



PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

PhDr. Marie Vacínová, CSc, Mgr.Jozef Šimúth, PhD.

2024



Název: Psychologie osobnosti

Autor: PhDr. Marie Vacínová, CSc.,
Mgr.Jozef Šimúth, PhD.

Počet stran: 118

1.1. Studijní program: Speciální pedagogika

Místo: Praha, 2024

Obsah

1. Předmět psychologie osobnosti	7
2. Základní pojmy vysvětlující duševní život.....	10
3. Hlavní psychologické směry	14
3.1. Experimentální psychologické školy.....	14
3.2. Hlubinná psychologie.....	16
3.3. Behaviorální psychologie	19
3.4. Gestalt psychologie.....	22
3.5. Humanistická psychologie	23
3.6. Kognitivní psychologie	26
3.7. Transpersonální psychologie	28
3.8. Počátky postmoderní psychologie	29
3.9. Některé směry postmoderní psychologie.....	31
3.9.1. Sociální konstrukcionismus.....	32
3.9.2. Diskurzivní analýza.....	33
3.9.3. Kritika hlavního proudu psychologie	33
3.9.4. Kritika klinické psychologie	33
3.9.5. Kritika vývojové psychologie.....	34
3.9.6. Feministická psychologie	34
3.9.7. Narativní psychologie	35
4. Determinace psychiky	38
5. Pojem osobnost, struktura osobnosti	44
6. Temperament.....	51
7. Emoční procesy	54
7.1. Fyziologický základ emocí.....	54

7.2.	<i>Vlastnosti emocí</i>	56
7.3.	<i>Výraz citu</i>	57
7.4.	<i>Klasifikace emocí</i>	59
7.4.1.	<i>Základní emoce</i>	59
7.4.2.	<i>Sekundární emoce</i>	62
7.5.	<i>Vývoj citů</i>	66
8.	Charakter	70
8.1.	<i>Vymezení charakteru</i>	70
8.2.	<i>Sociální faktory utváření charakteru</i>	72
9.	Schopnosti a jejich utváření.....	75
9.1.	<i>Teorie vzniku schopností.....</i>	75
9.2.	<i>Klasifikace schopností.....</i>	76
10.	Inteligence	79
10.1.	<i>Měření inteligence</i>	82
11.	Dynamika osobnosti.....	86
11.1.	<i>Motivace lidské činnosti.....</i>	86
11.2.	<i>Pudy.....</i>	89
11.3.	<i>Motivy.....</i>	91
11.4.	<i>Podněty.....</i>	92
11.5.	<i>Teorie motivace</i>	95
11.5.1.	<i>Maslowova teorie motivace.....</i>	95
11.5.2.	<i>Herzbergova teorie motivace.....</i>	96
11.5.3.	<i>Vroomova teorie motivace</i>	97
11.5.4.	<i>McClellandova teorie motivace</i>	97
11.6.	<i>Procesy volní</i>	Error! Bookmark not defined.
12.	Metody poznávání osobnosti	101
12.1.	<i>Pozorování.....</i>	Error! Bookmark not defined.
12.2.	<i>Rozhovor.....</i>	Error! Bookmark not defined.

12.3.	Anamnéza.....	Error! Bookmark not defined.
12.4.	Testové metody	Error! Bookmark not defined.
12.5.	Projektivní metody.....	Error! Bookmark not defined.

Použité grafické symboly

V rámci této studijní opory se můžete setkat s následujícími ikonkami umístěnými v levé části stránky, které upozorňují na zajímavé nebo důležité části textu či příslušné kapitoly.

	Důležitá část studijního textu, na kterou vás chce autor textu upozornit. Raději si ji přečtete dvakrát!
	Odkaz na zajímavý audiovizuální obsah (podcast, video) nacházející se mimo studijní oporu.
	Doporučení na důležitou nebo jen doplňující literaturu vztahující se k dané části textu.
	Příklad, který může již být pro názornost vypracovaný nebo se jedná o praktické vysvětlení teoretické části.
	Shrnutí příslušné části studijní opory – např. kapitoly.
	Klíčové pojmy pro danou kapitolu. Měli byste je bez zaváhání umět popsat nebo definovat.
	Kontrolní otázky, na které musíte znát odpověď. Mají obdobnou funkci jako klíčové pojmy.
	Kontrolní test. Vyzkoušejte, jestli dokážete správně odpovědět. Pomůže vám při zakončení předmětu.
	Aktivizace neboli aplikace textu do praxe. Autor vás zde nabádá k vlastní činnosti – neváhejte si vyzkoušet!



1. Předmět psychologie osobnosti

Otázka zkoumání předmětu každé vědy je velmi složitá, což se právě jasně projevuje zejména u psychologie. V průběhu formování názorů na psychiku a utváření psychologie jako samostatné vědy se předmět určoval různě. Překlad slova psychologie naznačuje, že je psychologie vědou o duši. Pojem lidské duše vznikl z prožitku vlastní osoby, s uvědoměním si vlastního Já, spojeného s životností vlastního těla. Duše se chápala nejčastěji jako oživující princip, ztotožňovala se nejčastěji s dechem, krví, důležitým životním orgánem.

Předmět vědeckého oboru musí být vymezen exaktně, proto psychologie nahrazuje pojem duše pojmem duševní život a vymezuje základní projevy duševního života, které jsou přístupné vědeckému bádání : prožívání, chování, vědomí a nevědomí, nebo také psychické procesy, psychické stavy a psychické vlastnosti. Jako vědní obor se proto psychologie konstituovala relativně pozdě, na konci 19. století, v souvislosti s použitím experimentu jako vědecké metody.

Se vznikem vědecké psychologie se opustila představa o duši jako samostatné substanci a předmětem psychologie se stal duševní život, tj. studium aktuálních psychických procesů, psychických stavů a psychických vlastností. Psychologie je už od počátku svého vývoje vychází z různých paradigmat, které tvoří výkladový rámec jednotlivých psychologických škol, které preferovaly jen určité aspekty psychického dění.

Klasická psychologie z počátku vědecké psychologie považuje za předmět psychologie vědomí, zkoumá vědomé procesy a stavy, jejich příčiny a působení. Hlubinná psychologie vidí předmět psychologie především v zkoumání nevědomých procesů a stavů a teprve na druhém místě věnuje pozornost aktuálnímu vědomému dění, které tvoří jen menší část duševního života. Tzv. objektivní psychologie definuje psychologii jako vědu o chování (behaviorismus), odmítá vědomí i prožívání jako předmět psychologie, protože podle jejího názoru nemohou být subjektivní jevy předmětem pozorování a měření.



Současná psychologie se přiklání k názoru, že uvedená určení předmětu psychologie se vzájemně nevylučují, můžeme je chápat jako jednotlivé aspekty, jejichž spojení představuje předmět psychologie. Psychologie zkoumá chování a prožívání a vnitřní podmínky, z nichž vycházejí, vědomí a nevědomí.

Psychologie osobnosti jako samostatná psychologická disciplína ve svém bádání studuje především všechny obecné znaky lidského individua, jeho historicky podmíněné konkrétní znaky a zcela individuální znaky vyplývající z životní historie jedince. Jako v psychologii vůbec, tak i v psychologii osobnosti je důležitý problém obecného a jedinečného. Při studiu osobnosti přecházíme neustále od jednoho pólu k druhému. Ačkoli je osobnost jedinečná a její výraznou charakteristikou je individualita, odkrýváme skrze ni obecné principy organizace osobnosti. Osobnost je obecným jevem, ale setkáváme se s ní jen v individuálních podobách, které však podléhají obecným zákonitostem. Současná psychologie osobnosti zdůrazňuje potřebu obojích dat. Hledá zákonitosti vysvětlující rozdíly mezi osobnostmi.

Konkrétně se psychologie osobnosti zabývá vymezením pojmu osobnost, rozbořem komplexní determinace osobnosti a charakteristikou jednotlivých determinačních činitelů. K hlavním tématům patří struktura osobnosti, dynamika osobnosti (motivace a hlavní motivační činitelé) a geneze osobnosti, tj. utváření osobnosti v ontogenezi.



SHRNUTÍ

Psychologie osobnosti se vydělila jako samostatná disciplína ze sociální psychologie ve 30. letech 20. století. První studii osobnosti a charakteru zveřejnil G. Allport v roce 1921. Pro teorii a výzkum v psychologii osobnosti ve 20. století je typická především specializace k výkladu osobnosti jako celku.



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ psychologie
- ✓ osobnost
- ✓ duše
- ✓ psychika
- ✓ experiment



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Kdy vznikla psychologie jako věda?
2. Jaké základní pojmy používá pro vysvětlení duševního života?
3. Které psychologické disciplíny znáte?
4. Vymezte předmět psychologie osobnosti.
5. Vysvětlete termín psychický život.



AKTIVIZACE A APLIKACE

Najděte si významné teorie osobnosti, vysvětlete jejich přístup k utváření osobnosti jedince.

Kdo je, z psychologického hlediska, osobností? V jakém jiném významu můžeme chápat osobnost?



2. Základní pojmy vysvětlující duševní život

Základní pojmy vysvětlující duševní život jsou celkem čtyři a obvykle je vysvětlujeme spojené do dvojic. Prožívání a chování a vědomí a nevědomí.

Prožívání jsou psychické děje, které se odehrávají uvnitř jedince, nejsou proto obvykle přístupné pozorovateli. Zcela obecně termín označuje všechny víceméně vědomé subjektivní obsahy, každý pochod ve vědomí (uvědomuji si, co vnímám, na co myslím, co si přeji....). Prožívání má vždy omezené pole, které variuje u jedinců i mezi jedinci, může být širší nebo užší, výraznější nebo difúznější.

Prožívání je tedy to, co si člověk sám ze svého duševního života uvědomuje. Prožívání je jedinečné, probíhá v čase, má různý stupeň jasnosti. Prožíváme vědění o věcech a jevech i jeho emocionální doprovody. Předmětem prožívání je svět kolem nás, ale i sám člověk, která poznává nejen vnější, ale i vnitřní svět a vytváří si k němu určitý vztah. Člověk aktivně působí na okolní svět i sám na sebe, vytyčuje si cíle, překonává překážky. Toto všechno prožívá, uvědomuje si. Prožívá své celkové rozpoložení, které podmiňuje nebo ovlivňuje jeho práceschopnost a celkovou výkonnost, prožívá své psychické stavy.

Chování jsou naopak všechny vnější děje, aktivity, které může pozorovat jiná osoba, nebo je lze zachytit přístroji. Pod aktivitou rozumíme:

- reakce – to jsou nejjednodušší projevy chování zahrnující reflexy, instinkty
- odpovědi – to jsou projevy chování založené na individuální zkušenosti, na vědomostech, dovednostech a zvycích
- jednání – to jsou velmi složité projevy představující uvědomělé chování směřující k dosahování cílů
- vnější výrazy psychických dějů – tj. mimika, pantomimika
- řeč – její obsahovou a formální stránku.



Chování můžeme klasifikovat z různých hledisek:

- vrozené x naučené
- senzomotorické x verbální
- spontánní x reaktivní
- expresivní x adaptivní

Chování nemusí vždy odpovídat prožívání. Někdy se člověk přizpůsobuje prostředí a potlačuje přirozený projev emocí (adaptivní chování), někdy dá emocím volný průběh a chování je výrazem emoce (chování expresivní).

Druhá dvojice pojmů, kterými můžeme vysvětlovat duševní život je vědomí a nevědomí. Vědomí je psychickým stavem, zahrnuje všechno to, co si v daném okamžiku uvědomujeme, to znamená, že je to přístupné introspekci. Rozlišujeme vědomá já, to je vědění o sobě samém jako o subjektu prožívání, vědomí předmětné, to je vědění o objektu prožívání a sebevědomí, to je vědění vědomí o sobě samém.

Rozsah toho, co může být současně uvědomováno, je omezen. Kapacita vědomí je limitována vzruchem v nervovém systému. Vědomí také vystupuje v různých stupních jasnosti a zřetelnosti. Proto se používá i termín úroveň vědomí.

Většina našeho duševního života je v nevědomí, ze kterého můžeme čerpat do vědomí (ne vždy). Pojem nevědomí má v podstatě tři základní významy: (nevědomí ve smyslu aktuálního neuvědomování, nevědomí ve smyslu potlačených obsahů duševního života, nevědomí ve smyslu ztráty vědomí) a v duševním životě má větší význam, než si většinou uvědomujeme.



SHRNUTÍ

Psychologie osobnosti je samostatná pod disciplína psychologie, která má za úkol objasňovat život jedince na podkladě spojení fyziologických a historicko-společenských vývojových zákonitostí. Z tohoto hlediska si již můžeme mnohem přesněji vysvětlit pojem psychiky (duševna člověka).

1. *Psychika je vlastnost nejvýše organizované hmoty, je to funkce nervové soustavy. Proto žádné duševní jevy nejsou možné bez hmotného organismu.*

2. *Psychika odráží (zobrazuje, vystihuje, konstatuje) objektivní realitu (skutečnost mimo nás i v nás) a podle výsledku tohoto obrazu – poznávání s citovým a volním zabarvením, řídí průběh činností, kterými člověk zpětně působí na své okolí. Psychika člověka tedy zprostředkuje vzájemné působení mezi člověkem a jeho okolím. Je tedy logickým předpokladem každé, tedy duševní a fyzické práce.*

3. *Lidská psychika (na rozdíl od psychiky jiných živých tvorů) je výsledkem života člověk ve společnosti. Duševní procesy, stavy, vlastnosti vznikají, rozvíjejí se, mění se od útlého dětství stykem s ostatními lidmi, vlivem výchovy a zejména působením společenského.*



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ psychika
- ✓ prožívání
- ✓ chování
- ✓ vědomí
- ✓ nevědomí



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Co patří do obsahu prožívání?
2. Jaký je rozdíl v chování expresivním a chování adaptivním?
3. Čím je naše vědomí omezené?
4. Jaké jsou významy slova nevědomí?



AKTIVIZACE A APLIKACE

Sebereflexe je proces, který umožňuje jednotlivcům reflektovat své myšlenky, pocity a chování ve vztahu k sociálním interakcím. Vyberte si konkrétní situaci, ve které jste prožili intenzivní emocionální reakci. Popište a analyzujte své prožívání, chování a konání. Je potřebné se zaměřit také na to, jaké měla tato událost důsledky na vlastní chování.

Analyzujte pojmy vědomí, nevědomí, předvědomí, společenské vědomí

3. Hlavní psychologické směry

V každé vědě se často vyskytují spory. Ani psychologie není výjimkou. Psychologové se často různí v tom, co má nebo nemá věda obsahovat, v tom co má zdůrazňovat a které výzkumné metody jsou nejlepší. Zastávají-li někteří psychologové přísně jednotné stanovisko, nazýváme je obvykle školou nebo přístupem či směrem založeným na často velmi odlišném až protikladném vědeckém paradigmatu. Podstatné je si uvědomit, že každé paradigma vzniká v určité historické etapě a ústy historika vědy Thomase Kuhna jsou paradigmata dočasná a jejich změna obvykle probíhá radikálním obratem, tzv. vědeckou revolucí.

V dějinách psychologie můžeme nalézt minimálně pět širokých a vlivných teoretických přístupů (Plháková, 2013, s. 18). V současné době již neexistuje žádná aktivní škola, avšak mezi roky 1900 a 1980 postupně vzniklo pět významných psychologických přístupů: biologický, behaviorální, psychodynamický, fenomenologický a kognitivní přístup. Tato rozdílná vědecká paradigmata přirovnal v už roce 1939 americký psycholog R. Woodworth k rozdílným mapám téhož města. Každá z map zachycuje určité vybrané prvky a slouží k rozdílným účelům (doprava, topografie, hustota osídlení ect.). Podobně lze charakterizovat základní teoretické přístupy existující v psychologii. Každý z nich se soustředí na jiný aspekt lidské psychiky a přispívá k jejímu porozumění. Na následujících několika stranách se pokusíme stručně přiblížit hlavní myšlenky vlivných reprezentativních směrů psychologie včetně předních zástupců jednotlivých paradigmat, jejichž jména se prolínají celým textem.

3.1. Experimentální psychologické školy

Na přelomu 19. a 20. století vznikla v psychologii celá řada myšlenkových proudů a škol, které se staly předchůdcem hlavních psychologických směrů 20. století. Za otce



experimentální psychologie je pokládán W. Wundt, jenž zřídil v roce 1879 v Lipsku první psychologickou laboratoř. K Wundtovi přišlo studovat mnoho významných a snaživých psychologů z mnoha zemí. Jedním z nich byl Američan Titchener, který se později odebral do Ameriky a vedl po mnoho let psychologické oddělení na Cornellově univerzitě. Navazuje na Wundtovu základní myšlenku a svou školu nazval strukturalismus. Psychologie se má zabývat studiem představ, myšlení a citění, tří prvků, tvořících strukturu vědomí. Vlastní výzkumnou metodou byla introspekce prováděná zkušenými pozorovateli (rozklad vědomí cestou introspekce). Učení, inteligenci, motivaci, osobnost, podobně jako abnormální a sociální chování Titchener z psychologie vyloučil.

Funkcionalismus představoval méně systematickou a méně jednotnou školu. Vyrůstala z protestu mnohých psychologů proti rozkládání vědomí na představy, vjemy a citění. Dánský psycholog Höffding a Američan W. James zdůrazňovali dynamickou, proměnlivou povahu duševní činnosti a popírali, že by bylo možno rozkládat ji na strukturální složky. Funkcionalisté se vymezili vůči abstraktnímu strukturalismu a zaměřili se především na zkoumání praktických problémů. Na rozvoji tohoto psychologického směru se podílel především filozofický pragmatismus odpovídající mentalitě tehdejší americké společnosti. Krátce po roce 1900 kladl J. Dewey a James R. Angell na univerzitě v Chicagu důraz na způsob, kterým se organismus přizpůsobuje prostředí. Při studiu duševních funkcí usilovali o to, aby objevili jak myšlení, citění a jiné procesy vyhovují potřebám organismu. Hlediska funkcionalismu pomáhala odlišit psychologii od biologie a vnést do psychologických problémů genetické stanovisko.

V živé atmosféře na přelomu 19. a 20. století vzniklo téměř současně několik vlivných psychologických škol zastávajících často zcela odlišné pohledy na lidskou psychiku. Začala se rýsovat cesta od psychologie vědomí k psychologii nevědomí a k psychologii jako vědě o chování (Nakonečný, 2015, s. 558). Vzniká „nová psychologie“ ve formě vědy o nevědomí (psychoanalýza), vědy o chování (bahaviorismus) a vědy o imanentním vytváření psychických struktur (gestaltismus).



3.2. Hlubinná psychologie

V druhé polovině 19. století působilo ve Vídni a dalších předních evropských městech mnoho vědců, kteří měli lékařské vzdělání a dokonale ovládali tradiční fyziologickou psychologii, ale jediný Sigmund Freud přešel od neurologické praxe, k užití hypnoterapie a nakonec k objevu psychoanalýzy. Freudova metoda psychoanalýzy vychází z poznatku, že lidské chování je přísně determinováno nevědomými faktory, které vznikly ze zkušeností nabytých v raném dětství jedince.

Směry vycházející z Freudova učení, které se snaží analyzovat podvědomé či nevědomé aktivity psychického života a snaží se proniknout pod povrch lidského vědomí jsou označovány jako psychodynamické. Mezi ty nejvýznamnější patří vedle psychoanalýzy S. Freuda individuální psychologie A. Adlera a analytická psychologie C. G. Junga, interpersonální teorie K. Horneyové a H. S. Sullivana, psychosociální teorie E. P. Fromma a E. Eriksona.

Svůj první krůček k vynálezu psychoanalýzy Freud nepodnikl záměrně, ale jako reakci na požadavek jedné své pacientky. Jak uvádí Plháková (2003, s. 21) nová psychologie se rodí na základě potřeb psychoterapeutické praxe. Freud zjistil, že když pacientovi umožní hovořit o všem, co mu přijde na mysl, ať je to sebe únavnější, představuje to efektivnější cestu ke skrytým vzpomínkám než pobízení a pronikání k jádru věci. Tak nakonec dospěl k využití léčebné i výzkumné techniky volných asociací. Již roku 1892 založil Střeďeční psychoanalytickou společnost, kam docházeli později známí analytici W. Stekel, R. Reitler, O. Rank, A. Adler, později i C. G. Jung. Jejím hlavním účelem byl rozvoj psychoanalytické teorie. Postupně však došlo k názorovým odlišnostem, které vedly k založení samostatných psychologických směrů.

Ve zkoumání struktury lidské psychiky z Freudova pohledu lze rozlišit dvě hlavní etapy. První etapa topografického modelu lidské psychiky (1897-1925) je zpracována v dílech Výklad snů (1900), Psychopatologie všedního dne (1901) nebo Tři pojednání k teorii sexuality (1905). V rámci této etapy Freud dělí lidskou psychiku na tři vrstvy, a to na nevědomí, předvědomí a vědomí. Nejrozsáhlejší částí lidské psychiky je nevědomí, které je vědomí absolutně nepřístupné a které si lze představit jako změř neorganizovaných



představ, obav, zkreslených obrazů skutečnosti či přání. Rovněž sem jsou pomocí obranných mechanismů vytěšňovány myšlenky a city, které by byly pro jedince příliš zraňující a budily by v něm pocity úzkosti a viny. V předvědomí jsou obsažené zapomenuté, ale pro jedince stále vybavitelné myšlenky, zážitky, konflikty atd. Předvědomí má rovněž chránit vědomí před pudovými silami vycházejícími z nevědomí. Třetí částí lidské psychiky je vědomí, je to ta část, kterou si jedinec plně uvědomuje. Druhá etapa strukturálního modelu lidské psychiky začíná rokem 1923, kdy Freud vydal knihu *Ego a Id*. V tomto období se Freud zabývá třemi hlavními složkami, které podle něj tvoří duševní aparát každého jedince. Jsou to složky id (ono), ego (já) a superego (nadjá). Obsah pojmu id (ono) lze, byť ne zcela, ztotožnit s popisem nevědomí v topografickém modelu. Id je oblast, ze které vychází pudová duševní energie, jež je hybnou silou člověka, je zcela nevědomá a jejím hlavním cílem je okamžité uspokojování potřeb jedince. Další složkou je oblast ego (já), která se vyznačuje sebezáchovnou funkcí, jelikož jejím hlavním cílem je vypořádávat se s tlaky vycházející jak z oblasti id, tak z vnějšího světa. Třetí oblastí lidské psychiky je podle Freuda superego (nadjá), která vzniká až v průběhu socializace z konfliktu dítě versus autorita. Obsahuje zvnitřněná omezení, zákazy a příkazy ukládané dítěti autoritami. Dítě si tato omezení, zákazy a příkazy může, nebo nemusí uvědomovat a často mohou být zdrojem pocitu viny a vnitřní tísně. Základní dynamickou silou psychického dění, podle Freuda, představují nevědomé pudové impulsy sexuální a agresivní, které se pokouší společnost ovládat. Tato restrikce vede k tomu, že jsou přesunuty z vědomí do nevědomí, odkud nadále ovlivňují chování i mentální dění. Projevují se nejčastěji v chybných výkonech (přeeknutích, přeslechnutích), zvycích, citovém strádání, ale i duševních nemocech. Významnou část Freudova bádání tvořila také sexualita, na jejímž základě vypracoval v roce 1905 teorii psychosexuálního vývoje. Zejména Freudovy názory v této oblasti se staly příčinou silících názorových rozdílů a secesi tzv. slavných odpadlíků.

Alfred Adler dospěl k přesvědčení, že hlavní faktory, které ovlivňují dětský vývoj, nutně souvisejí s postavením dítěte v rodině a výchovnými praktikami rodičů. Jsou-li škodlivé, vytvoří v dítěti „komplex méněcennosti“, který vede ke snaze jej kompenzovat. Adler se stavěl kriticky k Freudovým myšlenkám o úloze sexuality v povahovém vývoji a neurózách. Po dlouhém sporu s Freudem, který se neúspěšně pokoušel Adlerovy názory



uvést do souladu s vlastními, Adler a skupina jeho stoupenců roku 1911 vystoupili z Vídeňské společnosti a vytvořili vlastní, tak vznikl směr s názvem individuální psychologie. Názvem individuální psychologie osobnosti chtěl vyjádřit to, že každý člověk je nedělitelná jednota, individuum, které funguje jako celistvá bytost. Základním cílem jedince je jeho zařazení do společnosti. Tento cíl, tj. způsob, jakým se jedinec zařazuje a chce zařazovat do společnosti (a prostředí vůbec), je v adleriánské psychologii označován jako životní styl, což je další ze základních pojmů Adlerovy teorie. Jedinec je tedy podle něj charakterizován a determinován svým cílem nebo účelem (který ovšem zdaleka nemusí být vědomý a vědomě záměrný). Proto je Adlerova individuální psychologie osobnosti označována jako teleologická. Tím je míněno, že veškeré lidské chování je účelné, tj. orientované na individuální cíl. Smyslu lidského chování můžeme porozumět jen na základě pochopení jeho cílů.

Také Carl Gustav Jung, který byl zpočátku Freudovým nadšeným přívržencem, se s ním postupně rozešel, roku 1914 formálně přerušil styky s freudovským hnutím a založil vlastní směr analytické psychologie. Jung přišel s pojmem kolektivního nevědomí, které podle něj představuje velké duchovní dědictví vývoje lidstva, jakési znovuzrození v každém člověku. Kolektivní nevědomí se skládá z archetypů, což jsou praobrazy chování (jednání), pocitů a poznávání, jakási sdělení všelidské zkušenosti, projevující se například ve snech a fantaziích člověka. Nauka o archetypech tvoří jádro Jungovy analytické psychologie. Lze je popsat i slovy biologické vědy jako geneticky zakotvené, evolučně získané univerzální systémy, dispozice a potenciály prožívání a chování, formy představ. Jsou to kolektivní dějinné zkušenosti lidstva, obrazy určitých tendencí a sil přítomných v nás, vnitřních instinktivních struktur, které jsou nám vrozené, ale nejsou vědomé. Objevují se v mýtech, náboženských představách, umění, fantazii, snech a vizích. Motivují jednotlivce i společnost, protože mají vysoký emoční náboj. Když se člověk vzdálí od svých archetypových kořenů, může u něho nastat duševní porucha. Archetypy staví utrpení a rozvoj lidského jedince do širších souvislostí a působí autoregulačně. Analytická psychologie včetně psychologie archetypální pracuje s pojmem nevědomí jakožto zdrojem léčebného působení i zdravého vývoje jedince. C. G. Jung je také autorem pojmů extravert



a introvert, které tvoří základ analytické osobnostní typologie. Současně vypočítal čtyři základní psychologické funkce: myšlení, cítění, počítky a intuici.

3.3. Behaviorální psychologie

V opozici vůči introspektivní metodě je a mentalistickému vymezení psychologie vznikl nejvlivnější směr celého 20. století - behaviorismus poprvé pojmenovaný kolem roku 1913 J.B. Watsonem, později odborníkem v psychologii zvířat na univerzitě Johna Hopkinse.

Behaviorismus navázal na mnoho předchůdců, mezi ně patří např. ruští fyziologové I. P. Pavlov a Sečenev, kteří vytvořili reflexní teorie mentální aktivity a Američan E. L. Thorndike, jenž zásadním způsobem přispěl k rozvoji behavioristických teorií učení. Thorndike byl silně ovlivněn Darwinovou evoluční teorií. Ve snaze pochopit, jak se zvířata adaptují na okolní prostředí, začal v laboratorních podmínkách zkoumat učení, které se uplatňuje i v podmínkách přirozených. Už jako student si jako téma výzkumné práce zvolil instinktivní a inteligentní chování drůbeže. Thorndike pořídil kuřata a ze starých knih postavil bludiště, kde jedna ulička vedla k ohradě s potravou, vodou a dalšími kuřaty. Vypustil jedno kuře do labyrintu, to zmateně běhalo ve slepých uličkách sem a tam, dříve nebo později však vešlo do správné uličky, a dostalo se k potravě a ostatním kuřatům. Když tento pokus s kuřetem několikrát opakoval, začalo se chovat klidněji a v hledání správné cesty se zlepšovalo. Nepůsobila zde však žádná inteligence, ale něco jednoduššího. Jak řekl Thorndike: „Když se kuře střetává se samotou a omezujícími stěnami, reaguje takovým chováním, kterým by se v přírodě v podobných situacích pravděpodobně osvobodilo. Některou z těchto činností dosáhne úspěchu, a výsledná radost tuto činnost potvrdí. Absence radosti všechny ostatní činnosti potlačuje.“ (Hunt, 2010, s. 236). Díky své usilovné vědecké práci dospěl k závěrům, jejichž význam byl ihned oceněn přením osobnostmi v oboru. Jeho objevy vedly k významným závěrům. Předně že, kočky se nenaučily uniknout ze skříňky pomocí myšlení nebo nějakého hlubšího porozumění, ale spíše pomocí postupného vylučování neúčinných pohybů, které nevedly k cíli. Nic se nenaučily odvodit z chování jiných koček, ani z pomoci Thorndika, když jim tlapky přikládal na pedál. Z takto získaných poznatků vyvodil teorii konekcionismu vyjádřenou dvěma zákony učení. Prvním



je zákon účinku, kdy skříňka byla podnětem trýznivých a uspokojivých efektů. Tyto účinky posilují jisté reakce a podněty a oslabují jiné. Druhým zákonem je zákon cviku, který říká, že za neměnných podmínek je reakce spojena s podnětem tím pevněji, čím větší bude četnost, síla a doba trvání spojení.

I když pozdější vědci upravili zákon účinku a cviku, tyto principy se staly základem behavioristické psychologie zvířat a člověka. Behavioristé tvrdili, že i přes to, že lidské chování je složitější než zvířecí, je vysvětlitelné stejnými principy.

Thorndikův současník Watson byl rovněž nespokojen s úzkým hlediskem strukturalistů, avšak nesoudil, že by funkcionalismus šel do hloubky v jeho kritice. Obrátil se především proti introspekci, kterou pokládal za nevědeckou. Skutečným předmětem studia psychologie má být chování, nikoliv vědomí. Podle Watsona je nutno vystavit živočicha nebo lidskou bytost určitému podnětu a dívat se, jak reaguje (S-R psychologie). Usiloval o zvědečtění psychologie a požadoval zaznamenávat toto chování objektivně a mít skutečně vědeckou evidenci. Lidská mysl je černá skříňka (black box), k níž objektivními metodami nelze proniknout, tudíž nemá smysl ji zkoumat. Watson a jeho behaviorističtí stoupenci (nejvýrazněji W.S. Hunter, K.S. Lashley, A.P. Weiss) experimentovali v oblasti učení, motivace a individuálního vývoje. Tito striktní behavioristé předpokládali, že lidské chování je formováno vnějšími vlivy, především odměnami a tresty ze strany rodičů a učitelů. Na druhé straně opomíjeli významné aspekty lidského psychického dění, jakými jsou osvojení a užívání jazyka, myšlení, emoční prožitky a hra. Ke zpochybnění S-R paradigmatu se zasloužil především americký psycholog E.C. Tolman (1924).

Neobehaviorismus (E.C. Tolman, C.L. Hull později F.B. Skinner) doplnil schéma interakce mezi jedincem a prostředím o prvek vnitřních proměnných (tzv. intervenujících), zejména o vliv dědičnosti, učení a fyziologického stavu. J.B. Skinner je považován za průkopníka v oblasti experimentální psychologie a neobehaviorismu. Vytvořil svoji vlastní „hlavolamovou“ pokusnou skříňku. Klec, kde je na jedné straně páčka, pod kterou se nachází miska na potravu a vodu. Když zvíře náhodně při pobíhání stlačí páčku dolů, do misky spadne trochu potravy. Zařízení, připojené automaticky zaznamenává chování krysy. Což umožňovalo badateli získávat mnohem objektivnější data. Skinner mohl skříňku upravit



tak, aby mohl studovat, jak se reakce osvojuje, když se pravidelně poskytuje odměna, jak mizí, pokud přestane být dodávána odměna, důsledkem jiných účinků stisknutí páčky (elektrická rána) apod. Takto získané údaje vytvářely křivku, která ukazovala rychlost osvojování a vyhasínání za určitých podmínek. Na základě těchto poznatků Skinner formulovat řadu principů, které vysvětlovaly chování lidí i zvířat. Nejvýznamnějším příspěvkem byl však pojem operativního podmiňování, které rozvíjí instrumentální podmiňování. Když badatel odmění několik pohybů jeden po druhém, může utvářet chování zvířete, tak že jej přivede až k chování, které není pro něj přirozené. Takto například ovlivňoval chování holuba, aby kloval do barevného kotouče. Podle Skinnera existují dva druhy posílení (zpevnění): pozitivní posílení (zpevnění) odměna vyvolává příjemné pocity (jídlo, pití, pochvala, uznání, dárek, peníze aj.) a negativní posílení (zpevnění). Skinner přirovnal trénink holuba k tomu, jak se učí děti mluvit, tančit a přebírat chování dospělých. V roce 1953, ho při návštěvě základní školy napadlo, že operativní postupy, podobné těm, kterými učil holuby, dosáhnou lepšího pedagogického výsledku než tradiční metody. Učební látka by byla rozložena na jednoduché kroky v logickém sledu. Student by dostával otázky a hned by se dozvěděl, zda odpověď je správná. Výsledek této myšlenky je znám jako „programové učení“. Programové učení mělo po určitý čas na vzdělávání velký vliv. Podstata programovaného vyučování spočívala na čtyřech principech. 1. Princip malých kroků vychází z principu progresivní aproximace. Látka, která je určená k naučení, je předem pečlivě vymezena a rozdělena na malé kroky. Takto rozdělené kroky na sebe navazují. Pokrok studenta je po každém kroku kontrolován. 2. Princip aktivní odpovědi znamená, že učivo zadáváno jako problém nebo jako otázka vyloučí se tak možnost pasivního příjmu informací. 3. Princip zpevnění seznamuje studenta se svým výsledkem po každém kroku. V případě, že udělá chybu je na ni hned upozorněn a je požadována analýza a vrácení se k předešlému kroku kde udělal chybu, aby si chybu uvědomil a opravil. 4. Princip vlastního tempa umožňuje studentům učit se dle vlastního tempa, schopností a času. V běžné výuce jsou bystřejší a lepší studenti omezováni tempem studentů slabších a naopak pro slabší studenty může mít vysoké tempo stresující efekt.

Materiály zaměřené na vyučování pomocí operativního podmiňování se v hojné míře využívaly na školách v Americe. Pedagogové však postupem času zjistili, že tyto



metody vyučování nemůžou poskytnout vše. Nicméně teorie o okamžitém posílení prokázala svou užitečnost, a mnohdy se stala součástí osnov a učebnic.

Velký vliv měl Skinner se svým systémem odměn za malé změny na léčení mentálních a emocionálních poruch. Koncem čtyřicátých let začal se svými studenty podnikat experimenty, které jsou známé jako behavioristické modifikace. V psychiatrické léčbě umístili pákové automaty, z kterých psychotičtí pacienti při správném zacházení dostávali odměny (sladkosti, cigarety). Když se tento systém rozběhl, začali terapeuti pacientům za vhodné chování rozdávat žetony, které se daly vyměnit za určité výhody či odměny. Tato metoda odměňování se u mentálně narušených pacientů často osvědčila a hnutí behavioristické modifikace se rozšířilo do řady léčeben a polepšoven. Lékaři ji v současné době považují za užitečnou část léčby vážně narušených pacientů a terapeuti ji využívají i při méně závažných obtížích jako je např. obezita či kouření.

V 60. letech se v rámci behaviorismu začaly prosazovat sociálně-kognitivní teorie učení (J. Rotter, W. Mischel, A. Bandura, nejnověji M. Seligman) zdůrazňující, že chování není jednoznačně determinováno vnějšími podněty, ale rozhodující je vnitřní přesvědčení, očekávání a hodnoty. Lidé si osvojují zásobárnu možných reakcí na různé životní situace prostřednictvím tzv. observačního učení.

Stejně jako hodnocení psychodynamického přístupu jsou i jednoznačné klady behaviorismu rozporné. Někteří autoři dokonce tvrdí, že i padesátiletá dominance behaviorismu vývoj psychologie zbrzdila nebo dokonce poškodila. Jak jsme uváděli výše, tvrdý pozitivismus omezil výzkum specificky lidských projevů jako je vědomí, fantazie a emoční prožívání, stejně tak výzkum myšlení a řeči byl omezen. Plháková (2013, s. 167) konstatuje, že těžkopádně orientovanému psychologickému přístupu „ujel v mnoha směrech vlak“.

3.4. Gestalt psychologie

Gestalt (tvarová, celostní) psychologie vznikla jako reakce proti strukturalismu, tak proti behaviorismu. V současné době se jedná již o historickou školu. M. Wertheimer, W. Köhler



a K. Koffka , vedoucí psychologové tohoto směru, tvrdili, že zkušenost a chování nelze analyzovat v prvky vědomí jak to žádali strukturalisté, ani rozdrobit na jednotky podnětu a reakce, jak to mysleli behavioristé. Chování a zkušenosti jsou celky, které nelze rozkládat, třebaže existuje jistý vztah mezi celkem a jeho částmi. Vjem tedy není syntézou jednotlivých počitků, ale specifický kognitivní celek. Celek je více než suma jeho částí.

Předmětem zájmu gestaltistů bylo především zrakové vnímání. Tvarová psychologové prokázali, že člověk tíhne ke spojování rozpojeného, v náhodně umístěných bodech má tendenci vidět význam, člověku jsou vlastní tendence k tzv. dobrému stavu. Wertheimer věřil, že se teorie vnímání může stát klíčem k myšlení, učení a motivaci. Experimenty tvarové psychologie jsou postupně popsány v kapitolách o vnímání, učení a myšlení.

3.5. Humanistická psychologie

Počátkem šedesátých let 20. století v období krize behaviorismu se začíná prosazovat antropocentricky orientovaná na lidskou podstatu zaměřená psychologie. Mezi hlavní směry této „kopernikánské“ psychologie patří především fenomenologická psychologie. Její představitelé předpokládají u člověka, na rozdíl od zvířat, schopnost svobodné volby. Hlavní metodou získávání nových poznatků je zde fenomenologie, tj. introspektivní přezkoumávání vnitřní zkušenosti a jejího smyslu. Přitom evropský a americký proud se značně liší (Plháková, 2013, s. 22).

Evropský směr k němuž patří především existenciální psychologie (terapeutické odnože tvoří tzv. daseinanalýza a logoterapie) se zaměřovala především na smysl života, úzkost, odloučení, utrpení a strach ze smrti. Existenciální psychologové se inspirovali především dílem filozofů Kierkegaarda, Diltheye, Husserla a Heidegera. K hlavním představitelům daseinanalýzy (existenciální analýzy) patřili zejména L. Binswanger, M. Boss, kteří se pokusili aplikovat myšlenky Martina Heidegera na oblast psychoterapie. Zakladatelem třetí vídeňské školy psychoterapie, tzv. logoterapie byl V. E. Frankl .

Naopak americký směr, reprezentovaný humanistickou psychologií, zdůrazňuje pozitivní aspekty lidské přirozenosti včetně altruismu, lásky, jedinečnosti a potenciálu



každého jedince k růstu. Zakladatelé americké humanistické psychologie ji označili jako “třetí sílu” (hnutí za realizaci lidských možností) v psychologii, jež měla být protiváhou psychoanalýzy i behaviorismu. Humanistická psychologie se výrazně odlišovala od tradiční akademické psychologie, tedy psychologie pěstované na akademických pracovištích, zaměřené především na psychologický výzkum. Nesouhlasný postoj humanistické psychologie k tradičnímu psychologickému vědeckému zkoumání vzešel z obecné nedůvěry duchovědně orientovaných směrů psychologie k vědeckému pozitivismu a představoval reakci vůči snahám učinit z psychologie ryze přírodní vědu. Humanistická psychologie se staví kriticky vůči tradiční vědecké metodologii zejména z toho důvodu, že byla primárně určena pro výzkum v rámci přírodních věd, a nikoliv humanitních věd, a pro studium přírodních, mechanicky fungujících objektů, a nikoliv člověka. Dle humanistické psychologie akademická psychologie redukuje člověka pouze na mechanický stroj, fungující dle modelu S-R. Nebere přitom ohled na proměnné člověku vlastní (jako je například svoboda, kreativita), které toto schéma narušují či jsou pouze těžko měřitelné (např. svoboda). Humanistická psychologie také kategoricky odmítá cíl akademické psychologie, totiž predikovat, a tak do jisté míry získat možnost ovládat lidské chování. Naopak usiluje o to učinit člověka kreativnějším, méně předvídatelným a osvobodit jej od všech vnějších nařízení.

Psychoanalýza podle humanistické psychologie zdůrazňovala negativní stránky lidského duševního světa a člověka viděla jako do určité míry permanentně patologického tvora, jehož psychika představuje pole, na němž probíhá neutuchající boj mezi id a superegem. Na behaviorismu humanistická psychologie kritizovala především jeho přílišné zaměření na studium zvířat a vyvozování závěrů na základě tohoto výzkumu pro člověka. A také zájem pouze o jednoduché druhy chování člověka. Složitější formy lidského chování z hlediska humanistické psychologie přitom buď zcela pomíjel, anebo je vysvětloval pouze na základě těch elementárních.

Naproti tomu humanistická psychologie klade důraz zejména na pozitivní aspekty lidského chování a prožívání, nahlíží na člověka optimističtěji, totiž jako na tvora, který má přirozenou tendenci naplnit svůj potenciál, a tedy přirozenou tendenci ke zdravému životu. Zajímá se o člověka, specifické lidské problémy, vlastnosti a chování, jimiž se člověk od



jiných živočichů liší. Humanističtí psychologové prohlašují, že člověk je od narození dobrý a je schopen sebezdokonalování (sebeaktualizace, sebeuskutečňování). Pro humanistickou psychologii jsou typické pojmy Já, identita, sebepojetí, sebehodnocení, sebeúcta. Každá osobnost má jádro, jež se skládá ze sebevědomí a intencionality.

V průběhu 60. a 70. let nabyla humanistická psychologie na výrazné popularitě, zejména v severní Americe. V dalším vývoji, přibližně od 80. let začala však její popularita upadat. Tak či tak si v současné psychologii ponechala stále určitý význam. Roli hraje v rámci psychoterapie a v oblasti vzdělávání.

K vlivným představitelům humanistické psychologie patřili především: Abraham Maslow, Carl Rogers, Rollo May a další.

Maslow vychází z předpokladu, že existuje nejméně 5 skupin cílů, které lze označit jako základní potřeby: fyziologické potřeby (žízeň, hlad, sex, únava, spánek), bezpečí, láska, náklonnost, sounáležitost, uznání a sebeaktualizace. Vyšší potřeby se uplatňují až po uplatnění nižších. Nejnaléhavější cíle až do svého dosažení ovládají vědomí a vůli, zatímco méně naléhavé jsou minimalizovány, zapomenuty nebo potřeny. Ve své hierarchii Maslow nahrazuje instinkt pojmem základní potřeby (basic needs), které vyjadřují povahu a specifičnost lidského druhu. Již ve své době zaznamenala teorie motivace velký ohlas, ale i kritické námitky.

Rogers je zakladatelem nedirektivní terapie orientované na klienta, podle níž každý jedinec na základě vrozených sebeaktualizačních a hodnotících procesů sám nejlépe ví, jakou změnu potřebuje a jakou cestou se má ubírat. Úkolem terapeuta je vytvořit atmosféru, která klientovi umožní osobnostní růst a vytvoření příznivějšího sebepojetí. K tomu, aby taková atmosféra vznikla, musí být splněny tři základní předpoklady: 1. autentičnost či kongruence (shoda), 2. akceptace (bezpodmínečné, pozitivní přijetí, klient je právě takovým, jakými jsou jeho aktuální pocity), 3. empatické porozumění (terapeut si uvědomuje co klient právě teď prožívá).

Principy a chápání člověka v humanistické psychologii nejlépe vystihuje vyjádření humanistické rodinné terapeutky V. Satirové (1991), že lidé jsou v podstatě dobří. Je nutné, aby našli své já, spojili se s ním a uznali existenci své sebeúcty.



May v knize Existenciální psychologie (1961) vyjádřil hlavní principy nového směru. Existenciální psychologie měla zabývat charakteristikami, které konstituují člověka jako lidskou bytost. Základní jednotkou studia by neměl být problém, který pacient přináší, ale dvě osoby, pacient a psycholog.

3.6. Kognitivní psychologie

Kognitivní psychologie, jeden z nejvýznamnějších směrů v současné psychologii, se zrodila v 50. a 60. letech v USA a postupně si našla své pokračovatele také v Evropě. Na počátku druhé poloviny 20. století se postupně formovala opozice vůči behaviorismu (do USA tehdy pronikaly teorie kognitivního vývoje Piageta, Chomsky rozvíjí psycholingvistiku a Miller publikuje své výzkumy paměti). Kognitivismus rychle zasáhl mnoho dalších oborů: filozofii, antropologii, lingvistiku, neurovědy a umělou inteligenci.

Základním paradigmatem kognitivní psychologie je mysl zpracovávající informace. Jak již bylo řečeno, zakladatelé vycházejí z kritiky behaviorismu (pokud chce psychologie pochopit chování, musí zkoumat subjektivní mentální události), orientují se na přírodní vědy a hlavní metodou je především vědecký experiment. Osobnost je chápána jako zpracovatel a přenašeč informací. Počítačová věda a lingvistika podnítila zájem vědců v potřebě vytváření počítačových programů řešení problémů. Kognitivní psychologové studují vědomí, duševní procesy, které podmiňují chování, včetně myšlení, usuzování, rozhodování a do jisté míry i motivaci a emoce. Výzkum zahrnuje schopnost abstrakce, řeči a pozornosti. V souvislosti s informacemi řeší otázku paměťových stop, kapacity mozku a umělé inteligence. Používá se počítačová metafora, analogie mezi lidským mozkem a počítačem. Kognitivní psychologie se zabývá otázkou, jak lidé vnímají informace, učí se jim, pamatují si je a přemýšlejí o nich, proč si některé informace pamatují, zatímco jiné zapomenou, jak se učí jazyk nebo jak řeší každodenní problémy. Za rozhodující jsou v kognitivní psychologii považovány poznávací procesy, kterými se vytváří vnitřní obrazy (modely) vnějšího světa. Skrze ně je člověk schopen sebereflexe a vytváření své hodnotové



orientace. Člověk je chápán jako aktivní tvor, který je schopen informace použít k sebereflexi, kterou promítne do hodnotového systému zdokonalování, sebevýchovy, seberealizace, sebereflexe. K základním pojmům kognitivní psychologie patří: mentální reprezentace, mentální model, symbolické procesy, mentální stavy (Sedláková, 2003).

Kognitivní věda zkoumá lidskou mysl na modelech, které potom experimentálně ověřuje. Základním konceptem všech těchto modelů je tzv. CRUM (Computational Representational Understanding of Mind, tj. počítačně reprezentační uchopení mysli). Vychází z přesvědčení, že v mysli člověka je uložen myšlenkový obraz vnímaného světa, který tak tvoří jeho tzv. mentální reprezentaci, na níž operují výpočetní procedury - tzv. mentální procesy.

Za zakladatele kognitivní psychologie je označován G. A. Miller a U. R. G. Neisser . Oblast umělé inteligence rozvíjeli H. A. Simon a A. Newell . V oblasti psycholingvistiky jsou aktivní A. Paivio a N.A. Chomsky . Neuropsychologický výzkum kognitivních procesů zkoumá S.M. Kosslyn . Kognitivní styl myšlení a teorii inteligence rozvíjí R.J. Sternberg .

Podle Neissera se kognitivní psychologie zabývá všemi procesy, které transformují, redukují, rozvíjejí, ukládají, znovuzachycují a využívají senzorické informace. Lidské vnímání, paměť, myšlení a učení k počítači a pomocí mnoha metafor tento vztah definuje. Ve své pozdější kariéře shrnul současný výzkum lidské inteligence.

Kognitivní psychologové zasáhli svými teoriemi i oblasti mimo psychologii. V roce 1978 obdržel Simon Nobelovu cenu za ekonomii za výzkum rozhodovacích procesů v rámci organizace. Objektivně racionální rozhodování není podle Simona reálné, protože klade přehnané požadavky na kognitivní schopnosti rozhodovatele. Rozhodování je determinované dispozicemi subjektu rozhodování (schopnosti, vědomosti, osobními cíli a zájmy, okamžitým stavem) psychologickým rozpoložením, náladou a objektivními podmínkami materiální a nemateriální povahy.

Chomsky zpochybnil dosavadní behavioristický přístup ke studiu chování a jazyka. Je autorem teorie generativní gramatiky. Dle Chomského je vývoj řeči vymezen geneticky, existuje jakási univerzální gramatika, která je vrozená a nikoli naučená během života, člověk



se rodí se základní gramatickou šablonou, do které snadno zapadne jakýkoli světový jazyk. Chomského teorie jsou ale napadány, protože postrádají vědecké důkazy.

Pokusy modelovat lidskou mysl pomocí počítačových modelů narážejí na mnohá úskalí. Přesto se však ukazuje, že kognitivní teorie popisují lidskou mysl mnohem lépe, než všechny předcházející psychologické školy. Například vysvětlení schopnosti lidí používat k dorozumívání jazyk podala kognitivní věda v daleko přijatelnější formě, než tak učinil behaviorismus. Už dnes však výsledky kognitivní vědy ověřené jak přímými, tak i nepřímými (simulovanými) psychologickými experimenty, dávají dobrou teoretickou základnu dalším vědám. Poznáním toho, jak se lidská mysl učí, můžeme například zefektivnit některé didaktické metody. V této souvislosti je třeba zmínit Pavia tvůrce teorie dvojího kódování (DCT), která tvrdí, že vizuální a slovní informace fungují jako dva odlišné systémy. Například člověk může myslet na auto tím, že myslí na slovo auto, nebo tím, že vytvoří mentální představu o autě. Slovní a obrazové systémy jsou vzájemně propojeny, protože člověk může myslet na mentální obraz auta a následně jej popsat slovem nebo číst nebo poslouchat slova a pak vytvořit duševní obraz.

Existují však i odpůrci koncepce CRUM nebo i celé kognitivní vědy jako takové. Zpochybňují jakoukoliv možnost lidskou mysl modelovat či simulovat. Koncepci CRUM bude ale třeba doplnit a rozšířit o mnohé další aspekty lidského chování, například emoce či sociální vazby více jedinců.

3.7. Transpersonální psychologie

V 80. a 90. letech 20. století vzbuzovala značnou pozornost psychologů a laiků jako vítaná alternativa k materiální a konzumní orientaci západní společnosti transpersonální psychologie. Protože není dostatečně podložena empirickými důkazy a někteří autoři ji nepovažují za vědecký směr, ale za novodobé náboženství (Plháková, 2013, s. 243), omezíme výklad pouze na hlavní body. Samotný vznik transpersonální psychologie se datuje již koncem 60. let 20. století v souvislosti s objevováním neobvyklých zkušeností, jež byly označovány jako mystické, spirituální či transpersonální. Hlavním zdrojem těchto úvah bylo především psychedelické hnutí, zájem o východní meditační systémy a hnutí New Age.



Transcendentální psychologie se zaměřuje na jevy tzv. rozšířeného vědomí a metody jejich dosahování. Stavy rozšířeného vědomí lze vyvolat užitím drogy nebo určitými, např. meditativními technikami či metodami. Následné zážitky jsou obecně charakterizovány pocitem rozšíření vědomí za obvyklé hranice já a za hranice prostoru a času (např. identifikace s jinými lidmi, se zvířaty, s kosmem, vystoupení z těla, cestování prostorem a časem). Člověk má podle transpersonálních psychologů své „já“ co nejvíce duchovně osvobodit. Má rozšiřovat osobní vědomí v transcendentní perspektivě.

Za významného předchůdce transpersonální psychologie bývá dokonce považován ze zakladatelů novodobé psychologie William James, který se v díle *Druhy náboženské zkušenosti* zabýval mystickými stavy vědomí. Charles T. Tart v roce 1969 vydává knihu *Změněné stavy vědomí*, kde se v úvodním článku zabývá charakteristikami změněných stavů vědomí. Postupně byl tento termín opuštěn a za předmět svého studia transpersonální psychologové učinili stavy rozšířeného nebo zesíleného vědomí, případně transpersonální či mimořádné stavy vědomí. Významným současným představitelem transpersonální psychologie je americký psychiatr českého původu Stanislav Grof (1931). Přestože jsou některé teze transpersonální psychologie inspirativní a přitažlivé, zůstává okrajovým směrem psychologie. Ambice na zformování „čtvrté síly“ v psychologii byly definitivně zmařeny po odmítnutí Americké psychologické asociace jako evidovaného odvětví psychologie.

3.8. Počátky postmoderní psychologie

Poznatky celé řady společenských věd se staly v roce 1962 pochybnými pro řadu autorů. Terčem kritiky se stal především jejich převládající realismus (předpoklad, že objektivní realita existuje nezávisle na lidských kognitivních schopnostech). Tato kritika postupně zesílila v 70. letech, kdy se objevila snaha nahradit doktrínu realismu epistemologickým, ontologickým, etickým i sémantickým relativismem. Začalo se hovořit o obratu k jazyku, případně o kritickém či diskursivním obratu ve vědách o člověku. Pro celé toto kulturní hnutí se ujal zastřešující název postmodernismus, který američtí sociologové používali už v 60. a 70. letech. O jeho rozšíření se zasloužil francouzský filozof Jean-François



Lyotard svou studií *Postmoderní situace* (1979). Slovenská psycholožka Viera Bačová na postmodernismus hledí jako na systematickou teorii, nebo filozofii. Jedná se tedy o různé interpretace současné kultury, které se odlišují. Uvádí několik mylných přesvědčení moderní doby (například svět myslí nebo chování jsou součástí objektivní reality). Podle autorky předmět psychologie mizí, a to z toho důvodu, že jazyk nezrcadlí vnější svět. Skutečný předmět psychologie je spíše výsledkem sociálních procesů. Náš sociální svět vytváří jazyk a interakce. Nelze tedy předpokládat libovolnou existenci. Je nemožné zjistit univerzální zákony psychického a sociálního fungování. To co, nazýváme v tradiční psychologii předmětem psychologie je naše kontinuitní konverzace s jinými. Neexistují žádná hodnotově neutrální fakta. Postmoderní psychologie je sociálně-konstrukcionistická. Výsledkem sociálních procesů jsou především rozmanité společenské hranice a kategorie. Chce zkoumat, jak si člověk vytváří svůj sociální a psychologický svět. Zaměřuje se na sociální konvence a pravidla. Nezajímá ji, co probíhá v mysli člověka, ale co probíhá v prostředí, ve kterém se psychika nachází.

Obecným základním prvkem postmoderny je pluralita názorů a jejich zrovnoprávnění. Všechny proudy postmoderní psychologie se shodují v relativním, proměnlivém a subjektivním charakteru lidského poznávání. Protože většina směrů odmítá přísně kvantitativní hledisko, bývají postmoderní psychologické směry označovány podle hlavní orientace výzkumu též jako kvalitativní nebo kritická psychologie (Plháková, 2006, s. 261). Obsahuje řadu směrů, které se často prolínají nebo na sebe těsně navazují. Patří sem fenomenologie, sociální konstrukcionismus, feministická psychologie, narativní psychologie či terapie (viz text níže).

Ke vzniku postmoderní psychologie přispěli v 60. letech 20. století sociální psychologové ostře kritizující stav svého oboru. K významným předchůdcům patřili G. H. Mead , G. W.

Allport a G. A. Kelly . Allport odmítl psychoanalytický pohled na osobnost na straně jedné a behavioristický na straně druhé, s tím, že první jde moc do hloubky a druhý moc málo. Uznával roli minulosti na formování osobnosti, odmítl však přeceňování dávných dětských zážitků a věřil v to, že rozhodující pro chování je aktuální sociální kontext jedince.



Vytvořil teorii osobnosti, podle které se člověk vyznačuje jedinečnou individuální konfigurací psychických tendencí a rysů. Rozlišil tzv. idiografický přístup, když nesouhlasil s Eysenckem, jehož monoteistický přístup předpokládal, že chování určité osoby je výsledkem působení obecných zákonů, jejichž odhalování je hlavním cílem vědy. Idiografický přístup naproti tomu chápe člověka jako jedinečný případ. Později na ně navázali G. Bateson, H. Maturana a F. Varela, J. Derrida a K. J. Gergen. Bateson zavedl pojem schizmogeneze, kterým označuje diferenciaci sociálních skupin. Rozlišil 1. symetrickou diferenciaci (jedinci mají ve dvou či více skupinách stejné aspirace i vzorce chování), 2. komplementární diferenciaci (existují-li mezi chováním a aspiracemi členů dvou skupin fundamentální rozdíly). Výsledkem je členění společnosti na sociální vrstvy, třídy, kasty, věkové skupiny i na muže a ženy. Bateson kritizuje Darwinovu evoluční teorii, podle níž je jednotkou přežití rodina, živočišný druh či čeleď, jejichž členové svádějí s ostatními neúprosný boj o existenci. Podle něj je ale jednotkou přežití spíše organismus plus prostředí. Jednotkou přežití je živý systém čili mysl.

Derridovo dílo výrazně ovlivnilo především kritickou a narativní psychologii, ale také literární vědu a další obory v Evropě i v USA. Derridovy texty jsou psány poměrně obtížným jazykem. Základními pojmy jeho teorie byly logocentrismus a dekonstrukce. Logocentrismus je spojen s tím, čemu Derrida říká metafyzika přítomnosti. Logos, podstata, pravda, či skutečnost, která by sloužila jako základ pro myšlení, jazyk a zkušenost. Podle Derridy je možné, že myšlenkové a jazykové systémy nemají konečný základ. Je to řetězec signifikantů, jež odkazují k jiným signifikantům, přičemž každý označující se stává tím, co označuje další signifikant. Tyto úvahy jsou Derridovi východiskem dekonstrukce, tedy systematického zpochybňování všech zdánlivě jednoznačných jazykových významů. Texty vždy nabízejí četné souvislosti, vazby a kontexty, takže mohou nést další významy, které dekonstrukce pomáhá odkrýt.

3.9. Některé směry postmoderní psychologie

Postmoderní psychologie obsahuje řadu směrů, které se často prolínají nebo na sebe těsně navazují. Jedná se zejména o teoretická východiska kvalitativního výzkumu. Patří k nim



fenomenologie navazující na dílo Edmunda Husserla , který hledá odpověď na otázku jaký je význam, struktura a podstata určitého prožitku pro danou osobu nebo pro skupinu lidí. Specifickou odnoží fenomenologie je metoda heuristického dotazování, která klade důraz na osobní zkušenost a vhledy badatele. Dalším teoretickým východiskem kvalitativních studií je hermeneutika, která pátrá po tom, jak lze interpretovat význam lidského jednání. K důležitým koncepcím patří rovněž tzv. zakotvená teorie, ekologická psychologie (zkoumá jaký je vztah mezi lidským chováním a prostředím), teorie chaosu a nelineární dynamiky.

3.9.1. Sociální konstrukcionismus

Podle konstruktivistů je skutečnost tak, jak ji chápeme, utvářena v komunikaci, v interakcích a v jazyce. Základní principy rozpracovali Berger a Luckman, Gergen. Kořeny tohoto směru lze také dohledat v Gadamerově hermeneutice či literární teorii Bachtina. Představitelé sociálního konstrukcionismu předpokládají, že lidé nejenže vnímají svět jedinečným způsobem, ale sami tyto percepce vytvářejí. Člověk je považován za tvůrce významů. Každý člověk vnímá druhé lidi a jejich vztahy na základě svých jedinečných životních zkušeností, motivů, postojů a hodnot. Sociální konstruktivisté zastávají stanovisko: 1. lidé vytvářejí realitu prostřednictvím jazyka, 2. člověku je třeba rozumět jako příslušníku určité společnosti dané kulturní a historické etapy, 3. psychologii je třeba považovat za součást kulturních aktivit, vědu vzniklou v určité etapě vývoje západní společnosti. Představitelé sociálního konstruktivismu dále tvrdí, že naše poznání různých aspektů lidské existence (aspekty rodinného života, vzorce chování a role jednotlivých členů rodiny) jsou determinovány společenskými strukturami a ideologiemi, které utvářejí náš život a naše chápání těchto aspektů.

Příkladem aplikace sociálního konstruktivismu na psychologickou praxi je odklon od tradiční psychoterapie. Úkolem terapeuta má být přezkoumání a pochopení individuální lidské psychiky v sociálním kontextu.



3.9.2. Diskurzivní analýza

Částečně jako kritická reakce na sociální konstruktivismus vznikla diskurzivní analýza, která zahrnuje řadu příbuzných směrů, jenž se liší teoretickými východisky i kvalitativními výzkumy. Lze rozlišit dva hlavní vlivné směry diskurzivní analýzy: foucaultovská diskurzivní analýza a diskurzivní psychologie Pottera a Edwardse .

Koncem 70. let 20. století se anglo-americké psychologii objevila foucaultovská diskurzivní analýza. Zkoumá, jak různé formy jazyka slouží ideologickým, politickým a jiným společenským zájmům. Podle nejvýznamnějšího britského psychologa tohoto směru Iana Parkera jsou diskurzy vzorce významů, které přisuzujeme např. pojmům duševní nemoc, homosexualita, či ženskost. Diskurzy specifickým způsobem popisují určité aspekty okolního světa. Foucaultovská diskurzivní vedla k rozvoji feministické psychologie, etnických menšin a celkově podnítila kritickou reflexi současné psychologie.

3.9.3. Kritika hlavního proudu psychologie

Postmoderní psychologie se kriticky vymezuje vůči tzv. hlavnímu proudu psychologie, kterému vytýká pozitivismus, empirismus, redukcionismus a abstraktní racionalitu při výzkumech. Přitom hlavní proud je vymezován jako psychologie, která se nejčastěji vyučuje na univerzitách a je praktikována kliniky, badateli a poradci. Je to věda s výzkumníky a praktiky, kteří objevují pravdu o lidském chování a pomáhají jedincům přizpůsobit se požadavkům moderního života.

3.9.4. Kritika klinické psychologie

Autorky Rachel T. Hare-Mustinová a Jeanne Marecková vycházejí ze sociálního konstrukcionismu, který předpokládá, že jazyk umožňuje strukturovat společenskou realitu. Kritice podrobují dosavadní diagnostické manuály. Podle autorek jsou soudobé diagnostické systémy založeny na medicínském modelu, používají jazyk k porozumění psychickým a psychosociálním potížím i k jejich metaforickému popisu. Terčem kritiky je



především výzkum jedince v izolaci. Poruchy jsou dosud definovány v termínech symptomů a syndromů, jež jsou považovány za vnější projev skrytých vnitřních problémů daného individua, za projev nemoci. Zaměření na jednotlivce vede k přehlížení úlohy sociálních podmínek při vzniku poruchy. Například při potížích vyvolaných přetížením v zaměstnání psychologové lidem nabízejí techniky na snížení stresu jako je cvičení, relaxace, ale nezabývají se skutečným zlepšením pracovních podmínek.

3.9.5. Kritika vývojové psychologie

Kritické proudy vytýkají dosavadnímu pojetí vývojové psychologie ovlivnění androcentrickými hledisky. Předmětem studia se staly děti a ženy ve své mateřské roli. Ženy, které nemohly mít děti, byly ignorovány nebo stigmatizovány. Muži v otcovské roli stáli mimo hlavní zájem psychologů. Autorka Burmanová vytýká časté spekulace o důsledcích nepřítomnosti mužů v rodině, která měla komplikovat vývoj chlapců, jenž se nemohli ztotožnit s mužskou figurou. Jedním z rizik této situace byl vývoj k homosexualitě. Burmanová vyžaduje kritické přezkoumání řady mylných současné společnosti neodpovídajících normativních kulturních předpokladů.

3.9.6. Feministická psychologie

Feministické hnutí hrálo v kritické psychologii významnou roli. Jeho představitelky zdůrazňovaly androcentrické nebo falocentrické hledisko (např. Freudův koncept závislosti penisu). Feministická psychologie zdůrazňuje hodnotu dosud podceňovaných ženských vlastností. Jeho představitelky upozornily na to, že v psychologii převládá mužský hlas popisující svět z perspektivy mužů. Úkolem je naslouchat ženám a dívkám, které mluví jiným hlasem. Představitelky tohoto směru vycházely z prací mnoha ženských osobností ke konci první poloviny 20. století. Další pak navazovaly četnými pracemi v oblasti obsahu ženských rolí (S. Wilkinsonová), alternativních stadií morálního vývoje u žen (B. Gilliganová), integrace feminity a maskulinity v osobnosti, práce ve vztahu k předsudkům a diskriminaci (S. L. Bemová). V českém prostředí zavedla zaměření výzkumů s ženskou problematikou,



sladění práce a kariéry a postavení žen ve společenském životě Jiřina Šiklová pod názvem „Gender studies“.

3.9.7. Narativní psychologie

Z hlediska narativní psychologie žijeme své životy jako vyprávění, jako příběhy s otevřeným koncem. Prostřednictvím vyprávění dáváme smysl a řád zdánlivě chaotickým událostem v měnícím se světě i běhu svého vlastního života. Vyprávění nám umožňují definovat sebe sama jako bytost lišící se od ostatních. Příběhy se svým začátkem, zápletkou vyústěním organizují naši psychickou zkušenost.

Narativní psychologie vznikla v 80. letech 20. století v rámci celkového obratu k jazyku. Jedním ze zakladatelů byl americký psycholog Theodore Roy Sarbin . Ke vzniku narativní psychologie významně přispěl také Jerome S. Bruner a u nás brněnský psycholog Josef Viewegh . Narativní psychologie zdaleka není jednotný směr. Například v díle amerického psychologa Dana P. McAdamse , který byl významným představitelem narativního přístupu v oblasti, kterou tradiční psychologie označuje jako psychologii osobnosti. Tvrdí, že každý dospělý člověk dodává svému životu sjednocující smysl a účel prostřednictvím vytváření a zpřesňování životních příběhů a osobních mýtů.

Současně narativní terapie je nepřehlédnutelným směrem postmoderní psychologie. Terapie vychází z předpokladu, že si klienti sami utvářejí příběhy svého dětství a minulosti obecně, které poté ovlivňují jejich život a sebepojetí. V průběhu terapie se mění náhled na dosavadní život. To co člověk může vnímat jako nepříjemnou a zatěžující vzpomínku, lze vyložit z jiného pohledu v jiném kontextu a najít alternativní výklad.



SHRNUTÍ

Kritickou analýzou dějin psychologie jsme si ukázali, že každá doba má charakteristický rys, svého „ducha“, jímž není nic jiného než převládající odborný názor a styl, daný uznávanými hodnotami, které tvoří skupina vědců a které nahrazují nebo alespoň výrazně pozměňují hodnotovou strukturu doby předchozí. Když pak tyto nové hodnoty zevšední nebo i zklamou a přestanou odpovídat měnícím se potřebám, jsou opět vystřídány buď pozvolna, nebo náhle vědecko-historicko-společenským zvratu, hodnotami dalšími, zpravidla opět zase jen dočasnými. Tím není řečeno, že všechny psychologické pojmy a teze jsou relativní. Některé nejobecnější jsou více méně nadčasové a jen na ně autority oboru hledí ze svého úhlu pohledu (osobnost, vnímání, temperament, emoce), ale jiné, konkrétnější, třeba v určité době velmi přitažlivé, mohou mít omezenou životnost (Freudova teorie psychosexuálního vývoje). Taková proměnlivost např. v odívání a jiných vnějších věcech se nazývá módou. Ve společenských vědách se mluví spíše o různých směrech či školách (viz úvod této části). Nezbývá než doufat, že ta současná móda bude nahrazena opět novým myšlením a psychologie bude vědou stále živou.



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ experimentální psychologie
- ✓ hlubinná psychologie
- ✓ behaviorismus
- ✓ gestalt psychologie
- ✓ humanistická psychologie
- ✓ kognitivní psychologie



- ✓ transpersonální psychologie
- ✓ postmoderní psychologie



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Jak vysvětlují pojetí lidské psychiky první psychologové? V čem se liší současné pojetí?
2. Kde vidíte hlavní inspirační zdroje pro vysvětlení lidské psychiky v hlubinné psychologii?
3. Co znamená „Black box“ v pojetí behavioristů?
4. Jmenujte významné humanistické psychology.
5. Jak lze dnes v praxi využít podněty transpersonální psychologie?



AKTIVIZACE A APLIKACE

Zkuste vypracovat časovou přímku jednotlivých psychologických škol a napište si ke každé hlavní zástupce oboru.

4. Determinace psychiky

Slovo determinovat znamená určovat, ovlivňovat. Faktorů, které ovlivňují duševní život člověka je obrovské množství a psychologie je z didaktických důvodů uspořádává do dvou (tří) skupin. Jsou to faktory biologické, sociální, popřípadě vývojové. K biologickým patří především dědičnost, stavba a činnost nervového systému a činnost žláz s vnitřní sekrecí.

Dědičnost znamená přenos vlastností (lépe dispozic pro vznik vlastností) z generace na generaci. Nositeli dědičnosti jsou geny v chromozómech v jádrech pohlavních buněk. Ve struktuře genu je zakódována informace, jejíž funkcí je řízení stavby a vývoje tkání a orgánů. Soubor všech genů – genom bývá označován jako genotyp. Pro označení konkrétní realizované podoby genotypu se používá termín fenotyp. Ten je jednou z možných variant konkrétní realizace genetického programu. Vztah mezi genetickou informací a fenotypovým projevem je vždy velmi složitý. Pro většinu znaků je nezbytná přítomnost několika genů a naopak jediný gen může souviset s projevem několika fenotypických znaků.

Při volbě podmínek prostředí mohou různé genotypy vést ke stejným fenotypovým projevům, aniž by došlo ke změně genetické struktury.

Všechny dědičné dispozice se nemusí uplatnit ve stejné míře. Způsob uplatnění genetické informace závisí vždy na vnějším prostředí. Rozdíly mezi jednotlivci vznikají v důsledku vývojových nahodilostí, které potkaly daný organismus v jeho prostředí.

Dědičnost psychických vlastností je daleko méně prozkoumána než dědičnost vlastností tělesných. Podíl dědičnosti a vlivu prostředí se u nich prokazuje obtížně, protože tu spolupůsobí mnoho faktorů.

Nejnovější výzkumy v genetice přinesly nový termín – epigenetika. Epigenetika je odvětví biologie, které studuje změny v genové expresi nebo buněčném fenotypu, které nezahrnují změny základní sekvence DNA. Zatímco DNA nese genetické instrukce pro stavbu a udržování organismu, epigenetické modifikace kontrolují, kdy a jak jsou tyto geny



zapnuty nebo vypnuty. Epigenetické změny mohou být ovlivněny různými faktory prostředí, životním stylem a zkušenostmi. Epigenetika má pro psychologii, protože poskytuje rámec pro pochopení toho, jak mohou faktory prostředí a zkušenosti ovlivnit genovou expresi a následně chování a duševní zdraví.

Podstatnou biologickou determinantou je stavba a činnost nervového systému, neboť veškeré psychické děje se realizují díky němu. Vědomé psychické obsahy závisí na funkční schopnosti mozku. Při únavě nebo pod jiným vlivem na činnost mozku se mění vědomá psychická činnost, objevují se poruchy pozornosti, snižuje ostrost vnímání, zpomaluje myšlení apod. Kvalita psychické činnosti přímo závisí na kvalitě mozkové hmoty. Poškození mozku, mozkové defekty mají přímo za následek zhoršení psychické činnosti, psychické poruchy.

Úroveň psychického vývoje závisí na vývoji mozku, to platí ve fylogenezi, antropogenezi i v ontogenezi.

Poruchy v duševním životě mohou způsobovat i poruchy nižších složek nervové soustavy, např. poruchy ve vegetativní soustavě ovlivňují poruchy v emocionálním životě.

Kvalita psychiky není závislá pouze na stavbě nervového systému, ale na jeho činnosti. Tu tvoří dva základní nervové procesy, vzruch a útlum. Vzruch je nervový impuls, který se šíří po nervových drahách a je nositelem informace. Aktivním procesem je i útlum, který snižuje nebo zastavuje činnost jednotlivých center a jimi řízených orgánů. Chrání před vyčerpáním a obnovuje funkční schopnost systému a organismu. Základní nervové procesy se v nervovém systému pohybují podle zákonitostí koncentrace, iradiace a vzájemné indukce.

Nervový systém pracuje v úzké součinnosti se systémem žláz z vnitřní sekrecí, které produkují množství hormonů, které také regulují psychickou činnost. Jedná se o tzv. humorální regulaci. Řídící úlohu tu má hypofýza, jejíž hormony ovlivňují nejen činnost dalších žláz, ale i přímo činnost nervového systému.

K sociálním faktorům determinace psychiky patří prostředí, ve kterém jedinec žije a které umožňuje jeho existenci. Čím je organismus složitější, tím složitější prostředí



potřebuje pro svůj život a existenci. Člověk může normálně žít a vyvíjet se pouze v lidském prostředí, přičemž se nejen prostředí přizpůsobuje, ale sám je i přetváří.

Společenská podmíněnost psychiky je objektivně dána tím, že člověk žije v určité historické době, ve skupině lidí, kteří se řídí určitými obecně platnými normami, mají určité zvyky, ekonomickou a kulturní úroveň. Všichni sociální činitelé dohromady vytvářejí sociální prostředí v širokém slova smyslu.

Každý jedinec je zasazen do konkrétních interpersonálních vztahů a nejvíce na něj působí především malé skupiny s nevelkým počtem členů, jeho mikroprostředí, zejména rodina. Mikroprostředí působí na formování psychiky různými mechanismy, kterými jsou především skupinové normy, skupinové hodnoty a sociální role.

Termín sociální role vyjadřuje požadavek sociální skupiny na chování jejího člena v závislosti na pozici, kterou ve skupině zaujímá. Z hlediska jedince je jistou zárukou uspořádanosti sociálního okolí. Společnost tím upravuje svoje požadavky na jedince a jedinec si zároveň formuje a upravuje své motivy a chování podle požadavků společnosti.

Jednou z nejdůležitějších sociálních determinant je také základní vztah (matka-dítě). Bazální psychické vlastnosti se utvářejí na podkladě uspokojování psychických potřeb (bezpečí, láska a citová sounáležitost, autonomie...) mateřskou osobou u dítěte v raném dětství a kvalitě vytvořeného attachmentu, který může být bezpečný, úzkostný vzdorující, úzkostný vyhýbavý nebo dezorganizovaný.



SHRNUTÍ

Jen několik málo otázek vyvolalo v psychologii tak velkou diskusi jako vztah mezi dědičností a prostředím. Uvádíme dva příklady extrémních stanovisek, jak je vyjadřovali přední psychologové v dějinách, abychom demonstrovali různost stanovisek. Moc prostředí není zdaleka tak veliká, jak předpokládali behavioristé. Schopnosti dítěte jsou determinovány jeho předky a jediné co může způsobit prostředí, je to, že umožňuje vývoj



jeho potencionalností. Prostředí nemůže vytvořit nové síly nebo dodatečné schopnosti. „Dejte mi tucet zdravých, dobře rostlých dětí a vlastní specifický svět, v němž bych je vychovával, a já vám ručím za to, že z kteréhokoliv z jich vychovám specialistu podle vlastní volby, lékaře, právníka, umělce, vedoucího obchodníka, ba dokonce i žebráka a zloděje, bez zřetele k jeho vlohám, sklonům, tendencím, schopnostem, zájmům a rase jeho předků.“ (J. B. Watson, 1925, in: SARGENT, 1947, s. 101).

Poslední bádání konce 20. a počátku 21. století neupevnilo pozice ani extrémních zastánců dědičnosti, ani prostředí (jednotlivé výzkumy velmi dobře dokumentuje nejnověji Nakonečný 2015, Blatný, Vágnerová 2005). Nemůžeme říci, že lidské znaky jsou zcela zděděny nebo zcela získány. Můžeme však říci, že tělesná stavba a s ní související znaky, jako například motorické schopnosti jsou určovány převážně dědičností a jen málo zasaženy prostředím. Mnozí psychologové jsou za jedno v tom, že úroveň inteligence, která je nám dána, se dá z velké části přisoudit vlivu dědičnosti. Co ve však týká míry vlivu, jež může mít na IQ prostředí, o tom není mezi psychology jednoty. Nejobtížnější otázka, má-li být osobnost jednotlivce vysvětlena jeho dědičností či prostředím. Je zřejmé, že prostředí má větší vliv na některé vlastnosti, nevylučuje postoje a zájmy. Do jaké míry působí prostředí na temperament a působí-li vůbec, nelze vysvětlit jednoznačně. Vágnerová (2005) zmiňuje, že temperamentové rysy jsou základem pro rozvoj určitých vlastností. Přitom temperament označuje za vrozenou dispozici. Autorka připouští, že mohou být ovlivněny, i když jen do určité míry, zkušeností, která může modifikovat, jak chování, tak prožívání a dokonce i vegetativní reakce. Dále se projevuje vliv zrání, respektive posléze i stárnutí. V tomto smyslu přinášejí zajímavý přístup Plomin a Price (2002), kteří dokládají, že vliv genetiky není v průběhu lidského života zdaleka konstantní vlastnost, ale že se v průběhu věku mění. Vliv genetiky na inteligenci je patrný především v raném a stařeckém věku, zatímco v době, která nejvíce podléhá konvenčnímu vzdělání a produktivní věkové etapě, je více ovlivněna vlivy prostředí. Jiné odborné názory se přiklání k faktu, že genetika nejvíce ovlivňuje mezní konce (Gaussovy) křivky normálního rozložení a prostředí sehrává dominantnější úlohu v oblasti průměrných hodnot (Hříbková, 2002).



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ determinace
- ✓ hlavní determinanty
- ✓ změny psychiky vázané na vývoj (antropogeneze a fylogeneze)
- ✓ determinace biologická
- ✓ dědičnost
- ✓ stavba a činnost nervového systému
- ✓ humorální ovlivňování
- ✓ determinace sociální
- ✓ význam kvality prostředí
- ✓ hodnocení rodiny
- ✓ základní vztah



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Co ovlivňuje kvalitu základního vztahu a v čem je jeho význam?
2. Proč mezi biologické determinanty neřadíme např. trávicí systém?



AKTIVIZACE A APLIKACE



Vysvětlete pojem determinace v aplikaci na vývoj jedince. Jak pohlíží významné psychologické teorie na determinaci lidské psychiky? A jak vnímá determinaci lidské psychiky současná psychologie?



5. Pojem osobnost, struktura osobnosti

Chápání pojmu osobnost je v psychologii trochu jiné než v běžném povědomí, kdy se termín osobnost používá jen pro některé osoby. Psychologie používá pojem osobnost jako výraz pro uspořádání duševního života. Předpokládáme, že podobně jako tělo, i duševní život člověka má své uspořádání, které je pro všechny osobnosti stejné. Osobnost je organizovaný celek duševního života.

H.J.Eysenck - „*Osobnost je více či méně stabilní organizace osobního charakteru, temperamentu intelektu a těla, která determinuje jeho jedinečné přizpůsobení okolí.*“

G.B. Watson - „*Osobnost je konečný produkt našeho systému zvyků*“

V různých definicích se odrážejí různé přístupy jednotlivých psychologických škol a jejich paradigma výkladu podstaty duševního života.

Některé teoretické koncepty osobnosti (zejména psychoanalýza) vysvětlují strukturu psychiky pomocí vrstev duševního života. U Freuda jsou to vrstvy id (zcela nevědomé, tvořené zejména pudovými procesy a řídící se principem slasti) vědomé ego, řídící se principem reality a superego (zčásti vědomé a zčásti nevědomé, vzniká zvnitřněním požadavků, zejména rodičů, svědomí. Řídí se principem dokonalosti, může být silné, slabé, rigidní).

Psychologie osobnosti zkoumá a vysvětluje tři hlavní témata:

1. strukturu osobnosti,
2. dynamiku osobnosti,
3. vývoj osobnosti.



Struktura (stavba, uspořádání) je nejčastěji vysvětlována pomocí základních psychických vlastností, jako je temperament, charakter a schopnosti (intelligence). Velmi často se struktura vysvětluje jako uspořádání faktorů. Faktory jsou vlastnosti, které se svým obsahem navzájem nepřekrývají. Aktuálně se nejčastěji pro vyjádření složek osobnostní struktury pomocí faktorů používá tzv. velká pětka „big – five – factors“:

- E – extraverze (x introverze)
- A – affection, příjemnost, altruismus (x hrubost, hostilita)
- C - svědomitost, kontrola, zdrženlivost (x nesvědomitost, chaotičnost)
- N – neuroticismus, emoční labilita (x vyrovnanost, integrace)
- O – otevřené myšlení, originalita (x mentální deficit)

Dynamika osobnosti vysvětluje proměny chování v závislosti na motivech a motivaci a geneze osobnosti vysvětluje, jak osobnost vzniká a vyvíjí se.

Osobnost představuje integrovaný komplex vzájemně propojených psychických funkcí, které jsou individuálně **specifické** a **relativně stálé**. Determinují prožívání a chování jedince a z toho vyplývající vztah s prostředím (Vágnerová 2005). **Rozvoj osobnosti** probíhá v interakci s prostředím, v němž žijeme, jako výsledek vzájemného působení prostředí a dědičnosti.

Máme-li se v přemíře psychických jevů náležitě orientovat a jejich podstatu dobře chápat, pak je vhodné určitým způsobem tyto jevy utřídit. V první kapitole jsme poznali, že v rámci různých **psychologických směrů a škol** byly voleny odlišné systémy **klasifikace** a tím i postupy výkladu lidské psychiky. U nás se už několik desetiletí udržuje systému výkladu postupující od nejjednodušších duševních jevů k souboru znaků a vlastností charakterizující psychiku člověka, až ke skladbě osobnosti, tj. komplexu psychických jevů reprezentující osobnost, k dílčím psychickým a to nejjednodušším procesům. Tento výklad má své opodstatnění i zastánce. Ať už volíme kterýkoliv systém třídění, vždy by měl obsahovat všechny běžné psychické jevy s upozorněním na jejich **vzájemné vztahy a souvislosti**. Pro naše účely, kdy nám jde o pohled na osobnost z pozic různých psychologických disciplín, je



vhodný klasický způsob třídění a s ním související syntetický postup výkladu. V jeho intencích rozlišujeme:

1. **psychické procesy** - v čase probíhající fenomény **prožívání** a **chování**,
2. **psychické vlastnosti** - interakcí genetické výbavy a individuální zkušeností vzniklé vnitřní determinanty psychických procesů tvořící dynamickou strukturu vnitřní organizace psychického dění (například vlastnosti a charakter osobnosti, specifické schopnosti, temperament aj.),
3. **psychické stavy** - projevy celkového stavu organismu, zejména centrální nervové soustavy, charakteristika člověka pro určitou dobu (například nálady, stavy pozornosti, citové stavy aj.).

Psychické procesy naplňují **dynamiku osobnosti** a umožňují její orientaci, tj. získání a zpracování zpráv, informací, zajišťují poznání, ale i prožívání ve vztahu k poznanému a jednání vyplývající z poznání i prožívání. Čili lze říci, že **psychické procesy** zajišťují psychickou činnost, kdežto **psychické vlastnosti** vznikají a utvářejí se v průběhu života vlivem prostředí a výchovy.

Psychické procesy je možno členit na procesy **poznávací** (čítí, vnímání a smyslové poznávání, pozornost, myšlení, paměť, představa a fantazie) a **autoregulační** (emoce, vůle a motivace). K správnému pochopení psychického života člověka je třeba mít na zřeteli, že kognice, emoce a vůle **neexistují navzájem od sebe odděleny**. K poznanému jevu nezůstává člověk lhostejný a formuluje si k němu svůj vztah, který prožívá. Poznávání je tedy předpokladem k tomu, aby vznikl další proces, tj. emoce – naše prožívání vztahu k tomu co jsme poznali. Vůle, která se uplatňuje při jednání, nemůže se projevit ani svou první formou, tzn. volným rozhodnutím, nevychází-li z určitých myšlenek či jiného poznávacího procesu. Způsob uskutečňování volního rozhodnutí je pak do značné míry závislý na citovém postoji, na způsobu prožívání.

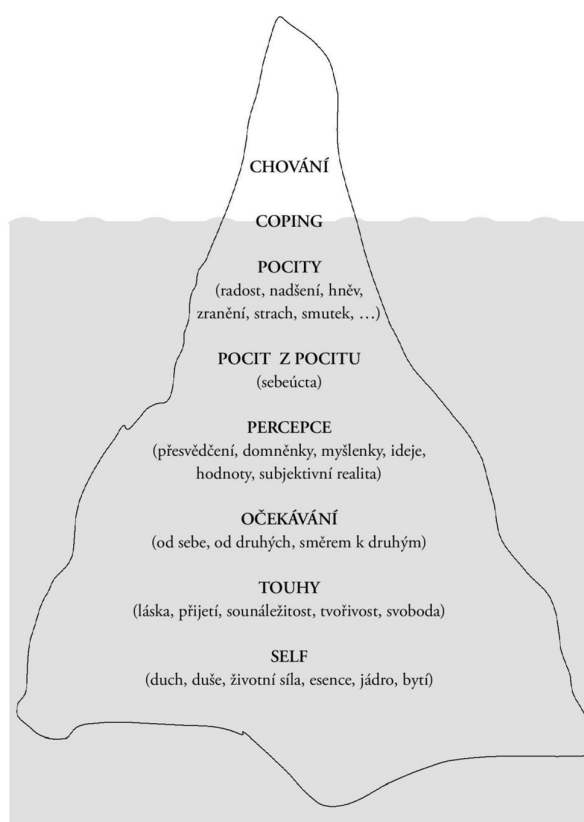


	Charakteristika	Podskupina psychických jevů
Psychické procesy	děje mající podobu: • prožívání - vnitřní intrapsychické subjektivní jevy s různou kvalitou obsahu • chování - navenek pozorovatelné projevy prožívání (jednání, řeč, výraz)	• kognitivní (poznávací) procesy - čítí, vnímání a smyslové poznávání, pozornost, myšlení, paměť, představa a fantazie • konativní a autoregulační procesy - motivace, vůle, emoce
Psychické stavy	stav bdělosti, charakteristika osobnosti po určitou dobu	• psychické - radostná nálada aj. • tělesné - uvolnění aj. • zdravotní - bez bolesti aj.
Vlastnosti osobnosti	poměrně stálá charakteristika jedince	• vrozené - pudy, vlohy • převážně vrozené - temperament a schopnosti • získané - dovednosti, vědomosti, návyky, zájmy, charakter

Vliv našeho chování, kontextu a druhého člověka v konkrétní situaci spoluvytváří naši zkušenost, která odráží strukturu naší osobnosti a zároveň naši osobnost také ovlivňuje.

Zkušenost je podle Satirové tvořena pocity, reaktivními pocity (rozhodnutí o pocitech), percepce (vnitřní přesvědčení) a očekáváními.

Intrapsychický systém bývá v Modelu růstu popisován pomocí známé metaforu Ledovce. Jde o způsob konceptualizace lidské zkušenosti. Zároveň je zde zohledněn fakt, že lidská zkušenost je svou povahou vnitřní a subjektivní. Jednotlivé komponenty zkušenosti jsou vnitřně interaktivní a systemické. Změna jedné oblasti ústí často ve změny v ostatních oblastech. Jednotlivé oblasti lidské zkušenosti zahrnují v lineárním, dvojdimenzionálním rámci chování, coping, pocity, pocity o pocitech (rozhodnutí o pocitech v souvislosti se zkušeností z primární rodiny), percepce (vnitřní přesvědčení) a očekávání. Poslední dvě vrstvy Ledovce – touhy a Self – tvoří univerzálně-spirituální dimenzi osobnosti. Touhy jsou synonymem univerzálních lidských potřeb – potřeby být milován, respektován, potřeba bezpečí, někam patřit, touha po svobodě, po smyslu atd. přijímán (Satir et al., 1991). Touhy jsou všem lidem společné a reflektují bazální lidské aspirace. Touhy a spojení s univerzální životní silou společně tvoří univerzálně-spirituální dimenzi osobnosti.



Obr. 1: Metafora ledovce konceptu osobnosti podle modelu Virginie Satirové . (Banmen J., 2016)



SHRNUTÍ

Osobnost představuje integrovaný komplex vzájemně propojených psychických funkcí, které jsou individuálně specifické a relativně stálé. Determinují prožívání a chování jedince a z toho vyplývající vztah s prostředím (Vágnerová 2005). Rozvoj osobnosti probíhá v interakci s prostředím, v němž žijeme, jako výsledek vzájemného působení prostředí a dědičnosti.



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ osobnost
- ✓ struktura osobnosti
- ✓ základní vlastnosti
- ✓ faktory
- ✓ vrstvy duševního života



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Definujte osobnost.
2. Co je to struktura osobnosti?
3. Jaké mohou být prvky struktury osobnosti?
4. Jaký je význam pojmu faktor v psychologii osobnosti?
5. Rozeberte význam nevědomí v duševním životě.



AKTIVIZACE A APLIKACE

Doplňte tabulku

	Charakteristika	Podskupina psychických jevů
Psychické procesy		
Psychické stavy		
Vlastnosti osobnosti		



6. Temperament

Slovo temperament vychází z latinského *temperare* = ladit, což vysvětluje, že temperament ovlivňuje především celkové vyladění osobnosti. Jedná se o převážně vrozený soubor vlastností osobnosti, které se projevují různou mírou vzrušivosti jedince a převažujícím vyladěním. Je to dispozice, která určuje formální vlastnosti našeho reagování (sílu, rychlost, trvání reakce), bez ohledu na obsah činnosti.

Temperament má vliv především na kvalitu emocí u člověka, ovlivňuje intenzitu emočního prožitku, jeho zabarvení, hloubku a délku trvání a také formu průběhu prožitku (afekt, nálada). V motorice ovlivňuje tempo, rychlost pohybu a dynamiku (sílu a průběh pohybu).

K základním rysům temperamentu patří extraverze x introverze, stabilita x labilita, racionálnost x smyslovost a aktivita x pasivita. Rozdíly v temperamentovém vyladění u jednotlivců psychologie obvykle vyjadřuje pomocí temperamentových typů.

Různí autoři vysvětlovali příčinu rozdílných temperamentových vlastností různým způsobem. Nejstarší je vysvětlení Hippokratovo. Řeční lékaři viděli příčinu rozdílů v převažujících tekutinách v lidském těle a z názvů tekutin byly odvozeny názvy temperamentových typů: sangvinik, flegmatik, cholerik a melancholik. Protože psychologické zhodnocení vlastností jednotlivých typů bylo už tenkrát velmi výstižné, zůstala tato typologie zachována do současností, i když příčiny rozdílů jsou jiné.

I.P. Pavlov viděl příčiny rozdílů ve vlastnostech procesů, které probíhají v nervovém systému, procesů vzruchu a útlumu. Mohou být silné nebo slabé, vyrovnané nebo nevyrovnané, pohyblivé nebo nepohyblivé. Kombinací těchto vlastností vznikají klasické temperamentové typy, sangvinik, cholerik, flegmatik a melancholik.



Zajímavý je výklad E.Kretschmera, který příčinu rozdílů spatřuje v tělesné konstituci, pro označení typů povahy (schizotypní, cyklotypní) používá terminologii odvozenou z onemocnění psychózou, ke které stavbou těla jedinec inklinuje.

H.J.Eysenck vysvětluje temperamentové typy kombinací dvou základních temperamentových rysů, extraverte x introverte a stabilita x labilita. Stablní extravert je sangvinik, labilní extravert je cholerik, stablní introvert je flegmatik, labilní introvert je melancholik.

J.P.Guilford za faktory obecné dispozice u temperamentu považuje:

- sebedůvěru x pocity méněcennosti
- bdělost x nepozornost
- impulzivitu x rozvážnost
- zdrženlivost x bezstarostnost
- věcnost x přecitlivělost (hypersenzitivita)
- prosazování x bojácnost



SHRNUTÍ

Pojem temperament označuje současná psychologie jako psychologické charakteristiky osobnosti, jež jsou vrozené (dědičné), a můžeme u nich identifikovat biologický základ. Jinak také pojmem temperament označujeme behaviorální a prožitkové charakteristiky osobnosti ukotvené v biologických faktorech.



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ temperament
- ✓ rysy temperamentu
- ✓ typy temperamentu



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Jaký je rozdíl mezi extravertem a introvertem?
2. Co znamená pojem integrovaná osobnost?
3. Jaké vlastnosti má osobnost labilní?
4. Čím se vysvětlují temperamentové rozdíly?
5. Na které psychické procesy má temperament největší vliv?



AKTIVIZACE A APLIKACE

Charakterizujte introvertní a extrovertní chování. Zamyslete se nad svým okolím.



7. Emoční procesy

Emoce jsou subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy, stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti (Hartl, Hartlová 2000). Emoce jsou jevem komplexním značně ovlivňuje činnost dalších psychických funkcí, a následně i chování jedince (Vágnerová 2016). Mají významnou kognitivní a motivační funkci a tím napomáhají celkové orientaci v životním prostředí (Nakonečný 2012).

Ve publikacích se též lze setkat pojmem cit, který na rozdíl od emoce obsahuje pouze prožitkovou složku. Emoce obsahují citový prožitek (zážitek libosti a nelibosti, stav napětí nebo uvolnění prožívané v určité náladě nebo afektu), ale jsou také doprovázeny fyziologickými reakcemi (může se jednat o změny tepové frekvence, dýchání, nárůst krevního tlaku, zúžení zornic, pocení, sucho v ústech, husí kůže, ale i změny ve funkci trávicího systému či vyměšovacího traktu) a dalšími navenek viditelnými projevy (mimika, pantomimika, navozené chování).

Dispozice k emočnímu prožívání je vrozená. Intenzita, stabilita, trvalost či proměnlivost prožitků souvisí s typem temperamentu. Způsob emočního reagování je ovlivněn i sociokulturně (viz další text).

7.1. Fyziologický základ emocí

Charles Darwin uveřejnil roku 1872 útlou knížku s názvem Výrazy citů u člověka a u zvířat. Tvrdil, že výrazy tváře a gesta mají svůj původ v užitečných jednáních. Vyceníme-li například zuby ve hněvu, je to pozůstatek primitivního boje, v němž člověk v bitkách škrábal a kousal. Pevné sevření úst v okamžiku rozhodnutí pochází z tělesného úsilí a napětí, s nímž naši předkové doprovázeli obvykle svá rozhodnutí. Také sociální tradice hraje svou roli. Sepětí rukou při prosbě pochází z obvyčeje, podle něhož naši předkové zvedali ruce, aby byli spoutáni. Darwin byl první, kdo dělal pokusy s emocemi. Ukazoval několika testovaným



osobám obrázky hraných citových výrazů. Úsudky o významu těchto výrazů se překvapujícím způsobem lišily.

W. Wundt odmítal tradiční třídění citů na city libé a nelibé. Navrhoval trojrozměrnou teorii. Každý cit, jak říkal, má tři aspekty: libost nebo nelibost, vzrušení nebo klid, napětí nebo uvolnění. Cit může být libý, uvolněný a klidný, nebo může být nelibý, vzrušený a provázený napětím. Není-li ani jednoho z těchto základních šesti zážitků, nelze mluvit o citech.

Žák Wundta E. B. Titchener, jenž tyto jevy zkoumal společně s Wundtem, zjistil, že jeho testovaným osobám dělalo obtíž identifikovat tyto tři rozměry. Jako například když měli například rozlišit vzrušení od napětí nebo klid od libosti. Jediným skutečným rozměrem, jak zjistil Titchner, byla dvojice libost-nelibost. Výzkum ho vedl k názoru, že zážitky jako napětí nebo vzrušení jsou ve skutečnosti organické nebo svalové počitky a nikoliv city. Dnes již víme, že zážitky libosti a nelibosti (příjemného a nepříjemného) se projevují u každé emoce v různé intenzitě. Silná bolest je obvykle zážitkem nepříjemným a vrcholem tělesně příjemného je prožitek orgasmu. Prožitek libosti je spojen s prospěchem pro lidský organismus, u prožitku nelibosti je tomu naopak. Prožitky jsou vázané na situační stav. Závisí na aktuálních potřebách, tělesném a mentálním stavu jedince. Pokud je jedinec depresivně naladěný, nemusí mu být příjemná přítomnost ve společnosti, kde vládne veselá nálada. Časem se jedinec na jednotlivé prožitky adaptuje, a to i v případě vlivu nepříjemného. Toto však neplatí pro silnou fyzickou bolest (Nakonečný 2012).

Každá emoce je doprovázena jistou mírou vzrušení organismu, respektive napětím či uvolněním. Intenzita vzrušení je spojena s úrovní aktivace. Primárně se projevuje rostoucím svalovým napětím, zvýšením motorické aktivity, pohybovým neklidem, vzrůstem síly a rychlosti, včetně zrychleného myšlení a představivosti. Silné emoční vzrušení může být doprovázeno výraznou mimikou, vokalizací a impulzivním jednáním, kdy jedinec ztratí zábrany.



7.2. Vlastnosti emocí

Základním znakem emocí je komplexnost. Jsou propojeny s fyziologickou reakcí organismu a mají významnou funkci v regulaci psychické činnosti. Významným charakteristickým znakem je diferencovanost a subjektivita. To znamená, že se v průběhu života diferencuje emocionální reagování na různé podněty, na které každý jedinec reaguje jiným způsobem (Nakonečný 2012).

Každá emoce má svůj protipól, kladný a záporný. To nazýváme polarita. Příkladem je radost a smutek, nadšení a zklamání nebo láska a nenávist. Citová vyhraněnost se vztahuje ke sklonu člověka k jednomu z těchto pólů. Jsou ale i jedinci, kteří nejsou citově vyhranění (Helus 2011). S polaritou souvisí tzv. citová ambivalence, která se týká smíšenosti citů. Typickým smíšeným citem je láska, doprovázená zamilovaností a naplněním našich tužeb, ale i strach o milovanou osobu a obavy, že ji ztratíme (Kopecká 2011). Ambivalence se často objevuje u obětí domácího násilí, kdy agresor oběti ubližuje, ale ona k němu stále chová silný citový vztah. Může se ale vyskytovat i ve vztahu k vlastní osobě (Vágnerová 2016).

Pro emoce je charakteristická aktuálnost spojená s jedinečností a neopakovatelností prožitku emoce, kterou nemůžeme znovu zažít tím stejným způsobem. Stereotypnost nebo také setrvačnost emocí znamená, že opakovanost určitých podnětů, které v minulosti vyvolaly citovou reakci se může promítat i při dalším setkání s tímto podnětem a vyvolávat podobnou reakci i přesto, že se význam tohoto podnětu pro jedince již změnil (viz učení podmiňováním Watson). Citová adaptace se váže na intenzitu citu, kdy se podnět, který ho vyvolává opakuje. Prožitek se může stupňovat nebo dojde k otupění, a přejdeme do stavu lhostejnosti (Kopecká 2011). Další typickou vlastností je předmětnost, jelikož emoce se vždy vztahují ke konkrétní situaci, zážitku či vzpomínce. Spontánnost znamená, že se emoce spouští spontánně a nekontrolovaně a lze je obtížně ovlivnit. Emoce jsou typické nakažlivostí, kdy jsme ovlivňováni emocemi druhých osob.

K individuálním zvláštnostem emocí patří citová dráždivost. Každý jedinec reaguje jinak rychle, někdo pomalu, někdo rychleji. Jiní jedinci reagují až na silné podněty. Citovost vyjadřuje bohatost, popřípadě chudost citů. Někteří lidé prožívají život plný emocí, jiní



naopak mají city chudé. Citová labilita představuje rychlost střídání citů, náladovost a míru ovlivnění chování jedince, který se s nějakou emocí setká. Například jak moc jedince ovlivní daná emoce v hodnocení a rozhodování. Citová zranitelnost souvisí s tím, do jaké míry je jedinec odolný vůči podnětům, které navozují negativní emoce. Existují lidé, kteří se velmi snadno rozpláchnou. Svě city se často snažíme v určitých situacích ovládat či potlačovat s čímž souvisí stupeň citové ovladatelnosti (Kopecká 2011).

7.3. Výraz citu

City druhých osob posuzujeme převážně podle výrazu tváře nebo gest. Zdá se snadné rozpoznat hněv nebo úžas v obličeji druhé osoby, avšak experimenty dokazují, že se často mýlíme.

H. S. Langfeld z univerzity v Princetonu vyzval testované osoby, aby rozpoznaly city hercem předváděné a znázorněné ve 105 snímcích. Nejlepší z nich posoudili 58% snímků správně, nejhorší jen 17%. Přesnost v tomto případě znamená souhlas s citem, který herec zamýšlel vyjádřit. Langeld zjistil, že testované osoby nejen posoudily city špatně, byly si mimo to nejisti svým soudem a daly se svést sugescí k jinému úsudku.

E. G. Boring a Titchener dokázali také, že testované osoby při posuzování výrazu tváře se často nechávají ovlivnit sugescí. Připravili si snímky, jež znázorňovaly různé výrazy úst, očí, nosu a obočí tak, že se daly kombinovat rozmanitými způsoby. Téměř o všech takto složených tvářích soudily osoby, jimž byly ukázány, že zobrazují skutečné citové stavy, i když jednotlivé části libovolně spojené byly protikladné.

K. Dunlap zkoumal, zdali cit vyjadřují výstižněji oči nebo ústa. Rozřízl snímky portrétů na polovinu příčným řezem a pak spojoval jednotlivé části tak, že oči obličeje, vyjadřujícího například bolest, spojil s ústy téhož obličeje, vyjadřujícího radost. Na rozdíl od všeobecného názoru, že oči jsou zrcadlem duše, na zkoumané osoby působila při posuzování citů více ústa než oči.

Psycholožka A. Felekyová požádala 100 osob, aby určilo city na 86 obrázcích, jak je jistá herečka znázorňovala. Úsudky se různily. Nejvyšší shoda, již bylo dosaženo, činila 52%.



Jeden obrázek byl posuzován 39 různými způsoby. Přesto však R. S. Woodworth později dokázal, že se tito posuzovatelé ve svých úsudcích od sebe tolik nelišili. Třebaže jen 52% z nich rozpoznalo správně překvapení, jiných 31 označilo cit jako podiv, údiv, úžas nebo jinými synonymy. Když seskupoval podobné výrazy a úsudky, Woodworth zjistil, že 60 i více procent osob bylo zajedno v úsudcích o štěstí, překvapení, strachu, hněvu, odporu a pohrdání.

Aby se vyhnul tomu, že obrázky, na nichž je cit jen hrán, nevyjadřuje cit pravý, fotografoval C. Landis tváře ve skutečných citových situacích. Vystřelil neočekávaně, z pušky, dal elektrickou ránu, ukazoval erotické obrázky, uložil osobě, aby dekapitovala tupým nožem myš nebo aby dekapitaci pozorovala. Jeho obrázky nepřinesly charakteristický výraz tváře při bolesti, překvapení, nechuti nebo při jiných citových stavech. Jedinou společnou reakcí mnoha osob byl úsměv. Tatáž osoba projevovala podobný výraz v rozmanitých situacích. Landis tedy dokázal, že dané citové stavy nejsou charakterizovány specifickými výrazy tváře.

Obdobné závěry uvádí při charakteristice emocí i Vágnerová (2005). Emoční prožitky jsou různé kvality a intenzity a vyvolávají individuálně typické a relativně stabilní fyziologické reakční vzory. Obecně však není možné přiřadit určitému afektivnímu prožitku přesně vymezenou a jednoznačnou reakci. Ukazuje se, že fyziologické reakce jsou ovlivněny způsobem hodnocení situace.

M. Sherman zkoumal hlasový výraz a ukázal, že křiky novorozeněte, projevujícího bolest, hlad, strach nebo hněv, nemohou být na rozdíl od toho, co se rodičům říká, vůbec rozpoznány. Starší děti a dospělí mají tendenci projevit své silnější city, jako rozčilení a hněv, hlasitou řečí ve vysokých tónech.

Důkaz, že gestikulace rukou se zdá výraznější podal L. Carmichael a jeho spolupracovníci, když požádali herečku, aby znázornila city jediné pohyby rukou. Testování studenti se docela dobře shodli v interpretaci těchto gest. Tvrdili, že jim pomohlo označit příslušný výraz, když napodobili gesto a pokoušeli se myslet na situaci, za níž se vyskytuje. Expresivní emoční složka zahrnuje vnější projevy, které jsou navenek viditelné. Projevuje se



výrazem v obličeji, mimice, držení těla, ale i v mluvě jedince. Do vnějších projevů spadá i chování a reagování.

7.4. Klasifikace emocí

Emoce je možné diferencovat podle kvality, intenzity, zaměření a délky trvání. Primárními dimenzemi emocí je libost x nelibost a vzrušení x uklidnění. Zhruba od konce druhé poloviny 20. století se ujalo třídění na primární a sekundární emoce (Stuchlíková 2002). Toto třídění je využito i pro následující popis.

7.4.1. Základní emoce

Základní neboli primární emoce jsou vrozené a prožívají je všichni lidé podobným způsobem (Vágnerová 2016). Prožitky těchto emocí nezáleží na zkušenostech ani na sociokulturním prostředí, ve kterém se jedinec nachází. Projevy jednotlivých emocí se mohou lehce lišit, ale pokaždé jim rozumíme. Americký psycholog Robert Plutchik, odvodil celkem osm základních emocí, které se mohou střídat na základě intenzity a propojenosti s ostatními emocemi. Tyto emoce vzájemně propojil se situacemi, které je vyvolávají (Helus 2011).

Základní emoce

Emoce	Situace
Smutek	ztráta milované osoby
Strach, úzkost	ohrožení nejistota
Vzteky	překážka bránění dosáhnout cíle
Radost	uspokojení dosažení cíle
Důvěra	spolehlivý partner akceptace ve skupině
Znechucení	odporný předmět



Očekávání	kladné ocenění obdarování
Překvapení	něco nečekaného neobvyklého

Zdroj: Helus (2011, s. 124)

Ostatní badatelé se shodli pouze na pěti základních emocích, kterými jsou radost, smutek, strach, zlost a znechucení. Vágnerová (2016) uvádí i překvapení.

Radost je pozitivní emoce. Vyvolává pocit příjemného a rozvíjí se na základě uspokojení nebo pouhé představy o uspokojení. Nejčastějším vnějším projevem je veselost a uvolněnost doprovázená úsměvem, uvolněním svalů v obličeji a změnou tónu hlasu. Prožitek radosti má krátkodobé trvání, zpravidla souvisí s nějakou pozitivní událostí. Obdobným pocitem je spokojenost, projevující se uspokojením a pohodou. Intenzivnější formou spokojenosti je pocit štěstí, který netrvá příliš dlouho, a to zejména v případech, kdy je silnější. To je dáno především tím, že mozek není schopen dlouhodobě udržet pozitivní naladění. Sklon k prožívání radosti a spokojenosti je vázán na extraverci, vstřícnost a otevřenost novým zkušenostem a zážitkům.

Smutek je negativní emoce, která může přetrvávat delší dobu. Vyvolává ji ztráta něčeho významného, ale i pouhá představa této ztráty nebo nedosažení chtěného cíle. Stejně jako prožitek radosti, má i smutek různou intenzitu. Mírnější formou je zachmuřenost a sklíčenost, může však dosahovat až k silnému zármutku a depresi. Deprese ovlivňuje uvažování, prožívání a jednání. Smutek vychází z negativního hodnocení dané situace nebo z pesimistického očekávání budoucnosti. Je často spojen se špatným odhadem aktuální situace a jejích důsledků. Má demotivující sílu, snižuje aktivitu, vede ke zpomalení a někdy až k útlumu, nezájmu a pocitu, že jakákoliv činnost ztrácí smysl. Vnější projevem smutku je zejména pláč a tiší hlasový projev. Hlavní funkcí smutku je rozvoj schopnosti patřičně se vyrovnat se ztrátami. Smutek má rovněž významnou roli v sociální interakci. V ostatních lidech smutek vyvolává podobné pocity. Máme nutkání smutné osobě pomoci a podpořit ji. Tendence k delšímu přetrvávání smutné nálady či k jejímu snadnému navození souvisí s typem temperamentu a neuroticismem jedince.



Zlost a vztek představují negativní emoce, které vyjadřují nespokojenost s danou situací. Hněv je racionálně vyvolaný prožitek, způsobený přesvědčením o vlastní křivdě. Zlost dosahuje různé intenzity a může dojít až ke ztrátě kontroly nad vlastním chováním. Obě emoce je velmi těžké ovládat a vyvolávají napětí, které může přetrvávat poměrně dlouhou dobu. Jejich průběh se pojí s fyziologickými reakcemi a často podněcují k útoku a obraně. Mnohdy dochází k přesunu hněvu či agrese na jiný objekt než na danou osobu. Vztek a zlost mají adaptační funkci, která napomáhá člověku zvládat obtížné situace. U těchto emocí je nutné umět ovládat jejich projevy, neboť i sociální normy požadují jejich regulaci. Rychlost k navození hněvu je podmíněna temperamentem, především neuroticismem.

Strach a úzkost jsou rovněž negativními emocemi, které souvisí s pocitem nebezpečí a ohrožení. Mohou se týkat jak fyzické, tak psychické újmy v podobě ohrožení sebeúcty nebo důstojnosti. Vztahují se k přítomnosti i budoucnosti, ze které může mít jedinec obavy a hodnotí ji negativně. Tyto emoce mohou mít různou intenzitu stupňující se od lehkých obav k pocitu nejistoty, až k intenzivnímu děsu. Prožitek strachu může vyvolat vztek, který souvisí se sklonem bojovat v ohrožení. V kognitivní oblasti se tyto emoce projevují skrze ustarané myšlenky. Prožitky strachu a úzkosti mohou být doprovázené somatickými projevy jako je zrychlení tepové frekvence, bušení srdce, pocení či napětí ve svalech. Rozdíl mezi strachem a úzkostí je definován předmětem obav. V případě strachu jedinec ví, čeho se přesně bojí. Naopak úzkost není vymezená konkrétním předmětem obavy, ale jedná se o nejasný pocit ohrožení, který nelze popsat. Funkcí těchto emocí je obrana. Úzkost vyvolává napětí a neschopnost se uvolnit. Směřuje k fyzické připravenosti jednat, ale bez zřejmého cíle. Strach vede k jasné obraně vůči ohrožujícímu objektu. Prvotní tendencí bývá únik. Úzkost a strach mají rozdílnou délku trvání. Sklon prožívat tyto emoce v delším rozsahu souvisí s neuroticismem. V případě nadměrného prožívání těchto emocí, se může jednat o některou z emočních poruch, které se projevují skrze fobie, tedy nepřiměřený strach z konkrétního podnětu, který způsobuje panickou reakci.

Znechucení je nepříjemný pocit, který směřuje k vyhýbání se předmětu, který ho vyvolal. I pocit znechucení má různou intenzitu prožitku. Projevuje se odstupem, viditelným znechucením až silným odporem. Zdrojem je jakýmkoliv podnět, který působí odpudivě, a



to jak vizuálně, čichově nebo dotekově. Předmětem může být jídlo, zvířata, především hmyz, špína, tělesné produkty, mrtvá těla nebo i jedinci, kteří patří do jistých sociálních skupin jako bezdomovci či drogově závislí. Nejsilnější fyziologickou reakcí je zvracení. Znechucení má obrannou funkci, která se týká případné tělesné či psychické újmy způsobené předmětem znechucení. Existuje i termín morální znechucení, který je spjat s odporem z nevhodného chování, které je proti pravidlům a neodpovídá dané situaci. Obecně mají větší sklon k prožívání znechucení ženy než muži, kteří nejsou v této oblasti příliš senzitivní.

Překvapení vzniká, pokud dojde k něčemu mimořádnému nebo nečekanému. U tohoto prožitku záleží, s čím je spojován, jeho výše se může lišit. Může vyvolávat zvědavost, potřebu poznat něco nového, ale i strach a úzkost z neznámého.

7.4.2. Sekundární emoce

Sekundární emoce jsou odvozené od emocí základních. Vztahují se k osobním zkušenostem člověka a vyjadřují jeho vztah k něčemu nebo někomu. Tím mohou být myšlení druhí lidé nebo vztah k vlastní osobě a svému chování. Může se jednat i o vztah či postoj k institucím nebo společnosti jako takové (Vágnerová 2016).

Emoce zaměřené k vlastní osobě

Tyto emoce obsahují prožitky vlastního uspokojení základních potřeb, tělesného stavu a emoční složku sebehodnocení. Člověk své chování posuzuje s ostatními lidmi a hodnotí se. Emoce týkající se vlastní osoby mohou být pozitivní, negativní, ale i kombinované a ambivalentní. Patří sem rozpaky, které jsou spojené s pocity nejistoty týkající se vlastní osoby. Prožitek této emoce se dostavuje, pokud je člověk nešikovný, neobratný nebo je znervózněný druhou osobou. Rozpaky poukazují na nepříjemné pocity v určité sociální situaci, nebo při kontaktu s některými lidmi. Často jsou doprovázeny



fyziologickými projevy, jako je červenání nebo třes. Stud a zahanbení jsou také negativní pocity, které se projevují, pokud jsme se zachovali špatně, porušili pravidla nebo je okolí svědkem našeho selhání a neúspěchu. Tyto pocity evokují vyhýbavé chování, ale i vztek. Tělesné projevy jsou podobné jako u rozpaků. Pocit viny se objevuje, pokud jedinec provedl něco špatného, co mělo negativní následky a zasahuje jeho svědomí. Pocit viny může být doplněn pocitem lítosti vůči tomu, co jedinec udělal a rád by to změnil. Tyto stavy jsou doprovázeny výčitkami svědomí. Pocit viny má preventivní funkci, aby se jedinec podobnému chování příště vyhnul. Souvisí se vztahem k normám a hodnotám ve společnosti. Naopak pocit hrdosti vyvolává pocity příjemné. Hrdost se dostavuje, pokud jedinec něčeho dosáhl v porovnání s okolím nebo si splnil své vytyčené cíle. Hrdost je ovlivněna i hodnocením a oceněním ze strany okolí.

Satirová (1991) rozděluje oblast emoční stránky osobnosti na dvě části: jednou částí jsou emoce (pocity, city, vyšší city) a druhou částí jsou tzv. reaktivní emoce. Tato kategorie je někdy považována za synonymum sebeúcty (a v tomto smyslu je v pojetí Modelu růstu sebeúcta součástí osobnosti). Reaktivní emoce (někdy též emoce druhého řádu či pocity z pocitů) lze vysvětlit jako emoční prožitek vnikající na základě *hodnocení* zažívané aktuální emoce (např. „stydím se, že vůči rodiči cítím zlost“). Tyto emoce vycházejí se životního přesvědčení, systému hodnot, životních pravd vědomých i nevědomých, které jsou naučené v průběhu života.

Emoce zaměřené ke vztahu k vnějšímu okolí

Tento druh emocí se může týkat různých situací, objektů či druhých osob. Helus (2011) je nazývá jako emoce sociální. Pojí se se vztahy s lidmi, sociálním začleněním, postavením ve skupině a společnosti, mezilidskou interakcí a se vztahy ke společnosti a lidstvu. Jsou ovlivněny kulturními rozdíly a osobními zkušenostmi.

Do této kategorie patří emoce vztahové. Základem je zhodnocení konkrétního jedince, posouzení důležitosti jeho významu a následný citový vztah k němu. Citové vztahy bývají dlouhodobějšího charakteru a mohou se v čase měnit. Pozitivní vztah k někomu je



vyjádřen náklonností, sympatiemi, přátelstvím nebo láskou, které mohou mít různou intenzitu (Nakonečný 2012).

Přátelství je vztah mezi lidmi, který vzniká i mezi rodinnými příslušníky, jako jsou sourozenci, sestřenice nebo rodiče s dětmi. Základem přátelství je vzájemná důvěra a oboustranná sympatie. Lidé se mají navzájem rádi a vyhledávají společnost toho druhého. Sympatie často vznikají mezi osobami s podobnými názory a postoji. Sympatičtější bývají osoby s pozitivními vlastnostmi, jako je přívětivost. Sympatie k lidem je ovlivněna naší zkušeností s jinými lidmi a může se týkat i fyzických znaků. Antipatie může vzniknout, pokud nám daná osoba připomíná někoho, s kým jsme měli špatné zkušenosti, nebo projevuje negativní chování jako je povýšenost. Za projevy sympatie je považována otevřenost, důvěra a obětavost. Existuje však rozdíl mezi sympatií a přátelstvím. Sympatičtí nám mohou být i lidé, se kterými neudržíme žádný kontakt, například oblíbení herci. Přátelství je fyzicky reálný důvěrný vztah. Základními znaky přátelství je mít někoho rád, rád s ním trávit čas, být připravený mu pomoci a mít radost z pocitu, že mu mohu být prospěšný.

Láska jako vztah je předmětem zkoumání sociální psychologie a láska jako cit, je předmětem psychologie emocí. Může se dělit na erotickou, rodičovskou, lásku k druhému člověku, nebo na lásku ke zvířatům. Základními znaky jsou oddanost druhému, obětavost, starostlivost, pocit štěstí, touha být spolu, podpora, důvěra, touha po fyzickém kontaktu, ale i somatické změny jako tlak v žaludku nebo bušení srdce. V literatuře se často rozlišuje mezi zamilovaností a láskou. Zamilovanost je spojována se zaujetím a okouzlením. Kdežto láska jako hluboký cit. V případě, že máme ve vztahu s milovanou osobou pocit nejistoty, můžeme cítit žárlivost (Vágnerová 2010).

Základem lásky je mateřská láska, která má důležitou roli v důsledku utvoření pevného pouta mezi matkou a dítětem. Tato láska bývá instinktivní a rozvíjí se u žen během styku s dítětem. Odlišná je erotická láska jakožto specifický typ vztahu, který je výběrový a bývá podmíněn fyzickou přitažlivostí k druhé osobě. Často může předcházet samotné lásce. U žen se často erotika spojuje s láskou, u mužů nikoliv. Rozdílem mezi láskou a erotikou je ten, že láska směřuje k utvoření svazku. Erotika je výrazně spojována s pudry, ale i s fantazií



a hravostí. Hlavní funkcí sexuální aktivity je rozmnožování. Sex je však často provozován nikoliv s cílem rozmnožování, ale z důvodu navození pocitu slasti (Nakonečný 2012).

Vztahové emoce mají svůj negativní protipól. Negativní vztah k člověku je spojen s odmítáním, nechutí nebo dokonce s nenávistí. Tyto negativní postoje, mohou dojít až k potřebě daného člověka ponížit či mu nějakým způsobem ublížit. Pozitivní hodnocení jedince je naopak vyjádřeno skrze obdiv a ocenění. Základem tohoto zhodnocení jsou sympatie a někdy i touha se danému člověku podobat. Nechuť ke druhému člověku vyjadřují emoce pohrdání a opovržení. Mnohdy jsou vyvolány při nevhodném chování, které se nám příčí. Pocit pohrdání souvisí také s nadřazeností. Americký psycholog Paul Ekman nepovažuje pocit opovržení za emoci výslovně negativní. Tuto skutečnost vysvětluje tím, že lidé často pociťují jisté uspokojení, jelikož se v porovnání s daným člověkem cítí lépe a hodnotí sami sebe pozitivněji. Lítost vůči druhým lidem je vyjádřena soucitem, který v lidech podněcuje altruistické jednání, tedy ochotu danému člověku pomoci (Vágnerová 2016).

Některé pocity plynou ze srovnávání vlastní osoby s ostatními lidmi. Vůči druhým lidem lze pociťovat závist, která je prožitkem negativním. Vzbuzuje pocit, že druhá osoba dosáhla nerovnoměrných výhod či zisku. Závist se často pojí s nenávistí, a podněcuje sklon k potrestání druhého člověka, který je nějakým způsobem zvýhodněný. Zvýhodnění se může týkat oblasti bohatství, úspěchu či lásky. Pocity křivdy jsou emoce negativního charakteru. Jsou dány míněním, že došlo k nespravedlivému jednání a lidé v okolí se vůči jedinci nezachovali dobře či ho neoprávněně obvinili z něčeho, co neudělal. Pocit křivdy vzbuzuje sebelítost a někdy i touhu se pomstít. Pocit ponížení se křivdě částečně podobá. Vyvolá ho chování druhého člověka, které degraduje sociální prestiž poníženého. Důsledkem je smutek, zlost a touha po pomstě. Pocit vděčnosti se dostaví, pokud nám okolí vyjadřuje přízeň a podporu. Rovněž evokuje takové chování opakovat.



7.5. Vývoj citů

V závěru se vracíme k důležité otázce, jak vznikají city. Vyvíjejí se city dítěte prostým růstem a dospívání dítěte či se jim dítě učí? Zde vystává znovu stará otázka zrání a učení. K. M. Bridgesová ukázala, jak se citové vztahy z prostého vzrušení u novorozeněte rozvíjejí a dávají dvanáct a více rozdílných reakcí u dvouletého dítěte, počínaje strachem, hněvem, žárlivostí, rozkoší a náklonností.

W. F. Blatz se svým spolupracovníkem zaznamenávali věk, v němž se za určitých citových stavů objeví nové chování. Do čtyř měsíců novorozeně křičí, vzpírá se a trhá sebou. Mezi 4 až 8 měsíci podává ruku a hází některé věci dolů. Později se zarazí překvapením a dovede se přitulit. Mezi prvním a druhým rokem dítě utíká, schovává obličej, říká ne a padne na zem.

Zajímavý případ, podporující teorii dospívání, popsala F. Goodenoughová. Desetiletá dívka, od narození slepá a hluchá, vyjadřovala strach, hněv, odpor a libost podobně jako jiné děti. Poněvadž se toto dítě nemohlo učit tím, že by vidělo a slyšelo ostatní děti, Goodenoughová byla přesvědčena, že tento příklad je dostatečným důkazem teorie dopívání.

Opačnou ukázkou je známý experiment s malým Albertem. Aby ukázal, jak citové reakce působí na učení, dal J. B. Watson ročnímu chlapci, který neměl strach ze zvířat, bílou krysu. Když dítě po kryse sáhlo, ozval se za jeho hlavou hlasitý nepříjemný zvuk. Nemluvně sebou trhlo a polekalo se. To se opakovalo několikrát. Když byl podmíněný reflex již navozen, dítě křičelo, jakmile vidělo krysou. Tento získaný strach a jiné emoční reakce, zdůrazňoval potom Watson hlavně zkušeností, zejména zkušeností z dětství.

Citové reakce a vyrovnávání se s emocemi jako součást osobnosti člověka je ovlivněné také způsobem jakým rodiče reagují na dítě. Různé typy připoutání mohou mít významný vliv na vývoj osobnosti člověka a ovlivňovat jeho způsob interakce ve vztazích. Mary Ainsworthová rozlišila tři hlavní typy připoutání na základě svých pozorování v situacích oddělení a návratu v průběhu dětství.

Tyto typy jsou:

**Bezpečné připoutání:**

Děti s bezpečným připoutáním mají pečlivé a citlivé pečovatele, kteří na ně reagují s láskou a jistotou. Takové děti jsou obvykle schopny svobodně prozkoumávat své okolí, protože mají důvěru v bezpečnost svého vztahu. V dospělosti může mít jedinec s bezpečným připoutáním tendenci vykazovat stabilitu, důvěru ve vztazích a lepší schopnost komunikace.

Nejisté (anxiózně-ambivalentní) připoutání:

Děti s tímto typem připoutání mohou mít pečovatele, kteří nejsou vždy konzistentní ve své péči. Tyto děti mohou být náchylnější k úzkosti a nejistotě ve vztazích. V dospělosti mohou projevovat obavy z odmítnutí nebo obavy, že vztahy nebudou trvat. Můžou vykazovat více emocionálních výkyvů a potřebu potvrzení.

Nejisté (anxiózně-odmítavé) připoutání:

Děti s tímto typem připoutání mohou mít pečovatele, kteří jsou méně citliví na jejich potřeby nebo kteří mohou být odmítaví. Takové děti mohou vykazovat zdánlivou nezávislost a vyhýbat se blízkosti. V dospělosti mohou mít problémy s důvěrou a intimitou ve vztazích a mohou preferovat větší autonomii.

Je důležité si uvědomit, že jednotlivci nejsou omezeni pouze jedním typem připoutání, a může docházet k různým kombinacím nebo změnám v průběhu života. Přesto mohou tyto vzorce připoutání poskytovat vhled do toho, jaké vzorce chování a reakcí mohou jedinci projevovat ve vztazích a jakým způsobem se mohou vyrovnávat s emocemi a stresovými situacemi.

Ve shodě s Vágnerovou (2005) lze uzavřít, že emoční funkce jsou ontogeneticky dřívější, respektive mají na počátku vývoje i kognitivní význam a představují primární motivačně regulační systém. Emoční a kognitivní funkce se v průběhu celého dětství vzájemně ovlivňují a podporují celkový rozvoj dítěte. Jednoduché emoce (radost, strach, vztek, smutek, opovržení a překvapení) jsou vrozené a závisí na aktivitě mozkového kmene.



Soucit a altruistické chování je výsledkem socializačního učení. V kojeneckém období emoce slouží jako prostředek komunikace. Zhruba v druhé polovině 1 roku je nejdůležitější vytvoření citové vazby mezi matkou a dítětem, která představuje zdroj bezpečí a jistoty. V batolecím a předškolním období se objevují negativistické reakce a záchvaty vzteku. Rozvíjejí další emoce jako rozpaky, zahanbení, hrdost, vcítění, závist, pýcha, stud a vina. Ve školním období dochází k rozvoji emoční regulace. Období dospívání charakterizují proměny emočního prožívání a zájem o vlastní emoce. V období dospělosti dochází k celkové stabilizaci emočního prožívání a převažuje pozitivní emoční ladění. Stáří přináší celkové zklidnění, zpomalení a zmírnění, které se projevuje v celé oblasti psychiky, včetně emočního prožívání. Naopak se zvyšuje dráždivost a citlivost na určité podněty, zvyšuje se citová labilita a dochází k úbytku odolnosti vůči zátěži. Negativní emoce mohou být silnější, ale většinou nedochází k jejich dlouhému přetrvávání.



SHRNUTÍ

Emoce spočívají v subjektivním prožívání stavu ve vztahu k působícím podnětům. Ty v nás vyvolávají libost nebo nelibost, jsou nám příjemné nebo nepříjemné, mohou způsobovat vzrušení nebo uklidnění, napětí nebo uvolnění. K základním emocím patří radost, hněv, žárlivost, strach... Protože jde o subjektivní prožívání, nemusí být emoce rozpoznána druhými lidmi. Emoce obvykle poznáváme z výrazu tváře, mimiky, pantomimiky, z hlasu. Člověk ale umí emoce předstírat a zastírat.



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ emoce
- ✓ libost



- ✓ nelibost
- ✓ příjemné
- ✓ nepříjemné
- ✓ mimika
- ✓ výraz
- ✓ afekt
- ✓ nálada



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Jakou funkci měly a mají emoce?
2. Co patří k základním vlastnostem emocí?
3. Jak emoce poznáváme?
4. Jaký je rozdíl mezi afektem a náladou?



AKTIVIZACE A APLIKACE

Jak definujeme emoce? Je cit projevem tělesným, mentálním nebo obojím? Do jaké míry prozrazují výrazy obličeje nebo gesta citové stavy? Které tělesné funkce provázejí naše city? Co je to detektor lži a jak se uplatňuje? Odkrývá skutečně vinu? Vyvíjejí se naše city či se jim učíme? Jak se můžeme zbavit strachu?



8. Charakter

Emocím je možné připsat jak konstruktivní, tak dezorganizující funkci v organismu. Mají význam v zaměření na cíl emocionální tón ovlivňuje význam cíle vzhledem k osobnosti. Emoce připravují a provázejí jednání a hodnocení. Každé prožívání emoce se úzce váže na subjekt. Z řeckého *charassein* - vyryt, vtisknout, ekvivalent k českému „povaha“

8.1. Vymezení charakteru

Rozmanitě v závislosti na chápání významu:

- integrace všech znaků, které osobu charakterizují: charakter = osobnost
- pouze morální rysy osobnosti
- ztotožňován se chtěním a vůlí
- vazba na hodnotový a postojový systém charakter = jádro osobnosti
- naučené chování, které je v souladu se sociálním očekáváním

Charakter se projevuje především ve styku s jinými lidmi (v etice a morálce), zahrnuje :

- postoj člověka k jiným lidem
- postoj člověka k sobě samému
- postoj k věcem, předmětům
- postoj k přírodě
- postoj k práci

Základem většina charakterových postojů se odvíjí od vztahu člověka k sobě samému:

- Je dán především jeho sebepojetím, sebekoncepcí
- tematika Já je v psych. osobnosti centrální



- sebepojetí má stránku emoční, hodnotící a konativní:
- sebecit
- sebepoznání
- sebeobraz
- sebehodnocení
- sebevědomí - význam pro úspěšnost

Složky sebeobrazu:

- vlastní tělo - obraz o vlastním vzhledu, tělové schéma
- já jako nositel norem, hodnot a přesvědčení
- sociální status, vidění vlastní soc. pozice
- já jako vlastník
- ideální já - soubor představ a aspirací (neshoda mezi obrazem já a ideálním já se považuje za důležitého motivačního činitele)

Charakter je určen 6 osobnostními prvky:

1. morální stabilita (tendence sledovat morální kodex i bez osobního uspokojení)
2. síla ega (schopnost přiměřeně vnímat, cítit, myslet) – je zákl. předpoklad
3. síla superega (souhlasnost chování se zevnitřněnými morálními principy)
4. spontaneita (vyjadřovat city a přání přímo v akci)
5. přátelskost (generalizovaný postoj příchyllosti)
6. komplex trestuhodnosti (pocity viny vůči sociálně neschvalovaným impulzům)



8.2. Sociální faktory utváření charakteru

Charakter se utváří učením (imitace, identifikace, sociální učení). Závisí především na znacích rodinného prostředí:

- konzistence rodinného života,
- způsob rodičovské kontroly a výchovný styl rodiny (demokratičnost či autokratičnost),
- způsob trestání (shovívavost x přísnost),
- vzájemná důvěra a souhlas mezi rodiči a dětmi,

Vývojová teorie charakteru

Předpokládá, že v průběhu ontogeneze se charakter proměňuje v závislosti na věku. Jednotlivým obdobím odpovídá určitý typ charakteru:

- kojenec – amorální typ charakteru
- předškolní věk – prospěšný typ
- mladší školní věk - konformní typ
- dospívání – iracionálně vědomý typ
- dospělost – racionálně altruistický typ

Charakteristika jednotlivých typů:

- **amorální** - egocentrismus, impulsivnost, nedostatek zřetele k potřebám druhých lidí, nedostatečné zvnitřnění morálních principů.
- **prospěšný** - morální principy stále nejsou zvnitřněny, respektovány jen pokud nejsou v rozporu s vlastními tendencemi, podle okolností se bere ohled na mínění druhých.
- **konformní** - zvnitřněn princip chovat se tak, jako se chovají druhí, snaha nezadat si, regulátorem je odezva ostatních lidí, morálka je zvykem ne uvědomělým vztahem



- **iracionálně vědomý** - posuzování činů podle vlastního vnitřního vzorce správného a špatného, vychází z abstraktních principů (např. čestnost) a aplikuje je toporně na situace podle svého pojetí „ztuhlé, slepé superego“,
- **racionálně altruistický** - osobnost nemá rigidní morální schémata, jedná s ohledem na situaci a důsledky svého jednání pro ostatní lidi, je realistický morální, relativně čestná, odpovědná (altruismus je ve zřeteli na sociální dopad jednání).

K jakému typu charakteru jedinec dospěje se odvíjí od způsobů výchovy a dalších společenských vlivů, ne všichni dospělí jsou altruisté.



SHRNUTÍ

Charakter se formuje výchovou a společenskými vlivy – společenskou morálkou a normami, procesem vrůstání osobnosti do společnosti. Vývoj charakteru významně koresponduje v vývojem osobnosti.



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ charakter
- ✓ postoj
- ✓ sebepojetí
- ✓ typ charakteru
- ✓ morální vývoj



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Jak se chová konformní jedinec?
2. Jaký je význam slova altruistický?
3. Charakter jako soubor postojů.
4. Z čeho pramení sebevědomí?
5. Jak probíhá morální vývoj?



AKTIVIZACE A APLIKACE

Zamyslete se ve které vývojové fázi se začíná rozvíjet sebepojetí? Definujte autonomní a heteronomní morálku.



9. Schopnosti a jejich utváření

Schopnosti chápeme především jako jako psychofyzické dispozice k výkonu duševní vlastnosti, které jsou podmínkou úspěšného vykonávání určité činnosti příbuzné pojmy k pojmu schopnost.

Nadání bývá chápáno jako vrozené předpoklady k výkonu, schopnosti chápány jako naučené. Talent je chápán často nejednotně, buď jako: mimořádné nadání nebo mimořádné schopnosti. Vlohy jsou vrozené morfologické nebo funkcionální difference anatomicko-fyziologické zvláštnosti organismu, týkající se především:

- analyzátorů,
- analyticko-syntetické činnosti mozku,
- vztahu mezi 1. a 2. signální soustavou.

9.1. Teorie vzniku schopností

Různým způsobem hodnotí význam vnitřních a vnějších podmínek vývoje

- **vnější determinace** - schopnosti jsou naučené
- **vnitřní determinace** - získané dědičně

Dnes většinou vysvětlujeme vznik na základě působení obou vlivů. Základem schopností jsou vlohy, ze kterých činnostmi (procvičováním) vzniká schopnost. Pro cvičení musí být jedinec motivován.

Důležitá je včasná stimulace dané vlohy systematické a intenzivní cvičení již v dětství = senzitivní období pro vznik schopnosti. V dětství problémem může být navození a udržení příslušné motivace k procvičování.



9.2. Klasifikace schopností

Schopnosti lze třídit (klasifikovat) podle různých kritérií. V každé činnosti lze rozlišovat tři druhy úkonů, které lze od sebe oddělit jen uměle, protože na sebe navazují tyto úkony jsou kritériem třídění schopností na: percepční, intelektové, motorické.

Klasifikace schopností podle Pavla Říčana:

- verbální,
- prostorová představivost,
- numerické schopnosti,
- percepční pohotovost,
- paměťové schopnosti,
- psychomotorické schopnosti,
- umělecké schopnosti.

Klasifikace schopností podle H. A. Murraye:

- tělesné (atletické, atd.),
- mechanické (používání nástrojů),
- ekonomické (získávat peníze, uzavírat obchody),
- dominantní (získávat moc a vliv),
- sociální (získávat přátele),
- erotické (sexuální, atd.),
- intelektuální (schopnost rozumět abstraktním myšlenkám),
- vědecké (umět pracovat s vědeckými pojmy),
- estetické (hodnotit umění a prožívat je),
- tvořivé umělecké schopnosti.



V dnešní době je důležitý rozvoj schopnosti tvořivě a kriticky myslet. Tvořivost je projev systému osobnostních charakteristik, schopností a motivačních tendencí člověka, který je nový, neobvyklý a představuje kapacitu produkovat nové idey, představy, nápady, anebo umělecké objekty. Schopnost tvořit neboli tvořivé myšlení je taková schopnost člověka v níž se vyskytuje netradiční přístup k předmětu, originalita, vynalézavost a iniciativa. Výsledek tvořivé činnosti je charakterizován:

- novostí,
- originalitou,
- užitečností,
- hodnotou,
- využitelností.

Schopnost kriticky myslet se projevuje, když se jedinec pokouší minimalizovat vliv předsudků a zaujatosti při hodnocení a vyslovuje závěry, které vyplývají z důkazů a často uvažuje o alternativních vysvětleních. Kritické myšlení v podstatě není založené na izolované schopnosti, ale na množině osobnostních, postojových a poznávacích schopnostech. Rozvoj těchto schopností je možný především na ve vzdělávacích institucích poskytováním prostředí bohatého na podněty, podpora spontánnosti a prostřednictvím sebepoznávání. Přílišný tlak na výkon omezuje schopnost tvořivě myslet.



SHRNUTÍ

Schopnost je získaná psychická vlastnost, která se rozvíjí na základě vloh a je předpokladem pro úspěšné vykonávání činnosti. Schopnosti nejsou totéž, co zkušenosti, vědomosti, dovednosti a návyk. Bez činnosti a učení se schopnosti nemohou rozvinout.



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ schopnost
- ✓ vloha
- ✓ nadání
- ✓ talent
- ✓ vznik schopnosti
- ✓ Tvořivost
- ✓ Kritické myšlení



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Jaký je rozdíl mezi vlohou a schopností?
2. Co je to senzitivní období?
3. V čem se uplatňují percepční schopnosti?
4. Jak lze rozvíjet intelektové schopnosti, tvořivost a kritické myšlení?



AKTIVIZACE A APLIKACE

Najděte průsečíky mezi schopností a dovedností. Připravte si příklady na předchozí úkol. Vysvětlete klasifikaci schopností podle Pavla Říčana a uvádějte příklady.



10. Intelligence

Intelligence je považována za všeobecnou rozumovou schopnost, která se uplatňuje ve všech druzích lidské činnosti. Projevuje se především ve schopnosti učit se, chápat souvislosti a řešit problémy, ve schopnosti přizpůsobovat se. Základem je ostré vnímání a schopnost koncentrace pozornosti, paměť, která nám poskytuje provozní informace, pružné a rychlé myšlení – to je nejdůležitější složkou. Dnes už se intelligence nechápe jako jedna schopnost ale jako soubor dílčích schopností. Rozlišujeme inteligenci fluidní (daná genetickou informací) a krystalickou (získanou zkušeností v průběhu ontogeneze).

Rozlišujeme také různé typy intelligence podle oblastí, ve kterých jedinec lépe chápe a řeší problémy, rychleji se učí. Nejjednodušší třídění je intelligence teoretická, intelligence praktická a intelligence sociální. Psychologickými testy se měří pouze intelligence teoretická. Průměrné IQ je v rozmezí 85 – 115 bodů (pro pedagogy 90 – 110)

Definice intelligence:

- **W. Stern** - intelligence je schopnost přizpůsobovat se novým požadavkům(situacím) tím, že se užije myšlenkových prostředků, které odpovídají danému cíli.
- **L. M. Terman** - intelligence je schopnost řešit abstraktní problémy, schopnost postihovat určité souvislosti a učit se.
- **D. Wechsler** - intelligence je úhrnná nebo globální schopnost individua účelně jednat, rozumně myslet a vypořádat se účinně se svým okolím.
- **E. G. Boring** - intelligence je měřitelná kapacita, která se uplatňuje v testech intelligence.
- **R. Cattell** přispěl do teorie pojmy: „*Intelligence fluid*“ (je dána biologickou kapacitou mozku) a „*Intelligence crystalized*“ (utvářena ontogenetickou zkušeností, zejména vzděláním).



Podle **H. J. Eysencka** ke znakům inteligentního chování patří především:

- ostré vnímání a dobrá paměť (pohotové a přesné vybavování informací z paměti),
- koncentrované zaměření na objekt činnosti,
- pružné, rychlé a správné myšlení,
- pohotové a přesné vyjadřování.

Intelligence už není chápána jako nedělitelná obecná schopnost. Podle **L. L. Thurstona** představuje intelligence komplex jednodušších, vzájemně nezávislých schopností, faktorů.

Rozlišuje inteligenci:

- V - verbální (chápání slov),
- S - prostorovou (představivost),
- P - všímavost (postihování shod, rozdílů),
- R - uvažování (postřehnutí logického sledu),
- W - slovní pohotovost (snadné vyjadřování),
- N - početní intelligence,
- M - paměťová intelligence.

Podle **R. Meili** jsou faktory intelligence čtyři:

1. komplexita = schopnost najít v komplikovaných problémech uspořádání prvků,
2. plynulost = schopnost přecházet lehce od jednoho obsahu k druhému,
3. celostnost = schopnost chápat celky souvislostí,
4. plasticita = schopnost uspořádat jednotlivé složky problému novým způsobem.



Podle uplatnění schopnosti v různých oblastech lidské činnosti rozlišujeme různé typy inteligence:

- **teoretická** - projevuje se schopnost naučit se verbálním a jiným symbolům,
- **praktická** - je schopnost chápat význam věcí a zacházení s nimi,
- **sociální** - umožňuje snadné porozumění druhým lidem, komunikaci s nimi a ovlivňování a vedení lidí,
- **emocionální** – má podobný obsah.

Emocionální inteligence

Tento koncept byl vytvořen Petrom Sloveym a Johnem Mayerem a stal se populárním když vyšla v roce 1995 kniha Emocionální inteligence Daniela Golemana. Výzkum inteligence z pohledu psychologie i neurologie podle Reichela (2011) naznačuje, že emoce výrazně ovlivňují naše vnímání, myšlení a rozhodování. Emoční inteligence popisuje míru správného zacházení s pocity sebe sama i druhých. Součástí tohoto konceptu je uvědomění si vlastních pocitů, schopnost vcítit se do druhých lidí spolu se schopností vytvářet a udržovat sociální vztahy. Tradičně se v rámci konceptu emoční inteligence zaměřujeme na 5 oblastí:

1. **Sebedůvěra a sebeuvědomění** je v podstatě vnímání a pochopení vlastních pocitů, motivů a cílů. Zahrnuje také realistické zhodnocení vlastních silných a slabých stránek. Porozumění vlastním tělesným vjemům, emocím a emocím z emocí, jak je popsala Virginia Satirová, nám umožňuje naučit se rozumět zdrojům těchto emocí a reagovat kongruentně a nebýt vydáni na milost a nemilost emocím.
2. **Sebeřízení** souvisí se způsoby, jak se vypořádat se svými pocity tak, abychom je mohli konstruktivně ovlivňovat a ovládat tak, abychom brali v úvahu sebe, druhého a kontext komunikace. Jedině tak můžeme naplno využít svůj potenciál.
3. **Motivace** sebe sama, aby jedinec mohl rozvíjet aktivitu z vlastní vůle, zejména pokud věci nejdou tak, jak jsme očekávali. V pojetí emoční inteligence se za vysokou kapacitu motivace považují situace, kdy můžeme odložit uspokojení, abychom dosáhli vzdálenějšího cíle, pokusit se i přes neúspěch nebo dílčí neúspěchy a pozitivně je přijmout jako životní lekce. Základem motivace je optimismus a naděje.



4. **Sociální kompetence** je schopnost jedince vytvářet kontakt a zdravé vztahy s ostatními lidmi a také je udržovat. K sociální kompetenci patří také kongruentní komunikace se schopností se viditelně vyjadřovat a aktivně naslouchat druhým lidem a rozumět jim.
5. **Empatie** je schopnost vcítit se do pocitů a způsobů pohledu druhých lidí, stejně jako vhodně reagovat. Empatie se projevuje schopností vnímat, interpretovat a vhodně reagovat na neverbální signály sebe sama a druhé osoby.

Současný výzkum inteligence a myšlení také zaměřuje pozornost na koncept kognitivního stylu. Kognitivní styl podle Ruisela (2004) reguluje formu a přesnost vnímání, koncentraci pozornosti, adekvátnost cílevědomého chování, osobní přesvědčení a hodnotový systém. Ovlivňují také citový život jedince – aktivují emoce, pocity, které lidé preferují a jak se s nimi vyrovnat. Kognitivní styly jsou také důležité pro organizaci našeho chování. Je možné identifikovat 20 stylů rozdělených do pěti základních skupin podle

1. Funkční úrovně
2. Specializace
3. Diferenciace
4. Flexibilita
5. Stabilita

Mezi nejčastěji pozorované dimenze kognitivních stylů patří šířka kategorizace, závislost na poli, lokalizace řízení, analytické a intuitivní dimenze a další.

Při diskuzi o inteligenci je důležité porozumět i konceptu moudrosti jako trvalé dispozice inteligence. Měřitelným znakem moudrosti je adekvátní rozhodování o způsobu života, které se projevuje zejména v obtížnějších situacích. Moudrost hraje rozhodující roli při výběru cílů nebo hodnot, kterými se člověk řídí. Pomáhá jedinci rozlišovat mezi důležitými a nevýznamnými aspektem života a také slouží k poznání vlastních omezení, která vyplývají z fyzické kapacity, zdraví, emočních reakcí, mentálních predispozic, stupně talentu a sociálních schopností.



10.1. Měření inteligence

Intelligence se diagnostikuje pomocí testů inteligence. Základem jsou standardizované podněty (porozumění symbolům, chápání souvislostí, řešení problému, atd.) mentální výkon je hodnocen individuálním skórem skóre se srovnává s výkonem příslušné populace a převádí se na tzv. intelligenční kvocient.

Intelligenční kvocient (IQ) je celé kladné číslo, které se nejčastěji pohybuje kolem hodnoty 100 (vyjádření skutečnosti, že mentální věk odpovídá věku chronologickému). Distribuce hodnot IQ má zhruba normální rozložení.

Jednotliví autoři se v definici inteligence i jejím dělení rozcházejí. E. L. Thorndike rozlišoval tři druhy inteligence – abstraktní (která se uplatňuje při verbálních a symbolických operacích), mechanickou inteligenci (jako schopnost operovat s předměty) a sociální inteligenci (což je schopnost komunikovat s jinými lidmi). R. B. Cattell zavedl nové pojmy v podobě fluidní (vrozené inteligence) a krystalizované inteligence, která je závislá na vzdělání člověka a získaných zkušenostech.

Nejpoužívanějším vyjádřením úrovně inteligence je intelligenční kvocient (IQ), který zavedl W. Stern. Jedná se o číselný údaj, který vyjadřuje úroveň intelektových schopností člověka vzhledem k jeho věku.

Klasifikaci inteligence popisuje následující tabulka

IQ	Klasifikace	Podíl osob v populaci (%)
80 – 90	Podprůměr	16,1
90 – 110	Průměr	50,0
111 – 120	Lehký nadprůměr	16,1
121 – 130	Zvýšený nadprůměr	6,7



131 – 140	Vysoký nadprůměr	2,2
141 a výše	Genialita	

Zdroj: Svoboda, M. Psychologická diagnostika dospělých, 2005, s. 49

Svoboda (2005) v Psychologické diagnostice dospělých užívá základní dělení inteligenčních testů na jednodimenzionální testy inteligence, které mají jednotnou stavbu a postihují jedinou schopnost či složku inteligence, a komplexní testy inteligence, skládajících se z několika subtestů a které měří více komponent inteligence najednou.



SHRNUTÍ

Pojem inteligence vysvětluje Pedagogický slovník takto: „*Jeden z obtížně definovatelných psychologických pojmů, jehož pojetí se stále vyvíjí. Zmiňme dvě pojetí: 1. Podle Sternberga jde o účelnou nebo úspěšnou adaptaci člověka v kontextu reálného světa. 2. Schopnost člověka názorně nebo abstraktně myslet v řečových, numerických, časoprostorových aj. vztazích a nalézt řešení problému. Umožňuje účelně jednat, úspěšně zvládnout komplexní i specifické situace. (...)*“ (Průcha, 2003, s. 88). „*Testy inteligence jsou standardizované metody vyšetření rozumových schopností a současné mentální úrovně jedince.*“ (Svoboda, 2005, s. 48). Vznik a začátek používání testů inteligence je datován na konec devatenáctého a začátek dvacátého století. Prvními oblastmi, ve kterých se testy využívaly, bylo školství a poradenství.



KLÍČOVÉ POJMY



- ✓ intelligence
- ✓ obecná schopnost
- ✓ psychologický test
- ✓ inteligenční kvocient



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Jak lze rozvíjet intelektové schopnosti
2. Co patří k intelektovým schopnostem?
3. Co nám říká inteligenční kvocient?



AKTIVIZACE A APLIKACE

Najděte průsečíky mezi rozumovou, emoční a sociální inteligencí. Zamyslete se, proč schopní, nadřuměrně inteligentní jedinci, nemusí dosáhnout úspěchu v pracovním, ani v osobním životě. Analyzujte pojem inteligenční kvocient.



11. Dynamika osobnosti

11.1. Motivace lidské činnosti

Již Descartes mluvil v 17. století o inteligentním chování člověka na rozdíl od instinktivního chování zvířete. Tento poznatek ztratil po Darwinovi svoji průkaznost, když bylo poukázáno na poměr člověka ke zvířatům. Vědci si začali všímat lidských instinktů. Na sklonku 19. století vypracovali filozofové a psychologové složité seznamy instinktů.

W. James tvrdil, že člověk má více instinktů než zvířata. Uvedl je v dlouhém seznamu, který obsahoval: sání, křik, pohyb, zvědavost, družnost, stud, čistotnost, našlapování, napodobivost, bojovnost, sympatie, strach z temných míst, touhu po vlastnictví, lásku, žárlivost a mnohé jiné instinkty. James dodával, že instinkty mohou být pozměněny zvykem.

Instinktivistické teorie uplatňoval W. McDougall, který vysvětloval všechno chování, dokonce i sociální chování jako výraz vrozených impulzů. Jeho seznam hlavních a podružných instinktů obsahoval: únik, odpor, bojovnost, zvědavost, sexuální instinkt, hledání potravy, touhu po vlastnictví, kýchání a smích. Tvrdil, že instinkt je schopnost, jíž člověk vnímá jisté podněty, prožívá city a jedná v určitém směru. Percepce a jednání mohou být modifikovány, avšak city zůstávají jádrem instinktů a mění se jen velmi málo. Toto stanovisko si získalo oblibu u mnoha psychologů a vědců.

Za několik let uváděl E. L. Thorndike ještě více instinktů, k nimž podal příklady. Družnost je ilustrována neklidem člověka o samotě, zájmem o chování jiných a uspokojením ze zájmu jiných lidí. Zmiňuje se také o sexuálním, mateřském a otcovském chování, o bojovném instinktu, o hněvu, ovládnutí, poddajnosti, strachu, nechuti, získávání potravy a únikových reakcích. Thorndike nesouhlasí s McDougallovým argumentem, že instinkt je hlavně citový. Nazývá jej prostě nenaučeným chováním.

Krátce před první světovou válkou měly instinktivistické teorie období rozkvětu. Pojmu instinktu nepoužívali pouze psychologové. O. Tead, odborník v personálních



záležitostech nazval svou knihu *Instinkty v průmyslu*. Psychoanalytik S. Freud uváděl dva základní instinkty pud sexuální a pud sebezáchovy. Freudův vrstevník C. G. Jung, zakladatel analytické psychologie, nazval vyživovací, sexuální a stádní instinkty primárními pudy.

Roku 1924 podal sociolog L.L.Bernard v knize nazvané *Instinkty* přehled díla asi 400 autorů a poukázal na směšné extrémy, do nichž zašly instinktivistické teorie. Zjistil, že pojem instinkt nebo instinktivní bylo použito pro označení téměř 600 pudů nebo činností. Některé z nich, jako chování sexuální nebo sociální, byly příliš zevšeobecněny. Ostatní byly zase specifické, jako instinkt bránící člověku jíst jablka ve vlastní zahradě nebo instinkt strkat prsty do štěrbin abychom vypudili skrytá zvířátka.

Ne všichni psychologové byli přesvědčeni, že činnosti označené jako instinktivní jsou vrozené. Mohou být naučené. R. M. Yekers a L. Bloomfield ukázali, že chytání myší se musí koťata částečně naučit. Jiní poukazují na to, co často pozorují milovníci domácích zvířat, že totiž štěně a kotě vyrůstající pohromadě, nejeví instinktivní nenávist mezi kočkou a psem, jako se často uvádí.

Dva rozdílní kritikové instinktivistické teorie K. Dunlap a J. B. Watson, tvrdili, že chování, zejména chování dospělého člověka, je většinou ovládáno učením a není tudíž vrozené. Ze svých výzkumů nemluvňat dospěl Watson k názoru, že strach, levorukost nebo pravorukost jsou osvojeny zkušeností a že lezení, vzpřímené držení těla a chůze, jakož i jiné činnosti jsou částečně naučeny.

Psychologům začalo být jasno, že pojmu instinktu se používalo dvěma různými způsoby. Někdy se vztahoval na určitý druh chování jako sání, zápas nebo strach z temných míst, jindy se jím vyjadřovaly impulsy nebo pudy, jako pud sexuální, hlad, přivlastňování a podobně, které jsou vlastně podnětem chování. R. S. Woodworth použil pojmu mechanismus k označení chování nebo činností, které potřebují podnět, aby se mohly projevit. Impuls nebo pud, který nás podněcuje, nazval Woodworth hybnou silou a připodobnil jí k síle, která uvádí stroj v pohyb. Obě tyto skutečnosti se nedají přesně rozlišit, protože mechanismus, který byl již uveden v pohyb vyvíjí pak vlastní hybnou sílu. Jako příklad uvádí dítě, které je nejprve ke zpěvu vedeno, ale potom pokračuje ve zpěvu z vlastního nadšení. Každý zvyk, jak říká Woodworth má svoje dvě motivující síly a vyvíjí



hybnou sílu, aby byl opakován. Pudy nebo hybné síly se přirozeně mění, když člověk vytváří nové zvyky a chová se novým způsobem. Proto kritizoval Woodworth McDougalla a ostatní, kteří tvrdili, že motivující síla člověka je dána několika málo instinkty.

Bernard, Dunlap, Watson a Woodworth začali kritizovat instinktivistické teorie v psychologii. Antropologové tento úkol dokončili a poukázali, že se lidské pudy a chování lidí na celém světě od sebe liší podle kultur, v níž lidé žijí.

Místo instinktivní lásky k vlastním dětem našel W.H.R.Rivers mezi obyvateli ostrova Murray naprostou lhostejnost ke skutečnému původu dítěte. Adopce je zcela běžná a děti ani nevědí, kdo jsou jejich skuteční rodiče. Mezi těmito obyvateli ostrova může být dítě usmrceno, jestliže má rodina příliš mnoho dětí téhož pohlaví. M. Meadová si všimla skutečnosti, že v kmeni Manus na Nové Quinei vychovávají děti otcové nikoli matky. Z toho důvodu bylo zjištěno, že s panenkami, které dětem dala si spíše hráli chlapci než dívky. Bojovnost, o níž se předpokládá, že je lidským instinktem je v některých primitivních pospolitostech neznámá. F. Boas, který studoval Indiány kmene Kwakiutl v oblasti kanadského Pacifiku zjistil, že spory se tam vyrovnávají nikoli tělesným bojem, nýbrž tím, že se uspořádá slavnost, při níž odpůrci dělí své majetky. Vyhrává ten, kdo rozdělil ze svého majetku nejvíce. A. Goldenweiser vyzkoumal, že spory mezi některými eskymáckými kmeny se urovnávají pěveckou soutěží, při níž je vítěz zvolen lidovým hlasováním.

Většina psychologů, kteří pojednávali o instinktech zahrnovali do svých seznamů také touhu po majetku. Avšak antropologové zjistili u primitivních národů neuvěřitelně rozmanité postoje k majetku. V některých pospolitostech je každá skála a studánka soukromým vlastnictvím. U jiných jen několik věcí jako ozdoby nebo zbraně jsou soukromé, vše ostatní patří celé skupině. Soutěživost se v jednotlivých kulturách různí. R. Benedictová zjistila, že Indiáni kmene Zuñi pohlížejí nevlídně na toho, kdo hledá prestiž nebo moc. Člověku, který ustavičně vyhrává v závodech, zabraňují, aby se jich účastnil. Individuální iniciativa se potlačuje. O. Klineberg, sociální psycholog, zjistil, že není možno testovat přesně inteligenci některých indiánských kmenů proto, že jeho členové nemohli pochopit myšlenku, že mají soutěžit, aby dosáhli vysokého počtu bodů.



Z výše uvedeného plyne, že instinkty jsou pojmány podle obyčejů kultury nebo kmene. Instinkt se definuje jako vrozené, poměrně neměnné chování, které je univerzální u všech druhů. Stavění hnízda u ptáků a tkaní pavučiny u pavouků jsou pravé instinkty. Protože většina forem lidského chování je tak rozmanitá a měnlivá, přestali psychologové pojem instinkt používat.

11.2. Pudy

Lidské chování je vedeno určitou hnací silou. Animální psychologové si osvojili Woodworthův pojem pudu (1918), který znamená energii, jež uvádí věci do pohybu. Později byl tento pojem všeobecně přijat a rozumí se jím energie nebo činnost, vzešlá z fyziologických potřeb jako hlad, žízeň, pohlaví, únavy, vyměšování, udržování stálé teploty a krevního tlaku. Vede k uspokojování základních biologických potřeb a slouží ke dvěma základním cílům zachování sebe sama a zachování rodu. (Vágnerová 2005).

Psychologové podrobili svému zkoumání nejprve hlad. Krátce před první světovou válkou zjistil W.B.Cannon a A.J.Carlson, že hlad vzniká z rytmických stahů stěn žaludku. Japonský psycholog T. Wada zjistil, že je-li osoba jen mírně hladová, zvyšuje se celková svalová i duševní činnost.

G. H. Wang, čínský fyziolog a psycholog studoval účinky pohlaví na činnost samičky bílé krysy. Každý den kontroloval kolikrát otočí zkoušené zvíře svým pobíháním otáčivou veverčí klec. Po každé ve čtyřech dnech když se dostavilo krysí vášnivé období, otočila klec častěji než obvykle. Takto fluktuace činnosti se nevyskytuje u samců, ani u prepubescentních samiček, ani u samiček v těhotenství nebo období laktace. Wang ukázal, že sexuální cyklus mocně působí na krysí energii.

Mezi pudy lze vysledovat překvapivé spojitosti. L.H.Warner zkoumal účinky žízně na krysí chování a zjistil, že nedostatek vody omezuje pud hladu. Hlad zmenšuje sexuální pud, jak zjistil F.A.Moss. Několik mladých mužů, kteří pro experimentální účely snížili svoji životosprávu, tvrdili, že jejich pohlavní touha i sexuální zájem se v průběhu doby značně zmenšil.



Aby vypočítal intenzitu pudu zkonstruoval C.J.Warden bednu s překážkami. Krysa motivovaná hladem, žízní nebo jinou potřebou je umístěna v oddělení na konci dlouhé bedny. na druhém konci je potrava, voda nebo jiné dráždidlo. mezi zvířetem a dráždidlem je úzký přechod na jehož dně je elektrická drátěná síť, která dává ránu, když se jí dítě dotkne. Čím mocnější je pud zvířete, tím více úderů může dostat.

F. H. Allport se zajímal o motivaci lidského jednání a roku 1924 uvedl seznam šesti základních zděděných činností člověka. Jsou to: leknutí a únik, vylučování, zápasení, hlad, reakce citlivého pásma způsobená lechtáním a sexuální reakce. První čtyři se uplatňují již od narození. Reakce citlivého pásma objevují se v raném dětství, sexuální reakce se objevují mnohem později. Těchto šest základních činností může být obměňováno a rozvíjeno učením. Tak vyměšování vede k čistotnosti, zápasení k bojovnosti, pohlaví ke zvykům mateřským nebo otcovským. Čistotnost nebo bojovnost není instinktem, nýbrž sociálním zvykem, získaným individuální zkušeností.

Z uvedeného plyne, že pud není vhodné chápat jako biologický mechanismus, protože u člověka se i tyto tendence rozvíjejí na základě zkušenosti a mají individuálně specifický charakter (Vágnerová 2005). Mají neurofyzilogický základ a jsou ovládaný limbickým systémem a regulační aktivitu hypothalamu a korových center. Pro člověka je charakteristická větší variabilita v uspokojování pudových potřeb. Svojí roli zde hraje nejen vrozený genetický základ, ale také učení, sociokulturní kontext, individuální zkušenosti a preference. Pudové tendence mají různou intenzitu a různé místo v hierarchii potřeb. Lze je plánovat, ale i odkládat jejich uspokojení. Pudy se obvykle rozděluje do 4 základních kategorií. 1. pud obživný, 2. pud sebezáchovy, 3. sexuální pud, 4. pud péče o potomstvo.

Na vrozeném základě se dále rozvíjejí psychické, resp. psychosociální potřeby. Jejich členění se liší dle přístupu autora. Obvykle zahrnují potřebu: 1. bezpečí, 2. stimulace, 3. poznání, 4. sociálních kontaktů a někam patřit, 5. seberealizace, 6. smyslu vlastní existence.



11.3. Motivvy

Slovo pud se brzy ukázalo jako nepřiměřené k tomu, aby se jím popsaly všechny motivace lidského jednání. Lidské bytosti jsou mnohem složitější než zvířata. Mají své fyziologické hybné síly, avšak vedle toho se u nich objevuje mocný vliv sociálních zdrojů. Někteří lidé se například zdají být hnáni přáním získat a udržet vlastnictví nebo nějaký majetek. Jejich touha se zdá mít hluboké kořeny, leč to, že jiným lidem chybí, nebo že naprosto schází v některých kulturách jako u Indiánů kmene Kwakiutl v Britské Kolumbii, jak ukázal F. Boas, nasvědčuje tomu, že tato touha je získána kulturním formováním.

Abychom zahrnuli jak sociální touhy, tak i fyziologické síly, jež existují u lidských bytostí, používáme pojem motiv. Motivvy jsou faktory, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a udržují je po určitou dobu. Takto navozené jednání směřuje k uspokojení nějaké potřeby. (Vágnerová 2005).

Sociolog W. I. Thomas sestavil jeden z nejznámějších výstižných a stručných seznamů lidských motivů. U normálních dospělých lidí, jak říká Thomas, jsou to základní motivy: touha po bezpečnosti, po odezvě, po uznání, a po nových zkušenostech. Abychom získali bezpečí, opatřujeme si tělesné nezbytnosti, pracujeme a získáváme majetek. Abychom uspokojili svou potřebu odezvy hledáme sociální a sexuální styky. V úsilí po uznání snažíme se o prestiž, obdiv, respekt naší sociální skupiny. Abychom získali nové zkušenosti, projevujeme sklon k dobrodružství a ke změně jednotvárnosti. Podle Thomase mají všichni normální lidé v naší kultuře tyto čtyři motivy, i když každý v jiné míře.

L. F. Shaffer vyjmenoval lidské motivy takto: výživa, ovládání, sexuální soulad a smíšené motivy. Shaffer si nebyl jistý tím, do jaké míry fyziologické hybné síly determinují složitější motivy, s nimiž se setkáváme u dospělých lidí. Co se týká bezpečí a pohlaví, jsou zde organické faktory nejvýznamnější. U ostatních motivů převládá sociální podmiňování.

Jak se dá odhadnout poměrná intenzita lidských motivů? Wardenovy důmyslné laboratorní bedny s elektrickým proudem není možno použít pro lidské bytosti, třebaže při sociálním chování byly později použity při slavném Milgramově experimentu.



Zajímavý posud představil D. Starch, který vyzval 74 mužů a žen, aby odhadli význam několika motivů, které určují jejich každodenní jednání. Za nejsilnější byly pokládány: hlad, touha po potomstvu, zdraví, sexuální přitažlivost, ctižádost, radost, tělesné pohodlí, majetek, uznání druhých lidí. I když subjektivní oceňování vlastních motivů je spojeno s možností chyb, Starchovy výsledky byly zhruba paralelní s výsledky Thomasovými a Shafferovými.

Ve snaze získat objektivnější data o relativní intenzitě motivů, zjišťoval E.L. Thorndike, kolik vydají Američané na penězích za šaty, stravu, životní pojištění, bydlení apod. Několik nestranných znalců odhadovalo, které motivy jsou těmito výdaji uspokojovány. Ze 24 motivů se jako nejsilnější a nejčastěji jmenované ukázaly: ukojit hlad, dosáhnout bezpečí, ochrany proti živlům, uznání druhých a zajistit blaho druhých.

Protože se motivy těžko identifikují a měří, seznamy motivů a jejich hierarchizace se u jednotlivých psychologů liší. Některé motivy se opakují ve většině klasifikací. A. T. Poffenberger vypracoval studii nejčastěji zmiňovaných motivů. Zahrnuje: smyslové podněty (co vidím, slyším, hmatám atd.), zkoumání a manipulování, souhlas, uplatňování sebe, ovládání druhých, projevovaná a přijímaná náklonnost, pohodlí (i s bezpečím a ochranou), sdružování s dalšími jedinci.

Z uvedeného můžeme vyvodit, že motivy vznikají na základě interakce vnitřního stavu jedince a vnějších podnětů. Z hlediska vnitřního stavu (somatického i psychického) je zdrojem motivu potřeba, která se stává impulsem k jednání. Z hlediska vnějšího prostředí může působit motivačně pobídka, tzv. incentiva, která vyvolá vznik potřeby a z ní vyplývajícího motivu.

11.4. Podněty

Naše pudy a motivy nás doprovázejí celým životem a v jednotlivých fázích se mění v závislosti na dosažené vývojové úrovni a z toho vyplývajících kompetencích. Každá vývojová fáze má svoje specifické znaky a je možné určit i potřeby, které jsou v této době či pro další rozvoj nejdůležitější. Nelze se nikdy osvobodit zcela od pravidelně se dostavujícího pocitu hladu a žízně, jako neunikneme smrti. Naopak může však na naši motivaci značně působit



mnoho přechodných činitelů. Pobídky, tzv. incentive jako odměna a trest, pochvala nebo výtka jsou známé příklady.

Přímo magický účinek tabulky čokolády, již slíbíme žákům 4. třídy, pracujícím na úkolu násobení, ukázal C. I. Leuba. Ukládal žákům po celý den desetiminutová cvičení v násobení, z počátku bez odměny. Pak slíbil každému tabulku čokolády, aby zlepšil některé výsledky. Výkon vyskočil o 52%. Když kombinoval podněty (řevnivost, pochvalu a cukroví), dosáhl zlepšení o 62% ve srovnání s dětmi, které nebyly podobně motivovány.

E. C. Tolman a jeho spolupracovníci zjistili, že krysy vyžadují jakési odměny, aby se naučili uniknout z bludiště. Hladová krysa se naučí málo nebo vůbec nenajde cestu bludištěm, dokud se jí nedostane za odměnu potravy. Dáme-li jí na konci několika pokusů odměnu a pak přestaneme, učení přestává rovněž a krysa může zapomenout svůj dosavadní pokrok.

Když R. M. Yerkes a I. D. Dodson trestali kuřata elektrickým proudem za to, že zabloudila v bludišti. Zjistili, že v lehkých úkolech se učení zlepšuje v poměru k intenzitě testů. U obtížných problémů přinášejí jen mírné tresty skutečné zlepšení. Prudké rány chování desorganizují.

Stejný princip platí podle I. Vaughna a CH. M. Diserense i pro pokus s osobami se zavázanýma očima, kteří se učí posunovat rydlo zvláštním bludištěm. Mírné elektrické údery způsobují pokrok, kdežto větší rány spíše ruší než podněcují učení.

A. M. Johanson srovnával účinky dvou podnětů, poznání výsledků a potrestání, na rychlost reakční doby. Testované osoby měly stisknout co nejrychleji knoflík, jakmile zaslechly signál. Když jim byly sděleny jejich předchozí reakční doby, zrychlily je o 6%. Když dostaly elektrický úder za to, že se jejich výkon zhoršil, zlepšily se o 15%.

Další důkaz o tom, že motivace zvyšuje výkon, když testované osoby vědí, jak pokračují, změřil W. F. Book. Když použil střídavě čtyř různých úkolů inteligenčních testů zjistil, že testované osoby, které věděly jak pracují, zvyšovaly výkon mnohem rychleji a trvanlivěji než ti, kteří to nevěděly. Když jim řekl výsledky, značně se zhoršily. Book dospěl k závěru, že vůle učit se je do velké míry podnícena, pokud známe míru pokroku.



Jak působí chvála a výtka na učení demonstrovala ve svém výzkumu E. Hurlocková. Vybrala si čtyři skupiny školních dětí, jejichž schopnosti v matematice byly stejné. Jedna skupina dostala za svou skvělou práci pochvalu před třídou, druhá skupina byla za svůj špatný výkon několikrát pokárána, třetí skupina nebyla experimentátorkou hodnocena, ačkoliv slyšela jak jsou ostatní skupiny pochváleny nebo pokárány. V jiné učebně byla skupina čtvrtá, která neslyšela nic. Objevily se nápadné rozdíly. Pochválená i pohaněná skupina se zlepšila o polovinu. Později se zlepšila pochválená skupina o 79%, kdežto pokáraná skupina a skupina nehodnocená se ve svém výkonu oddálily. Nehodnocená skupina se zhoršila až méně znatelně.

Hurlocková dospěla k závěru, že pochvala a pokárání pro krátkou dobu motivuje stejně, ale při delším čase, přináší pochvala výsledky lepší. Brzy po výzkumech v oblasti učení byla motivace předmětem výzkumu v oblasti průmyslové praxe. H. D. Kitson zjistil, že prémie za zlepšený výkon zvýšily na 20 týdnů ruční výkon sazeče v tiskařském podniku o 35%. S. Wyatt srovnával tři typy mezd. Po devět neděl dostávaly dívky pevné mzdy. Pak byl zaveden systém prémie. A do třetice bylo použito systému odměny za kus. Prémie zvýšily výsledek o více než 50% nad výsledek při pevných mzdách, 40% vzestup mimo to doprovázel systém odměny za kus. Finanční pobídky nejsou však silnější než ostatní faktory. Wyatt zjistil, že u dělníků, kteří vykonávali nepříjemnou práci, nepodařilo se ani prémie, ani systémem odměn zlepšit výrobu. Naopak při práci zajímavé se zlepšení zvýšilo až na 200%.

Jeden z nejrozsáhlejších výzkumů mezi léty 1927 až 1932 podnikli pro Western Electric experti harvardské univerzity, E. Mayo a T. N. Whitehead. Po dobu několika let, v rozdílných pracovních obdobích, v přestávkách, za rozličných atmosférických podmínek a při různých druzích mezd, zkoumali šest dívek obsluhujících telefonní spoje. Jejich pracovní efekt se stále zvětšoval, a co bylo podivuhodné, i tehdy pokud byly navozeny podmínky nepříznivé. Tento výsledek badatele překvapil. Jak delší zlepšení, tak i většina přechodných zpoždění či krátkých pracovních vypětí byla vyvolána nikoli hmotnými faktory, jako například hodiny a nudy, nýbrž sociálními činiteli, jako je například vzájemný postoj dívek vůči sobě. Uznání, antagonismus nebo lhostejnost působí přímo na pracovní výkon. Pocit důležitosti, že testovaná osoba byla vybrána pro výzkum, smysl pro zodpovědnost za celý



projekt a vzrůstající sblížení, způsobily všeobecné zlepšení. Jinými slovy vztahy mezi lidmi motivují pracovníky mnohem silněji než pobídky finanční nebo dobré pracovní podmínky.

11.5. Teorie motivace

Existuje mnoho teorií motivace. Důvodem jejich vzniku a spíše rozsáhlejšího počtu různých teorií je fakt, že lidé jsou komplikovaní a žádná teorie neposkytuje univerzálně přijatelné vysvětlení. Liší se svým důrazem na určité potřeby, pudové (Freud) nebo psychosociálního charakteru (Adler, Rogers, Frankl). Komplexní pojetí nabízí hierarchizovaná struktura potřeb A. Maslowa, proto se u ní krátce zastavíme.

11.5.1. Maslowova teorie motivace

Teorie A. Maslowa, vychází z představy, že jednotlivé potřeby vytváří hierarchizovanou strukturu, kde některé potřeby mají prioritu před ostatními. Podle této teorie musíme nejdříve uspokojit základní fyziologické potřeby a pak jsme teprve otevření dalším.

Maslow rozlišoval nižší potřeby (fyziologické potřeby, pocit bezpečí), které vycházejí z nějakého nedostatku a zajišťují přežití jedince. Vyšší potřeby (lásky, úcty), které zajišťují duševní pohodu a nejvyšší růstové potřeby, které podporují rozvoj osobnosti.

Maslow dospěl k závěru, že je-li nějaký soubor potřeb uspokojen, přestává působit motivačně. Následně nastupuje potřeba z vyšší úrovně, která člověka dále motivuje, aby ji uspokojil. První tři úrovně ve svém žebříčku Maslow označuje jako udržovací. Vyjadřují nedostatek a jsou uspokojovány redukcí, kterou vyvolává dosažení příslušných podmětů. Ostatní úrovně jsou označovány jako rozvíjející. Tyto motivy jsou neuspokojitelné, se snahou o jejich uspokojení dokonce jejich intenzita stoupá a stávají se trvalou potřebou.



Maslowova teorie hierarchie potřeb:

1. **Potřeby fyziologické** - potřeba stravy, spánku, aktivity, zachování rodu aj.
2. **Potřeby bezpečí a jistoty** - tendence vyhýbat se neobvyklým, neznámým, ohrožujícím podnětům, tělesné bezpečí, řád a celková jistota.
3. **Potřeby vztahové** - zahrnují potřebu lásky a sounáležitosti (potřeba sociálních kontaktů, přátelství, sympatie) a potřeby uznání, úcty a sebeúcty.
4. **Potřeba sebeaktualizace** - stát se tím, čím se daný jedinec stát může (zahrnuje 17 metapotřeb).

11.5.2. Herzbergova teorie motivace

Teorie Herzbergova je společně s motivační teorií Maslowa druhou nejčastěji citovanou motivační teorií. Teorie může posloužit k pochopení vztahu pracovní spokojenosti k motivaci a výkonu. Herzberg v ní zkoumá příčiny spokojenosti a nespokojenosti s prací a zjišťuje, že spokojenost a nespokojenost nejsou přímé protiklady, ale dva zcela odlišné, ale na druhou stranu souběžné kontinua. Protikladem spokojenosti není nespokojenost, ale nedostatek spokojenosti a tomu je i naopak (Brooks, 2003).

Dvoufaktorovou teorií se nazývá z toho důvodu, že zde rozlišujeme 2 typy faktorů pracovní spokojenosti, a to vnitřní a vnější. Základním významem Herzbergovy teorie je ukazatel, že pracovní motivace souvisí s pracovní spokojeností a zdůrazňuje, že pracovní spokojenost nemusí automaticky znamenat pracovní motivovanost pracovníka.

Vnitřní faktory lze považovat za faktory spokojenosti, úzce souvisejí s osobností pracovníka a obsahem jeho práce. Vnitřní faktory jsou prostředkem duševního růstu pracovníka, znamenají rozšiřování jeho duševních sil a možností. Přítomnost motivátorů tedy vede ke spokojenosti, ale jejich nepřítomnost nemusí nutně vést k nespokojenosti (Bedrnová, Nový, 2004).

Vnější faktory jsou nazývány faktory nespokojenosti a někdy též faktory udržovací. Jsou-li v nepříznivé kvalitě, vyvolávají pracovní nespokojenost a na motivaci působí negativně. Pokud však působí pozitivně, vedou k pracovní spokojenosti. Nemají však výraznější vliv na pracovní motivaci (Bělohávek, 1996).



11.5.3. Vroomova teorie motivace

Neustále v každém člověku probíhá snaha o předpovědění své činnosti v budoucnosti. Teorie Viktora Vrooma se opírá o motivační sílu, která vzniká na základě významu, který člověk přisuzuje výsledku svého úsilí. Motivace je multiplikativní funkcí očekávání a hodnoty, přičemž jde spíše o hodnotu očekávanou než skutečně dosaženou. Na základě této teorie míra úsilí závisí na atraktivitě cíle. Pracovní činnost je chápána jako prostředek k dosažení subjektivně významné hodnoty. Teorii lze dle Provazníka a Komárkové (1996) vyjádřit vzorcem $M = f(V \times E)$, kde M je úroveň motivace, V je subjektivní hodnota výsledku a E je očekávání nebo pravděpodobnost, že pracovní jednání skutečně povede k očekávanému výsledku.

Z teorie vyplývá, že jedinec, který není přesvědčený o smyslu své práce a správnosti vytyčeného cíle, není motivovaný. Motivace je primárně úkolem nadřízeného, který by měl správně odhadnout preference a následné chování jedinců. Na základě těchto poznatků a odhadů vytvořit kvalitní motivační program. Význam této teorie spočívá především v tom, že odlišuje individuální potřeby a motivaci.

11.5.4. McClellandova teorie motivace

David Clerenc McClelland jehož teorie získaných potřeb je známa též pod jmény teorie tří potřeb, teorie naučených (osvojených) potřeb. Dle této teorie lidé mají potřebu něčeho dosáhnout, někam patřit a především potřebu moci. Každý jedinec se odlišuje rozdílným žebříčkem priorit a motivů. McClellandův rozvoj pracovní motivace je spojen s identifikací tří typů základních motivačních potřeb:

1. **potřeba moci** (touha po vlivu, prosazení vlastní osob) - člověk, který má silnou potřebu moci, má tendence k ovládání ostatních. Nevyhledává ani uznání, ani ocenění, stačí mu pouze souhlasná dohoda.
2. **potřeba oblíbenosti** (potřeba sounáležitosti, přátelského vztahu) - člověk, který chce hlavně někam patřit má tendenci vyhledávat zejména harmonické vztahy s ostatními lidmi. Jsou konformní. Vyhledávají spíše souhlas než uznání.



3. **potřeba úspěchu** (důležitost, vysoce hodnocené uplatnění) - člověk, který chce hlavně něčeho dosáhnout, má tendenci excelovat a oceňuje časté potvrzování toho, jak je dobrý. Vyhýbá se riziku, ze kterého není patrný zisk, nebo kde je pravděpodobnost neúspěchu příliš vysoká.

Každé chování či jednání člověka je motivováno. Motiv je příčinnou činnosti a jednání člověka. Mezi základní motivy se řadí potřeby, zájmy, návyky, cíle, přání, hodnoty, postoje, emoce. Motivační struktura každého člověka je složitá, zahrnuje soubor motivačních sil vzájemně se ovlivňujících a souvisejících s dalšími aspekty vývoje osobnosti, s jeho zráním, učením i výchovou, sociálních začleněním. Poznat motivační síly konkrétního chování, porozumět motivaci druhých, znamená lépe poznat sám sebe i ostatní a vyznat se v nich. Poznávání motivů lidského chování nepochybně ztěžuje to, že stejné chování několika lidí je zpravidla motivováno odlišnou kombinací motivů. Navíc některé pohnutky si člověk uvědomuje, jiné jen částečně nebo vůbec ne. Motivace jako celek je z psychologického hlediska skutečně obtížná nejen k objasňování a poznávání, ale i pro působení na jednotlivé motivační síly a jejich rozvíjení.



SHRNUTÍ

Pojem dynamika osobnosti vysvětluje proměny lidského chování a prožívání v závislosti na motivech lidského chování. Význam motivů spočívá mimo jiné v tom, že zakládají náš hodnotící vztah k objektům, které nás obklopují. Teprve ve vztahu k motivu, se nám jednotlivé objekty a podněty zdají být buď přitažlivé, odpudivé nebo jsou neutrální. Proto jsou motivy pohnutky k našemu chování. Rozlišujeme pojem motiv (tj. pohnutka) a



motivace (tj. proces realizace příslušné pohnutky). Vůle je nejvyšším stupněm autoregulace a má významnou integrující funkci (Vágnerová 2005). Protože vyžaduje od jedince vědomé úsilí a sebeovládání vzniká v průběhu socializace a rozvíjí se učením. Její vývoj je poměrně dlouhý a je spojen s rozvojem rozumových schopností i dosaženou úrovní zmíněné socializace.



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ motiv
- ✓ motivace
- ✓ pud
- ✓ potřeba
- ✓ zájem
- ✓ postoj
- ✓ cíl
- ✓ hodnota
- ✓ životní styl
- ✓ incentiv



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Jaký je rozdíl v pojmech motiv a motivace
2. Co patří k primárním potřebám?



3. Jaký by byl důsledek dlouhodobého neuspokojování primárních potřeb?
4. Podle čeho poznáme jedince orientované na dosahování úspěchu?
5. Jaké jsou projevy jedinci, kteří se vyhýbají neúspěchu?
6. Jaký je fyziologický základ kognitivních potřeb?
7. Co jsou afiliační potřeby?
8. V jaké souvislosti užíváme pojem aspirační úroveň?
9. Jaké jsou složky postoje?
10. Jak postoje obvykle vznikají?



AKTIVIZACE A APLIKACE

Co jsou instinkty? Jak klasifikují psychologové lidské pudy a přání? Jaký je rozdíl mezi pudem a motivem? Které jsou nejsilnější pudy? Které jsou nejsilnější motivy? Co je podnět a jak působí? Které podněty jsou nejúčinnější?



12. Metody poznávání osobnosti

Psychologické metody poznávání osobnosti je velmi široký pojem, může to být každý postup, který vede ke stanovení diagnózy (získání poznatků o osobě).

Tento postup (metoda) má být:

- objektivní,
- validní,
- reliabilní.

Metody sloužící k poznání osobnosti obvykle dělíme na klinické a metody testové.

12.1. Klinické metody

V klinických metodách vyhodnocení výsledků může být ovlivněno mírou zkušenosti psychologa, jsou to postupy, které nejsou vázány přísnými pravidly a statistickým základem, jsou pružné, umožňují lépe poznat individuální případy. Klinické metody jsou „*nestandardní postupy, které nejsou psychometricky podloženy. (...) Jsou orientovány na poznání konkrétního individua v jeho celistvosti, komplexnosti a jedinečnosti. V případové práci s klientem skýtají možnosti, které standardní testy nemohou přinést. (...) Testové metody odpovídají spíše na otázky týkající se dílčích stránek osobnosti, celkový obraz si utváříme na základě klinických metod.*“ (Svoboda, 2005, s. 25).

Patří k nim:

- pozorování,
- rozhovor,
- anamnéza,
- analýza spontánních produktů.



12.1.1. Pozorování

V psychologickém vyšetřování je pozorování prvořadé. Používá se buď jako pozorování chování klienta během psychologického vyšetření, nebo jako samostatná diagnostická metoda. Pozorování spočívá v záměrném a plánovitém vnímání, které je zaměřeno k určitému cíli. Rozlišujeme pozorování volné (orientační – bezděčné, náhodné) a pozorování záměrné (systematické, kontrolované), při kterém se pozorovatel (hodnotitel) řídí jistým plánem, programem, schématem. Z hlediska posouzení času lze pozorování rozdělit na krátkodobé a dlouhodobé. Je třeba dodržet tři základní zásady: zásadu plánovitosti, zásadu systematickosti a zásadu přesnosti a objektivity.

Při pozorování se hodnotitel v závislosti na stanoveném cíli zaměřuje například na aktivitu (neklid, podrážděnost, stabilitu, držení těla, oblečení probanda, gesta aj.), pohyby, tělesné vzezření a držení těla, osobní vzezření a výraz (příjemný, přitažlivý, nezajímavý, vážný, vyspělý, nehezky, uzavřený, veselý, vzrušivý apod.), na péči o sebe (vкус, nenápadnost, upravenost aj.), na řeč (projev, hovornost, hlas atd.), sebeprosazení, spolupráci, pohotovost a soustředění, emoce či na testové reakce a plánování činnosti (systematickост, opakování chyb apod.).

12.1.2. Rozhovor

„Metoda rozhovoru patří k nejobtížnějším diagnostickým postupům. Psychologický rozhovor se značně liší od běžného rozhovoru (konverzace). Naučit se správně vést interview je nesnadné, neboť pružnost a nezbytnost individualizace nedovoluje postupovat podle předem daného schématu.“ (Svoboda, 2005, s. 37). Prostřednictvím rozhovoru jsou získávány informace o názorech, postojích, obavách či přáních probanda, informace o jeho vnitřním světě, které pozorování nemůže poskytnout.

K navázání a udržení kontaktu s vyšetřovanou osobou i získání její důvěry slouží řada technik vedení rozhovoru, jako například technika kladení otázek (otázky typu „jak ..“),



technika parafrázování, technika používání pomlky, technika ujištění či technika zachycení a objasnění aj.

Podle cíle rozhovoru rozlišujeme rozhovor diagnostický (neřízený a řízený), terapeutický, anamnestický, výzkumný, poradenský a výběrový.

Řízený diagnostický rozhovor lze rozdělit do tří základních skupin:

- Standardizovaný rozhovor, ve kterém jsou přesně daná pravidla, je třeba dodržet stanovené schéma, počet i sled připravených otázek apod.
- Částečně standardizovaný rozhovor má pevně stanovený záměr a cíl; není při něm nutné dodržet sled či formulaci otázek.
- Volný rozhovor je směřovaný k vytyčenému cíli, ale nejsou zde stanoveny konkrétní prostředky k jeho dosažení.

12.1.3. Anamnéza

„Zjišťování údajů z minulosti jedince, které mají významný vztah k poznání osobnosti, nazýváme anamnézou (řec. Anamnesis = rozpomínání). Jejím cílem je získání a kategorizace relevantních údajů z minulosti, které pomáhají vysvětlit současný stav.“ (Svoboda, 2005, s. 42). Anamnéza se provádí metodou řízeného rozhovoru.

12.1.4. Analýza spontánních produktů

Analýza výsledků činnosti zkoumané osoby je cenným zdrojem diagnostických informací. Posuzují se například kresby, básně, dopisy, deníky, amatérské výrobky apod. Do skupiny spontánních produktů lze také zařadit rukopis – písmo.



12.2. Testové metody

Testové metody jsou standardizovaným způsobem vyšetření, při dodržení stanovených pravidel, použití shodných pomůcek a interpretací a také jednotného způsobu vyhodnocení získaných informací i prezentace výsledků.

12.2.1. Výkonové testy

Výkonové testy - jinak také testy schopností jsou, jak název napovídá, zaměřeny na výkon probanda. Jejich výsledky jsou většinou nezávislé na úmyslech či přáních testované osoby zkreslit či vylepšit výsledek, na rozdíl od výsledků testů osobnostních, které proband může do jisté míry úmyslně zkreslit.

12.2.2. Testy inteligence

- Jednodimenzionální testy inteligence
- Komplexní testy inteligence

12.2.3. Testy speciálních schopností a jednotlivých psychických funkcí

- Testy paměti
- Zkoušky kreativity (tvořivosti)
- Zkoušky parciálních a kombinovaných schopností
- Testy technických schopností
- Testy verbálních a matematických schopností
- Testy uměleckých schopností
- Testy organicity

12.2.4. Testy vědomostí



Testy vědomostí mají různé podoby a jejich podoba závisí na konkrétních cílech a hodnoceném předmětu. Zde jsou některé běžné typy testů znalostí:

1. **Testy s výběrem odpovědí:** Účastníci si vyberou správnou odpověď ze sady možností. Tento formát je široce používán a umožňuje efektivní hodnocení široké škály témat.
2. **Testy pravda/nepravda:** Účastníci označují, zda je tvrzení pravdivé nebo nepravdivé. Tento formát je přímočarý, ale může být omezený při posuzování hloubky znalostí.
3. **Odpovídající testy:** Účastníci porovnávají položky ze dvou sloupců na základě jejich vztahů. To se často používá k posouzení znalostí asociací nebo dvojic.
4. **Vyplňovací testy:** Účastníci doplňují věty nebo tvrzení doplňováním chybějících slov nebo frází. Tento formát vyžaduje hlubší pochopení materiálu.
5. **Testy s krátkými odpověďmi:** Účastníci poskytují stručné písemné odpovědi na otázky. Tento formát umožňuje větší flexibilitu a kreativitu v odpovědích.
6. **Testy esejí:** Účastníci píšou delší a podrobnější odpovědi na otevřené otázky. Tento formát je užitečný pro hodnocení kritického myšlení a komplexního porozumění.
7. **Hodnocení založené na výkonu:** Účastníci prokazují své dovednosti v reálných scénářích. To může zahrnovat praktické úkoly, simulace nebo prezentace.
8. **Ústní zkoušky:** Účastníci odpovídají na otázky ústně, což umožňuje okamžitou interakci a objasnění. To je běžné při jazykových testech nebo diskusích.
9. **Projektové hodnocení:** Účastníci dokončí projekt nebo úkol, který vyžaduje aplikaci znalostí. Tento formát hodnotí praktické dovednosti a schopnost integrovat informace.
10. **Hodnocení portfolio:** Účastníci sestaví sbírku svých prací a prokážou svůj pokrok a úspěchy v průběhu času. To je běžné v oborech, kde jsou hmatatelné důkazy o dovednostech cenné.
11. **Standardizované testy:** Často se jedná o testy s výběrem odpovědí, jejichž cílem je standardizovaným a konzistentním způsobem měřit znalosti a dovednosti účastníka. Mezi příklady patří SAT nebo TOEFL.



12. **Testy s otevřenou knihou:** Účastníci mohou během testu používat referenční materiály. Tento formát hodnotí schopnost vyhledávat a používat informace spíše než memorování.

12.2.5. Testy osobnosti

Existují velké množství osobnostních testů určených k posouzení různých aspektů osobnosti jednotlivce. Jednotlivé testy vycházejí z různých přístupů k chápání konstruktu osobnosti. Mezi nejběžnější a nejpoužívanější osobnostní testy patří:

1. **Myers-Briggs Type Indicator (MBTI):** Tento test kategorizuje jednotlivce do 16 osobnostních typů na základě čtyř dichotomií: extraverte/introverze, vnímání/intuice, myšlení/cítění a posuzování/vnímání.
2. **Osobnostní rysy velké pětky (model OCEAN):**
 - a. **Otevřenost:** ochota zažívat nové věci.
 - b. **Svědomitost:** stupeň organizace a spolehlivosti.
 - c. **Extraverte:** úroveň společenskosti a asertivity.
 - d. **Přívětivost:** tendence ke spolupráci a soucitu.
 - e. **Neuroticismus:** emoční stabilita nebo nestabilita.
3. **16PF (Šestnáct osobnostních faktorů):** Tento test měří 16 primárních osobnostních faktorů a poskytuje podrobnější analýzu osobnosti jednotlivce.
4. **Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI):** MMPI, původně vyvinutý pro klinické hodnocení, se často používá v psychologickém a psychiatrickém prostředí k hodnocení duševních poruch.



5. **Hollandův kodex (RIASEC):** Tento test kategorizuje jednotlivce na základě šesti osobnostních typů souvisejících s kariérními preferencemi: realistický, investigativní, umělecký, sociální, podnikavý a konvenční.
6. **Kalifornský psychologický inventář (CPI):** Toto hodnocení měří řadu osobnostních rysů a poskytuje vhled do interpersonálního a vůdčího stylu jednotlivce.

Je důležité si uvědomit, že i když testy osobnosti mohou poskytnout poznatky, mají svá omezení a výsledky by měly být interpretovány opatrně.

12.2.6. Projektivní metody

Projektivní testy jsou typem psychologického hodnocení, které je navrženo tak, aby odhalilo nevědomé myšlenky, emoce a touhy jednotlivce. Na rozdíl od objektivních testů, které mají jasné a standardizované otázky s předem určenou volbou odpovědí, projektivní testy představují nejednoznačné podněty nebo úlohy s otevřeným koncem. Myšlenka spočívá v tom, že reakce jednotlivce poskytnou vhled do jeho osobnosti, emocí nebo kognitivních procesů.

Základní rozdělení projektivních testů je

- Verbální projektivní metody
- Grafické projektivní metody
- Manipulační projektivní metody (Metody volby)

Mezi nejčasteji používané projektivní testy patří:

1. **Rorschachův inkoustový test:** V tomto testu je jednotlivcům ukázána řada inkoustových skvrn a požádáni, aby popsali, jak každý tvar nebo vzor vypadá. Psychologové analyzují odpovědi, aby získali vhled do myšlenkových procesů, emocí a osobnostních rysů jednotlivce.



2. **Tematický apercepční test (TAT):** Účastníkům je ukázána série obrázků a požádáni, aby o každém z nich vytvořili příběh. Příběhy jsou poté analyzovány, aby se odhalily základní motivace, konflikty a aspekty osobnosti jednotlivce.
3. **Testy dokončování vět:** Účastníci dostanou neúplné věty a jsou požádáni, aby je dokončili. Předpokládá se, že odpovědi odrážejí postoje, pocity a přesvědčení dané osoby.
4. **Test Draw-a-Person:** Jednotlivci jsou požádáni, aby nakreslili osobu, a kresby jsou analyzovány z hlediska podrobností, jako je velikost, umístění a přítomnost nebo nepřítomnost určitých prvků. Tento test se často používá u dětí.
5. **Test dům-strom-osoba:** Účastníci jsou požádáni, aby nakreslili dům, strom a osobu. Kresby jsou poté analyzovány, aby poskytly vhled do vnímání sebe sama, vztahů a emočního stavu jednotlivce.
6. **Test slovních asociací:** Jednotlivcům je předložen seznam slov a jsou požádáni, aby odpověděli prvním slovem, které je napadne. Cílem je odhalit nevědomé myšlenky nebo asociace.

Je důležité poznamenat, že projektivní testy se setkaly s určitou kontroverzí. Kritici tvrdí, že interpretace odpovědí může být subjektivní a spolehlivost a validita těchto testů je často zpochybňována. Kromě toho se použití projektivních testů v klinickém a forenzním prostředí může lišit a je třeba vzít v úvahu etické aspekty, zejména pokud jde o informovaný souhlas a kulturní citlivost. I když projektivní testy mohou poskytnout zajímavé poznatky, obecně nejsou jediným základem pro přijímání významných rozhodnutí o duševním zdraví jednotlivce nebo vhodnosti pro určité role.



12.2.7. Dotazníky

„Dotazníky jsou psychodiagnostické metody založené na subjektivní výpovědi vyšetřované osoby o jejích vlastnostech, citech, postojích, názorech, zájmech, způsobu reagování v nejrůznějších situacích atd. Jejich konstrukce vychází z principu introspekce, neboť probandovy odpovědi jsou závislé na jeho vnitřních poznatcích. Úkolem zkoumané osoby je zatrhnout nebo jiným způsobem označit výpovědi, které podle jejího názoru nejlépe vystihují zkoumaný znak (...).“ (Svoboda, 2005, s. 221).

Administrace dotazníků je snadná a rychlá, včetně způsobu hodnocení. Jistou nevýhodou těchto metod ale může být malá schopnost nebo dokonce neschopnost vyšetřované osoby sdělit informaci písemnou formou s dostatečnou sebekritikou, objektivitou. Při vyšetřování touto metodou také může proband své odpovědi, a tedy i výsledky, značně zkreslit a nadhodnotit. Problémy také mohou vznikat u komplikovanějších formulací jednotlivých otázek (např. u záporů a u zdvojených záporů). V tomto případě je velmi důležitá přesná instrukce ze strany examinátora vůči vyšetřovanému („odpovídejte, zda souhlasíte či nesouhlasíte s daným výrokem“). Existuje řada nástrojů a postupů konstrukce dotazníků, které zároveň ověřují „pravdivost“ odpovědí probanda. Například skóre, kdy je jedna otázka v dotazníku uvedena dvakrát v jistém odstupu a kdy se posuzuje, zda vyšetřovaný odpověděl v obou případech stejně. Dalším nástrojem pro ověření relevance odpovědí jsou i jiné verifikační škály. Jsou to otázky, na které málokdo odpovídá pozitivně (slouží ke zjištění tendence ke zkreslení výsledků i k ověření pochopení otázky).

Rozdělení dotazníkových metod má mnoho podob a variant v závislosti na daném autorovi. Svoboda rozlišuje dvě základní skupiny – jednorozměrné (jednofázové) a vícerozměrné (vícefázové) dotazníky.



SHRNUTÍ

Sestavení prvních psychodiagnostických testů se datuje na začátek, resp. první polovinu dvacátého století. V průběhu dalších let prošly testy řadou úprav, byly zkracovány nebo rozšiřovány, postupně se oddělovaly testy zvlášť pro muže a ženy, řada testů se přesto používá dodnes v téměř nezměněné podobě. Psychodiagnostické testy byly původně vyvíjeny a používány výhradně v klinické praxi; až v devadesátých letech minulého století se u nás začaly častěji používat také při výběrech nových zaměstnanců (tedy na testování zdravých, nikoli klinických pacientů) v obdobné formě, v jaké se používají i nyní.



KLÍČOVÉ POJMY

- ✓ psychologická diagnostika
- ✓ pozorování, rozhovor
- ✓ dotazník
- ✓ anamnéza
- ✓ psychologický test
- ✓ standardizace
- ✓ vývojová škála
- ✓ longitudinální metoda
- ✓ průřezová metoda



VYBRANÉ KONTROLNÍ OTÁZKY

1. Jaká jsou úskalí a limity pozorování?
2. Co je to pozorovací jednotka a jak se vytváří?
3. Co je introspekce a jaké jsou její limity?
4. Jaká jsou pravidla pro tvoření otázek pro rozhovor?
5. Jaké jsou fáze rozhovoru?
6. Co je anamnéza a jak se sestavuje?
7. Co znamená, že metoda je standardizovaná?
8. Jakou podobu mají vývojové škály a v čem je jejich význam?



AKTIVIZACE A APLIKACE

Připravte si příklady otázek pro rozhovor a dotazníkové šetření. Porovnejte s identickými otázkami pro rozhovor.





Výstupy z učení

Po prostudování textu a vypracování úkolů v rámci tohoto předmětu

Budete znát (odborné znalosti)

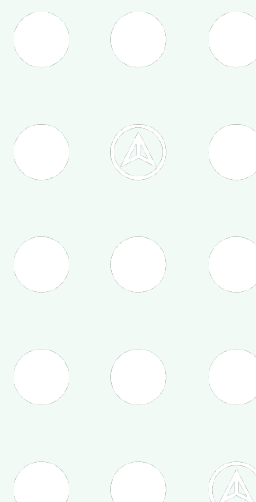
- základní pojmy z psychologie osobnosti
- znát základní pojmy důležité k pochopení duševního života
- porozumíte struktuře osobnosti
- chápat dynamiku osobnosti
- chápat vývojové procesy a determinanty duševního života

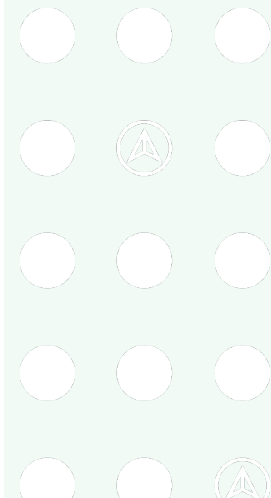
Budete umět (odborné dovednosti)

- dovedete diagnostikovat (do určité míry) projevy duševního života
- chápat význam psychologie osobnosti pro vlastní praxi
- analyzovat změny chování a jednání osobnosti

Získáte následující kompetence – klíčové, přenositelné

- schopnost orientovat se v oboru psychologie osobnosti
- schopnost empatického porozumění životní situaci osobnosti







Povinná literatura

- BLATNÝ, M. a kol., *Psychologie osobnosti*, Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-3434.
- TRPIŠOVSKÁ, D. *Psychologie osobnosti, výkladový slovník*. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2007. ISBN 978-80-7044-928-8.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti (obor v pohybu)*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- VACÍNOVÁ, M., TRPIŠOVSKÁ, D., FARKOVÁ, M. *Psychologie*. Praha: UJAK, 2010. ISBN 978-80-7452-008-2.



Doporučená literatura (nepovinné)

- CAKIRPAIOGLU, P., *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-4033-1.
- DAVIDO, R. *Kresba jako nástroj poznání dítěte: dětská kresba z pohledu psychologie*. Praha: Portál, 2001. ISBN 8071784494.
- DITTRICHOVÁ, J., PAPOUŠEK, M., PAUL, K. a kol. *Chování dítěte raného věku a rodičovská péče*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0399-8.
- DUNOVSKÝ, J., DYTRYCH, J., MATĚJČEK, Z. *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě*. Praha: Avicenum, 1995. ISBN 80-7169-192-5.
- DRAPELA, V.J., *Přehled teorií osobnosti*, Praha: Portál 1997, ISBN 80-7178-134-7
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stárí*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 8070381582.
- HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807-3675-691.
- HELUS, Z. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3037-0.
- HOSKOVEC, J., HOSKOVCOVÁ, S. *Malé dějiny české a středoevropské psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-311-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J., KRACZMARCZYK, S. *Poslední úsek cesty*. Praha: Návrat domů, 1995. ISBN 80-85495-43-0.
- LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Praha: H H: 1998. ISBN 80-86022-37-4.
- LEMAN, K. *Sourozenecké konstelace*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-430-3.
- MACEK, P. *Adolescence*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-X.
- MAREŠ, J. A KOL. *Dítě a bolest*. Praha: Grada Publishing, 1997. ISBN 8071692670.
- MARHOUNOVÁ, J. *Dospívání*. Praha: Empatie, 1996. ISBN 8090161871.
- MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíce potřebují?* Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-058-8.
- MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Krizové situace v rodině očima dítěte: dětská závist, žárlivost, nevěra a rozvod, nový partner v rodině, nevlastní sourozenci, vzpomínky z dětství*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0332-7.
- MATĚJČEK, Z., DYTRYCH, Z. *Nevlastní rodiče a nevlastní děti*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-897-0.
- MATĚJČEK, Z. *O rodině vlastní, nevlastní, náhradní*. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-83-6.
- NAKONEČNÝ, M., *Encyklopedie obecné psychologie*, Praha: Academia, 1998, ISBN 80-00-0625-7
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.



- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0628-1.
- NOLEN-HOEKSEMA, S., FREDERICKSON, G. R. LOFTUS, W. A. WAGENAAR. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál. 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2011. ISBN 978-80-200 1499-3.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-802-4711-744.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Přepřacované vyd. Praha: Portál, 1990. ISBN 80-7178-829-5.
- ŘÍČAN, P., *Psychologie, Příručka pro studenty*, Praha: Portál 2005, ISBN 80-7178-923-2
- RUISEL, I. *Inteligencia a myslenie* Bratislava: Pegas, 2004. ISBN 80-551-0766-1
- SAK, P.: *Proměny české mládeže*. I.vyd. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.
- SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-818-51.
- SMÉKAL, V., *Pozvání do psychologie osobnosti*, Brno: Barrister a Principal, 2002, ISBN 80-85947-80-3
- SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-062-92.
- TRPIŠOVSKÁ, D., VACÍNOVÁ, M. *Ontogenetická psychologie*. Ústí n. L. UJEP 2006. ISBN 80-7044-792-3.
- TRPIŠOVSKÁ, D. *Psychologie osobnosti (výkladový slovník)*. Ústí n. L. UJEP 2007. ISBN 978-80-7044-928-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- WEST, K. G. *Dobrodružství psychického vývoje*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-868-45.
- ZVÍROTSKÝ, M. *Sebevýchova: teorie a praxe pedagogického ovlivňování sebe sama*. 2020. ISBN 978-80-271-2425-1.



Ambis.

2023