrná) a neúmyslná (mimovolní), přičemž neúmyslná může být podmíněně nebo nepodmíněně reflexivní. Může se objevovat mnoho různých poruch pozornosti, např. rozptýlenost, roztržitost, zúžené (tunelové vidění) nebo změny spojené se stárnutím.

### 5.6 Kontrolní otázky:

1. Co je podstatou sensorického procesu a z jakých částí se skládá analyzátor?
2. Co může ovlivňovat citlivost receptoru?
3. Vysvětlete pojem „reakční čas“.
4. Jaký je rozdíl mezi horním a dolním počítkovým prahem?
5. Co je to rozdílový práh?
6. Co je podstatou procesu vnímání?
7. Co je to apercpece?
8. Jaké faktory ovlivňují vnímání?
9. Jakým způsobem se uspořádává při zrakovém vnímání prostor? Co je hlavním principem?
10. Jaké znáte hlavní tvarové zákony?
11. Jak je možné, že člověk je schopen vnímat hloubku, prostor?
12. Uveďte příklad zdánlivého pohybu.
13. Jaká znáte monokulární a binokulární vodítka? Vysvětlete.
14. Jak může vlastnost vnímání „konstantnost“ zkreslit vjemy člověka? Uveďte příklady.
15. Co je to pozornost a jaké jsou základní předpoklady pozornosti?
16. Jaké znáte druhy pozornosti?
17. Jaké jsou vlastnosti pozornosti?

### 5.7 Korespondenční úkol

1. V odborné literatuře (např. Lokša, Lokšová) vyhledejte možné postupy pro trénink pozornosti, vybrané metody popište s příklady cvičení pro věkovou skupinu, kterou sami zvolíte. Rozsah: min. 3 NS, alespoň 3 zdroje.
2. Zpracujte seminární práci na téma Vývoj pozornosti a její proměny v průběhu života. Rozsah: min. 3 NS, alespoň 3 zdroje.

### 5.8 Pro zájemce

Zpracujte na základě studia odborné literatury a min. 1 zahraničního zdroje problematiku psychologických teorií vidění a slyšení. Rozsah min. 5 NS.

## 5.9 Literatura, informační zdroje:

- BENESCH, H. *Encyklopedický atlas psychologie*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2001. ISBN 80-7106-317-7.
- BRAGDON, A. D. a GAMON, D. *Nedovolte mozku stárnout*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-500-4.
- CUMMINSOVÁ, D. D. *Základy experimentální psychologie*. Praha: Portál, 2006.
- FÜRSTOVÁ, M. *Psychologie*. Praha: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0.
- GEISSELHART, R. R. a HOFMANN-BURKART, Ch. *Trénink paměti a koncentrace: praktické techniky, cvičení, příklady a testy*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1654-2.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 3. akt. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.
- HIRTLOVÁ, P. *Tělocvična pro mozek*. Kolín: Nezávislé centrum pro studium politiky, 2011. ISBN 978-80-86879-29-1.
- HOLEČEK, V., a kol. *Psychologie pro právníky*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2007. ISBN 978-80-7380-065-9.
- KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-185-2.
- LOKŠA, J., LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X. s
- MICHIE, David. *Proč je bdělá pozornost lepší než čokoláda: průvodce na cestě k vědomému životu*. Překlad Petra Vlčková. Vydání první. Praha: Synergie, [2016], ©2016. 254 stran. ISBN 978-80-7370-365-3.
- MOORE, G. *90 testů, her a cvičení pro rozvoj myšlení, paměť a koncentraci*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-271-0046-0.
- MOSER-WILL, I. a GRUBE, I. *110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3560-3.
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2017. ISBN 978-80-200-1499-3
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- STENGER, Ch. *Nenechte svůj mozek zahálet: začněte jej využívat na maximum!*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5480-2.
- ŠVIHGALOVÁ, D. *Kapitoly z psychologie*. 1. díl. 2. uprav. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. ISBN 80-7083-960-0.
- The handbook of attention* [online]. Cambridge, Massachusetts: MIT Press, [2015] [cit. 2018-04-25]. ISBN 978-0-262-33188-3. Dostupné z: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/natl-ebooks/detail.action?docID=4397952>.
- VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

## 6 KOGNITIVNÍ SYSTÉM OSOBNOSTI. PAMĚŤ, PŘEDSTAVY A FANTAZIE.

### 6.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola se soustředí na výklad o paměti a představivosti. Paměť patří mezi psychické procesy, které nemají vlastní obsah. Budou popsány a vysvětleny základní druhy paměti, přičemž pozornost bude věnována členění podle délky uchování informace. V rámci výkladu o dlouhodobé paměti budou vysvětleny podkategorie implicitní a explicitní paměť. Nedílnou součástí tématu budou informace o procesu zapomínání.

Druhou část kapitoly tvoří popis procesu představivosti, který s pamětí úzce souvisí, v rámci výkladu o paměťových představách budou vysvětleny primární a sekundární asociační zákony. Látka vážící se k fantazijním představám bude celé učivo uzavírat.

### 6.2 Cíle kapitoly

Po prostudování kapitoly student:

- bude schopen definovat a vysvětlit různé druhy paměti
- umí vysvětlit vývoj paměti ve vazbě na vývojové zvláštnosti
- ujasní si rozdíl mezi ultrakrátkou, krátkodobou a dlouhodobou pamětí
- bude umět rozlišit paměť implicitní a explicitní, epizodickou a sémantickou
- ví, co je jednotka chunks a kdo to byl G. Miller
- definuje proces zapomínání a zná různé platné i překonané teorie zapomínání
- si uvědomí rozdíl mezi různými druhy představ
- dokáže vyjmenovat a vysvětlit asociační zákony jejich vznik a provázanost s praxí
- rozpozná na příkladech z praxe různé druhy fantazijních představ a dokáže aplikovat odborných vysvětlení vznik fantazijních představ v pohádkách a zvycích lidí.

### 6.3 Klíčová slova

Paměť, engram, vštípení/zakódování, uchování/retence, vybavení, rekognice, reprodukce, vzpomínání, neúmyslná paměť, úmyslná paměť, paměť mechanická, paměť logická, názorný typ paměti, slovně logický typ, emocionální typ, paměť ultrakrátká, paměť krátkodobá, paměť dlouhodobá, 7 +/- 2 chunks, implicitní (procedurální) paměť, explicitní paměť, epizodická paměť, sémantická paměť.

Představivost, paměťová představa, asociační zákony, fantazijní představy.

### 6.4 Výkladová část

#### 6.4.1 Paměť

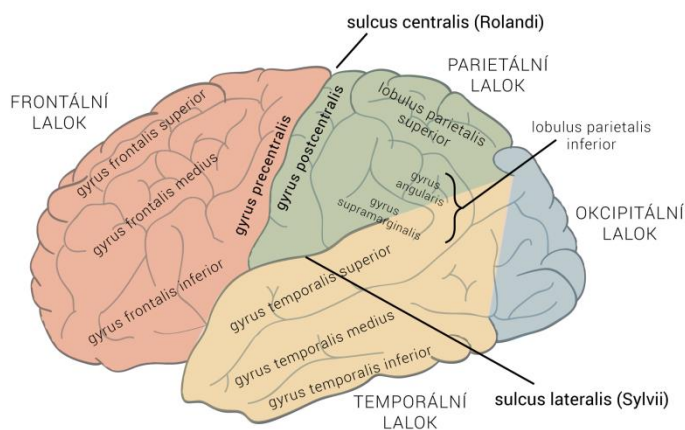
Paměť je psychický proces, který má jistá specifika. Je formální funkcí, protože nemá vlastní obsah, její obsah musí být naplněn jinými psychickými procesy. Z toho plyne, že obsah paměti závisí na ostatních psychických procesech, ale současně tato závislost je reciproční, tedy ostatní psychické procesy v případě jejího poškození nemohou zdravě bez problémů fungovat.

Paměť můžeme definovat je psychický proces, jehož podstatou je schopnost vštěpovat, uchovávat, organizovat a vybavovat zkušenost, tedy informace, které tvoří obsah psychiky

a vědomí. Teorie kognitivních psychologů ji definují jako SCHOPNOST ORGANISMU UCHOVAT STRUKTUROVANÉ INFORMACE V ČASE. (Plháková, 2017)

Atkinson a Shiffrin (podle Plháková, 2017) pojmenovali paměť skladištěm, podle nich má paměť jakési hypotetické skladovací struktury.

**Z neuropsychologického hlediska** je paměť složitý funkční systém, který zahrnuje několik dalších systémů a subsystémů. Podle Vágnerové (2016) se většina informací ukládá v oblastech, které původní podnět zpracovaly. Vytvoření paměťového záznamu „engramu“ závisí mj. na HIPOKAMPU, který „je důležitý pro uchování nových poznatků, pro jejich propojení a přesun z krátkodobé do dlouhodobé paměti. Uplatňuje se i při opětovném vybavení. ... Fungování hipokampu je závislé na signálech z amygdaly a prefrontální kůry.“ (Vágnerová, 2016, s. 94) PREFRONTÁLNÍ MOZKOVÁ KŮRA zase zajišťuje kontrolu a řízení paměťových funkcí, využívání pracovní paměti, odolávání rušivých vlivů a posuzování hodnověrnosti vybaveného. Pro ukládání epizodických vzpomínek slouží PARIETÁLNÍ KŮRA, v níž se soustředí informace přicházející z různých oblastí, vytváří se v ní komplexní mentální zkušenost. AMYGDALA má význam pro zpracování emočních prožitků.



Stavba mozkové kůry. Dostupné z: <http://www.cnsonline.cz/?p=139>.

**Proces zapamatování** a vybavení je ovlivněn mnoha faktory. Velmi úzce je paměť spojena s učením, umožňuje vývoj jedince a jeho adaptaci na prostředí, ve kterém žije. Zapamatování je ovlivněno dalšími psychickými funkcemi, pozorností, inteligencí, motivací, kvalitou spánku a řadou dalších. Vágnerová (2016) uvádí následující:

- užívání různých paměťových strategií (opakování, rozložení učení, uspořádání informací do dílčích celků, elaborativní opakování, reprodukce)
- různé psychické a somatické faktory
- spánek (v REM fázi dochází ke konsolidaci paměťové stopy: „Neurony aktivované při zapamatování se se ve spánku reaktivují, jako kdyby si počáteční fázi zapamatování znovu přehrávaly, což přispívá k integraci získaných poznatků do systému dlouhodobé paměti.“ (Vágnerová, 2016, s. 101)
- míra bdělosti
- pozornost

- motivace
- celkové emoční ladění.

Pochopitelně proces paměti může být negativně ovlivněn rušivými vlivy z vnějšího prostředí (hluk, nedostatek čerstvého vzduchu, osvětlení) i z vnitřního prostředí (zdravotní stav, věk, únava, bolest, malá sebedůvěra atd.).

**Proces paměti má tři fáze**, které jsou typické určitými charakteristikami a ke kterým se vztahuje i proces zapomínání. Jedná se tři nezávislé, ale zároveň propojené fáze, a to: vštípení/zakódování, uchování/retence a vybavení.

#### FÁZE VŠTÍPENÍ

Vštípivost je schopnost ukládat. Podstatou této fáze je vytváření dočasných spojů v mozkové kůře působením vnějších a vnitřních podnětů. Vštípivost je schopnost paměti přijímat nové vjemy a vytvářet **engramy**. Je to proces tzv. kódování, během nějž jsou senzory vstupů transformovány do podoby mentálních reprezentací, které lze uložit do paměti. Dochází k přetvoření informace do podoby, která je pro lidskou psychiku srozumitelná a v případě potřeby ji dokáže „rozluštit“. (Plháková, 2017)

#### FÁZE UCHOVÁNÍ (RETENCE)

Retence je schopnost udržení vštípeného v paměti, zahrnuje skladování zakódované informace. Překlenuje časový odstup mezi retencí a vybavením. Pro tuto etapu je příznačný proces zapomínání. Staří lidé mají špatnou vštípivost, ale perfektně si vybavují již uložené vjemy. Retence je vždy nezáměrná. (Plháková, 2017)

Uchování informace je významně ovlivněno způsobem, jakým byla vstupní informace zpracována, závisí na znalostech a schopnostech člověka, předchozí zkušenosti, vytvořených kognitivních struktur a mentálních reprezentací. (Vágnerová, 2016)

#### FÁZE VYBAVOVÁNÍ (REPRODUKCE)

Vybavování je schopnost uvědomit a vybavit si v paměti uložené zážitky a poznatky, představuje v podstatě aktivizaci minulé zkušenosti, uvědomění si dříve osvojeného materiálu.

Podstatou této fáze je ožívání stop v mozkové kůře, tedy jakési prohledávání pamětních stop zakódovaných v neuronových sítích. Vybavování může být záměrné nebo bezděčné, kdy se na základě náhodného situačního podnětu aktualizuje něco z minulosti.

Výbavnost usnadňuje duševní klid, soustředění, zvládnutí učiva, kofein, psychofarmaka; znesnadňuje stáří, silné vzrušení, tréma, únava, alkohol, povrchní znalost naučeného.

#### Formy vybavování

**REKOGNICE (ZNOVUPOZNÁNÍ)** znamená, že člověk je schopen rozpoznat podnět a odlišit jej od nových a neznámých. Pokud začne spolupůsobit stejný nebo podobný podnět, jehož mentální reprezentace je uložena, dojde k rekonstrukci a vybavení, případně – při nedostatku informací – alespoň k pocitu známosti (Vágnerová, 2007).

**REPRODUKCE** představuje schopnost vybavit si z paměti, aniž by aktuálně působil podnět k vybavení. V porovnání s rekognicí je mentálně obtížnější, vyžaduje hledání v paměti a poté musí dojít k rozhodnutí, zda je vybavená informace v pořádku.

VZPOMÍNÁNÍ je způsob vybavení, při kterém se minulé zážitky vybavují do vědomí bez přímého působení podnětů, které je vyvolaly, ale buď prostřednictvím jiných zážitků, nebo pod vlivem našeho záměru.

Paměť lze klasifikovat z mnoha hledisek (Vágnerová, 2007).

#### **podle zapojení volní složky**

- **neúmyslná paměť** (vyvolána zajímavostí nebo obecně vlastnostmi podnětu, pamatujeme si to, co na nás silně působí, co nás zaujme, takové zapamatování má epizodický, náhodný ráz)
- **úmyslná paměť** (cílem člověka je si něco zapamatovat, vyvine určité volní úsilí, většinou se uplatňuje se při záměrném učení)

#### **podle způsobu zpracování**

- **paměť mechanická** (opírá se o vnější asociace, většinou uchovává informace ve stejné podobě, v jaké byly prezentovány, dále nedochází ke zpracování; není příliš efektivní, nerozlišuje kvalitu a užitečnost informace, ukládá často zbytečné detaily. Mechanicky vštípené znalosti se rychle zapomínají, protože chybí podpora logické souvislosti a propojení se zafixovanými vědomostmi. K zapamatování je třeba delší doba a je krátkodobá trvalost zapamatovaného).
- **paměť logická** (opírá o vnitřní asociace, zahrnuje určité uspořádání a zpracování zapamatovaného obsahu, jeho utřídění a pochopení podstaty a jeho integraci do stávajícího komplexu vědomostí. Logické zapamatování je výhodnější i při vybavování a reprodukci, je spojeno s myšlením a řečí. Charakterizuje ji dlouhá příprava, krátké vštípení a dlouhá trvalost.

#### **podle charakteru převládající psychické aktivity**

- **názorný typ paměti** (při zapamatování a vybavování se výrazněji uplatňuje první signální soustava, lidé s tímto typem paměti si rychleji a lépe zapamatuje (vybavuje) názorné podněty)
- **slovně logický typ** (při zapamatování a vybavování se výrazně uplatňuje **druhá signální soustava**, člověk s tímto typem paměti si rychleji a lépe zapamatuje pojmy, soudy, úsudky – myšlenky)
- **emocionální typ** (člověk si pamatuje převážně emocionální zážitky, projevuje se lehčím a rychlejším zapamatováním citů a citově zabarvených zážitků)

#### **podle převládajícího analyzátoru**

- paměť zraková, sluchová, čichová, pohybová, chuťová
- pamatuje si lépe to, co vnímal zrakem, sluchem, zapamatováním si pohybů-...

#### **podle doby uchování informace**

se člení paměť na ultrakrátkou, krátkodobou, dlouhodobou (Model paměti podle Atkinson, Shriffrin).

#### **PAMĚŤ ULTRAKRÁTKÁ, SENZORICKÁ**

Senzorická paměť uchovává informace přicházející ze smyslů, obsahuje prchavé záznamy všeho, co momentálně člověk vidí, slyší, cítí, jí nebo čeho se dotýká. Ultrakrátkou paměť tvoří zásobníky odpovídající jednotlivým modalitám:

- zrakové (tzv. ikonická paměť – krátkodobě uchovává vizuální informace)
- sluchové (tzv. echoická paměť - slouží k podržení sluchových podnětů)
- hmatové, čichové, ...

Informace vstupují ze senzorické paměti do krátkodobé tehdy, pokud se na ně zaměří bezděčná nebo záměrná pozornost. Toto však neprobíhá vědomě. V souvislosti s výzkumem implicitní paměti dospěli psychologové k závěru, že některé informace mohou putovat ze senzorické paměti přímo do dlouhodobé. (Plháková, 2017; Vágnerová, 2007)

### KRÁTKODOBÁ (PRACOVNÍ) PAMĚŤ

Krátkodobá paměť zachycuje aktuálně působící podněty a uchovává je ve velmi omezeném časovém intervalu. Funkcí je krátkodobé podržení informací, které aktuálně potřebujeme ke svým psychickým aktivitám.

Krátkodobá paměť se označuje také jako pracovní paměť, protože slouží ke krátkodobému uchování informací, které jsou potřebné pro řešení nějakého aktuálního problému a zahrnuje i jejich částečné zpracování. Dočasně se v ní uchovávají informace přicházející ze senzorických systémů a data, která si člověk vybavil z dlouhodobé paměti. Se všemi těmito daty provádíme mentální operace.

Krátkodobá paměť má omezený rozsah i omezený čas trvání. Řada experimentů, které postupně dokazovaly, že rychlost rozpadu obsahů krátkodobé paměti se pohybuje mezi 15 až 30 sekundami. Limit krátkodobé paměti je dán počtem jednotek, které si lze najednou zapamatovat, a který je ovlivněn i významem těchto jednotek, event. možností najít mezi nimi nějakou souvislost. **George Miller**, který byl jedním ze zakladatelů kognitivní psychologie, tvrdí, že kapacita krátkodobé paměti se pohybuje  $7 \pm 2$  chunks – jednotek.

Kapacitu krátkodobé paměti lze zvýšit propojením do smysluplných jednotek, pomocí zrakových, grafických nebo sluchových spojení nebo použitím tzv. mnemotechnických pomůcek, které současně usnadňují uložení informací do dlouhodobé paměti. (Plháková, 2017; Vágnerová, 2016)

### PAMĚŤ DLOUHODOBÁ

Pro trvalejší uchování v paměti je důležité, zda uchovávaným informacím člověk rozumí a dovede je začlenit do systému dříve získaných poznatků, zda jsou tyto znalosti / dovednosti využívány, jestli mají pro jedince význam.

V dlouhodobé paměti dochází ke kódování významu. Proces uložení informace se nazývá konsolidace (zpevnění, ustálení). Vágnerová (2007, s. 32) definuje konsolidaci jako „*integraci nových dat do již existujících struktur*.“ Podle Plhákové (2003) se předpokládá, že proces konsolidace pamětních stop trvá přibližně 30 minut. Tento proces může být narušen řadou vlivů, zvláště intenzivními emocemi v souvislosti se stresujícími událostmi a s nimi spojenými fyziologickými změnami. Po určitou dobu (v rozsahu několika týdnů) jsou uchovávány vzpomínky v hipokampu a teprve poté uloženy v mozkové kůře. (Vágnerová, 2007)

Dlouhodobou paměť tvoří dva paměťové subsystémy: **explicitní a implicitní paměť**.

### IMPLICITNÍ (PROCEDURÁLNÍ PAMĚŤ)



Implicitní (procedurální) paměť slouží při osvojování dovedností, zvyků a emočně nabitých vzpomínek. Obsahuje pravidla nebo sled postupů vedoucích k vytvoření nových smysluplných celků. Obsah implicitní paměti si nelze vybavit ve vědomí, nelze jej verbalizovat, ale projeví se v lidském chování. Procedurální vědomosti jsou velmi odolné vůči zapomínání a jsou rezistentní i vůči poškozením mozku.

Implicitní paměť obsahuje automatizované senzomotorické dovednosti, percepčně-motorické dovednosti a automatizované kognitivní operace a postupy.

#### EXPLICITNÍ (DEKLARATIVNÍ) PAMĚŤ

V explicitní paměti si člověk uchovává fakta a události v podobě, v jaké byly vštípeny. Údaje uložené v explicitní paměti musí projít vědomím, lze si je ve vědomí vybavit a produkovat (např. verbálně). Jde tedy o vědomou složku lidské paměti.

Kanadský psycholog Tulving (podle Plháková, 2017) rozlišil dva relativně nezávislé subsystémy explicitní paměti – epizodickou a sémantickou.

##### Epizodická paměť = vědět kdy

Epizodická paměť je individuálně specifická tím, že uchovává osobní zážitky a zkušenosti, které mají charakter vzpomínek. Slouží k uchování a vybavení si událostí nebo příhod, které jsou prostorově umístěny, časově datovány a subjektivně prožívány.

Součástí epizodické paměti je tzv. autobiografická paměť, v níž člověk uchovává vzpomínky na různé osobní zážitky, které se odehrály v různých obdobích života. Samozřejmě si člověk lépe pamatuje zážitky, měly výrazný emocionální doprovod než zážitky neutrální. V této souvislosti proběhla řada výzkumů tzv. zábleskových vzpomínek. (Plháková, 2017)

##### Sémantická paměť = vědět co

Sémantická paměť se uplatňuje se při učení a reprodukci různých, obecně platných poznatků. Zahrnuje uchování a využívání znalostí o slovech a pojmech, jejich vlastnostech a vzájemných vztazích. Uchovává obsahově a logicky zpracované informace. Obsahem sémantické paměti jsou tedy konkrétní a abstraktní pojmy a rozmanité znalosti, které vyjadřujeme prostřednictvím jazyka.

Údaje v sémantické paměti si na rozdíl od paměti epizodické člověk pamatuje bez vztahu k času a místu jejich osvojení. Významnou roli zde hraje zřejmě zapomínání původního zdroje informací.

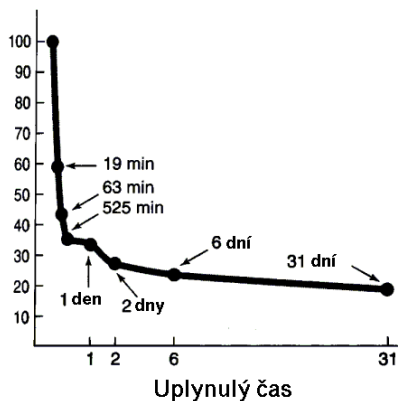
Ukládání dat do tohoto systému se opírá především o tzv. verbální kódování, i když u některých pojmů si vybavujeme i jejich obrazné znázornění (např. mentální reprezentace zvířat, které si vybavujeme do vědomí i s příslušnými vizuálními představami). Probíhá bezděčné zpracování, reorganizace a utřídění uložených informací do tzv. schémat / rámců nebo scénářů. (Plháková, 2017)

#### 6.4.2 *Zapomínání*

Zapomínání může být vymezeno jako „*mizení paměťových stop či jejich transformace na nevybavitelnou úroveň.*“ (Vágnerová, 2016, s. 102)

Zapomínání nemusí být nutně spojeno s negativním významem. Zapomínání je nutné, aby nedošlo k přesycení organismu informacemi, pozitivní vliv má v případě emocionálně nepříznivě nabitých zážitků. Výzkumně se procesem zapomínání zabýval Herman Ebbinghaus, německý psycholog, který vytvořil tzv. křivku zapomínání pro zapamatování si

logicky nepropojených jednotek. Křivka zapomínání má logaritmický tvar, ukazuje, že zpočátku je úbytek zapamatovaného velmi strmý, nicméně postupně přichází fáze pomalejšího ubývání zapamatovaných informací.



Ebbinghausova křivka zapomínání (1885). Převzato z: <http://zpameti.cz/pamet/>  
Existují různé teorie zapomínání.

### TEORIE ROZPADU PAMĚTNÍCH STOP

Příčinou zapomínání je oslabení (blednutí) nebo rozpad pamětních stop. Pokud nejsou neurofyziologické změny vyvolané učením občas reaktivovány, postupně se rozpadají. Nervové spoje pak mohou být využity k vytváření novějších pamětních záznamů. Ačkoliv zní teorie rozpadu pamětních stop logicky a odpovídá běžné laické představě o zapomínání, existuje řada pochybností o její správnosti.

Pedagogičtí psychologové shodně konstatují, že opakování učební látky rozložené do delších časových intervalů je podstatně efektivnější než učení koncentrované do krátkého časového údobí (např. Dařílek, 1992, str. 66, Fontana, 1997, str. 159). Zdá se tedy, že pamětní stopy se časem upevňují a jsou odolnější vůči rozpadu.

### TEORIE INTERFERENCE – pamětní útlum

Podstatou této teorie je střetávání procesů kódování, čímž se vytváří tzv. pamětní útlumy. **PROAKTIVNÍ ÚTLUM** je tzv. dopředu působící interference, tedy dříve vštípené informace ruší zapamatování nových, příčinou potíží při vybavování nových znalostí je dřívější učení. Toto rušení je tím větší, čím je přestávka mezi oběma činnostmi kratší a čím jsou si činnosti a obsahy podobnější.

**RETROAKTIVNÍ INTERFERENCE (ÚTLUM)** je tzv. dozadu působící interference, podstatou je záporné působení nového učiva na staré, nové informace překrývají starší, resp. dříve vštípené, nový poznatek B tlumí trvalost osvojení předchozí látky A, tedy  $A \Leftrightarrow B$

**ASOCIAČNÍ ÚTLUM** (pokud jsou vytvořeny pevné asociace u sledu činností A – B – C, je problematické je nahradit v podobné či stejné situaci aktivitou D – E – F nebo C – B – A.

**AFEKTIVNÍ ÚTLUM** (úmyslně naučený materiál je zčásti zapomínán, pokud po naučení následuje událost vyvolávající afekt).

**EKFORICKÝ ÚTLUM** (rušivě působí učení se podobné látce těsně před reprodukcí).

### TEORIE ZTRÁTY VODÍTEK

Tato teorie vychází z předpokladu, že informace jsou v dlouhodobé paměti utříděny do určitých kategorií a vzájemně propojeny do sémantických sítí. Spoje mezi psychickými obsahy umožňují, usnadňují, ale i znesnadňují jejich vybavování. Tento způsob vybavování může znesnadňovat, pokud vycházíme z neefektivních nebo chybných vodítek.

### ÚČELNÉ ZAPOMÍNÁNÍ

Smyslem je odstranění nepřesných, nepotřebných nebo chybných informací z paměti. Poměrně rychle zapomínáme pravidelně se opakující zážitky, což lze považovat za formu účelného zapomínání. Mnohé každodenní činnosti provádíme automaticky, takže je rovněž neukládáme do explicitní paměti.

#### 6.4.3 *Představy a fantazie*

Představivost je psychický proces, který je velmi těsně provázán zvláště s pamětí. Mezi základní koncepty řadíme psychické obsahy - představy paměťové, anticipační a fantazijní. Způsobem vyvolávání představ se zabývali asocianisté, kteří v této souvislosti vytvořili tzv. asocianistické zákony (primární, sekundární). V textu je zvláštní pozornost věnována fantazijním představám, jejich tvorbě.

Představivost je psychickým procesem, který umožňuje lidem provést určitou činnost nejdříve v mysli a vyhodnotit ji dříve, než ji potom ve skutečné realitě provede. Plháková (2003, s. 233) definuje představivost jako „psychický proces, který vede ke vzniku pamětních představ, které jsou mentálními reprezentacemi dřívějších sensoricko-vjemových, případně citových zážitků“.

Představivost stejně jako jiné psychické funkce umožňují člověku uchovat kontinuitu lidského prožívání, spojují minulost, přítomnost a budoucnost. Představivost je nejvíce znatelná u dětí, u dospělých ji pravděpodobně překrývá racionální chápání světa. V dospělosti není příliš rozvíjena, není považována v porovnání s dalšími možnostmi a schopnostmi člověka za příliš užitečnou. (Vágnerová, 2016)

#### **TYPY PŘEDSTAVIVOSTI**

Lidé se vzájemně liší svojí schopností vybavovat si představy. U některých jedinců je schopnost vybavovat si představy určitým způsobem jak rozvinutá, že hovoříme o určitém typu představivosti. Nejčastěji se můžeme setkat s typem zrakovým, sluchovým, pohybovým. Bylo zjištěno, že vyhraněné typy se vyskytují zřídka - většina lidí je tzv. smíšeného typu, resp. mírnou převahu určitého typu představ. Přesto se i tato mírná převaha může v průběhu života měnit v důsledku převládajících činností nebo cvičení.

#### **PŘEDSTAVA**

Představa je psychický obsah, který je názorným obrazem předmětu nebo děje, který se objevuje ve vědomí, přestože je v daném okamžiku nevnímáme nebo které jsme v této podobě ani nevnímali. (Plháková, 2017)

Činnost představivosti úzce souvisí s pamětí – vše, co člověk vnímá kolem i uvnitř sebe zanechává v mozkové kůře určité stopy a oživením zapamatovaného se dostávají tyto psychické zážitky do vědomí. Představy úzce souvisí se všemi psychickými procesy, zvláště pamětí a vnímáním. (Kohoutek, 2002)

Základem pro vytváření představ jsou vjemy. Přestože představy i vjemy jsou názorné, liší se svými vznikem a povahou. Rozdíl však spočívá např. v tom, že představy jsou na rozdíl od vjemu vybavené a často přepracované obrazy, nejsou tak názorné jako vjemy, jsou méně zřetelné, úryvkovité, nestálé, části nemusí tvořit celek. Někdy se může představa blížit vjemu, pak hovoříme o tzv. eidetické vloze.

Na vybavení představ potřebujeme vyvinout určité úsilí, někdy se objevují a mizí samy. Představy umožňují určitou abstrakci a zobecnění, jsou přechodem mezi smyslovým a rozumovým poznáním. (Plháková, 2017; Vágnerová, 2005)

Podle převažujícího mechanismu, který se uplatňuje na jejich vzniku, rozlišujeme představy paměťové, anticipační a fantazijní.

#### **6.4.3.1 PAMĚŤOVÉ PŘEDSTAVY**

Paměťové představy jsou více či méně věrnou reprodukcí dříve vnímaného, tvoří součást obsahu paměti. Mohou se vztahovat k názorným poznatkům (tzv. poznatkům) nebo k minulosti (vzpomínkám) jedince. Paměťové představy se nevybavují náhodně, při jejich vybavování byly zjištěny určité pravidelnosti, které asocianisté shrnuli do tzv. asociačních zákonů. Podstatou těchto asociací, tedy sdružování představ, jsou spoje mezi představami: pokud vstoupí jeden z obsahů do vědomí, člověk si může vybavit obsah, se kterým je v myslí spojen. (Plháková, 2017)

#### PRIMÁRNÍ ASOCIAČNÍ ZÁKONY

Primární asociační zákony popsal již Aristoteles ve Starověku. Nejznámější jsou zákon dotyku v prostoru a čase, zákon podobnosti, kontrastu, kauzality.

ZÁKON DOTYKU V PROSTORU

ZÁKON DOTYKU V ČASE

ZÁKON PODOBNOSTI

ZÁKON KONTRASTU

ZÁKON KAUZALITY

#### SEKUNDÁRNÍ ASOCIAČNÍ ZÁKONY

Filozof, asocianista Thomas Brown zformuloval tzv. sekundární asociační zákony, které také souvisí s procesem vyvolávání představ. Patří mezi ně zákon novosti, živosti a častosti.

ZÁKON NOVOSTI

ZÁKON ČASTOSTI

ZÁKON ŽIVOSTI

#### **6.4.3.2 ANTICIPAČNÍ PŘEDSTAVY**

Jestliže se pravidelně opakuje posloupnost určitých událostí, umožňuje to člověku, aby si na jejich základě vytvořil anticipační obraz, předběhající sled událostí, což mu umožňuje včasnou přípravu reakce, příkladem jsou „cílové představy“.

### 6.4.3.3 FANTAZIJNÍ PŘEDSTAVY

Fantazie je psychický proces, jehož výsledkem jsou představy, které nejsou pouhou reprodukcí dříve vnímaného nebo prožívaného, ale je v nich něco pozměněného nebo nového. Fantazie čerpá ze zásobárny pamětních představ, které jsou však různě kombinovány, přetvořeny, doplněny, zasazeny do jiného rámce či nových souvislostí.

**Fantazijní představa** je přetvořením pamětní představy do nových kombinací vytvořením spojení představových prvků do nového útvaru, který nebyl vůbec ve skutečnosti prožit. Fantazijní představa je názorný obraz předmětů a jevů, které v daném okamžiku nevnímáme a které jsme ani nikdy nevnímali. Podstatou fantazie není reprodukce původních zážitků, počitků nebo vjemů, ale tvorba nových, názorných obrazů.

Plháková (2017) popisuje čtyři typické způsoby tvorby fantazijních představ – aglutinaci, hyperbolizaci, typizaci a stylizaci.

#### AGLUTINACE

Aglutinace je způsob, kdy v představách dochází ke spojování znaků jednoho předmětu, jevu se znakem jiného předmětu, jevu a to způsobem v běžném životě nespojovaných kvalit, vlastností a částí.

#### HYPERBOLIZACE

Hyperbolizace je způsob tvorby fantazijní představy, který spočívá ve zvětšování nebo zmenšování předmětů, případně se mění počet částí předmětů nebo se ve větším množství smíchají různé části.

#### STYLIZACE

Stylizace znamená způsob, při kterém vypouštíme při vytváření fantazijní představy některé detaily objektu.

#### TYPIZACE

Typizace je způsob, při kterém se zdůrazňují pouze některé stránky obrazu představy.

### DRUHY FANTAZIJNÍCH PŘEDSTAV

Plháková (2003) uvádí pět základních skupin fantazijních představ: neproduktivní fantazie, produktivní fantazie, denní snění, spánkové sny a halucinace.

#### REPRODUKUVJÍCÍ FANTAZIE

#### PRODUKUVJÍCÍ (KONSTRUUVJÍCÍ), TVOŘIVÁ FANTAZIE

#### DENNÍ (BDĚLÉ) SNĚNÍ

#### SPÁNKOVÉ SNY

#### HALUCINACE

### 6.5 Shrnutí

**Paměť** je psychický proces, jehož podstatou je schopnost vštěpovat, uchovávat, organizovat a vybavovat zkušenost. Zapamatování je ovlivněno dalšími psychickými funkcemi, např. pozorností, inteligencí, dřívější zkušeností, motivací, spánkem. Existuje mnoho různých dělení paměti, např. podle zapojení volní složky (neúmyslná a úmyslná paměť), podle způsobu zpracování (mechanická a logická), podle charakteru převládající psychické aktivity

(názorný typ paměti, slovně logický, emocionální typ), podle převládajícího analyzátoru (paměť zraková, sluchová, čichová, pohybová, chuťová), z časového hlediska (paměť ultrakrátká, krátkodobá, dlouhodobá). Paměťový proces má 3 fáze: vstípení/zakódování, uchování/retenci a vybavení. Zapomínání je ztráta nebo nedostupnost informací, které byly v paměti již k dispozici. Projevuje se ve dvou formách: nemožnost rozpomenout se anebo znovupoznat a nesprávné vzpomínání nebo znovupoznání. Existuje několik teorií vysvětlujících zapomínání, a to např. teorie rozpadu paměťových stop, teorie interference a teorie ztráty vodítek.

**Představivost** je kognitivní psychický proces, který vede ke vzniku pamětních představ, tedy mentálních reprezentací dřívějších zážitků. Představa je psychický obsah, který je názorným obrazem předmětu nebo děje, který se objevuje ve vědomí, přestože je v daném okamžiku nevnímáme nebo které jsme v této podobě ani nevnímali. Základem pro vytváření představ jsou vjemy. Představivost úzce souvisí s pamětí. Lidé se vzájemně liší svojí schopností vybavovat si představy. Podle převažujícího mechanismu, který se uplatňuje na jejich vzniku, rozlišujeme představy paměťové, anticipační a fantazijní. Paměťové představy se nevybavují náhodně, při jejich vybavování byly zjištěny určité pravidelnosti, které asociacionisté shrnuli do tzv. asociálních zákonů (nejznámější jsou zákon dotyku v prostoru a čase, zákon podobnosti, kontrastu, kauzality). Anticipační představy umožňují na základě předchozích zkušeností vytvoření anticipačního obrazu, předběhajícího sled událostí, což umožňuje včasnou přípravu reagování. Fantazijní představy nejsou reprodukcí dříve vnímaného nebo prožívaného, ale je v nich něco pozměněného nebo nového. Existují čtyři typické způsoby tvorby fantazijních představ – aglutinace, hyperbolizace, typizace a stylizace. Může se jednat o neproduktivní fantazie, produkující fantazie, denní snění, spánkové sny a halucinace.

## 6.6 Kontrolní otázky:

- a) Co je to paměť a co znamená, že je pouze formální funkcí?
- b) Co je neuropsychologickým základem paměti?
- c) Jaké faktory pozitivně a negativně ovlivňují proces zapamatování?
- d) Popište tři fáze paměti.
- e) Jaké znáte druhy paměti podle zapojení volní složky?
- f) Jaké jsou druhy paměti podle způsobu zpracování?
- g) Jaké znáte druhy paměti podle charakteru převládající psychické aktivity?
- h) Jaké existují druhy paměti podle převládajícího analyzátoru?
- i) O jakých typech paměti hovoří model paměti podle Atkinson a Shrifina?
- j) Vysvětlete pojem ultrakrátká, krátkodobá a dlouhodobá paměť.
- k) Kdo to byl George Miller a Herman Ebbinghaus?
- l) Vysvětlete koncept  $7 \pm 2$  chunks – jednotek.
- m) Jaký je rozdíl mezi implicitní a explicitní pamětí?
- n) Popište proces zapomínání.
- o) Jaké znáte teorie zapomínání?
- p) K čemu slouží asociální zákony a jaké znáte?
- q) Co je to představivost a jaké druhy představ znáte?
- r) Jakým způsobem se vytváří fantazijní představy?

s) Jaké znáte druhy fantazijních představ?

### 6.7 Korespondenční úkol

1. Vyhledejte v odborné literatuře a popište minimálně deset asociačních zákonů a ke každému uveďte příklad. Minimálně 3 zdroje, rozsah 3 NS.
2. Popište psychologický směr kognitivní psychologie a vyhledejte více informací o Georgi Millerovi. Minimálně 3 zdroje, rozsah 3 NS.
3. Popište vývoj paměti z hlediska celoživotního vývoje člověka. Minimálně 3 zdroje, rozsah 3 NS.

### 6.8 Pro zájemce

Na základě odborné literatury a s použitím jednoho zahraničního zdroje zpracujte metody tréninku paměti. Rozsah 5 NS.

### 6.9 Literatura, informační zdroje:

BENESCH, H. *Encyklopedický atlas psychologie*. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2001. ISBN 80-7106-317-7.

BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

BROWN, P. C., ROEDIGER, H. L. a MCDANIEL, M. A. *Nauč se to!: jak se s pomocí vědy efektivněji učit a více si pamatovat*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2017. ISBN 978-80-7555-030-9.

BUZAN, T. a GODDARD, J. *Trénink mozku pro děti: testováno dětmi i učiteli!*. Brno: BizBooks, 2017. ISBN 978-80-265-0654-6.

CUMMINSOVÁ, D. D. *Základy experimentální psychologie*. Praha: Portál, 2006.

DOBSON, P. *Mozková posilovna: kondiční cvičení pro váš mozek*. Praha: BizBooks, 2017. ISBN 978-80-265-0671-3.

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.

KARSTEN, G. *Mějte paměť jako slon*. Praha: Mladá fronta, 2017. ISBN 978-80-204-3814-0.

KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. 1. vyd. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-185-2.

KOCH, S. ed. et al. *Body memory, metaphor and movement*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company, ©2012. ISBN 978-90-272-1350-1.

LOKŠA, J., LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X. s

NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.

NOLEN-HOEKSEMA, S. et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2017. ISBN 978-80-200-1499-3

- PORTMANN, R. *99 her pro trénink mozku u seniorů*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1297-3.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- STONE, Ch. B., a BIETTI, L. M., ed. *Contextualizing human memory: an interdisciplinary approach to understanding how individuals and groups remember the past*. First published. London: Routledge, Taylor & Francis Group, 2016. ISBN 978-0-415-74122-4.
- ŠVIHGALOVÁ, D. *Kapitoly z psychologie*. 1. díl. 2. uprav. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. ISBN 80-7083-960-0.
- VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.



## 7 KOGNITIVNÍ SYSTÉM OSOBNOSTI: MYŠLENÍ, INTELIGENCE

### 7.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola popisuje další část kognitivního systému člověka. První část je zaměřena na psychický proces myšlení. Je vysvětlena souvislost s neurofyziologickým základem, jsou představeny různé druhy myšlení. Pozornost je věnována formám myšlení a způsobu tvorby pojmu, soudu a úsudku. Poslední dílčí část obsahuje popis základních myšlenkových operací. Část věnovaná problematice inteligence je uvedena různými definicemi pojmu, přičemž je pozornost věnována Cattellově členění inteligence na fluidní a krystalickou. Pochopitelně jsou představeny i stupně inteligence, vysvětleno stanovení inteligenčního kvocientu. Podkapitola uzavírá informace o emoční inteligenci.

### 7.2 Cíle kapitoly

Po prostudování kapitoly student:

- definovat pojem myšlení a vysvětlit neurofyziologický kontext
- rozlišit různé druhy myšlení, tyto vysvětlit a uvést příklady z praxe
- schopnost popsat proces vzniku pojmu
- vysvětlit vztah mezi pojmem, soudem a úsudkem
- vyjmenovat a vysvětlit nejtypičtější myšlenkové operace
- popsat inteligenci a uvést vybrané definice
- vysvětlit měření inteligenčního kvocientu
- rozdělit inteligenci do stupňů podle výše IQ
- dokáže porovnat fluidní a krystalickou inteligenci
- definuje emoční inteligenci a její složky
- aplikovat v praxi nové přístupy ke studiu inteligence.

### 7.3 Klíčová slova

Myšlení, symbolické procesy, myšlenky, prefrontální mozková kůra; myšlení praktické, konkrétní, abstraktní, pojmové, analytické, syntetické, reproduktivní a produktivní, konvergentní a divergentní; formy myšlení (pojem, soud a úsudek), pojmy formální a neurčitě, jádro pojmu, prototypy pojmu, konkluze, premisy, úsudek induktivní, deduktivní a úsudek na základě analogie; logické a heuristické myšlenkové operace, komparace, analýza, syntéza, generalizace, konkretizace, abstrakce, usuzování, dedukce, indukce, analogie.

Inteligence, IQ akcelerace, fluidní inteligence, krystalická/krystalizovaná inteligence, multidimenzionální teorie inteligence, inteligenční kvocient, stupně inteligence, mentální retardace, emoční inteligence (emoční citlivost, emoční paměť, emoční jednání, emoční učení, sebeuvědomění, sebeovládání, sebemotivace, poznání emocí druhých, sociální obratnost)

### 7.4 Výkladová část

#### 7.4.1 Myšlení

Myšlení je zprostředkovaný a zobecňující způsob poznávání, který vede k poznání podstatných, obecných vlastností předmětů a jevů, jakož i pochopení jejich vzájemných vztahů a souvislostí. Je to vnitřní mentální děj, který nelze přímo pozorovat. Myšlení je

nejvyšší, a přitom fylogeneticky i ontogeneticky nejmladší poznávací (kognitivní) proces. Myšlení je poznáváním zprostředkovaným a zobecněným. Motivací k takovému způsobu poznávání je potřeba orientace ve složitém, rozmanitém a proměnlivém světě, ve kterém se člověk potřebuje vyznat, resp. dosáhnout alespoň pocitu částečného porozumění. (Gillernová a kol., 2000, Vágnerová, 2016)

#### 7.4.1.1 NEUROFYZIOLOGICKÝ ZÁKLAD MYŠLENÍ

Neurofyziologickým základem myšlení je oblast prefrontální mozkové kůry, která umožňuje plánovat, a regulovat kroky při řešení složitého úkolu a řídit se při tom určitými pravidly. Prefrontální kůra dozrává v průběhu dětství a na dosažení úrovně její zralosti záleží i rozvoj myšlení. (Vágnerová, 2016, s. 94)

Pokud je nějak poškozena, projeví se to:

- změnou aktivity, kdy dočasná apatie je vystřídána hyperaktivitou
- současnými změnami emocí, zvyšuje se agresivita
- změnou sociálního chování, snížení strachu, snížení autokritičnosti
- zhoršením vzniku učení a uložení paměťových stop. (Myslivoček, 1989)

#### 7.4.1.2 CHARAKTERISTIKA MYŠLENÍ

Existuje celá řada různých teorií myšlení, ale ve všech můžeme najít tyto shodné charakteristiky myšlení: Myšlení je procesem., tedy neustále probíhá, souvisí s inteligencí, inteligence je jeho dispozicí, je skryté, není přímo pozorovatelné a o jeho existenci víme na základě řešení komplexních problémů. Obsahem myšlení jsou myšlenky.

Při myšlení provádíme myšlenkové operace, „manipulujeme“ s různými mentálními obsahy (reprezentacemi), např. vjemy, představami, pojmy, abstraktními znaky. Myšlení se vztahuje k symbolickým procesům, nevztahuje se na vyloženě jednoduché chování. Myšlení přispívá k hlubšímu poznání reality, pomáhá odhalovat souvislosti, vztahy, a tím umožňuje předvídat. (Vágnerová, 2016)

#### 7.4.1.3 FUNKCE MYŠLENÍ

*„Hlavní funkcí myšlení je dosažení žádoucí úrovně orientace a porozumění pravidel, která za daných okolností platí. K tomuto účelu využívá následujících procesů:*

- vytváření pojmů jako kategorizace dílčích poznatků
- hodnocení, tj. rozpoznávání podstatných souvislostí a vztahů
- usuzování zaměřené na vyvozování závěrů
- využívání získaných poznatků a myšlenkových strategií pro řešení problémů.“ (Vágnerová, 2007, s. 48)

#### 7.4.1.4 INDIVIDUÁLNÍ VLASTNOSTI MYŠLENÍ

- přesnost myšlení – schopnost umět jasně, výstižně, logicky a srozumitelně formulovat své myšlenky
- pružnost myšlení – schopnost operativně měnit plán a způsob řešení podle situace, nelpět na ustálených postupech (opakem je rigidita = strnulost myšlení).

- hloubka myšlení – schopnost pronikat do podstaty problému, chápat jej ze všech stran a ve všech souvislostech. Opakem je povrchnost.
- šířka (obsažnost) myšlení – schopnost brát při řešení v úvahu všechny možné souvislosti, využívat vlastní všestranné vědomosti a zkušenost.
- rychlost myšlení – schopnost pohotově nalézt správný postup řešení i v situaci časové tísně, kdy se člověk musí rychle rozhodnout
- samostatnost myšlení – schopnost řešit problém bez cizí pomoci, nenechat se ovlivnit názory druhých.
- kritičnost myšlení – schopnost přísně a objektivně hodnotit své i cizí myšlenky, bránit se stereotypům a slepé víře v autority.
- tvořivost myšlení – komplexní schopnost související s také s fluencí, flexibilitou a originalitou. (Vágnerová, 2016)

#### 7.4.1.5 DRUHY MYŠLENÍ

##### 1. z hlediska psychických obsahů, s nimiž provádíme myšlenkové operace podle Gillernové (2000)

- PRAKTICKÉ: schopnost zacházet s předměty v nějaké konkrétní situaci a nalézání jejich podstatných vlastností a vztahů nebo kombinování představ ve vědomí
- KONKRÉTNÍ (názorné): v mysli manipulujeme s konkrétními představami, hl. vizuálními
- ABSTRAKTNÍ (teoretické): operování se znaky a symboly, které jsou výsledkem abstrakce a zobecnění. Nejběžnějším druhem abstraktního myšlení je myšlení pojmové, při němž v mysli manipulujeme s verbálními znaky (pojmy).

##### 2. podle převládajících mentálních operací (např. podle Dunckera)

- ANALYTICKÉ MYŠLENÍ (základem je analýza, tedy myšlenkové rozčlenění celku na části, často se pojí s kritickým hodnocením celku i jeho složek)
- SYNTETICKÉ MYŠLENÍ (základem je syntéza, jejíž podstatou je sjednocování či kombinování jednotlivostí do určitého mentálního celku). Podle Karla Dunckera není při syntetickém myšlení závěr obsažen ve výchozích údajích, takže výsledkem tohoto typu myšlení je skutečně něco nového. (Duncker in Plháková, 2017, s. 265)

##### 3. členění podle Wertheimera

- REPRODUKTIVNÍ MYŠLENÍ (lidé opakují myšlenkové postupy, které použili dříve v jiných situacích. Mnohdy spojeno s tendencí slepě aplikovat výsledky dřívějšího učení, které v mnoha případech vede ke správnému řešení, aniž by člověk věděl, proč tomu tak je. Někdy se však osvědčený postup na daný problém nehodí. Wertheimer je považoval za tzv. „strukturálně slepé“).
- PRODUKTIVNÍ MYŠLENÍ (vede k postupné restrukturaci vztahů uvnitř dané problémové situace. Vyřešení problému (vhled) je srovnatelné se vznikem dobrého tvaru. (Duncker in Plháková, 2017, s. 265)

#### 7.4.1.6 FORMY MYŠLENÍ

Myšlení probíhá ve třech základních formách - pojmy, soudy a úsudky.

**POJMY** jsou „*mentální kategorie, do kterých zařazujeme předměty, události, zkušenosti nebo ideje, které jsou si v jednom nebo více aspektech podobné.*“ (Plháková, 2017, s. 265)

Pojmy slouží k rozřídění, tedy rozdělení světa do určitých kategorií. S jejich pomocí jsme schopni charakterizovat komplexní jev v jednodušších, a proto snadněji využitelných kognitivních kategoriích (Vágnerová, 2016). Pojem je zobecnění konkrétních vjemů a představ a jeho obsah se v průběhu života neustále koriguje a zpřesňuje.

**KATEGORIZACE** (Atkinsonová, 2012) představuje proces přiřazování objektu k pojmu. Pokud objekt kategorizujeme, vnímáme jej, jako by měl mnoho vlastností spojených s pojmem a to včetně vlastností, které nemůže přímo vnímat. Druhou důležitou funkcí pojmů je to, že nám umožňují predikovat informace, které nemůžeme přímo vnímat.

Atkinsonová (2012) rozlišuje pojmy formální a neurčité.

1. klasické, formální pojmy: jejich význam stanovíme na základě souboru určujících rysů, které tvoří jeho jádro.
2. neurčité pojmy: nelze jednoznačně definovat na základě určujících rysů, často se prolínají s jinými pojmovými kategoriemi, někdy jsou nazývány jako přirozené pojmy.

**SOUDY:** v každém soudu jsou spojeny nejméně dva pojmy k vyjádření nějakého vztahu, tedy vyjadřují vztahy mezi pojmy. Jsou to jednoduché myšlenkové akty, které odrážejí souvislosti předmětů nebo jevů. Soudy jsou obvykle vyjádřeny oznamovací větou v takové podobě, že má smysl říct, zda je pravdivá nebo nepravdivá. Soud něco tvrdí nebo popírá, proto může být pravdivý nebo mylný. K soudům dochází na základě vlastního myšlení nebo je přebíráme od jiných. (Plháková, 2017)

**ÚSUDEK** vychází z předpokladů nazývaných premisy. Úsudek je myšlenkový proces, ve kterém ze známých soudů pomocí myšlenkových operací odvodíme dosud neznámý závěr (konkluze). Díky usuzování plyne z výchozích předpokladů něco nového. Závěr úsudku je pochopením, tj. poznáním souvislostí mezi předměty a jevy.

Skládá se vždy z předpokladů (premis) a závěru (konkluze) z nich vyvozeného.

Existují tři hlavní formy úsudku (Juklová, 2006, s. 43)

1. induktivní úsudek (postupuje od jednotlivosti k obecnému)
2. deduktivní (směr od obecného k jednotlivému)
3. úsudek na základě analogie (vychází z předpokladu, že pokud mají dva předměty stejné vlastnosti, mohou mít i některé další vlastnosti shodné).

#### 7.4.1.7 MYŠLENKOVÉ OPERACE

Proces myšlení, kterým se dospívá ke zmíněným myšlenkovým produktům (pojem, soud, úsudek), se realizuje prostřednictvím myšlenkových operací.

Myšlenkové operace lze definovat jako *účelné mentální manipulace s psychickými obsahy, které vedou k vyvození závěru, identifikaci vztahu nebo vyřešení problému.*

Nejběžnější jsou manipulace s pojmy, které lze předpokládat za „základní stavební kameny“ lidského myšlení. (Plhánková, 2017)

## DĚLENÍ MYŠLENKOVÝCH OPERACÍ

- a) logické myšlenkové operace: řídí se přesnými pravidly, které nesmíme porušit, chceme-li dospět ke správnému závěru. Výsledky logických myšlenkových operací lze tedy vyhodnocovat z hlediska správné/nesprávné, pravdivé/nepravdivé.
- b) heuristické myšlenkové operace: Heuristika (z řeckého heuriskein - objevovat) je soubor pravidel, která nám pomáhají zjednodušit problémy a najít cesty k jejich řešení. Heuristické strategie jsou mentální operace na základě analogie, myšlenkové postupy, které mohou, ale nemusí nalézt správné nebo pravdivé řešení. Jejich výsledky lze vyhodnocovat jako vhodné/nevhodné, vyhovující/nevyhovující.

## FORMY MYŠLENKOVÝCH OPERACÍ

**SROVNÁVÁNÍ (KOMPARACE)**: je zjišťování podrobností a rozdílů mezi více předměty a jevy nebo jejich vlastnostmi a vztahy mezi nimi. Srovnávání umožňuje klasifikaci, třídění.

**KLASIFIKACE**: řazení do skupin podle určitých hledisek

**ANALÝZA**: myšlenkové rozložení celku na jednotlivé prvky a části NEBO myšlenkové odlišení jednotlivých vlastností předmětů a jevů.

**SYNTÉZA**: myšlenkové spojování jednotlivých částí, vlastností nebo vztahů ve smysluplný celek.

**GENERALIZACE (ZOBECŇOVÁNÍ)**: „nalezení principu, který vystihuje podstatné a pro více jevů nebo předmětů společné vlastnosti“ (Gillernová a kol., 2000, s. 32)

**KONKRETIZACE**: odhalování toho, co je pro daný objekt nebo jev jedinečné, vyhledávání konkrétního prvku v dané třídě, k obecnému vztahu přidáváme konkrétní znaky (opak abstrakce a generalizace)

**ABSTRAKCE**: vyčleňování podstatných znaků a obecných vlastností předmětů a jevů, odhlížení/pomíjení od jejich vlastností nepodstatných, vedlejších.

**USUZOVÁNÍ**: vyvozování závěrů z výchozích předpokladů. Dvěma základními typy usuzování jsou indukce a dedukce.

- a) dedukce (odvozování) postupuje od obecnějších tvrzení/ pravidel k jejich konkrétní aplikaci na jednotlivý konkrétní případ. (Vágnerová, 2016, s. 94)

Vágnerová (2004) uvádí dva způsoby deduktivního usuzování:

- 1) **PODMÍNĚNÉ USUZOVÁNÍ** je vymezené podmínkou, to znamená, že něco platí jen za určitých okolností: jestliže platí A, pak bude platit i B
- 2) **SYLOGISTICKÉ USUZOVÁNÍ** je založeno na dvou premisách, které vyjadřují určité vztahy, resp. vymezení, na jejichž základě lze vyvodit platný závěr.

- b) indukce (vyvozování): odvozování obecných závěrů z jednotlivých pozorování, vychází z konkrétní skutečnosti a směřuje k určitému zobecnění.

Vágnerová (2007, s. 50) uvádí 3 základní směry, při nichž jedince využívá induktivní usuzování:

1. vyvozování závěrů o příčinných vztazích, při hledání pravděpodobné příčiny nějaké události

2. vyvozování kategorií, tj. zobecnění nějakého tvrzení, které se ukazuje být platné pro určitou třídu
3. usuzování podle analogie: odhadnout, zda se určitý objekt nebo situace podobá jině.

ANALOGIE: vyvozujeme v dané problémové situaci závěry na základě jejího srovnání s obdobnou situací, jejíž řešení dobře známe, řadí se mezi heuristické myšlenkové postupy

#### 7.4.1.8 ŘEŠENÍ PROBLÉMU

Problém je situace, úloha nebo činnost, kterou máme vykonat, ale neznáme cesty k jejímu řešení. Při řešení problému se uplatňují algoritmy (sledy kroků, jejichž dodržení vede vždy k nalezení řešení) a heuristiky (objevné, nové postupy).

Existují dva základní způsoby řešení problémů, které jsou založeny na typickém druhu myšlení: (Guilford):

- 1) aplikace existujícího, známého způsobu řešení
  - Opírá se o tzv. KONVERGENTNÍ (SBÍHAVÉ) MYŠLENÍ
  - uplatňuje se v úlohách a problémech, které mají jediné nebo jednoznačné řešení.
  - umožňuje vyvozování závěrů (konkluzí) na základě logického uvažování
  - Při řešení takových úloh většinou využíváme algoritmus, kterým se řeší podobné úlohy.
- 2) vytvoření nového způsobu řešení
  - Opírá se o tzv. DIVERGENTNÍ (ROZBÍHAVÉ) MYŠLENÍ
  - se uplatňuje v tvořivých úlohách, vede k vytváření či hledání alternativ
  - Divergentní myšlení se uplatňuje při řešení problémů, které mají několik různých řešení nebo k jejichž vyřešení vede několik rozdílných cest.
  - Jde o myšlení pružné, překračující konvenční způsob nazírání
  - Projevuje se originální manipulací s informacemi

#### FÁZE ŘEŠENÍ PROBLÉMU

##### 1. Přípravná fáze

Definování problému, na kterém chce jedinec pracovat, získávání informací, snaha najít řešení. Pokud se nedaří najít východisko z problémové situace, nelze aplikovat známá pravidla a osvědčené postupy; řešení stále uniká. Za takových okolností může věci prospět, když se člověk nějakou dobu problémem nezabývá a nechá si ho „uležet“.

##### 2. Fáze inkubace

Po počátečních neúspěších nechává problém „uležet“. Pozornost se přesouvá k běžným záležitostem a problém je relativně v klidu. Je pravděpodobné, že během inkubace probíhá v nevědomých oblastech lidské mysli latentní zpracování problémové situace, utřídění a restrukturalizace údajů, které jedinec nashromáždil v přípravné fázi. Současně se pravděpodobně oslabí rušivý vliv příliš intenzivní motivace.

##### 3. Fáze iluminace

Po různě dlouhém údobí se pak znenadání - někdy na neobvyklých místech - vynoří nápad, který je klíčem k řešení daného problému. Nastává fáze iluminace. Iluminaci provází tzv. „aha zážitek“, provázený zvláštním pocitem uspokojení či úlevy. V okamžiku vhledu jakoby

se kusé informace náhle reorganizovaly a propojily v smysluplný celek, takže člověka napadne správné řešení.

#### 4. verifikace

Poslední etapou je verifikace, v jejímž průběhu jedinec ověřuje kvalitu nalezeného řešení. To vyžaduje další intenzivní, často detailní práci, k níž je potřebná trpělivost a vytrvalost. (Plháková, 2017)

### ČINITELE OVLIVŇUJÍCÍ PRŮBĚH ŘEŠENÍ PROBLÉMU

- a) vnější: úroveň zadání problému, množství informací, aktuální podmínky při řešení (fyzikální a sociální)
- b) vnitřní: dosavadní zkušenosti, schopnosti řešitele (inteligence a tvořivost), přiměřená motivace, úroveň volných vlastností, emoce, které jej mohou stimulovat ale i blokovat

#### 7.4.2 *Intelligence*

Pojem inteligence pochází z latinského "IN-TE-LEGERE", což znamená: v-tobě-číst. Někdy bývá uváděno i jako "INTER-LEGERE" tedy: číst mezi.

Inteligence je dispozice k myšlenkovým aktivitám - je dispozicí myšlení

Inteligence je komplexní psychická vlastnost, která patří do kategorie schopností, která je vrozená, geneticky podmíněná, nemůžeme tedy míru její existence ovlivnit, je závislá na dobrém funkčním neurofyzilogickém systému. (Plháková, 2003)

Charles SPEARMAN Anglický psycholog, který zavedl statistické metody do psychovýzkumu a zabýval se inteligencí	Slovo inteligence je pouhý zvuk, slovo s tolika významy, že nakonec nemá žádný.
J. P. GUILFORD dlouholetý prezident Americké psychologické společnosti	Inteligence je schopnost zpracovávat informace, tedy všechny dojmy, které člověk vnímá“.
JEAN PIAGET (1950)	Inteligence je mentální adaptace na podněty prostředí., nejvyšší forma poznávacího strukturování. Přinesl užitečný pohled na intelekt (GARDNER (1999) = podstatné není, zda je odpověď dítěte v testu IQ správná, ale jakým způsobem dítě uvažuje. Inteligence není primárně záležitost množství, ale spíš rovnováhy – znalosti, kdy a jak užít analytické, tvůrčí a praktické dovednosti (STERNBERG, 2001).

Někteří autoři definují inteligenci jako:

INTELLIGENCE JAKO SCHOPNOST MYŠLENÍ (Spearman, Piaget, Guilford)

INTELLIGENCE JAKO SCHOPNOST UČENÍ (např. Jensen, který rozlišoval schopnost asociativního učení a schopnost pojmového učení a řešení problému, Cattell)

INTELLIGENCE JAKO SCHOPNOST ADAPTACE ve smyslu dispozice k překonávání problémů v nových situacích (Claparede, Stern, Eysenck)

INTELLIGENCE JAKO SCHOPNOST METAKOGNICE, tedy porozumění možnostem vlastního myšlení a osvojeným způsobům řešení různých problémů, schopnost tyto kompetence použít a zároveň si uvědomovat jejich omezení.

Souhrnným způsobem definuje Wechsler: INTELLIGENCE JE VNITŘNĚ ČLENITÁ A ZÁROVEŇ GLOBÁLNÍ SCHOPNOST INDIVIDUA ÚČELNĚ JEDNAT, ROZUMNĚ MYSLET A EFEKTIVNĚ ÚČINNĚ SE VYPOŘÁDAT SE SVÝM OKOLÍM. (Plhánková, 2003)

THORNDIKE (1918) rozlišil tři základní druhy inteligence:

- 1) inteligence praktická/konkrétní - schopnost rozumět a zacházet s předměty a nástroji
- 2) teoretická/abstraktní - schopnost rozumět a zacházet se slovními či jinými symboly, s pojmy a znaky a logicky myslet (měřitelná přes IQ testy)
- 3) sociální - schopnost rozumět a umět jednat s lidmi, umět navázat a udržet sociální kontakt (měřitelná přes EQ testy). (Plhánková, 2003)

### **TEORIE FLUIDNÍ A KRYSTALICKÁ INTELLIGENCE RAYMONDA CATTELA (1965)**

FLUIDNÍ INTELLIGENCE je obecná schopnost člověka usuzovat a chápat vztahy, tedy rychlost a přesnost abstraktního uvažování, není ovlivněna předchozím školním vzděláním, ale je závislá na biologicky daných kognitivních předpokladech. Je tvořena složkami: rychlosti přijímání informace a učení, přístupem k paměti, případně složkou rychlosti zpracování informace. Úroveň se zvyšuje až do dospělosti a pak postupně klesá. Za vrozené považujeme pouze vlohy, tj. anatomicko-fyziologické zvláštnosti organismu, především CNS a smyslových orgánů.

Fluidní inteligence je počáteční a nezbytná podmínka pro vývoj krystalizované inteligence.

KRYSTALICKÁ/KRYSTALIZOVANÁ INTELLIGENCE je schopnost, jež vzniká v závislosti na předchozích zkušenostech, je to schopnost využití poznatků, které si lidé ukládají v dlouhodobé paměti v průběhu života. Úroveň je tedy do jisté míry ovlivňována prostředím a učením a zvyšuje se kumulací vědomostí a zkušeností.

Fluidní a krystalizovaná inteligence mezi sebou vzájemně korelují, což znamená, že lidé s vyšší fluidní inteligencí si dokážou lépe zapamatovat nové poznatky a zkušenosti a dokáží jich také lépe zpětně využívat. (Plhánková, 2003)



## HOWARD GARDNER MULTIDIMENZIONÁLNÍ TEORIE INTELIGENCE (1983)

Intelligence není podle Gardnera ani jednotný pojem ani komplex tvořený několika více složkami. Hovoří o existenci sedmi rozdílných inteligencí, které jsou na sobě relativně vzájemně nezávislé. Každá z nich se fakticky odděleným systémem, i když mohou vzájemně spolupracovat a ovlivňovat se. Gardner chápe svých sedm inteligencí jako složky osobnosti, které se vyvíjejí v souvislosti s prostředím, ve kterém se jedinec pohybuje a jednak ovlivněné z hlediska evolučního. Každá ze sedmi inteligencí zaujímá svou vlastní lokaci v mozku.

1. inteligence lingvistická – schopnost rozumět řeči, číst a psát
2. logicko-matematická – se projevuje při vědeckém myšlení, zejména při řešení logických hádanek, problémů, odvozování důkazů a provádění výpočtů - klasická IQ
3. prostorová – se projevuje dobrou orientací v prostoru a snadným vytvářením vizuálních představ
4. kinestetická (tělesně- pohybová) – se projevuje jako schopnost užívat své tělo nebo jeho části k provádění cílevědomých a obratných pohybů.
5. muzikální – projevuje se při zpěvu, schopnosti vnímat hudbu, komponování, improvizace
6. intrapersonální = inteligence osobnostního rozvoje: schopnost rozumět sobě samému, chápat své myšlenky, emoce, činy.
7. interpersonální - inteligence pro mezilidské vztahy, schopnost vyjednávat, porozumět chování jiných lidí.

Kombinace jednotlivých inteligencí potom vytvářejí kompetence k vykonávání různých povolání, například novinář by měl mít dobře rozvinutou inteligenci lingvistickou a sociální, zatímco soudce bude zřejmě potřebovat složku lingvistickou v kombinaci s matematicko-logickou. Každá inteligenční kompetence se vyvíjí po určitou dobu, relativně nezávisle na ostatních. Lingvistická kompetence údajně zraje po kratší dobu než hudební, kterou je třeba rozvíjet po delší časový úsek. Jazyk a sociální kompetence se rozvíjejí univerzálně u všech, sociální kompetence se však rozvíjí pomaleji. (Gardner, 1999)

### 7.4.2.1 EMOČNÍ INTELIGENCE

Emoční inteligence souvisí se čtyřmi vrozenými kompetencemi:

- Emoční citlivost = vnímání, odhadnutí a interpretace emocí
- Emoční paměť = obratnost v emočním myšlení
- Emoční jednání = porozumění a analýza emocí, využití emočních znalostí
- Emoční učení = uvážená regulace emocí podporující emoční a duševní růst

Vrozená inteligence (EI) může být dále rozvíjena nebo poškozována životní zkušeností, zvláště lekcemi emočního učení od rodičů, učitelů, rodinou během dětství, adolescence nebo v průběhu kariéry.

Před D. Golemanem termín EI použili již v roce 1990 PETER SALOVEY A JOHN D. MAYER, kteří navázali na Gardnerovu koncepci intrapersonální a intrapersonální inteligence. Tyto dvě dimenze inteligence rozšířili do **5 hlavních dimenzí EI**:

1. sebeuvědomění = znalost vlastních emocí
2. sebeovládání = kontrola vlastních emocí

3. sebemotivace
4. poznání emocí druhých (empatie = vnímavost k emocím druhých lidí)
5. sociální obratnost = zvládání sociálních vztahů

### **sebeuvědomění = znalost vlastních emocí**

Představy člověka o sobě sama. Lidé mají často o sobě chybné a nereálné představy o sobě samém. Je důležité přiznat si, kdo jsme, ať je to jakkoli těžké.

### **sebeovládání = kontrola vlastních emocí**

Jde o vědomé rozpoznání citu v okamžiku jeho vzniku. Základem sebeovládání je nenechat se vláčet emocemi. Lidé, kteří se ve svých citech orientují, se dokáží mnohem lépe rozhodovat. Sebeovládání je nalezení rovnováhy (střed mezi přílišnou nebo nedostatečnou kontrolou).

### **sebemotivace = schopnost sám sebe motivovat**

Termín motivace označuje síly, které usměrňují chování člověka a dodávají mu energii dosáhnout cílů. Jsou identifikovány 4 klíčové oblasti:

- snaha neustále se zlepšovat a usilovat o dobré výkony
- vysoká angažovanost a oddanost svým cílům
- iniciativnost a využívání příležitostí
- optimismus i v těžkých chvílích.

### **empatie = vnímavost k emocím druhých lidí**

Empatie je schopnost prožívat ve své představivosti emoce a subjektivní pocity druhého člověka, měl by být schopen vnímat smyslové i mimosmyslové „náповědy“ o pocitech lidí o člověk by si měl všimnout prvotních signálů, které lidé vysílají. Souvisí s tím 4 klíčové oblasti:

- citlivost a porozumění vůči druhým
- zohledňování potřeb a zájmů druhých
- podpora rozvoje druhých
- sociálně politická orientace

### **sociální dovednosti = umění mezilidských vztahů**

Sociální dovednosti umožňují vytvářet a udržovat osobní vztahy, stát se uznávaným a zasvěceným členem skupiny, fungovat úspěšně jako člen různých týmů, ovlivňovat postoje, názory a chování druhých. Klíčovými oblastmi jsou:

- navazování a udržování mezilidských vztahů
- komunikace s lidmi
- spolupráce s lidmi.

## **7.5 Shrnutí**

**Myšlení** je zprostředkovaný a zobecňující způsob poznávání, který vede k poznání podstatných, obecných vlastností předmětů a jevů, jakož i pochopení jejich vzájemných vztahů a souvislostí. Myšlení je skryté, není přímo pozorovatelné a o jeho existenci víme na základě řešení komplexních problémů. Myšlení se vztahuje k symbolickým procesům, nevztahuje se na vyloženě jednoduché chování. Obsahem myšlení jsou myšlenky.

Neurofyziologickým základem myšlení je oblast prefrontální mozkové kůry. Myšlení můžeme dělit z mnoha hledisek, např. podle psychických obsahů, s nimiž provádíme myšlenkové operace (praktické, konkrétní, abstraktní, pojmové), podle převládajících mentálních operací (analytické, syntetické), Podle způsobu aplikace zkušeností (reproduktivní a produktivní). Podle Aristotela probíhá myšlení ve třech základních formách - pojmy, soudy a úsudky. Pojmy jsou mentální kategorie, do kterých zařazujeme předměty, události, zkušenosti nebo ideje, které jsou si v jednom nebo více aspektech podobné. Rozlišují se pojmy formální a neurčité. Procesem učení získáváme spíš jádro pojmu, procesem učení se vlastní praxí získáváme tzv. prototypy. Soudy slouží k vyjádření nějakého vztahu, tedy vyjadřují vztahy mezi pojmy. Úsudek je myšlenkový proces, ve kterém ze známých soudů pomocí myšlenkových operací odvodíme dosud neznámý závěr (konkluze). Skládá se vždy z předpokladů (premis) a závěru (konkluze) z nich vyvozeného. Existují tři hlavní formy úsudku induktivní, deduktivní a úsudek na základě analogie. Proces myšlení, kterým se dospívá ke zmíněným myšlenkovým produktům (pojem, soud, úsudek), se realizuje prostřednictvím myšlenkových operací. Logické myšlenkové operace se řídí přesnými pravidly, které nesmíme porušit, chceme-li dospět ke správnému závěru. Heuristické jsou myšlenkové postupy, které mohou, ale nemusí nalézt správné nebo pravdivé řešení. Mezi základní formy operací patří srovnávání, analýza, syntéza, generalizace, konkretizace, abstrakce, usuzování, dedukce, indukce, analogie.

**Intelligence** je vnitřně členitá a současně globální schopnost člověka účelně jednat, rozumně myslet a efektivně účinně se vypořádat se svým okolím. Existuje mnoho různých teorií inteligence, např. Thorndikova, Cattelova, Gardnerova. Thorndike rozlišuje tři základní druhy inteligence: praktickou, teoretickou a sociální. Cattel popisuje inteligenci fluidní a krystalickou, přičemž platí, že tyto inteligence mezi sebou vzájemně korelují. Intelligence není podle Gardnera ani jednotný pojem ani komplex tvořený několika více složkami, popsal sedm rozdílných inteligencí, které jsou na sobě relativně vzájemně nezávislé a které chápe jako složky osobnosti, které se vyvíjejí v souvislosti s prostředím (inteligence lingvistická, logicko-matematická, prostorová, kinestetická (tělesně- pohybová, muzikální, intrapersonální, interpersonální). Inteligenci lze měřit pomocí výkonu, resp. chování v určité, přesně vymezené situaci. = měření způsobu využití této schopnosti. Inteligenční kvocient (IQ) je index inteligence daný poměrem mentálního a chronologického věku, který má normální rozložení s průměrem 100 a standardní odchylkou 15. V posledních letech se rozvíjí koncept tzv. emoční inteligence, jejímž základem jsou čtyři vrozené kompetence tvořící jádro jedné emoční inteligence (emoční citlivost, emoční paměť, emoční jednání, emoční učení).

## 7.6 Kontrolní otázky

1. Definujete psychický proces myšlení a objasněte, co je jeho neurofyziologickým základem.
2. Jaký vzniká myšlením psychický obsah?
3. Řekněte alespoň tři funkce myšlení.
4. Uveďte alespoň tři druhy členění myšlení.
5. Jaké jsou základní formy myšlení?
6. Jakou mentální operací jsou vytvářeny pojmy? Jaký je rozdíl mezi určitým a neurčitým pojmem?

7. Jaké jsou možnosti vzniku úsudku. Jednotlivé způsoby vysvětlete.
8. Vysvětlete základní rozdíl mezi logickými a heuristickými myšlenkovými operacemi.
9. Vyjmenujte alespoň 8 druhů myšlenkových operací a vysvětlete.
10. Jaký je rozdíl mezi indukcí a dedukcí?
11. Jaký je rozdíl mezi konvergentním a divergentním myšlením?
12. Popište fáze řešení problému.
13. Co je to inteligence?
14. Vysvětlete alespoň jednu teorii inteligence.
15. Co je to inteligenční kvocient?
16. Jaké jsou stupně inteligence?
17. Jak lze definovat emoční inteligenci, kdo je zavedl?
18. Vyjmenujte a vysvětlete 5 hlavních dimenzí emoční inteligence? Vysvětlete je.

### 7.7 Korespondenční úkol

1. Vyhledejte v odborné literatuře informace a podrobně popište dvě teorie inteligence. Minimálně 3 zdroje, rozsah 3 NS.
2. Zpracujte přehledně 10 myšlenkových operací, vyhledejte jejich definování různými autory, uveďte tři konkrétní příklady ze života. Minimálně 3 zdroje, rozsah 3 NS.

### 7.8 Pro zájemce

Vyhledejte další než v textu uvedené teorie inteligence. Využijte zahraniční zdroje. Zpracujte v rozsahu 5 NS.

### 7.9 Literatura, informační zdroje:

- NOLEN-HOEKSEMA, S. et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- CUMMINSOVÁ, D. D. *Základy experimentální psychologie*. Praha: Portál, 2006.
- GARDNER, H. *Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-279-3.
- GILLERNOVÁ, I., a kol. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-683-2.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1. ISBN 80-7041-284-4.
- KERN, H., et al. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8. (str. 33 –52)
- MYSLIVEČEK, J. *Nervová soustava: funkce, struktura a poruchy činnosti*. Praha: Avicenum, 1989.
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
- PLETZER, M. *Emoční inteligence: jak ji rozvíjet a využívat*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3057-8.

- PLHÁKOVÁ, A. *Přístupy ke studiu inteligence*. Olomouc: Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, 1999. ISBN 80-244-0020-0.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2017. ISBN 978-80-200-1499-3
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
- STERNBERG, R. *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-638-4.
- VÁGNEROVÁ, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0181-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

## 8 EMOCE A JEJICH VÝZNAM V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA. DETERMINACE, DRUHY EMOCÍ, FUNKCE EMOCÍ

### 8.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola popisuje problematiku emocí v různých kontextech. Budou představeny jednotlivé komponenty emocí, vysvětlen jeho neurofyziologický základ. Pozornost bude věnována vlastnostem emocí. Kapitulu uzavírají informace o stupních emočního prožívání.

### 8.2 Cíle kapitoly

Po prostudování kapitoly student bude:

- umět definovat emoce a chápe, jaké faktory vznik a průběh emočního prožívání mohou ovlivňovat
- schopen popsat a vysvětlit fyziologický základ emočního prožívání
- dokáže rozlišit a popsat složky emocí
- umí definovat jednotlivé vlastnosti emocí
- umí rozlišit emoce podle kvality
- chápe rozdíl mezi afektem, emoční epizodou, náladou.

### 8.3 Klíčová slova

Emoce, fenomenologická komponenta emocí, výrazové expresivní chování, tělesná složka, neurofyziologický základ emočního prožívání, vlastnosti emocí (citovost, citlivost, náladovost, citová zralost, sugestibilita, citová zranitelnost, ovladatelnost, výrazovost), afekt, emoční epizoda, nálada.

### 8.4 Výkladová část

Slovo emoce má původ v latinském slově EMOVERE = vzrušovat

Vágnerová (2015, s. 143) definuje emoce jako „*schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi a dalšími vnějšími projevy.*“ Emoce jsou zvláštní modalita prožívání, celková reakce organismu na situaci, doprovázená citovým stavem příjemného nebo nepříjemného ladění. Emoce vznikají jako výsledek interpretace, k níž naše já dospívá při prožívání sebe sama (psychiky i organismu) i okolí.

Cakirpaloglu (2012, s. 204) zase emoce chápe jako „*stav zvýšené aktivity organismu, která se manifestuje specifickým prožíváním (příjemnost-nepříjemnost), fyziologickými změnami a odpovídajícím chováním.*“

„*Dispozice k emočnímu prožívání je vrozená, vyvíjí se z primárního nediferencovaného vzrušení ke schopnosti prožívat různé pocity, z nichž je zřejmý subjektivní význam a hodnocení prožívaného.*“ (Vágnerová, 2007, s. 71)

Emoce závisí na povaze provokujícího jevu, na jedinci (aktuální tělesný a duševní stav, zvláště typ CNS, osobnost, zvláště temperament, životní historie, a dřívější zkušenosti v citové oblasti). I když existují kolektivní situace vyvolávající emoce (panika při zemětřesení) za výjimečných okolností, emoce zůstává v podstatě individuální.

Emoce vznikají spontánně, nelze je nijak zásadně ovlivnit, člověk se je může naučit regulovat, pokud jsou přijatelné v určité podobě. Subjektivně nepřijatelné emoce člověk vytěšňuje,

**Způsob emočního prožívání** je podmíněn geneticky, zvláště temperamentem a socio-kulturně, v průběhu socializace učení.

**Průběh emocí** se promítá ve 3 rovinách:

1. vědomé – uvědomění si citové kvality
2. výrazové – mimika, pantomima, pohybová agitovanost, svalová tenze
3. fyziologické – změna pulsu, duchu, slinění, pot, třes, zčervenání...

#### 8.4.1 *Složky emocí*

**Subjektivní fenomenologická komponenta** zahrnuje emocionální prožitky. Je to tzv. psychická komponenta emocí, nazývána cit / pocit. Pro emoce je typické pozitivně nebo negativně zabarvená pocitová složka. CIT představuje subjektivní, prožitkovou, čistě psychickou stránku emoce.

**Výrazové (expresivní) chování** je bezděčným, mimovolním projevem emocí. Zahrnuje většinou vrozené reakce, které mají hlavně funkci sdělovací. Některé výrazy a gesta mohou být naučené v rámci kultury (např. Japonsko – škrábal si uši a tváře – byl šťastný). Lidé vyjadřují emoce také variacemi hlasových vzorců – tzv. paralingvistické charakteristiky řeči - variace výšky, síly, rytmu. K výrazovému chování patří především mimické pohyby obličejových svalů. Specificky lidským emocionálním projevem je pláč, který je obvykle výrazem lítosti nebo smutku.

**Tělesná složka:** člověk, který prožívá emoce, si může uvědomit řadu tělesných změn. Fyziologický základ emocí je zajišťován součinností nervového systému a hormonální soustavy. (Plháková, 2017)

### **NEUROFYZIOLOGICKÝ ZÁKLAD EMOČNÍHO PROŽÍVÁNÍ**

Neurofyziologickým základem emočního prožívání jsou struktury mozkového kmene (přispívají k rozlišení různých signálů podle emočního významu), zvláště THALAMUS - řídí informace a registruje emocionálně významné podněty a HYPOTALAMUS řídí sekreci hormonů (stres, sex).

Dále je důležitý LIMBICKÝ SYSTÉM A BAZÁLNÍ GANGLIA (dodávají emočnímu signálu obsah a umožňují na něj reagovat), zvláště hippocampus (informace z krátkodobé do dlouhodobé paměti) a amygdala, která je centrum citů a má vliv na zapamatování si emocionálně významných událostí. Bazální ganglia se podílejí na expresi emocí a regulaci emočních funkcí.

Pro zpracování a vyhodnocování významu emočních reakcí je důležitá MOZKOVÁ KŮRA. Náhlý zvuk vyvolá úlek, ale když se přesvědčíme, že jej nezpůsobilo nic jiného než spadlá krabice, původní napětí zmizí a vystřídá jej pocit uvolnění. (Koukolík, 2002)

Impulsy z těchto oblastí podněcují činnost SYMPATICKÉHO ODDÍLU AUTONOMNÍHO NERVSTVA, které se projevují změnami jako vysoká srdeční frekvence, zrychlené dýchání,

zvýšený krevní tlak, zvýšené pocení, snížené vylučování slin a hlenu, zúžení zornic, zvýšení hladiny glukózy v krvi, aby bylo dost energie = sympatický systém připravuje organismus k výdeji energie. Jak emoce opadne, řízení přebírá parasympatický systém, dochází k rovnováze. (Vágnerová, 2016)

Někteří autoři považují podnětovou situaci za čtvrtou složku emocí, resp. její subjektivní hodnocení a interpretaci.

## ROZDÍL EMOCE X CITY

Pojem Emoce je širší než cit, kromě citu zahrnuje emoce ještě další dvě komponenty, a to je bezděčný výraz (zvláště mimika) a příslušné fyziologické dění.

Wundt předpokládal, že každý emoční prožitek lze popsat z hlediska 3 dimenzí:

- libost - nelibost
- vzrušení – zklidnění,
- napětí – uvolnění,

Wundtovy dimenze lze rozšířit o dimenzi vztahující se k relaci emoci a činnosti na stenické (aktivizující) a astenické (inhibující)

### 8.4.2 *Vlastnosti emocí*

- CITLIVOST – jak lehce vznikají nové citové stavy nebo vztahy
- CITOVOST – stupeň citového rozvoje, šířka, bohatství nebo chudoba citových zážitků
- NÁLADOVOST – rychlost střídání citů, mra ovlivnitelnosti chování člověka pod vlivem citů (labilita – stabilita)
- INTENZITA – hloubka nebo povrchnost prožívaného citu
- CITOVÁ ZRALOST – rovnováha mezi rozumovou a citovou složkou prožívání (opakem je citová nezralost, kdy je jednání převážně motivováno city)
- SUGESTIBILITA – citová ovlivnitelnost, míra podléhání citové nákaze, schopnost vyvolávat a měnit city pomocí slov
- CITOVÁ ZRANITELNOST – míra citové odolnosti vůči podnětům vyvolávajících záporné nebo nepříjemné pocity
- OVLADATELNOST – stupeň ovládnutí, řízení citového prožívání
- VÝRAZOVOST – míra ve vnějším projevu citu (mimika, gesta, modulace řeči). (Holeček, 2007)

### 8.4.3 *Klasifikace emocí*

Vágnerová (2007) člení emoce na základě jejich kvality, intenzity, délky trvání, aktivačního působení a zaměření na určitý objekt.

## DĚLENÍ Z HLEDISKA KVALITY

- pozitivní – libost, příjemnost (příkladem je např. radost)
- negativní – nelibost, nepříjemný pocit



**Radost** je příjemný emoční stav, který vzniká na základě uspokojení nějaké potřeby, někdy i pouhé představy takového uspokojení (např. dobrý tělesný stav, uspokojování společenských potřeb). Pocit, který může vést k určitému pozitivnímu zkruslení v hodnocení současnosti a anticipace budoucnosti. Vnější projevem: úsměv, smích, veselost. Spojení není jednoznačné (smích může vzniknout i ze škodolibosti, pocitu nadřazenosti, ironický smích apod.)

**Smutek a zármutek, příp. deprese** je nelibý emoční stav, který vzniká na základě nějaké ztráty, nezdaru nebo pouhé představy takové ztráty nebo nezdaru. Jsou charakteristické negativním zkruslením aktuální situace a anticipace budoucnosti, vedou k útlumu aktivity, poklesu zájmu, event. až k pocitu beznaděje, ztrátě smyslu k jakékoli činnosti. Může mít různé obměny: zármutek, žal, zoufalství (zvýrazněný smutek). Vnější projevem bývá pláč, příp. nečinnost. Ten ale může vznikat i ze silné bolesti, ze zlosti, z radosti....

**Hněv, zlost, vztek** jsou specifické negativní emoce, které vyjadřují pocit nespravedlivé a nenáhodné újmy, která vzniká navzdory našemu očekávání. Bývají spojeny s tendencí o své uspokojení bojovat nebo alespoň ztrestat viníka této situace. Vycházejí z negativního hodnocení minulosti nebo současnosti a směřují ke změně, vedou k aktivizaci jedince. Jsou spojeny s typickými fyziologickými reakcemi a často nápadným chováním mnohdy agresivního charakteru. Mohou mít i pozitivní účinek, protože pomáhají k odreagování a vyrovnání s různými životními problémy. Hněv může mít různý stupeň intenzity od mírného rozhořčení, přes zlost až po zuřivost.

## **DĚLENÍ Z HLEDISKA FORMÁLNÍCH CHARAKTERISTIK**

(intenzity, časové dimenze, zaměřenosti a míry aktivizace)

### **1. INTENZITA A DÉLKA TRVÁNÍ**

- intenzita = síla emočního prožitku
- časová dimenze = délka trvání prožitku
- neexistuje přímá úměra mezi intenzitou a délkou trvání – silné emoční hnutí mívá krátké trvání a naopak

**AFEKT** (lze přirovnat k elektrickému výboji) je prudké a krátkodobé emoční hnutí, intenzivní citová reakce. Silný afekt má tři fáze: zúžení vědomí na působící podnět, dochází k citové explozi a dostavuje se vyčerpanost a pasivita. Je natolik energeticky náročný, že brzy odeznívá. Sklon ke vzniku afektu je podmíněn určitým temperamentovým typem a s ním souvisejícími individuálními rozdíly v dráždivosti, např. afekt zlosti, vzteku.

Při průběhu afektu byly zjištěny tyto zákonitosti a souvislosti (Trnka, 1993):

- afekt má sklon k tomu šířit se na osoby a věci, které vzájemně souvisejí (např. dítě – lékařský zákrok – afekt úleku již při příchodu do nemocnice a bude se bát lidí, kteří mají bílé pláště – holič, kuchařka)
- je zaměřen na odreagování, na vybití energie (může se dít i náhradním způsobem – dítě hodí na zem hračku, dospělý rozbije talíř, zamilovaný adolescent uspokojí touhu tím, že napíše báseň...)

- někdy dochází ke kumulaci afektů, které se neodreagovaly, afekt potom propuká i při poměrně slabých podnětech (např. žák, kterého šikanují, se chová pokorně, ale někdy zlostně reaguje na malou narážku zlostně nebo se usedavě rozpláče)
- silné naakumulované a neasimilované afekty mohou vyústit též v neurózy

**EMOČNÍ EPIZODA** je emoční reakce, která se rozvíjí v čase, je to proces, který má určitý průběh charakteristický tím, že na sebe jednotlivé pocity navazují a vzájemně se ovlivňují. Je to prožitková složka nějaké události, která má určitou dynamiku, vznikne, rozvíjí se a nakonec je ukončena, např. konflikt v zaměstnání, svatba v rodině.

**NÁLADA** (lze přirovnat k elektrickému proudu) je déleodobá dispozice k prožitkům určité kvality. Nálada je určité nastavení člověka, které se projevuje zvýšenou tendencí posuzovat všechno stejným způsobem. Často postrádají důvod, většinou se na celkovém vyladění podílí více faktorů, protože nálada nemá velkou prožitkovou intenzitu, může trvat velmi dlouho, může ovlivňovat i např. postoj jedince ke světu a sobě samému a z toho vyplývající chování, např. při smutném vyladění nepřiměřeně pesimisticky. Nálada má ve srovnání s afektem slabší intenzitu, nemá tělesný projev, člověk si často ani neuvědomuje příčinu své nálady.

## 2. ZAMĚŘENOST

Zaměřenost je typická vázaností na objekt nebo situaci, se kterými je prožitek spojen. Podle objektu emočního hodnocení můžeme rozlišovat: postoj k sobě samému, postoj k vnějšmu světu

**POSTOJ K SOBĚ SAMÉMU** zahrnuje:

- prožitek vlastní pohody a míru uspokojení základních potřeb;
- emoční složku sebehodnocení (sebeúcta, sebeláska)
- dílčí emoční prožitky (hrdost, lítost, pocity zahanbení, studu a viny)

**POSTOJ K VNĚJŠÍMU SVĚTU** (k různým situacím, objektům a lidem)

- emoční hodnocení (resp. citová vazba) na různé objekty je příznačná pro vymezení jejich individuální hodnoty
- jsou to složky komplexního vztahu, resp. postoje (Říčan, 2002)

### **Vztahové emoce**

- pozitivní, negativní

**NÁKLONNOST, LÁSKA** vyjadřují aktuální nebo představovaný pozitivní vztah k určitému objektu

**NENÁVIST** vyjadřuje aktuální nebo představované negativní hodnocení určitého objektu, z něhož vyplývá i negativní vztah k tomuto objektu

**POHRDÁNÍ** vyjadřuje negativní hodnocení určitého jedince, kterého hodnotíme hůře než sebe sama a z něho vyplývající pocit nadřazenosti nad tímto jedincem.

## 3. AKTIVAČNÍ PŮSOBENÍ EMOCÍ

Míra aktivizace, kterou navozují emoce, může být ve smyslu tlumení nebo stimulace chování. U nepříjemného prožitku je větší pravděpodobnost aktivace než v souvislosti s příjemnými

pocity, které charakterizuje uvolnění, ale negativní emoce mohou navodit i celkový útlum a vyhasnutí, např. strach a úzkost (regulují chování tak, aby se pocit ohrožení snížil), hněv, zlost a vztek (působí také silně aktivačně, jsou spojeny s tendencí bojovat s tím, co člověka ohrožuje, co jej může připravit o něco osobně významného nebo se tak už stalo. Hněv je považován za racionálně vyvolaný emoční prožitek, který se objevuje v případě vyskytnutí překážky, která blokuje uspokojení; nejsou uspokojeny základní potřeby člověka, vztahy jsou narušeny tím, že jedinec není uznáván apod. Může být aktivní (s útočným zaměřením) x pasivní. (Vágnerová, 2007)

## 8.5 Shrnutí

Emoce je schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, který je spojený s fyziologickými reakcemi a dalšími vnějšími projevy. Vznikají jako výsledek interpretace, k níž naše já dospívá při prožívání sebe sama (psychiky i organismu) i okolí. Emoce závisejí na povaze provokujícího jevu a na současném tělesném a duševním stavu jedince. Vznikají spontánně, nelze je nijak zásadně ovlivnit. Člověk je může jen regulovat, pokud jsou přijatelné v určité podobě, subjektivně nepřijatelné vytěsňujeme. Způsob emočního prožívání je podmíněn geneticky a socio-kulturně. Základními složkami emocí je subjektivní fenomenologická komponenta, výrazové (expresivní) chování, tělesná složka, podnětová situace. Neurofyziologickým základem emočního prožívání je struktura mozku kmene, limbický systém a bazální ganglia mozku, které podněcují činnost sympatického oddílu autonomního nervstva. Vágnerová (2007) člení emoce na základě jejich kvality, intenzity, délky trvání, aktivačního působení, zaměření na určitý objekt a z hlediska formálních charakteristik (intenzity, časové dimenze, zaměřenosti a míry aktivizace).

## 8.6 Kontrolní otázky

1. Co jsou to emoce a na jakých faktorech emoční reakce může záviset?
2. Popište fyziologický základ emočního prožívání.
3. Jaké znáte složky emocí?
4. Jakými dimenzemi popsal W. Wundt emoční prožitek.
5. Popište jednotlivé vlastnosti emocí.
6. Jak se emoce dělí podle kvality?
7. Popište dělení emocí z hlediska formálních charakteristik?
8. Jaký je rozdíl mezi afektem, emoční epizodou, náladou?
9. Co dokážete říct o vztahových emocích?

## 8.7 Korespondenční úkol

1. Vyhledejte v odborné literatuře více informací o emoci strachu a zpracujte do seminární práce v rozsahu 3 NS. Použijte minimálně tři zdroje.
2. Na základě studia odborné literatury popište v seminární práci vývoj ovládnutí emocí v průběhu vývoje člověka od raného věku do stáří. Sledujte, jak se proměňují jednotlivé vlastnosti emocí. Rozsah 3 NS. Použijte minimálně tři zdroje.

## 8.8 Pro zájemce

Vyhledejte v odborné literatuře popis minimálně 30 emocí. Zpracujte z minimálně 3 zdrojů, 1 zahraničního, rozsah 6 NS.

## 8.9 Literatura, informační zdroje:

- BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- CAKIRPALOGLU, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- CUMMINSOVÁ, D. D. *Základy experimentální psychologie*. Praha: Portál, 2006.
- GARDNER, H. *Dimenze myšlení: teorie rozmanitých inteligencí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-279-3.
- GILLERNOVÁ, I., a kol. *Slovník základních pojmů z psychologie*. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-683-2.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1. ISBN 80-7041-284-4.
- KERN, H., et al. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8. (str. 33 –52)
- MYSLIVEČEK, J. *Nervová soustava: funkce, struktura a poruchy činnosti*. Praha: Avicenum, 1989.
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- PLETZER, M. *Emoční inteligence: jak ji rozvíjet a využívat*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3057-8.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2017. ISBN 978-80-200-1499-3
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
- STERNBERG, R. *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-638-4.
- VÁGNEROVÁ, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0181-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.



## 9 PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI. POJEM „JÁ“. ENDOGENNÍ A EXOGENNÍ TEORIE OSOBNOSTI

### 9.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola uvádí do problematiky psychologie osobnosti. Nejdříve bude představován základní koncept celé disciplíny, a to pojem Já. Následně budou představeny psychoanalytická, analytická teorie osobnosti, teorie pole Kurta Lewina, teorie Allporta, behavioristů a neobehavioristů, reciproční determinismus A. Bandury nebo teorie osobních konstruktů G. Kellyho. Kapitulu uzavírá teorie Carla Rogerse.

### 9.2 Cíle kapitoly

Cílem kapitoly je, aby si student:

- ujasnil podstatu pojmu „já“
- prokázal přehled v existujících teoriích osobnosti.

### 9.3 Klíčová slova

Psychologie osobnosti, „Já“ jako činitel, „Já“ jako obraz sebe, reálné „Já“, ideální „Já“, vnímané „Já“, prezentované „Já“, identita, autonomie, individuace, tělové „Já“, tělové schéma, sociální „Já“, proprium, obranné mechanismy (popření, vytěsnění, regrese, projekce, izolace, racionalizace, somatizace, odčinění, reaktivní výtvar, přesunutí).

Psychoanalytická teorie osobnosti, S. Freud, Id, Ego, Superego, Analytická teorie osobnosti, C. G. Jung, kolektivní nevědomí, archetypy, komplexy, K. Lewin, teorie pole, lokomoce, valence, vektory, G. Allport, rysy, proprium, všeobecný rys, individuální rys, Behavioristická teorie osobnosti, J. B. Watson, B. F. Skinner, Neobehavioristická teorie osobnosti, Teorie J. Dollarda a N. Millera, Sociálně – kognitivní teorie osobnosti, A. Bandura, reciproční determinismus, učení pozorováním, zástupné posílení, G. Kelly, Teorie osobních konstruktů, Teorie „Já“, C. R. Rogers, sebeaktualizace, proces organismického hodnocení, rysový a faktorový přístup.

### 9.4 Výkladová část

#### 9.4.1 *Psychologie osobnosti*

Psychologie osobnosti patří k základním teoretickým psychologickým disciplínám. Je oborem, který se věnuje syntéze dílčích psychologických poznatků v zaměření na celistvost a individualitu lidského jedince. Předmětem je osobnost jedince.

Psychologie osobnosti popisuje, jak a čím se lidé od sebe navzájem liší i podobají ve svém vědomí a jednání a vysvětluje analýzou vnitřních a vnějších podmínek, příčin a cílů, proč tomu tak je. Psychologie osobnosti tak poskytuje člověku nástroje k popisu a výkladu předmětných činností, sociálního jednání i vnitřního psychického a duchovního života člověka a umožňuje porozumět též konkrétnímu jedinci. (Smékal, 2009)

Základní cíle psychologie osobnosti jsou:

- Popis osobnosti jako celku i jejich jednotlivých složek
- Vysvětlení rozdílů v psychických vlastnostech jedinců

- Předvídání osobnostních jevů
- Ovlivňování dalšího vývoje a výskytu

Za základní témata psychologie osobnosti považujeme:

- Genezi a utváření osobnosti - formování osobnosti v jednotlivých životních obdobích
- Strukturu osobnosti – struktura osobnosti se týká trvalejších a uspořádanějších rysů osobnosti v jejich vzájemném vztahu (vlastnosti, schopnosti, temperament, charakter)
- Dynamika osobnosti – zabývá se vzájemným působením různých druhů motivačních sil (motivy, potřeby). (Balcar, 1983; Kohoutek, 2002)

#### 9.4.2 **Pojem „JÁ“**

„Já“ představuje jádro osobnosti, které lze vnímat introspekci. Jedná se o subjektivní obraz, který člověk o sobě má, rozumíme jím sebepoznání a city, které člověk chová k sobě samému. „Já“ je pak nositelem vůle, citu, je subjektem myšlení a smyslového vnímání. „Já“ je centrum duševního života člověka, v němž se uskutečňuje volba a preference životních cílů i prostředků k jejich dosažení. Zahrnuje kromě sebepojetí, zvnitřněných hodnot a obrazu vlastního těla také materiální vlastnictví, členství v různých skupinách a organizacích, příslušnost ke společenské vrstvě a systém rolí. Vyvinuté pojetí sebe sama se v psychologii někdy označuje jako Ego (původně se jedná o psychoanalytický pojem, který je pouze částí celkového já) nebo Self. (Říčan, 2007)

#### **„Já“ jako subjekt a „Já“ jako objekt**

Vědomí jako životní kvalita je psychologicky zakotveno dvojím vztahem – „Já“ jako subjektu a „Já“ jako objektu. „Já“ jako subjekt je nám v prožitku dáno jako stále přítomné schéma vědomí, citění a jednání. Mé prožitky jsou mé a nikoho jiného. Jakmile si však uvědomím, že jsem subjektem, jsem již také objektem tohoto uvědomění a patrně i uvažování, citění, chtění a hodnocení. Máme tedy „Já“ jako subjekt psychicky dáno v předmětném prožitku, jako Self. Nepředmětně, jako jakési „čisté Ego“, máme svou subjektivnost dánu jen jako nereflektovanou samozřejmost. Klasikovi psychologie W. Jamesovi (1892), pro nějž bylo východisko v introspekci samozřejmostí, napověděla už jeho rodná angličtina pro odlišení „Já“ jako objektu a „Já“ jako subjektu. (Říčan, 2007)

W. James dělí „JÁ“ na:

1. **„JÁ“ jako činitel (I, ego)** – vnímající, rozhodující, hodnotící, činící. „JÁ“ poznávající. „Já“ jako objekt. „Já“ je příjemcem událostí a původcem činů. Toto „Já“ jakoby bylo vnímáno ve vlastním těle.
2. **„JÁ“ jako obraz sebe (me, self):** sebepojetí – vnímané, hodnocené, chráněné, zdokonalované. „JÁ“ poznávané. Jedná se o zážitkovou strukturu. Stejně jako „činné Já“ je i „obraz Já“ stále přítomen v prožívání a má tam svou jednotící úlohu. Jedná se o „Já“ jako subjekt. Jeho základem je vjem a představa vlastní osoby – vlastního těla a vlastní osobnosti ve světě. Je nám v prožitku dáno jako stále přítomné schéma vědomí, citění a jednání. (Balcar, 1983)

Podstatné je, jak si člověk svou vlastní osobnost uvědomuje a jak ji hodnotí. „Jáství“ je tedy celostní představou o svém „Já“, jednak komplexním vztahem k sobě samému (který může být plný vnitřních rozporů).

V „Já“ je obsažen aspekt:

- a) kognitivní – představa o charakteristikách a podstatě vlastní osobnosti
- b) afektivní – pozitivní přijetí sebe sama x odmítnutí sebe sama
- c) volní (akční) – určuje míru úsilí k sebezprosažení a sebeuplatnění

### **Kategorie „Já“**

Smékal (2009) člení „Já“ na kategorie:

**Reálné „Já“** – jedná se o reprezentaci obsahu a struktury sebepojetí

**Ideální „Já“** – to, čím by člověk chtěl být, jaký by měl být. Míra rozporů mezi reálným a ideálním „Já“ vytváří míru spokojenosti či nespokojenosti se sebou samým (míra sebeakceptování, sebepojetí). Čím jsou rozpory větší, tím je „Já“ slabší a naopak

**Vnímané „Já“** – obsahující pocity sebe v daném okamžiku, souhrn toho, jak se vidíme v kontextu daných situací

**Prezentované „Já“** – obsahuje charakteristiky, které jedinec ukazuje druhým. Předvádí se tak, jak by se chtěl jevit, jak by chtěl být druhými vnímán.

### **Osobní identita a autonomie**

Základním aspektem sebeuvědomování v rámci sebeobrazu je pocit totožnosti, vědomí „Kdo jsem“ a „Kam patřím?“. Tento pocit je jádrem osobní identity. Formováním osobní identity se zabýval E. Erikson (1947), jehož nejzávažnější zjištění vyjadřuje následující tvrzení: „Nevytvoří-li se osobní identita v období dospívání, má tento deficit za následek, že po celý zbytek života se člověk hledá nebo prožívá pocit nezakotvenosti, nezařazenosti.“. Osobní identita vyplývá z psychofyzické identity (přijetí svého pohlaví a svého věku) a ze sociální identity (jak je osoba „zabydlena“ v sociálních vztazích, manifestuje se v rolích rodinných, vrstevnických, partnerských a profesních). (Smékal, 2009) Dosažení identity znamená získat pocit vlastní jedinečnosti (individuality), dále pocit vlastní celistvosti (sjednocení různých dílčích zkušeností se sebou samým), též dosažení pocitu určité osobní stability a sjednocení vlastní zkušenosti v čase (minulost, přítomnost a perspektiva sebe sama) a konečně pocit spolupatříčnosti k určitým ideálům a hodnotám (pocit vlastní sociální hodnoty a podpory od druhých). (Čermák, Hřebíčková, Macek, 2003)

Osobní identita je výsledkem procesu individuace neboli procesu stávání se sebou samým. Ukazatelem úspěšně probíhající individuace je také osobní autonomie, projevující se nezávislostí, názorovou, citovou, hodnotovou i akční samostatností. Při nezvládnutí procesu individuace převažuje u člověka trvalá nezpůsobilost řídit svůj život bez pomoci někoho zralejšího. (Smékal, 2009) Pokud proces individuace neproběhl úspěšně, vzniká tzv. difuzní identita (nepřítomnost či aktivní odmítání vymezení sebe samého jako jedinečného subjektu, odlišného od ostatních). Difuzní či rozptýlená identita se ve svých důsledcích často projevuje až v následných etapách života a komplikuje plnění dalších vývojových úkolů. (Čermák, Hřebíčková, Macek, 2003)

### **Vznik a vývoj vědomí „Já“**

Osobností se člověk nerodí, nýbrž se jí stává. Geneze osobnosti je spojena se vznikem „Já“ a tento vznik „Já“ a jeho vývoj k sebepojetí jsou základními aspekty fungování osobnosti a



jejího dalšího utváření. Ve vývoji osobnosti pak vystupují určitá krizová období, „křižovatky“, které staví jedince před často osudová rozhodnutí určující jeho další vývoj, který je současně utvářením jeho individuality. (Nakonečný, 1995)

### **1. vědomí tělového já**

U dítěte se nejprve vyvíjí „vědomí tělového já“ jako vědomí fyzické odlišnosti od vnějšího světa a utváří se kolem 1. roku života. Novorozenec neodlišuje vlastní tělo od vnějšího světa. „Vědomí tělového já“ vzniká z vnímání vlastního těla (očima, hmatem, čichem, sluchem, vnitřními receptory). Tyto dojmy se organizují v tzv. tělové schéma (obraz vlastního těla). Tělové schéma je významnou součástí identity také v dospívání a dospělosti. S tělovým schématem také souvisí určité vitální pocity (svěžesti, slabosti, sešlosti). Součástí tělového schématu je i způsob oblékání.

### **2. vědomí sociálního já**

Jedná se o vědomí jedinečnosti a kontinuity, vědomí Identity. Mezi 12 – 18 měsícem dochází k tzv. decentraci, kdy dítě pochopí, že není „středem vesmíru“, že ono samo se přemisťuje v prostoru stejně tak jako jiné předměty. Na decentraci navazuje nový poznatek – dítě začne odlišovat osoby od předmětů - tím dítě vstupuje jako aktivní činitel do sociálního prostředí. Člověk je především sociální bytost, a také tento fakt si dítě postupně uvědomuje. Do té doby dítě sebe označuje ve třetí osobě „Evička je hodná, Evička to chce...“ a neužívá dosud zájmena „Já“. Vědomí sociálního „já“ je tedy utvořeno přibližně kolem 2,5 roku.

Ve třetím roce věku začíná u dítěte boj o autonomii. Chce si vyzkoušet věci jen proto, aby zjistilo, co může, co dokáže prosadit. Dítě odstrkuje i matku, jen aby potvrdilo vlastní možnosti. Z primárního citového vztahu mezi matkou a dítětem vzniká pojmové „já“.

Důležitým aspektem je transformace hodnotového systému z hodnot biologických (zdroj procesu hodnocení je zakotvený v dítěti) k tzv. „uznávaným hodnotám“ (požadavky kulturního prostředí). Kritériem hodnot dítěte je stupeň, v jakém tyto hodnoty způsobují, že ho jiní milují a přijímají nebo respektují. Dochází také k postupnému vývoji od egocentrismu k alocentrismu.

### **3. sebehodnocení – sebepojetí**

Symbolická sociální kritéria hodnocení vytvářejí základ pro hodnocení sebe samého. Člověk si už jako dítě připisuje určité vlastnosti, a tak si vytváří určitý obraz sebe samého – sebepojetí, které obsahuje i citový vztah k sobě samému. K tomu dochází přibližně mezi 5. až 6. rokem. (Nakonečný, 2015)

## **Allportovo Proprium a vývoj osobnosti**

Pojem proprium použil G. Allport k vysvětlení rozvíjejícího se zážitku jedince „Já“ a procesů vývoje osobnosti. Proprium je centrální, soukromá část našeho života, jádro našeho bytí. Zpracoval 8 aspektů jáství zahrnutých do vývoje propria od dětství do dospělosti.

**1. vědomí tělesného já** – během 1. roku života, dítě začíná odlišovat sebe od ostatních objektů

**2. vědomí identity já** – dítě poznává prostřednictvím jazyka sebe, zakotvením je přechod dítěte na své jméno – začne si být vědomo, že je osobou navzdory změnám v rozvoji a v interakcích s okolím

**3. vědomí sebeúcty** – vzniká ve 3. roce jako pocit hrdosti na dosahované výsledky, rozvoj závisí na úspěších. V průběhu dětského období se zdrojem upevňování sebeúcty stává souhlas vrstevníků

**4. extenze vědomého já** – ve 4. - 5. roce si dítě uvědomuje, že mu náleží nejen fyzické tělo, ale i jiné aspekty jeho prostředí, učí se významu pojmu můj

**5. vědomí obrazu o sobě, sebepojetí (image já):** v 5. – 6. roce dítě ví, co se od něj očekává, začíná rozlišovat co je dobré a co špatné, nemá ovšem dosud jasně vyvinutou koncepci, jaké by mělo být

**6. vědomí já jako racionální klenba** – 6 - 12 let, dítě si začíná být vědomo racionální schopnosti nalézt řešení životních problémů, začíná přemýšlet o myšlení, zatím však spoléhá na rodinu a vrstevníky, prokazuje morální a sociální konformitu

**7. propriové směřování (snažení, usilování)** – adolescent – výběr kariéry a životních cílů. Adolescent ví, že musí sledovat a plánovat budoucnost

**8. poznávající „Já“** - konečným stádiem vývoje propria je sjednocená lidská schopnost sebepoznání, sebeuvědomění a osobní zralost. (Mikšík, 2003)

## **OBRANNÉ MECHANISMY**

Vnitřně soudržný a stálý obraz o sobě je provázen citem jistoty. V některých případech však může být naše jistota narušena. Stává se tomu tak především, když jde o nepříznivé hodnocení osobních vlastností či vztahů. Obranné mechanismy zbavují člověka nutnosti vyrovnávat se s takovými situacemi, které ohrožují jednotu sebepojetí.

Základem psychologické obrany je zkrácené vnímání skutečnosti. Příznačné je, že se uplatňují většinou neuvědoměle. Člověk své obranné mechanismy však může poznat zprostředkovaně (např. z odezvy jiných lidí) a vyvážit je osvojením účinných vědomých postupů k řešení příznačných situací.

Mezi nejčastější obranné mechanismy patří:

**Popření** – jde o výběrové zaměření pozornosti na určité jevy a její odvrácení od jiných. Vědomé, úmyslné soustředění se na zvládání přítomných problémů, zároveň ale odklánění pozornosti od naléhajících (ale rušivých) podnětů (např. odmítnutí uznat skutečnost hrozivé události, která je pro člověka důležitá - smrt blízkého, vlastní nemoc apod.).

**Vytěsnění** – podstatou je utlumení pohnutek a jejich projevů vytěsněním do nevědomí. Vytěsnění je mimovolní, neuvědomované (oproti potlačení, které je vědomé). Přestože jsou projevy jakoby zapomenuté, působí stále ve směru původního motivu, tzn., vyvolávají úzkost, byť v zastřené podobě.

**Regrese** – únik před úzkostí ke způsobům chování, myšlení a chování příznačných pro dřívější vývojový stupeň, kdy měl člověk menší schopnosti, menší zodpovědnost a více podpory okolí (více závislosti). Nejčastější je regrese v raném dětství (např. dítě, které se již naučilo zachovávat čistotu, může regredovat do předchozího stádia v souvislosti s narozením dalšího sourozence, cítí-li tím ohroženu dosavadní jistotu svého místa v rodině). Regrese je zpravidla částečná, zahrnuje prožívání a chování jen v některých situacích.

**Projekce** – jedinec se chrání před vlastními nežádoucími vlastnostmi nebo nepřijatelnými city tím, že je připisuje druhým (např. je-li prožívaná agresivní pohnutka pro jedince nepřijatelná, je v důsledku projekce její přítomnost rozpoznána, avšak v podobě sklonu druhých lidí).

**Izolace (disociace)** – základem je účelná schopnost oddělit obsah poznání od citu, který v něm vyvolává. Člověk reaguje bez přiměřené citové odezvy – jakoby se ho to netýkalo (např. proces izolace je nutnou obranou v některých situacích a rolích – zdravotníci, záchranáři).

**Racionalizace** – člověk přikládá svým činům logické, osobně i společensky žádoucí motivy tak, aby se jevíly přiměřené a rozumné (např. nevšímání si dítěte může být racionalizováno tím, že „potřebuje více samostatnosti“, neúspěch je vysvětlován nepříznivými vnějšími podmínkami). Někdy ani nejsou udávané důvody nepravdivé, avšak mají pomoci skrýt jiné, závažnější, které člověk nechce přiznat.

**Somatizace** – nepřijatelné emoce (především úzkost) jsou převedeny na tělesné projevy, a tím jsou vzdáleny přímému uvědomění. Takový příznak může sice nedokonale, ale z části účelně řešit osobní problém (např. bolesti hlavy mohou zajistit pacientovi stálou přítomnost a péči partnera a odstraňovat tak úzkost za jiných okolností vyvolávanou partnerovou nepřítomností).

**Odčínění** – má povahu nutkavého činu, který pramení z dětství. Vychází z přesvědčení, že špatný čin lze napravit jiným činem, čímž se lze vyhnout trestu nebo zbavit viny.

**Reaktivní výtvar** – spočívá v neuvědomělém nahrazení nepřijatelného citu nebo sklonu žádoucím, zpravidla opačným směrem. Vyznačuje se přehnanou silou a strnulostí (např. nepřátelství vůči vlastnímu dítěti je vytěsněno a je zaujat nový postoj – zahrnování láskou, ale často až přemrštěně).

**Přesunutí** – základem je neuvědomované, bezděčné zaměření člověka najít náhradní cíl. Projev mnoha pudových pohnutek (např. agrese) lze uplatnit společensky vhodným způsobem (např. verbálně, ironií, pomluvou). (Balcar, 1983)

### 9.4.3 *Endogenní teorie osobnosti*

Podstatou endogenních teorií osobnosti je chápání osobnosti jako vrstvení různých vlastností okolo původně dané, často blíže neurčené psychické síly. Osobnost se podle těchto teorií buduje zvnitřku, od její nejvnitřnější vrstvy, která tvoří „jádro“ osobnosti a zároveň je i nejvladnějším zdrojem její energie.

### **Psychoanalytická teorie Sigmunda Freuda**

Freud vnímá osobnost jako produkt vlivu sexuality a dětské zkušenosti. Jejich pozůstatky v nevědomí ovlivňují aktuální chování.

Osobnost tvoří dle strukturálního modelu tři vrstvy: id, ego, superego.

**Id** je klíčový článek psychiky, reprezentuje nejhlubší vrstvu osobnosti. Skládá se z pudů a instinktů, které jsou hybnou silou osobnosti. Směřují k vlastnímu uspokojení (řídí se tzv. principem slasti), jsou nevědomé.

**Ego** je zprostředkovatelem mezi Super-egem a Id. Zprostředkovává skutečné uspokojování Id se zřetelem k realitě a zajišťuje sebezáchovnou funkci, tzn., pokouší se vypořádat s tlaky z Id i s požadavky vnějšího světa. Odkládá pudová uspokojení a kontroluje pudová přání pomocí obranných mechanismů. Řídí se principem reality. Zdravé ego mívá dost síly, aby odolalo nepřiměřeným požadavkům Id i extrémním zákazům Superega.

**Superego** se vytváří od nejujtějšího dětství v důsledku příkazů a zákazů autorit (rodičů), které jsou zvnitřňovány jako mravně hodnotící instance. Obsahuje svědomí, které působí jako

samostatný zdroj sobě udělovaných trestů (pocit viny) či odměn (pocit hrdosti) za porušení či splnění zvnitřněných zákazů či příkazů.

Mezi Id, Ego a Superego vznikají neustálé konflikty:

**Konflikt ID x EGO:** pokud se Id dožaduje okamžitého uspokojení a Ego se na základě testování reality snaží tento požadavek upravit.

**Konflikt ID x SUPEREGO:** konflikty Id a Superega vznikají, když vůči požadavkům Id vystupuje Superego na základě jejich skutečné či domnělé etické povahy.

**Konflikt EGO x SUPEREGO:** konflikty Ega a Superega jsou střetnutím mezi racionálním Ego a na dokonalost zaměřeným Superego. Dochází k tomu, když se lidé přejí pustit se do něčeho, co rozumově hodnotí jako etické, avšak mohou se při tom cítit provinile v důsledku zákazů zvnitřněných dříve v průběhu jejich příliš moralizující výchovy.

### **C. G. Jung – Analytická psychologie**

C. G. Jung také vycházel při koncipování své teorie osobnosti z existence nevědomí, viděl v nevědomí tvůrčí princip svazující jedince s přírodou a celým lidstvem.

Osobnost tvoří čtyři hlavní subsystémy:

**1. Kolektivní nevědomí** je nejhlubší vrstvou, je tvořeno především tzv. archetypy (vrozené vzorce imaginace a cítění, je v nich zastoupena tisíciletá zkušenost lidstva). Jsou to vrozené ideje, zprostředkovávající intuitivní poznání, jsou zdrojem moudrosti. Je to nejhlubší společný jmenovatel všech lidí. Příklady Jungových archetypů: matka, otec, anima, animus, moudrý stařec, kejklíř, hrdina, panna, božské dítě, ego, persona, stín, self, coniunctio.

**2. osobní nevědomí** je povrchnější, obsahuje zapomenuté, potlačené či vytěsněné psychické zážitky. Jedinec je získává v průběhu života. Nacházejí se zde tzv. komplexy – vytvořily se na základě nepříjemných zkušeností, nejčastěji nějakého osobního selhání (komplexy viny, méněcennosti). Vznikají na základě traumatických osobních zážitků, představují „neukončené záležitosti“ v životě jedince.

**3. Ego – vědomí** je vědomá mysl, ego je odpovědné za trvalou identitu osoby a za její chování – uvažování, cítění, rozhodování a cílesměrné snažení.

**4. Jáství (vnitřní já)** je vnější vrstva, představuje jednotu výše uvedených vrstev a systém cílů osobnosti, je katalyzátor vnitřního růstu osoby. Podporuje vyváženou syntézu vědomých a nevědomých procesů. (Drapela, 1997)

### **Kurt Lewin – Topologická psychologie = teorie pole**

Lewin předpokládal, že všechny psychologické aktivity jedince probíhají v psychologickém poli, které označoval jako životní prostor. Ten zahrnuje všechny minulé zkušenosti, přítomné události i budoucí plány, které mají určitý psychologický význam.

**Životní prostor** má dvě složky: osobu a psychologické okolí. To, co leží za hranicemi životního prostoru, nemá přímý vliv na chování osoby. Životní prostor lze chápat jako silové pole, v němž mezi jedincem a objekty, které se vyznačují kladnými či zápornými valencemi, vznikají síly psychologické povahy tzv. vektory. Pro stanovení valencí jsou určující potřeby jedince. Síly v psychologickém poli se jako vektory sčítají a odečítají a ovlivňují tak lidské

chování. Pohyb osoby k žádanému cíli se nazývá lokomoce (může být i jen imaginární – např. plánování). (Drapela, 1997)

### **Gordon Allport – Personalistická teorie osobnosti**

Podstatou teorie je porozumění individualitě osobnosti.

Nejvnitřnější vrstvou osobnosti podle této teorie jsou vrozené dispozice, které pokrývá tzv. proprium („Já“). To je nosným pilířem osobnosti, tím, co je osobnosti nejvlastnější, co je nejvíce její. Tyto dvě vrstvy jsou původním vybavením každého jedince a způsobují, že každý jedinec je jedinečné, neopakovatelné individuum. Sociální vlivy nemohou toto původní vybavení osobnosti podstatněji měnit. Základní charakteristikou osobnosti je její zaměřenost, schopnost plánovat do budoucnosti.

Allportova koncepce je výrazně idiografickou, staví se proti tendenci nomotetické, která omezovala studia osobnosti na ty rysy, které jsou společné všem lidem. Rys považuje za validní „jednotku analýzy“ toho, jací lidé jsou a jak se navzájem behaviorálně liší. (Drapela, 1997)

Rys je trvalá charakteristika člověka, která ho odlišuje od jiných lidí. Projevuje se stejně za různých okolností (např. optimismus). Jde o predispozici jednat v širokém rozsahu situací stejným způsobem. Rys osobnosti není fikcí, ale reálnou, vitální částí její existence. Rys motivuje k chování, vede a řídí aktivity osobnosti. Rysy lze empiricky zjistit. Sice je nelze pozorovat přímo, ale je možné odvodit jejich existenci statistickými technikami.

Allport rozlišuje mezi:

- a) **všeobecným rysem**, ve kterém je možné porovnávat většinu lidí v dané kultuře. Jestliže hodnotíme vlastnosti člověka pomocí jakýchkoli škál, jde vždy o postihování rysů obecných (např. jednotlivé typy lidí – ekonomický, estetický, sociální typ apod.)
- b) **individuálním rysem** = osobní (individuální) dispozicí, která je pro člověka jedinečná (obecný rys pak považuje jen za změřený aspekt individuálních dispozic). Jedná se o rysy „skutečné“, které charakterizují výlučně danou osobnost a proto s nimi nelze zacházet přesným metrickým způsobem vzájemného porovnávání jednotlivců. Individuální dispozice jsou organizovány do určité hierarchie – podle jejich důležitosti pro individuum Allport rozlišuje dispozice centrální a sekundární. (Mikšík, 2003)

Zaměřenost – intencionalita – lidé jednájí podle toho, čeho chtějí dosáhnout a ne na základě tužeb či zbytků raných traumatických zážitků (zdůrazňuje lidské naděje, přání, ambice, aspirace a plány). Normální, zdraví dospělí jedinci jsou motivováni svou orientací na ty či ony hodnoty a svým systémem zájmů, a to nezávisle na jejich původu a primaritě vzniku a rozvoje v dětství.

**Proprium** - je termín pro ty aspekty osobnosti, které mnozí teoretici zahrnují pod Self anebo Ego. Je to něco, čeho jsme si bezprostředně vědomí, co pokládáme za citovou, centrální, soukromou část našeho života a tím za jádro našeho bytí. Konečným stádiem vývoje propria je sjednocená lidská schopnost sebepoznání a sebeuvědomění. (Mikšík, 2003) Pro pochopení a popis zralé osobnosti Allport zdůrazňuje význam sjednocené životní filozofie života. Nalézá ji v hodnotách, které pojímá jako základní přesvědčení o tom, co je a co není v životě skutečně důležité. Konceptuální model našel u E. Sprangera (1922) v jeho 6 typech hodnot. (Říčan, 2007)

#### 9.4.4 *Exogenní teorie osobnosti*

Autoři exogenních teorií osobnosti neuznávají existenci prvotních vnitřních sil, které utvářejí osobnost, ale rozhodující úlohu připisují vnějšímu prostředí a učení. Podle těchto teorií vzniká osobnost učením v interakci s vnějším, zejména sociálním prostředím.

#### **Behavioristická teorie osobnosti**

Klasický americký behaviorismus chápal osobnost jako souhrn reakcí na vnější podněty a vyjadřoval to vzorcem  $O = f(S - R)$ , přičemž  $O$  = osobnost,  $f$  = funkce,  $S$  = stimulus – podnět,  $R$  = reakce na tyto podněty. Tento vztah bral klasický behaviorismus mechanicky, popíral, že člověk má vědomí a že vědomí řídí reakce na vnější podněty. Osobnost ztotožňoval s chováním člověka. K nejvýznamnějším představitelům behaviorismu patří:

**J. B. Watson** – zakladatel behaviorismu. Definuje osobnost jako sumu aktivit, které mohou být odhaleny aktuálním pozorováním chování po dostatečně dlouhou dobu. Známy je jeho výrok: „Dejte mi tucet dětí a já vám z nich vychovám to, co budete chtít.“

**B. F. Skinner** – Watsonův pokračovatel, zavedl ve vývoji osobnosti pojem zpevnování. (Nakonečný, 2015)

#### **Neobehavioristická teorie osobnosti**

Neobehavioristická teorie osobnosti přidává ke klasické formulaci ještě třetí článek, a tím jsou intervenující proměnné – IP (paměť, motivy, postoje, schopnosti apod.). Neobehavioristické chápání osobnosti lze vyjádřit schématem  $O = f(S - IP - R)$  - osobnost je funkcí působících stimulů, vnitřních činitelů a vnějších reakcí.

Zástupci neobehavioristické teorie jsou J. Dollard a N. Miller, A. Bandura.

#### Dollardova a Millerova teorie učení

Ačkoli myšlenková orientace Dollarda a Millera vyrůstala z behaviorismu, oba prodělali psychoanalytický výcvik. Jejich teorie je tedy integrací psychoanalýzy a behaviorismu v kontextu daného sociokulturního prostředí. Tvrdili, že chování člověka je ve větším stupni naučené než vrozené. (Drapela, 1997) Jako podstatné pro utváření a fungování osobnosti označují čtyři složky:

1. **pudová potřeba** – silný podnět, pobízející organismus k činnosti (vyvolává odezvu). Rozlišují primární pudové potřeby (hlad, chlad, bolest, sex). Na jejich základě si jedinec učením osvojuje sekundární potřeby, kterými lze vysvětlit složité chování společenské povahy.
2. **pevnění** – každá událost, která zesiluje tendenci k opakování nějaké odezvy a znamená redukci pudové potřeby (hlad – jídlo, horko – přesunutí do stínu).
3. **vodítko (signál)** – rozhoduje o tom, kdy bude reagovat, kde bude reagovat a kterou odezvu uskuteční. Jeho hnací síla je specifitější než u pudové potřeby (např. svíravý hlad motivuje člověka k tomu, aby něco snědl. Vchod do restaurace nebo štít stánku s občerstvením mu mohou pomoci rozhodnout se, jak na tento podnět odpovědět).
4. **Odezva (reakce)** – je podmínkou pro to, aby mohlo proběhnout osvojení vodítek na základě přítomného pudu a naskytnuvšího se zpevnění. (dobré jídlo zredukuje potřebu, kterou je hlad). (Balcar, 1983)

### Albert Bandura - Sociálně kognitivní teorie osobnosti

Podle Bandury lidé nejsou jen činitelé řízení intrapsychickými silami, ale nejsou ani jednoduchými mechanismy oživenými vlivy prostředí. Lidé mohou přemýšlet a regulovat vlastní chování, člověk a prostředí se ovlivňují navzájem. Zavedl pojem reciproční (vzájemný) determinismus - lidé ovlivňují svoje osudy kontrolou sil prostředí, ale zároveň síly prostředí kontrolují je samé (člověk se mění vlivem prostředí a zároveň prostředí mění je samé). Centrem recipročního determinismu je Self, které má vztah ke kognitivním strukturám. Kognitivní struktury regulují chování – mají vztah ke vnímání a hodnocení situací (lidé jednají podle toho, zda očekávají, že budou úspěšní v dané situaci – přesvědčení o vlastních schopnostech – a dále podle toho, zda očekávají, že dané chování povede k určitým výsledkům).

Normy chování si vytváříme na základě pozorování modelů (učení pozorováním), kam patří nejen přímá nápodoba modelu, ale i tzv. zástupné posilování (frekvence určitého projevu chování se zvýší, když dítě pozoruje, že je někdo druhý za toto chování odměněn, nebo se sníží, je-li někdo jiný potrestán). Které chování, a zda vůbec bude dítětem napodobeno, závisí na vnitřních charakteristikách dítěte. (Mikšik, 2003)

#### 9.4.5 *Doplňující teorie osobnosti*

##### **GEORGIE KELLY – Teorie osobních konstruktů**

Podle Kellyho lidé stejně jako vědci konstruují určité koncepty, aby se vyznali ve skutečnosti. Člověk snaží předvídat a kontrolovat události. Kelly se soustřeďuje na psychické procesy, umožňující lidem organizovat a porozumět událostem, k nimž v jejich životě dochází. Lidé pomocí vlastních pojmů konstruují a interpretují události svých světů – vytváří si tzv. osobní konstrukty. Konstrukty se týkají všech stránek našeho života a objektů kolem nás. Vytváříme si tak představu – konstrukt sebe sama, svých dětí, rodičů, učitelů, kamarádů a situací. Pomocí těchto konstruktů si vykládáme různé skutečnosti a reagujeme na ně. Lidé se svou zkušeností a z ní vyvozenými osobními konstrukty (jejich počtem, obsahem a vzájemnými vztahy) mezi sebou liší. Na světě neexistují dva lidé, kteří by měli totožný byt' jediný konstrukt.

**Osobní konstrukty** představují základ hodnocení a emocionálních reakcí na lidi a události. Důležitou charakteristikou osobních konstruktů je jejich propustnost – jedinec je schopen do stávajících osobních konstruktů přibírat nové objekty a události. Vina vyvstává ze selhání v určité jádrové roli (např. role otce ve vztahu k dítěti), která je základem pro udržení identity jedince. Úzkost se objevuje tehdy, když schopnosti osoby predikovat a interpretovat události hrozí selhání. Psychologický vývoj odráží vývoj systému osobních konstruktů, určité konstrukty mohou být zvláště důležité v dětství (např. otec může zastupovat autoritu, matka sociální sounáležitost). (Balcar, 1983)

##### **Teorie Já – Carl. R. Rogers**

Rogers navrhl novou teorii, jejímž středem je pojem „Já“ (Self), zdůrazňující jednotu a jedinečnost každého člověka. Jádro lidské podstaty je konstruktivní, lidé mají vrozenou tendenci k růstu, zralosti a pozitivní změně. Základní motivační silou je snaha o sebeaktualizaci – vrozenou tendenci organismu svou kapacitu aktualizovat, udržet či rozvinout, stát se tím nejlepším „Já“, jaké mu jeho vrozená povaha dovoluje.

Rozhodujícím pojmem v jeho teorii je Self (jáství). Self je soustředěno na percepci rysů „Já“ a na percepci vztahů k druhým lidem. Je utvářeno v procesu interakce s druhými lidmi. Obsahuje vnímané a prožívané obrazy o sobě samém (sebepojetí). Zahrnuje také to, jací bychom chtěli být – tzv. Ideální Self (zrcadlí ty atributy, jež by osoba ráda vlastnila, ale dosud je nemá).

Sebeúcta je daná vztahem mezi pojetím „Já“ jakým jsem a „Já“, jakým bych chtěl být. Vědomé sebepojetí se utváří v aktivní interakci s jinými od raného dětství. Od narození je člověku také vlastní proces organismického hodnocení, který mu umožňuje kladně hodnotit zkušenosti, jež život udržují a zkvalitňují a negativně hodnotit zkušenosti bránící růstu. (Drapela, 1997)

### **Rysový a faktorový přístup**

K představitelům tohoto (psychometrického) přístupu patří H. Eysenck, R. B. Cattell. Předpokládají, že strukturu osobnosti utvářejí klíčové elementy, které jsou univerzální, hierarchicky organizovány. Stupeň, v němž lidé rozmanité rysy vlastní, lze kvantitativně měřit. Člověk má dispozice odpovídat v určitých situacích určitým způsobem. Uvádějí význam rysů (osobnostních charakteristik), které jsou zděděné, a chování se člověk učí v kontaktu se sociálním prostředím. Zdůrazňují tedy spolupráci genetických a prostředňových faktorů. (Drapela, 1997)

## **9.5 Shrnutí**

„Já“ chápeme jako jádro osobnosti, které můžeme vnímat introspekci. V psychologii se můžeme setkat také s pojmy Ego nebo Self. W. James oddělil Já na dvě části - „JÁ“ jako činitel (I, ego) a „JÁ“ jako obraz sebe (me, self). Smékal (2009) člení „Já“ na: Reálné „Já“, Ideální „Já“, Vnímané „Já“ a Presentované „Já“. Osobní identita vyplývá z psychofyzické a ze sociální identity a je výsledkem procesu individuace. Výsledkem úspěšné individuace je osobní autonomie, pokud proces individuace neproběhl úspěšně, vzniká tzv. difúzní identita. Geneze osobnosti je spojena se vznikem „Já“ – to se vyvíjí ve 3 krocích: nejprve jako vědomí tělového já, dále jako vědomí sociálního já a třetím krokem je vznik sebehodnocení – sebepojetí. Pokud je ohrožena integrita našeho „Já“, pak nastupují na řadu tzv. obranné mechanismy – jejich základem je zkreslené vnímání skutečnosti, uplatňují se většinou neuvědoměle. Mezi nejznámější obranné mechanismy patří popření, vytěsnění, regrese, projekce, izolace (disociace), racionalizace, somatizace, odčinění, reaktivní výtvar, přesunutí. Teorie osobnosti jsou pokusem o popis a vysvětlení toho, jak funguje lidský duševní život jako celek, v souvislosti se svou biologickou determinací na jedné straně a společensko kulturní determinací na druhé straně. Endogenní teorie osobnosti chápou osobnost jako vrstvení různých vlastností okolo původně dané, často blíže neurčené psychické síly – osobnost se dle těchto teorií buduje zvnitřku, od nejvnitřnější vrstvy, která je zároveň nejvlastnějším zdrojem její energie. Patří sem „Psychoanalytická teorie S. Freuda (jeho ID, EGO, SUPEREGO)“, „Analytická psychologie C. G. Junga“, „Topologická psychologie K. Lewina“ a „Personalistická teorie osobnosti G. Allporta“. Exogenní teorie osobnosti neuznávají existenci prvotních vnitřních sil, které utvářejí osobnost, ale rozhodující úlohu připisují vnějšímu prostředí a učení – osobnost vzniká učením v interakci s vnějším prostředím. Do této oblasti patří „Behavioristická teorie osobnosti“ – jejími představiteli jsou např. J. B. Watson, B. F. Skinner a „Neobehavioristická teorie osobnosti“ – Dollardova a



Millerova teorie učení a Sociálně kognitivní teorie osobnosti A. Bandury. Neobehavioristé přidali do koncepce S-R ještě další proměnnou „I“ - tzv. intervenující proměnnou – osobnost je tedy funkcí působících stimulů, vnitřních činitelů a vnějších reakcí. Na závěr kapitoly jsou uvedeny některé doplňující teorie osobnosti, a to „Teorie osobních konstruktů G. Kellyho“, „Teorie Já C. R. Rogerse“ a „Rysový a faktorový přístup“.

## 9.6 Kontrolní otázky

1. Definujte psychologii osobnosti jako psychologickou disciplínu (předmět, cíle).
2. Vysvětlete pojem „já“. Jakou metodou lze „já“ zkoumat?
3. Porovnejte podstatu konceptu „já-subjekt“ a „já-objekt“.
4. Jaké kategorie „já“ znáte? Popište je.
5. Jak vzniká a vyvíjí se „já“ během života jedince?
6. Popište Allportovo proprium a vývoj osobnosti, tzv. 8 aspektů „jáství“.
7. K čemu slouží a jaké znáte obranné mechanismy?
8. Co patří mezi endogenní teorie osobnosti?
9. Popište teorii S. Freuda.
10. Popište teorii C. G. Junga, vysvětlete alespoň tři archetypy.
11. Co je podstatou topologické psychologie?
12. Co bychom mohli zahrnout mezi exogenní teorie osobnosti?
13. Vysvětlete, jak chápáte Dollardovu a Millerovu teorii učení ve vazbě na osobnost jedince.
14. Co je podstatou teorie George Kellyho?
15. Jaké jsou hlavní principy Rogersovy teorie?

## 9.7 Korespondenční úkol

1. Vyhledejte v odborné literatuře více informací o teorii Raymonda Cattela a jeho primárních a sekundárních faktorů osobnosti. Použijte minimálně 3 zdroje a zpracujte v rozsahu 3 NS.
2. Vyhledejte v odborné literatuře více informací o teorii George Kellyho. Použijte minimálně 3 zdroje a zpracujte v rozsahu 3 NS.

## 9.8 Pro zájemce

V rámci nových přístupů ke zkoumání rysů osobnosti zpracujte téma Pětifaktorový model osobnosti minimálně z 3 českých a jednoho zahraničního zdroje včetně jeho možné aplikace modelu v praxi. Rozsah: 5 NS

## 9.9 Literatura, informační zdroje

BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: SPN, 1983.

BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

CAKIRPALOGLU, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-134-7

HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

- KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-7204-200-9
- KOHOUTEK, R. *Základy užití psychologie*. Brno: CERM, 2002. ISBN 80-214-2203-3
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 5. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1174
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
- SVOBODA, M. *Psychologická diagnostika dospělých*. 2. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-327-7
- VALEČKOVÁ, H. *Základy psychologie osobnosti*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2011.

## 10 TYPOLOGIE OSOBNOSTI: PŘEHLED HLAVNÍCH KONSTITUČNÍCH A PSYCHOLOGICKÝCH TYPOLOGIÍ OSOBNOSTI. STRUKTURA OSOBNOSTI.

### 10.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola seznamuje studenta se základními konstitučními a psychologickými typologiemi osobnosti. Bude vysvětlena Kretschmerova typologie, Sheldonova konstituční teorie, Jungova typologie, Sprangerova a Eysenckova typologie. Další část kapitoly se už vztahuje na strukturu osobnosti, kterou tvoří systém hodnot, kterými se jedinec řídí při svém jednání a chování.

### 10.2 Cíle kapitoly

Po prostudování kapitoly bude student schopen:

- vysvětlit podstatu skupiny konstitučních a psychologických typologií
- popsat základy Kretschmerovy typologie a jednotlivých typů (pyknik, atletik, astenik, ixotymní povaha, schizotymní povaha, cyklotymní povaha)
- navázat informacemi o Sheldonově typologii a vysvětlit endomorfní typ, ektomorfní typ, mezomorfní typ, viscerotonní typ, cerebrotonní, somatotonní typ
- vysvětlit podstatu Sprangerovy typologie
- definovat Eysenckovu typologii včetně poruch prvního a druhého typu
- umí klasifikovat strukturu osobnosti
- dokáže definovat, co je to osobnostní vlastnost, osobnostní rysy.

### 10.3 Klíčová slova

Konstituční typologie, Kretschmerova typologie, pyknik, atletik, astenik, ixotymní povaha, schizotymní povaha, cyklotymní povaha, Sheldonova konstituční teorie, endomorfní typ, ektomorfní typ, mezomorfní typ, viscerotonní typ, cerebrotonní, somatotonní, Jungova typologie – extroverti, introverti, Sprangerova typologie, Eysenckova typologie, neuroticismus, porucha prvního typu, porucha druhého typu, Struktura osobnosti, psychické vlastnosti osobnosti, G. W. Allport a jeho společné rysy a individuální dispozice, znaky vlastností (soudržnost, konstantnost, obecnost, univerzálnost), vztahy mezi vlastnostmi (logická a reálná dimenze)

### 10.4 Výkladová část

#### 10.4.1 Konstituční typologie

Konstituční typologie vycházely z toho, že prožívání a chování člověka je determinováno biologicky. Přesnými lékařskými měřeními se zjistilo, že lidé se mezi sebou liší stavbou těla neboli tělesnou konstitucí. Tak vznikly konstituční typologie, které vycházely z principů endogenních teorií osobnosti. (Nakonečný, 1997)

## Kretschmerova typologie osobnosti

E. Kretschmer zkoumal, zda souvisí duševní choroby s konstitučním typem člověka. Souvislosti, které zde našel, modifikoval a zobecnil i na normální lidi. Tak vznikla jedna z nejrozšířenějších konstitučních typologií. Kretschmer zjistil, že není náhodné, kterou duševní chorobou lidé trpí. Je to podmíněné celkovou stavbou jejich těla. Na základě svých poznatků stanovil souvislost mezi tělesnou konstitucí a povahovými vlastnostmi i u normálních lidí.

Podle tělesné konstituce rozlišoval následující typy:

**Astenický (leptosomní) typ** - vysoká postava, úzký hrudník, dlouhé končetiny a slabé svalstvo. Celkově působí dojmem hubenosti, vytáhlosti a slabosti. Tomuto tělesnému typu odpovídá *povahově* tzv. **schizotymní typ** s vlastnosti: dráždivost, přísnost, chladnost, navenek se neprojevuje, má sklon ke střídání nálad. Vcelku je vážný, důsledný, úzkostný, uzavřený. Jde o osoby podivínské, plné rozporů s intenzivním vnitřním životem, nepraktické. Psychóza, která tomuto typu odpovídá, je schizofrenie.

**Pyknický typ** s sebou přináší tělesné charakteristiky: sklon k tloušťce, měkký široký obličej, masivní krátký krk, zdůrazněné břišní proporce, krátké horní a dolní končetiny, svalstvo měkké. Svého charakteristického vzezření dosahuje pyknik mezi 30. a 40. rokem věku, kdy se začíná jevit jako podsaditý, obtloustlý. Tomuto tělesnému typu odpovídá tzv. **cyklotymní povaha**, kterou charakterizuje společenskost, otevřenost, těžkopádnost, má sklon ke smyslovým prožitkům. Nálady pykniků kolísají mezi veselostí a zádumčivostí s převahou jednoho nebo druhého ladění. Mají smysl pro humor, ale snadno se i rozpláčou. Žijí realisticky spíše v přítomnosti, sdílní, docela dobře adaptovaní. Psychóza, která odpovídá pyknickému typu je maniodeprese.

Pro **atletický typ** je příznačná souměrná, dobře stavěná postava s vyvinutým svalstvem. Vyznačuje se širokými rameny, má relativně štíhlé nohy, oproti mužům mohou ženy tohoto typu mít více podkožního tuku a vykazovat v obličeji i v tělesné stavbě znaky „mužatek“. Tomuto typu odpovídá ixotymní (viskózní) povaha: vyrovnanost, houževnatost, klidnost, spolehlivost. Atleti jsou psychomotoricky klidní, pomalí, mají malou vzrušivost a citlivost, převážně flegmatictí. Psychóza, která tomuto typu odpovídá je epilepsie (Nakonečný, 1995).

Kretschmer popsal ještě čtvrtý typ a nazval jej **dysplastickým**. Jedná se o případy nepravidelné tělesné stavby, představující nevyhraněné tělesné typy, takže nejsou vazby na temperamentové charakteristiky blíže specifikovatelné. (Mikšík, 2001)

Konstituce	Psychická struktura:	Psychóza:
Astenik	Schizotymní	Schizofrenie
Atleta	Ixotymní (viskózní)	Epilepsie
Pyknik	Cyklotymní	Maniodepresivní psychóza

## Typologie W. H. Sheldona

Sheldon sestavil typologii podle fotografických údajů stavby těla zřepředu, zezadu a z boku. Došel k závěru, že existují 3 typy konstitucí lidí, a to v souvislosti s tím, která složka buňky u osob převládá, která se diferencuje jako první v lidském zárodku (ektoderm, mezoderm, entoderm). Jde tedy o tři komponenty – tuk, svalstvo a nervová soustava. Stanovil tři typy lidí dle tělesné konstituce:

- **endomorfní typ** – je pro něj typická převaha zaoblených, měkkých tvarů v různých částech těla a dobře vyvinuté trávicí ústrojí (odpovídá pyknickému typu Kretschmerovy typologie)
- **mezomorfní typ** – je pro něj typická převaha somatických struktur (kostí, svalů, šlach) a dobře vyvinuté ústrojí krevního oběhu. Má velkou specifickou váhu. Tvrdý, zdatný, hranatý, poměrně silný, kůže poměrně hrubá (odpovídá typu atleta Kretschmerovy typologie)
- **ektomorfní typ** – je vysoký, hubený s velkou lebkou, má slabý rozvoj vnitřních struktur. V poměru ke své váze má největší povrch, čímž vzniká maximální smyslová expozice (citlivost) na vnější podněty. Křehkost, útlost, plochý hrudní koš, jemnost celého těla. Dlouhé a tenké končetiny (odpovídá typu astenika Kretschmerovy typologie).

Na základě tělesných typů navrhl Sheldon typy temperamentu:

- **viscerotonní typ** - (tělo utvářeno vnitřně, tuk): společenský, uvolněný, hovorný a požitkářský, pohybová pomalost a rozvážnost. Obliba v okolí, družnost, laskavost, srdečnost, upřímnost, potřeba sympatie a souhlasu ostatních lidí. V těžkých situacích potřeba přítomnosti druhých.
- **somatotonický typ** - (tělo utvářeno vnějškem, svaly): energický, asertivní, optimistický, sportovec. Silné sebevědomí, aktivnost, fyzická odvaha, rád dominuje, vládne, riskuje. Bezprostřední, agresivita při soutěžení. Nedostatek psychologické citlivosti, nedostatek lítosti, jemnosti, soucitu. V těžkých situacích potřeba jednat.
- **cerebrotonický typ** - (tělo utvářeno křehce, nervová soustava): introvertní, ostýchavý, intelektuální, inhibovaný, nespolečenský. Tendence ke zdrženlivosti a vztahovačnosti, touha schovat se, nadměrná rychlost reakcí. V těžkých situacích potřeba samoty.

Sheldonova typologie je svou empirickostatistickou částí pokračováním Kretschmerovy typologie a v tom smyslu má určité přednosti. Těžší je ji prakticky upotřebit. Sheldon statisticky dokázal, že existuje velmi výrazná korelace mezi typem těla a temperamentem (+ 0,8). U mladých delikventů zjistil somatotonický a cerebrotonický temperament. (Nakonečný, 1995)

### 10.4.2 *Psychologické typologie*

Psychologické typologie vycházejí z jednotlivých psychických vlastností, postojů, dispozic, procesů a stavů. Opírají se o empiricky pozorovatelné rozdíly ve způsobech reagování, kterým odpovídají rozdíly v dispozicích pro toto reagování. Psychologické typologie vycházejí z exogenních teorií osobnosti.

## Sprangerova typologie

E. Spranger spekulativně rozpracoval „čistě psychologické elementy“ duševního života člověka. Základní typy hodnotových orientací pojal jako „čisté“, ideální osobnostní vzorce. Osobnost jako celek pak je možno charakterizovat na základě toho, ke kterému z těchto typů hodnotové orientace směřuje. (Mikšík, 2001) Popsal následující typy:

**Teoretický člověk** – hodnota – *poznání*, cíl – *hledání pravdy*. Touží po objektivních poznacích, systemizuje, srovnává, diferencuje, vyjasňuje si pojmy a utváří si intelektuální svět založený na rozumu. Racionální, kritický a empirický přístup k životu, je vysoce intelektuální, tíhne ke kariéře ve vědě či filozofii.

**Člověk ekonomický** – hodnota – *užitečnost*, cíl – *sebeuchování*. Touží po maximální efektivnosti své práce, usiluje o příjemný život. Za nejvyšší dobro považuje peníze. Vše je prostředkem pro udržení vlastní existence, hodnoty vidí v požitku, blahobytu. Osoba veskrze praktická, řídí se přísně stereotypem úspěšného obchodníka.

**Člověk estetický** – hodnota – *krása*, cíl – *hledání harmonie*. Na život se dívá z hlediska krásy a symetrie, formy, ekonomické problémy ho nezajímají. Je založený citově, život vidí a prožívá po svém jako hru obrazů, často odtrženě od reality.

**Člověk sociální** – hodnota – *láska*, cíl – *konání dobra*. Je altruista a žije pro druhé. Rád pomáhá, je nezištný, princip jeho života spočívá v sympatii a lásce. Zaměřuje se na lidi, vždy je ochoten pomoci jim, lehko se vžívá do situace jiných, v jeho životních a sociálních vztazích dominuje sympatie – antipatie, láska – nenávisť, na teoretické, ekonomické a estetické postoje pohlíží jako na chladné.

**Člověk politický** – hodnota – *moc*, cíl – *ovládání druhých*. Vyznačuje se velkou životní energií a egocentrismem realizuje se ve vztazích moci, v ovládání druhých. Vše podřizuje potřebě dominovat, vládnout, zdůrazňuje sebe sama, nesnáší konkurenci.

**Člověk náboženský** – hodnota – *jednota*, cíl – *překračování sebe sama*. Nejvyšší hodnotu hledá v transcendenci, ve vztahu k bohu. Je v něm přítomný heroický entuziasmus a nekonečná přání. Orientuje se na porozumění světu jako sjednocenému celku, je lhostejný k materiálním hodnotám, vše podřizuje vyšším cílům. Zaměřený na utváření a vyznávání nejvyšších hodnot a pojetí smyslu života. (Balcar, 1983)

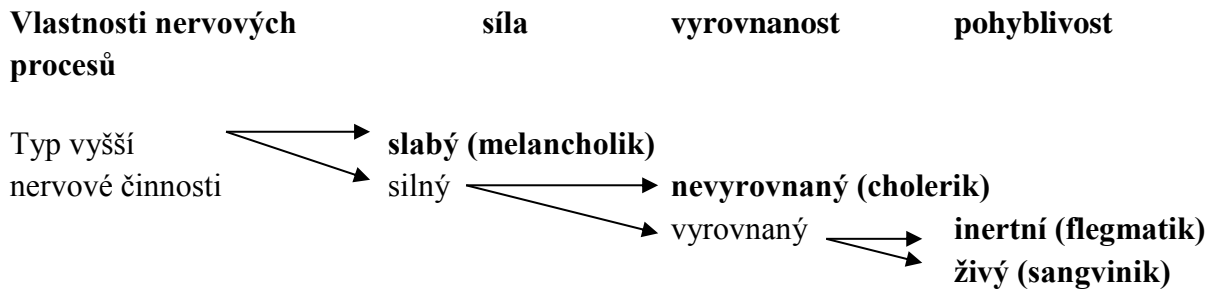
## Typologie I. P. Pavlova

I. P. Pavlov byl jednou z nejvýznamnějších postav moderní neurofyziologie. Zabýval se (mimo jiné) také tím, zda u lidí převažuje činnost první nebo druhé signální soustavy:

**První signální soustava** zprostředkuje styk člověka se světem na základě konkrétních názorných signálů (např. vlídný úsměv dospělého signalizuje dítěti bezpečí). Převažuje-li, jde o typ prvosignální čili „*umělecký*“, neboť bezprostřednost je i charakteristikou umělcova vnímání a prožívání.

**Druhá signální soustava** – je založena na řečových a jiných (např. matematických nebo logických) symbolech. Druhosignální typ je „*myslitelský*“. Projevuje se sklonem k abstraktnímu myšlení a tlumení první signální soustavy.

**Typ smíšený** – je charakterizovaný přibližnou rovnováhou v působení obou signálních soustav (Čížková, 1995)



### Typologie C. G. Junga

C. G. Jung se zabýval srovnávacím studiem dosavadních typologií a vlastní typologii pak sestavil na základě svých klinických zkušeností a své teorie psychiky. Podle Junga existují lidé, kteří jsou ovládáni více vztahem k vnějšímu světu (libido je obráceno ven) a lidé, kteří jsou ovládáni vztahem k sobě samým (libido je obráceno dovnitř), ke svému vnitřnímu životu. To jsou dva základní životní postoje. Východiskem je základní polarita *introverze* – *extroverze*.

**introverze** – typ orientovaný do vnitřního světa, má subjektivizované vnímání, bohatou fantazii, převahu zájmů o svoje myšlenky a lásku, miluje svůj prostor. Introvert není dobře adaptován, je zahleděn do sebe, je uzavřený, málo přístupný, ve společenských vztazích zdrženlivý a plachý, navenek je spíše pasivní, má však dynamický vnitřní život. V okamžiku reakce na situaci se nejprve trochu stáhne a řekne jakoby tiché ne a teprve potom dojde k reakci.

**extroverze** – typ orientovaný na svět kolem sebe. Extroverti jsou společenští, oblíbení, mají stále dobrou náladu, jsou realisté, pragmatici. Jsou ovlivňováni tím, co v jejich okolí platí jako norma. Jsou obrácení navenek a na danou situaci reaguje bezprostředně, jejich jednání je přirozené.

Jung svou typologii dále rozpracoval, a osobnost dále rozdělil dle převahy jedné ze čtyř základních duševních funkcí člověka – *myšlení, cítění, cití, intuice*:

- extrovertně myšlenkový
- introvertně myšlenkový
- extrovertně citový
- introvertně citový
- extrovertně počítkový

- introvertně počitkový
  - extrovertně intuitivní
  - introvertně intuitivní
- (Nakonečný, 1995)

### Eysenckova soustava temperamentových vlastností

Dílo psychologa H. Eysencka je pozoruhodným pokusem o integraci různých dosavadních pojetí a přístupů. Základní rozvržení jeho soustavy je jungovské, přejímá od něj rozměr extroverze x introverze a rozměr neurotické patologie, který uplatňuje jako druhou základní osu struktury osobnosti. Do své pojmové soustavy umísťuje i vlastní výklad populárních čtyř galénovských typů a některé druhy duševních poruch.

Podle Eysencka se lidé liší způsobem, jakým jejich mozek a ANS (autonomní nervový systém) reaguje na proces stimulace z prostředí, který je podmíněný dědičností. Tyto odlišnosti dává do vztahu s osobnostními dimenzemi. Základními dimenzemi jeho systému jsou:

**extroverze – introverze**

**neuroticismus – stabilita**

**psychoticismus – síla ega** (koncipoval později)

Fenotypově je úroveň vlastností extroverze x introverze daná zaměřením jedince ke společnosti, genotypově jde o procesy podráždění a útlumu v činnosti mozku. U neuroticismu je vlastnost popsána jednosměrně, jedna krajnost se vyznačuje přítomností mnoha příznaků poruchové funkce, druhá jejich nepřítomností. Pól stability se vyznačuje dobrou integrací osobnostní funkce, citovou stálostí, pól lability pak špatnou integrací, citovou nestálostí, množstvím neurotických příznaků, neklidem, úzkostmi, zbytečnými starostmi, přecitlivělostí a podrážděností, nedostatkem sebedůvěry a pocitu méněcennosti. (Říčan, 2007)

Rozdíly v introverzi x extroverzi charakterizuje rozdílná citlivost na stimulaci:

**introverti** – jsou vysoce senzitivní k nastávající stimulaci (jsou přibržděni), tiší, introspektivní, rezervovaní, drží si odstup. Mají sklon plánovat dopředu, city drží pod přímou kontrolou, spolehliví, pesimističtí, neztrácí snadno náladu. Introverti lépe snášejí nudu.

**extroverti** – jsou k nastávající stimulaci málo vnímaví, vyhledávají situace s výraznější excitací (jsou málo nabuditelní), družní, mají mnoho přátel, baží po vzrušení. Charakterizuje je bezstarostnost, optimismus, snadno ale ztrácí náladu a trpělivost, nekontrolují příliš své city a není na ně vždy spolehnoutí. Extroverti lépe snášejí bolest.

**Neuroticismus** (rozdíly ve stabilitě) – odrážejí stupeň reagování autonomního nervového systému na podněty, tyto dimenze jsou spojeny s vlivy motivace a emocionálního chování. Lidé s vysokými hodnotami neuroticismu jsou neklidní, úzkostní, podráždění, mívají pocitu méněcennosti, chybí jim sebedůvěra. Mívají poruchy spánku. Mají tendenci reagovat rychleji na bolestivé, nové, vzrušující či jiné podněty než osoby stabilnější. Vykazují rovněž trvalejší reakce (i po zmizení podnětu) než osoby stabilnější.



Neurofyzilogická interpretace dimenzí osobnosti je spjata s teorií psychopatologie:

- osoby s vysokými dimenzemi *introverze a neuroticismu* jsou náchylné na **úzkostné poruchy (fobie, obscese)** – porucha prvního typu. Jedná se o poruchy vnitřní povahy.
- osoby s vysokými dimenzemi *extroverze a neuroticismu* jsou rizikovými na **psychopatické poruchy (antisociální osobnosti)** – porucha druhého typu. Jde tedy o poruchy projevující se těžkostmi a konflikty s druhými lidmi.
- Introverti mají větší sklon k poruchám schizofrenního okruhu, extroverti k poruchám afektivního okruhu. Eysenck současně sestavil metodu ke zjišťování těchto dimenzí osobnosti, která se používá v experimentální a aplikované psychologii. (Balcar, 1983)

#### 10.4.3 *Struktura osobnosti*

Termín struktura vyjadřuje obecně stavbu nebo složení něčeho. Jde o uspořádání prvků, složek, ze kterých se skládá určitý celek a vymezení vzájemného vztahu mezi těmito složkami.

V psychologii pojem struktura osobnosti vyjadřuje vnitřní uspořádání osobnosti, tj. skladbu jejích prvků, dispozic, kterými lze vysvětlit důslednost chování. Struktura poukazuje na trvalejší stav, ale současně i na chování tohoto uspořádaného celku. I když je struktura osobnosti relativně stálá, vývojem a změnou životních podmínek se ustavičně mění a přetváří. Osobnost člověka se utváří po celý život. Protože v každé situaci se může z osobnostní struktury projevit jen nějaká část, je nutno k jejímu celkovému vystižení pozorovat člověka ve velkém počtu různých, pro jeho život reprezentativně vybraných situacích.

Existují různé strukturální modely osobnosti, např. psychoanalytický (osobnost je systém tří psychických aparátů různých funkcí - ID, EGO, SUPEREGO), faktorově analytický model (chápe osobnost jako systém vzájemně propojených nezávislých faktorů – vnitřních determinant výkonu, jednání), behavioristický model (chápe strukturu osobnosti jako systém reakcí na podněty z okolí) atd. (Nakonečný, 1995)

#### **Základní skupiny vlastností, které vytvářejí strukturu osobnosti**

Koukola (1996) vymezuje prvky struktury osobnosti jako psychické vlastnosti osobnosti, které tvoří různé třídy podle svých funkcí:

**aktivačně motivační vlastnosti osobnosti** – jedná se o funkční prvky, které určují směr a intenzitu chování, vyjadřují psychologické příčiny lidského chování, dávají mu psychologický smysl - zájmy, záliby, potřeby, zvyky, životní plány, motivy

**vztahově – postojové vlastnosti osobnosti** – zahrnují systém hodnot, kterými se jedinec řídí při svém jednání a chování – postoje, hodnoty, citové vztahy, charakter

**výkonové vlastnosti osobnosti** – jsou měřítkem toho, co osobnost dokáže, jaké výsledky, jakou míru úspěchu lze u ní očekávat – schopnosti, vědomosti, dovednosti, návyky, vloh

**seberegulační vlastnosti** – jedná se o volní vlastnosti, sebeuvědomění, sebehodnocení, sebekritiku

**dynamické vlastnosti osobnosti** – do této kategorie řadíme temperament a emocionalitu

**vlastnosti jednotlivých procesů a stavů** – sensorické vnímání, představitivost atd.

#### **Psychické vlastnosti osobnosti**

Psychické vlastnosti znamenají rozpoznání psychických zvláštností jedince, jeho individuální psychologickou charakteristiku. Při různých příležitostech pozorujeme v chování člověka něco stálého, co je právě pro něj příznačné. Tyto zvláštnosti jsou projevem trvalých osobnostních dispozic (rysů), v jejichž skladbě se různí lidé mezi sebou v nějakém stupni liší. Individuální rozdíly v psychice jsou dány jak vlastnostmi psychických procesů, tak také charakteristikami psychických vlastností. Rysy (neboli vlastnosti) vyjadřují relativně konzistentní způsoby chování a relativně konzistentní dispozice k určitým způsobům chování. Smysl chování dávají především jeho vnitřní důvody, motivy. Tým způsob chování může mít u různých jedinců různý psychologický smysl, tj. může vyplývat z různých motivů (např. hovor v čekárně u zubaře – u někoho může být podmíněn přátelstvem, u někoho jiného úzkostí z doktora – proto se raději baví s dalšími pacienty). Důležitý je význam situace pro jedince – táž situace může mít pro různé jedince různý význam a pro téhož jedince mohou mít stejný význam různé situace.

Vlastnost je produktem minulých činnostních vztahů, prospektivně nahlíženo je pak základem předpokladem a podmínkou budoucích činnostních vztahů. (Nakonečný, 1995)

### **Znaky vlastností osobnosti**

Balcar (1983) popisuje následující znaky vlastností osobnosti, které se berou při hodnocení u daného jedince v úvahu:

**Soudržnost (konzistence)** - zkoumá, zda se daná vlastnost objeví vždy ve stejných nebo srovnatelných situacích. Je předpokladem pro predikci chování. Konzistence tedy znamená, že osoba v různých úlohách a situacích vykazuje identické chování.

**Konstantnost vlastností osobnosti** – míra, v níž tyto vlastnosti v jejich individuálním projevu zůstávají v čase nezměněné (zjišťována opakovaným zkoumáním téže vlastnosti u pokusných osob).

**Obecnost (generalizovanost) jejich projevů** u téhož jedince za různých okolností. Zjišťujeme, zda se daná vlastnost projevuje v mnoha různých situacích nebo zda jsou její projevy vázány na zcela určité okolnosti. Při výskytu určité vlastnosti (která má střední hodnotu intenzity) závisí její projev více na situaci, než v jejich krajních hodnotách. O projevu vlastnosti rozhoduje více povaha podnětové situace (velmi úzkostný člověk bude zachvácen strachem v mnoha situacích a velmi nebojácný zachová v naprosté většině situací, i nebezpečných, klid).

**Všeobecnost (univerzálnost) výskytu** dané vlastnosti u lidí vůbec

### **Vztahy mezi vlastnostmi osobnosti**

Určitá životní situace zřídka vyvolává uplatnění jen jedné vlastnosti, zpravidla se uplatňuje více vlastností současně. Tím vzniká otázka po vzájemných vztazích mezi vlastnostmi v jednotlivých situacích anebo po celkové struktuře těchto vztahů v lidské osobnosti. V. Tardy (1964) upozornil na to, že vztahy mezi vlastnostmi mají dvě dimenze: logickou (jako vztahy mezi pojmy) a reálnou (psychologickou, jako vztahy vzájemné podmíněnosti a působení). Logicky se vylučující vztahy se nemusí vylučovat psychologicky (reálně). Například vlastnosti jako šetrnost a rozhazovačnost se vylučují logicky, ale nikoli

reálně (např. lidé, kteří šetří na jídle a oblékání, mohou utrácet peníze třeba za knihy). (Nakonečný, 1995)

V různých soustavách, navržených pro popis osobnostní struktury, jsou vzájemné vztahy vlastností nejčastěji vyjádřeny z hlediska stupně obecnosti a z hlediska stupně souladu či rozpornosti:

### **Vlastnosti obecné a zvláštnější**

Mezi vlastnostmi je buď vztah souřadnosti, nebo nadřazenosti – podřazenosti (př. zvláštní dovednost ve hře na kytaru x obecnější hudebnosti)

Obecnější vlastnosti osobnosti lze považovat za abstrakci ze zvláštnějších (př. společenskost lze vyvozovat ze současného výskytu zvědavosti, důvěřivosti, sexuálního zájmu apod.)

Zvláštnější vlastnost lze považovat za přizpůsobení vlastnosti obecné v dané situaci a roli (např. pečlivost v lékařově práci lze vyvozovat z obecnější náklonnosti k lidem)

Podpora mezi vlastnostmi: jednotlivé vlastnosti vystupují vůči jiným tak, že jejich uplatnění usnadňují (např. úzkostnost – nedůvěřivost).

### **Rozpor mezi vlastnostmi**

Krajním případem rozpornosti tohoto druhu je vlastnost vzniklá jako kompenzace protikladného sklonu (př. bázlivý člověk, který se začne soustavně pouštět do nebezpečných situací). (Balcar, 1983)

### **Utváření trvalejších vlastností osobnosti**

Vlastnosti jsou produktem učení a konstitučních vlivů, zásadně tu jde o modifikující vliv zkušeností na psychickou konstituci individua. Nakonečný (1998) uvádí následující principy utváření trvalejších vlastností osobnosti, které vyjadřují různé formy učení:

Vlastnosti vznikají jako důsledek úporného opakování – jestliže se dítě setkává opětovně s určitými pojetími, přijme je posléze za své. Způsoby reagování vytvořené ve specifických situacích mají tendenci k široké generalizaci (např. ze specifického návyku zdravení souseda se vypěstovává u dítěte zdvořilost jako trvalejší vlastnost jeho osobnosti)

Trvalejší vlastnosti vznikají vlivem odměn a trestů (tzv. zpevňováním) – zpevňované reakce se udržují, nezpevňované vyhasínají. Odměny a tresty mají emocionální podstatu, formující vliv mají proto především afektogenní zkušenosti.

Trvalejší vlastnosti vznikají vlivem ztotožnění se se vzory – působí zde učení nápodobou a zástupné zpevňování, druzí lidé vystupují jako pozitivní nebo negativní vzory.

Trvalé vlastnosti osobnosti mohou být výsledkem aktivního přetváření obsahů jedincem přisvojených – jde o mechanický odraz toho, co se v okolí subjektu událo (např. platí, že zakoušení úspěchu nebo neúspěchu jsou lehce přetvářena ve velmi obecná očekávání – po úspěchu člověk vykazuje sklon k přečeňování svých možností a šancí, po neúspěchu se začíná podceňovat a začíná pohlížet na budoucnost pesimisticky).

Osobnostní dispozice vykazují v průběhu života změny absolutní (vznik a zánik dané duševní kvality) a relativní (přírůstek a úbytek velikosti, s níž se v prožívání a v projevech jedince uplatňují). Kvalitativní a kvantitativní změny vlastností jsou spoluurčeny probíhajícím zráním organismu a působením okolí. Jsou zjišťovány typové a individuální zvláštnosti průběhu vývojových změn (zrychlení, opoždění, kvalitativní odchylky). Kvantitativní výsledky

takového sledování lze vyjádřit pro každou jednotlivou vlastnost (např. úzkostnost, stupeň volní kontroly nad určitým druhem chování apod.). Záznamem míry, v níž se projevuje, získáváme její vývojovou křivku, příznačnou pro populaci, typ nebo jednotlivce. Vývojové křivky osobnostních vlastností získávají význam až porovnáním jejich hodnot s hodnotami obecnými: velikost a směr odchylky v jednotlivých prvcích může být cenným vodítkem k rozpoznání povahy osobnostního problému a k zacházení s ním. Jedná se o cenný údaj pro individuální diagnostiku vývojových zvláštností osobnosti.

Temperamentové vlastnosti mají jistou tendenci vyskytovat se v relativně nezávislých kombinacích, jejich stabilita umožnila vzniknout různým temperamentovým typologiím. Předpokladem kterékoliv z nich je, že každého člověka lze zařadit do některého z charakteristických temperamentových typů jako nositele dané kombinace temperamentových vlastností. Zřetelnou nevýhodou jakékoliv typologie je, že v životě prakticky neexistuje „čistý typ“ jedince, který by se mohl umístit do typové kategorie beze zbytku, jako spolehlivý nástroj pro hodnocení temperamentu dítěte je sledování jednotlivých temperamentových vlastností.

**Typem osobnosti** se v psychologii rozumí společné znaky osobnosti, rysy nebo jejich komplex, které jsou příznačné pro určitou skupinu lidí. Zavedení typologie do psychologie má umožnit vědecké poznávání lidských povah. (Nakonečný, 1995)

#### **Rozlišujeme dvě skupiny typologií osobnosti:**

- Konstituční typologie (např. Kretschmer a Sheldon)
- Psychologické typologie (např. Spranger, I. P. Pavlov, Jung, Eysenck)

### **10.5 Shrnutí**

Typem osobnosti se v psychologii rozumí společné znaky osobnosti, rysy nebo jejich komplex, které jsou příznačné pro určitou skupinu lidí. Lidé určitého typu se mohou v chování individuálně lišit. Rozlišujeme dvě skupiny typologií osobnosti: konstituční typologii a psychologickou typologii. Konstituční typologie vychází z toho, že chování a prožívání člověka je determinováno biologicky. Jejimi představiteli jsou E. Kretschmer a W. H. Sheldon. E. Kretschmer popsal tři typy tělesných konstitucí - astenický, atletický a pyknický typ. K nim přiřadil související povahové vlastnosti – schizotypní, ixotypní a cyklotypní povahu a doplnil duševní chorobu, která dle jeho výzkumů s daným typem osobnosti korespondovala – schizofrenii, maniodepresivní psychózu a epilepsii. Na něj navázal W. H. Sheldon a popsal tři typy lidí dle tělesné konstituce – endomorfní, mezomorfní a ektomorfní typ a na základě tělesných typů navrhl typy temperamentu – viscerotonní typ, somatotonický typ a cerebrotónický typ. Psychologické typologie vycházejí z jednotlivých psychických vlastností, postojů a dispozic a opírají se o empiricky pozorovatelné rozdíly ve způsobech reagování. Patří sem Sprangerova typologie – popisuje osobnost na základě toho, ke kterému z typů hodnotové orientace jedinec směřuje. Popsal šest typů lidí – typ teoretický, estetický, ekonomický, sociální, politický a náboženský. Typologie I. P. Pavlova vychází z převahy činnosti první nebo druhé signální soustavy a popsal typ umělecký, myslitelský a smíšený. C. G. Jung popsal velmi známé typy osobnosti podle toho, zda je jejich libido

obráčeno směrem k vnějšímu světu nebo k sobě samým – extroverty a introverty. Významná je rovněž typologie H. Eysencka, který odlišoval lidi na základě toho, jak jejich mozek a autonomní nervový systém reaguje na proces stimulace z prostředí. Základními dimenzemi pro jeho typologii jsou: extroverze – introverze, neuroticismus – stabilita, psychoticismus – síla ega.

### 10.6 Kontrolní otázky

1. Vysvětlete podstatu konstitučních typologií temperamentu.
2. Podle čeho zformuloval svoji typologii Kretschmer?
3. Jaké temperamentové typy rozlišil? Popište je.
4. Popište typologii podle Sheldona, vysvětlete nejdříve typy podle tělesné konstituce a následně temperamentové typy.
5. Co je podstatou psychologických typologií osobnosti?
6. Vysvětlete typologii podle E. Sprangera.
7. Co je podstatou typologie I. P. Pavlova?
8. Jaké typy jsou rozlišeny v Jungově typologii?
9. Jakou typologii vytvořil Eysenck? Se kterými dimenzemi souvisí tzv. porucha prvního typu dle Eysenckovy typologie?
10. Které vlastnosti osobnosti jsou výrazně ovlivněny dědičností?
11. Jaké jsou základní znaky vlastností osobnosti?
12. Jak vznikají trvalejší vlastnosti osobnosti?

### 10.7 Korespondenční úkol

1. Popište podrobněji Jungovu typologii a zaměřte se na další než výše uvedené typy, pro něž Jung rozpracoval svou původní typologii (původní typologie zahrnovala pouze dělení na extroverty a introverty)? Minimálně 3 zdroje, rozsah 3 NS.
2. Porovnejte Sheldonovu a Kretschmerovu typologii a dejte do souvislosti s předpokládanými duševními poruchami. Minimálně 3 zdroje, rozsah 3 NS.
3. Prostudujte odbornou literaturu a zpracujte přehled možných genových mutací a souvisejících syndromů. Minimálně tři zdroje, rozsah 3 NS.

### 10.8 Pro zájemce

Vyhledejte v odborné literatuře další typologie osobnosti, které jsou v současné době aktuálně prezentované a nejsou uvedeny ve studijním textu. Využijte minimálně 3 zdroje a jeden zahraniční. Rozsah: 5 NS.

### 10.9 Literatura, informační zdroje:

BALCAR, K. Úvod do studia psychologie osobnosti. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. ISBN  
BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.  
CAKIRPALOGLU, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

- ČÍŽKOVÁ, J. *Poznávání duševního života člověka*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1995. ISBN 80-7067-574-8
- DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-134-7
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. 1. vyd. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-185-2.
- MASLOW, A. H. *O psychologii bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7
- MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-7184-926-X
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 978-80-200-0592-2
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 5. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1174
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
- VALEČKOVÁ, H. *Základy psychologie osobnosti*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2011.



# 11 AKTIVAČNĚ MOTIVAČNÍ VLASTNOSTI OSOBNOSTI (MOTIVACE, POTŘEBY, ZÁJMY, ASPIRACE)

## 11.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola se podrobně věnuje skupině aktivačně motivačních vlastností člověka. První část je věnována motivaci, motivační struktuře, motivačním vlastnostem. Bude popsán Yerkes-Dodsonův zákon, Maslowova hierarchická teorie potřeb, Murrayova teorie potřeb. Dále bude otevřena problematika zájmů a aspirace.

## 11.2 Cíle kapitoly

Po prostudování kapitoly bude student:

- dokáže vysvětlit pojem motivace, homeostáza, psychické ekvilibrium, hédonismus
- pochopí rozdíl mezi potřebou, motivem a pobídkou
- umí popsat a vysvětlit různé druhy motivů
- dokáže vystihnout podstatu čtyř základních skupin teorií motivace
- umí vysvětlit, kdy dochází u člověka ke konfliktu motivů
- chápe podstatu skupin motivačních teorií (homeostatická hypotéza, pobídkové hypotézy, činnostní model, kognitivní model).
- umí vysvětlit a na příkladech doložit Yerkes-Dodsonův zákon
- chápe vztah mezi Murrayovu teorií potřeb a „velkou trojku“ motivů
- dokáže vysvětlit rozdíl mezi zájmem a potřebou
- umí popsat vlastnosti zájmů
- dokáže definovat pojem „hodnota“ a „hodnotový systém“
- ovládá související teorie V. E. Frankla, Teorii geneze hodnot, členění podle Rejnvaldové

## 11.3 Klíčová slova

Motivace, homeostáza, psychické ekvilibrium, princip hédonismu, potřeba, motiv, pobídka, konflikt motivů, motivační struktura, motivační vlastnosti, optimální úroveň motivovanosti, Yerkes-Dodsonův zákon, Maslowova hierarchická teorie potřeb, Murrayova teorie potřeb, zájmy, aspirace.

## 11.4 Výkladová část

Ke struktuře osobnosti patří i funkční prvky, které určují směr a intenzitu jejího chování, a které jsou nazývány motivy. Vysvětlují psychologické příčiny a důvody lidského chování, dávají mu psychologický smysl. Způsob chování vyplývá z toho, jak člověk interpretuje situaci, v níž toto chování vykazuje. To je obvykle určováno jeho zkušenostmi. Co bylo cílem jeho chování či jaký mělo smysl, dává odpověď psychologie motivace, obvykle bývá zodpovězena v termínech určitých konkrétních motivů (sexuální apetence, pocit osamělosti, potřeba komunikace). (Nakonečný, 1998)

### 11.4.1 *Motivace*

Motivace je souhrn intrapsychických a dynamických sil a biologických potřeb, které zpravidla aktivizují chování a organizují ho ve směru dosažení určitých cílů. Spojením směru a



intenzity získávají motivační veličiny povahu sil v duševním životě. Motivace je intrapsychický proces a je jednou ze složek psychické regulace činnosti. Východiskem pro studium motivace je pojetí osobnosti jako činné bytosti, jejíž činnost je regulována psychickými procesy poznávání, cítění a motivace a je determinována psychickými vlastnostmi osobnosti. S motivací úzce souvisí pojmy: homeostáza, psychické ekvilibrium a princip hédonismu.

**Homeostázou** rozumíme tendenci organismů udržovat vyvážené vnitřní prostředí. Vnitřní prostředí je v interakci organismu a jeho životního prostředí stále narušováno (výdej tepla, energie), což vede ke vzniku specifických potřeb, z nichž některé mají psychickou odezvu a motivují organismus k chování, jehož cílem je udržování této fyziologické homeostázy.

Pojem **psychické ekvilibrium** znamená udržování vnitřní psychické jednoty a rovnováhy a její udržování odstraňováním vnitřních rozporů.

**Princip hédonismu** popisuje fakt, že chování individuí směřuje k maximalizaci příjemného a minimalizaci nepříjemného (k příjemnému patří i zbavení se nepříjemného a k nepříjemnému patří ztráta příjemného). (Nakonečný, 1997)

Motivace má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci individua:

- a) **vnitřní motivy** (implicitní motivy) zahrnují primárně endogenní zdroj motivace. Motivující vnitřní stavy mohou ale vyvolávat i vnější situace člověka (např. ohrožení).
- b) **vnější podněty** (tzv. incentivy). Podněty se stávají incentivy jen v určitém vztahu ke stávajícím motivacím, resp. motivům (nápoj je incentivou jen pro žízňícího) (Balcar, 1983, Blatný, 2010)

### Teorie motivace

Dle Smékala (2009) můžeme výklady podstaty motivace, které podává současná psychologie, shrnout do čtyř skupin:

- **Homeostatická hypotéza** – homeostatická hypotéza předpokládá, že každý organismus podobně jako jiné systémy usiluje o udržení stability svého vnitřního prostředí. Každé chování směřuje k obnově rovnováhy, kterou něco narušilo. Podstatou motivace je tedy tendence vrátit se do výchozího stavu.
- **Pobídkové hypotézy** – tento model je založen na předpokladu, že určité vnější podněty mají dynamizující účinek, mobilizují energii, přinášejí uspokojení, pohodu, nebo naopak navozují strach a napětí. Člověk vyhledává ty podněty, které navozují libost, a vyhýbá se tomu, co způsobuje nelibost (tento model se také nazývá hédonistickým).
- **Kognitivní model** - poznávací děje mají motivační účinek. Orientace v prostředí je základním předpokladem přežití. Poznávací procesy determinují procesy dynamické a mají účinek řídicí i mobilizující. Poznání jedinci umožňuje aktivně zacházet s prostředím. Základní hnací silou a potřebou je potřeba poznání, zvědavost, potřeba redukovat neurčitost a nejednoznačnost. Odvozená je potřeba kognitivní disonance, neboli nesnášení informačního rozporu.
- **Činnostní model** – činnostní model považuje zdroj motivace v činnosti, která je sama sobě cílem, a ne jen prostředkem k dosažení jiného cíle, jak si to představují jiné motivační modely. Je vyjádřením názoru o činnosti jako podstatě života. Motivační

energii, která se činností aktualizuje, využíváme k dosahování cílů zachování a rozvíjení života. (Smékal, 2009)

Zdrojem motivů jsou potřeby (vnitřní pohnutky) a pobídky (působící vnější podněty).

Pojem **potřeby** vyjadřuje základní formu motivu, a to ve smyslu nějakého deficitu (nedostatku) v biologické či sociální dimenzi bytí. Cílem chování, které je s potřebami spojeno jako instrumentální aktivita, je redukce těchto potřeb, jež je prožívána jako různé druhy uspokojení. Energetická složka potřeby je nazývána **popud** (drive).

Pro člověka je typické, že se různé motivy a potřeby často dostávají do **konfliktu**, dochází ke konfliktu motivu. Zvláště důležitý je případ konfliktu mezi kladným a záporným motivem (nějaký objekt je zároveň přitažlivý a zároveň odpudivý). Konflikty motivačních sil jsou někdy takové povahy, že vedou k potlačení některých přání do nevědomí. (Říčan, 2007)

Formy a druhy motivů:

1. Formy = potřeby, zájmy, ideály
2. Druhy = konkrétní obsah, tj. konkrétní uspokojení, jehož má být dosaženo (potřeba bezpečí, jistoty apod.)

### **Motivační struktura**

V prožívání motivů a v obsahu z něj vyplývající činnosti lze rozlišit určité stálé vzorce, které svědčí pro existenci trvalejších předpokladů motivačních dějů – tzv. motivačních dispozic. Stejně jako v jiných oblastech osobnosti nacházíme i zde prvky a vztahy lidem společné i individuálně rozdílné. Měření těchto proměnných pak umožňuje v nějakém stupni předpovědět chování a prožívání určité osoby v situacích se známou pobídkovou hodnotou. Motivační struktura vzniká v ontogenezi jako výsledek motivačních procesů, zahrnuje relativně stálé, v jedinci latentně uchované motivy, které se mohou aktualizovat a vstoupit do psychického dění, tzn. vyvolat motivační proces.

Balcar (1983) rozpoznává **projevy motivační struktury na 3 úrovních** jako:

1. **Jednotlivé motivy** – primární motivy (vrozené - pudy, drivery, instinkty, intrapsychické pohnutky, kognitivní očekávání) a sekundární motivy (výsledkem sociálního učení a zkušeností jedince). Lidé se liší obsahem svých druhotných motivů, má na to vliv povaha a skladba okolí, v němž žijí, kultura a společenské skupiny.
2. **Jednotlivé postoje** – složitější seskupení jednotlivých motivů vztažených společně v nějakém vzájemném poměru intenzity a směru působení k určitému předmětu či cíli v jedincově světě. Vytváří se učením na základě přímé nebo zprostředkované zkušenosti. Mezi zvláštní podskupiny postojů patří zájmy a hodnoty.
3. **Jednotlivé motivační vlastnosti** – jsou trvalé charakteristiky osobnosti, které podmiňují nebo přímo určují jak často, jak silně a jakým způsobem se bude v prožívání a chování lidí uplatňovat ta či ona motivační síla. Jsou to sklony k výskytu určitých, motivačním obsahem odlišných způsobů chování a prožívání jedince ve světě. Motivační vlastnosti jsou ještě obecnější druh dispozic než postoje - jde o stupeň, v němž se uplatňují jednotlivé motivy. Individuální rozdíly v motivačních vlastnostech jsou z části dány konstitučně, ale mnohem více než vlastnosti temperamentu nebo poznání jsou spoluvytvářeny životní zkušeností jedince s uspokojováním motivů.

## Dynamika motivace

Motivovanost vyplývá ze vztahu člověka a jeho okolí. Vyvolává takovou činnost, která dává naději na dosažení cílového stavu. Čím je motivovanost silnější, tím více úsilí jak duševního, tak tělesného jedinec vynakládá. S klesající motivací vynakládá člověk své schopnosti na dosažení cíle stále menší měrou.

Pro každou úroveň náročnosti požadovaného výkonu lze stanovit optimální, nejvýhodnější úroveň motivovanosti k němu. Jak oproti tomuto optimu intenzita motivovanosti klesá, člověk vynakládá své schopnosti k dosažení cíle stále menší měrou. Jak oproti němu motivovanost ještě více roste, brání motivační zaujetí ve stále větší míře účinnému uplatnění poznávacích pochodů, na nichž výkon závisí.

**Vztah mezi aktivační (motivační) úrovní a výkonem popisuje Yerkes-Dodsonův zákon (1908), který se zabývá obecným vztahem arousalu a výkonu. Zákon tvrdí, že se zvyšující se aktivační úroveň se výkon zvyšuje, zvyšuje se i kvalita výkonu, ale jen do určité hranice. Úroveň motivace ovlivňuje kvalitu výkonu - s rostoucí aktivační úrovní roste i kvalita výkonu, ale jen do určité hranice. Příliš vysoká aktivační úroveň má na výkon zpravidla rušivý vliv. Tento vztah je graficky znázorněn invertovanou křivkou ve tvaru U. (Balcar, 1983)**

## Teorie potřeb

Výklady dynamických motivačních systémů a projevů osobnosti jsou nejčastěji orientovány na problematiku potřeb.

### MASLOWOVA HIERARCHICKÁ TEORIE POTŘEB

Myšlenky A. Maslowa vycházejí z pozorování jednak duševně nemocných, jednak velmi šťastných lidí, které záměrně vyhledal. Na základě svých pozorování vytvořil hierarchii potřeb. Lidské potřeby rozdělil Maslow do tří částí na nižší potřeby, vyšší potřeby a metapotřeby.

**Za nižší potřeby** pokládá Maslow potřeby fyziologické, patří k nim i potřeba bezpečí. Fyziologické potřeby jsou nezbytné k zachování biologické existence. Teprve později v ontogenezi vznikají **potřeby vyšší**, v nichž se upevňuje zejména vazba jedince na sociální podmínky jeho existence. Jedná se o potřeby sounáležitosti a lásky, a potřebu uznání, úcty a sebeúcty. Vývojově nejvyšší jsou **metapotřeby**, které tvoří komplex organizovaný kolem potřeby seberealizace. Metapotřeby jsou ve srovnání se základními potřebami méně naléhavé, ale jejich vystoupení a uspokojování posiluje vývoj k pravé lidskosti, k vyššímu štěstí a radosti. Zahrnujeme sem potřeby kognitivní, estetické,

Tyto tři části dále rozdělil do dvou skupin: na potřeby **deficitní** a potřeby **růstové**, s nimiž souvisí i rozlišení dvojího druhu uspokojování. Deficitní potřeby fungují na principu udržování tělesné a duševní rovnováhy a redukce napětí. Pokud jsou tyto potřeby uspokojeny, vstupuje do hry skupina nejvyšší - růstové potřeby. S uspokojováním růstových potřeb se jejich intenzita nesnižuje, ale spíše roste.

1. Fyziologické potřeby – zajišťují biologické přežití člověka, mnohé jsou homeostatické. Zahrnují např. potřebu potravy, tepla, vyměšování, odstraňování bolesti ...

2. Potřeba bezpečí a jistoty – potřeba dlouhodobého přežití člověka (uhýbání neznámému, osvobodit se od úzkosti, potřeba struktury, pořádku, potřeba silného ochránce). Vyvíjí se při konfrontaci s reálným ohrožením. Je typická u dětí, například v reakci na cizího člověka, markantní je u nemocných, kteří sice bezprostředně netrpí, ale vědí o vážnosti svého stavu.
3. Potřeba sounáležitosti a lásky (afiliční potřeby) - potřeba někam a někomu patřit, být přijímán a milován, láskyplné vztahy s druhými. Člověk ostře pociťuje bolest osamocení, zamítání a nepřátelství.
4. Potřeba uznání, úcty a sebeúcty – potřeba dosahování úspěšného výkonu a potřeba prestiže. Uspokojení vytváří pocity sebedůvěry, vlastní hodnoty a způsobilosti, pocity užitečnosti a potřebnosti. Jejich frustrace plodí pocity méněcennosti, slabosti, závislosti. Zdravá sebeúcta se nezakládá na vnějších efektech, na slávě nebo sociálním postavení, ale na skutečných zásluhách.
5. Potřeby seberealizace – potřeby realizovat své schopnosti, svůj duševní potenciál – být tím, kým mohu být, potřeby osobního růstu, zahrnující kognitivní a estetické potřeby. Důležitá je potřeba sebeaktualizace – naplnění svých předpokladů a možností růstu a rozvoje – stát se tím, kým se daný člověk může a má stát. Člověk, který nemá osobní starosti, přestává na sebe myslet a snadno se zaujme pro tvořivou práci nebo boj za nějaký nadosobní cíl, ve kterém se realizuje. (Mikšík, 2001)

### **MURRAYOVA TEORIE POTŘEB**

Murray ve svém konceptu tvrdil, že každá potřeba má dynamickou povahu, vyznačuje se emočním doprovodem, silou a dobou trvání a vede k manifestnímu chování, zaměřenému na její uspokojování. Rozlišil následující třídy potřeb:

1. **viscerogenní potřeby** – jsou vrozené, základní biologické potřeby, jejich uspokojení je nezbytné pro zachování života jedince, jsou zajišťovány instinktivními mechanismy. Zahrnují:
  - potřeby vyjadřující nedostatky (potřeba potravy, kyslíku, podnětů ...)
  - potřeby vyjadřující nadbytky (potřeba urinace, defekace, sexuálního vybití...)
  - potřeby vyjadřující vyhnutí (škodlivinám, horku, zimě, bolesti...)
2. **psychogenní** – získané, determinované vnějšími tlaky. Jsou to primární psychologické potřeby, vyskytují se v různých civilizacích a kulturách, je zde tedy antropologická univerzálnost. Zahrnují:
  - zjevné potřeby (20) – objevují se v chování – dosažení výkonu, autonomie, poddání se, předvádění se, zábavy apod.
  - Skryté potřeby (8) – objevují se ve fantazii a vyjadřují různé nevědomé touhy a prožívané tlaky.
  - 4 vnitřní faktory, vyjadřující obecné tendence. Týkají se superega a ideálního ega (Nakonečný, 1995)

### **VELKÁ TROJKA MOTIVŮ**

Od 90. let se začíná v psychologii velmi intenzivně hovořit o tzv. velké trojce motivů, protože mnoho psychogenních potřeb se realizuje právě ve vztahu k nim.

V podstatě se vychází z Murrayovy teorie potřeb. Blatný (2010) uvádí, že tzv. VELKOU TROJKU tvoří výkonový motiv, motiv afiliace a intimity a motiv moci.

### **Výkonový motiv**

Vychází z Murrayho potřeby výkonu (n Ach, need of Achievement), který energizuje osobnost člověka dosahovat úspěchu, něčeho významného, jedinečného, kdy člověk postupuje vytrvale k určitému cíli. McClelland a Atkinson (in Blatný, 2010) experimentálně ověřili, že výkonový motiv se skládá ze dvou protichůdných motivačních tendencí: přiblížení se něčemu pozitivnímu a vyhnutí se něčemu negativnímu a tyto tendence označili jako „naděje na úspěch“ a „obavu z neúspěchu“. Blatný (2010) dále uvádí, že pro tyto jedince je typická volba střední obtížnosti úkolu, aby měli naděje na úspěch, ale současně snížili riziko neúspěchu. V průběhu výzkumů sledujících výkonový motiv byl identifikován nový fenomén, a to „strach z úspěchu“. V 90. letech tedy byla výkonová motivace chápána jako „vícerozměrný konstrukt, jehož jednotlivé složky (např. naděje na úspěch, strach z neúspěchu, strach z úspěchu) nelze interpretovat izolovaně a bez ohledu na sociální a kulturní kontext.“ (Blatný, 2010, s. 145)

### **Motiv afiliace a intimity**

Vyhází z Murrayho konceptu potřeby vytvářet přátelství a spojení. Afiliční motiv zahrnuje tendence naděje na přijetí a obavy z odmítnutí. Naděje na přijetí je spojována s kontaktními aktivitami, např. telefonování, udržování očního kontaktu, setkávání se s druhými. Strach z odmítnutí je naopak typický vyhýbáním se sociálním kontaktům, odmítání sociálně atraktivních partnerů. Pokud má člověk obě tendence velmi silné, dostává se do velkého vnitřního konfliktu. Heckhausen (1990 in Blatný, 2010, s. 147) „*upozorňuje na to, že jsou to naučená a zobecněná očekávání. V tomto smyslu je snížení plachosti motivační změnou – jde jednak o to získat korektivní zkušenost a jednak adekvátněji interpretovat příčiny úspěchů a neúspěchů.*“

Motiv intimity je spojován s jinými behaviorálními projevy, než afiliční motiv. Lidé s vysokým skóre intimity jsou hodnoceni jako příjemní, přirození, bezprostřední, hodně si všimají výrazů v obličeji, častěji vyhledávají fyzické kontakty, objevuje se u nich častěji smích a mají současně vysoké skóre subjektivní osobní spokojenosti.

### **Motiv moci**

V Murrayho konceptu byl koncept moci spojen s několika motivy, které sledovaly řízení sociálního prostředí. Patří sem např. potřeba dominance, podřizování se, nezávislosti, agrese. Mc. Clelland (Blatný, 2010) popisuje čtyři vývojová stádia pocitu moci, a to přijímání moci, autonomie, asertivní prosazování a generativita. Motiv moci je pravděpodobně naučený, psychologové se shodují, že má kořeny v raných fázích života člověka. Podle Blatného (2010, s. 149) může být pocit moci „*nevědomý či zčásti uvědomovaný – to závisí na hodnotách, obranách sebepojetí a kognitivních schématech dané osoby.*“

#### **11.4.2 Zájmy**

**Zájmy jsou zvláštním druhem motivačních sil.** Jsou to odvozené potřeby, které se uspokojují prováděním určité činnosti, za něž je člověk ochoten vynakládat úsilí, peníze a čas. Projevují se preferencí určité aktivity a účastí na ní. Na předmět zájmu se upíná pozornost, je lépe zapamatován a ve vnímání vyčleňován.

Zájmy představují tu část struktury osobnosti, kterou lze nejsnadněji ovlivnit (např. stačí jedna vynikající pedagogická osobnost, aby z dramaturgického kroužku školy vyšla řada mladých lidí, pro které zájem o divadlo zůstane trvalou životní charakteristikou). Stejně tak je snadné vytvořit něco, co bychom mohli nazvat „antizájmem“, znechucením určité činnosti (např. tím, že ji dětem vnucujeme). Zájmy jsou vázané na vývojové fáze a jsou závislé na stimulaci z prostředí. Proto je považujeme za **získané motivační dispozice**, což je odlišuje od potřeb. Rozlišujeme zájmy poznávací, estetické, sociální, obchodní, technické, rukodělné, výtvarné, sportovní a zájmy o hmotný materiál. (Říčan, 2007)

Mikšík (2003, s. 104) definuje zájem jako „*zaměřenost jedince na nějaký předmět, děj či jev, spojenou s tendencí ke konkrétní činnosti orientované ve směru uspokojování, zmocňování se předmětu vzniklého zájmu*“. Obdobně motivuje i cíl, tj. předmět nebo stav, k jehož dosažení člověk svoji činnost orientuje. Zájmy mají poměrně silný emoční doprovod.

Zájem je dlouhodobé úsilí člověka zabývat se předměty nebo činnostmi, které mu přinášejí radost a uspokojení, které ho upoutávají z poznávací nebo citové stránky. Stimuluje myšlení, paměť, vůli a jiné psychické procesy.

Nakonečný (2007, dle Lacerbeaua) rozeznává v určování zájmu 3 prvky:

- mobilizaci pozornosti
- citový vztah
- snahové tendence.

Zájem se vyznačuje výběrovým vztahem k předmětům a činnostem, projevuje se soustředěním pozornosti v určitém směru, prováděním určité činnosti, pocitem uspokojení z ní nebo pocitem nelibosti při jejím omezování.

Zájem může vycházet z vrozených vloh člověka, ale také z potřeby poznávat, být ve styku s lidmi, z potřeby kompenzovat neúspěchy apod.

**Ze zájmu mohou vznikat sklony, tj. zaměření konat určité činnosti** (Kohoutek, 2008, s. 125). Zájem je velmi důležitý faktor, který podmiňuje úspěch v práci. x nicméně z pouhého zájmu nevyplývá ještě nutně úspěšnost. Zájmy podporují rozvoj osobnosti člověka, vedou ke zdokonalování jeho vědomostí, dovedností, zručnosti, přinášejí mu uspokojení z vykonávané činnosti. Zájmy povzbuzují k činnosti, a v činnosti samé se i konstituují a prohlubují. Tato okolnost podle Mikšíka (2003) má důležitou roli při volbě povolání, naplňování volného času, vytváření interpersonálních vztahů a vyhledávání určitých sociálních kontaktů – utváření a prohlubování kulturních potřeb.

Zájmy, které mají převážně rekreační charakter, označujeme jako KONÍČKY.

Mikšík (2003) rozlišuje:

- **spontánně vyvolané zájmy**, které jsou bezprostředně vzniklé, dočasné, je to spontánní zaměření daného subjektu, spontánně vzniklou nebo navozenou motivací, které vznikají a rozvíjejí se
  - v důsledku změn „vnitřního prostředí“, vzniku napětí v uspokojování některé ze základních potřeb (tzv. vzniká „hlad po něčem“ a jedinec se snaží vyvinout takové aktivity ve směru vyhledávání takových objektů, které budou tuto potřebu uspokojovat, zároveň je velmi citlivý na signály týkající se této

potřeby z okolí (např. vznik a vývoj zájmu o potravu, může sekundárně vést k uvědomění si stavu hladovění)

- na principu novosti, signalizování změn ve vnějším prostředí, ve kterých je nezbytné se orientovat, zpracovat je a podle toho zaměřit a usměrnit své bezprostřední situační odezvy
- **zájmy setrvalé**, které jsou příznačné relativně trvalou, stálou zaměřeností motivačních přístupů a vztahů daného jedince k předmětům a jevům objektivní reality.

#### ZÁJMOVÉ ORIENTACE (Kohoutek, 2008)

- zaměření na sebe sama (vzhled, oblečení, úspěch)
- na předmětný svět (zájmy technické, obchodní, rukodělné, umělecké)
- do oblasti společenské (řídící pracovníci, lékaři, personalisté, psychologové, právníci, pedagogové – všechny profese, u nichž stojí v popředí práce s člověkem)
- orientace na svět idejí a tvorby (filozofové, ideologové, teoretici).

#### VLASTNOSTI ZÁJMŮ

**Zájmy mají určitou kvalitu** – mohou být krátkodobé nebo dlouhodobé, zabírat úzký nebo široký okruh jevů (např. sběr známek je hluboký zájem úzce vymezený x lidé, které zajímá všechno, co se kolem nich děje – široký, ale krátkodobý a povrchní).

U zájmů tedy můžeme rozlišit:

- šíři nebo jednostrannost (nedostatek zájmů je typický u jedinců podprůměrných)
- aktivitu nebo pasivitu
- sílu nebo slabost
- hloubku nebo povrchnost
- stálost nebo přelétavost zájmů (dospělý člověk mívá stálejší zájmy, u dítěte je naopak charakteristická přelétavost, nestálost, proměnlivost zájmů.
- jejich hodnotu.

Zájmy a koníčky úzce souvisejí s hodnotovým systémem člověka (hodnota je obecnější než zájem). Zájmy jsou vlastně také hodnoty, které uspokojují určitou potřebu člověka.

Uspokojování zájmů je analogické uspokojování růstových metapotřeb dle Maslowa: také zájmy jsou neukojitelné a s jejich uspokojováním se zesiluje jejich motivační naléhavost.

**→ s ústředním zájmovým zaměřením osobnosti úzce souvisejí i její základní postoje, ideály, hodnotové orientace.**

#### 11.4.3 *Hodnoty*

*Pojem hodnota je pochopitelně zcela odlišný z hlediska ekonomie, sociologie, psychologie nebo filozofie.*

**HODNOTOVÁ ORIENTACE** znamená postoj jedince k hodnotám.

Člověk v životě neustále hodnotí, co je dobré, co je prospěšné, co je mravné, co je špatné, nežádoucí. Hodnocení je více či méně vědomé přisuzování subjektivní hodnoty objektům v našem okolí. Věc, člověka nebo ideu, která je někomu drahá, potřebná, nebo na níž lpí, cíl, kterého lze dosáhnout, nazýváme hodnotou. **Hodnoty - jsou to určité vlastnosti předmětů a jevů nebo událostí, které si člověk vybírá a podle výběru pak upravuje své chování.**

**DEFINICE** „hodnoty jsou jistým zobecněním snahových tendencí člověka, opírají se o jeho zkušenosti a ideje.“ (Čačka, 2002, 332) Hodnoty jsou jedincem formovány ze subjektivního hlediska, těsně souvisejí (ale nejsou totožné!!!!) s potřebami, motivy, postoji, zájmy (hodnoty jsou v porovnání se zájmy obecnější) a ideály. Výsledná hodnota odráží míru našeho pozitivní vztahu k danému předmětu.

Hodnotou se mohou stát sociálně uznávané předměty a ideje (hodnoty morální, estetické), ale i to, co společnost neuznává (alkohol). Hodnoty jsou více méně stálé a dělí se do několika kategorií:

### **DRUHY HODNOT:**

- duchovní
- materiální hodnoty
  
- sociálně morální (přátelství, láska)
- poznávací a tvůrčí (vzdělání, zájmy a sport)
- materiální hodnoty (majetek, vybavení, jídlo atd.)
  
- biologické (zdraví, život),
- kulturní (zábava, estetika),
- sociální (láska, přátelství).

### **PODLE C. ROGERSE (Teorie geneze hodnot) ROZDĚLUJEME 2 DRUHY HODNOT**

#### **1. operativní hodnoty**

- vrozeně souvisejí s vlastnostmi organismu a určují jeho preference
- spjatý s biologickými potřebami člověka,
- východiskem je jakási „moudrost těla“
- jádrem preference je organický pocit
- jejich dosahování je spojeno s příjemnými pocity, např. žádoucí jídlo, laskání, nové zážitky...
- kritéria hodnocení jsou v dítěti samém

#### **2. objektivní hodnoty**

- v okolním světě se dítě začíná setkávat s určitými hledisky dobrého a špatného, jejichž respektování si vynucuje společenský život
- ty pak začíná přebírat s větším nebo menším nasazením od dospělých hodnotitelů
- dítě „opouští“ moudrost svého organismu a internalizuje vnější kritéria dobrého a špatného, pokouší se jednat pod vlivem hodnot, které mu vytyčil někdo jiný např. proto, aby si udrželo jeho lásku, obdiv, úctu.



- osvojuje si tak zprostředkované množství obecně uznávaných hodnot a do jisté míry je přijímá za své, přestože se mnohdy liší od toho, co pocítuje.

(Čačka, 2002, 341)

### **V. E. FRANKL tři okruhy hodnotové kategorie:**

#### **Tvůrčí hodnoty**

- patří sem aktivita, produktivita
- představují snahu něco umět, něco dělat a tvořit
- vyskytují se obvykle asi u poloviny lidí

#### **Zážitkové hodnoty**

- kontemplace, emocionalita
- tedy něco prožít, někoho milovat,
- asi čtvrtina odpovědí

#### **Postojové hodnoty**

- hrdinský postoj, vzdor ducha
- spočívají ve schopnosti nalézt smysl, stanovisko, postoj, a vyrovnání i za zcela beznadějně situace, např. tváří v tvář nezměnitelnému osudu (např. být vzorem těm zdravým, jak statečně nesu osud)
- mít také něco, co po sobě člověk zanechá, čím pak naplní smysl a sebe sama v den, kdy se naplní jeho čas.
- zahrnují poslední čtvrtina odpovědí.

Jako IDEÁLY se někdy označují morálně uznávané hodnoty, kam patří politické, filozofické a ideologické postoje. Hodnoty a ideály jsou významnými motivy, protože určují do značné míry stanoviska, která jedinec zaujímá k tomu, co se kolem něj děje.

### **HODNOTOVÝ SYSTÉM**

Kategorie hodnot tvoří u každé normální, zralé osobnosti více či méně uvědomovanou relativně stabilní a hierarchicky uspořádanou strukturu, které zabezpečuje po jistou dobu jednotný hodnotící a výběrový přístup k realitě.

- **hodnotová orientace = systém hierarchicky uspořádání hodnot a jejich vztahů**
- osobní hierarchie hodnot je zčásti stálá a částečně se mění.
- hodnotový systém bývá označený za jádro osobnostní struktury.

Vznik a změny hierarchie hodnot závisejí na řadě činitelů (osobnostní vlastnosti jedince, věk, inteligence, vzdělání, výchova, profese, rodina, společenské zařazení, aktuální prožitky....). Různí lidé mají rozličné hierarchie hodnot podle toho, které hodnoty staví do popředí a které pro ně mají jen okrajový význam. Přijaté hodnoty souvisejí s emocemi a vyššími city.

### **Hodnotové orientace podle základních směrů rozlišujeme na:**

- AUTOTELICKÉ – zdůrazňují vlastní „já“,
- HETEROTELICKÉ – směřují k druhým

- **HYPERTELICKÉ** – hodnoty jsou zaměřeny na nadosobní cíle, na ideály (ve vztahu k nadosobním hodnotám je např. vztah k věcem a penězům – štědrost x marnotratnost x bezohlednost).

Hodnotové orientace charakterizuje H. THOMAE (Kohoutek, 130) technikami, kterými se jedinec snaží svou existenci uplatnit, vystupňovat, případně rozšířit.

Techniky uplatnění jsou:

- výkon (vytvoření objektivního přírůstku hodnoty)
- přizpůsobení (kompromis mezi útočnou reakcí a úzkostí)
- bezohledné sebeprosazování
- vyhýbání se dané situaci
- zlehčování nezdaru
- tvoření iluzí apod.

### ROZLIŠENÍ LIDÍ PODLE JEJICH VZTAHU K HODNOTÁM PODLE N. I. REJNVALDOVÉ:

- **osobnost rozvratníka**
- **osobnost konzumenta**
- **osobnost tvůrce**

#### OSOBNOST ROZVRATNÍKA

- je vývojově nejméně zralá,
- člověk, kterému jde bezohledně o vlastní zisk, ať již v oblasti
  - majetku (krádeže),
  - lidských vztahů (oponent ze zásady, pomlouvač, intrikán)
  - nebo idejí (cynik, lhář)

#### OSOBNOST KONZUMENTA

- více méně adaptovaný typ
- orientuje se nejen na shromažďování věcí a materiálních hodnot, ale může „konzumovat“ i lidské vztahy (např. v nevybíravých partnerských vztazích nebo ubíjením času tlacháním).
- i „hlťou“ příběhů a kulturních hodnot a idejí je jen spotřebitelem, jemuž jde v nejlepším případě o to, aby platil za znalce.

#### OSOBNOST TVŮRCE

- je velmi hodnotná a vnitřně mimořádně bohatá kultivovaná osobnost
- přistupuje osobitě jak k vytváření hodnot, tak ke tvořivé komunikaci mezi lidmi a usiluje o estetické a etické sebevyjádření ve světě idejí.
- hledání pravdy a lidská solidarita patří mezi nejvyšší lidské ideály.

### KLASICKÝM VZOREM POSUZOVÁNÍ TYPŮ HODNOTOVÉHO ZAMĚŘENÍ JE KONCEPCE E. SPRANGERA (1930)

Spranger předpokládá 6 možných duchovních principů, které u člověka determinují přístup ke světu: u každé osobnosti se většinou v určitém stupni nachází většina těchto zaměření, jedno

z nich ale většinou dominuje. Lidi rozřídil podle toho, kterým hodnotám a postojům dávají v životě přednost, oč v životě usilují.

Rozlišil 6 typů osobnosti:

1. **teoretický člověk (duchovní princip: PRAVDA)**
  - Je motivovaný hledáním pravdy,
  - touží po objektivních poznacích,
  - je individualista, teoretik,
  - zaměřuje se na abstraktní poznávání předmětů a jevů.
2. **estetický člověk (duchovní princip: KRÁSA)**
  - hledá v životě zážitek, estetický dojem nebo příležitost (a nejen estetickému) sebevyjádření
  - Na život se dívá z hlediska krásy a symetrie. Žije ve světě barev, forem, zvuků, rytmů (nemusí být umělcem, může být estétem)
  - Ekonomické problémy ho nezajímají. Život chápe jako hru obrazů, svět vidí po svém, „prociťuje“ ho, přičemž se odtrhává od reality.
3. **ekonomický člověk (duchovní princip: UŽITEK, ZISK)**
  - osobnost hledající užitek a zisk
  - Ve všech životních otázkách klade na první místo hodnotu užitečnosti, touží po maximální efektivnosti své práce, usiluje o příjemný život.
  - Hodnotu má jen to, co je prospěšné jemu samému, rodině, skupině.
  - Hodnoty vidí ve vnějším efektu, požitku, blahobytu.
4. **sociální člověk (duchovní princip: LÁSKA K LIDEM)**
  - hledá sebe v druhém.
  - žije pro druhého, usiluje o všeobjímající lásku, lásku k lidstvu.
  - Rád pomáhá, je nezištný. Snadno se vžívá do situace jiných. V jeho životních sociálních vztazích dominuje sympatie a antipatie, láska a nenávisť.
5. **mocenský (politický) člověk (duchovní princip: MOC)**
  - podle Sprangera neusiluje o administrativní moc, ale o moc duchovní.
  - Vyznačuje se velkou životní energií a egocentrismem. Nejlépe se realizuje ve vztazích moci, v ovládnání druhých. O druhé se zajímá jen proto, aby je ovládal. Stále zdůrazňuje sám sebe, nesnáší konkurenci.
6. **náboženský člověk (duchovní princip: BŮH/MOUDROST)**
  - usiluje o hledání smyslu života.
  - Nejvyšší hodnoty hledá v transcendenci, ve vztahu k bohu.
  - V každém aspektu života nachází něco božského, je v něm přítomný heroický entuziasmus a nekonečná přání. Je lhostejný k materiálním hodnotám, všechno podřizuje vyšším cílům.

(Smékal, 2009, s. 256)

#### 11.4.4 *Aspirace*

Aspirační úroveň značí stupeň subjektivní náročnosti, kterou představuje jedincem zvolený cíl z hlediska svého dosažení. Aspirace lze zkoumat z hlediska trvalejšího osobního zaměření co do náročnosti sledovaných životně důležitých cílů (např. hledání partnera, volba školy,

zaměstnání). V aspiraci se uplatňují větší měrou obecnější vlastnosti sebepojetí, zvláště pak sebehodnocení – mají větší význam než bezprostřední konkrétní zkušenosti. V obou případech je zřetelná závislost skutečné úspěšnosti na tom, jak dobře člověk dokáže ocenit vlastní schopnosti a zároveň realisticky ocenit nároky vnější skutečnosti, v níž si cíle volí. (Mikšík, 2001)

Aspiraci ovlivňuje všeobecná tendence zvaná atribuce – zde se jedná o připisování příčin úspěchu a neúspěchu. Je-li neúspěch připisován smůle, vině ostatních, špatným podmínkám, ale nikoli sobě samému, je jeho negativní psychický vliv zeslabován a naopak – nejintenzivnější pocit úspěchu prožívá ten, kdo jeho příčinu spatřuje ve vlastních schopnostech. Po úspěchu dochází ke zvýšení úrovně aspirace a k rychlému rozhodnutí se i pro převzetí těžších úkolů, po neúspěchu klesá sebedůvěra, snižuje se úroveň aspirace, ale zvyšuje se pohotovost k převzetí rizika. (Balcar, 1983)

### 11.5 Shrnutí

Motivy jsou funkční prvky, které určují směr a intenzitu chování jedince. Vysvětlují psychologické příčiny a důvody lidského chování, dávají mu psychologický smysl. Motivace je souhrn intrapsychických a dynamických sil a biologických potřeb, které zpravidla aktivizují chování a organizují ho ve směru dosažení určitých cílů. Jedná se o intrapsychický proces a je jednou ze složek psychické regulace činnosti. S motivací souvisí pojmy homeostáza, psychické ekvilibrium a princip hédonismu. Výklady podstaty motivace můžeme shrnout do čtyř skupin: homeostatická hypotéza, pobídková hypotéza, kognitivní model a činnostní model.

Zdrojem motivů jsou potřeby (vnitřní pohnutky) a pobídky (vnější podněty). Pojem potřeby vyjadřuje základní formu motivu, a to ve smyslu nějakého deficitu (nedostatku) v biologické či sociální dimenzi bytí. Motivační struktura vzniká v ontogenezi jako výsledek motivačních procesů, zahrnuje relativně stálé, v jedinci latentně uchované motivy, které se mohou aktualizovat a vstoupit do psychického dění, tzn. vyvolat motivační proces. Motivační struktura se projevuje na třech úrovních jako: jednotlivé motivy, jednotlivé postoje, jednotlivé motivační vlastnosti.

Výklady dynamických motivačních systémů a projevů osobnosti jsou nejčastěji orientovány na problematiku potřeb. Nejznámějšími teoriemi potřeb jsou „Maslowova hierarchická teorie potřeb“ a „Murrayova teorie potřeb“.

Zvláštním druhem motivačních sil jsou zájmy – jsou to odvozené potřeby, které se uspokojují prováděním určité činnosti, na niž je člověk ochoten vynakládat úsilí a čas. Projevují se preferencí určité aktivity.

Aspirace značí stupeň subjektivní náročnosti, kterou představuje jedincem zvolený cíl z hlediska svého dosažení. V aspiraci se uplatňují obecnější vlastnosti sebepojetí, ovlivňuje jí také atribuce – připisování příčin úspěchu a neúspěchu.

### 11.6 Kontrolní otázky

1. Vysvětlete pojem motivace, homeostáza, psychické ekvilibrium, hédonismus.
2. Jaký je rozdíl mezi potřebou, motivem a pobídkou?
3. Popište druhy motivů.
4. Jaké jsou čtyři základní skupiny teorií motivace? Jednotlivé skupiny charakterizujte.

5. Kdy dochází u člověka ke konfliktu motivů a jaké konflikty motivů znáte?
6. Vysvětlete podstatu skupin motivačních teorií (homeostatická hypotéza, pobídkové hypotézy, činnostní model, kognitivní model).
7. Co je energetickou složkou potřeby a zdrojem motivů?
8. Jak rozlišuje Balcar projevy motivační struktury na 3 úrovních?
9. Vysvětlete Yerkes-Dodsonův zákon.
10. Popište Murrayovu teorii potřeb a aktuálně propagovanou „velkou trojku“ motivů.
11. Definujte zájem a vysvětlete rozdíl mezi zájmem a potřebou.
12. Jaké prvky v určování zájmu rozlišujeme?
13. Vysvětlete vztah zájem – koníček.
14. Jaký je rozdíl mezi spontánně vyvolanými zájmy a setrvalými zájmy?
15. Jaké vlastnosti můžeme u „zájmu“ rozlišovat?
16. Definujte pojem „hodnota“ a „hodnotový systém“.
17. Jaké druhy hodnot rozlišuje V. E. Frankl.
18. Popište Teorii geneze hodnot.
19. Jak se rozlišují jedinci podle vztahu k hodnotám podle Rejnvaldové.
20. Jak ovlivňuje atribuce aspirační úroveň?

### 11.7 Korespondenční úkol

1. Vyhledejte v odborné literatuře více informací o pojetí motivu zvědavosti. Zpracujte seminární práci v rozsahu 3 NS, minimálně 3 zdroje.
2. Vypracujte seminární práci, která komplexně pojme vztah motivace k dalším psychickým procesům. Rozsah: 3 NS, minimálně 3 zdroje.

### 11.8 Pro zájemce

Zpracujte přehledně dostupné informace z české i zahraniční literatury o atribuční teorii motivace. Rozsah: 5 NS.

### 11.9 Literatura, informační zdroje:

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. ISBN
- BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- CAKIRPALOGLU, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk, 2002. ISBN 80-7239-107-0
- NEŠPOROVÁ, O., SVOBODOVÁ, K. a VIDOVIČOVÁ, L. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: VÚPSV, 2008. 85, 8 s. ISBN 978-80-87007-96-9.
- KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-185-2.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-200-0625-7.
- MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-7184-926-X

- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. rozšíř. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-246-0240-7
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 978-80-200-0592-2
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 5. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1174
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
- VALEČKOVÁ, H. *Základy psychologie osobnosti*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2011.

## 12 SEBEREGULAČNÍ VLASTNOSTI OSOBNOSTI

### 12.1 Rychlý náhled kapitoly

Kapitola popisuje základní seberegulační vlastnosti, mezi které patří vůle, sebeuvědomování, sebepoznání, sebekritika, sebevýchova, sebeovládání a sebekázeň

### 12.2 Cíle kapitoly

Po prostudování kapitoly bude student:

- definovat pojem „vůle“ a schopen rozlišit jednotlivé úrovně řízení volní činnosti
- rozumí podstatě „volního aktu“
- dokáže popsat a vysvětlit strukturu vůle
- popsat činitele, kteří mají podíl na utváření vůle
- chápat vztah vůle a osobní morálky
- umět definovat seberegulační vlastnosti
- definuje a chápe podstatu sebeuvědomování, sebepoznání, sebekritiky, sebevýchovy, sebeovládání a sebekázeň.

### 12.3 Klíčová slova

Vůle, volní vlastnosti, volní akt, síla vůle, svobodná vůle, seberegulační vlastnosti osobnosti, sebeuvědomování, sebepoznání, sebekritika, sebevýchova, sebeovládání a sebekázeň

### 12.4 Výkladová část

#### 12.4.1 *Vůle a volní vlastnosti*

Vůli chápeme schopnost chtít nebo jako pohotovost uvést ve skutek to, k čemu se jedinec rozhodl. Je to schopnost řídit vlastní aktivitu, podle předem pojatého záměru. Východiskem pro zkoumání vůle je zkoumání vlastního nitra, tzv. **introspekce**. Ptáme se, co člověk při volním aktu prožívá, jaké jsou jeho myšlenky, pocity a představy. Zajímáme se také o to, jaké **vnější projevy (chování)** je možno při volním aktu pozorovat.

**Volní vlastnosti** (vytrvalost, ráznost, zodpovědnost, zásadovost, spolehlivost, svědomitost, rozvážnost, sebeovládání) získávají psychologický význam až ve spojení s motivy a postoji. Funkcí vůle je vývojově nejvyšší kontrola chování. (Balcar, 1983)

Balcar (1983) rozlišuje **3 úrovně řízení činnosti**:

- *vrozená* – nepodmíněně reflexní nebo instinktivní činnost, probíhá neuvědoměle (když sáhneme na horký hrnec, pak ucukneme rukou – instinktivní, neuvědomělá reakce)
- *osvojená* – získaná učením. Zvyková, návyková zautomatizovaná činnost. Bývá málo uvědomována (zamknu dveře, klíče dám do kapsy a po chvíli uvažuji, zda jsem vůbec zamkla...)
- *volní* – záměrně vytvářená. Východiskem je záměr či úmysl dosáhnout cíle (motivace), který je spojen s volbou prostředků, ale i s reflexí důsledků jednání, s plánem postupu. Vždy plně vědomé a vnímané. (Nakonečný, 1995)

## **Volní akt**

Nastane-li v utkání motivů jeho uvědomění spolu s vědomím možnosti jednat tak či onak, jsou předpoklady pro zvláštní duševní děj – **volní akt**. Ten je v podstatě ztotožněním „Já“ s určitým cílem, introspektivně patrným jako „zvláštní aktivní prožitková kvalita“. Volní akt má dvě fáze:

*Rozhodovací fáze* – vyústí v rozhodnutí a úmysl. Může dojít ke konfliktu motivů. Vědomé rozhodování je předpokladem vlastního volního aktu, je zde vědomí sebe sama jako aktivního, svobodného a odpovědného činitele (že volba je skutečně v našich rukou).

*Realizační fáze* – úmysl se uskutečňuje. Zvláštním případem rozhodnutí je akt odvahy, překonání strachu. Po volních aktech a prožitcích je vědomí „Já“ zpravidla velmi intenzivní. Kvalita vůle bývá často vztahována právě k velikosti překonávaných překážek. (Balcar, 1983)

## **Struktura vůle**

Složení a struktura vůle byla pojímána dvojím způsobem:

- **vůle jako jednotná vlastnost** – obecná schopnost vynaložení volního úsilí, hovorově nazývána jako síla vůle. Psycholog L. Webb (1915) prokázal faktorovou analýzou, že vedle obecného faktoru inteligence „g“ existuje také obecný faktor vůle „w“, uplatňující se vytrvalostí v uplatňování motivů a snahou vzdorovat překážkám. Při podrobnějším zkoumání vztahů mezi znaky uplatnění vůle v činnosti se však ukázalo, že volní dispozice je zřejmě složitější struktura, nepřevoditelná na jediný rys – v současnosti převládá studium vůle jako souboru vlastností interindividuálních rozdílů.
- **vůle jako soubor vlastností** – vlastnosti vůle se třídí na:
  - aktivní - ráznost, činorodost, iniciativa, pružnost vůle, rozhodnost
  - pasivní – vytrvalost, odolnost, pevnost, stálost, soustředěnost, sebekázeň
  - reaktivní – projevují se v reakci na vůli druhého člověka, např. aktivní opozičnost, sklon odporovat, vzdorovitost

Toto třídění vychází z projevu vůle v činnosti. „Aktivní“ značí, že převažuje vzrušivá stránka vůle, „pasivní“ značí převahu tlumivé stránky. Vůle „reaktivní“ je taková, která se projevuje v reakci na vůli druhého člověka. (Balcar, 1983)

## **Činitelé utváření a vynakládání vůle**

Struktura volních vlastností i dynamika vůle závisí na vrozených předpokladech integrační činnosti osobnosti a jejich rozvíjení životní zkušeností jedince. Mnohé z takzvaného cvičení či výchovy vůle je vlastně zvykovým zautomatizováním činnosti, které dosud vyžadovaly volní prosazování a vedení. Vůle se u dítěte vyvíjí mimo jiné jako zvnitřnění příkazů a zákazů, které dostává. Zdokonalování volní činnosti spočívá v podpoře sebedůvěry jedince (přesvědčování, že je schopen danou činnost vykonat), ve vzbuzení motivace, v navození volní činnosti podpořené ve vhodné míře úspěchem.

Zkušenost s tímto okruhem volního jednání dodává jistotu a upevňuje schopnost chtění (základních pochodů vůle). Úspěšné vykonávání volní činnosti je bezprostředně prožíváno jako kladný citový stav, vývojově pak mění osobnosti strukturu rozvojem samostatnosti v přijímání úkolů. (Balcar, 1983)



## **Vůle a osobní morálka**

Jednání bývá hodnoceno z etických hledisek, a s tím se vynořuje problém vztahu vůle a osobní morálky. Volní vlastnosti s morálním obsahem tvoří tzv. „sílu superega“ = „**volní kontrola chování**“. V současné psychologii vystupuje kategorizace zvaná **morální chování** (např. ovládání agresivních tendencí), které souvisí s vůlí jako dispozicí k autoregulaci. Autoregulace se projevuje vědomým sebeovládáním a vědomým sebeprosazováním, tj. obecně úmyslným jednáním. V rozhodování se uplatňuje zřetel k morálním aspektům použitých prostředků i k morálním aspektům důsledků. (Nakonečný, 1995)

## **Síla vůle a svobodná vůle**

Síla vůle souvisí s překonáním překážek a vynakládáním úsilí, které předpokládá užití energie. Jedná se o psychické úsilí vynaložené na potlačení určité tendence. Podle V. Tardyho můžeme oprávněně hovořit o síle vůle, když tím máme na mysli vytrvalost a sebevládu. (Nakonečný, 1995)

Problém svobodné vůle je vždy otázkou svobodného či nutného jednání, svobody či nutnosti volby, nezávislosti či závislosti rozhodování a jednání pod vnějšími tlaky či z vnitřních pohnutek. Má svoji dimenzi intrapsychickou, tj. vystupuje jako pocit svobodného jednání. Ten je spojen s přesvědčením subjektu, že jedná ze své vlastní vůle, bez vnějšího nátlaku (tj. svévolně) nebo v rozporu s vnějšími požadavky (negativismus). (Nakonečný, 1995)

### **12.4.2 Seberegulační vlastnosti osobnosti**

Seberegulační vlastnosti osobnosti jsou takové, kterými člověk řídí (ovládá, usměrňuje, vyvolává a potlačuje) vlastní prožívání a chování. Jedná se o vlastnosti sebeuvědomování, sebepoznání, sebekritika, sebevýchova, sebeovládání, sebekázeň.

**Sebeuvědomování** chápeme jako vědomí vlastní individuální existence. Projevuje se aktuálním poznáváním vlastního duševního života a připraveností využít vlastní dosavadní zkušenost. Sebeuvědomování je prvním předpokladem autoregulace. Je předpokladem i výrazem zvnitřnění a přijetí určité světonázorové orientace a její přeměny ve vnitřní zaměřenost osobnosti. (Kohoutek, 2001)

**Sebepoznání** je uvědomění si zvláštností svého prožívání a chování, zejména kladů a nedostatků. K sebepoznávání napomáhá sociální interakce člověka: hodnocením druhých lidí se člověk naučí vyčleňovat a poznávat lidské vlastnosti, ty potom vyčleňovat a poznávat i u sebe. Sebe poznáváme prostřednictvím vědomého i nevědomého hodnocení sebe jinými lidmi. Sebepoznávání se začíná výrazněji utvářet při vstupu dítěte do školy, kdy se mu nabízí porovnání v čem je lepší a v čem je horší, v čem se odlišuje od druhých. Sebepoznávání se urychluje v pubertě, kdy se pozornost dítěte obrací na sebe, ale zejména v adolescenci, kdy mladý člověk hledá místo ve společnosti, hodnotí svoje možnosti, dělá si životní plány. Sebepoznání je tedy kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě. Jen na základě sebepoznání, poznání svých tělesných i duševních vlastností, vědomostí, dovedností, návyků, temperamentových a charakterových vlastností si člověk může adekvátně a efektivně vytyčovat cíle sebevýchovy. (Kohoutek, 2001)

**Sebekritika** je verbalizované sebehodnocení, zejména hodnocení vlastních nedostatků. Sebekritika je vždy výsledkem vlastního záměru nebo výzvy jiných lidí a obvykle nastupuje

mnohem později než výčitky svědomí. Jedná se o schopnost hodnotit relativně nezaujatě sebe a výsledky své činnosti a vyvodit z toho pozitivní závěry pro budoucnost. (Hartl, 2015)

**Sebevýchova** je cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti na základě vytyčených cílů, směřujících k dosažení žádoucích vlastností chování a jednání. Sebevýchovou rozumíme vlastní zásah do vývoje své osobnosti s cílem zdokonalit svůj charakter, prohloubit vlastní vzdělání a na tomto základě vypěstovat názory, životní postoje, žádoucí návyky a odstranit nežádoucí vlastnosti, způsoby chování, zlozvyky, předsudky. Lidé touží změnit se, být lepší, dokonalejší, zdatnější i šťastnější. Snaží se o to, aby odstranili své špatné vlastnosti, vypěstovali si jiné, lepší. Pracují na sobě. Někomu se to daří lépe, jinému hůře. Při změně sebe samotného je třeba začít postupně, nejprve maličkostmi a později systematictěji. Při sebevýchově je potřebná důslednost, a to právě v maličkostech. Na ty totiž můžeme mít vliv. Velké změny se dostávají často jako důsledek velkého počtu nepatrných činů – jako při sportovním tréninku. Sebevýchova může být do určité míry i neuvědomělá. Zájem o sebepoznání a sebevýchovu se začíná výrazněji projevovat v období dospívání. Souvisí to s rozvojem introspekce a s vývojem introverzních tendencí. (Mikšík, 2001)

**Sebeovládání a sebekázeň.** Sebeovládání je složka sociální adaptace, jedná se o působení rozumu, vůle, předchozí zkušenosti a mechanismů vypěstovaných sociálním učením na vlastní jednání. Zahrnuje usměrňování chování v sociálních situacích, potlačování impulsivnosti, tlumení okamžitých popudů. (Hartl, 2015) Sebeovládání je jedna ze základních vlastností lidské vůle a má blízko k vytrvalosti. Nedostatek sebeovládání vidíme často u osob se sobeckým hodnotovým systémem, zejména u požitkářů. Naproti tomu zvýšený ohled na okolí – přehnané sebeovládání nacházíme často u lidí sociálně precitlivělých, kteří příliš podřizují své chování pravidlům a požadavkům prostředí. Na úroveň našeho sebeovládání má velký vliv naše osobní sociální zkušenost, která vytváří modely pro regulaci sebe sama. (Kohoutek, 2001) Sebekázeň je schopnost ovládat chování a projevy svých emocí, též stanovit si časově vzdálené cíle a zaměřit k nim své úsilí. (Hartl, 2015)

## 12.5 Shrnutí

Vůli chápeme jako schopnost řídit vlastní aktivitu podle předem pojatého záměru. Někdy je vůle definována jako schopnost chtít. Volní vlastnosti získávají psychologický význam až ve spojení s motivy a postoji. Samotný volní akt má dvě fáze: rozhodovací a realizační. Struktura vůle může být pojímána dvojím způsobem – jako jednotná vlastnost (Webb – obecný faktor vůle) nebo jako soubor vlastností (aktivních, pasivních a reaktivních). Volní vlastnosti s morálním obsahem tvoří tzv. „sílu superega“ = volní kontrolu chování – souvisí s vůlí jako dispozicí k autoregulaci. Síla vůle souvisí s překonáním překážek, jedná se o psychické úsilí vynaložené na potlačení určité tendence.

Mezi další seberegulační vlastnosti osobnosti řadíme sebeuvědomování, sebepoznání, sebekritiku, sebevýchovu, sebeovládání a sebekázeň.

## 12.6 Kontrolní otázky:

1. Co je to vůle a jaké úrovně řízení volní činnosti můžeme rozlišovat?
2. Co chápeme „volním aktem“?
3. Jaká je struktura vůle?

4. Popište činitele, kteří mají podíl na utváření vůle.
5. Jaký je vztah vůle a osobní morálky?
6. Jak lze definovat seberegulační vlastnosti?
7. Co je to sebeuvědomování?
8. Jak lze chápat podstatu sebepoznání.
9. Jaké základní charakteristiky se váží se sebekritikou?
10. Co je podstatou sebevýchovy?
11. Charakterizujte sebeovládání a sebekázeň.

### 12.7 Korespondenční úkol

1. Nastudujte v odborné psychologické literatuře informace o metodách výzkumu sebepojetí. Zpracujte do seminární práce v rozsahu 3 NS. Minimálně 3 zdroje.
2. Vyhledejte informace o konativním aspektu Já (např. o konceptu Snydera, Carvera a Schreiera, Higginse, Bandury). Rozsah 3 NS, alespoň 3 zdroje.

### 12.8 Pro zájemce

V odborné literatuře vyhledejte současný pohled na sebepojetí (např. multifacetové, hierarchické, dynamické, sebepojetí jako jáský systém apod.) a zpracujte do seminární práce. Rozsah: 6 NS. Použijte minimálně jeden zahraniční zdroj, 3 české odborné zdroje včetně alespoň jednoho výzkumného šetření.

### 12.9 Literatura, informační zdroje:

- KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. 1. vyd. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-185-2.
- MASLOW, A. H. *O psychologii bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. ISBN
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- JIRÁČKOVÁ, A. Prezentace dobrovolnického programu Návštěvy (návštěvy izolovaných seniorů). In *Senioři jako dobrovolníci – dobrovolníci seniorům*. Kroměříž: Klub UNESCO, 2009.
- KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. 1. vyd. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-7204-200-9
- MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0

VALEČKOVÁ, H. *Základy psychologie osobnosti*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2011.

## 13 TEMPERAMENT. CHARAKTER A MORÁLKA

### 13.1 Rychlý náhled kapitoly

Cílem kapitoly je představit zástupně dynamických vlastností osobnosti, a tím je temperament. Každý temperament má svoji strukturu, čímž se od sebe jedinci odlišují, nelze přesně klasifikovat do konkrétního temperamentového typu. Přesto budou samozřejmě vysvětleny různé teorie temperamentu, od klasických (Hippokrates), až po současnosti aktuální (např. Cloningerova teorie). Druhou část kapitoly tvoří učivo o charakteru a morálce člověka. Kromě definování základních charakteristik a typů temperamentu budou představeny teorie morálního vývoje.

### 13.2 Cíle kapitoly

Po prostudování kapitoly bude student:

- definovat podstatu temperamentu
- pochopí možnosti a limity ovlivňování temperamentových projevů
- ujasní si podstatu tradičních temperamentových typů
- dokáže aplikovat původní Hippokratovu typologii v temperamentových typologiích, které na ni navázaly
- bude se orientovat v současných typologiích temperamentu
- bude umět definovat charakter a určit jeho druhy
- dokáže objasnit vazbu mezi charakterem a morálkou
- vysvětlí principy morálky a její jednotlivé druhy
- umí vysvětlit Piagetovu a Kohlbergovu teorii morálního vývoje
- definuje svědomí.

### 13.3 Klíčová slova

Temperament, struktura temperamentu, typy temperamentu, sangvinik, cholerik, melancholik, flegmatik, typologická koncepce Eysencka, extroverze, introverze, stabilita, labilita; charakter, charakter subjektivní, charakter objektivní, osobní morálka, princip morality, morálka citová, sociální a intelektová, teorie morálního vývoje, svědomí.

### 13.4 Výkladová část

#### 13.4.1 *Temperament*

*V běžné řeči se často používá slovní spojení, že je někdo temperamentní, jde převážně o redukci komplexu vlastností na jedinou, která vyjadřuje velkou míru vitality, živosti, projevové bohatosti. To však není psychologicky adekvátní.*

Pojem temperament vychází z latinského slova **temperamentum**, a současně významově také souvisí s řeckým slovem *krasis*, tedy znamená zhruba „správné mísení, správný poměr“. TEMPERAMENT je obecně chápán jako souhrn vlastností organismu určujících duševní dynamiku a intenzitu celého prožívání a chování osobnosti, která ovlivňuje zvláště tempo střídání psychických procesů, stavů a činností, ovlivňuje jejich hloubku a vnější výrazovost chování.

Podle Cakirpaloglu (2012) není dosud pojetí temperamentu ustáleno. Někteří psychologové (např. Říčan) zdůrazňují jeho formální dimenzi, tzv. manifestní tvar. „*temperament charakterizují jako specifický vzor, vnější výraz či styl projevu jedince.*“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 64). Většina psychologů podle něj však považují temperament za vrozenou dispozici, která ovlivňuje způsob reaktivity a emočního prožívání člověka (např. Allport).

Obecně existuje přesvědčení, že relativní stálost a individuální charakter prožívání každého jedince vycházejí z charakteristik jeho psychofyzických procesů, především z funkčních charakteristik jeho centrální nervové soustavy a z některých hormonálních pochodů uvnitř organismu člověka, které ovlivňují jeho psychickou aktivitu. Tradiční psychologie považuje temperament za biologicky podmíněný (Říčan, 1972; Homola, 1982; Merlin, 1983; Simonov, 19&i aJ.). Některé novější údaje o změnách temperamentových vlastností v průběhu dětského vývoje působením vnějších, sociálních vlivů však naznačují, že z determinant působících na formování temperamentových vlastností nelze vyloučit ani sociální zkušenost (např. Chess, 1980).

Cakirpaloglu (2012, s. 64) definuje souhrnně temperament jako „*vrozenou energetickou dispozici, která určuje specifickou reaktivitu a obecné emoční ladění jedince.*“

Temperament je určen nejvíce vnitřní výbavou organismu a k jeho vývoji přispívají zejména procesy zrání. Temperament víceméně určuje způsob, kterým probíhají duševní děje různého obsahu, přičemž sám zážitkový obsah nemá.

Podle Říčana (2007) je fyziologickým základem temperamentu individuálně odlišná činnost nervové a hormonální soustavy. Jedinec si svůj temperament přímo neuvědomuje. Dozvídá se o něm zprostředkovaně, pozorováním vnějších projevů a jejich srovnáváním s ostatními lidmi. Jedinec nemůže temperament přímo ani ovlivňovat. Ovlivňování temperamentu může být zprostředkovaně, a to chemickou cestou, např. pomocí uklidňujících nebo povzbudivých účinků léků nebo prostřednictvím volní regulace chování. Možnost zásadních zásahů do vlastního temperamentu není příliš velká, přesto však může jedinec prostřednictvím své aktivity projevy svého temperamentu kontrolovat a ovlivňovat. Cakirpaloglu (2012) doplňuje, že v průběhu socializace dochází pouze k nepatrným změnám, hovoří o tzv. kultivaci temperamentu, protože tyto změny jsou způsobeny pouze vyladěním autentického projevu jedince se sociálně žádoucím chováním.

#### **13.4.1.1 STRUKTURA TEMPERAMENTU**

Psychologové Thomas a Chessová (in Blatný, 2010) na základě empirických výzkumů a faktorové analýzy popsali devět dimenzí temperamentu.

1. úroveň aktivity
2. pravidelnost biologických funkcí
3. pozitivní nebo negativní reakce na nové situace, osoby, požadavky okolí
4. snadná nebo obtížná adaptibilita na potřebu změny v již zavedených vzorcích chování
5. podnětový práh
6. kvalita převažující nálady
7. intenzita exprese nálady
8. odklonitelnost pozornosti při trvající činnosti
9. délka rozpětí pozornosti a stupeň vytrvalosti při obtížném úkolu. (Blatný, 2010, s. 26)

### 13.4.1.2 TYPY TEMPERAMENTU

V psychologii existuje řada různě koncipovaných typologií temperamentu.

**Historické počátky typologizace** se datují již od Hippokrata (400 let př. n. l.), Učil, že existují 4 osobnostní typy, které souvisí s převahou jedné ze čtyř tělesných šťáv. Přestože východiska této teorie (poměr mísení základních tělesných šťáv - krve, „černé a žluté“ žluči a „mozkového hlenu“) byla poplatná své době, zůstaly zachovány teorií poprvé popsané čtyři empiricky typy temperamentu - cholerický, flegmatický, melancholický a sangvinický.

#### CHOLERIK

Je lehce vzrušivý, emocionálně nestálý, emoce jsou prudké a dlouhotrvající, je výbušný, impulzivní. Základním emocionálním rozpoložením je hněv.

#### SANGVINIK

Sangvinický temperament se vyznačuje emoční dynamikou bez extrémního vyhrocení, zálibou ve změně, vyhledáváním společnosti a zábavy. Typ, v němž převládá optimismus, naděje, veselost. Základní emoční tón jeho prožívání lze označit jako radost. Jeho citové reakce jsou rychlé, krátkodobé a nepřilíš silné.

#### MELANCHOLIK

Pro melancholický temperament je typická nižší psychická odolnost, časté úkorné vidění okolností s následnou zranitelností a lítostivostí. Emoce vznikají pomaleji, ale jsou silné a dlouhotrvající. Typ smutný až depresivní.

#### FLEGMATIK

Flegmatik je charakteristický emocionální vyrovnaností, nízkou vzrušivostí, klidem. Typ, v němž emoce nastávají pomalu, jsou krátkodobé a slabé. Tento typ osobnosti bývá apatický, lhostejný vůči vnějším i vnitřním událostem. (Cakirpaloglu, 2012;

typ	emoce			duševní nálada	tělesná šťáva
	náhlost vzniku	intenzita projevu	délka pocitu		
cholerik	+	+	+	hněv	žlutá žluč
sangvinik	+	-	-	radost	krev
melancholik	-	+	+	smutek	černá žluč
flegmatik	-	-	-	lhostejnost	hlen

(Cakirpaloglu, 2012, s. 67)

### Teorie H. J. Eysencka (1916 - 1997)

Rozděluje typy osobnosti do čtyř skupin podle jejich pozice na škálách

**extroverze - introverze**

**stability - lability** (neuroticismu).

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

**Introverze** je spojována s klidem, umírněností, sklonem k sebezpozorování, s preferencí činností o samotě (četba, poslech), s rezervovaností až uzavřeností ve styku s lidmi. Introvert nemívá mnoho přátel, jeho vztah k nim však 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 integrovanost osobnosti, vyskytují se neurotické potíže, pocity méněcennosti apod.

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 ...

	LABILITA	STABILITA
EXTRAVERZE	Cholerik	Sangvinik
INTROVERZE	melancholik	Flegmatik

Eysenck sestavil metodu ke zjišťování těchto dimenzí osobnosti, která se využívá v experimentální i aplikované psychologii.

### **Heymans – Wiersmova teorie temperamentu**

Holandští psychologové G. Heymans a E. Wiersmy (1906) byla založena na statistickém zpracování odpovědí, získaných s pomocí mnoha lékařů dotazníkem. Z odpovědí byly odvozeny následující tři dimenze temperamentu:

- emocionálnita (x nedostatek emocionality) zahrnuje emoční vzrušivost projevující se přiměřeností emoční reakce vzhledem k závažnosti situace
- aktivnost (x pasivnost) se týká volní vzrušivost, která je vymezena mnohostí a intenzitou činností jedince vzhledem k závažnosti objektivně působících motivů
- primární funkce x sekundární funkce: pokud převažuje primární funkce, znamená okamžitou a silnou reakci a její rychlé odeznění. Sekundární funkce znamená počáteční slabou reakci, jejíž intenzita postupně narůstá a dlouho doznívá. Je tedy vymezená jako protiklad rychlého pomíjení na jedné straně, na straně druhé jako přetrvávání duševních dějů poté, co přestanou být uvědomovány. (Nakonečný, 1995)

Na základě těchto tří faktorů vytvořili typy temperamentu:

- **sangvinický** – sebejistý, živý, veselý, společenský, umí zacházet s lidmi, lehce navazuje kontakty, lehce se přenesení přes nezdary a neúspěchy, pohyblivý, impulzivní, chybí mu uvážlivá kontrola, bezstarostný, lehkomyšlný, povrchní. City slabé, lehce se střídají, činorodý, praktický. Přizpůsobivý, potrpí si na uznání, silně touží po společenském úspěchu.
- **flegmatický** – chladný, střízlivý, jeho nálady jsou klidné, vyrovnané, dobře ovládá své city, činorodý, rozvážný, trpělivý, objektivní, přesný, pozadu zůstává ve výkonech,



kteří vyžadují okamžitou pozornost. Převažuje u něj zásada dodržovat pravidla, řídit se principy.

- **cholrický** – plný života a nadšení, je ho všude plno, impulzivní, energický, rázný, zpravidla optimista. Činnost vykonává intenzivně, s vervou, je schopen strhnout a ovládnout druhé, má smysl pro praktické věci. Postrádá někdy smysl pro míru a vkus, chybí mu soustavnost, činnost. Vědomí že má co dělat ho uspokojuje. Je zaměřený na čin.
- **impulzivní (passionovaný)** – ctižádostivý, své nároky a úmysly uskutečňuje, vyznačuje se pomalu stoupajícími stálými, silnými a aktivními city, je zaměřený na získání vytčených cílů. Vnější projevy citů ovládá vůlí. Pracuje rovnoměrně, soustředěně, vytrvale, samostatně. Převážně uzavřený, nedůvěřivý, čestný, svědomitý, spolehlivý.
- **Amorfni** – přizpůsobivý, poddajný, ochotný nechat se vést a ovládat, snadno podlehne svodům pokušení, afektovaný. V životě mu jde o rozptýlení. Dělá mu dobře, když je chválen a obdivován, ale nesnaží se, aby si skutečný obdiv udržel. Nálady jsou vyrovnané, je málo citlivý k problémům druhých, citově povrchní, mělký, často samotář.
- **Apatický** – uzavřený, samotářský, věrný svým zvyklostem, stačí si sám. Chybí mu „životní jiskra“, nemá ctižádost, působí dojem těžkomyslného, váhavého, okruh jeho zájmů je úzký, často zachmuřený, šetrný, nerad půjčuje své věci, konzervativní. Chybí mu odvaha i vlídná snášenlivost, nejraději ze všeho má klid.
- **Nervový** – vznětlivý, sklon k odmlouvání a kritizování, nálady jsou nestálé, kolísající. Je sentimentální, má bujnou fantazii, která se projevuje tvořením četných plánů, z nichž je jen málokterý uskutečňován. Nerozhodný, nevyrovnaný, neklidný. Často vzplane pro novou věc nebo myšlenku, ale brzy se obrací k jiné. Nestálý ve svých náklonnostech, střídá známosti.
- **Sentimentální** – ctižádostivý, jeho nároky zůstávají ve stadiu tužeb a plánů. Uzavřený, vážný, od druhých má odstup, je snadno duševně zranitelný, bázlivý, úzkostlivý. Často melancholický a nespokojen sám se sebou. Má silný sklon k sebeanalýze. Oddává se vnitřním zážitkům a sněním. Pro samé pochyby se nedovede rozhodnout. Je soucitný a ochotný k pomoci. Dává přednost klidnému životu před společností, nejraději má jistotu a bezpečí soukromí. (Smékal, 2009)

Autoři ověřovali svou pojmovou soustavu rozsáhlým hromadným zkoumáním. Na rozdíl od jiných autorů, kteří svá východiska většinou neformulují explicitně, uvádějí, proč považují za základní ty dimenze, které se pokoušejí potvrdit výzkumem. Série článků, které publikovali, se vyznačuje vědeckou střízlivostí a precizností a je dodnes vzorem vědecké práce v psychologii osobnosti. (Smékal, 2009) Postihování temperamentových charakteristik podle Heymanse a Wiersmyho bylo aktualizováno zásluhou V. Smékala (2009) a jím vyvinutého a experimentálně ověřovaného dotazníku TE-ZA-DO (Temperamentově zaměřenostní dotazník). (Mikšík, 2001)

## Cloningerova teorie temperamentu

Ve druhé polovině 80. let 20. století vnesl nové pohledy do objasňování lidského jednání svou biosociální teorií osobnosti C. R. Cloninger. Jeho teorie je psychometricky podložená a využívá poznatků neurověd. (Smékal, 2009) Cloninger zakládá typologii temperamentu na současných výzkumech mozku a neuropřenašečích. Pokládá si základní otázku: Jak odliším člověka s poruchou osobnosti od člověka, který je výraznou osobností? Volá po kvalitě, jež může odlišit zdraví od poruchy. Temperament Cloninger pojímá jako vrozený adaptační systém, který je založený na emočním vnímání a umožňuje neuvědomované učení se návykům a pocitovým reakcím. (Baštecká, 2001) Jeho teorie předpokládá existenci tří geneticky daných nezávislých komponent temperamentu pojmenovaných psychologicky, ale fundovaných neurobiologicky. Každá ze tří komponent obsahuje několik bipolárních dimenzí zjišťovaných dotazníkovými položkami. Později byla ke stávající teorii temperamentu přidána ještě čtvrtá dimenze:

1. **inhibiční (brzdící) rozměr:** organismus se vyhýbá poškození, neuropřenašečem je serotonin, u člověka se projevuje rozpětím od opatrnosti až k úzkostem a depresím
2. **aktivační (činnostní) rozměr:** organismus vyhledává novost a podněty, neuropřenašečem je dopamin, u člověka znamená ochotu riskovat a objevovat až k impulzivité a agresivitě, spojené s kriminalitou
3. **dependentní (závislostní) rozměr:** závislost na odměně, neuropřenašečem je noradrenalin, u člověka se projevuje v rozmezí od citlivosti na souhlas přes ochotu až k chorobné závislosti
4. **perzistentní (vytrvalostní) rozměr:** tuto temperamentovou dimenzi popsali autoři později, nepřičítají jí žádný neurotransmitter. Původně ji považovali za součást systému dependentního, avšak prvek „vytrvalost navzdory frustraci a únavě“ s ostatními prvky typickými pro dimenzi „závislost na odměně“ nekoreloval. Perzistence se projevuje jako vytrvalost a pracovitost, ale také jako náchylnost k fobiím. (Baštecká, 2001)

#### 13.4.1.3 PROJEVY TEMPERAMENTU

**AKTIVITA:** vztahuje se především k motorické složce, zahrnuje rychlost a pohyblivost při základních činnostech. Na jedné straně pomyslné hodnotící škály jsou jedinci živí, aktivní, pohybliví, na druhé pomalí, utlumení, pasivní.

**RYTMICHNOST:** znamená pravidelnost v režimových aktivitách, na jedné straně pomyslné hodnotící škály mluvíme o jedincích s pravidelnými rytmy v režimových programech, které také umožňují předvídat jejich chování a reakce, zatímco na opačném konci jsou jedinci s biologickými nepravidelnostmi, jejich chování a reakce se nepředvídatelně mění od situace k situaci.

**REAKCE NA NOVÉ PODNĚTY:** představuje způsob, jakým člověk reaguje na nové situace, věci a osoby ve svém okolí. Na jedné straně škály jsou jedinci bázlíví, vyhýbající se novým podnětům, ustrašení, utíkající před dosud neznámými podněty, situacemi, lidmi a na druhé straně jsou ti, kteří reagují vstřícností, přirozenou zvědavostí, důvěrou, snahou o kontakt a neznámé situace řeší spontánně.

**ADAPTACE:** vyjadřuje míru přizpůsobení měnícím se podmínkám v prostředí a jeho požadavkům. Na jedné straně jsou jedinci snadno a rychle reagující na změny, na druhé straně

jsou osoby s omezenou přizpůsobivostí, s potížemi vyrovnat se s požadavky okolí nebo na ně nepřiměřeně reagující.

INTENZITA REAKCÍ: označuje poměr mezi silou podnětu (např. bolest) a intenzitou reakce na něj (strach, křik, pláč). Na jedné straně jsou lidé, kteří na podněty reagují extrémně (příliš silně nebo naopak příliš slabě), na druhé straně pozorujeme jedince, jejichž reakce jsou podnětům více přiměřené.

PRAHOVÉ CHARAKTERISTIKY: určují nutnou sílu podnětu potřebnou k vyvolání žádoucí reakce. Jedinci s tzv. nízkým prahem reagují citlivě na podněty slabé intenzity, zatímco lidé s vysokým prahem reagují jen na podněty intenzivní stimulace a potřebují intenzivní podněcování.

ZÁKLADNÍ LADĚNÍ NÁLAD: vypovídá o převládající kvalitě citů v oblasti prožívání. Lidé s pozitivním laděním reagují běžně s pocity radosti, štěstí, smíchem a humorem. Jedinci s negativním laděním nálad vykazují nezdůvěry stavy sklíčenosti, ustrašenosti, zlosti, jsou často agresivní, ale i apatičtí.

CHARAKTERISTIKY POZORNOSTI: temperamentové naladění se vztahuje převážně ke koncentraci pozornosti, tedy ovlivňuje schopnost vydržet u jisté činnosti navzdory rušivým vlivům.

STÁLOST: znamená účinnost, s jakou je možno navodit změnu v prožívání novými podněty tak, aby ji bylo možno hodnotit jako stabilní. Některé jedince je obtížné odvést od započaté činnosti, od určitého ladění nálad, od nevhodného chování a podobně, které se neustále vrací k původním aktivitám a prožívání. Naproti tomu jiné lze snadno a trvale usměrnit novými podněty v aktivitách žádoucího směru.

#### 13.4.2 *Charakter*

Charakter představuje během socializace naučenou morální charakteristiku osobnosti jedince, určující etickou stránku jeho činů. Termín charakter je odvozen z řeckého slova „vrývat“, jedná se tedy něco výrazně vytvořeného, čím je jedinec poznamenán, čím je nápadný, je to něco osobitého. Jádrem charakteru je osobní morálka. (Nakonečný, 1995)

Být charakterem nebo mít charakter tedy z psychologického hlediska znamená řídit se ve svém životě určitými morálními zásadami nebo regulovat své chování a prožívání v souladu s určitým mravním principem. Úroveň charakteru pak závisí na tom, na jakých normách je regulativní princip založen, o jaké hodnoty se opírá. (Smékal, 2009) Charakter je tedy projevem vztahu k hodnotám, postojům, vůli a volnému jednání.

V praxi usuzujeme na charakter člověka podle toho, co činí, nikoli podle toho, co říká, i když je to mnohdy zaměňováno. Nejedná-li člověk tak, jak smýšlí, je to již projevem určitých rysů jeho charakteru, neupřímnosti, pokrytectví, zbabělosti apod. (Říčan, 2007)

Allport definuje charakter jako tzv. zhodnocenou osobnost, tedy osobnost s určováním její hodnoty (Nakonečný, 1995).

**R. C. Clonit** (1993) za rozhodující oblasti, v nichž se charakter projevuje, považuje vztah člověka k němu samému, k druhým lidem a ke světu jako celku. (Říčan, 2007) Odtud dedukoval charakterové dimenze:

- *rozměr sebeřízení* – souvisí se silou vůle neboli schopností jedince ovládat, řídit a přizpůsobovat chování tak, aby odpovídalo situaci v souladu s jím zvolenými cíli a hodnotami

- *rozměr spolupráce* – vztahuje se ke schopnosti ztotožnit se s druhými lidmi a přijmout je, souvisí s emoční inteligencí
- *rozměr sebe přesahu* – autoři popisují tuto dimenzi jako prosté osobní vědomí, že jsem nedílnou součástí vesmírného vývoje nebo duchovní sjednocení s přírodou a jejími zdroji. Duchovní rozměr je důležitý zejména pro lidi nad 35 let (Baštecká, 2001)

### Druhy charakteru

Mnoho lidí považuje za správné to, co jejich svědomí schvaluje bez ohledu na to, co tomu říká a jak to hodnotí okolí. Řídí se tím, k čemu je pohánějí jejich potřeby a city. V takovém případě je jejich charakter **subjektivní**. Jednání, které je v souladu nebo v rozporu s vlastním svědomím, se hodnotí jako morální nebo nemorální.

Lidé s **objektivním** charakterem se naproti tomu řídí tím, co je v souladu s obecně nad individuálně uznávaným ideálem dokonalosti, spravedlnosti, dobra, lásky, cti. Jednání takových lidí se hodnotí jako mravné. Odchyluje-li se od obecně uznávaných norem, je považováno za nemravné. (Smékal, 2009)

### Charakter a osobní morálka

Jádro charakteru bývá často spatřováno v **osobní morálce**, tj. ve vztahu individua k hodnotám a etickým normám. Důležitou roli zde hrají vlastnosti vůle. Stupeň vývoje osobní morálky souvisí s pojmem **princip morality** (analogie principu hédonismu a psychoanalytického principu reality). **Princip morality** je princip regulace chování, založený na způsobilosti brát v jednání zřetel k etickým normám (postup od egocentrismu k heliocentrismu, od egoistického k prosociálnímu jednání). (Nakonečný, 1995)

Na morálce charakteru můžeme rozlišovat intelektuální, citovou a sociální stránku:

- *Intelektová*: přesvědčení člověka, že vše, co dělá, mu pomáhá dosáhnout toho, co chce a co je třeba ke splnění úkolu
- *citová*: je vyjádřena v nadšení, které jde ruku v ruce se zdravím a s dovedností, a které člověku dodává energii k plnému nasazení při plnění úkolů a sledování cílů
- *sociální*: je pocit solidarity s vedoucí osobou skupiny, se spolupracovníky a cíli skupiny, přesvědčení, že naši skupinu nic nerozvrátí a nezadrží při plnění úkolů (Smékal, 2009)

Osobní morálku jedince vytváří internalizovaný systém etických norem, označovaný též pojmem **super-ego**. Stává se součástí vyšších forem regulace jednání. Zvláštní pozornost psychologie vyžaduje morální konflikt mezi poslušností předpisů, norem vytyčovaných skupinovým tlakem, různými tabu, právem, náboženskou doktrínou a hlasem svědomí.

Utváření charakteru je determinováno fungováním postojů, tj. hodnotících vztahů. Ty jsou primárně formovány výchovou, sekundárně dalšími zkušenostmi jedince. Na utváření charakteru se podílejí také naše hodnocení. Charakter podstatně formují individuální zkušenosti. Tuto skutečnost potvrzují zejména případy patologicky založených individuí (např. případy sexuálně perverzních lidí nebo agresivních jedinců – v jejich dětství lze pozorovat sexuální deviace u některého z členů rodiny nebo agresivní výchovu atd.). (Nakonečný, 1995)

## Piagetova teorie morálního vývoje dítěte

**J. Piaget** (1967) rozlišil dvě stadia morálního vývoje dítěte:

- *heteronomní* – jednání je určováno normami převzatými od druhých lidí – zejména rodičů
- *autonomní* – jednání je určováno již zvnitřněnými normami, stupeň morálního vývoje je určován mírou zvnitřnění etických norem. Nejprve se tedy dítě podřizuje vůli dospělých, aby se vyhnulo trestům, později jsou etické normy v jeho vlastní vůli již obsaženy. A tak celý morální vývoj je stupňovitým narůstáním procesů zvnitřňování čili interiorizace morálních norem

Piaget spojoval morální vývoj s obecným kognitivním vývojem. Jestli dítě pokračuje ve stádiích kognitivního rozvoje, klade rozdílnou váhu následkům činů než aktérovu úmyslu. (Nakonečný, 1995)

## Kohlbergova teorie morálního vývoje dítěte

**L. Kohlberg** v 60. letech kriticky ověřoval a dále rozpracoval Piagetovu teorii morálního vývoje. Stanovil celkem šest vývojově uspořádaných stupňů mravního hodnocení:

- **A. stádium: předkonvenční úroveň (0 - 7 let)** - za základ hodnocení určitého jednání jsou přijímány konkrétní následky – odměna a trest
- *1. heteronomní stádium* – dítě je zaměřeno na uposlechnutí či neuposlechnutí dospělého a na následující odměnu či trest. Řídí se tím, co umožní vyhnout se trestu.
- *2. stádium naivního instrumentálního hédonismu* – dítě jedná konformně ve shodě s určitými příkazy a zákazy, protože za to očekává určitou výhodu nebo vyhnutí se nepříjemnosti. Řídí se tím, co se vyplácí či bude příznivě odplaceno.
- **B. stádium konvenční úrovně (7 – 13 let)** – zde je důležité splnění sociálního očekávání. Jedná se o morálku konvenčně vyplývající z role.
- *3. morálka hodného dítěte* (daná zachováním dobrých vztahů a schválením druhými) – dítě jedná tak, jak se od něho očekává. Důraz je položen na soulad mezi lidmi. Řídí se tím, co nevyvolává odsouzení druhými
- *4. morálka svědomí a autority* – dítě jedná podle sociálních norem proto, aby předešlo kritice autoritativních osob, a tak současně předešlo pocitům viny. Řídí se tím, co nevyvolává odsouzení oprávněnou autoritou a z něj vyplývající vinu.
- **C. stádium postkonvenční, principiální úrovně (13 let a více)** – rozhodování o tom, co je správné a co ne je založeno na principech, které jedinec sám vědomě přijímá za své a o kterých předpokládá, že se na nich mohou dohodnout všichni lidé. Morálka osobně přijatých zásad.
- *5. morálka jako forma určité společenské smlouvy* – dítě se chová ve shodě se společenskými normami proto, aby si zachovalo uznání nezúčastněného pozorovatele, který jednání posuzuje z hlediska obecného dobra. Morálka daná úmluvou, právy jednotlivce a demokraticky přijatým zákonem.
- *6. morálka vyplývající z univerzálních etických principů* – jedinec se nyní chová shodně s normami proto, aby sám sebe nemusel odsuzovat, obecné mravní principy platí pro všechny a musí se podle nich jednat. Morálka daná jedinečnými zásadami vlastního svědomí. Řídí se tím, co nevyvolá sebeodsouzení. (Balcar, 1983)

Z morálního vývoje plyne dvojitý druh morálky dospělých:

- a) jako ustrnutí na úrovni morálního vývoje dítěte (krást se nesmí, protože je to trestné a mohl bych být potrestán)
- b) jako vyšší stupeň, kdy morální regulativy jsou součástí psychické regulace jednání (krást se nesmí, protože to není dobré a být zlodějem se mi příčí)

### **Svědění**

**Svědění** je na sebereflexi založené „internalizované morální řízení individuálního chování“. Jedná se o projev procesů vnitřního sebetrestání a sebeodměňování, založený na pocitech povinnosti, hrdosti, viny, studu a lítosti. Nutí člověka, aby se něčemu nepřijatelnému vyhnul. Jestliže egoistické impulsy byly silnější a člověk se dopustil něčeho nepřijatelného, trestá jej výčitkami. Svědomí se utváří a funguje ze zvnitřněných hodnot, jeho psychologická podstata je vcelku totožná se širěji pojatým konceptem superega. Co naše superego považuje za dobré a špatné je dáno především tím, co považovali za dobré a špatné naši rodiče (jeden člověk může mít intenzivní výčitky svědomí za to, že se rozvedl, jiný za to, že se nerozvedl). (Nakonečný, 1995)

Svědění se obvykle stává tím citlivějším, čím vážněji se člověk nad sebou zamýšlí. Je časté, že lidé, jejichž smýšlení nebo jednání je v rozporu s jejich mravními normami, snižují citlivost svědomí, jejich svědomí „otupuje“ (například mnohonásobní vrahové, kteří nemají výčitky svědomí, protože se jejich činy nedostaly do konfliktu s určitými hodnotami, jelikož tyto hodnoty nepřijali za své). (Smékal, 2009)

### **13.5 Shrnutí**

Temperament je určená biologická charakteristika osobnosti, vyjadřující způsob emocionální reakce jedince, kvalitu a intenzitu vnitřního prožívání. Temperament úzce souvisí s vlastnostmi stavby a činnosti nervové soustavy. Strukturu temperamentu tvoří: celkové citové ladění, celkové zaměření duševní činnosti, vzrušivost duševních dějů, odolnost vzrušených jevů a trvalost duševních dějů. Relativní stálost rysů temperamentu bývá připisována vlivu dědičnosti, na formování a projevech temperamentu se podílí ontogenetické vlivy, afektogenní zkušenosti a systematická výchova. Základní vlastností lidského duševního života je vzrušivost (reaktivita) – určuje formální vlastnosti reagování. Množství podnětů, které odpovídá optimální aktivaci, se označuje jako optimum stimulace. Optimum aktivace je psychofyzický stav, jež je závislý na přílivu vnější stimulace. V situacích nízké nebo nadměrné stimulace reaguje organismus komplexně celou řadou adaptačních mechanismů. Optimum aktivace je interindividuálně odlišné.

Mezi nejznámější teorie temperamentu patří: Hippokratova teorie temperamentu, Wundtova teorie temperamentu, Teorie typů vyšší nervové činnosti I. P. Pavlova, Konstituční teorie temperamentu, Eysenckův temperamentový model osobnosti, Heymans-Wiersmova teorie temperamentu a novější Cloningerova teorie temperamentu.

Charakter představuje během socializace naučenou morální charakteristiku osobnosti jedince. Jádrem charakteru je osobní morálka. Charakterem se zabýval také G. Allport, který charakter definuje jako osobnost s určováním její hodnoty, charakter je podle něj tzv. zhodnocená osobnost. Novější pohled na danou problematiku přináší teorie Cloningerova, která popisuje tři dimenze charakteru: rozměr sebeřízení, rozměr spolupráce a rozměr sebezpřesahu. Podle

toho, zda jedinec řídí své chování tím, co je v souladu s jeho vlastními potřebami a city nebo s tím, co je v souladu s obecně nadindividuálně uznávaným ideálem dokonalosti, dělíme charakter na subjektivní a objektivní.

Utváření charakteru je determinováno fungováním postojů, tj. hodnotících vztahů, na jeho utváření se také podílejí individuální zkušenosti. Stupeň vývoje osobní morálky souvisí s tzv. principem morality. Nejznámější teorie morálního vývoje jsou: Kohlbergova teorie morálního vývoje a Piagetova teorie morálního vývoje.

Svědění je na sebereflexi založené internalizované morální řízení individuálního chování. Svědomí se utváří a funguje ze zvnitřněných hodnot, jeho psychologická podstata je celku totožná se šířeji pojatým konceptem superega.

### 13.6 Kontrolní otázky

1. Jak lze definovat temperament?
2. Můžeme temperament ovlivnit? Pokud ano, jak a proč.
3. Jaké je původní Hippokratovo rozdělení temperamentu podle tělesných šťáv. Popište jednotlivé typy.
4. Vysvětlete typy osobnosti podle Eysencka a aplikujte na tradiční Hippokratovu teorii.
5. Popište Heymans – Wiersmovu teorii temperamentu z hlediska ustavených dimenzí a typů temperamentu.
6. Vysvětlete podstatu Cloningerovy teorie temperamentu.
7. Definujte podstatu charakteru, základní dimenze a jeho jednotlivé druhy.
8. Jaký je vztah mezi charakterem a morálkou?
9. Vysvětlete Piagetovu teorii morálního vývoje.
10. Objasněte Kohlbergovu teorii morálního vývoje.

### 13.7 Korespondenční úkol

1. Podrobně rozpracujte teorii morálního vývoje podle Kohlberga. Minimálně tři zdroje, rozsah 3NS.
2. Vyhledejte v textu neuvedené moderní teorie temperamentu. Minimálně tři zdroje, rozsah 3NS.

### 13.8 Pro zájemce

Morální dilemata jsou aktuálním tématem. Nastudujte v odborné literatuře a metodických pomůckách a zpracujte do seminární práce. Rozsah: 6 NS.

### 13.9 Literatura, informační zdroje:

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: SPN, 1983. ISBN
- BAŠTECKÁ, B., GOLDMAN, P. *Základy klinické psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4
- BLATNÝ, M. a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- CAKIRPALOGLU, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

- KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. 1. vyd. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. ISBN 978-80-7375-185-2.
- MASLOW, A. H. *O psychologii bytí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 5. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1174
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.
- SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
- VALEČKOVÁ, H. *Základy psychologie osobnosti*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2011.