

Univerzita Palackého v Olomouci  
Pedagogická fakulta

# **Obecná psychologie**

**Irena Plevová, Alena Petrová**

Olomouc 2012

Oponenti: doc. PhDr. Jitka Šimíčková-Čížková, CSc.  
PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.

Autoři kapitol: Irena Plevová – 1, 5, 6, 7  
Alena Petrová – 2, 3, 4



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Inovace propedeutických disciplín pro studijní obory se speciální pedagogikou,  
reg. číslo: CZ.1.07/2.2.00/15.0257

Neoprávněné užití tohoto díla je porušením autorských práv  
a může zakládat občanskoprávní, správněprávní, popř. trestněprávní odpovědnost.

1. vydání

© Irena Plevová, Alena Petrová, 2012

© Univerzita Palackého v Olomouci, 2012

ISBN 978-80-244-3247-2

# Obsah

1	Co je a čím se zabývá psychologie ( <i>Irena Plevová</i> ) .....	5
1.1	Základní pojmy v psychologii.....	6
1.2	Co ovlivňuje naši osobnost – determinace lidské psychiky.....	9
1.2.1	Biologická determinace lidské psychiky .....	12
1.2.2	Sociální a kulturní determinace lidské psychiky .....	17
1.2.3	Duchovní dimenze determinace lidské psychiky .....	20
1.3	Jaké máme psychologické obory? .....	23
2	K dějinám psychologie ( <i>Alena Petrová</i> ) .....	27
2.1	Nejstarší názory na duševní život člověka.....	27
2.2	Psychologické myšlenky ve starověku.....	28
2.3	Psychologické myšlenky v období středověku.....	32
2.4	Novověká filozofie a psychologie.....	33
2.5	Předpoklady zformování psychologie jako samostatné vědy .....	35
2.6	Založení psychologie jako samostatné vědy .....	37
3	Charakteristika hlavních směrů v psychologii ( <i>Alena Petrová</i> ) .....	41
3.1	Psychoanalýza .....	41
3.2	Behavioristicky orientovaný přístup k člověku.....	46
3.3	Fenomenologická a humanistická psychologie .....	47
3.4	Kognitivní psychologie .....	51
3.5	Gestalt psychologie.....	52
3.6	Transpersonální psychologie .....	55
4	Pojetí osobnosti v psychologii ( <i>Alena Petrová</i> ) .....	57
4.1	Pojem osobnost.....	57
4.2	Zdroje osobnosti.....	60
4.3	Struktura a dynamika osobnosti.....	63
4.4	Obsahový rozbor osobnosti .....	65
5	Osobnost a poznávací procesy ( <i>Irena Plevová</i> ) .....	69
5.1	Čítí a vnímání .....	69
5.2	Představy.....	76
5.3	Paměť.....	81
5.4	Pozornost a vědomí.....	87
5.5	Myšlení a inteligence .....	90
6	Osobnost a emoce ( <i>Irena Plevová</i> ).....	99
6.1	City a jejich vlastnosti .....	100
6.2	Emoce a temperament .....	106

7	Osobnost, volní procesy a motivace ( <i>Irena Plevová</i> ) .....	113
7.1	Vůle.....	113
7.2	Motivace a motivační činitelé .....	116
7.3	Osobnost a zátěžové situace .....	124

# 1 Co je a čím se zabývá psychologie

Pojem **psychologie** pochází z řečtiny a doslovně znamená „věda o duši“. Je složen ze dvou slov. **Psyché** znamená duše (v řeckém bájesloví byla mladá krásná Psyché bohyní duševní krásy, milenkou Erotovou) a **logos** znamená věda (slovo). V rámci svého vývoje čerpala psychologie z velkého množství dalších vědních oborů, a to jak přírodovědných, tak společenskovědních, přičemž většina autorů přikládá největší význam filozofickým vědám. Psychologie patří do věd o člověku a může být vymezena jako společenský obor, který studuje chování a prožívání živých bytostí, včetně jejich vztahů a interakcí.

Na psychologii lze nazírat ze dvou hledisek:

- **Psychologie laická** spočívá v běžném (neodborném) přístupu k oblastem našeho vnitřního i vnějšího života. Je reprezentována každým z vás, všichni jste do určité míry laickými psychology. Každý z vás již někomu naslouchal, někoho podpořil či někomu poradil. Každý z vás se určitě zamýšlel sám nad sebou. Laická psychologie podléhá pouze našim domněnkám a umožňuje nám klást si otázky a hledat na ně odpovědi.
- **Psychologie vědecká** je reprezentována odborníky (psychology), literaturou a odbornými institucemi. Vypracovává si svůj vlastní pojmový aparát a buduje systém metod a metodických postupů, umožňujících poznání, které je ověřitelné a podložené důkazy.

**Jaká je psychologie?** Především **praktická**. Je o každodenním životě v našem moderním světě. Spjatost psychologie s běžným životem můžeme vidět na otázkách, které si v běžném životě klademe a na které se snaží odpovědět i psychologie. Například: „Proč je jedno dítě úspěšnější než druhé, ač k nim ve výchově přistupuji zcela stejně? Proč se dnes necítím dobře? Proč se mi poslední dobou nedaří v práci? Jací jsou a jak se cítí lidé, kteří byli odsouzeni k trestu smrti?“ apod.

V běžném životě zkušenosti a poznatky o sobě a o druhých získáváme především prostřednictvím pozorování. Podobně i psychologie je založena na **pozorování**. Psychologie vděčí za svou existenci **introspekci**, což je lidská schopnost pozorovat své vlastní psychické prožitky, probíhající ve vědomí. Podobný význam jako introspekce má pojem **reflexe** (sebereflexe), kterým významný představitel filozofického empirismu *John Locke* (1632–1704) označil schopnost lidského vědomí obrátit se samo k sobě a pozorovat svou vlastní činnost.

Prostřednictvím pozorování psychologové pátrají po vysvětlení různých otázek. Provádějí výzkum, testují myšlenky a potom se snaží formulovat obecné teorie. Psychologie je tedy i **teoretická**.

## Příklad

Možná jste se setkali s názorem či jste sami vypozerovali, že kolem Vánoc bývají lidé depresivnější než v jiných ročních obdobích. Je to pravda? Můžete s tímto názorem mít opravdu osobní zkušenosti a souhlasit s ním. Pokud se ale bude jednat o tvrzení vědecké psychologie, stojí za tímto tvrzením experimentální pozorování – **výzkum**. Psychologové si kladou otázky: Kolik lidí je depresivních? Jací to jsou lidé? Jak se to projevuje? A než na ně odpoví, ověří si odpovědi výzkumem. Až potom mohou vytvořit obecnou teorii.

## 1.1 Základní pojmy v psychologii

V následujícím textu se seznámíte s některými základními pojmy obecné psychologie: *psychika, mysl, vědomí a nevědomí, prožívání, chování a jednání, osobní konstrukty a mentální reprezentace*.

Nezákladnějším a nejobecnějším psychologickým pojmem je **psychika**. Psychiku (mysl) lze definovat jako souhrn duševních dějů během celého lidského života. V soudobé psychologii se stále častěji setkáváme s pojmem **mysl** (mind), který užívají zejména neurologové a biologicky orientovaní psychologové jako synonymum pro psychiku, a to s důrazem na těsnou provázanost nervových a mentálních dějů. **Vzájemný vztah myslí a těla – mind-body problem** – je mimořádně obtížným teoretickým problémem věd o člověku.

Mnozí psychologové se domnívají, že si neuvědomujeme všechny duševní děje, ale pouze jejich část. Tento předpoklad konstituuje dvě významné psychologické kategorie, kterými jsou **vědomí a nevědomí**. Zatímco vědomí je evidentní součástí naší psychické zkušenosti, dokázat existenci nevědomých duševních dějů je velmi obtížné, ne-li nemožné.

Psychologie zkoumá to, jak se člověk cítí, jak prožívá svůj vnitřní svět. Zabývá se ale také tím, co člověk dělá, jak reaguje, jak se chová. Ve velmi zjednodušené formě bychom mohli říci, že psychologie je věda o **prožívání a chování člověka**.

### Prožívání

Prožívání je *vnitřní svět člověka*, uskutečňuje se prostřednictvím **duševních jevů**, které probíhají *nepřetržitě*. Jde o nepřetržitý tok psychických zážitků, který probíhá při různých stupních bdělosti. Duševní jevy v prožívání můžeme rozdělit na **psychické procesy a psychické stavy**. Psychické procesy se dále dělí na **poznávací – kognitivní, emotivní – citové a motivační – volní** (viz následující kapitoly textu). Pod pojmem psychický stav si můžeme představit naše *aktuální psychické rozpoložení*, jinak řečeno naši náladu.

Filozofická tradice a laická psychologie považují *rozum, city a vůli* (chtění) za tři hlavní složky prožívání. Z tohoto hlediska má každý psychický zážitek tři stránky, a to:

- stránku poznávací,
- stránku citovou,
- stránku volní – motivační (viz psychické procesy).

V různých situacích může některá z nich více vystupovat do popředí.

### **Příklad**

*Například v situaci, kdy se učíte na zkoušku, bude zřejmě nejvýznamnější aspekt poznávací – učíte se novým poučkám, definicím, soustředíte se na učivo, snažíte si co nejvíce informací zapamatovat, hledáte logické souvislosti apod. Při milostné schůzce naopak kognitivní stránka ustupuje do pozadí a dominuje spíše aspekt citový.*

Co je předmětem prožívání? Předmětem prožívání může být vnější svět, stav vlastního těla i vlastní mysli – již zmíněná sebereflexe. Prožívání má i významný *vztahový rozměr*. Znamená to, že člověk si stále uvědomuje své citové vazby k blízkým lidem i svou začleněnost do sociálních skupin. Významnou dimenzí v našem prožívání je čas – *časovost*. Znamená to, že naše psychika má schopnost v jakémkoli okamžiku mít na zřeteli nejen přítomnost, ale i minulost a budoucnost. Jak znáte z vlastního prožívání, často určité záměry sledujete a plánujete ve vztahu k budoucnosti a při tom využíváte i své minulé zkušenosti.

### **Chování**

Chování znázorňuje *vnější projevy prožívání*. Jako chování můžeme definovat jakoukoli lidskou tělesnou aktivitu, kterou lze pozorovat, zaznamenat nebo měřit. Tradičně se rozlišuje chování **volní** (jinak řečeno také úmyslné či záměrné) a **mimovolní** (jinak řečeno neúmyslné). Velmi často se setkáváme s dělením chování na **verbální** (slovní a písemný projev) a **neverbální** (řeč těla). Verbální chování zahrnuje řeč, především její obsahovou a významovou stránku. Zjednodušeně lze říci, že verbální chování slouží lidem především k výměně věcných informací, zatímco prostřednictvím neverbálních projevů vyjadřují povahu svých vzájemných vztahů. Jak uvádí Plháková (2007), k základním vztahovým dimenzím patří *stupeň intimity* (důvěrnosti) a *moci* (vlivu).

### **Příklad**

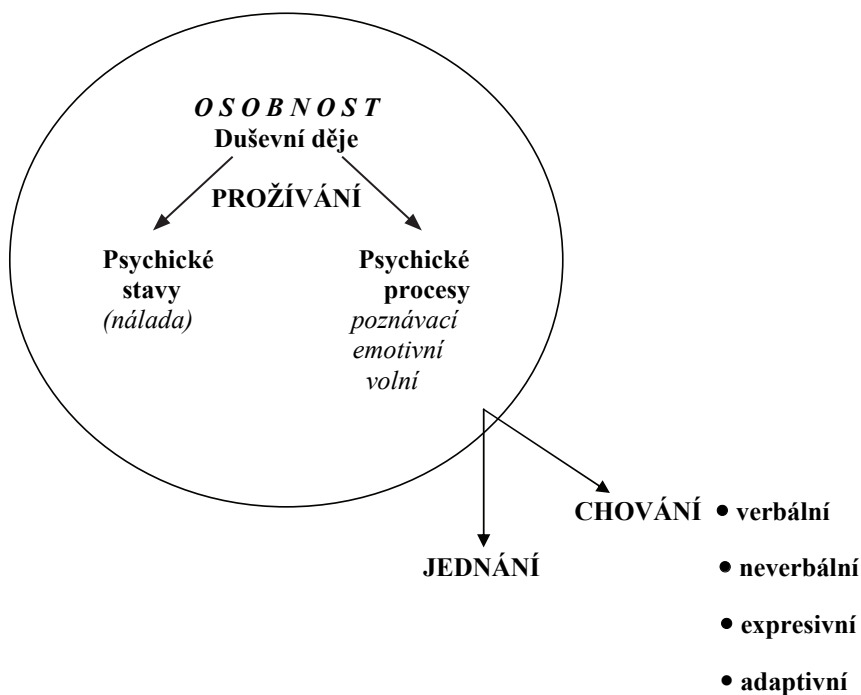
*Míru intimity v neverbálních projevech můžeme vyjádřit například prostřednictvím prostorové distance při komunikaci, kterou se zabývá tzv. proxemika. Mezi komuni-*

kujícími může existovat *intimní odstup, osobní odstup, společenský odstup a veřejný odstup*. Intimní zóna může být narušena dvěma způsoby: *buď je to láska, sex a velmi intimní city, anebo je to nenávisť, nepřátelství či otevřený útok*. V obou případech jde o *vzrušující událost*.

*Míru moci nebo vlivu v neverbálních projevech můžeme vyjádřit například shrbeným nebo vzpřímeným postojem*.

Mezi vnější projevy prožívání patří také **projevy fyziologických pochodů** v organismu (červenání, blednutí, třes, pocení, zvýšení krevního tlaku apod.). Od chování v psychologii odlišujeme **jednání**. Jednání je specifický lidský projev, který patří mezi ty nejsložitější. Na rozdíl od projevů chování jde o *uvědoměle vykonávanou činnost* (viz chování volní, úmyslné). Znamená to, že člověk *vědomě působí na své okolí i na sebe samého*.

**Obr. 1:** Schéma duševních dějů v osobnosti – prožívání a chování



Dalším frekventovaným pojmem soudobé psychologie je pojem **osobních konstruktů a mentální reprezentace**. Co si pod těmito pojmy představit? Podle amerického psychologa *George Kellyho* si lidé vytvářejí vlastní teorie o tom, jací jsou ostatní. Tyto teorie mají podobu **bipolárních osobních konstruktů**, například *vřelý–chlad-*



ný, inteligentní–není inteligentní, šťastný–nešťastný atd. Budujeme si je na základě osobních zkušeností, a proto konstrukty, které jsou základem chápání světa jednoho člověka, mohou být úplně jiné než ty, které používá někdo jiný. Navíc často používáme stejné názvy vlastností, ale ve skutečnosti myslíme úplně něco jiného.

## Cvičení

*Plháčková (2007) ve své Učebnici obecné psychologie uvádí následující příklad: Jestliže se několika lidí zeptáme, co považují za protiklad agresivního, dostaneme odpovědi jako laskavý, pasivní, mírný, nesoutěživý a pravděpodobně i mnohé další. Různorodost odpovědí naznačuje, že každý člověk chápe význam slova agresivní do jisté míry po svém.*

*Ověřte si uvedené tvrzení v praxi. Oslovte 10 lidí a zeptejte se, co je protikladem „agresivního“. Odpovědi si zaznamenejte, výsledky prokonzultujeme ve výuce.*

Pojem **mentální reprezentace** a jeho výzkum je již několik desetiletí klíčovým námětem kognitivní psychologie. S určitým zjednodušením bychom „mentální reprezentaci“ mohli považovat za synonymum pro psychický obsah. Lidská mysl nezachycuje vnější realitu takovou, jaká je, ale znázorňuje ji (reprezentuje) pomocí poznávacích prostředků a zkušeností, kterými disponuje. Člověk je schopen vytvářet nejen reprezentace vnějšího světa, ale také svého vlastního psychického života i psychického života druhých lidí a mezilidských vztahů. Elementárními formami vnitřních mentálních reprezentací jsou *představy* (především vizuální) a *propozice*, což jsou jednoduché myšlenky. Při znázornění mentálních reprezentací využíváme verbální i názorné způsoby kódování. *Mentální reprezentace jsou tedy výsledkem zpracování informací z vnějšího světa, informací z vlastního psychického dění (sebereflexe) i informací o psychickém životě druhých lidí.*

**Co je úkolem vědecké psychologie?** V prvé řadě zkoumání toho, jak se utváří, jaké je a jak se vyvíjí lidské prožívání a chování. Psychologie se snaží prožívání a chování popsat, třídit, vysvětlit (jak fungují), snaží se nacházet zákonitosti. **Psychologie je empirická věda o prožívání a chování, o jejich determinaci a projevech.**

## 1.2 Co ovlivňuje naši osobnost – determinace lidské psychiky

Všichni znáte ze života situace, kdy se vám něco přihodilo a vy jste pátrali po příčině. Ptali jste se sami sebe, proč se to stalo, čím to bylo způsobeno, proč je to právě tak, jak to je. Možná jste příčinu přisoudili náhodě, možná jste to svedli na osud. Tak jako „obyčejný“ člověk bez psychologického vzdělání pátrá po informacích, chce vědět, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, tak také vědecká psychologie hledá **příčiny** prožívání a chování člověka. Nic se neděje bez příčiny, všechny události

v životě odrážejí *vztahy mezi tím, co předcházelo a co potom následuje*. Podmíněnost nějakého jevu, podmíněnost prožívání a chování vyjadřuje slovo „**determinismus**“. **Psychologický determinismus** značí právě to, že ani v našem prožívání a chování se nic neděje bez příčiny. Vše má svou příčinu, věci se nedějí prostřednictvím kouzla a zázraků. V souhlasu s determinismem není nic, co se „jenom tak děje“, žádná náhoda bez příčiny, žádný nevyhnutelný, předem definovatelný osud. Všechny události jsou zákonité a odrážejí vztahy mezi tím, co předchází, a tím, co následuje.

### **Příklad**

*Můžeme předpokládat, že chování, po kterém následuje odměna, bude opakováno, můžeme předpokládat, že když se člověk ocitne ve frustraci, může dojít k reakcím, jako je agrese, regrese nebo asertivita, můžeme předpokládat, že nepříjemné situace člověk bude potlačovat a utajovat a můžeme si být téměř jisti, že lidé s negativním sebehodnocením mají nízké sebevědomí ve srovnání s lidmi s pozitivním sebehodnocením.*

Člověk hledá příčiny, pátrá po důvodech, chce vědět, proč se věci dějí tak, jak se dějí. Každý člověk shromažďuje informace, protože chce prozrát světu.

### **Příklad**

*Všichni jste v současné době studenti. Představte si, že dostanete u zkoušky špatnou známku. Zřejmě budete pátrat po příčině a budete si klást otázky: Je příčinou mého neúspěchu náhoda, smůla, učitel, prostředí, ve kterém jsem se připravoval, nebo já sám? Pokud například pochopíte, že špatnou známku jste dostali proto, že jste se málo učili, že příprava na zkoušku byla nedostatečná, můžete tuto situaci příště změnit. Jak? Jednoduše tak, že se pečlivěji připravíte. To jakou zvolíme příčinu našeho neúspěchu může ovlivnit naše chování.*

*Dokázali byste uvést, jak by se mohla vyvíjet situace, kdy si zdůvodníte případný neúspěch spíše osudem?*

Ač jevy kolem nás i v nás jsou většinou podmíněny celými komplexy příčin – jsou multikauzální, podaří-li se nám odhalit a pochopit příčiny, stává se život jasnějším a smysluplnějším. Odhalení a pochopení kauzality může také znamenat jistotu v tom, že můžeme do věcí zasáhnout a změnit je, odhalením a pochopením příčin můžeme také do určité míry změnit své chování. Analýza hluboce ukrytých příčin konkrétního jednání, nazývaná v psychologii **kauzální atribucí**, může mít pro člověka velký užitek. Jak si přeložit a vysvětlit tento název? *Atribut* je přívlastek, vlastnost něčeho, základní znak. *Atribucí* myslíme proces usuzování na vlastnost nějakého předmětu nebo jevu, děje či chování. *Kauzální* znamená „příčinný“. O kauzální atribuci potom mluvíme tehdy, jestliže vlastnost, na kterou usuzujeme, je příčina něčeho (nějakého

důsledku – například nějakého chování). Vztah příčiny a důsledku je kauzálním vztahem.

Jedním z nejdůležitějších témat psychologie je otázka, **v jakém poměru je naše osobnost určována (ovlivněna, determinována) vnitřními vlivy (biologickými, zděděnými danostmi) a vnějšími vlivy (prostředí a výchova).**

V minulosti i v současnosti můžeme sledovat různá pojetí determinace lidské psychiky a vývoje lidského jedince. Někteří badatelé jsou přesvědčeni, že lidskou psychiku nejvíce ovlivňují biologické faktory (vnitřní), jiní naopak jsou přesvědčeni o tom, že na lidskou psychiku mají největší vliv faktory sociální (prostředí, ve kterém vyrůstáme, výchova, také se jim říká vnější). Tyto dva uvedené krajní přístupy reprezentují následující dva přístupy – environmentální a nativistický.

Co upřednostňují **environmentální** (environment – prostředí) teorie? Vysvětlují, že vývoj jedince a celá jeho osobnost je určena vnějšími faktory. Podstatou tohoto přístupu byl filozofický názor *Johna Locka*, že člověk se rodí jako „tabula rasa“ a teprve až zkušenost jej formuje do určité podoby. Tento přístup může prezentovat extrémní názor známého amerického psychologa *Jamese Watsona*. Ten vychází z přesvědčení, že jakékoli zdravé dítě je schopno „vycvičit“ (vychovat) tak, že se z něho stane to, co on sám bude chtít. Lékař, právník, umělec, obchodník, ale také zloděj a žebrák. To vše bez ohledu na jeho talent, sklony, schopnosti a také bez ohledu na povolání a rasu jeho předků. *Zdůrazňuje tedy význam prostředí a výchovy na vývoj osobnosti, zcela popírá a ignoruje vlastní aktivitu jedince a jeho dědičné dispozice.*

Jiným přístupem jsou tzv. **nativistické teorie** (nativní – přírodní), které vycházejí z teze, že duševní vývoj je ve své podstatě určen *vrozenými mechanismy a prostředím nemá podstatnější vliv*. Tyto přístupy přeceňují biologickou determinaci. Do této skupiny bychom mohli zařadit přístup *Sigmunda Freuda*. Freud byl velmi radikální v teoriích o lidské povaze a osobnosti, ale sám (od dospělého věku) zastával konzervativní politické postoje a byl vzorem zdrženlivosti a společenské etikety. Jako hoch byl Freud intelektuálně nadaný a pracovitý, vystudoval fakultu lékařství ve Vídni. Svou vědeckou dráhu začal jako neurolog, později se věnoval neurózám. Při léčení neurotických pacientů užíval hypnózu. Freud předpokládá, že člověk má v sobě něco, co nemůže změnit ani nijak ovlivnit. Jsou to pudy, pudová energie. Nejvýrazněji je člověk ovlivněn „sexuálním pudem“, který se projevuje jako „touha po slasti“. A právě pod tlakem této pudové energie jedná.

V následujícím textu se seznámíme s biologickou determinací lidské psychiky.

### 1.2.1 Biologická determinace lidské psychiky

Budeme-li diskutovat o biologických činitelích ovlivňujících osobnost, přikloníme se k tomu, že jde o něco daného, o něco, co je v nás a co někdy můžeme ovlivnit jen do určité míry. Biologičtí činitelé představují souhrn podmínek, které tvoří tzv. **vnitřní faktory rozvoje duševního života**. Všichni zřejmě víte, že existuje něco, co si do života přinášíme od svých rodičů, prarodičů a vůbec od našich předků. Z pohledu biologické determinace je tedy významná pro naši psychiku dědičnost. Abychom mohli porozumět biologickým základům lidské psychiky, je nutné se vedle dědičnosti zmínit také o nervové soustavě.

#### Dědičnost

Dědičnost – *přenos určitých dispozic z jedné generace na druhou*. Jednotky dědičnosti, které dostáváme od svých rodičů a které přenášíme na svoje potomstvo, se nazývají **chromozomy** a nacházejí se v každé buňce našeho těla. Každý chromozom je složen z mnoha jednotek (DNA) dědičnosti, které se nazývají **geny**. Gen je úsek **deoxyribonukleové kyseliny – DNA**, která je hlavním nositelem genetických informací. Je známo, že DNA má mnoho společného s „otiskem prstu“, podle DNA můžeme přesně určit totožnost jedince. Proto slouží analýza DNA například v kriminalistice, pomáhá při odhalování zločinů, které byly spáchány i v dávné minulosti. K zjištění totožnosti stačí nepatrné množství materiálu, například jediný vlas, kapka krve či kousek zaschlého spermatu.

Soubor dědičných předpokladů, které si jedinec přináší na svět, je nazýván **genotyp**. Jde o soubor zděděných dispozic, které se mohou týkat *fyzických vlastností* (stavba těla, barva vlasů, očí, pleti), *vlastností nervové soustavy* (vzrušivost, labilita, stabilita) a také dispozic k *psychickým vlastnostem* (otevřenost, uzavřenost, dominance, submisivita). Člověk je ale neustále v kontaktu s vnějším prostředím. Výsledkem dlouhodobých a složitých vztahů mezi souborem dědičných dispozic jedince (genotypem) a faktory životního prostředí, v němž se tyto dispozice v průběhu vývoje projevují, je **fenotyp** (Ridley, 2001).

Tak jako většina z nás i vědci neustále pátrají po tom, které vlastnosti a projevy osobnosti jsou dědičností podmíněny nejvíce. Je známo, že dědičná může být například: agresivita, odolnost vůči chemickým závislostem, alkoholismus, sklony k depresím, ale také schopnost energicky prosazovat vlastní potřeby, schopnost někoho vést, schopnost učit se cizím jazykům, odolnost vůči stresům, temperamentové vlastnosti a mnoho dalších.

#### Metody studia dědičnosti

Jak badatelé pátrají po tom, co je podmíněno dědičností více a co méně? Jednou z nejdůležitějších metod při výzkumu dědičnosti je tzv. **metoda dvojčat**. Již Francis

Galton (1822–1911) provedl proslulý experiment s porovnáním 35 dvojčat, „která byla při narození stejná“, s 20 páry dvojčat, „která nebyla při narození stejná“ – tedy dnešními slovy jednovaječná a dvojevaječná dvojčata. Došel k závěru, že dvojčata, která si byla velmi podobná při narození, si byla velmi podobná i v dospělosti. Podobala se nejen fyzicky, ale i osobnostně, inteligencí, zájmy a profesní dráhou. Je známo, že „jednovaječná dvojčata“ mají v podstatě stejnou dědičnou výbavu. Vznikla totiž rozdvojením již oplodněného vajíčka a všechny geny jsou u nich stejně zastoupeny.

Můžeme si položit otázku: jsou si podobnější jednovaječná dvojčata, která vyrůstají společně, nebo jednovaječná dvojčata, která vyrůstají odděleně (například při adopci, kdy každé z dvojčat vyrůstá v jiné rodině)? Dalo by se očekávat, že jednovaječná dvojčata vyrůstající společně si budou podobnější než stejná dvojčata vyrůstající odděleně, a to úměrně stupni, v němž vývoj osobnosti ovlivňuje zevní prostředí. Je tomu však jinak: vzájemná podobnost jednovaječných dvojčat společnou výchovou neroste. I jedinci z rozděleného páru vychovávaní odděleně si jsou nápadně podobní, dokonce i v náboženském citění a druhu povolání, jimž dávají přednost. Dokonce paradoxně, jak uvádí Říčan (1972), u některých vlastností je shoda mezi jednovaječnými dvojčaty vychovávanými odděleně větší než u jednovaječných dvojčat vychovávaných společně. Wright v roce 1997 (dle Ridley, 2001) popisuje snad nejznámější případ jednovaječných dvojčat vychovávaných odděleně.

### **Příklad**

*V literatuře je popsán snad jeden z nejznámějších případů jednovaječných dvojčat vychovávaných odděleně. Po narození byla dvojčata dána k adopci a po celou dobu byla bedlivě sledována. Novým rodičům, v obou případech to byly židovské rodiny ze státu New York, bylo řečeno, že tyto malé blondaté holčičky jsou součástí experimentu, ale nebylo jim prozrazeno, že jde o sledování dvojčat. Jednalo se o dvě newyorská děvčata jménem Beth a Amy. Matka Amy byla obézní, nejistá, žárlivá a nemilující. Matka Beth byla atraktivní, plná radosti a lásky k dítěti. Amy nikdy nezapadla do rodinného prostředí, vyrůstala s emočními problémy. Už jako malá byla ukřouraná a vyžadovala stálou pozornost. Tyto vlastnosti jí vydržely až do dospělosti. Beth vyrůstala v milující rodině a byla středem pozornosti od chvíle, kdy si ji přinesli domů. Beth se dostávalo všeho, přesto byla Beth problémovým dítětem a pořád plakala, stejně jako Amy. Jako dospělá byla protivná, neurotická a nesnášenlivá žena, stejně jako Amy (dle Hammer, Copeland, 2003).*

Proč je významné nepodceňovat genetiku? Porozumění genetickým kořenům nám pomáhá najít sebe samého, pomáhá nám lépe utvářet kontakty s ostatními. Znalost genetických kořenů nám může pomoci v našem partnerském nebo pracovním vztahu, může ulehčit břemeno rodičům, kteří jsou posedlí zajišťováním co nejlepšího prostředí pro své dítě. Příběh Beth a Amy je znepokojující, protože jako rodiče

chceme věřit, že máme vliv na to, jak se naše děti vyvíjejí. Je naprosto nezbytné dávat dětem lásku a předávat jim vědomosti a zkušenosti, ale v určitém okamžiku by měli rodiče pochopit, že nemohou ovlivnit vše, co jejich děti dělají. Děti jsou takové, jaké jsou, lidé jsou jedineční od okamžiku svého početí.

Další metodou výzkumu dědičnosti je **studium rodin a celých rodokmenů**, u kterých se dědí z generace na generaci nějaká choroba. První lidskou genetickou chorobou, která se dostala na světlo, byla **Huntingtonova choroba**. Poprvé byla diagnostikována už v roce 1872 *Georgem Huntingtonem*. Ten si všiml, že se vyskytuje v celých rodinách. Pozdější výzkum odhalil, že ve dvanácti generacích jednoho rodokmenu se dalo nalézt více než tisíc případů choroby. Bylo zjištěno, že všichni byli potomky dvou bratrů. Úpadek u této choroby začíná lehkým zhoršením intelektu, postupně dochází k upadnutí do těžké deprese. Choroba je nevyléčitelná a bylo zjištěno, že příčina je v mutaci genu na čtvrtém chromozomu. Ridley (2001) uvádí, že buď máte mutaci genu a chorobu dostanete, anebo ne.

### Cvičení

*Nastudujte podrobnější informace o dědičnosti a metodách jejího výzkumu v literatuře na s. 63–70:*

- PETROVÁ, A., PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie I*. Olomouc: UP, 2008, ISBN 978-80-244-2140-7.

### Mozek a nervová soustava

Jakým způsobem může ovlivnit naši psychiku **mozek a nervová soustava**? Podívejme se na následující příklady.

#### Příklad

*Americký psycholog José Delgado demonstroval úžasný výsledek výzkumu mnohých vědců: zastavil rozzuřeného býka v aréně pouhým zmáčknutím tlačítka, které aktivovalo elektrodu v mozku zvířete. Delgado potlačil minimálním elektrickým impulsem v určité části mozku agresivní chování a proměnil rozzuřeného býka v beránka.*

#### Příklad

*Vědci zjistili, že v mozku existuje centrum sytosti a centrum hladu. Pokud je operativně narušeno centrum hladu, zvíře se stane afagickým. Znamená to, že přestane přijímat potravu i vodu (nemá hlad) a časem hladem zemře. Pokud je narušeno centrum sytosti, zvíře se stává hyperfagickým (žravým, nemá pocit sytosti). Není schopno ukončit příjem potravy, až se po několika týdnech dostane do stavu obezity.*

Jak vidíte z uvedených experimentálních příkladů, **existuje úzká spojitost mezi mozkem a prožíváním a chováním**. Abychom si tuto souvislost mezi činností mozku a prožíváním a chováním potvrdili, můžeme nahlédnout od experimentů do běžného života. Podívejme se například na osudy lidí, kteří onemocněli nějakou chorobou nervového systému.

### Příklad

*Lékař Ivan Lesný (1984, 1991) popisuje známé osobnosti z různých období historie, u nichž pravděpodobně onemocnění některé části nervového systému způsobilo viditelné změny v jejich prožívání a chování. Tak například:*

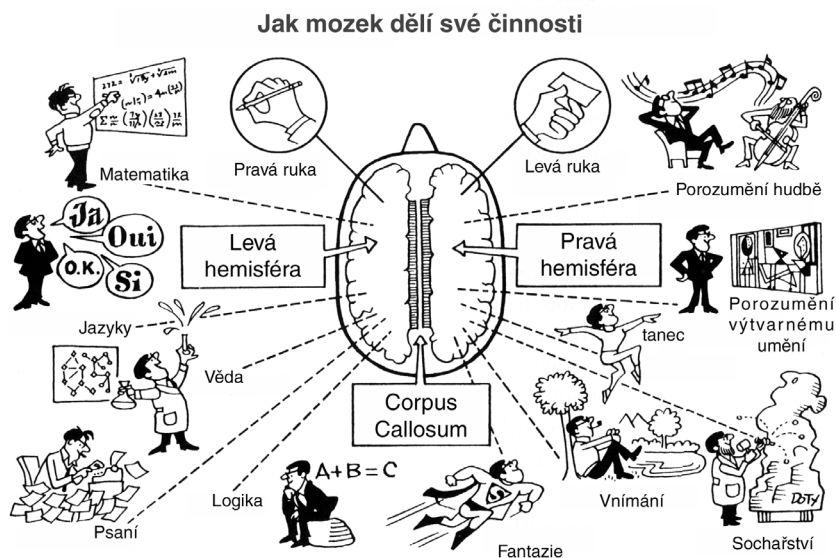
- *Římský císař Caligula po zánětu mozku údajně zešlel, začal být neuvěřitelně krutý a agresivní.*
- *Josef Mánes po horečnatém onemocnění, které zřejmě postihlo jeho nervovou soustavu, trpěl velkými bolestmi hlavy, jeho organismus byl vyčerpaný a choval se „podivně“. Uvádí se, že se toulal, bloudil po kraji a měl halucinace.*
- *Bedřich Smetana prodělal zánět sluchových nervů, ohluchl, měl závratě a hučení v hlavě. Trpěl chmurnou náladou a depresí.*

Nervová soustava je důležitým spojujícím článkem mezi tělesnou existencí a duševním životem. **Psychické děje jsou úzce vázány na funkci mozku**. Při poruchách mozku může docházet k psychickým odchylkám. Například po úrazu hlavy může dojít ke krvácení do mozku, což následně může způsobit úbytek rozumových schopností a proměnu emocionality (citového prožívání).

Pojďme se ještě zmínit o tom, že mozek je rozdělen na dvě části, na **dvě mozkové hemisféry** – pravou a levou (Weiten, 1998). Obě hemisféry jsou spojeny svazky vláken, tzv. *kalózním tělesem* – **corpus callosum**, a jsou-li protětím odděleny, vykazuje každá z nich specifické funkce, které se za normálních okolností doplňují a vytvářejí integrované psychomotorické reakce. Protětí corpus callosum je radikální procedura, která se volí ve výjimečných případech u silných forem epilepsie, které není možné vyléčit jinými způsoby. Právě tento chirurgický zákrok poskytl vědcům neobyčejné možnosti pro sledování lidí s tzv. „rozděleným mozkem“ – split-brain a umožnil jim poznat specifické funkce, které pravá a levá hemisféra zastává. Teprve ke konci 60. let minulého století bylo prokázáno, že každá hemisféra plní podstatně rozdílné důležité funkce. Sledování a testování jedinců s takovýmto „rozděleným mozkem“ (po protětí corpus callosum) se věnoval neurolog a nositel Nobelovy ceny (1981) *Roger Wolcott Sperry* (1913–1994). **Levá hemisféra** je nazývána „*mluvící hemisférou*“, protože se v ní nacházejí řečová centra. Vládne našimi schopnostmi *vyjadřovat se jazykem, je obratná ve čtení, psaní a matematice*. Má význam pro uplatnění se ve škole či v jakýchkoli vzdělávacích aktivitách. **Pravá hemisféra** je vývojově starší a umožňuje nám *vní-*

mat prostor (orientovat se v něm), lépe rozpozná tváře, umožňuje nám vnímat hudbu a pomáhá porozumět „řeči těla“ (neverbální komunikaci), zahrnuje emoční prožívání, zejména pokud je spojené s aktuálními vjemy. Pro rozvoj specifických sociálních dovedností a vzdělávání (tzn. pro školu) nemá až tak velký význam (viz obr. 2).

**Obr. 2:** Zjednodušené, populární zobrazení specializace hemisfér (upraveno dle Weiten, 1997)



Důležité je vědět, že činnost hemisfér je zodpovědná za naše „**praváctví a leváctví**“ – **lateralitu**, což značí přednostní užívání jednoho z párových orgánů pohybového nebo smyslového ústrojí. **Senzorické vstupy se v kůře hemisfér promítají překříženě** (tj. levá polovina těla se promítá do pravé hemisféry a pravá do levé). Toto překřížení se projevuje i v programování činnosti: pravá hemisféra programuje pohyby levé ruky (oka) a naopak. *Pokud je dominantní hemisféra levá, máte dominantní pravou ruku (jste praváci), v opačném případě, při dominanci pravé hemisféry, jste leváci.* Možná jste se také setkali s lidmi, kteří mohou veškeré činnosti (například psát, řezat nožem, navlékat nit do jehly) vykonávat jak pravou, tak levou rukou. Tento případ je nazýván jako **ambidextrie** a jedná se o tzv. **nevyhraněnou lateralitu**. S problematikou lateralit se podrobněji seznámíte v patopsychologii (Weiten, 1997).

### Cvičení

Nastudujte si k vysvětlení následující pojmy: neuron, synapse, synaptická štěrbina, neurotransmiter, princip „zámku a klíče“ v literatuře na s. 71–72:



- PETROVÁ, A., PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie I*. Olomouc: UP, 2008. ISBN 978-80-244-2140-7.

Mozek je neuvěřitelně složitý systém a doposud existuje kolem něho spousta tajemství. To, jak vnímáme okolí a sami sebe, je závislé na tom, jak mozek zpracovává informace, které přicházejí ze smyslových orgánů. Mozek je považován za „sídlo psychiky“. Ač mozek, nervová soustava a dědičnost hrají podstatnou roli v biologické determinaci lidské psychiky, existují ještě další činitelé, které řadíme do skupiny biologických determinantů. Patří sem:

- **Endokrinní systém, tzn. žlázy s vnitřní sekrecí.** Hlavně jejich produkty, **hormony**, mají velký vliv na psychiku. Problémy se projeví při změně jejich činnosti.
- **Biologické potřeby** – potřeba potravy, spánku, sexuální potřeba apod. – slouží pro přežití.
- **Zdravotní stav organismu.** Jakékoli onemocnění ovlivní prožívání a chování na různě dlouhou dobu. Uvedte si sami nějaké příklady ze života.
- **Růst a vývoj organismu, zrání.** Nejprve musí organismus dozrát po biologické stránce, aby se mohl něco naučit. Zřejmě budete souhlasit, že i nejdokonalejší způsob výuky čtení a psaní by nebyl úspěšný u ročního dítěte.

### Cvičení

*Nastudujte další informace o endokrinním systému a o biologických potřebách v literatuře na s. 80–88:*

- PETROVÁ, A., PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie I*. Olomouc: UP, 2008. ISBN 978-80-244-2140-7.

Biologický přístup ke studiu člověka má dlouholetou historii. Už Hippokrates se zajímal o fyziologii a fungování lidského těla. V současné době existují odvětví psychologie, která se speciálně zaměřují na biologickou stránku fungování psychiky. Mezi ně patří například *biologická psychologie*, která se snaží mapovat vztahy mezi biologickými procesy a chováním. Speciálně vlivem dědičnosti se zabývá *genetická psychologie*.

### 1.2.2 Sociální a kulturní determinace lidské psychiky

Přes nesporné důkazy o biologické podmíněnosti prožívání a chování jedince je člověk také spoluvytvářen **prostředím**. Pod pojmem prostředí si můžeme představit *celý životní prostor jedince, který je ovlivňován kulturou* dané společnosti.

Co si představit pod pojmem kultura? Pokud se zamyslíme nad tím, co je to kultura, zřejmě nás nejprve napadne, že kultura je umění (nějaký *umělecký projev*) jako

divadlo, film, literatura, výtvarné umění apod. Do kultury ale také patří například *architektura*. Kultura společnosti ovlivňuje stavbu lidského obydlí (u nás typická paneláková sídliště), též *způsob bydlení a zařízení bytu*. Kultura společnosti ovlivňuje *způsob oblékání, způsob obživy, stolování, určuje úhel pohledu na partnerské vztahy, sexualitu, na výchovu a vzdělání a v neposlední řadě určuje hodnoty dobra a zla*. **Kritéria vymezení kultur** jsou rozmanitá. Může jít o *geografickou polohu* – středoevropská kultura, jihoamerická kultura, kultura může být vymezena *socioekonomickými znaky* – kultura žárových hrobů, kultura doby kamenné nebo dominujícím *náboženským vlivem* – židokřesťanská kultura, kultura islámských zemí apod. Je zřejmé, že naše prostředí se dá charakterizovat geograficky jako evropská (resp. středoevropská kultura) s dominujícím vlivem židokřesťanské tradice.

**Kultura určuje, jak se máme chovat**, určuje tzv. „**vzorce chování**“. Ty nám dávají informace o tom, co se smí a co ne, co je dobré a co je špatné, co je slušné a co neslušné, zahrnují tedy *příkazy – imperativy a zákazy – interdikce*.

### Příklad

*Představte si situaci v autobuse, ve kterém ráno jede do školy skupina dospívajících chlapců. Všichni spokojeně sedí, když na jedné zastávce nastoupí tři starší lidé, jeden dokonce s hůlkou. Nemají si kde sednout a postávají nad mladými. Jaké vzorce chování v této situaci předepisuje naše kultura?*

Předpisy chování – vzorce chování – jsou nerozlučně spjaty s **odměnami a tresty – tzv. sankčním systémem**. Pokud dodržujeme zásady, které nám společnost předepisuje, jsme odměněni, pokud je nedodržujeme, jsme potrestáni.

Podívejme se nyní na příklady **základních kategorií kulturních vzorců chování** a jejich sankčních důsledků, jak je popisuje známý psycholog *Milan Nakonečný* (1998).

1. **Zvyky a obyčeje** většinou zahrnují tzv. „*normy slušného chování*“. Předepisují to, co se sluší a patří, nebo naopak to, co se nesluší. Patří zde například dodržování zdvořilosti, ochoty, zdravení, úcta ke starším apod. Co způsobí nedodržování zvyků a obyčejů? V podstatě přináší relativně malé riziko penalizací (uložení trestu). Většinou jde o domluvu, výtku, projevení nelibosti, nesouhlasu či údivu.
2. **Mravy** jsou kulturní normy, které se vyjadřují k jednání v termínech *dobra či zla*. Vyjadřují se tedy k **morálce**, k tomu, co je dobré a co je špatné, co je morální a co je nemorální (nelhát, nekrást, nepodvádět, nebýt promiskuitní apod.). Pokud nedodržujeme základní mravní principy společnosti, jsme označeni za nemorální a penalizace je tvrdší. Okolí může být rozhořčeno nad naším chováním, jsme odmítáni, izolováni. S lidmi, kteří nedodržují morálku, často okolí pohrdá.

3. **Zákony** jsou další kulturní normy, jejichž dodržování je zajištěno *právní cestou*. Týká se velmi široké oblasti lidského chování. Nedodržování je charakterizováno jako přestupek, přečin nebo zločin a tomu odpovídá i penalizace (od finanční náhrady až po trest smrti).
4. **Tabu** je speciální příklad kulturní normy, v níž se spojuje přísný zákaz s výrazným odporem nebo zábranou. Tabu původně znamená „*nedotknutelný předmět*“, tedy něco přísně zapovězeného a posvátného. Vymezuje to, co je v dané společnosti nejvíce v rozporu s morálkou. Většina tabu se týká i v moderní společnosti oblastí, které se společnost snaží uzamknout do „třinácté komnaty“.

### Cvičení

*Napadá vás, co bychom mohli v naší kultuře zařadit do tabuizovaných témat a zákazů? Podívejte se na s. 90:*

- PETROVÁ, A., PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie I*. Olomouc: UP, 2008. ISBN 978-80-244-2140-7.

Všechny normy společnosti, návyky, celá naše psychika se uskutečňuje v procesu **socializace**. Nejčastěji je socializace definována jako „vrůstání“ člověka do společenských podmínek života. Jde o **celoživotní proces**, začíná narozením a končí smrtí. Sociální skutečnost má na každého jedince určité požadavky, které musí respektovat, chce-li mít určité místo ve společnosti. Společnost vyžaduje, aby člověk s ohledem na své základní charakteristiky (například pohlaví, věk) vystupoval v určitých **rolích**. Mohli bychom stručně říci, že **sociální role je jakýsi předpis chování**, které je od nás vyžadováno v daném postavení. Například jste-li právě teď v roli studenta, očekává se od vás určitý způsob chování. Jinak se zřejmě chováte ve svém zaměstnání, doma v kruhu rodiny či mezi svými blízkými. **Předpis a očekávání** můžeme zařadit mezi základní prvky naší definice role. *Předpis chování je dán sociálním a kulturním vzorcem chování, očekávání znamená jakousi závaznost nebo povinnost se určitým způsobem chovat.*

Socializace je možná jen v kontaktu s jinými lidmi. Činitelé způsobující socializaci nazýváme **socializační činitelé**. Co mezi ně patří? V podstatě je dělíme na dvě velké skupiny, které jsou:

1. **institucionální povahy**, kam řadíme například rodinu, školu, pracovní a zájmové skupiny, politické skupiny, církve,
2. **neinstitucionální povahy**, kam patří všichni lidé, se kterými se v životě setkáme, se kterými navážeme vztah a kteří mají na nás nějaký vliv. Jsou to lidé, kteří jsou pro nás natolik atraktivní, že nás nějakým způsobem ovlivní (Papica, 1979).

## Cvičení

*Co se stane, když člověk vyrůstá mimo lidskou společnost? Jak vypadá život těchto lidí? Jaká je jejich osobnost? Jak se chovají? Jak se vyvíjí jejich psychika? Jak se vyvíjejí děti s psychickou deprivací? K této tematice prostudujte:*

- PETROVÁ, A., PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie I*. Olomouc: UP, 2008. ISBN 978-80-244-2140-7 (s. 91).
- PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie II*. Olomouc: UP, 2004. ISBN 80-244-0963-1 (příloha A – Kasuistika případu extrémní sociální izolace a separace).

## Pro zájemce

*Dále doporučujeme k prostudování následující tituly literatury:*

- LANGMEIER, J., MATĚJČEK, Z. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Avicenum, 1979. Bez ISBN.
- ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. *Dětská klinická psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1049-8 (s. 287–289).

Problematiku psychické deprivace budete dále studovat v předmětu patopsychologie.

Závěrem můžeme sdělit, že přírodě patří člověk svým tělem a společnosti především sociálními rolemi. Je ovlivněn nejen biologickými základy, ale také svou příslušností k určitému kulturnímu prostředí.

### 1.2.3 Duchovní dimenze determinace lidské psychiky

Bez ohledu na to, co bylo řečeno o tom, jakým podmínkám je podřízena naše psychika v průběhu vývoje, cítíme, že *člověk je více než výsledek biologických, psychologických a sociálně-kulturních podmínek, více než souhra dědičnosti a prostředí*. Chceme-li vysvětlit, jak se člověk stává jedinečným, pak vlohy a prostředí samy o sobě nestačí. S přibývajícím věkem je člověk určován stále více dalším faktorem, který nazýváme **seberegulace**. V podstatě jde o to, že bereme náš život do svých rukou, prosazujeme vědomě vlastní rozhodnutí, vytváříme si plány a jsme odpovědní sami za sebe. Vliv vloh a prostředí samozřejmě nemizí, ale stává se pouze relativnějším. Nevědomě působící vlivy se mění na **vědomě utvářené podmínky našeho života**.

## Pro zájemce

*Iste přesvědčeni o tom, že si sami utváříte svůj život? Nebo věříte na osud? Přemýšleli jste někdy o tom, co je pro vás v životě důležité, co má pro vás smysl? Pojdme si nyní povědět, jak vnímá smysl života a životní hodnoty známá osobnost v psychologii Viktor Emanuel Frankl. Pro zájemce doporučujeme knihu:*

- FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 1995, nebo od téhož autora knihu: FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*. Praha: Jirí Kocourek, 1994. ISBN 80-851139-2.

## Smysl života?

Viktor Emanuel Frankl (1905–1997), známý filozof, psycholog a terapeut, považoval lidskou „**vůli po smyslu**“ za základní rys lidské bytosti. Říká, že každý člověk se čas od času nad smyslem života zamýšlí. Určitě i vy sami jste si někdy položili otázky typu: Má smysl moje práce? Proč to vlastně dělám? Jak mě to uspokojuje? Proč tady jsem, k čemu tady jsem?

Frankl byl za druhé světové války vězněn jako Žid v koncentračním táboře. V této těžké době poznal, že hrůzy lágrů přežili většinou ti, kteří měli nějaký smysl života. Došel k přesvědčení, že i v takovýchto beznadějných situacích je člověk schopen najít si „**individuální smysl života**“. Každý jedinec sám sobě určuje, jak se podmínkám poddá anebo se jim postaví. Člověk nejenom existuje, ale má také možnost rozhodnout, čím bude v příštím okamžiku. To znamená, že člověk má **svobodu** se v každém okamžiku změnit (Frankl, 1994).

Frankl vytvořil své vlastní učení, svou vlastní metodu psychoterapie, kterou nazval **logoterapií** („logos“ zde značí „smysl“, therapeuót znamená starat se, pečovat). „Touha po smyslu“ je hnacím motorem života, hledání smyslu života se stává ústředním pojmem logoterapie (In Kratochvíl, 2005).

## Existenciální frustrace

Jak prožívá člověk ztrátu smyslu, tedy ztrátu některých životních hodnot? Víme, že ztráta smyslu bývá velmi bolestná, má ochromující účinek na náš život. Frankl (1994) hovoří o tzv. **existenciální frustraci**. Jde o stav, kdy z nějakých důvodů dochází ke *ztrátě životních hodnot*. V duchovní oblasti dochází ke zhroucení vůle, svobody a odpovědnosti, člověk prožívá utrpení, které se promítá i do dalších oblastí života jedince. Například může dojít k poruchám *funkcí lidského organismu* (poruchy spánku, sexuality, příjmu potravy apod.) a *osobnosti* (úzkosti, deprese, nutkavé negativní myšlenky apod.). Existenciální frustrace se podílí i na *sociální patologii* (promiskuita, agresivita, kriminalita), je také zjevně zodpovědná za mnohé případy *patologických závislostí* (užívání návykových látek, závislost na hracích automatech, na práci, na internetu apod.).

Jak si existenciální frustraci vysvětlit? Podle Frankla vzniká při existenciální frustraci v člověku tzv. **existenciální vakuum**. Toto vakuum – analogicky vakuu fyzikálnímu – si vynucuje zaplnění. V situaci, kdy člověk postrádá pro něho smysluplné činnosti, které by tuto prázdnotu znovu vyplnily, vyplní toto vakuum nepatřičně. Například *přehnanou zaměřeností na sebe, na své utrpení, přehnanou vázaností na výkon, chorobnou závislostí na druhých, alkoholem, drogami, zvýšeným soupeřením,*

*agresivitou, úzkostí, izolací od světa apod.* Jak je ale známo, tyto aktivity vedou k destrukci a existenciální frustraci nepřekonají.

### **Potřeba náboženství**

Touha lidí najít naplnění, smysl každodenního života a života vůbec existuje odpradávná. Tuto potřebu ve všech kulturách v minulosti i v současnosti naplňovalo například **náboženství**. Je známo, že náboženské systémy nabízejí duchovní přístup k lidské existenci a pravděpodobně nejlépe uspokojují „touhu po smyslu“. **Religiozita** – náboženskost – je vlastně psychologickým jevem, je to *náboženství individuálně prožívané jednotlivcem*. Je všeobecně známo, že religiózní lidé žijí déle, mají menší sklony k depresi a úzkosti, k sebevraždám, méně holdují alkoholu a drogám. Náboženství se ukázalo jako pozitivní činitel při zvládnání náročných životních situací. Známý psycholog *Carl Gustav Jung* vnímá religiozitu jako přirozený předpoklad duševního zdraví. Jako lékař konstatuje Jung překvapivě prostě, že člověk, jemuž náboženství dává naději na posmrtný život, je zpravidla vyrovnanější a šťastnější, a tedy psychicky zdravější než ten, pro něhož budoucnost končí smrtí. Právě ve vztahu ke konci života a ke smrti víra hraje důležitou úlohu. Je známo, že religiózní lidé mívají ze smrti menší strach (Papica, 1994).

### **Potřeby, které nás nutí hledat „smysl“**

Psycholog Baumeister (dle Plevová, 2006) zdůrazňuje, že pro náš spokojený a smysluplný život je třeba mít uspokojeny následující potřeby:

1. **Potřeba „mít nějaký cíl“.** Znamená to, že potřebujeme o něco usilovat do budoucnosti. Můžeme usilovat o hmotné statky, dobré zaměstnání, o založení rodiny a děti. Můžeme ale usilovat i o pocitové naplnění, jako je štěstí, hrdost, spokojenost, vnitřní harmonie. Jde o psychické rozpoložení, když dosáhneme svých cílů.
2. **Potřeba mít svou hodnotu.** Každý potřebuje být vnímán jako dobrý, potřebuje žít v jistém stupni harmonie se svým okolím.
3. **Potřeba cítit svou efektivitu a účinnost.** To znamená, že se člověk potřebuje cítit efektivním, zdatným ve svém oboru, schopným.
4. **Potřeba vnímat sebe – cenu.** Jde o vytvoření či hledání základu pro pozitivní pocit z našeho života. Čím více těchto pocitů máme, tím bezpečněji se cítíme.

Tyto čtyři potřeby v kombinaci s naší životní zkušeností (také kulturou, rodinnými pravidly, vírou, ale i pohledem našich přátel) produkují náš hodnotový systém, morálku a s tím i smysl, který nás provází životem.

### 1.3 Jaké máme psychologické obory?

Psychologie byla do 19. století součástí filozofie. Podle většiny psychologických učebnic se psychologie „zrodila“ v prosinci 1879. S tímto datem se pojí jméno *Wilhelm Wundt*, který založil v Lipsku první psychologickou laboratoř. Od té doby se neustále v oboru hromadí nové a nové poznatky. Psychologie se postupem času začala diferencovat, neustále vznikaly a vznikají, společně s novými výzkumy, nové psychologické obory. Ty vytvářejí tzv. **systém psychologických věd**, který je v zásadě dělen na:

- a) základní psychologické obory,
- b) speciální psychologické obory,
- c) aplikované psychologické obory.

Pojďme se nyní společně podívat na charakteristiky vybraných psychologických oborů (Plevová, 2004).

#### Základní psychologické obory

Základní psychologické obory studují lidskou psychiku z toho nejobecnějšího pohledu. Můžeme zde zařadit následující obory:

- obecná psychologie,
- vývojová psychologie,
- sociální psychologie,
- patopsychologie.

**Obecná psychologie** – je základním psychologickým oborem. Jejím úkolem je hlavně vymezení a určení toho, čím se má psychologie zabývat (vymezuje *předmět zkoumání*). Obecná psychologie je důležitá také proto, že poskytuje *základní pojmový aparát* jiným psychologickým disciplínám, mnoho jejich poznatků proniká do praktických psychologických oborů. Je v úzkém kontaktu s experimentální psychologií, která se zabývá problematikou experimentu v psychologickém výzkumu.

**Vývojová psychologie** – zaměřuje se na vývoj psychiky člověka, a to nejméně ze dvou pohledů – ontogenetického a fylogenetického. Ontogeneze psychiky sleduje vývoj psychiky u jednotlivce od početí po smrt, fylogeneze je zkoumání psychických projevů prožívání a chování ve vývojovém sledu na rozdílném stupni evoluční řady.

**Sociální psychologie** – za základní zdroje sociální psychologie je považována sociologie, národová psychologie (psychologické studium jazyků, mýtů, zvyků) a kulturní antropologie (studující zvláštnosti příslušníků různých kultur). Všechny tyto vědy potvrzovaly skutečnost, že psychika člověka je podstatně formována faktory společenského života a kultury. Sociální psychologie v podstatě zkoumá dva problémy: jak se člověk utváří v sociálních situacích a jak v nich sám působí.

**Patopsychologie** – psychologická disciplína, která se zabývá zkoumáním specifických změn psychiky, které se promítají v životě jedince nepříznivě a vytvářejí tak specifické nároky na zvládnutí životní reality. Těmito specifickými změnami se nezabývá vývojová psychologie a další základní psychologické disciplíny. Jde například o změny v sebereflexi, sebehodnocení, životních aspiracích, interpersonálních vztazích. Patopsychologie v aplikované podobě poskytuje potřebné poznatky speciálním pedagogům při výchově, péči a poradenství osob se zdravotním postižením.

### **Speciální psychologické obory**

Tyto obory se zaměřují a studují užší, vymezenější a speciálnější oblasti psychologie. Zkoumají lidskou psychiku v nějakých specifických podmínkách. Pro ukázkou si uvedeme následující obory:

- zoopsychologie,
- neuropsychologie,
- genetická psychologie.

**Zoopsychologie** – disciplína, která studuje zákonitosti chování zvířat, jejich reakce, vlastnosti. Zoopsychologové vytvářejí modely problémů, které nelze z humánního hlediska zkoumat u lidí.

**Neuropsychologie** – obor zabývající se vztahem činností nervového systému a psychiky. Je v úzkém vztahu s neurologií, nelze mezi nimi určit ostré hranice. Neuropsychologie se uplatňuje na neurologických a neurochirurgických klinikách při řešení otázek diagnostiky a rehabilitace u poškození mozku.

**Genetická psychologie** – tato disciplína je soustředěna na otázky dědičnosti. Objasňuje úlohu genotypu a prostředí při jeho formování. Objasňuje vliv genetiky na lidské prožívání a chování.

### **Aplikované psychologické obory**

Do této skupiny patří disciplíny, u kterých dochází k aplikaci (užití) psychologických poznatků, metod a koncepcí ze základních a speciálních disciplín do praxe (lékařství, sociální oblast, vzdělání, průmysl, obchod, sport apod.). Můžeme zde zařadit například tyto obory:

- pedagogická psychologie,
- poradenská psychologie,
- klinická psychologie,
- psychologie práce,
- forenzní psychologie.

**Pedagogická psychologie** – v obecné rovině je předmětem pedagogické psychologie studium rozvoje osobnosti v podmínkách záměrného, cílevědomého učení.



Pedagogická psychologie čerpá z psychologie obecné, vývojové, sociální, také z disciplín biologických, úzký vztah má k pedagogice.

**Poradenská psychologie** – neboli také „psychologické poradenství – se začíná intenzivně rozvíjet po 2. světové válce. Čerpá z různých psychologických a nep psychologických disciplín, význam mají především poznatky z teoretické i praktické psychologie práce, z pedagogické psychologie, psychologie osobnosti, sociální a vývojové, ale i z klinické psychologie a psychoterapie. Poradenskou psychologii rozlišujeme podle toho, na jakou oblast je zaměřená. Například:

- školní psychologické poradenství,
- profesní poradenství,
- poradny pro problematiku závislostí,
- předmanželské a manželské poradny,
- poradny pro oběti trestných činů,
- telefonické linky důvěry.

**Klinická psychologie** – je vědecká disciplína zabývající se duševním životem z hlediska choroby nebo poruchy adaptace. Jde o *poznávání a diagnostiku psychických poruch, o jejich léčbu a prevenci*. Klinický psycholog poskytuje péči lidem nemocným, hospitalizovaným v nemocničním zařízení, zabývá se adaptací pacienta na nemocniční prostředí, postoji pacientů k onemocnění apod. Důležitým úkolem je také péče poskytovaná *terminálně nemocným a umírajícím*. Prakticky orientovaný klinický psycholog se zabývá převážně diagnostikou a psychoterapií.

**Psychologie práce** – je obor, který zkoumá psychologické zákonitosti utváření konkrétních forem pracovních činností a vztah člověka k práci. Má spoustu oblastí, na které se zaměřuje (vliv prostředí na pracovní výkon, příprava na práci, osvětlení a hluk při pracovním výkonu, v současné době velmi aktuální problematika nezaměstnanosti aj.). Zabývá se také *psychologií profesionální orientace*, kde se jedná o určování charakteristik různých profesí.

**Forenzní psychologie** – zabývá se studiem zločinnosti, psychologií pachatelů trestných činů, psychologickými expertízami pro soudní potřeby. Zkoumá psychologické aspekty soudního řízení, problémy psychologické výpovědi obviněných a svědků. Zabývá se také psychologií soudce, obhájců, studiem prostředí obviněných.

### Pro zájemce

*Existuje mnoho dalších psychologických disciplín, není ovšem předmětem našeho textu se jimi podrobněji zabývat. Zájemci najdou přehled psychologických oborů v učebním textu:*

- PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie II*. Olomouc: VUP, 2004, 2005. ISBN 80-244-0963-1.

## Kontrolní otázky a úkoly

1. Definujte předmět psychologie. Čím se psychologie zabývá?
2. Charakterizujte následující pojmy: psychika, prožívání, chování, osobní konstrukty, mentální reprezentace.
3. Analyzujte přístupy environmentálních a nativistických teorií determinace lidské psychiky. Jak vysvětlíte pojem kauzální atribuce?
4. Vyjmenujte a popište vnitřní (biologické) faktory ovlivňující psychiku člověka.
5. Uvedte příklady, které dokazují úzké propojení psychiky a mozku.
6. Vysvětlíte pojem socializace a sociální role.
7. Vysvětlíte pojem existenciální frustrace.
8. Vyjmenujte a definujte psychologické obory.

## Literatura

- FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*. Praha: Jiří Kocourek, 1994. ISBN 80-851139-2.
- HAMER, D., COPELAND, P. *Geny a osobnost*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-779-5.
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2003, 2009. ISBN 80-7367-122-0.
- LESNÝ, I. *Zpráva o nemocech mocných*. Praha: Horizont, 1984. Bez ISBN.
- LESNÝ, I. *Zpráva o nemocech slavných*. Praha: Víkend, 1991. ISBN 80-900656-0-0.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7.
- PAPICA, J. *Vybrané kapitoly ze sociální psychologie*. I. a II. díl. Olomouc: VUP, 1979. Bez ISBN.
- PAPICA, J. *Psychologie náboženství*. In: AUPO Psychologica IV. a V. Olomouc: UP, 1994. ISBN 80-7067-272-2.
- PETROVÁ, A., PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie I*. Olomouc: UP, 2008. ISBN 978-80-244-2140-7.
- PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie II*. Olomouc: UP, 2004. ISBN 80-244-0963-1.
- PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie. Texty k distančnímu vzdělávání*. Olomouc: UP, 2006. ISBN 80-244-1413-9.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. ISBN 80-200-1499-3.
- RIDLEY, M. *Genom*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-507-5.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Orbis, 1972. Bez ISBN.
- WEITEN, W. *Psychology: themes and variations*. California: Brooks/Cole Publ. Comp., 1998. ISBN 0-534-34014-8.

## 2 K dějinám psychologie

V této kapitole se můžete seznámit se stručným pohledem do dějin psychologie, která jako každá jiná věda se formovala postupně, svou charakteristickou cestou. Po prostudování této kapitoly byste měli získat přehled o tom, jak se vyvíjely psychologické myšlenky v dávné historii a co napomohlo ke vzniku psychologie jako samostatné vědy.

Z historického pohledu je psychologie věda poměrně „mladá“. Avšak zájem o vnitřní svět člověka, o jeho subjektivní zkušenost, o příčiny jeho rozdílných projevů provází lidstvo již od počátku jeho vývoje. Je tomu tak především proto, že psychologické jevy se bezprostředně dotýkají každodenní životní reality člověka. A tak jako každá oblast vědy, kultury či techniky postupně shromažďuje nové informace a poznatky, tak byly prozkoumávány i různé psychické jevy, na něž si učenci i laici vytvářeli svá vysvětlení. Vybrat z množství dochovaných názorů, poznatků, objevů pro ilustrativní přehled ty nejpodstatnější je úkol bezesporu nelehký. Důraz jen na některé myslitele, historické mezníky či ideje je vždy určitým zjednodušením. Dějiny psychologie jsou nekončícím úsilím o zodpovězení složitých otázek týkajících se lidské psychiky a života.

Psychologie se po dlouhou dobu vyvíjela jako součást *filozofie*. Vědecká psychologie se uceleně zformovala teprve ve 2. polovině 19. století.

### 2.1 Nejstarší názory na duševní život člověka

Počáteční názory na člověka a jeho psychiku vycházely z pozorování každodenního života a z naivní interpretace opakujících se běžných skutečností (např. bdění a spánek, napětí a uvolnění, zdraví a nemoc, práce a odpočinek, narození a smrt, citové prožitky, sny apod.). Nedokonalé poznání přírody i sebe sama a s ním související naivní logika myšlení přivedly naše předky k *dualistickému pojetí člověka*, tj. k oddělení těla a zvláštní životodárné síly, duše. Duše může tělo dočasně (např. ve spánku) či trvaleji (v případě smrti) opustit. Vznikaly tak různé představy duše, většinou podle konkrétních zkušeností člověka (duše souvisela s dechem, krví, vnitřními orgány, kostmi, stíny aj.). Duše byla především nositelkou života, teprve později byla učiněna nesmrtelnou. Zakladatel vědecké psychologie W. Wundt (Nakonečný, 1995) roztřídil různá pojetí duše do čtyř skupin:

- a) *tělesná duše* (přináleží k tělu),
- b) *dechová duše* (spojena s dechem člověka, má vlastnosti neviditelného vánku),
- c) *stínová duše* (stínový obraz člověka),
- d) *duchová duše* (se znaky nehmotného přízraku).

Jakmile se primitivní názory na svět a člověka stávaly ucelenější, vznikaly různé teorie, i když nejprve také velmi jednoduché a naivní. A tak na různých místech světa se začala formovat **filozofie**.

## 2.2 Psychologické myšlenky ve starověku

Nejstarší názory na duševní život pocházejí ze *starého Egypta* (4. tisíciletí př. n. l.). Psychologické názory starých Egyptanů korespondovaly s jejich kulturou. Zdůrazňovaly prvotnost duchovního principu světa, předpokládaly božský původ tvořivé životní síly a nesmrtelnost duše, zároveň věřily v možnost převtělování duše. Centrem duševního života bylo pro Egyptany srdce, za oduševnělé bylo pokládáno celé tělo člověka.

Psychologické myšlenky ve *staré Indii* se utvářely v rámci náboženských a filozofických soustav hinduismu a buddhismu. Indické filozofii dominuje duchovní princip a paralelismus individuálních a kosmických principů, pramenící z učení o magické identitě člověka a vesmíru. Indická filozofie se zajímá o člověka, vychází z teze o nutnosti *poznání sama sebe* a z úzkého *sepětí mysli a těla*.

Také ve *staré Číně* se psychologické názory vyvíjely spolu s eticko-náboženskými systémy, k nejlivnějším patřily konfucianismus, taoismus a čínský buddhismus. V jejich rámci se objevily inspirující myšlenky v oblasti etiky, postojů k životu a fungování mezilidských vztahů.

Patrně nejhlubší kořeny evropské psychologie nalezneme ve starověkých systémech **řeckých filozofů**. Stěží najdeme v dnešních učebnicích psychologie téma, které by řečtí filozofové alespoň částečně nepředjímalí. Člověka považovali většinou za součást přírody a jeho duše byla obvykle ztotožňována s konkrétní látkou nebo částí těla. Starořecká filozofie se pokoušela o systematický výklad světa prostřednictvím nalezení prvotní *pralátky*, která by zodpověděla základní světónázorovou otázku *po prapůvodu všeho*. Jakýsi základní prvek všeho jsoícího byl spatřován např. ve *vodě* (*Thalés z Milétu*), v neomezeném *vzduchu* a jeho zředování a zhušťování (*Anaximenes*) nebo v neurčité tvůrčí látce *apeiron* (*Anaximandros*).

Inspirací pro mnoho pozdějších filozofů se stalo učení **Herakleita z Efesu**. Také on měl potřebu uchopit mnohotvárný svět v jediném principu – za pralátku považoval věčně živý *ohně*. Herakleitos odstranil ze světa klid a nehybnost, všem věcem přisuzoval *pohyb*, jehož příčinu viděl ve vševládoucím zákonu nutnosti shody a boje protikladů. Herakleitos spatřoval skutečnost uvnitř sebe sama za rozpornou a vykládal svět jako jednotu bojujících protikladů. (Svár je otcem i králem všeho. Vše postupuje a nic netrvá. Stálost věcí je klamem. Napětí mezi protiklady je tvůrčí.) Člověk je podle tohoto učence mikrokosmos, sestává se z ohně (duše), vody (tělní tekutiny, především krev), země (kosti a svaly). Rozdíly mezi lidmi jsou dány hlavně duší, která je ohnivě podstaty, tedy čím je sušší, tím je člověk moudřejší, vitálnější, pohyblivější.

Zcela jinou cestu v hledání podstaty všeho zvolil **Pythagoras ze Samu**. Za základní prvek světa pokládal matematický bod. Se svými žáky převáděl veškeré jevy na číselné vztahy. Duši považoval za nehmotnou, nesmrtelnou substanci a věnoval pozornost vnitřním psychickým stavům, zaváděl pravidla, dnes bychom řekli duševní hygieny, založená na přísné životosprávě, meditacích, pozitivním vlivu hudby a poezie. Ze stoupenců jeho učení je možné zmínit lékaře **Alkmaiona**, který provedl první pitvu a vyslovil úvahy o úloze mozku a nervovém systému, popsal také činnost smyslů (objevil zrakový nerv aj.).

Představitel atomistů **Demokritos** považoval člověka za součást přírody (je živoucím nadaným rukama, myšlením, rozumem a řečí, je činnou jednajícím bytostí). Utváří ho nejen jeho *výbava*, ale i *výchova* a *osobní snažení* (srovnejte s moderními koncepcemi determinace lidské psychiky). Proměnlivá jednota atomů utváří jedinečného člověka. Za jednotlivá pozorování světa jsme zavázáni smyslům, avšak pravé poznání zabezpečuje rozum. Demokritos věřil v naučitelnost dobra (výchovu), zdůrazňoval mravní vědomí uvnitř člověka (člověk je sám sobě soudcem, nejsilnějším studem je stud před sebou samým). Hlásal nutnost péče o duši a její harmonii (nadřadil duševní krásu nad tělesnou, zdůrazňoval, že máme dělat vše přiměřeně svým silám a přirozenosti, moudrý člověk se podle něho nermoutí nad tím, co nemá, nýbrž raduje se z toho, co má).

Pro řeckou filozofii bylo typické její spojení s ostatními vědami. Velký přínos v mnoha směrech měl lékař a filozof **Hippokrates**. Zastával názor, že každá nemoc má svou přirozenou příčinu, často kladl větší důraz na dietu a cvičení než na podávání léků. Veškerý psychický život vložil do mozku, popsal mnoho duševních chorob (deprese, hysterii), byl výborným pozorovatelem psychických vlastností, rozdílů v projevech lidí připisoval nerovnováze tělních tekutin. Jeho názory později využil a rozpracoval pro vysvětlení temperamentu **Galenos**, významná osobnost medicíny římské epochy. Převaha krve je typická pro *sangvinika*, převaha žluči pro *cholera*, převaha hlenu pro *flegmatika* a přemírou černé žluči se vyznačuje *melancholický temperament*. Na poměr štáv v těle má vliv přírodní prostředí, strava i společenské podmínky. Galenos prováděl mnohá pozorování a pitvy, zkoumal dýchání, krevní oběh i nervový systém, kladl sídlo duše do mozku, rozlišil motorické a senzorické nervy, známé je jeho pojednání o epilepsii. Zdůrazňoval význam psychické stránky při léčbě nemocí.

Další významnou osobností řecké filozofie byl **Sokrates**, který důrazně obracel pozornost filozofie k člověku. Jeho stěžejní psychologickou myšlenkou je výrok o nutnosti *poznat sama sebe*. Vyznat se sám v sobě patří k povinností každého člověka. Správné myšlení znamená rozumět tomu, co říkáme. V rozhovorech s lidmi vedl svůj protějšek svými otázkami krok za krokem k tomu, aby sám objevil pravdu. Hlásal obecnou platnost morálních a společenských norem. Svě žáky vedl k umění

klást otázky a pohotově odpovídat. Sklízel obdiv i zlobu. Mnoho v diskusi poražených Athéňanů nechápal, že tomuto „skvělému paličákovi“, jak ho nazval Nietzsche (Weischedel, 1993), nejde o vítězství ve slovním souboji argumentů, ale jde mu vždy o pravdu. Správné myšlení má vést ke správnému jednání.

Nejvýznamnějším Sokratovým žákem byl **Platon**. Podle Sokratova vzoru hledal ve věcech podstatu a dospěl k závěru, že podstaty jsou dokonalá jsoucna, věčná a nadsmyslová, vytvářející nehmotný svět idejí. Svět kolem nás je světem jednotlivin, které se stále mění, což člověka omezuje v jeho poznání. Člověk si neuvědomuje, že smysly poznávaný svět není pravým jsoucnem, je jen odrazem či stínem skutečnosti. Dvojímu světu odpovídá i *dvojí poznání*, poznání hmotného světa a poznání pravdy, čili poznání světa neměnných idejí, a to je úkolem filozofie. Člověk je spojením nesmrtelné duše a pomíjivého těla. *Duše* vzešla ze světa idejí a má tři složky – *rozumovou, vznětlivou a žádostivou*. K pravdivému poznání může dospět rozumová část duše, která je prostředníkem mezi oběma světy, je nejdokonalejší složkou duše, bývá rozvinuta u moudrých lidí (filozofů) toužících po poznání. Hybnou silou vznětlivé části duše je dosažení moci, slávy a cti, pomáhá rozumové složce udržet na uzdě žádostivou část duše, která reprezentuje živelnou prudkost biologických potřeb. Člověk s převahou žádostivé složky duše touží po požitcích a hmotném zisku. Poměr zmíněných složek v duši tak vytváří jakousi základní osobnostní typologii. Základním puzením duše je *erós*, touha po štěstí, lásce, dobru, po pravém vědění, což vede člověka ke zdokonalení (Machovec, 1993; Weischedel, 1993). Mnoho poznatků v díle Platona se vztahuje k poznávacím procesům. Např. myšlení chápal jako specifickou činnost rozumové složky duše, opírá se o vnitřní řeč, vrcholem je pojmové myšlení, které chápe shody a rozdíly. Shrňme-li Platonovy názory na psychiku člověka, domníval se, že psychika není produktem přírody ani její součástí, je nad přírodou, nad hmotou. Podle Homoly (1992) se toto pojetí psychického stalo základem pro pojetí duševna na dlouhá staletí středověku.

Mnozí autoři se shodují na tom, že vrchol starověké filozofie představuje dílo Aristotelovo. **Aristoteles** nejen obsáhl všechny obory tehdejší antické vědy a kultury, ale také vnesl do vědecké práce jasnou systematičnost a logiku. Pro psychologii měl největší význam jeho spis *O duši*, který je možno považovat za jakousi první učebnici psychologie. *Duševno* se vyvíjí v přírodě stupňovitě. Duše je principem života, je tvarem těla. Tělo je nástrojem duše. *Tělesné a duševní tvoří jednotu*. Touto dynamickou jednotou je živá bytost. Aristoteles předpokládal duši také u rostlin a zvířat. Duše člověka je duší určitého člověka. *Lidská duše* je nejsložitější, je tvořena jednotou tří složek: *rostlinné, živočišné a rozumové*. Aristoteles rozlišoval *poznávací, citovou a snahovou stránku psychiky*. Za stěžejní považoval poznávací stránku, s níž jsou spojeny city, jejichž prostřednictvím působí rozum na chtění. Aristoteles se domníval, že lidské poznání začíná smyslovým vnímáním a smyslová zkušenost je materiálem a hybným činitelem rozumové činnosti. Avšak ne pro každé myšlení je

zapotřebí bezprostředního smyslového materiálu. Myslet můžeme, kdy chceme, ale k vnímání potřebujeme vždy vnímaný předmět. Vnímání směřuje k jednotlivinám a rozumové vědění k obecninám, které jsou v duši samé. Aristoteles rozeznával pět smyslů. Spojovacím článkem mezi vnímáním a myšlením jsou představy, což jsou obnovené vjemy. Mezi nimi vznikají asociace (např. podle podobnosti, kontrastu, dotyku). Myšlení je vyšší poznávací činností, obecné pojmy jsou výrazem podstat obsažených v jednotlivinách.

Přínosná je i Aristotelova *etická problematika*. Cílem člověka by nemělo být jen prostě žít, ale vést dobrý život. Lidé by si měli vzájemně pomáhat a snažit se rozumět jeden druhému. Aristoteles staví nový ideál přátelství a vyzdvihuje po vzoru Platona a Sokrata poznávání světa a vzdělanost. Domnívá se, že člověk je svou podstatou dobrý.

Na počátku našeho letopočtu pronikala do filozofie vlna orientálních náboženství, mysticismu a starověkých esoterických systémů. Filozofie přestává být poznáním světa a orientuje se na pomoc člověku vyrovnávat se s životem. Svět se jeví čím dále složitější, nerozumnější, absurdnější, což vyvolalo potřebu víry v lepší život v jiném světě. Uspokojení této potřeby lidstva z velké části umožnilo *křesťanství*.

Silný vliv na další vývoj západního myšlení měl jeden z prvních filozofických teologů **Aurelius Augustinus**. Augustin, původně pohan užívající si všechny slasti života, kolísající mezi duševní aktivitou a smyslovými požitky, se náhle orientoval na křesťanskou víru. S opravdovostí jako nikdo jiný před ním učinil sám sebe předmětem přemýšlení a při pohledu na své mládí se mu všechno zdálo jako řetězec hříchů. Jeho proslulá *Vyznání* jsou upřímnou autobiografií a jeho obrat k niternosti přinesl do filozofie nový pohled na člověka (Weischedel, 1993). Neklid člověka pramení z jeho neschopnosti žít bez hříchu a zároveň z touhy dostat se z tohoto stavu. Svých psychologických poznatků dosahoval Augustin intenzivní sebeanalýzou a byl přesvědčen o jistotě vnitřní zkušenosti. Započal tradici *introspekce a fenomenologie v psychologii*.

## Cvičení

*Zkuste se zamyslet, který ze starověkých filozofů je vám svými názory blízký a proč. Co je vám na jeho učení sympatické, co má společného se současností? Které myšlenky starověkých učenců se objevují v nějaké podobě v současné psychologii?*

## Pro zájemce

*Podrobnější nástín učení starověkých filozofů můžete najít v učebním textu Kapitoly z obecné psychologie I (viz Literatura).*

## 2.3 Psychologické myšlenky v období středověku

S jistým zjednodušením lze shrnout, že středověk přijal jen menší díl dřívějších poznatků a myšlenek, intelektuální dění spíše stagnovalo, logika bádání ustupovala do pozadí, do popředí se dostává náboženský cit a víra, nekritické přijímání idejí církevních autorit, postupně se ve vztahu vědám objevuje až náboženská intolerance (inkvizice), což vedlo k jejich úpadku. Ve vztahu k člověku panoval *přísný dualismus* (naprostý rozdíl mezi tělem a duší, tělo je terénem pokušení a zla, duše je nesmrtelná, stvořena Bohem a hlavním obsahem lidského života je získání posmrtného blaha). V oblasti poznání ve středověku dominuje teze o prvenství víry nad rozumem, vědy včetně filozofie mají sloužit teologii (centrálním problémem filozofie bylo řešení vztahu vědění a víry). Zpočátku byli mnozí teologové i filozofy, rozvíjeli zájem o logiku, řeč, svobodná umění, právo, medicínu, byla překládána díla arabských a řeckých filozofů, rozvíjeno bylo kritické myšlení. Postupně se však termín *scholastika* stal synonymem pro filozofii odtrženou od života, založenou na nekritickém přijímání církevních dogmat.

Vůdčím představitelem středověké filozofie byl **Tomáš Akvinský**. Svou filozofii založil na geniální úpravě Aristotelova díla a shrnul zásadní vědecké myšlenky do té podoby, která vyhovovala církvi. Jeho učení *tomismus* se stalo oficiálně uznávaným základem katolické věrouky. Uvedme si pro představu alespoň některé jeho psychologicky významné myšlenky: Tomáš Akvinský přiblížil běžnému člověku rozumový důkaz Boží existence svou úvahou o konkrétním *jsoucnu*, které je jednotou možnosti a skutečnosti. Je však jako celek pomíjivé, věci vznikají a zanikají. Tento pohyb věcí (vznik a zánik) má vždy svou příčinu. Daná příčina má zase svou příčinu a ta je opět závislá na příčině vyšší... Narážíme tak na řetězec příčin, který však někde musí mít začátek – první příčinu a tou je první hybatel – Bůh. Člověk je stvořen Bohem, zaujímá místo mezi přírodou a duchovním světem. Jeho duše je nesmrtelná, nehmotná, své dokonalosti dosahuje spojením s tělem, se kterým tvoří *přirozenou jednotu*. T. Akvinský zaujímal dualistický názor na podstatu člověka, odlišuje tělo a duši, avšak neodtrhuje je zcela. Tělo není vězením, ale spíše nástrojem duše. Podle něj má *duše tři složky* opět tvořící jednotu: *vegetativní (vyživující), senzitivní (cítící) a rozumovou (spirituální)*. První dvě neexistují před tělem, vznikají a zanikají s ním. Třetí část je nesmrtelná (zahrnuje myšlení a vůli). V oblasti poznání se dají Akvinského myšlenky shrnout do teze, že smysly poskytují materiál činnému rozumu, který jej zpracovává (Nakonečný, 1995; Blecha, 2000).

Znepokojení tehdejšího člověka v souvislosti s mnohdy protichůdností pravdy víry a rozumu oslabil T. Akvinský svým vymezením specifických oblastí pro poznání víry a rozumu. Víra má co do činění s nadpřirozenými pravdami a rozum s jevy přirozenými. Navíc víra i rozum pocházejí od Boha, proto nemohou stát proti sobě. Ovšem pravda víry je vždy dokonalejší (Weischedel, 1993; Hunt, 2000).



## Cvičení

*Charakterizujte v hlavních rysech středověkou filozofii a zkonfrontujte její pohled na svět i člověka s předešlými názory a teoriemi starověkých učenců.*

## 2.4 Novověká filozofie a psychologie

Novověk znamenal velký zvrat v dění i myšlení, charakterizuje jej prudký rozvoj výroby, řada objevů a potřeba experimentovat. Země přestává být středem vesmíru a svět je hodnocen znovu především z hlediska pozemského. Člověk je brán jako součást přírody a jsou vyzdvihovány jeho schopnosti, především rozumové a tvůrčí, ale i tělesné, volní apod. Dá se shrnout, že novověká filozofie je *racionalistická* a *naturalistická*, vychází přitom z obdivu nad schopnostmi lidského rozumu a nad dokonalostí přírody. Rozvoj přírodních věd přináší mnoho nových poznatků, nově je chápán také vztah organismu a prostředí, obecně vzrůstá zájem o člověka a jeho život (obrat k pozemským ideálům a radostem, víra v cenu lidského života, touha po volnosti duchovního života, tendence ke světskému a demokratickému). Pozornost je věnována psychice člověka, jeho schopnostem a možnostem se rozvíjet. Psychologické myšlení je stále součástí filozofie, prosazuje se *psychologický empirismus*.

Řada vědců a filozofů zahrnuje do svých teorií stále více také lidskou psychiku, její projevy zákonitosti a determinanty. Jmenujme pro ilustraci alespoň některé z nich, neboť se zasloužili mimo jiné také o rozvoj psychologických poznatků. Ty pak postupně vedly k založení psychologie jako samostatné vědy. Vědecký vývoj byl převážně empirický, opíral se o pozorování, experimenty a přesná fakta.

*Empirický směr* v aplikaci na psychologické jevy zdůrazňoval vliv externích činitelů, oproti *racionalismu*, který se přikláněl k názoru, že psychika je především vnitřní vybaveností.

*Zkušenost* jako východisko poznání zdůrazňoval např. anglický učenec **Francis Bacon**, na jehož empirismus navázal **John Locke**. Tomuto anglickému empiristovi se základem poznání stalo smyslové poznání. Mysl člověka je při narození čistá, nepopsaná deska („tabula rasa“), vše, co tvoří její pozdější obsah, je dáno zkušeností a v mysli není nic, co by nejprve nebylo ve smyslech. Myšlenky jsou odrazy našich smyslových vjemů. J. Locke položil základy triády *empirismus–senzualismus–asocianismus*, jejichž principy silně ovlivnily psychologii 19. i 20. století a jejichž vliv trvá dodnes.

K nejvýznamnějším filozofům 17. století patřil francouzský fyzik a matematik **René Descartes**, představitel racionalistické orientace. Pokusil se přenést exaktnost matematiky na filozofii. Zdůrazňoval strategii pochybování při prověřování všech dosavadních poznatků. Jedno však zůstává nezpochybnitelné, že jsem to já, kdo pochybuje, tedy má vlastní existence: *Cogito ergo sum*. (lat.) = *Myslím, tedy jsem*. Myslet

znamená „míti vědomí“. *Vědomí je vlastností duše*, která je vybavena vrozenými pravdami, je nehmotnou, nesmrtelnou, myslící substancí. Duševní stavy jsou subjektivní, dostupné jen subjektu, který je jejich nositelem. *Člověk sestává ze dvou podstat, duchovní a tělesné*. Tělo bychom měli zkoumat metodami přírodních věd, duši introspekci. Descartes byl první, kdo popsal jev, kterému se později říká *reflex*. Hlásal, že city je potřeba ovládat rozumem, v sebeovládání a pokoře je pravá svoboda člověka (Weischedel, 1993; Nakonečný, 1995; Hunt, 2000; Mastroberti, Ruppert, 2000).

Ontologický dualismus se pokusil překonat **B. Spinoza** svým filozofickým monismem. Duch a hmota jsou dvě stránky téže substance. Svět je podřízen přírodním zákonům, včetně lidské duševní aktivity, a lze mu porozumět. Tělo a duše tvoří jednotu, tělesné a duševní jevy vystupují současně (např. afekty jsou provázeny fyziologickými změnami). Spinoza byl zakladatelem tzv. *psychofyzického paralelismu*, ze kterého samostatná psychologie později často vycházela. Spinoza věnoval pozornost také emocím, které pokládal za funkci základního zákona sebezáchovy, této nejsilnější lidské pohnutky. Ideálem je mu člověk řídicí se rozumem, stanovující si dlouhodobé perspektivy, osvobozený od tyranie emocí, svobodný v myšlení (hlásal, že hledání pravdy se nesmí zastavit před žádnou autoritou) (Weischedel, 1993; Nakonečný, 1995; Hunt, 2000).

Značný vliv na budoucí psychologii stejně jako na další vědy měl bezesporu významný filozof 18. století **Immanuel Kant**. Navzdory tomu, že tento učenec nenapsal nic přímo k psychologii, dokonce ji ani nepokládal za obor, který by se mohl stát vědou, měla jeho filozofie silně psychologickou stránku. Zkusme se zamyslet nad jeho následujícími myšlenkami. Ve své teorii poznání předpokládal, že smyslové poznání poskytuje materiál, který je zpracován intelektem. Poznání začíná zkušeností, ta je však omezená, neposkytuje obecnou pravdu (říká nám, co je, ale nikoliv, že to tak musí nutně být). Obecné pravdy musí být na zkušenosti nezávislé, ta nabízí jen pravděpodobnost. Lidská mysl není čistým listem, na který zkušenost „píše“, není ani pouhou sumou vjemů, ale obsahuje vrozené schopnosti, jimiž aktivně uspořádává chaos zážitků, a tak je přeměňuje ve spolehlivé vědění. Nemáme čistou zkušenost, jak hlásá empirismus, nýbrž čerpáme zkušenost prostřednictvím své duševní konstrukce. *Poznání je tvůrčí akt* poznávajícího subjektu. Dalšími inspirujícími názory ovlivnil Kant pojetí morálky. Rozlišoval *autonomní morálku*, která má zdůvodnění sama v sobě, a *heteronomní morálku*, odvozenou ze sankcí, zákonů, příkázání apod. Obdobou regulujícího vlivu vrozených idejí v oblasti poznání je v oblasti morálky *kategorický imperativ* (duševní struktura, která vede člověka ke správnému jednání na základě vnitřní povinnosti, a ne proto, že by se bál trestu) (Weischedel, 1993; Blecha, 2000; Nakonečný, 1995; Hunt, 2000).

## 2.5 Předpoklady zformování psychologie jako samostatné vědy

Přelom 18. a 19. století se stal obdobím důležitým pro vývoj samostatné psychologie. K této skutečnosti přispěly mnohé fyziologické objevy, především poznatky o chemických procesech v těle a o fungování nervového systému. Filozoficky se silně prosazuje *mechanický materialismus* a *pozitivismus*. Francouzští materialisté se domnívali, že člověk je jakýsi cítící a přemýšlející stroj, který poznává a pohybuje se automaticky. Průběh mechanického lidského chování vysvětlovali pomocí *reflexu*. Po vzoru přírodních věd se i psychické jevy rozkládaly na elementy a ty pak byly spojovány do komplexnějších struktur. Toto spojení se vysvětlovalo prostřednictvím *asociačních zákonů*. Např. stavy vědomí mohou být rozloženy až na *počítky*, odvozené z reakcí sensorických nervových procesů. Z počitků jsou pak vyvozovány složitější obrazy. Pojem duše se ve světle neurofyziologických objevů jeví nepotřebný, začíná se prosazovat tzv. *psychologie bez duše*, která vychází tak jako ostatní vědy z „pozitivního“, tj. ze změřených, zjištěných a prokázaných faktů či skutečností, tedy z objektivních poznatků. Psychologické bádání se začalo přimykát k vědeckému modelu přírodních věd, využívalo experimentálních postupů, systematického pozorování, sílila spolupráce s fyziologií a neurofyziologií. Důsledně materialistický přístup k psychické činnosti a nové pojetí její determinace vypracoval také *marxismus*. Toto učení podtrhlo společenskou podstatu psychického života člověka. Marxisticky orientovaná psychologie zdůrazňovala formování člověka vlastní aktivitou, která je vědomá a cílevědomá, vztažená ke světu, je společenská, vede k utváření vztahů mezi lidmi. Tyto vztahy jsou zpětně podmínkou lidské činnosti a formují osobnost člověka. Zdrojem aktivity člověka jsou jeho potřeby (Homola, 1992).

Důležitou roli v dlouhém procesu formování samostatné psychologie měla také *Darwinova vývojová teorie*, jejímž jádrem je myšlenka, že příroda vybírá z jednotlivých druhů organismů ty variace, které jsou schopny se přizpůsobit životním podmínkám. Darwinův vliv na psychologii spočíval v tom, že namísto analýzy obsahu vědomí se badatelé přednostně soustředili na jeho *funkčnost*. Objevují se snahy zkoumat adaptaci na prostředí, pozornost je věnována individuálním variacím oproti předešlému odhalování obecných zákonitostí.

Problém *dědičnosti psychických znaků* nastolil anglický vědec **F. Galton**, který vycházel z předpokladu, že mentální rysy se dědí stejně jako fyzické. Pokusil se tedy testovat duševní schopnosti a zjišťovat individuální rozdíly. Jeho výsledky ukázaly širokou variabilitu rozdílů v populaci podle křivky normálního rozptylu. Jako první vycházel při zkoumání otázek dědičnosti ze studia jednovaječných dvojčat, vytvořil *dotazníkovou metodu* zkoumání, jeho velkým přínosem bylo také zavedení *statistických metod* do psychologického výzkumu.

Německý lékař a fyzik **H. Helmholtz** ovlivnil počátky psychologie jednak úspěšným postupem k měření rychlosti *přenosu nervového vzruchu*, ale také svou teorií

slyšení, teorií vnímání prostoru a experimenty s reakčním časem. Vynalezl přístroj na pozorování sítnice (oftalmoskop) a jeho *teorie barevného vidění* je platná dodnes. Souhlasil s I. Kantem, že počítky jsou vysvětlovány myslí, která je obdaří významem, ale odmítl Kantovo tvrzení, že mysl disponuje vrozenými kategoriemi, které tyto významy vytvářejí.

### **Příklad**

*H. Helmholtz se rozhodl prokázat svou hypotézu, že mysl se spíše učí vykládat počítky, než aby je zpracovávala vrozenými kategoriemi. Pomocí speciálních brýlí, které posouvaly obraz viděného předmětu doprava, zkoumal, zda se jedinci přece jen naučí správně orientovat. Osoby nejprve měly problém s uchopováním a manipulací, avšak po určité době adaptace se orientovaly bez problémů. Po sundání brýlí musela opět následovat adaptační doba k navrácení normální prostorové orientace (Hunt, 2000).*

Ruský fyziolog **I. M. Sečenov** shromáždil objektivní argumenty pro závěr, že základním principem lidského chování je *reflex*.

Silný vliv na zformování psychologické vědy měla a má **psychofyzika**. Jde o exaktní učení o vzájemných vztazích mezi fyzickým a psychickým světem. Zavedla do psychologie přesný experiment a matematické postupy. První experimenty byly zaměřeny na citlivost smyslů, zabývaly se např. měřením podnětových prahů (horní, dolní, rozdílový podnětový práh), které určují, jaké podněty je naše psychika schopna zachytit, co můžeme prožívat a co ne. Hlavními představiteli psychofyziky byli lipští lékaři a zároveň matematici a fyzici **E. H. Weber** a **G. T. Fechner**.

### **Pro zájemce**

*Weber na základě svých experimentálních měření zformuloval např. zákonitost o konstantním rozdílovém prahu počítků. Velikost nejmenšího postřehnutelného rozdílu se mění s velikostí původního podnětu (standardního podnětu, s nímž je ten druhý porovnáván), přičemž poměr mezi oběma podněty je konstantní. Abychom dva počítky téže modalitity mohli od sebe rozeznat, musí se lišit minimálně o určitou konstantu, která je u různých druhů počítků různá. Nejcitlivější rozlišovací schopnost našel u zraku (v intenzitě světla člověk dokáže rozeznat i šedesátinový rozdíl, v případě bolesti a chuti činí nejmenší rozlišitelný rozdíl jen jednu třetinu, při porovnání výšky tónu pak jednu desetinu, u čichu jednu čtvrtinu). Tato a jiné zákonitosti vyjadřující vztah mezi fyzickým světem a psychikou člověka patřily k argumentům bránícím vědeckost psychologie. Podobně se Fechner snažil neúnavným experimentováním prokázat, že tělo a mysl jsou dvě stránky základní jednoty (Hunt, 2000; Homola, 1992).*

## 2.6 Založení psychologie jako samostatné vědy

Všechna zkoumání a vyvozování teorií z dostupných poznatků o člověku od starověku až po výše uvedenou psychofyziku můžeme považovat za postupný vývoj a předchůdce psychologie. Na konci roku 1879 uzářily veškeré dosavadní snahy i společenské klima, stejně jako stupeň vědeckého poznání v oblasti zkoumání lidské psychiky natolik, že došlo ke *zrodu psychologie*. Prosinec 1879, kdy **Wilhelm Wundt** založil v Lipsku první psychologickou laboratoř a jeho Psychologický institut se stal oficiálním pracovištěm Lipské univerzity, je obecně považován za mezník ve vývoji psychologie, za datum jejího založení. Lipsko se tak stalo na několik dalších let centrem všech, kdo se o psychologii zajímali. Další bádání, vydávání odborných publikací a časopisů podporovalo platnost psychologie jako vědeckého oboru s vlastní identitou. W. Wundt a jeho spolupracovníci se stali vůdčími představiteli této nové psychologie v Evropě i Spojených státech. *Wundtovská psychologie* ovlivnila celý svět a ve své době byla vůdčím směrem, jímž se vývoj psychologie ubíral. Stavěla na některých jednotných tezí a postupech, které byly zaváděny do psychologického bádání po celém světě, a až na výjimky byla tato počáteční samostatná psychologie jednotná v různých zemích. Teprve postupně se staly ústřední teze wundtovské psychologie zdrojem kritiky, ale i dalšího rozpracování. Tím se původně jednotná psychologická platforma začala rozpadat na mnoho více či méně odlišných škol a směrů. Tyto, aby se dokázaly prosadit, realizovaly velké množství výzkumných aktivit a posunovaly tak psychologické vědění kupředu svými novými přístupy a metodami. Druhou méně pozitivní stránkou tohoto vývoje byla vzrůstající nesourodost psychologických poznatků, teorií i praktických postupů. I když od těch dob mnoho směrů zaniklo a jiné se naopak sblížily, nenastala v psychologii již nikdy dřívější jednota.

Pokusme se na tomto místě shrnout základní **východiska wundtovského hnutí v psychologii**:

- psychologie zkoumá bezprostřední zkušenost,
- základní metodou zkoumání je metoda introspekce a základním vědeckým postupem experiment,
- zkoumá výhradně vědomé procesy,
- vědomé procesy se skládají ze základních elementů – bezprostředních prožitků, spojováním elementů se dají vysvětlit složitější celky – duševní procesy,
- integrujícím činitelem duševního dění je apercpece, tj. aktivní pozornost spojující vnímané se zkušeností,
- metodickým východiskem je psychofyzický paralelismus (viz dříve).

V souvislosti s uvedenými principy získala wundtovská psychologie přívlastek *experimentální a asocianistická* či mozaikovitá (rozkládala duševní život na elementy

a z nich skládala celky). Její metoda introspekce byla poněkud odlišná od dříve uváděné introspekce propagované některými filozofy, jednalo se o přesnou, vymezenou a kontrolovanou introspekci (subjekt se soustřeďuje na své vjemy a pocity vyvolané podněty, kterými experimentátor působí) (Hunt, 2000; Nekonečný, 1995; Homola, 1992).

Prvním Američanem, který studoval u Wundta, byl **G. S. Hall**. Založil psychologickou laboratoř a podílel se na zformování Americké psychologické společnosti. Novou wundtovskou psychologii propagoval také **J. McKeen Cattell**, byl asistentem u Wundta a poté založil v USA psychologickou laboratoř, vydával psychologický časopis a sestavil první testové baterie, zavedl do psychologického výzkumu škálování a statistické postupy. Experimentální psychologii v USA zavedl především **W. James**. Dodnes je tento představitel americké psychologie považován za významného teoretika lidského vědomí i propagátora hnutí za duševní hygienu. Psal s lehkostí, která byla pro tehdejší odbornou psychologickou literaturu výjimečná. Jeho *Principy psychologie* měly okamžitý úspěch v Americe i Evropě. Zavedl výuku psychologie na vysokých školách. Mnohé ze svých závěrů odvozoval z introspekce, která se od wundtovské poněkud lišila, v jeho pojetí byla spíše retrospekci – vědomá mysl se ohlíží zpět a sděluje, co právě prožila. Vědomí podle Jamese umožňuje člověku přemýšlet o minulém, současném a budoucím – tím předvídat, plánovat, přizpůsobovat se okolnostem. Vědomí nelze rozdrobit na kousky a spojit. Není pospojované z částí, nýbrž tvoří celek, který neustále plyne. *Vědomí má osobní povahu*, osobní „já“ odděluje vědomí jedné bytosti od druhé. Jamesova *teorie emocí* byla jednoduchá a revoluční zároveň: nervový systém reaguje na vnější podněty, a tím vyvolává tělesné příznaky (bušení srdce, pocení, změna dýchání, sucho v ústech...), teprve naše vjemy těchto příznaků nazýváme emocemi (Hunt, 2000).

**H. Münsterberg**, původem Němec, řídil v USA psychologickou laboratoř u W. Jamese, rozvíjel postupně aplikovanou psychologii v oblasti pracovní, právní, pedagogické, lékařské a obchodní. Zabýval se např. kvalitou svědeckých výpovědí, vlivem únavy na výkon, psychoterapeutickými postupy apod.

Psychologickou laboratoř na Londýnské univerzitě založil **J. Sully**, který také napsal první učebnici psychologie v Anglii, byl žákem Helmholtze (viz dříve). Další anglický psycholog a statistik **Ch. Spearman** zformuloval známou *dvoufaktorovou teorii inteligence* a je zakladatelem *faktorové analýzy*.

Charakteristickým rysem francouzské psychologie bylo zkoumání abnormálních jevů. Rozvíjela se v úzkém spojení s psychiatrií. K experimentálním psychologům patřil **T. A. Ribot**, který za základ psychického života považoval emocionální stránku osobnosti. Abnormální chování považuje za projevy dezintegrace původně integrované osobnosti. Věnoval se také studiu tvůrčí činnosti vědců a umělců. Individuálními diferencemi v inteligenci a myšlení se zabýval **A. Binet**. Se svým spolupracovníkem *Simonem* sestavil test na zkoumání *rozdílů v mentální zdatnosti*. Jejich škála na měření

inteligence sestávala ze skupin úkolů vztažených k určitému věku. Jejím prostřednictvím zjistili, že zaostalé děti nemají jiný typ inteligence než děti v normě, ale jsou pouze méně rozvinuté vzhledem k věku. Tak vznikl pojem *mentální věk*, tj. věk, kterým se dal ohodnotit výkon při plnění testových úkolů (tím se poprvé v historii dalo přesně určit, o kolik je duševní vývoj jedince pozadu či popředu oproti normálu). Škála zaznamenala pozoruhodný úspěch, který odstartoval období nadšeného testování duševních schopností. Německý psycholog **W. Stern** pak navrhl, aby se mentální věk podělil chronologickým (skutečným), čímž se získá dobře srovnatelná veličina „mentálního kvocientu“ neboli dnes tolik známé IQ (Hunt, 2000).

Zmíněná škála byla později revidována a zpřesněna profesorem Standfordské univerzity L. M. Termanem a tzv. *Stanford-Binetova škála* se rychle stala hojně využívaným standardním testem inteligence.

### Pro zájemce

*Škála byla využívána pro výběr studentů na školy, uchazečů o zaměstnání aj., zahrnovala úkoly pro paměť, porozumění jazyku, rozsah slovníku, úsudek, hledání podobností a rozdílů, aritmetické počty, rozpoznání absurdity, myšlenkové asociace i praktickou znalost běžných věcí (Hunt, 2000).*

K počátkům české psychologie jsou přiřazena jména jejích představitelů **E. Mako-  
vička** a hlavně **F. Krejčí**, jehož šestidílná monografie podává první soustavný výklad psychického života, a to zcela v souladu s wundtovským pojetím.

Někteří psychologové však s Wundtem v nějaké míře nesouhlasili a využívali jen některé jeho principy nebo je částečně modifikovali.

**H. Ebbinghaus** se proslavil svým pečlivým studiem paměti. Zavedl metodu *bezsmyslných slabik*, která v rámci zkoumání paměťových procesů vylučuje subjektivnost a dřívější zkušenost. Řada jeho závěrů je platných dodnes (např. jeho křivka průběhu zapomínání, účinek opakování na pamatování, účinek smysluplnosti materiálu k učení, efektivita časově rozptýleného opakování oproti časově soustředěnému aj.).

Tzv. **würzburská škola** využívala při svých experimentech systematickou experimentální introspekci, která se od wundtovské lišila tím, že subjekt při plnění duševního úkolu vypovídal nejen o počtcích a pocitech, ale také o všech myšlenkách. To vedlo k závěru, že myšlení není možné převádět na nižší elementy (počítky, představy), jak se snaží asocianistická wundtovská psychologie, ale že je samostatným, kvalitativně odlišným procesem.

K nejvýznamnějším ruským představitelům psychologie patřil **N. G. Černyševskij** se svým názorem, že *psychika má materiální povahu* a je dostupná objektivnímu zkoumání. Těžištěm lidského jednání jsou potřeby. První psychologickou laboratoř řídil v Oděse **N. N. Lange**, experimentální psycholog, který odmítl rozklad dušev-

ních jevů na elementy a naopak zdůrazňoval *celostní obraz lidské psychiky*. Přirozený experiment rozvinul **A. F. Lazaruskij**, který zjišťoval individuální osobnostní rozdíly mezi lidmi. Také on zdůrazňoval *jednotu osobnosti* a její vzájemné působení s okolím.

S jistým zjednodušením lze říci, že počáteční wundtovská psychologie byla po svém celosvětovém rozšíření podrobena kritice, postupně se formovala vůči ní opozice, která více či méně nesouhlasila s jejími principy, a tak došlo k rozpadu psychologie do více škol a směrů, které se mnohdy od sebe vzájemně podstatně lišily a dosud liší. Stručná charakteristika některých z nich je náplní další kapitoly.

### Pro zájemce

*Výběr představitelů a informací je vzhledem k nutnosti zestručnění vždy subjektivní záležitostí. Proto bychom chtěli zdůraznit, že bližší informace o uváděných osobnostech a dalších představitelích, kteří se zasloužili o zrod a rozvoj psychologie, můžete nalézt v níže uvedené literatuře, jejíž prostudování je na vašem zvažení.*

### Kontrolní otázky a úkoly

1. Pokuste se charakterizovat nejstarší názory na člověka a jeho psychiku.
2. Zvolte si některého ze starověkých filozofů a vyjádřete svůj názor na jeho učení, jeho přínos dnešku.
3. Porovnejte starověký a středověký obraz člověka v tehdejší filozofii.
4. Jak by se dala výstižně charakterizovat novověká filozofie?
5. Vysvětlete pojmy *dualismus*, *racionalismus*, *empirismus*, *senzualismus* a uveďte zastánce těchto pojetí.
6. Který z filozofů z období novověku vás svými myšlenkami zaujal a proč?
7. Objasněte vědní obor psychofyzika.
8. Které hlavní zdroje ovlivnily formování psychologie jako samostatné vědy?
9. Uveďte a vysvětlete základní východiska wundtovské psychologie.
10. Uveďte alespoň pět představitelů „nové vědy“ psychologie a shrňte jejich myšlenky.

### Literatura

- BLECHA, I. *Základní problémy filozofie*. Olomouc: UP, 2000. ISBN 80-85572-88-5.  
HOMOLA, M. *Dějiny psychologie*. Olomouc: UP, 1992. ISBN 80-7067-076-2.  
HUNT, M. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-386-2.  
MACHOVEC, M. *Dějiny antické filozofie*. Jihočany: H & H, 1993. ISBN 80-85467-62-3.  
MASTROBERTI, S.; RUPPERT, M. K. *Stručné dějiny filozofie*. Praha: Knižní klub, 2000. ISBN 80-242-0382-0.  
NAKONEČNÝ, M. *Průvodce dějinami psychologie*. Praha: SPN, 1995. ISBN 80-85937-23-9.  
PETROVÁ, A.; PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie I*. 2. vyd. Olomouc: UP, 2008. ISBN 978-80-244-2140-7.  
WEISCHEDL, W. *Zadní schodiště filozofie*. Praha: Votobia, 1993. ISBN 80-85619-36-9.



### 3 Charakteristika hlavních směrů v psychologii

V návaznosti na předešlou kapitolu věnovanou historii psychologie jako vědy se v této části textu můžete seznámit s vybranými psychologickými směry, jejichž teorie i praktický přístup k člověku jsou do jisté míry odlišné. Postihnout, pochopit a případně vysvětlit složitý dynamický systém psychické regulace vnitřních a vnějších aktivit člověka v jeho reálných životních podmínkách je mimořádně obtížný úkol. Snad i proto vedle sebe existuje řada rozdílných psychologických pojetí a škol, jejichž přístupy k psychickým problémům a otázkám se více či méně liší. Přestože každý směr má svou odůvodněnou výchozí platformu, žádnému z nich se nepodařilo prosadit svá východiska natolik, aby byla obecně přijímána. Avšak každý směr přináší svůj typický pohled na psychické jevy a volí své metody v přístupu k člověku, což je jistě vzhledem k rozmanitosti lidské osobnosti jen dobře. Vždyť každý člověk je jedinečný a proniknout alespoň z části k jeho psychice je nesmírně složité a zároveň se z toho velmi málo dá zobecnit. Výchozím momentem je skutečnost, že všechny psychické jevy jsou vázány na svého nositele, na konkrétní subjekt psychického života.

V tomto kontextu uvádí např. O. Mikšík (1999) i další autoři (Lilienfeld, Lynn, Ruscio, Beyerstein, 2011), že věda neposkytuje plně uspokojivé odpovědi v souvislosti s bohatostí a komplexností podstaty lidské osobnosti a ani v budoucnu tomu patrně nebude jinak. K proniknutí do zákonitostí fungování lidské psychiky, do subjektivního ztvárnění vnějšího světa příznačného pro každého konkrétního jedince nám nestačí mozaika psychických jevů či projevů, jak nám ji sestavila počáteční psychologie svým neúnavným, pečlivým zkoumáním. Jak již bylo podrobněji zmíněno v předešlé kapitole o historickém vývoji psychologie, počátkem 20. století se v rámci této vědy vykristalizovaly různorodé školy a směry, jejichž vliv se udržel do dnešní doby.

#### 3.1 Psychoanalýza

Z koncepcí osobnosti, které přisuzují rozhodující úlohu vnitřním dispozicím individua, je patrně nejrozšířenější psychoanalýza. Jejím zakladatelem a vůdčí osobností byl příborský rodák **S. Freud**. Zformuloval *strukturální teorii lidské psychiky* (Černoušek, 1996). Obrátil pozornost k nevědomým silám v člověku a předpokládal, že jsou zdrojem psychické aktivity, klíčovými motivačními činiteli. I když v rámci hlubinných koncepcí došlo také k mnohostranné diferenciaci, všechny si zachovaly důraz na primárnost pudových zdrojů, nevědomému je přisuzována základní role v psychice člověka. K podstatným rysům psychoanalytických koncepcí patří podle Mikšíka (1999) přesvědčení, že chování člověka je determinováno neustálým bojem mezi různorodými aspekty osobnosti (pudy, rozum, vědomí). Nevědomé síly jsou

nedostupné poznání, vstupují do vědomí v zamaskované symbolické formě, které lze odhalit jen psychoanalytickými technikami. Společnost a svět kolem působí vůči jedinci často jako vnější nepřátelská síla, jsou zdrojem traumatizujících prožitků a probouzejí v člověku nevědomé obranné mechanismy.

*Freudova klasická psychoanalytická teorie osobnosti* vyvozuje tři složky osobnosti, tři úrovně psychiky: **Id (Ono)**, **Ego (Já)**, **Superego (Nadjá)**.

Freud se inspiroval Platonem, jeho rozdělením lidské duše na tři části. Vědomou a předvědomou vrstvu psychiky, v níž je obsaženo naše vnímání, pozornost, aktuální paměť, racionální myšlení, logika, nazval Freud strukturou *Já, Egem*. Ostatní obsahy psychiky, včetně nevědomých dynamických sil, nazval *Ono, Id*. Mezi Id a Ego jsou mnohostranné vzájemné vztahy, které energetizují lidské chování. Strukturu psychiky doplňuje *Superego, Nadjá*, které bdí nad našimi činy i fantaziemi.

Klíčovou složkou psychiky je *Id*, zahrnující vrozené pudové procesy a potřeby, které fungují na *principu slasti* a směřují pouze k vlastnímu uspokojení. Jsou nevědomé a jsou zdrojem energie i pro další dvě složky.

*Ego* je ta součást osobnostního systému, která usiluje o vyjádření a uspokojení potřeb jedince v souladu s omezeními, které klade svět. *Ego* se vyvíjí z *Id*, zprostředkovává skutečné uspokojování pudových potřeb, a to se zřetelem k *realitě*, zajišťuje fungování jedince ve světě a společnosti, jeho přežití. Snaží se vyrovnat protiklad mezi nevědomým principem slasti a principem reality, kterým se řídí. Další důležitou nevědomou funkcí *Ega* je obrana před úzkostí a prožíváním napětí. Tyto prožitky vznikají jako důsledek protikladných požadavků *Id* a *Superega*.

*Superego* se utváří od nejtělejšího dětství, v důsledku sociálních zkušeností dítěte. Jde o internalizovaný, z velké části nevědomý soubor sociálních norem, standardů, mravních principů. Je poměrně složitou psychickou instancí. Prožitkově se projevuje jeho přítomnost různě: pocitem viny, výčitkami svědomí, mravním zákazem, pocitem méněcennosti, studem, hanbou, někdy až brutálním tlakem těžké deprese, nebo naopak v pozitivní podobě smyslem pro humor, tvořivostí, sebeúctou, životní spokojeností integrovaného člověka. *Superego* vyrostlo ze zkrocených pudů, a proto může mít stejnou sílu jako pudové nároky (Černoušek, 1996).

## Pro zájemce

*Rodiče a další pro dítě důležité lidé mu zprostředkovávají mantinely pro jeho chování, kladou své různé požadavky na projevy dítěte, působí svými zákazy a příkazy, které dítě postupně zvnitřňuje, a tak se formuje mravně hodnotící vrstva jeho osobnosti, jejíž součástí je především svědomí a sebeideál. Superego se řídí principem dokonalosti, působí jako samostatná moralizující síla, zdroj sobě udělovaných trestů (sebekritika, pocity viny) či odměn (pocit hrdosti, sebedůvěry) za porušení nebo splnění zvnitřněných příkazů a zákazů v něm obsažených.*

*Úkolem Ega je nacházet cestu, jak zvládnout nároky a požadavky Id i Superega, a to způsobem, který je reálný, zohledňuje podmínky a tlaky vnějšího světa a je vyhovující z hlediska udržení duševní rovnováhy.*

Většinou má Ego dostatek síly nacházet řešení, a tak odolávat nepřiměřeným požadavkům Id a extrémním zákazům Superega (to pracuje na principu dokonalosti). Popřípadě nastoupí nevědomé obranné mechanismy, které člověka chrání před uvědomováním si pudových tužeb i před pocity viny a úzkosti vyvolanými přáními porušit pravidla rodiny či společnosti. Jestliže nevědomé pudy zesílí příliš svůj tlak k uspokojení a obranné mechanismy se stanou příliš omezujícími, krystalizují se neurotické symptomy. Lidé se vzájemně liší jak v pudech a jejich síle, tak ve zvnitřněných pravidlech a zkušenostech, stejně jako v míře úzkosti a mechanismech obran. Každá osobnost má svůj základ v nevědomém konfliktu základních pudů, společenských norem a obranných mechanismů, které ovládají pudy tak, aby úzkost a vina byly co nejslabší. Rozdíly mezi lidmi závisejí také na životním stadiu, v němž ke konfliktům dochází. Tyto pak hrají roli při utváření rysů osobnosti. Základem zdravé osobnosti je silné Ego. Freud navrhoval, aby schopnost člověka milovat a pracovat byly považovány za kritérium duševního zdraví. Lásky a práce jsou podle něho společensky přijatelné způsoby sublimace pudové energie (Nye, 2004).

Podle psychoanalýzy pudy spouštějí chování. Freud rozlišil dvě hlavní protikladné pudové kategorie: *pud života Eros* a *pud smrti Thanatos*. Pud života je zaměřený na touhu žít, plodit, tvořit, tedy na přežití, jeho nejsilnějším reprezentantem je sexuální pud, tzv. libido, které je energetizujícím zdrojem pudu života a vybíjí se v pohlavním životě. Pud smrti je orientovaný na návrat organismu do anorganického stavu (do stavu neživota), vede k ničení a masochismu (jako navenek či dovnitř obrácená agrese).

Přes značnou jednostrannost klasické psychoanalýzy (podcenění sociálních aspektů v dynamice osobnosti) je nutné připomenout velký přínos S. Freuda pro porozumění lidskému chování. Obrátil pozornost k doposud ignorované stránce nevědomých mechanismů, zdůraznil závažnost zážitků v raném dětství pro další vývoj osobnosti, pokusil se porozumět lidské sexualitě, obranným mechanismům apod.

Na nedokonalost Fredova pojetí záhy poukazovali i jeho nejbližší spolupracovníci **A. Adler** a **C. G. Jung**.

U Adlera není kontrast vědomí a nevědomí tak vyhrocený jako u Freuda. Adler zdůrazňoval neoddělitelnost osobnosti od sociálního prostředí (sociální determinace) a její schopnost utvářet svůj vlastní život (překonat primitivní pudy a nekontrolované vlivy prostředí, rozumět sám sobě, zdokonalovat sebe i prostředí). Psychodynamický princip odvozuje Adler z účelu života. Veškeré chování jedince je zaměřeno na *únik z podřízenosti* (překonání pocitu méněcennosti) a zajištění pocitu vlastní hodnoty (sebeúcty). Pocity méněcennosti začínající v dětství jsou zdrojem všeho lidského úsilí

o seberozvoj. Toto úsilí je vrozené a zakládá postupně individuální *životní styl*. Pro Adlera je jedinec více než jen produkt dědičnosti a prostředí. Člověk má v sobě mocnou tvořivou sílu, jíž se řídí. Výrazným rysem lidské existence je svobodná a vědomá aktivita. Všechny úkoly životní reality člověk řeší ve spojení s jinými lidmi a není-li člověk schopen kooperace, selhává, což vede k jeho patologickému vývoji. Na rozvoj citu pospolitosti a schopnosti vyrovnávat se s nároky sociálního prostředí má značný vliv výchova v dětství a styl života. Svým pojetím se Adler řadí k zakladatelům sociální orientace psychoanalýzy (rozvinuté později hlavně neoanalytiky), popř. mezi předchůdce současné humanistické a fenomenologické psychologie (viz později).

Specifické pojetí vědomí a nevědomí předkládá ve své koncepci **C. G. Jung**. Postuluje tři oddělené a zároveň spolupracující části psychiky: **ego, osobní nevědomí a kolektivní nevědomí**.

V centru vědomí je *ego*, které vytváří naše uvědomění si sebe sama, zprostředkovává vnímání, myšlení, city, intuici. Obsahem nevědomí jsou psychické obsahy, které nejsou uvědomitelné. V rámci tohoto nevědomí Jung rozlišuje *osobní nevědomí* (zahrnuje obsahy spojené s individuální zkušeností, závisí na dřívější emotivně nabitě osobní zkušenosti nebo zděděných prožitcích jedince – např. vytěsněné impulsy, zapomenuté zážitky, traumata, přání aj.), jeho obsah je ryze individuální (Říčan, 2005). Nejhlubší vrstvou je pak *kolektivní nevědomí*, které obsahuje celé spirituální dědictví vývoje lidstva vždy znovuzrozeného ve struktuře mozku každého individua. Jde o zděděnou tendenci odpovídat emotivně, kognitivně a behaviorálně na jednotlivé zážitky a situace (Mikšík, 1999). Kolektivní nevědomí je podle Junga (Říčan, 2005) dědičné, dané evolucí, jeho obsah je v podstatě u všech lidí společný. Jádrem kolektivního nevědomí jsou zvláštní instinkty – dědičně dané tendence prožívat a jednat určitým způsobem, které Jung nazval *archetypy*. Archetypy působí na náš vědomý psychický život tím, že na jejich základě vznikají vlivné představy vstupující do našich snů, fantazie, intuice, mýtů, pohádek i filozofických systémů. Jungovo kolektivní nevědomí je zdrojem moudrosti i nebezpečných nápadů, zdrojem tvořivosti a hlubokých citů.

Měli bychom mu naslouchat a komunikovat s ním. Promlouvá k nám prostřednictvím snů, dojmů, intuice, uměleckých děl apod.

### **Pro zájemce**

*Jedním z archetypů je např. Dítě, které nás povzbuzuje, abychom začali znovu, stále znovu v nás probouzí naději, směřuje nás k citlivosti a laskavosti k tomu, co je v nás samých mladé, co se v nás stále znovu rodí a co přes svoji naivitu vidí nejdál do budoucnosti. Respektovat dítě v sobě je základem schopnosti rozumět dětem kolem sebe, mít je rád a pečovat o ně (Říčan, 2005).*

Nejhlouběji do otázek společenské podmíněnosti psychiky pronikl ze všech psychoanalytiků **E. Fromm**. Jeho „humanistická psychoanalýza“ považuje za nejmocnější motivační sílu v životě člověka konflikt mezi *úsilím o svobodu a usilováním o bezpečí*. Fromm vymezuje pět základních typicky lidských potřeb:

- potřeba sounáležitosti, příbuznosti, souvztažnosti (pečovat o někoho, podílet se na něčem, spolupracovat a zároveň si udržet svou individualitu),
- potřeba dokonalosti, úspěchu, vynikání (být aktivním tvůrcem svého života),
- potřeba identity,
- potřeba zakořenění (někam náležet, nalezení bezpečí, stability),
- potřeba orientačního rámce a oddanosti (vytvoření stabilní interpretace přírodního a sociálního světa, která umožňuje percipovat a chápat realitu).

Z klíčových principů Freudovy psychoanalýzy vychází i **Karen Horneyová**, která sice akceptovala úlohu nevědomí i psychoanalytické postupy a metody, avšak zdůrazňovala sociokulturní aspekty v pohledu na osobnost. Zformulovala tezi, že člověk se potýká s neslučitelnými nevědomými pohnutkami *směřováním k bezpečnosti a směřováním k spokojenosti*. Konflikt mezi nimi vyvolává snahu o vytěsnění jedné z nich z vědomí. Za rozhodující pro vývoj osobnosti považuje vztah mezi rodiči a dítětem. Pro dětství jsou charakteristické dvě základní potřeby (Horneyová, 2000):

- potřeba satisfakce (uspokojení všech fyziologických potřeb),
- potřeba bezpečí (cítit se milovaným, potřebným, chráněným).

Pokud rodiče tyto potřeby (především pak potřebu bezpečí) uspokojují, vyvíjí se zdravá osobnost. Potřebu bezpečí frustrují rodiče mnohdy svou lhostejností, nejednotností výchovy, výsměchem, nevypočitatelným chováním, nedodržováním slibů, preferováním sourozenců, přehnaným ochranářstvím apod. Tím se utváří základní postoj hostility a vzniká konflikt mezi závislostí na rodičích a odporem k nim. Tento konflikt vyvolává psychickou obranu potlačením nepřátelství a odporu vůči rodičům. Ovšem potlačené pocity odporu a nepřátelství vyvolávají prožitky úzkosti, bezmoci, viny. Nejsou izolovány, ale manifestují se ve všech vztazích, jež dítě má či bude mít s jinými lidmi. K překonání pocitů nejistoty, bezmocnosti, hostility, doprovázejících základní úzkost člověka plynoucí z neuspokojivých interpersonálních vztahů (dítě–rodič), se dítě často uchyluje k obranným strategiím, které Horneyová nazývá neurotickými potřebami. Jejich repertoár se projevuje u všech lidí, avšak neurotický jedinec je využívá nepružně, neodklonitelně a přehnaně, má tendenci orientovat se výlučně na jednu z nich s vyloučením ostatních. Duševně zdraví lidé přecházejí pružně od jedné strategie ke druhé v kontextu situace.

## Pro zájemce

*Přehled neurotických potřeb: potřeba schválení (přehnaná potřeba pro lásku a souhlas, výrazná citlivost na kritiku), potřeba mít partnera, který dohlíží (strach být opuštěn, závislost na druhých), potřeba úzké hranice pro životní styl (spokojit se s málem, podrobit se druhým, svrchovaný pořádek), potřeba moci (dominovat, řídit, opovrhovat slabostí), vykořisťování druhých (ve snaze nebýt využit a brán za „hloupého“ sám využívám jiné), potřeba sociálního uznání (společenské postavení, být obdivován), potřeba osobního obdivu (puzení vytvářet představu o sobě bez vad a limitů), osobní ambice (intenzivní snaha být nejlepší bez ohledu na důsledky, hrůza z nezdaru), přehnaná potřeba soběstačnosti a nezávislosti (vyvarovat se všech vztahů obsahujících závazek či povinnost), dokonalost a nezranitelnost (být zcela morální a bezchybný v každém směru, udržet zdání dokonalosti a ctnosti). Uvedené potřeby Horneyová seskupuje do tří kategorií, každá z nich představuje určitou specifickou strategii naší obecné orientace ve vztazích k druhým lidem. Tyto strategie slouží k redukci úzkosti, k získání pocitu bezpečí a jistoty, aby se život stal snesitelným:*

- *příklon k lidem (typický pro povolný osobnostní typ, neasertivnost, závislost, bezmocnost),*
- *oddálení se od lidí (typické pro do sebe uzavřený typ, nechce být spjat s jinými, soustředění se na sebe),*
- *směrování proti lidem (typické pro nepřátelský typ osobnosti, tendence dominovat, ovládat, využívat druhé, preference svého prospěchu, předpokládá, že všichni jsou také agresivní).*

## 3.2 Behavioristicky orientovaný přístup k člověku

Behaviorální směr a přístup k lidské psychice se zaměřil na její vnější projevy, na to, co je objektivní, zjevné, pozorovatelné, nějak zachytitelné, případně měřitelné. Inspiraci nachází v postupech přírodních věd, v exaktních experimentech a systematickém pozorování, odmítá introspekci a jakékoliv spekulace o mentálních strukturách a procesech. Základním předpokladem je mu v tomto ohledu názor, že duševní život tvoří uzavřený celek, odlišný od okolí, nelze jej příliš zkoumat. Psychologie by se měla soustředit na to, co člověk dělá, nikoliv na to, co prožívá. Představitelé tohoto směru staví převážně na vnější determinaci lidské psychiky. Jeho zakladatel **J. B. Watson** považoval za úkol či cíl psychologie zkoumání chování v různých podmínkách, formulaci zákonů chování, predikci a řízení chování. Podle něj lidské chování může být naučeno i odnaučeno, je výsledkem objektivních činitelů, osobnost je systémem naučených reakcí. Myšlení považoval za verbální chování.

1. Počáteční období behaviorismu (Watson, Weiss, Lashley aj.) bylo charakteristické značným radikalismem, psychika byla ztotožňována s chováním, které lze rozložit

do *reakcí na podnět*. V tomto období byla odhalena řada zákonitostí vztahujících se k podmiňování a učení. Při svých výzkumech naráželi behavioristé stále častěji na nutnost zabývat se i vnitřními podmínkami a mechanismy regulace chování, a tak došlo k postupné modifikaci klasického behaviorismu.

2. Ve druhé etapě vývoje se představitelé behaviorismu (Tolman, Hull, Guthrie, Skinner aj.) soustředili především na *teorie učení*. Pro každého člověka platí, že jeho chování je determinováno vnějšími podněty natolik, že vlastně neexistuje autonomie jednání jedince neboli jeho zásluha, že něco udělal. Za klíčový moment považovali *zpevnění*, které zvyšuje pravděpodobnost dalšího výskytu určitého chování. Jestliže za nějakým chováním následuje efekt (úspěch, odměna nebo odstranění nepříjemného), pak pravděpodobnost jeho výskytu v budoucnu stoupá, nezpevněné chování vyhasíná. Důležitým faktorem je také rozvrh zpevnění, pravidelné vede k rychlejšímu výskytu četnosti chování, nepravidelné k pomalejšímu, ale odolnějšímu vůči vyhasínání.
3. Ve třetím období vývoje, které bývá označováno jako *neobehaviorismus* (Miller, Osgood, Dollard, Hilgard, Brunswik, Bandura aj.), pokračovaly výzkumy v oblasti učení, které je považováno za základ duševního dění. Důraz je přitom kladen nejen na vnější podněty, ale i na vnitřní předpoklady k učení. Rozvíjeny jsou *teorie motivace* chování. Jestliže nějaké chování vede k redukci potřeby, je jakousi odezvou, která zesiluje tendenci k opakování tohoto chování. Opakování odezvy vede k návyku. Člověk se rodí s primárními potřebami, které ho pomáhají udržet při životě. Jejich rozvinutím v sociokulturním prostředí vznikají sekundární potřeby. Sekundární potřeby zajišťují uspokojení primárních potřeb v kontextu dané společnosti a její kultury. Spolu se sekundárními potřebami se dítě seznamuje i se sekundárním zpevněním (matčin úsměv, pochvala). Pro vývoj člověka hraje nejdůležitější roli dětství, avšak osobnost se může rozvíjet a měnit po celý život. Vývoj jedince probíhá v neustálé interakci mezi osobou (s jejími vlastnostmi, schopnostmi, motivací), jejím chováním a jejím prostředím (In Hoskovec, Nakonečný, Sedláková, 2002).

### 3.3 Fenomenologická a humanistická psychologie

Jde o silné hnutí v psychologii, které se rozvinulo jako reakce na oba předchozí směry – psychoanalýzu a behaviorismus. Tento proud bývá označován jako „třetí cesta“ v psychologii, nevyznačuje se vnitřní jednotou, ale podobným úhlem pohledu na osobnost člověka. Jeho jednotlivé varianty se značně prolínají, proto jeho členění je obtížné, stejně jako je problematické vymezení nějakého shodného koncepčního rámce. Bezprostředním zájmem této psychologie jsou jedinečné problémy člověka. Zásadou představitelů tohoto proudu se do centra psychologie dostává člověk jako

svobodná, tvořivá osobnost, neopakovatelná, jedinečná, uvědomující si sebe sama. Jejím základním životním cílem je „stávání se“ nebo také *seberealizace, sebeaktualizace, sebeuskutečnění, sebeuplatnění, sebezpřesah*. Člověk motivovaný touto potřebou seberealizace směřuje k využití svých schopností, aby se stal tím, čím se ve shodě se svými dispozicemi může stát. Člověk je svobodný při realizaci svých četných možností, ale pouze jejich aktualizací dosáhne *autentického života* (Petrová, 2005).

Tento psychologický proud si nečiní nárok na objektivitu, duševní život vesměs nevysvětluje, ale snaží se jej chápat, usiluje o nahlédnutí do prožitkového světa subjektu, popisuje bezprostřední zkušenost, pocity člověka, osobní pohled jedince na všechno. Každý člověk má svou „pravdu“ a realita, na niž odpovídá, je jeho vlastní realitou. Podkladem lidského chování není objektivní situace, ale vnímaná situace. Pohled subjektivního vědomí uspořádává svět kolem nás, dává mu řád, smysl, význam. Člověk žije ve vlastním světě, jedná cíleně, příčiny jeho chování tkví v něm samotném (ne mimo něj). Humanistický a fenomenologický přístup kritizuje psychoanalýzu za jednostranný, biologizující obraz člověka ovládaného tajemnými iracionálními silami nevědomí. Behaviorismus zase svým důrazem na ovlivnění chování zevnějšku systémem odměn a trestů vytváří obraz vnějškově řízeného člověka. Podle fenomenologické a humanistické psychologie je člověk řízený zevnitř, jeho vnitřní síla ho reguluje směrem k iniciativní, svobodné, odpovědné bytosti.

*Fenoménem* se rozumí vše, co je bezprostředně dostupné vnímajícímu, pociťujícímu a myslícímu jedinci, co proniká do jeho prožívání. Smyslem poznávání osobnosti je porozumět jedinečné podobě toho, jak si člověk uvědomuje své bytí ve světě, jak ho pojímá a prožívá smysl svého bytí. Základní metodou získávání a zpracovávání poznatků o jedinečné podobě uvědomování si svého bytí je *introspektivní metoda* (Mikšík, 1999).

*Humanistické koncepce* rozvíjejí fenomenologický přístup, navazují na jeho východiska a učinily předmětem svého poznávání zdravou, tvůrčí osobnost. K jejich základním východiskům patří přesvědčení o tom, že v lidské přirozenosti je pohyb směrem k *osobnímu růstu*, lidé jsou ve své podstatě vědomými, racionálními bytostmi (nedominují u nich nevědomé potřeby a konflikty), mají tendenci k aktivní tvořivosti a samostatnosti, volí si svůj životní styl, který je omezen pouze fyzickými a sociálními podmínkami a možnostmi. Člověk je podle humanistických teorií svou podstatou dobrý, je jen třeba nezkatit ho chybnou výchovou. Důležitým pojmem jejich teorií osobnosti je *spiritualita (duchovnost)*. Jde o složku osobnosti, která přesahuje běžné potřeby a jejich uspokojování (shánění jídla, pití, bezpečného příbytku, příjemné společnosti aj.), spiritualita zahrnuje hledání smyslu života, úsilí o vyšší hodnoty a ideály, které nás povznášejí (ideál pravdy, spravedlnosti, stát na straně dobra apod.) (Říčan, 2005).

K tomuto psychologickému proudu se řadí mnoho autorů, uveďme si pro ilustraci ve zkratce alespoň některé z nich.



**C. R. Rogers** vyvodil ze svých klinických zkušeností optimistický závěr, že jádro lidské podstaty je konstruktivní, realistické, orientované na růst. Akcentuje přirozený vývoj člověka k *naplnění svých možností*. Měl hlubokou úctu k lidské přirozenosti a víru v její seberealizující se sílu. Podle Rogerse člověk odpovídá na události v souladu s tím, jak je subjektivně pojmá. Každý si vytváří realitu v souladu se svým vnitřním světem zkušeností. Psychologie se má zabývat touto psychickou realitou, objektivní ponechat filozofii. Chceme-li pochopit, proč se jedinec chová určitým způsobem, co si myslí, co cítí, musíme proniknout do jeho světa osobních významů. Subjektivní prožitky, subjektivní interpretace situací jsou hlavním a jediným klíčem k porozumění chování. Rozhodujícím pojmem v Rogersově teorii je pojem *jáství* (*sebepojetí, self*). Sebepojetí je utvářeno v interakci s druhými lidmi, je produktem socializačního procesu a je, stručně řečeno, pojetím osoby o tom, jakou osobou je, ale také jakou by mohla být či chtěla být. S touto stránkou osobnosti člověka je spojena složitá fenomenologická proměnná *sebeúcta*. Člověk se snaží jednat v souladu se svým sebepojetím a má potřebu kladného přijetí druhými lidmi i potřebu kladného přijetí sebou samým. Sebepojetí působí jako jakýsi „filtr“ toho, co si uvědomujeme. Jeho působení má dopad na tendenci k plastickému, pružnému či naopak rigidnímu způsobu duševního života.

Rogers (1998) vymezuje pojetí zdravého života a základní osobnostní rysy *plně fungující osoby*:

- *otevřenost zkušenosti*, jde o klidné neohrožující přijímání reality všeho druhu, uvědomění si svých myšlenek a pocitů, nesnaží se je potlačit nebo zkreslit, vnímání možností,
- *existenciální přístup k životu*, tendence žít naplno, bohatě, angažovaně, aktivní jednání, pružnost, adaptace na nové, autenticita,
- *seberegulace*, rozumět sám sobě, řídit se svými zkušenostmi a pocity, tolerance k jiným, vlastní názor, hodnoty a životní filozofie, schopnost navazovat harmonické interpersonální vztahy, pocit sounáležitosti,
- *svoboda a nezávislost*, pocit osobní svobody, že mohou žít, jak si přeju, přijetí nezbytných omezení (vrozené vlohy, sociální podmínky, minulé volby apod.), svoboda volby zaujímat postoj, potřeba privátnosti,
- *kreativita*, adaptovat se na měnící se podmínky, produktivní nápady, uspokojování osobních potřeb v rámci své kultury, smysl pro humor.

**A. H. Maslow**, první prezident Společnosti pro humanistickou psychologii, zdůraznil úzké spojení psychologického a filozofického pojetí člověka. Člověka pojímá jako bytost odlišnou od jiných živočišných druhů, za nejspecifičtější lidskou možnost považuje *potřebu seberealizace*. Osoba není nikdy statickou, ale vždy je v procesu stávání se osobou novou, která usiluje v každém okamžiku co nejvíce naplnit svou

existenci, realizovat co nejvíce ze svých potencialit, tím hledá naplnění svého života. Lidská povaha je v zásadě dobrá, nepřátelské síly v lidech pramení více z frustrace či zmaření uspokojení základních potřeb než z vrozené lidské špatnosti. Lidská povaha obsahuje všem lidem vlastní potenciality pozitivního růstu a zdokonalování. Obecně známá je Maslowova hierarchie potřeb, schematicky znázorněná pyramidou. Její základnu tvoří *fyziologické potřeby*, nejnaléhavější potřeby související s biologickým přežitím lidského organismu. Další sféru tvoří *potřeby bezpečí a jistoty*, jde o vyhledávání jistoty, stability, spolehlivosti, osvobození se od ohrožujícího, poté *afiliační potřeby*, potřeby sounáležitosti, náklonnosti, lásky. Dále následuje *potřeba uznání, úcty a sebeúcty*, neboli potřeba dosáhnout úspěšného výkonu, potřeba prestiže, potřeba uznání od druhých i sebeúcty, sebedůvěra. Na vrcholu pyramidy je pak **potřeba sebe-realizace**, jde o naplnění předpokladů a možností růstu jedince, touha stát se tím, čím se mohu stát, potřeba vědění a porozumění, potřeba estetická; jde o uskutečnění toho nejlepšího, co v člověku je (Maslow, 2000).

### Pro zájemce

*Maslow rozlišuje dva druhy lásky: D-lásku (nedostatkovou), jde o lásku z potřeby něčeho, co nám chybí, jako např. sebeúcta, sex, sounáležitost. Jde o lásku sobeckou, s tendencí brát, nikoli dávat. B-lásku (jsoucí), založenou na úctě k druhému, a to takovému, jaký je, bez snahy ho měnit či využívat. Existuje navzdory nedokonalosti druhých. Inspiruje ke snaze zasloužit si lásku druhého, umožňuje individuální rozvoj. Láska není synonymem sexu (zamítá freudovské pojetí), nýbrž zahrnuje láskyplné vztahy mezi dvěma lidmi, které obsahují respekt, obdiv, důvěru a přitažlivost.*

V. E. Frankl (1994) považuje za ústřední duševní sílu touhu po odhalování a naplňování smyslu života (vůle ke smyslu). Jen člověk prožívá svou existenci jako problematickou. Život nám nabízí tři kategorie hodnot:

- tvůrčí hodnoty (činnost, práce),
- zážitkové hodnoty (přijímání světa do Já),
- postojové hodnoty (jak se člověk staví k omezením svého života, k nezměnitelnému).

Konečnost lidské existence jí smysl nebere, ale dává, vede člověka k odpovědnosti (kdybychom byli nesmrtelní, mohli bychom být i nezodpovědní, měli bychom čas něco začít znovu, napravit to). Lidský život se může naplňovat nejen v radostech, ale i utrpením. Neúspěšnost neznamená bezsmyslnost.

Člověka tvoří *tělesně-duševně-duchovní jednota*, která je *celostní a dynamická*. Smysl se nedá předat, poradit ani nařídit, jedinec ho musí sám nalézt. Upne-li se na cestě jeho hledání k nepravým hodnotám (k pseudosmyslům) nebo utíká-li od

odpovědnosti své volby, ztrácí smysl svého života, selhává sám před sebou. Rozvíjí se u něj *existenciální frustrace*. Jde o stav existenciální nouze, která může vést k nepříjemným duševním stavům (prožitkům vnitřní prázdnoty), neadekvátním reakcím, závislostem a poruchám osobnosti. Orgánem smyslu je svědomí. S hledáním smyslu je spojeno napětí, které nedovoluje dosáhnout stav rovnováhy. Takto navozenou tenzi nelze považovat za patologickou, naopak je potřeba v ní vidět předpoklad psychického zdraví. Vychází z rozporu mezi tím, co je, a tím, co by mělo či mohlo být. Frankl (1994) tento stav nazývá *noodynamikou*. Podle Kolbeho (In Längle, Sulz, eds., 2007) je možné charakterizovat „šťastného člověka“ některými znaky jako:

- vnímá sám sebe jako spoluvůrce svého života,
- chce to, co dostává (přízpůsobuje se změněné situaci, nevznáší nároky na nesplněná přání),
- souhra mezi tím, co má, a tím, co chce,
- za zdroj štěstí považuje práci,
- je aktivní (vkládá se do toho, co dělá),
- dokáže vypnout, uvolnit se, rozjímat, snít,
- věnuje čas a energii jiným,
- má pocit, že je milován (a ví o své schopnosti milovat).

Konečnost a nepředvídatelnost našeho bytí nás podle existenciálně orientované psychologie stále znovu staví před otázkou, co si s ním počít. Tato otázka je zvlášť naléhavá o jedinců s nějakým druhem postižení. Vždy tu je podstatné zaujetí postoje ke zjevnému – k zátěži, postižení, utrpení. Podle toho, jaký postoj člověk zaujme, jak si přitom počíná, dochází buď k „poškození Já“, anebo ke vzrůstu vnitřní síly (Rýhl, In Längle, Sulz, eds., 2007).

### 3.4 Kognitivní psychologie

Kognitivní psychologie se začala formovat v 60. letech minulého století. Nesouhlasila s dosavadními výklady lidské psychiky a začala rozvíjet *studium poznávacích procesů v kontextu s teorií informací*. Oživuje filozofii antického pojetí člověka jako rozumem nadané a řízené bytosti (Mikšík, 1999). Klíčovou oblastí psychiky je pro tento myšlenkový proud poznání, ke kterému dochází převážně ve vědomí člověka. Kognitivní psychologii zajímá především otázka, jak člověk získává, uspořádává, uchovává, interpretuje a využívá informace. Zahrnuje široké spektrum témat jako např. vnímání, paměť, pozornost, utváření pojmů, myšlení, učení, jazyk a porozumění řeči, tvořivost, emoce. Kognitivní psychologii jako celek charakterizuje přístup založený na analogii fungování lidské mysli a počítače, tedy *informační paradigma* (Eysenck, Keane, 2008).

Tento směr tedy zkoumá, co a do jaké míry determinuje lidské poznání, jak pracují poznávací procesy. Myšlení a vyšší poznávací procesy patřily dlouho k záhadám psychologie (Chalupa, 2011). Kognitivní psychologie chápe lidskou psychiku jako *systém zpracování informací*. Podstatné pro poznání je tvoření souvislostí mezi přijatými informacemi. Na základě utvořených souvislostí si subjekt vytváří kognitivní uspořádanost, řád, spojující minulost, přítomnost a budoucnost. Směrem k budoucnosti si vytváří očekávání, na jehož základě jedná, svobodně volí, vytváří své strategie. Chování je svobodným aktem, za který je člověk odpovědný. Důsledek chování je zpětnou vazbou. Člověk své jednání vyhodnocuje, řídí se při tom principem užitečnosti a pravděpodobnosti.

Jedním z prvních personologů, kteří zdůrazňovali oblast poznání při fungování osobnosti, byl **G. A. Kelly**. Svou koncepci založil na ústřední tendenci člověka předvídat a kontrolovat běh událostí. Lidé chtějí účinně zacházet se světem, proto se snaží ho pochopit, předjímat události a interpretovat je. Objektivní realitu lidé percipují různým způsobem. Člověk obdobně jako vědec si vytváří pracovní hypotézy o realitě. Prostřednictvím nich se snaží předvídat a řídit životní události. Člověk se orientuje více na budoucí než na současné či minulé události. Chce totiž předvídat a řídit budoucí události, neustále proto testuje svůj pohled na realitu. Vytváří si své *osobní konstrukty*. Jde o jakési šablony, jimiž pojmá a zpracovává realitu. Vede-li konstrukt k adekvátní, přijatelné predikci, osoba si konstrukt ponechá. Není-li predikce potvrzena, konstrukt je podroben revizi, popř. je z dalších úvah dokonce vyřazen. Lidé mají tendenci spíše prostředí aktivně zpracovávat než na ně pasivně odpovídat. Pro člověka je příznačné úsilí dávat světu kolem smysl. Z toho pramení i jeho aktivní podíl na vlastním životě. Znat něčí osobnost znamená znát konstrukty, které využívá, znát, jak konstruuje osobní zkušenost. Podle Kellyho není třeba k vysvětlení chování pojem motivace, lidé nejsou statické, nečinné bytosti, které musí k aktivitě něco popostrčit, probudit v nich aktivitu. Lidé jsou motivováni jediným důvodem, tím že žijí.

K dalším představitelům tohoto psychologického směru patří např. U. Neisser, P. Lindsey, P. Atkinson, J. Bruner, Shepard, Kintsch aj.

Mezi hlavní pojmy nového pojetí bývá řazen princip *mentální reprezentace skutečnosti* a zásada *interakcionismu* (Chalupa, 2011).

### 3.5 Gestalt psychologie

Gestalt (tvarovou) psychologii charakterizuje *holistické pojetí* psychických jevů, zaměřuje se tedy na zkoumání psychických fenoménů celostní povahy, a to s využitím introspekce (Plháková, 2003). Tato škola v psychologii odmítla asociacionistickou koncepci psychiky typickou pro wundtovskou psychologii. Osobnost pojmá jako dynamický celek, který je součástí rozsáhlejšího celku „*psychologického pole*“ (Mikšík,

1999). Základním východiskem pro tuto školu je teze, že prvotním a hlavním obsahem každého psychického procesu nejsou jednotlivé elementy, nýbrž celistvé útvary, konfigurace. Základním rysem duševního života je celistvost. Celek určuje ráz částem, ne naopak. Celek je něco víc než pouhý souhrn svých částí, je vyšší kvalitou – má *nadsumativní charakter*. Celek dominuje částem. Mezi celkem a částmi je specifický vztah, který gestaltisté nazývají strukturou. Pro vztahy v rámci struktury platí určité zákonitosti (gestalt zákony), nejobecnějším z nich je *princip pregnance*, podle něj struktura vždy vykazuje tendenci k dokonalosti (pravidelnosti, symetrii, uzavřenosti, vyrovnanosti, jednotnosti apod.).

Obraz světa nevzniká syntézou jednotlivých prvků (počítků), ale naráz. Melodie není jen souhrnem svých tónů, je kvalitou navíc, jinak bychom ji nepoznali při transformaci do jiné stupnice. Myšlení je aktivním řešením problému. Ten existuje, dokud je ve struktuře nějaká mezera, jedno k druhému se nehodí, kdykoli není něco jasné. Problematická situace je počátečním vhladem subjektu strukturována a vzniká nová struktura, která je kvalitnější, kompletnější, má méně mezer ve srovnání s výchozí. Dokud není v mysli dotvořena dokonalá struktura (dokud poznávající nevyřeší úkol či problém, dokud do sebe všechno nezapadne), dotud myšlení pokračuje a každá jeho etapa tvoří specifickou strukturu.

Zakladatelem a vůdčí osobností tohoto směru byl **M. Wertheimer**, k dalším známým představitelům klasického pojetí patřili *W. Köhler* a *K. Koffka*. Tvarová psychologie ovlivnila především kognitivní psychologii, sociální psychologii a psychoterapii (Plháková, 2003).

### Pro zájemce

*M. Wertheimer vysvětluje nadsumativní kvalitu celku mimo jiné na příkladu pojmu „my“: Když se osoba A a osoba B do sebe zamilují, vzniká „my“, které je středem jejich jednání. Není to však pouhý součet A a B. V jejich životech vzniká nový svět, rozvíjí se nová kvalita, nový vztah, nová oddanost. Některé struktury „my“ jsou natolik silné, že jednotlivci jsou v nich zcela pohlceni, jiné jsou slabé. Ale žádnou nelze vystihnout pouhým spojením „a“.* Podobně to platí pro rodinu, stát, národ a jiné skupiny.

*W. Köhler byl mj. známý svými experimenty s opicemi, vydal čtivou publikaci o inteligenci antropoidních opic. Jeho experimenty prokázaly význam vhledu a porozumění při řešení problému.*

**K. Lewin** (Mikšík, 1999; Hall, Lindzey, 1999) se svou teorií *pole* vycházel z teze, že člověk je funkcí svého životního prostoru a svých podmínek (zvláště potřeb). Porozumět člověku lze jen tím, že zmapujeme jeho pohled na vlastní životní prostor, na jeho situaci s různými subjektivními vazbami, bariérami, sympatiemi a antipatiemi vůči lidem, činnostem i věcem. Životní prostor skládající se z osoby a psychologického

prostředí ovlivňuje chování člověka. Člověk je komplexním energetickým systémem. Lewin v této souvislosti vypracoval *teorii motivace a konfliktů*.

Současnou podobu tohoto směru můžeme nazvat **neogestaltismem**. V jeho pojetí (In Hoskovec, Nakonečný, Sedláková, 2002) dochází k aplikaci gestalt teorie na mezilidské vztahy a k rozvinutí teorií učení, ve kterých je zdůrazněn význam subjektivní zkušenosti, pochopení vztahů a aktivity učícího se. V terapii celostní psychologie rozvíjí přístup zaměřený na obnovení rovnováhy klienta s prostředím.

Např. rakouský představitel tohoto směru *F. Heider* se věnoval interpersonálním vztahům a při formování sympatie či antipatie aplikuje zákonitost „dobrého tvaru“, ke kterému mají blíže podobní jedinci (vytvářejí snadněji harmonii). Tuto tendenci mohou mít i nepodobní jedinci, pokud se jejich vlastnosti doplňují nebo jejich chování sleduje stejný cíl.

Žák K. Lewina *L. Festinger* rozpracoval teorii motivace, jejíž hlavní tezí je názor, že hybnou silou chování člověka jsou tlaky, které vznikají při jakékoli *disonanci* (nesouladu). Jedinec je motivován odstranit nesoulad, protože jeho základní snahou je udržet soulad („dobrý tvar“). Proto se lidé vyhýbají situacím, které by mohly narušit dosažený soulad, nesouhlasné informace a obsahy potlačují, racionalizují, tedy zaujímají různé obranné postoje. Pod vlivem behaviorismu gestaltisté nastiňují teorii plasticity člověka během celého jeho života. Sebevýchovné snahy jsou úspěšné, pokud aktivně změním naše chování. Tím nastane nesoulad a postupně se pod jeho tlakem změní i naše prožívání či rys osobnosti.

## Příklad

*Ostýchavý člověk se musí začít chovat, jako by byl neostýchavý (dává si postupné úkoly a předsevzetí chovat se jinak, tedy neostýchavě, tím má více šancí zažít sociálně příjemné situace, otevírá se více svým chováním), tím jeho ostýchavost slábně (už si více věří...). Nebo změna v přijímání informací o nezdravosti kouření nastává až po změně chování kuřáka (až přestane kouřit), nastane totiž nesoulad mezi prožíváním a chováním a jedinec se snaží nastolit soulad (v tomto případě opřít se o informace podporující jeho nové chování). Bývalí kuřáci pak bývají často mnohem kritičtější ke kouření jiných než nekuřáci.*

Gestalt terapeuti věří, že součástí psychického zdraví je dobrý kontakt se sebou i s druhými. Ale způsob, jak kontakt vytváříme, je nutné měnit podle podmínek *pole* v konkrétní jedinečné situaci. Zdravý život je tvořivým přizpůsobováním či nepřetržitou modifikací s cílem najít nejlepší způsob, jak naplnit své potřeby a priority a také najít nejlepší soulad mezi vlastními potřebami a potřebami druhých či prostředí (Joyce, Sills, 2011).

### 3.6 Transpersonální psychologie

Závěrem přehledu nejlivnějších psychologických škol či směrů uvádíme doposud spíše okrajový, vědou nepotvrzený přístup k lidské psychice, který vzešel z diskusí nad některými zvláštními nebo atraktivními jevy a novými zkušenostmi člověka. Jde o nekonvenční zážitky překračující rámec reality. Lze je vyvolat užitím drog, metodami šamanismu, někdy jógy, holotropním dýcháním apod. Shrneme-li takové nové zkušenosti, mohli bychom je asi nejuvěstičněji označit jako *mystické zážitky*, *spirituální zážitky*, *transpersonální zážitky*. Podle českého psychiatra S. Grofa (In Hoskovec, Nakonečný, Sedláková, 2002), představitele tohoto směru, je možné tyto zážitky roztrdit do několika kategorií:

- *časově rozšířené vědomí* (embryonální a fetální zkušenosti, zkušenosti předků, kolektivní a rasové zkušenosti, fylogenetické nebo evoluční zkušenosti, zážitky z dřívějších životů, cestování v čase),
- *prostorově rozšíření vědomí* (identifikace s jinými lidmi, skupinami, se zvířaty, rostlinami, zkušenosti mimo tělo – např. z klinické smrti),
- *prostorové zhuštění vědomí* (vědomí vnitřního orgánu, tkáně, buňky apod.),
- *rozšíření prostoru vědomí za vztažný rámec objektivní skutečnosti* (setkání s mimozemšťany, setkání s božstvy a nadpřirozenými bytostmi, intuitivní chápání symbolů, aktivizování čaker a vzbuzení „hadí síly“).

Jde o psychologii spirituálních zážitků, která se zabývá tím, co vědecká psychologie zatím do značné míry ignoruje a považuje v jistém směru toto zaměření za jakousi novou formu „úniku“ člověka před realitou, která může být přitažlivá, ale zároveň i nebezpečná zvláště pro mladé lidi nebo lehce ovlivnitelné jedince. Pozitivním přínosem této psychologie je určité podnícení zájmu o duchovní dimenze lidské osobnosti. Je při tom potřeba odlišit výše uváděné zážitky od *změněných stavů vědomí* (např. blouznění v horečce, sny, hypnotický trans, delirium), které naopak vědecká psychologie akceptuje a zkoumá.

#### Kontrolní otázky a úkoly

1. Pokuste se svými slovy vyjádřit podstatu psychoanalytického přístupu k člověku a jeho psychice.
2. Jaká východiska behaviorismu považujete za nejpodstatnější?
3. Charakterizujte stručně fenomenologickou a humanistickou psychologii.
4. Vystihněte hledisko a přínos kognitivní psychologie.
5. Čím je charakteristické pojetí tvarové celostní psychologie?
6. Na jakou oblast psychických jevů se zaměřuje transpersonální psychologie?
7. Který z uvedených přístupů je vám osobně nejbližší a proč?

## Literatura

- ČERNOUŠEK, M. *Sigmund Freud dobyvatel nevědomí*. Praha: Paseka, 1996. ISBN 80-7185-082-9.
- EYSENCK, M. W.; KEANE, M. T. *Kognitivní psychologie*. Praha: Academia, 2008. ISBN 978-80-200-1559-4.
- FRANKL, E. V. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 80-85139-29-2.
- HORNEYOVÁ, K. *Neuróza a lidský růst, zápas o seberealizaci*. Praha: Pragma, 2000. ISBN 80-7254-080-7.
- HOSKOVEC, J.; NAKONEČNÝ, M.; SEDLÁKOVÁ, M. *Psychologie XX. století*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-257-5.
- CHALUPA, B. *Studie kognitivní psychologie*. Brno: Littera, 2011. ISBN 978-80-85763-65-2.
- JOYCE, P.; SILLS, CH. *Základní dovednosti v gestalt psychoterapii*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-771-8.
- LÄNGLE, S.; SULZ, M. (Ed.) *Žít svůj vlastní život*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-220-1.
- LILIENFELD, S. O.; LYNN, S. J.; RUSCIO, J.; BEYRSTEIN, B. L. *50 největších mýtů populární psychologie*. Praha: Knižní klub, 2011. ISBN 978-80-242-2998-0.
- MASLOW, A. H. *Ku psychologii bytí*. Bratislava: Persona, 2000. ISBN 80-967980-4-9.
- MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-926-X.
- NYE, R. D. *Tri psychologie*. Bratislava: Ikar, 2004. ISBN 80-551-0819-6.
- PETROVÁ, A. *K problematice psychologie existence*. Olomouc: Votobia, 2005. ISBN 80-7220-244-8.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1086-6.
- ROGERS, C. R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-233-5.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.



## 4 Pojetí osobnosti v psychologii

Pojem *osobnost* je v psychologii pojmem klíčovým, navzdory tomu však mnohoznačně chápaným i vymezovaným. Jestliže známý teoretik osobnosti G. W. Allport shromáždil ve 30. letech minulého století 50 rozdílných definic tohoto pojmu (In Hartl, Hartlová, 2010), pak Smékal (2004) v současné době hovoří o více než 150 pojetích, modelech či teoriích osobnosti. Už jen tímto faktem je naznačena celá složitost psychologického pohledu na osobnost. Pluralita pohledů na osobnost může však být i jistou výhodou, zvláště při současném uplatnění principu integrace. Jestliže v běžném povědomí je s pojmem osobnost obvykle spojen nějaký hodnotící podtext (je takto označována nějaká významná nebo něčím odlišná osoba), pak v psychologii má tento pojem daleko širší význam a lze shrnout, že osobností je každý člověk.

Všechny psychické jevy jsou spjaty s jejich nositelem – subjektem psychického života, tedy s konkrétním člověkem. *Osobnost je společným jmenovatelem* všech psychologických směrů a disciplín. Principy fungování osobnosti a její individuálnost jsou v souvislosti s renesancí ideálu celostnosti považovány za základní východiska psychologického myšlení. Smékal (2004) v tomto kontextu výstižně uvádí, že úroveň využívání psychologie v každodenním životě si vyžaduje mít neustále na mysli neoddělitelnost studia psychických jevů od jejich osobnostního základu a nezapomínat na nebezpečí „neosobního“ pojmání znaků osobnosti jen jako proměnných, které uvádějí do chodu prožívání a chování člověka. Každý akt poznání, hodnocení, každé rozhodnutí, každý prožitek a každý akt chování jsou funkcemi osobnosti a teprve znalost osobnostní determinace a regulace všech aktivit člověka umožňuje pochopit je. Znalosti v oblasti fungování osobnosti mohou být přínosem řadě oborů lidské činnosti a napomoci zároveň i porozumění sobě samému. Chceme-li se zabývat osobnostmi druhých lidí, musíme se nejprve vyznat ve své vlastní osobnosti, abychom tak mohli omezit působení zjednodušujících názorů na druhé na co nejnižší míru.

### 4.1 Pojem osobnost

Osobností se zabývá řada věd (filozofie, sociologie, historie, teologie, politologie, etika, právo, pedagogika, kulturní antropologie, medicína, biologie, ekonomie, literární věda aj.). Pojem *osobnost* se v psychologii vyvíjel v různých pojetích určených daným směrem, školou, neboli teoretickými východisky, které autor zastával či zastává. Nejčastěji označuje tento termín *jednotu* psychických procesů, stavů a vlastností, souhrn vnitřních determinant prožívání a chování. Současná psychologie využívá pojmu osobnost nejčastěji k označení:

- specificky lidského zpracování reality,
- jedinečnosti každého člověka a jeho životní cesty,

- jednoty, funkčnosti a strukturovanosti duševního života člověka,
- reprezentace rysů jedince, jež odpovídají konzistentním vzorcům jeho chování (osobnost je ve svých projevech relativně stálá).

Většina učebnic se odvolává na klasické Allportovo roztržení definicí osobnosti. Smékal (2004) uvádí pro ilustraci následující přehled třídění pohledů na osobnost:

1. *Filozofické vymezení osobnosti* se dá vystihnout tezí, že člověk se rodí jako individuum a osobností se stává prostřednictvím formativního *procesu individuace a socializace*. V tomto kontextu je poukazováno na biologickou, psychosociální a duchovní dimenzi osobnosti. Smékal (2004) v souvislosti s uvedenou třetí duchovní dimenzí dokládá, že člověk díky ní překračuje svou každodennost a otevírá se formování takových charakteristik, jako je láska, odpovědnost, moudrost, uměření, ušlechtilost, a přijmeme-li předpoklad, že i v této dimenzi působí negativní hodnoty, pak se může utvářet osobnost pyšná, zpupná, sobecká, zlovolná apod.
2. *Sběrné pojetí osobnosti* pojímá osobnost jako souhrn potřeb, složek, rysů a prvků, a to v podobě jakési slitin, inventarizace (nikoli struktury).
3. *Strukturální pohled na osobnost* zdůrazňuje uspořádání složek a jednotek osobnosti. Chápe člověka jako integrovanou bytost, zaměřenou a účelnou ve své aktivitě. Některá vymezení předpokládají víceúrovňový systém osobnosti (hierarchické uspořádání vrstev – např. Freudův model). Jiná podtrhují adaptační charakter osobnosti (přízpůsobení se prostředí – např. Allportovo vymezení). Definice na základě podobností a rozdílů se pak snaží vystihnout, v čem je člověk shodný s ostatními lidmi a v čem se od nich odlišuje.
4. *Systémová vymezení osobnosti* chápou osobnost jako individualizovaný, funkční, dynamický systém svých složek, který je výsledkem selekce významných struktur životních podmínek a projekce takto vytvořených jednotek do uvědomování i jednání.
5. *Metaindividuální (atribuční) přístup k osobnosti* staví na názoru, že osobnost je tvořena souhrnem vlastností, kterými jedinec vysvětluje své jednání nebo pocity, případně také, jak je vnímán druhými, co mu druzí připisují jako determinanty jeho chování, výroků a činů.

Pod vlivem behaviorismu se však také zformovalo pojetí, které hlásá, že osobnost jako vnitřní předpoklad vědomí a jednání neexistuje. Jeho zastánci se domnívají, že daný pojem je jen myšlenkovým konstruktem, vše, co je na člověku jedinečné, je systémem naučených reakcí. *Nejednotnost jednotlivých vymezení pojmu osobnost* je pro současnou psychologii příznačná.

Shrneme-li v nejzákladnější podobě nejčastěji se vyskytující charakteristiky obsažené ve vymezeních osobnosti, pak si můžeme vytvořit jakousi zjednodušenou pracovní definici: Osobnost je dynamickou jednotou tělesného a psychického (popř.

duchovního), vrozeného a získaného, která je typická pro daného jednotlivce a projevuje se navenek jeho chováním; jde v podstatě o funkční, otevřený a seberegulující se systém, směřující k seberealizaci.

Všechna vymezení osobnosti se musí vždy nějakým způsobem vyjádřit k základům lidské přirozenosti. Toto vyjádření pak charakterizuje příslušné pojetí. K *univerzálním znakům osobnosti* řadí autoři nejčastěji (Mikšík, 1999; Smékal, 2004 aj.):

- *Celistvost* – osobnost tvoří celek, její fungování lze vysvětlit jedině z této pozice (holistické pojetí oproti elementaristickému).
- *Organizace* – osobnost není jen shlukem svých znaků a charakteristik, nýbrž organizovaným celkem, v němž má každá součást své místo a funkci.
- *Integrovanost* – osobnost je vnitřně integrovaný funkční systém.
- *Potenciály* – člověk se rodí jako nehotová bytost s širokou škálou možností.
- *Individuálnost a specifičnost* – osobnost je jedinečnou strukturou lišící se kvalitativně i kvantitativně od jiných a současně má s nimi z hlediska své struktury a fungování společné komponenty.
- *Stálost a změna* – psychické danosti jsou dlouhodobějšího rázu, i když je osobnost zároveň otevřená změně. Různá pojetí se však značně liší v názoru, jak podstatné změny v osobnosti mohou nastat.
- *Proaktivnost a reaktivnost* – osobnost nejen reaguje na podněty, ale především záměrně sleduje cíle, předvídá a plánuje.
- *Subjektovost* – vědomí své identity, své jednoty v čase.
- *Vědomí* – osobnost je nositelem vědomí, uvědomění si sama sebe, vydělení svého Já.
- *Poznání* – osobnost je systémem názorů na svět, souhrnem předvídání a rozhodnutí, organizuje a propojuje informace.
- *Svoboda a determinismus* – člověk je svobodnou bytostí, odpovědnou za svá rozhodnutí a za svůj postoj k nezměnitelnému. Nebo naopak příklon k determinismu vysvětluje lidské chování jako řízené vymežitelnými faktory.
- *Racionalita a iracionalita* v lidském uvažování a chování je různými teoretiky osobnosti chápána v různých intenzitách.
- *Subjektivita versus objektivita*, jejich podstatou je odpověď na otázku, zda je chování člověka rozhodujícím způsobem ovlivněno a řízeno vysoce osobním, subjektivním světem prožitků, nebo je primárně určováno vnějšími objektivními faktory.
- *Poznatelnost–nepoznatelnost osobnosti* řeší otázku, co v osobnosti lze vědecky zkoumat, ověřovat.
- *Konstitucionalismus oproti environmentalismu* – jde o důraz spíše na vrozené dispozice nebo externí činitele. Jde o tradiční problém vztahu vrozenost a výchova.

Většina současných teorií prosazuje interakcionalistické pozice a lidské chování považuje za výsledek interakcí konstituce s prostředím.

- *Homeostáza–heterostáza* se vztahuje k zaujetí stanoviska, zda je pro osobnost člověka charakteristické úsilí udržet rovnováhu, nebo je pro učení člověka nutné určité napětí a typická snaha neustále vyhledávat příležitosti k růstu, seberealizaci, k sebezpřesahu.

## 4.2 Zdroje osobnosti

Z předešlého textu je zřejmé, že odhalit veškeré vlivy, které se podílejí na formování a rozvoji osobnosti, je velice obtížné. Setkáváme se s celou řadou principiálně rozdílných výkladů psychologických škol a směrů (viz předešlá kapitola), každý z nich má svůj charakteristický rámec přístupu ke zkoumání a vysvětlování podstaty a povahy osobnosti jedince. Žádné z existujících teorií se zatím nepodařilo prosadit svá koncepční východiska a výkladové přístupy jako obecně přijímaný systém pojetí a zkoumání osobnosti.

Možná čtenáře v této souvislosti napadá otázka, k čemu nám tedy psychologické poznatky mohou být užitečné, když zahrnují tolik nejednotnosti a otevřených problémů. Pokusme se uvědomit si některé zásadní skutečnosti: na světě žije několik miliard lidí a přitom žádný člověk není stejný jako někdo jiný. I na první pohled totožná jednovaječná dvojčata se vzájemně v něčem psychicky liší. Dále, do nitra lidské psychiky lze nahlédnout jen zprostředkovaně, převážně analýzou jejich vnějších projevů. Jenže chování může mít u různých lidí v téže situaci nebo u téhož člověka v rozdílných kontextech zcela rozdílné zdroje, důvody, příčiny. Jistou cestou by mohla být introspekce, neboť nitro je pro poznání nejvíce přístupné svému nositeli. Avšak zkusme se zamyslet nad složitostí sebepoznání – do jaké míry se vyznáme sami v sobě, jak jsme k sobě upřímní, jaký máme náhled na svou povahu a přirozenost, jak přesně víme, jak nás vidí druzí? Výčet podobných otázek navozuje další pochybnosti. A dobrat se k poznání těch druhých není o nic lehčí, ba naopak.

### Pro zájemce

*Pokuste se zamyslet nad charakteristikami své povahy a uvědomte si její „silné“ stránky, kterých si na sobě ceníte, vážíte, a pak ty „slabší“, na které zrovna pyšní nejste nebo vám způsobují obtíže. Příležitostně se zeptejte někoho blízkého, kdo vás dobře zná, jaké vlastnosti ve vaší povaze považuje on za vaše přednosti a slabiny (zkonfrontujte). Na shodě sebepojetí s pohledem okolí hodně závisí přiměřenost a úspěšnost našeho chování. Toto cvičení může být i vhodnou inspirací pro sebevýchovné snažení, pro uvědomění si, jaký bych si přál být.*

V souhrnu lze vymezit, že utváření osobnosti je vystaveno dvěma třídám vlivu (vnitřní a vnější či biologické a sociální) a s nimi souvisejícím dvěma programům – *genetickému a socializačnímu*, které se realizují prostřednictvím dvou základních mechanismů – *zrání a učení* (podrobněji viz kap. o determinaci lidské psychiky).

S otázkou vnitřních a vnějších determinant osobnosti souvisí *teorie rysů a teorie situacionismu*. V teorii rysů jde o zdůraznění psychofyzických dispozic, které se projevují sklonem člověka chovat se určitým způsobem a být odolný ke změnám, mění-li se vnější okolnosti. Tyto dispozice jsou hlavním zdrojem interindividuální proměnlivosti chování lidí. Rysy se prolínají se situacemi, tvoří stálejší stránku osobnosti, motivují člověka vyhledávat určitý typ situací, v nichž se mohou uplatnit. Dají se odvodit pozorováním nebo statistickými metodami. Situacionismus je více či méně „protirysovou“ teorií. Podle této koncepce je aktuální chování určeno vnějšími okolnostmi. Ty způsobují rozdíly v chování lidí. Jistá stálost v chování jedince je dána stereotypizací situací (jejich opakovatelností), jimiž jedinec pravidelně prochází a reakce na ně jsou tak zautomatizovány. Extrémnost situacionismu do jisté míry zmírňuje *interakcionismus*, který zdůrazňuje vzájemné působení osobnostních rysů a prostředí, přičemž rysům připisuje modifikující funkci.

V souvislosti se zdroji osobnosti se můžeme setkat s termínem *modální osobnost*, který se vztahuje k souhrnu osobnostních rysů s nejvyšším výskytem v určité společnosti a v určité době (Hartl, Hartlová, 2010). Jestliže jedinečné jádro osobnosti je tvořeno genetickou výbavou, nevědomými potřebami, ranými zážitky a zkušenostmi, pak modalitu osobnosti formují také širší sociální vlivy jako kultura, úroveň civilizace, morálka, tradice a obyčej společnosti, historické podmínky a souvislosti.

Kulturní specifika dané země či národa se promítají do způsobu jednání jejich příslušníků a čím jsou kultury vzdálenější, tím méně se způsob chování typický pro jednu společnost vyskytuje v kultuře druhé. Specifické rysy či rozdíly přitom mohou mít podstatný význam pro praktický život (soužití příslušníků rozdílných kultur, pracovní schůzky a spolupráce, politika, obchodní jednání aj.).

## Příklad

*Uveďte si pro ilustraci stručné srovnání některých obecných znaků v projevech Čechů a našich sousedů Němců např. v pracovní sféře:*

<b>Češi</b>	<b>Němci</b>
<i>improvizují, cení si své flexibility a adaptability</i>	× <i>improvizace je neprofesionální</i>
<i>nápaditost, méně úsilí</i>	× <i>usilovní, důslední</i>
<i>často na poslední chvíli</i>	× <i>vždy včas</i>
<i>neobliba plánů, norem, kontrol</i>	× <i>obliba plánů, norem, kontrol</i>

<i>nedochvilnost</i>	× <i>nedochvilnost = neslušnost</i>
<i>více věcí najednou, mění priority</i>	× <i>přesná organizace práce, pravidla</i>
<i>nělpí na detailech</i>	× <i>dotahují detaily (profesionálnost)</i>
<i>preferují vztahy, atmosféru, spolupráci</i>	× <i>více za sebe, věcný aspekt až tvrdost</i>
<i>přítel mívá výhody</i>	× <i>nezohledňuje přítele, dodržuje role</i>
<i>nesnáší kritiku, časté emoce</i>	× <i>emoce v práci neprofesionální, kritiku bere</i>
<i>tendence ke sblížení na pracovišti</i>	× <i>oddělení pracovního a osobního</i>
<i>neumí říci NE, práce i za dobré slovo</i>	× <i>znají práva i povinnosti, nepracují zadarmo</i>
<i>kolísavé sebevědomí, nejistá sebe prezentace</i>	× <i>sebejistí, uvolnění, dominantní</i>
<i>subjektivní vlivy, nevznáší kritiku</i>	× <i>eliminace subjektivního, kritika, argumentace</i>

### Úkol pro zájemce

*Pokuste se nějaké podobné srovnání národnostních povah podle vaší osobní zkušenosti.*

Při zkoumání a studiu osobnosti se mohou uplatňovat různé přístupy, které souvisejí s úhlem pohledu a akcentací některého z možných zdrojů. Mezi nejfrekventovanější zaměření zkoumání osobnosti patří:

*Biologický přístup* – vychází z pojetí člověka jako součásti přírody, jako biologického organismu, soustředí se na biologický základ psychických jevů (genetika, struktura nervového systému, aktuální zdravotní stav, biologická individualita, pohlavní rozdíly, reakce psychiky na chemické ovlivnění těla apod.). Sleduje, jak biologické faktory působí na psychiku a také jak psychika ovlivňuje biologické procesy.

*Experimentální přístup* – pomocí experimentování v oblasti duševních jevů posouvá hranice poznání psychologie, snaží se shromáždit nebo ověřit objektivní fakta a skutečnosti, odhalit zákonitosti fungování lidské psychiky (množství experimentů v oblastech učení, vnímání, rozhodování, paměti, myšlení aj.).

*Sociální přístup* – vychází ze společenské podmíněnosti duševního vývoje, sleduje působení interpersonálních vztahů, sociálních rolí, společenských tradic, norem, vzorů, modelů chování, morálky, kultury apod.

*Psychometrický přístup* – prostřednictvím testů, statistických metod a dalších postupů srovnává psychické jevy jedinců navzájem podle zvoleného kritéria (např. měří schopnosti jedince, včetně IQ, nebo provádí objektivní měření psychologicky závažných jevů a stanovuje korelační vztahy mezi projevy osobnosti – příkladem může být faktorová analýza osobnostních vlastností provedená R. Cattellem (Nakonečný, 1993), která zahrnuje 16 faktorů získaných na základě prvkového interindividuálního srovnávání).

## Příklad

R. B. Cattell (Blatný a kol., 2010, Nakonečný, 1993) vycházel z názoru, že rysy jsou základními jednotkami osobnosti, a tím reprezentují dispozice reagovat určitým způsobem. Vypracoval metodu ke zjišťování základních souborů osobnostních charakteristik, tyto označil písmeny abecedy. Takže např. faktor A – **otevřenost, vřelost**: Člověk s jeho vysokou mírou bývá citově vřelý, přátelský, empatický, dobrosrdečný, pozorný k jiným, rád spolupracuje, je důvěřivý, přizpůsobivý, veselý, pružný, může být i nedbalý a povrchní. Naopak člověk s nízkou mírou tohoto faktoru bývá s velkou pravděpodobností rezervovaný, samotářský, kritický, skeptický, vážný, nepružný, nedůvěřivý, ostražitý, uzavřený.

Cattell se také domníval, že naše obecná inteligence se skládá ze dvou velkých dílčích faktorů, a to **fluidní inteligence**, jejíž úroveň závisí na biologicky daných dispozicích, projevuje se jako schopnost získávat nové informace, vyvozovat nové vztahy a abstraktní poznatky, a **krystalizovaná inteligence**, na kterou je soustředěno vzdělávání, je ovlivněna prostředím a učením, zvyšuje se s kumulací vědomostí a zkušeností. Kromě těchto dvou obecných faktorů přispívá k intelektovému výkonu ještě množství specifických schopností.

## 4.3 Struktura a dynamika osobnosti

Znakem duševního života každého jedince je určitá míra stálosti a uspořádanosti, čili pravidelnosti v jeho prožívání a chování za odpovídajících podmínek v těle a okolí. V projevech konkrétního člověka můžeme tedy pozorovat při srovnávání s jinými lidmi něco stálého, pro něj do značné míry příznačného. Jde o projevy trvalejších osobnostních dispozic, v jejichž skladbě se lidé mezi sebou liší. Tento jedinečný dispoziční systém bývá označován jako *struktura osobnosti*. Popisnými prvky struktury osobnosti jsou *vlastnosti osobnosti*. K celkovému vystižení struktury osobnosti jedince je nezbytné dlouhodobě pozorovat člověka v mnoha situacích (v jednotlivé situaci se uplatňuje vždy jen část osobnostní struktury). Jde tedy o určitý stupeň zobecnění pozorované skutečnosti.

Allport (Nakonečný, 1993) rozlišuje *obecné rysy* (umožňují srovnání lidí navzájem) a *individuální rysy* (výlučně spjaté s určitou osobou, jsou jedinečné). Dále je pak třídí podle jejich síly, pronikavosti, výraznosti na *kardinální rysy* (pronikají veškerou aktivitou člověka, např. optimismus, sebevědomí), *centrální rysy* (méně výrazné, ale pořád nápadné, projevují se v mnoha směrech chování člověka, např. rozvážnost, tolerance, odolnost), *sekundární rysy* (jsou nenápadné, projevují se jen v určitých situacích, znají je jen nejbližší lidé a jejich nositel). Podle Cattella (Nakonečný, 1993) jsou všechny rysy jak obecné, tak individuální, vždy se vztahují k mnoha osobám. Jedinečnost osobnosti je dána zvláštností a specifičností jejich kombinace, čili jedinečností poměru, v jakém jsou integrovány.

K popisu struktury osobnosti se pak využívají nejčastěji tři přístupy:

1. *vrstvový*, který předpokládá vertikální strukturu osobnosti a z toho vyvozuje předpoklad, že některé vlastnosti se zakládají v dětství a jiné později (např. Freud, Klages, Lauster, Lersche);
2. *typový*, vychází ze zkušenosti, že někteří lidé jsou si ve svých projevech podobní a liší se od jiných skupin lidí. Skupiny podobných jedinců lze charakterizovat určitým vzorcem osobnostních vlastností, neboli *osobnostním typem*. Jde o zkratkovité vystižení psychologického svérázu osoby, typ má jádro, ale nemá přesné hranice (tím se liší od třídy). Typem se rozumí soustava vlastností, které se spolu vyskytují častěji než jiné, jsou spolu spjaté (viz kap. o typologiích osobnosti);
3. *faktorový*, vychází z přesných objektivních měření korelačních vztahů mezi projevy osobnosti (např. výše zmíněná faktorová analýza R. Cattella).

Na základě teoretických úvah můžeme vlastnosti člověka třídit do skupin, které se mnohdy překrývají, „čisté“ třídění neexistuje.

Allport (Hřebíčková, 2011) rozlišoval dva druhy rysů: *vnější (behaviorální)*, které můžeme pozorovat, a *vnitřní (emoční a kognitivní)*. Říčan (2005) uvádí 4 kategorie pro třídění vlastností osobnosti:

1. schopnosti a dovednosti – jde o výkonové vlastnosti, patří sem obecná inteligence a vedle ní paměť, představitivost, pozornost, originalita, úroveň řeči apod.,
2. kvality citu a vůle – vřelost či chladnost, citová labilita či stabilita, volní nasazení, emoční inteligence aj.,
3. temperamentové vlastnosti – odpovídají za celkový styl prožívání a chování člověka,
4. motivační vlastnosti – zájmy, hodnoty, cíle.

Mezi současné nejobecnější faktory osobnosti, na nichž se početní badatelé shodují, patří tzv. **velká pětka** (*Big Five*), zahrnující (Hřebíčková, 2011; Říčan, 2005):

- *otevřenost ke zkušenostem*,
- *extroverze–introverze*,
- *neuroticismus (labilita)*,
- *vstřícnost (ohleduplnost, upřímnost, skromnost, altruismus, starostlivost)*,
- *svědomitost (zodpovědnost, spolehlivost, pracovitost, vytrvalost, rozvážnost, dodržování pravidel, plnění povinností)*.

Struktura osobnosti příznačná pro konkrétního člověka se uplatňuje v určitém proměnlivém, právě uskutečňovaném dění, spoluurčovaném vnějšími i vnitřními podmínkami. Prožívání a chování člověka se neustále mění podle toho, co se právě děje v jeho těle i okolí. Tuto proměnlivost nazýváme *dynamikou osobnosti* (Balcar, 1991). Jejimi popisnými prvky jsou *duševní stavy* a *duševní děje*.



Lze tedy shrnout, že jedinec s určitými jedinečně rozvinutými a uspořádanými vlastnostmi, nacházející se v určitém právě přítomném stavu (v přechodné duševní i fyzické kvalitě), je vystaven jistým okolnostem (podnětům), což společně vyvolá duševní děj, který se v jisté míře projeví navenek. Průběhem a ukončením příslušného děje (vnímání, myšlení, učení, rozhodování apod.) se změní duševní stav a také vztah jedince k okolí. Duševní stav je pohotovostí k duševním dějům určitého druhu, je vnitřní podmínkou duševního děje, spoluurčuje jeho vznik a průběh (např. zaujatost podnětem vyvolá přemýšlení o něm, jehož kvalita bude souviset s momentálním duševním stavem, tedy zda jsme čilí nebo unavení, ospalí, v klidu či úzkosti, roztržití nebo rozvázní aj.).

Pojem dynamika osobnosti bývá v psychologii nejčastěji vztahován ke konceptu motivace a temperamentu, ale také ke konceptům sebeaktualizace a jáství (Nako-nečný, 1993).

#### 4.4 Obsahový rozbor osobnosti

Východiskem obsahového rozboru osobnosti je rozlišení kvalitativně odlišných složek či stránek duševního dění (např. Balcar, 1991):

1. *Temperament* – určuje podstatným způsobem charakter duševního dění, jde o celkový styl prožívání a chování jedince, je silně ovlivněn dědičností a biochemickými pochody v organismu, vliv prostředí se spolupodílí např. modelem chování člena rodiny stejného temperamentu, akceptací projevů určitého druhu, ale také prostřednictvím výběru aktivit a činností podle temperamentu (viz blíže v kap. o temperamentu).
2. *Poznání* – jde o tu část psychiky, která odpovídá za způsob a obsah příjmu informací z okolí i vlastního těla či nitra, zahrnuje schopnost třídít, spojovat a využívat poznatky, rozhoduje o míře naší výkonnosti, úspěšnosti, realističnosti aj. (viz podrobněji v kap. o poznávacích procesech).
3. *Motivace* – jde o složku osobnosti, která určuje obsah konkrétních cílů, k nimž směřujeme, a intenzitu, s níž o ně usilujeme. Žádné naše chování není bez motivu (podrobněji v kap. o motivaci).
4. *Integrace* – může být vyčleněna jako další kvalitativně odlišná složka duševního dění, zprostředkovává celkové sjednocení duševního dění a činnosti člověka, a to vzhledem k přítomným podmínkám motivačním, poznávacím a temperamentovým (představuje vyšší úroveň duševní regulace než uvedené tři předešlé). Ústředním nositelem jednoty osobnosti je naše *Já*. Projevuje se v sebeuvědomování, v uvědomování si vlastního prožívání a chování, ale také v jejich ovládnutí a usměrňování, díky jeho úsilí je osobnost *seberegulující se systém*. Nejde jen o zážitkovou strukturu, ale o dynamický systém, který vybírá a uspořádává vjemy a zkušenosti, umožňuje organizaci poznatků, vnáší řád do prožitků, koordinuje rozporuplné

tendence, vyhodnocuje a přepracovává informace, formuje očekávání, reguluje rozhodnutí. V celkové složitosti osobnosti člověka je pořádkajícím a sjednocujícím principem, jemuž jsou do jisté míry podřízeny ostatní složky osobnosti. Osobnost funguje jako *otevřený systém*, je ve stálé interakci s prostředím. Podstata *Já* se formuje především v sociálních vztazích, i když nelze zapomínat na vrozené dispoziční. Naše *sebepojetí* je složitý konstrukt utvářející se po celý život. Jde o celkový systém toho, co si člověk o sobě myslí, co k sobě cítí, jak se vnímá a jak odhaduje, co si o něm myslí druzí, apod. Helus (2009) považuje za základní složky sebepojetí sebepoznání, sebecit, sebehodnocení a seberealizaci. Se sebepojetím úzce souvisí *autoregulace*, ve své rozvinuté podobě se stává předpokladem osobnostní zralosti, nezávislosti, svébytnosti jedince.

Osobnostní přístup k člověku nás podle Heluse (2009) nabádá, abychom neupívali pouze na tom, jaký člověk právě je, co právě dokáže. Nabádá nás, abychom brali také v úvahu, jaký by mohl být a co by mohl dokázat, kdyby mu byly poskytnuty příslušné podmínky nebo kdyby vyvinul vhodným způsobem příslušné úsilí. Zřetel k potencialitám je výzvou pro všechny, kdo pracují s lidmi, pro každého, komu na někom záleží. V možnostech člověka vždy je něco se sebou udělat, vyvíjet se, změnit se, zkvalitnit svou činnost, podat lepší výkon, více a lépe se něčemu naučit, byť jenom v určitých mezích a za určitých specifických okolností.

### Kontrolní otázky a úkoly

1. Vymezte pojem osobnost tak, jak jej chápe psychologie.
2. Uveďte a vysvětlete některé univerzální znaky osobnosti.
3. Uveďte přehled zdrojů osobnosti s konkrétními příklady.
4. Vysvětlete pojem modální osobnost a doplňte zvoleným příkladem.
5. Porovnejte biologický, experimentální, sociální a psychometrický přístup ke studiu osobnosti.
6. Vysvětlete pojem struktura osobnosti.
7. Vysvětlete faktorový přístup k popisu struktury osobnosti.
8. Jak chápáte dynamiku osobnosti?
9. Pokuste se o obsahový rozbor osobnosti a vysvětlete její základní složky.
10. Vysvětlete tezi, že osobnost je otevřený, seberegulující se systém.

### Literatura

1. BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. ISBN neuvedeno.
2. BLATNÝ, M., a kol. *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
3. HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

4. HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*. 2. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-628-5.
5. HŘEBÍČKOVÁ, M. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3380-7.
6. MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-926-X.
7. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
8. SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9.



## 5 Osobnost a poznávací procesy

V úvodu první kapitoly bylo uvedeno, že psychické procesy dělíme na poznávací, emotivní a volní. V této kapitole se seznámíme s problematikou **poznávacích procesů v osobnosti**. Jaký je význam poznávacích procesů pro náš život? Pomocí poznávacích procesů se orientujeme v okolním světě a poznáváme své okolí i sami sebe. Poznávací procesy jsou též nazývány **procesy kognitivní** (kognice – poznání). Tvoří důležitou součást naší psychiky. Radíme mezi ně **čítí a vnímání, představivost, paměť, pozornost a myšlení**. Pozornost má mezi nimi navíc zvláštní funkci. Je podmínkou pro zdárný průběh všech poznávacích procesů. Je zárukou například přesného vnímání a soustředěného myšlení. Pojďme nyní společně nahlédnout do tajů kognitivních procesů.

### 5.1 Čítí a vnímání

Základní potřebou organismu je orientace v jeho životním prostředí. Vnímání je základní kognitivní proces, který nám umožňuje být v kontaktu s okolním světem, účelně jednat a orientovat se v životním prostředí. Je založeno na smyslovém vnímání reality. Přináší nám do vědomí informace, které jsou relativně přesnými obrazy skutečnosti. Pomocí vnímání poznáváme přítomnost právě ve chvíli, kdy na nás aktuálně působí. Vnímání lze pojmout jako komunikaci člověka s okolním prostředím. Komunikace probíhá jak s neživými objekty (vnímání uměleckého díla, přírody, literatury), tak se živými objekty, tedy s lidmi. Mezilidské vnímání je také v psychologii nazýváno jako **sociální percepce**.

Základní informace o světě (jako i o stavu vlastního organismu) získává člověk pomocí **smyslových analyzátorů** (sluchový, zrakový, hmatový, chuťový, čichový). Činnost analyzátorů je nazývána **čítí**, výsledkem činností analyzátorů jsou **počítky**, které dělíme podle pěti známých smyslů – počitek sluchový, zrakový, hmatový, chuťový, čichový. Sám smyslový orgán však k poznání nestačí. Proto nastupuje důležitá činnost nervové soustavy a mozku. Mozek nám jednotlivé počítky spojí – syntéza, čímž vznikne **vjem**. **Vjem je odraz předmětu a jevu jako celku ve vědomí člověka, vzniká na základě právě působících podnětů na naše smysly.**

Proces vnímání má dvě stadia (Říčan, 2005):

1. **Stadium senzoričné** (smyslové) – spočívá v přijetí informací z okolí, popřípadě nitra těla, prostřednictvím smyslových orgánů (čidel), jež jsou podrážděny (stimulovány) podněty světelnými, zvukovými, tlakovými, tepelnými nebo chemickými. Toto podráždění je pak vedeno po nervových drahách do mozku. Jde o fyziologické procesy, které pokračují i v mozku. Výsledkem jsou *počítky*.

2. **Stadium syntetické** – počítky jsou zpracovávány a spojovány do větších celků – *vjemů*, takže vnímáme předměty a jejich pohyby, jejich změny a jejich vzájemné vztahy. Na vzniku vjemů se podílí analyticko-syntetická činnost mozku.

### **Příklad**

*Senzorické informace putují do mozku, který je třídí a zpracovává. Jejich konečná interpretace a pochopení významu probíhá v lidském vědomí. Pokud bychom senzorické informace nijak neinterpretovali, žili bychom zřejmě ve světě zmatků. Podstatou vnímání je tedy odhalování smysluplných celků v chaotických senzorických informacích. Smysluplné celky nám potom umožňují orientovat se v prostředí (Nakonečný, 1997).*

Každý člověk vnímá svět jedinečným, osobitým způsobem, což je způsobeno především rozdíly v sociálních zkušenostech a v osobnosti daného jedince. Vnímání je u každého člověka **individuálně specificky zaměřeno** (každý zaměřuje pozornost při vnímání na něco jiného) a to, co jedinec vnímá, také **individuálně specificky zpracovává** (každý může individuálně interpretovat vnímané skutečnosti). Pojďme si nyní tyto pojmy blíže vysvětlit.

1. Vnímání je u každého člověka **individuálně specificky zaměřeno**. Dochází k výběru toho, co vnímáme – k **selekcí** vnímané reality. Jde v podstatě o to, že nikdo nemůže vnímat všechny podněty, které se mu nabízejí. Je tedy nutné provést určitou selekci, vybrat si to, co je pro člověka v tomto okamžiku důležité (to je to, co chci znát). Každý člověk se zaměří pod vlivem své zkušenosti na něco jiného, něco je vnímáno významněji, rychleji a snadněji, něco méně významně. Psychologie hovoří o **zaměřenosti** vnímání. Čím může být ovlivněna zaměřenost vnímání?
  - **Zvykem a zkušeností.** Člověk má tendenci vnímat spíše to, co očekává. Prakticky do každé situace vstupujeme s určitým očekáváním, co v ní budeme vnímat. Tyto prekoncepce mohou být příčinou toho, že senzorické podněty někdy pozměníme, nebo dokonce „vymažeme“. Každému z nás se někdy stalo, že si na ulici spletl cizího člověka s někým známým. Stává se to zejména tehdy, když na danou osobu myslíme. Prekoncepce se uplatňují také při četbě textu, v němž je nějaká chyba, například nadbytečné slovo. Dokladuje to následující příklad.

### **Příklad**

*Plháková (2007) uvádí příklad ze setkání Americké psychologické asociace v roce 1984, který potvrzuje ovlivnění našeho vnímání zvykem a zkušeností. Účastníci setkání měli za úkol napsat následující výrok:*

## **PARIS IN THE THE SPRING**

Většina z nich přehlédla, že anglický určitý člen (*the*) se v textu vyskytuje dvakrát a zapsala sousloví *PARIS IN THE SPRING* (Paříž na jaře).

- **Potřebami a motivací.** Naše potřeby a motivace ovlivňuje „zaměřenost“ našeho vnímání. Představme si situaci, kdy máme neuspokojenou nějakou potřebu. Zákonitě potom vnímáme více podněty, které by tuto potřebu mohly uspokojit.

### **Příklad**

*Je známo, že člověk má tendenci více vnímat ve svém okolí potravinové produkty, když je hladový. Proto psychologové doporučují neprovádět nákupy potravin v hladovém stavu. Nakoupíme potom všeho mnohem více, než opravdu potřebujeme.*

2. To, co jedinec vnímá, také **individuálně specificky zpracovává**. Každý člověk podle svých znalostí, zkušeností, rozumových schopností odlišně informace zpracovává a interpretuje.

### **Příklad**

*Dle svých zkušeností a znalostí rozdílně vnímá procházku lesem učitel biologie, zoolog, myslivec, ekolog, student na školním výletě nebo vášnivý houbař apod.*

### **Optické klamy**

Optické klamy ukazují, jak může být vnímání reality nesprávné nebo matoucí. Oko snímá nějaký obrázek, ale mozek ho interpretuje jinak. Zrakové klamy dráždí psychology již více než sto let. Některé z nich dokážeme objasnit, jiné se dosud nepodařilo vysvětlit. Pomocí zrakových (optických) klamů lze demonstrovat, jak využíváme různá vodítka k vytvoření ucelené vjemové zkušenosti. Prohlédněte si následující obrázky.

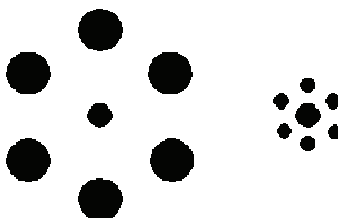
**Obr. 3: Müller-Lyerova iluze**



*Na obrázku jsou zobrazeny dvě úsečky. Která z nich je delší?*

Navzdory tomu, co nám říkají vlastní oči, jste se zřejmě po prohlédnutí obrázku všichni přiklonili k tomu, že horní úsečka je delší. Pokud si ale obě úsečky změříte, zjistíte, že je to „klam“, protože obě jsou stejně dlouhé. Tento Müller-Lyerův klam je již dlouho zkoumán, ale není přesně vysvětlen. Tato vlastnost našeho mozku zkreslovat, respektive určitým způsobem viděné objekty interpretovat, je zřejmě dána kulturně. Vzniká údajně jako důsledek pobytu v prostředí plné přírůbků a pravých úhlů. Například jihoafričtí Zuluové, kteří obývají domy s kruhovým půdorysem (navíc neuspořádané způsobem pravoúhle se protínajících ulic), této iluzi nepodléhají a obě čáry prohlásí za stejně dlouhé (Cumminsová, 2006).

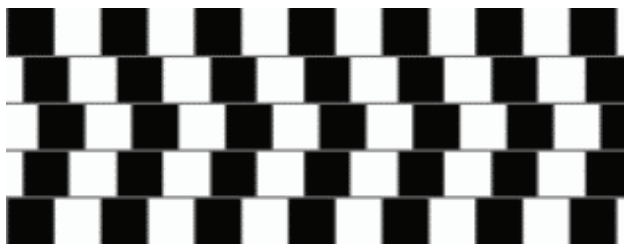
**Obr. 4:** Zdůraznění kontrastu  
(<http://brainden.com/hlavolamy/opticke-klamy.htm>)



*Podívejte se na další obrázek. Který z vnitřních kruhů je větší?*

Tipovali jste, že pravý vnitřní kruh je větší? Proč? Obrázek znázorňuje stejně velký kotouč uprostřed větších a uprostřed menších kotoučů. V prvním případě se jeví jako menší a v druhém jako větší. Jde o princip kontrastu.

**Obr. 5:** Narušení rovnoběžnosti čar  
(<http://brainden.com/hlavolamy/opticke-klamy.htm>)

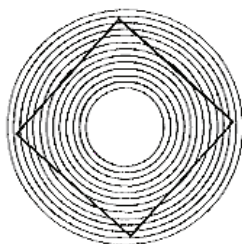


*Jsou horizontální čáry rovnoběžné?*

Ač se nám zdá, že horizontální čáry rovnoběžné nejsou, jde o optický klam. Ověřte si to.



**Obr. 6:** Narušení rovnosti stran čtverce  
(<http://brainden.com/hlavolamy/opticke-klamy.htm>)



*Jsou strany čtverce ohnuté?*

Opět jde o optický klam. Ač se nám strany čtverce zdají jako ohnuté, není tomu tak. O čem svědčí tyto příklady? Tyto příklady svědčí o tom, že naše **smyslové vnímání je často nepřesné**. Smyslové klamy jsou nepřesnosti a vjemové odchylky. Vyplynají z určité konfigurace (seskupení, uspořádání) předmětů. Známým příkladem fyzikální iluze je situace, kdy ponoříme hůl do vody. Jak ji vidíme? Jeví se nám jako ohnutá, jako zlomená. Přesto ale víme, že hůl zlomená není (Kern, 1999).

### **Objekt a pozadí**

Obyčejně máme v zorném poli řadu podnětů, přičemž důležité jsou pro nás v dané chvíli jen některé z nich. Je třeba vyčlenit je tak, aby se nám jevíly jako figura na pozadí. Základní vlastností vnímání je **centrace**, tj. soustředění se na jednu část vjemového pole, jež tvoří **figuru** neboli **předmět vnímání**. Figura je výrazná, jasná a zřetelně ohraničená. **Pozadí** tvoří všechny ostatní předměty. Na obrázku 7 vidíme, že organizace vjemů podle principu objekt–pozadí může být zvrtná. Při změně zaměřenosti pozornosti může dojít ke změně vnímání. To, co bylo figurou, se stane pozadím, a naopak. Vztah figury a pozadí popsal poprvé dánský psycholog *Edgar Rubin*. Podívejte se na následující obrázek. Co vidíte?

**Obr. 7:** Rubinova figura kalicha (Říčan, 2005)



Na obrázku je vidět zvratnost vnímání figury a pozadí. Zde můžeme střídavě vidět jako figuru buď bílý pohár, nebo dva černé profily obličejů – a můžeme si libovolně vybrat z těchto dvou možností.

Třetí možnost: Zkuste vidět dvě hlavy přitisknuté – každá z jedné strany – k této slavné váze. Dokážete to?

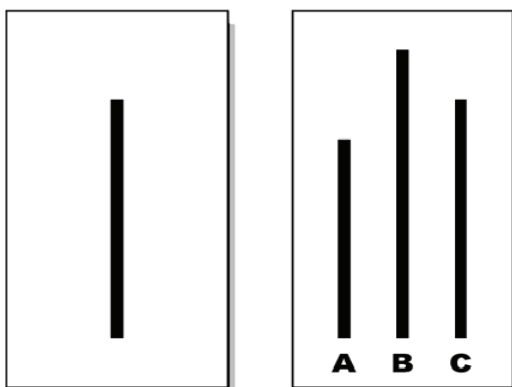
Vyčlenit figuru a pozadí bývá snadné, pokud vnímané předměty dobře známe. Jsou-li pro nás nové nebo je-li jejich rozeznání ztíženo (například voják v terénu oblečený v maskáčích), může jít o náročný proces.

### Sociální vnímání a chyby v sociálním vnímání

Člověk je bytost sociální, je v neustálém kontaktu se svým sociálním prostředím. Vnímání druhých lidí nazýváme sociální percepcí. Uvedeme nyní nejznámější faktory, které mezilidské vnímání ovlivňují. Jde o:

1. **Vliv názoru sociální skupiny na sociální percepci.** Je známo, že skupina může mít velký vliv na vnímání jednotlivců. Často člověk mění své postoje a názory podle názorů a postojů skupiny, které je členem. Tento předpoklad si ověřil v experimentu psycholog Solomon Asch (viz obrázek 8).

**Obr. 8:** Experiment Solomona Asche ([http://en.wikipedia.org/wiki/File:Asch\\_experiment.png](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Asch_experiment.png))



Americký psycholog Solomon Asch provedl koncem padesátých let minulého století sérii dnes již známých studií **sociální konformity**. Postup spočíval v tom, že pokusná osoba seděla u stolu se sedmi lidmi, kteří byli ve skutečnosti spolupracovníci experimentátora. Badatel těmto osobám ukázal vyobrazení tří svislých, různě dlouhých čar a požádal je, aby posoudili, která čára má stejnou délku jako standardní čára na dalším obrázku. Každý člen skupiny postupně vyslovil svůj názor. Pokusná osoba seděla

*na předposledním místě. Správná odpověď byla zřejmá, spolupracovníci však záměrně uváděli chybnou odpověď. Výsledky byly překvapující: 32 % zkoumaných osob se při způsobilo nesprávnému názoru většiny!*

2. **Vliv sociální zkušenosti na sociální percepci.** V průběhu svého života získáváme stále nové zkušenosti při vnímání druhých lidí. Tyto zkušenosti potom mohou způsobit to, že vnímáme chybně a zkresleně. V psychologii hovoříme o tzv. **chybách v sociálním vnímání**, které se vytvořily v průběhu socializace. Pro názornost uvedeme jen některé chyby, podrobněji se o chybách v sociální percepci budete učit v sociální psychologii (Kern, 1999).
  - **Haló efekt:** je snad nejznámější chybou v sociální percepci, často se projevuje hned při prvním kontaktu, může však působit kdykoli později. Jde o přecenění nějakého viditelného znaku člověka, podle kterého ho potom posuzujeme celého. Zkreslené hodnocení někoho, podle nějakého nápadného dojmu.
  - **Tendence k průměru:** lidé mají obecnou tendenci vnímat lidi spíše průměrně, eliminují krajnosti.
  - **Efekt vztahu:** člověk má tendenci vnímat pozitivně lidi, ke kterým má nějaký bližší citový vztah, a negativně ty, kteří jsou mu nesympatičtí.
  - **Princip projekce:** člověk má tendenci vidět v projevu ostatních lidí to, co se týká jeho samotného. Kdo je agresivní, má tendenci vidět zlobu a agresi i v ostatních lidech (v jejich způsobu řeči, chůzi, v obličeji).

### Typy a poruchy vnímání

Protože ve vnímání existují individuální rozdíly, díky kterým každý vnímá jinak, můžeme z těchto rozdílů vyčlenit následující **typy vnímání**:

1. **Typ analytický.** Projevuje se tendencí rozkládat (analyzovat) vnímané předměty a jevy na jednotlivé detaily. Tito lidé si pamatují detaily, snaží se především proniknout do všech podrobností a často mají problém vyvodit zevšeobecnující závěry a pochopit jejich podstatu.
2. **Typ syntetický.** Tito jedinci, na rozdíl od analytických typů, vnímají jevy kolem sebe jako jeden celek a nepřipisují význam detailům, nemusí si těchto detailů vůbec povšimnout. Jejich vnímání je všeobecné, a tím pádem nepřesné.
3. **Typ analyticko-syntetický.** Lidé tohoto typu jsou kombinací analytického a syntetického typu. Mají tendenci nejprve vnímat detaily a následně tyto části vnímat v rámci celku. Tito lidé jsou schopni pochopit základní význam vnímaných předmětů a jevů na základě konkrétně vnímaných detailů. Tento typ je schopen vnímat nej přesněji.
4. **Emocionální typ.** Tito lidé vnímají předměty a jevy kolem sebe na základě svého vnitřního prožívání, na základě svých citů. Jsou to většinou lidé se zvýšenou emocionální dráždivostí, čímž se při vnímání snižuje objektivnost.

Mezi poruchy vnímání můžeme zařadit **halucinace**. Jedná se o klamně vjemy, které vznikají nezávisle na vnějším podnětu. Člověk je ale přitom o reálnosti působícího podnětu nezvratně přesvědčen. Halucinace mohou mít různý obsah, dělíme je podle analyzátorů. Může jít o halucinace sluchové, zrakové, čichové, hmatové a chuťové.

Pokud hovoříme o **iluzích**, máme na mysli zkreslené a deformované vjemy, klam, mylnou představu. Iluze jsou vyvolané skutečným podnětem a člověk je i za skutečnost považuje. Vyskytují se při psychických chorobách, ale mohou také vznikat pod vlivem emocí (zamilovaný z dálky „vidí“ svou lásku i v neznámé dívce), únavy, zhoršených podmínek vnímání (šero) apod. Iluze se vyskytují tedy i u zdravých lidí, zde je nazýváme **pseudoiluze**. Mezi iluze patří známé **fantomové bolesti**. Ty se vyskytují při amputaci končetiny, kdy člověk svoji končetinu neustále vnímá, cítí v ní bolest, ač je po amputaci (Vágnerová, 2004; Plevová, 2006).

## 5.2 Představy

Člověk nežije jen v přítomnosti, ale také v minulosti a budoucnosti. K minulosti se vracíme vzpomínkami, k budoucnosti se vztahujeme pomocí snění. Vztah k minulosti i k budoucnosti se děje v **představách**. Dokážeme si představit minulé zážitky i s jejich emotivním nábojem, v představách plánujeme budoucnost. Pravděpodobně budete souhlasit s tím, že představy mají v našem životě velmi důležitou úlohu. Všeobecně bychom mohli definovat představy jako **názorné obrazy předmětů a jevů, které v daném okamžiku nevnímáme** nebo případně jsme je ani v dané podobě nikdy nevnímali.

V psychoterapii se pracuje s představami běžně. Průkopníkem práce s představami byl známý psycholog C. G. Jung, který vedl své pacienty technikou **řízené imaginace** k tomu, aby své představy spontánně rozvíjeli a vyjadřovali. Výsledkem tohoto procesu je potom hlubší sebepoznání, uvolnění, nahlédnutí vlastních konfliktů a úzkostí v novém světle. Jaká je funkce imaginace v psychickém dění? Plháková (2007) v souladu s názory kognitivní psychologie předpokládá, že představivost – imaginace – slouží k vytváření **mentálních reprezentací vnějšího světa**.

### Pro zájemce

*Prožitek řízené imaginace můžete získat takto: Zaujměte co nejpohodlnější polohu, nejlepší je lehnout si a uvolnit si oděv, zavřít oči. Nechejte se vést někým, kdo čte – velmi zvolna a s citem – následující text (můžete si ho ale také sami nahrát na magnetofon).*

*„Klidně ležte, vnímejte své tělo. To se možná po chvílce začne svou vahou jakoby propadat do podložky... a teď si představte, že jste se přenesli někam daleko, do neznámé krajiny, a ležíte tam na louce. Možná tam svítí slunce, možná je vítr, možná slyšíte zpívat ptáky. Pomalu otevřete oči (tam na louce, nikoli tady v místnosti) a podívejte se vzhůru. Můžete zůstat ležet nebo se posadit a pomalu vstát. Jestli jste bosí, cítíte možná*

*pod nohama trávu, možná uvidíte kousek dál les. Můžete se pomalu vydat směrem k němu a možná dojdete ke studánce. Máte-li žízeň, můžete se z ní napít, vnímejte, jak příjemně chladí její voda. Až budete chtít, vraťte se zpět na louku a přeneste se zpět do této místnosti. Až budete chtít skončit, zahýbejte prsty na ruku a na nohu, protáhněte se a pomalu otevřete oči.“*

*Zkušený klinický psycholog Říčan (2005) doporučuje věnovat se aspoň půl hodiny zápisu této imaginace: jak jste se cítili, co jste prožívali, čeho zvláštního jste si všimli, co vás překvapilo. Zápis uchovejte, po čase může být pro vás ještě zajímavější.*

## Dělení představ

Jak dělíme představy? Představy můžeme rozdělit na představy paměťové a představy fantazijní (Vágnerová, 2003; Plevová, 2006):

1. **Představy paměťové** (vzpomínkové) jsou představy, které se podobají našim původním zážitkům. Jde v podstatě o více méně přesnou reprodukci nějakého obrazu nebo zážitku (představa nedělního odpoledne za mého dětství, představa matky, představa nového svetrů pod stromčkem apod.). Vzpomínky se vztahují k minulosti, jsou více či méně datovány (například stalo se to na mé narozeniny v roce 1983). Psychologové uvádějí, že první vzpomínky máme většinou z období kolem třetího roku života, výjimečně si ale lidé pamatují zážitky i před rokem třetím.

## Cvičení

*Jak to máte vy sami? Prerušete nyní studium, pohodlně se posaďte, uvolněte se a zavřete oči. Vraťte se v představách do vašeho dětství. Nechte volně pracovat vaše představy, o nic se nesnažte. Co se vám vybaví? Co vidíte? Jakou situaci? Jde o konkrétní zážitek či jen o „pocit“? Do kterého věkového období spadá vaše vzpomínka? K čemu se vzpomínka vztahuje? Jaké má emoční ladění?*

2. **Představy fantazijní** jsou představy, které se mohou podstatně lišit od našich původních zážitků. Vznikají originální kombinací našich zážitků a zkušeností, ovšem jen zkušeností se vysvětlit nedají. Mohou představovat i úplně nové tvory. Proto se také často fantazie nazývá **obrazotvorností**. Fantazijní představy (obrazotvornost) můžeme dále dělit na představy *rekonstruuující* a *konstruuující*, *bdělé snění* a *spánkové sny*. Nyní si je budeme stručně charakterizovat.

- **Rekonstruuující fantazijní představy** – možná si ani neuvědomujete, že s tímto druhem představ pracujeme neustále. Například když řídíme auto – orientujeme se podle mapy, podle dopravních značek, pracujeme s představami na křižovatkách a ve složitých dopravních situacích. Zmíněné představy se utvářejí v naší mysli na základě **popisu, grafického nebo symbolického znázornění**. Může jít například o zeměpisné mapy, značky, ale také výkresy, plánky, noty.

Jen díky tomu jsem schopni si představit krajinu či člověka podle slovního popisu, zahrajeme melodii podle not, dojdeme na neznámé místo podle slovního popisu cesty od jiné osoby. Rekonstruuující fantazie má velký význam při mnohé lidské činnosti.

- **Konstruuující fantazijní představy** – se projevují v **tvorbě něčeho nového**. Jde o součást *tvorivého procesu*, který přináší něco originálního, nějakou novou hodnotu. Všechny oblasti lidské činnosti, které mají tvořivý charakter, se neobejdou bez tvořivé fantazie.

### Příklad

*Švadlena dostala zakázku s přesným popisem a návodem na ušití společenských šatů. Již si představuje, jak bude při vytváření modelu postupovat. „Vidí“, jak bude stříhat, sešít apod. Začne pracovat, ale nedrží se přesně postupu, najde si svůj vlastní, dokonce ji napadnou další originální zlepšení a módní doplňující efekty. Díky její tvořivé (konstruuující) fantazii vznikl opravdu originální a neopakovatelný model. Napadá vás nějaký další příklad?*

Fantazie čerpá ze zásobárny pamětních představ, které jsou však různě přetvořeny, kombinovány, doplněny a zasazeny do jiného rámce či nových souvislostí. Paměťové představy vznikají na základě podnětů z *vnější reality*, zatímco impulsy k vytváření fantazijních představ pramení převážně z *vnitřních zdrojů*. Psychicky zdraví jedinci si uvědomují, že jejich fantazijní představy jsou produktem vnitřního psychického dění. Pokud člověk ustavičně hledá útočiště v nereálném světě, pak snadno podlehne sebeklamům a může ztratit kontakt s realitou.

- **Bdělé – denní snění** – při denním snění se pozornost přesunuje od běžných tělesných a mentálních aktivit, které jsou odezvou na podněty z vnější reality, k vnitřnímu psychickému světu, často se denní snění vztahuje k vlastní budoucnosti. V bdělém stavu si například člověk představuje, co by si přál, aby se mu v budoucnosti splnilo, jak by si přál prožít dovolenou, jak by si přál prožít stáří apod. Má denní snění nějaký specifický účel? Někteří psychologové tvrdí, že nemá žádnou praktickou hodnotu. Jiní naopak zdůrazňují kladnou hodnotu denního snění, zejména při *transformaci citového stavu*. Denní sny mohou člověku poskytnout vítanou úlevu od každodenní životní reality, pomáhají zvládat obtížné situace.

### Příklad

*Váleční zajatci díky denním snům mnohdy překonali obtížné životní podmínky, nebo dokonce přežili mučení. Vojíci na strážní nebo řidiči kamiónů uvádějí, že sní proto, aby*

zmírnili pocit nudy a udrželi se v bdělém stavu. Studenti uvádějí, že pomocí snění jim rychleji plyne čas na nezáživné přednášce.

Denní snění může být jakousi **fantazijní náhražkou za reálné zážitky lásky, obdivu a konejšení**. Jejich důležitou funkcí je pravděpodobně podpora sebehodnocení. Námětem typických denních snů jsou interakce s druhými lidmi nebo jedinou osobou, na jejímž mínění člověku velmi záleží. Lidé často „inscenují“ ve své mysli zážitky, při kterých je více či méně široké publikum svědkem nějakého jejich osobního úspěchu.

### **Příklad**

*Například si člověk představuje, jak je úspěšný při projevu na konferenci, představuje si, jak se prochází s atraktivním partnerem a všichni ho obdivují, závidí mu apod.*

Jak uvádí dále Plháková (2007), zajímavým námětem denního snění může být fantazie o vlastním pohřbu, kdy se člověk dokáže dojmout až k slzám. Důležitou složkou těchto fantazií je plačící příbuzenstvo a jiní blízcí. Fantazie tohoto druhu se pravděpodobně vynořují v těžkém depresivním stavu a jsou současně pokusem o jeho překonání.

Při typických denních snech je člověk pasivní a uvolněný. Tyto fantazie nevedou k žádné akci. Kromě denních snů však existují fantazijní představy, které podněcují nebo doprovázejí aktivity směřující k uspokojení určitých motivů nebo k uvolnění psychického napětí. Bdělé snění může na člověka působit **mobilizačně**, tzn. že představy ho motivují dosáhnout určitého cíle. Tím pádem také působí pozitivně na psychiku. Například představa dobrého jídla, která se vynoří v mysli hladového člověka, je podnětem k tomu, aby se pustil do vaření nebo se vydal do restaurace.

Typickým příkladem aktivizujících představ jsou **sexuální fantazie**, které předcházejí a doprovázejí masturbaci. Sexuologové uvádějí, že sexuální představy velmi efektivně přispívají k rozvoji pohlavního vzrušení a k dosažení orgasmu. Fantazijní procesy se mohou tedy projevit i na fyzické úrovni. Sexuální fantazie někdy doprovázejí pohlavní styk. Je tomu tak zejména tehdy, když se muži nebo ženy nepodaří vyhnout se plnění „manželských povinností“, které je z nějakého důvodu momentálně vůbec nelákají. Sexuální fantazie jsou běžnou částí sexuálního pohlavního života většiny dospělých.

### **Příklad**

*Plháková (2007) uvádí: je možné, že sledování erotických milostných příběhů končících „happy-endem“ má podobnou funkci jako některé denní sny, tj. vede k transformaci*

citového stavu a k obnově psychických sil. Ne nadarmo se Hollywoodu, který zejména ve 30. až 40. letech chrlil jednu milostnou romanci za druhou, říkalo „továrna na sny“.

Denní snění může ale působit také **záporně**, a to v případě, že se v představách zveličují nepříjemné zážitky, tzv. „katastrofické scénáře“, a negativní očekávání od budoucnosti. Takové představy potom vyčerpávají a snižují aktivitu a odvalu člověka.

Výskyt denního snění záleží na **věku**, nejčastěji se objevuje v dospívání a mladé dospělosti. Ve stáří je člověk zaměřen více do minulosti, převažují vzpomínky. Také záleží na **typu osobnosti**. Je známo, že k dennímu snění tíhnou více osoby se sklonem k introspekci. Obsah denního snění se liší i podle **pohlaví**. U žen převažují sny a představy zaměřené na mezilidské vztahy, péči o druhé a často také na pocity viny. U mužů sny a představy obsahují více sexuální tematiku, hrdinské činy a úspěšný výkon.

- **Spánkové sny** – jsou ve srovnání s ostatními druhy fantazijních představ projevem *neúmyslné fantazie*. Spánek je přirozený psychosomatický stav, který provází značné snížení psychické a tělesné aktivity. Dochází k jakémusi „odpojení“ mozku a psychického dění od vnější reality. Při spánku probíhají různé druhy mentálních aktivit, především *snění*. Obrazy ve snech bývají tak živé, že je spící není schopen odlišit od vjemů. Ve snech člověk létá, cestuje, setkává se s různými lidmi a zvířaty. Sny mívají výrazné emoční zabarvení, a to mnohdy spíše negativní. Sny vznikají v podstatě tak, že některá centra mozkové kůry se ve spánku z nějakých příčin zcela neutlumí. Tehdy se zážitky, které zanechaly stopy v těchto mozkových částech, promítají do vědomí. Kontrola představ zůstává utlumená, proto ke sdružování představ dochází zdánlivě zmateně.

Švýcarský lékař a psycholog *Jung* hovoří o *kompenzační funkci snu*. Podle Junga se každý člověk ve vědomém životě s něčím identifikuje, nějak se prezentuje, žije svůj sociální život, přičemž má tendenci některé stránky své bytosti zanedbávat. Sen se snaží tuto jednostrannost vyrovnat tím, že přináší představy, které jsou doplňkem nebo protikladem vědomého zaměření. Jde o psychickou autoregulaci jedince. Jung vysvětluje a popisuje snové obsahy na *rovině subjektu* – vytváření snu je samou svou podstatou subjektivní a sen je divadlo, v němž je snící scénou, hercem, náповědou, režisérem, autorem, obecnstvem i kritikou. Rozborem a výkladem snů se zabýval také zakladatel psychoanalýzy *Freud*. Ten tušil, že sny nejsou nahodilým „přílepkiem“ psychické činnosti ve spánku, naopak je lze včlenit do *souvislosti bdělého psychického života*. Ve svých čtyřiceti letech Freud zapisuje sny své a sny svých přátel, rozebírá je a začíná chápat, že sny mohou být jazykem, jímž psychické hlubiny, skryté v bdělém stavu, mohou k člověku promlouvat. Roku 1900 vyšla jeho známá kniha *Výklad snů*.



## Typy představivosti

Podobně jako vnímání i představivost můžeme rozdělit do různých typů. Někdo z vás má jasné a přesné představy vzhledu lidí, někdo si vybaví spíše zabarvení jejich hlasu, někdo si vybaví zase lépe jejich pohyby, způsob chůze apod. Dle toho vydělujeme následující **typy představivosti**:

1. **Zrakový typ.** U těchto lidí se přesně a lehce utvářejí zrakové představy. Lehce si vybavují tváře, vzhled předmětů, oblečení, barvy. Studenti tohoto typu si lehce vybavují například barevně označené učivo, různá schémata, grafy apod.
2. **Sluchový typ.** U tohoto typu lidí se lehce utvářejí zvukové představy. Vybaví si lehce melodie, zabarvení hlasu lidí, se kterými byli v kontaktu. Studenti tohoto typu si lehce vybavují to, co slyšeli. Nejlépe si učivo zapamatují, když slyší výklad učitele a když se potom následně učí „nahlas“.
3. **Pohybový typ.** Tito lidé si lehce představí a zapamatují pohyby, například taneční, sportovní. Studenti tohoto typu si dobře vybavují to, co si sami zapsali, nakreslili, co si sami nacvičili.

## Poruchy představivosti

Mezi poruchy představivosti můžeme zařadit **perseverační představy** (persevering thinking – uplívavé představy). Jde o představy *vtíravé, opakující se a přetrvávající*, které se vnucují do vědomí jedince i proti jeho vůli. Téměř vždy vyvolávají tíseň a co do obsahu se velmi liší.

### Příklad

*Znala jsem jednu studentku, která lpěla na představě, že se u zkoušky nějakým způsobem zesměšní. Viděla, jak vstupuje do dveří a upadne. Tato představa se jí proti její vůli vracela do vědomí a byla tím silnější a častější, čím více se blížil „termín zkoušky“. Následně ji ovládala představa, že „nic neřekne“. Čím více tyto představy rozvíjela, tím více prožívala paniku a strach.*

## 5.3 Paměť

Paměť má v lidském životě obrovský význam. Jde o funkci psychiky, která umožňuje **uchování zkušeností a informací o okolním světě i o sobě samém**. V nejširším slova smyslu ji lze definovat jako schopnost zaznamenávat životní zkušenosti. Představme si paměť jako „zvláštní sklad“, ve kterém jsou uloženy všechny naše zážitky, vztahy a situace, kterými jsme prošli během života. Tyto naše zkušenosti se potom projevují v našem prožívání a chování, vstupují do našeho vědomí, když si to přejeme, ale i v situacích, kdy si to právě nepřejeme. Když něco vnímáme, zůstává v nervových buňkách **stopa**. Ta umožňuje uchování a vybavení informace. Experimentálním vý-

zkumem paměti se zabýval německý psycholog *Hermann Ebbinghaus* (1850–1909). Experimentoval s pamětí i sám na sobě a v roce 1885 popsal, jak rychle člověk zapomíná. Vytvořil „křivku zapomínání“ (viz obr. 9).

### Fáze paměťového procesu

Paměťový proces probíhá ve **třech fázích**, které si nyní popíšeme (Atkinsonová a kol., 1993; Carter, Russel, 2003; Plevová, 2006):

1. vštípení,
2. uchování v paměti,
3. vybavení.

#### Ad 1) Vštípení – „ulož do paměti“

Vštípení je přijetí nějaké informace do našeho vědomí. Vštípením rozumíme především transformaci sensorických vstupů do podoby mentálních reprezentací, které potom lze do paměti uložit. Každá informace je přetvořena do podoby, která je pro lidskou psychiku srozumitelná. Uvědomění si jakékoli informace je předpokladem fungování tzv. **krátkodobé paměti**. K tomu, aby informace vstoupila do vědomí, je nutná spoluúčasť některého z dalších psychických procesů, například vnímání, myšlení, citového prožívání apod. Když na naše smysly působí nějaký podnět, nějakou dobu ho registrujeme. Potom podle důležitosti může, ale nemusí přejít do krátkodobé paměti. Pokud tedy soustředíme na informaci pozornost a tato informace není pro nás banální, má pro nás důležitost, zapíše se do krátkodobé paměti. Nejvíce překvapující skutečností, týkající se krátkodobé paměti, je její velmi omezená kapacita. V průměru je hranicí sedm položek, plus minus dvě. Tato konstanta je známa od počátku experimentální psychologie. Hermann Ebbinghaus, který začal s experimentálními studiemi v roce 1885, zjistil, že kapacita jeho krátkodobé paměti je 5 prvků. O 70 let později byl Georgie Miller touto konstantou tak překvapen, že o ní hovořil jako o „magickém čísle sedm“.

#### Příklad

*Představte si situaci při telefonování. Máte před sebou číslo, na které voláte poprvé. Díváte se na něj, zapamatujete si ho, vytočíte číslo – chvíli bylo v krátkodobé paměti a hned ho zapomenete. Pokud ale toto číslo bude pro vás z různých důvodů důležité, budete se zřejmě snažit si ho zapamatovat déle (například opakováním). Tím se přenesete do paměti dlouhodobé.*

**Dlouhodobá paměť** je nazývána také pamětí „pracovní“. Tuto paměť bychom mohli přirovnat ke knihovně a pamětní procesy k činnosti knihovníka. Knihy mo-

hou symbolizovat informace. Dlouhodobá paměť je schopná uchovávat informace po velmi dlouhou dobu, někdy i po celý život.

## Ad 2) Uchování informace v paměti – „podrž v paměti“

Proces uchování informace v paměti se nazývá také **retence**. Aby se nám informace v paměti uchovaly, musí se nějakým způsobem „zakódovat“. Zapamatování je tedy spojeno se zakódováním informací v našem mozku. Pokud si představíte zmíněnou knihovnu (paměť), je nutné knihu (informaci) označit, zařadit, abychom ji mohli lehce vyhledat. Významné informace jsou zpracovány (zakódovány) takovým způsobem, že si je snadněji vybavíme.

Jaké informace se nám lépe pamatují?

- Určitě jsou to informace, které jsou pro nás **osobně důležité**. Mají tedy pro nás nějaký osobní význam.
- Čím je informace osobně důležitější, tím větší je **motivace** k zapamatování. Pro jasnější představu si můžeme srovnat funkci motivu s palivem, na které jezdí automobil. Teprve palivo uvádí motor do pohybu, teprve *motiv nám uchová informaci v paměti*. Uchování informací je přímo úměrné síle motivu.
- Čím více se informace pojí s **osobním citovým prožitkem**, tím lépe si ji zapamatujeme. Je známo, že zkušenosti, které jsou spojené s příjemnou odměnou nebo zážitkem, se zapamatují lépe.

### Příklad

*To, že emoční prožitky mají vliv na paměť, je všeobecně známo. Dokazuje to i experiment, kde si děti školního věku měly z vypravované pohádky zapamatovat šest slov. Určitě by to nebyl pro ně problém, pokud by nebyly během vypravování vystrašeny zprávou, že vedlejší dům hoří, a musí tedy všichni vyklidit třídu. Jaký byl výsledek? Vystrašené děti reprodukovaly o polovinu slov méně ve srovnání s dětmi s kontrolní skupiny, které vystrašeny nebyly.*

- Lépe si uchováme **logické a smysluplné informace**. *Mechanicky vštípené a emočně neutrální informace z valné části z paměti vymizí.* Jejich zakódování není podpořeno nějakou potřebností či citovým významem.

### Příklad

*Co se může stát, když člověk jen mechanicky něco převezme, ilustruje jedna učitelská historka: Malý chlapec stále nemohl pochopit, proč nemá slovo „oběd“ psát jako „objed“. Nakonec učitel ztratil trpělivost a po hodině zavolal žáka k tabuli. Uložil mu,*

*aby napsal 100× slovo „oběd“. Chlapec poutivě popsal celou tabuli a zanechal učitele pod výchovným trestem vzkaz. Stálo na něm: Úkol jsem splnil a šel jsem se naobedvat.*

### **Ad 3) Vybavení a reprodukce – „vybav z paměti“**

Třetí fáze paměti je vyhledávání informace v dlouhodobé paměti a její vyvolání zpět do vědomí, a to zejména v situacích, kdy ji potřebujeme k dalším psychickým aktivitám. Vybavení uložených informací se může dít formou **reprodukce**, tj. relativně přesného vybavení informací (například něco se naučíte ke zkoušce, následně tyto vědomosti reprodukuje při zkoušení). Bylo prokázáno již velmi dávno, že **reprodukce je ale spíše rekonstrukcí**. Znamená to, že vybavení není nikdy úplně přesné, dochází k vynechávání či přidávání detailů, změně souvislostí apod.

Vybavení se ale může dít také formou **znovupoznání**. Je to v situacích, kdy není možné si vybavit dostatečné množství informací, které by stačily k reprodukci. Znovupoznání je vybavování při opětovném přímém vnímání stejného nebo podobného objektu, jehož mentální reprezentaci jsme dříve uložili do paměti. Může se stát, že při opětovném setkání s tímto objektem se objeví „pocit známosti“. Při tomto setkání se mohou paměťové stopy oživit a mohou se nám vybavit i detaily, které již byly „zapomenuty“.

### **Příklad**

*Možná se vám již stala následující situace: Čtete televizní program a vyberete si film, na který se určitě chcete večer podívat. Pohodlně usadíte, film začíná a vy po několika minutách (či dokonce sekundách) najednou zjistíte, že jste ho již viděli. Vybaví se vám přesně děj i samotné konkrétní situace. Při opětovném setkání se situací se vám objeví pocit známosti, oživí se paměťové stopy a vy „znovupoznáte“ celou situaci.*

Paměť rozlišujeme také na **bezděčnou a záměrnou** (jinak také úmyslná a neúmyslná). Při bezděčném zapamatování ani nemusíme chtít (nezapojíme vědomě volní procesy) a informaci si zapamatujeme. V životě ale s touto pamětí nevystačíme. Zejména k osvojení si vědomostí je zapotřebí paměti záměrné. Máme cíl a chceme si něco zapamatovat, něčemu se naučit. Pokud „chceme“, znamená to, že do paměťového procesu se zapojí volní procesy (tedy naše vůle), o kterých budeme hovořit v následujícím textu.

Možná vás překvapí, že důležitou funkcí paměti, kterou všichni důvěrně známe (a na kterou si často stěžujeme), je také **zapomínání**. Při procesu zapomínání se nám vytrácejí vzpomínky a informace, paměťová stopa může vyhasínat, může být překryta jinými zážitky nebo změněna novými informacemi, potřebami a postoji. I přes převážně negativní postoj k zapomínání jde o důležitou funkci paměti. Představte si, jak by to asi vypadalo, kdybyste si měli vzpomenout na všechno, čeho jste si dnes všimli, co jste viděli nebo co jste prožili.

## Příklad

Jaroslav pracuje jako číšník. Při své práci si osvojil a neuvěřitelně rozvinul schopnost, jak si zapamatovat, co si který host přeje. V kavárně se řídí hlavně zrakovou pamětí. U každého zákazníka si všimne, kde sedí, kolik mu je asi let a co má na sobě. Když si pak u baru připravuje táč s nápoji, uspořádá je podle toho, jak kdo sedí. Zapamatuje si až 20 objednávek a nesplete se. Jak je vidět z příkladu, pro Jaroslava tvoří zapominání nedílnou součást paměti. Jak by to asi vypadalo, kdyby si všechno to, co si přes den vštípil do paměti, pamatoval ještě po skončení služby?

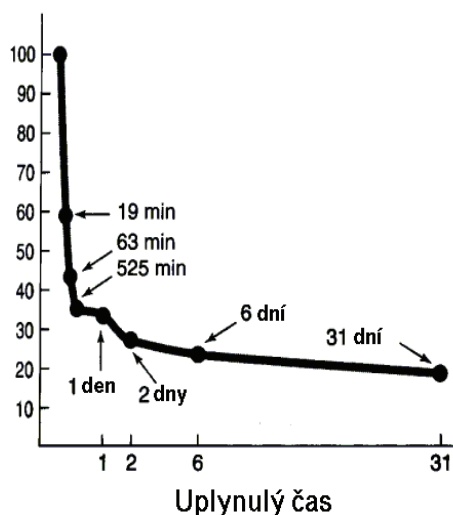
Mnoho případů zapominání z dlouhodobé paměti je často selháním procesu vybavování (ale může to být i problém v 1. a 2. fázi paměti). Vzpomeňte si na knihovnu. Snaha vybavit si informaci může být analogická snaze najít knihu ve velké knihovně. Pokud se nám nepodaří knihu najít, neznamená to, že tam není. Je možné, že hledáte na nesprávném místě nebo může být jednoduše chybně zařazena, a proto není přístupná (Atkinsonová a kol., 1993).

**Jak funguje zapominání v procesu učení?** Je známo, že nejvíce se zapomíná v prvních hodinách po naučení se něčemu. Potom v dalších dnech dochází opět k poklesu schopnosti vybavování, až posléze něco z toho, co bylo naučeno, v paměti zůstává. Podívejte se na následující obrázek, který znázorňuje „křivku zapominání“.

**Obr. 9:** Ebbinghausova křivka zapominání

(<http://vyuka.lide.cz/help/downloads/rewise/krivkazapominani.aspx>)

### Učivo



Křivka ilustruje, že nejvíce zapomínáme několik hodin po naučení se dané látky.

## Typy a poruchy paměti

Rozlišujeme tři **typy paměti**:

- **Názorný paměťový typ.** Hovoříme o něm tehdy, kdy si člověk rychleji a lehčeji zapamatuje názorné podněty, zrakové, sluchové, pohybové, čichové. To znamená to, co vidí, slyší, cítí, co si „osahá“, sám vyzkouší, co sám zažije.
- **Slovně-logický typ.** Tento typ si rychleji a lehčeji zapamatuje pojmy, soudy a úsudky, to, co je vyjádřeno slovy a symboly.
- **Emocionální typ.** Tento typ si lehce zapamatuje emočně podbarvené zážitky.

**Poruchy paměti** se mohou projevovat jako:

- **Hypermnézie**, což znamená *zvýšenou funkci paměti*. Člověk není schopen zapomínat. Pamatuje si i to, co nechce, co nepotřebuje. Funkce paměti je na vyšší úrovni než jiné složky intelektu.
- **Hypomnézie**, což znamená *sníženou funkci paměti*, snížení paměťové výkonnosti. Může jít o poruchu vstípidivosti, ale také o narušení uchování informací v paměti.
- **Amnézie** je *částečná nebo úplná ztráta paměti*, porucha vybavování si předešlých zážitků. Často k ní dochází přechodně například po úrazu hlavy (mozku) nebo po emočně silném zážitku (přepadení), také po alkoholové intoxikaci. Existuje několik typů amnézie. V jednom typu amnézie mají lidé veliké obtíže se zapamatováním si materiálu na delší časové období, ale zřídka mají obtíže si zapamatovat materiál na několik sekund. Pacienti například nemusí být schopni poznat svoji lékařku, která vstoupí do pokoje, přestože ji vidí každý den, ale nečiní jim potíže zopakovat její jméno, když se jim znovu představí.
- **Konfabulace.** Lidé, kteří trpí konfabulací, mají tzv. „bujnou fantazii a chorobnou obrazotvornost“. Vymýšlejí si příběhy a zážitky, které nikdy neprožili, a mluví o nich jako o prožité skutečnosti. Od konfabulace je třeba odlišit **bájeivou lhavost** (pseudologia phantastica) hysterických osobností, které mají nezkratnou touhu upoutávat pozornost, eventuálně získávat určité výhody vyprávěním vybájených zážitků (Vágnerová, 2004; Plevová, 2006).

## Příklad

*Jeden z nejpozoruhodnějších extrémních pamětních výkonů byl v literatuře popsán u ruského novináře Šereševského. Ten byl schopen reprodukovat „nekonečné řady čísel a doslova celé odstavce v jazyce, který neznal. Řadu až sedmdesáti položek byl schopen bezvadně reprodukovat i po 16 letech“. Byl to muž se zázračnou pamětí.*

*O některých vojevůdcích (např. Caesar, Napoleon) se tvrdí, že dokonale znali všechny tváře svých vojáků. O Mozartovi je známo, že po jediném poslechu byl schopen si zapamatovat celou partituru.*

*Relativní hypermnézie může být přítomna i u některých slabomyslných, jejichž paměť (zejména mechanická reprodukce) nápadně kontrastuje s úrovní ostatních duševních schopností. Příkladem může být film s Dustinem Hoffmanem a Tomem Cruisem „The Rain Man“.*

## 5.4 Pozornost a vědomí

### Pro zájemce

*Než začnete číst dále, podívejte se zpátky na kapitulu o vnímání, konkrétně na značky, které jsou pro vnímání typické. Víte již, že vnímání je u každého člověka **specificky zaměřeno**. Znamená to, že každý zaměřuje svoji **pozornost** při vnímání na něco jiného, něco jiného se mu dostává do **vědomí**. Nepřetržitě dochází k tomu, že některé podněty vybíráme, jiné ignorujeme a odmítáme, čímž se vědomí neustále mění.*

**Vědomí** je stav, kdy je náš organismus **aktivní a bdělý**. Je důležitou podmínkou průběhu většiny psychických funkcí a projevu psychických vlastností. V bdělém stavu se učíme, komunikujeme, vnímáme sebe i ostatní lidi, orientujeme se ve svém okolí. Vědomí jedince se snadno mění. Změněné stavy vědomí sahají od rozptýlení denním sněním až po zmatenost a zkreslené vnímání při intoxikaci drogou. Při „změněném stavu vědomí“ se orientujeme špatně, hůře si pamatujeme, nejsme připraveni pohotově reagovat, máme zpomalené reakce apod.

### Cvičení

*Zamyslete se nad tím, za jakých situací či okolností může dojít ke změněnému stavu vědomí? Jak se tento stav konkrétně může projevit v prožívání a chování?*

Vědomí má vždy **subjektivní charakter**, projevuje se určitou úrovní prožívání a uvědomování si jak vlastního tělesného, tak duševního dění. Uvědomujeme si ale nejen sami sebe, nýbrž i okolní prostředí. **Ve svém vědomí si každý vytváří a zpracovává obraz reality**. Okolní svět se každému zobrazuje jinak, mentální reprezentace jsou odlišné. Výsledek je vždy takový, co zná a jak se cítí pozorovatel (Vágnerová, 2003).

### Příklad

*Představte si, že se díváte například na obraz zasněžené zimní krajiny. Vnímání tohoto obrazu bude ovlivněno vašim psychickým stavem (náladou), také minulými zkušenostmi. Veškeré obsahy, které vnímáte, pravděpodobně budete hodnotit ve vztahu k sobě, svým postojům a potřebám. Proto stejnou krajinu můžete vnímat každý jinak, ač obraz (vnější realita) je stejný. Někdo ji vnímá jako pochmurnou a smutnou, někdo*

*jako radostnou a harmonickou, někoho zaujme vyzařující klid z napadaného zářícího sněhu, jiný vidí holé stromy bez listí a z ledového sněhu na něho sálá zima a chlad.*

Mnoho myšlenek a vzpomínek není v určité chvíli částí našeho vědomí, pokud je to však potřebné, mohou být do vědomí vyvolány. Tak například právě v této chvíli nemáte ve vědomí události z filmu, který jste zhlédli minulý týden a který se vám velice líbil, ale vzpomínky na tento film jsou vám dostupné a mohou se stát živou částí vašeho vědomí, pokud budete chtít. Vzpomínky, které jsou takto dostupné vašemu vědomí, se nazývají **předvědomé vzpomínky**. Zahrnují specifické vzpomínky na osobní události, informace shromážděné v průběhu života, jako například znalost významu slov, plán ulic ve městě, zahrnují znalosti naučených dovedností jako například řízení auta apod. Souhrn všech těchto vzpomínek nazýváme **předvědomí**.

Podle psychoanalytické teorie Freuda jsou některé vzpomínky našemu vědomí nedostupné. Jejich souhrn je psychoanalýzou označován jako **nevědomí**. Freud se domníval, že některé bolestivé vzpomínky a přání jsou **vytěsněny** z našeho vědomí a přesunuty do nevědomí, odkud mohou ovlivňovat naše činy. Myšlenky a impulsy našeho nevědomí nemohou do vědomí vstupovat, ale mohou nás ovlivnit prostřednictvím snů. Freud se domníval, že nevědomé touhy a impulsy jsou příčinou většiny duševních poruch.

### Úmyslná a neúmyslná pozornost

**Vědomí má výběrový charakter.** Nemůžeme soustředit pozornost na vše, co se kolem nás děje. Zaměřujeme pozornost jen na něco, co je pro nás důležité nebo neobvyklé. Právě pozornost je považována za centrum vědomí. **Pozornost je psychickou funkcí, která zaměřuje naše vědomí na určité objekty, situace, pocity apod.** Člověk, pokud je v bdělém stavu, neustále na něco zaměřuje (soustředí) svoji pozornost. Může to být zcela *neúmyslně*, kdy je pozornost upoutána nějakými neobvyklými a zajímavými podněty. V jiném případě je naše pozornost podporována *vůli* – *vědomě* se soustředíme na nějaký podnět či na nějakou situaci. Z tohoto pohledu můžeme dělit pozornost na:

- **bezděčnou, spontánní či neúmyslnou** (něco upoutá naši pozornost, aniž si to přejeme),
- **úmyslnou neboli záměrnou** (sami chceme něčemu věnovat svoji pozornost).

Co nejvíce poutá neúmyslnou pozornost? Neúmyslně (jinak bezděčně, spontánně) může upoutat pozornost:

- nějaký silný podnět (světlo, zvuk, vůně),
- také něco, co je v kontrastu s prostředím (na procházce v lese potkáte ženu v plesových šatech),



- jakákoli změna (žák přijde do školy s červeno-zelenou hlavou),
- nebo něco, co souvisí s našimi potřebami (mám hlad – pozornost poutají potraviny, jídelní lístky apod., rozchod s partnerem – pozornost poutají milující se páry) nebo zájmy (člověk zajímavější se o módu si více všímá, jak chodí lidé oblékáni).

### Příklad

*Něco mimořádného upoutá naši pozornost více než něco všedního. Žena, kterou mrzelo, že si její muž nikdy nevšimne, co má na sobě, použila jednou metodu „dramatizace“. Chystali se vyjít večer do společnosti. Když si muž konečně všimnul toho, co měla jeho manželka na sobě, zůstal jako opařený. „Proč máš na sobě noční košili?“ „Teď, když konečně věnuješ pozornost tomu, co mám na sobě, se půjdu obléct tak jako normálně,“ odpovídá manželka.*

### Změny vědomí a pozornosti

Všichni zřejmě víte z vlastních zkušeností, že ne vždy je člověk v bdělém stavu, při „plném vědomí“. Slabou úrovní pozornosti je typická například **ospalost**. Pokud jste ospalí, špatně se orientujete a špatně se soustředíte. Stav ospalosti může nastat nejen při nedostatečném spánku, ale i například při onemocnění, po epileptickém záchvatu, po jídle. Stav snížené bdělosti s nadměrnou spavostí je nazýván **somnolence**. Přírozený stav, kde si člověk přestává uvědomovat a vnímat své okolí (i sám sebe) známe všichni. Jde o **spánek**. Spánek je opakem bdění, i když tyto dva stavy mají mnoho společného. Spánek není stavem naprostého klidu. Někteří lidé ve spánku chodí, rodiče se budí ihned, když jejich dítě začne plakat, ve spánku dochází také k plánování, v průběhu spánku dochází k očním pohybům a probíhá spontánní mozková aktivita. Grafické znázornění elektrické aktivity mozku (mozkových vln) se nazývá **elektroencefalogram** (EEG záznam).

Jak může vzniknout změněný stav vědomí? Změněný stav vědomí může vznikat pod vlivem **alkoholu, léků a drog**. Může vzniknout také psychologickým zásahem, například pod vlivem **relaxace organismu, imaginace a hypnózy**. Znamé jsou změny stavu vědomí při **holotropním dýchání**.

Poruchy pozornosti se obvykle projevují hlavně v **poruchách soustředěnosti**, jedná se o neschopnost koncentrace, může se jednat o **roztržitost**. Roztržitým lidem běhají myšlenky sem a tam podobně, jak se zaměřuje jejich pozornost. Poruchou pozornosti trpí děti s **hyperaktivním syndromem**. Tyto děti nevydrží delší dobu u jedné činnosti, jakýkoli drobný podnět zaujme jejich pozornost a odvádí je od práce, kterou vykonávají. Ve škole i doma potřebují trpělivost v přístupu od dospělých. Poruchou pozornosti, impulsivitou a hyperaktivitou je charakterizovaná **ADHD** – „Attention Deficit Hyperactivity Disorders“. Podrobněji jistě budete probírat v předmětu patopsychologie (Atkinsonová, 1993; Vágnerová, 2004; Plevová, 2006).

## 5.5 Myšlení a inteligence

Jak již znáte, poznávání se může dít prostřednictvím našich smyslů (zrak, sluch, hmat, chuť, čich), za **nejvyšší stupeň poznávání** je ale považováno **lidské myšlení**. Vzhledem k uvedenému můžeme poznání rozdělit na:

- **poznání bezprostřední – smyslové**, jehož výsledkem jsou počitky, vjemy a představy,
- **poznání zprostředkované – myšlení**, jehož výsledkem jsou pojmy a různé všeobecné soudy (pravidla, poučky, všeobecné zákonitosti apod.).

Pokud poznáváme okolí prostřednictvím smyslů, vnímáme jen barvu, chuť, tvar a jiné vlastnosti předmětů. Tento obraz světa by byl nedostačující pro jeho poznání. Až myšlení nám odhalí podstatné souvislosti. Až vnímání těchto souvislostí nám umožní předvídat a porozumět, spojit své vědomosti a zkušenosti.

### Příklad

*Ráno se podíváte na teploměr za oknem a zjistíte, že je 10 stupňů pod nulou. Z této informace usoudíte (na základě vědomostí, zkušeností), že mrzne (i když smysly mráz nevnímáme), a vyvodíte z toho, že se musíte teple obléci.*

### Myšlenkové operace a formy myšlení

Největší úspěchy lidí pramení ze schopnosti vytvářet myšlenky a sdělovat je druhým. Proces myšlení v sobě zahrnuje velké množství duševních aktivit. Přemýšlíme, když řešíme nějaké úkoly, když nakupujeme a rozhodujeme se, co koupíme, přemýšlíme nad přečtenou knihou, přemýšlíme, když plánujeme, co budeme podnikat o víkendu nebo jak strávíme dovolenou, přemýšlíme nad chováním svého partnera či svých dětí. **Myšlení je možné definovat jako proces řešení problémů.** Pokud řešíme nějaký problém, probíhají v nás základní myšlenkové operace. Co se děje? Spojujeme, analyzujeme a srovnáváme své zkušenosti a vědomosti, vyvozujeme závěry a podle toho se chováme. Mezi základní **myšlenkové operace**, které při myšlení používáme, jsou obvykle řazeny (Vágnerová, 2003):

- **Analýza a syntéza.** Jde vlastně o analyticko-syntetickou činnost mozku. Analýza je myšlenkové rozdělení problému na části, na jednotlivé vlastnosti. Jak již víte, analýza se uplatňuje i ve vnímání a představách. Opakem analýzy je syntéza, kde se jedná o myšlenkové sjednocení, spojení. Tyto dvě operace jsou v nerozlučném spojení.
- **Srovnávání a třídění.** Jsou myšlenkové operace, které souvisí s analýzou i syntézou. Srovnáváním zjišťujeme podobnosti a odlišnosti mezi předměty a jevy. Tyto podobnosti a souvislosti potom spojíme do nového celku.

- **Abstrakce a zobecnění.** Abstrakce je myšlenková operace, pomocí které vyčleňujeme podstatné a všeobecné vlastnosti, přičemž si nevšímáme ostatních, především nepodstatných vlastností. Zobecnění bezprostředně navazuje na srovnávání předmětů a jevů. Pomocí zobecnění (jinak též generalizace), zařadíme jev do nějaké skupiny (tedy srovnáme, zobecníme a zařadíme).
- **Konkretizace.** Je opačnou myšlenkovou operací ve vztahu k abstrakci. Znamená to, že všeobecné poznatky použijeme na jednotlivý předmět, všeobecný vzorec použijeme na konkrétní jev.

**Myšlením docházíme k trojím formám poznatků**, které nazýváme (Atkinsonová a kol. 1993; Vágnerová, 2003):

- **pojem,**
- **soud,**
- **úsudek.**

**Pojem** je slovně vyjádřený souhrn **obecných a podstatných vlastností předmětů a jevů**. Pojem reprezentuje celou skupinu objektů, je představován souborem vlastností, které jsou spojeny s touto skupinou. Mezi důležitou vlastnost pojmů patří to, že podporují „*kognitivní ekonomii*“ tím, že rozdělují svět na zvládnutelné jednotky. Co to znamená? V okolním světě se nachází tolik rozdílných objektů, že pokud bychom každý z nich brali jako jedinečný, byli bychom zahlceni, komunikace by se stala nemožnou. Představme si, jaké by to bylo, kdybychom měli zvláštní název pro každý ze sedmi milionů odstínů barev, které rozeznáváme. Naštěstí nepojímáme každý objekt jako jedinečný, ale spíše ho vnímáme jako jednotlivý případ pojmu. Takto vidíme mnoho různých objektů jako představitele jednoho pojmu – například pod pojmem „pes“ vidíme spoustu dalších psů, pod pojmem „židle“ vidíme spoustu dalších židlí apod. Tímto redukuje složitost světa, který musíme reprezentovat ve své mysli.

Pokud přiřazujeme objekt k pojmu, hovoříme o **kategorizaci**. Pokud tedy objekt kategorizujeme, pojímáme jej, jako by měl mnoho vlastností, které jsou spojeny s pojmem.

### **Příklad**

*Například pojem „strom“ zahrnuje soubor vlastností, obecné znaky pro nejrozmanitější druhy stromů. „Pes“ je pojem, který zahrnuje soubor vlastností a obecné znaky pro nejrozmanitější druhy psů. **Stupeň zevšeobecnění jednotlivých pojmů může být odlišný. Například „pes – savec – zvíře – živočich“.** Který z těchto uvedených pojmů má největší rozsah? Zřejmě jste si odpověděli, že živočich, protože pod tento pojem se vejde největší množství dalších pojmů.*

*Máme také pojmy činností jako například „jedení, vaření“, pojmy stavů jako například „být starý“, „být rozvedený“, máme ale také pojmy abstraktní, jako je „pravda“,*

„spravedlnost“. Pojmy nám umožňují přehlednou komunikaci a umožňují nám rychle se domluvit ohledně našich zážitků.

**Soud** je vyjádření **vztahu mezi dvěma pojmy**. Potřebujeme porozumět nejenom podstatě jednotlivých pojmů, ale také tomu, jak je navzájem při vytváření myšlenek spojujeme. Spojováním pojmů vzniká „tvrzení“, které obsahuje podmět a přísudek. Spojování pojmů do „tvrzení“ je prvním krokem ke kompletním myšlenkám. Dokážete vytvořit nějaký soud z pojmů v předešlém příkladu? Určitě ano.

### **Příklad**

*Mohlo by to například být: Pes je savec. Pes je zvíře. Savec je zvíře apod.*

**Úsudek** je vyjádřením **vztahu mezi dvěma nebo více pojmy**. Úsudek je vyvození nějakého závěru. Spojováním jednotlivých tvrzení mohou vznikat složité myšlenky.

### **Příklad**

*Například závěr-úsudek „ovoce obsahuje vitamíny“ jsme mohli vyvodit ze soudů – „jablka obsahují vitamíny, hrušky obsahují vitamíny, jablka jsou ovoce, hrušky jsou ovoce“.*

Myšlenkové operace většinou probíhají na **vědomé úrovni, jde o racionální myšlení**. Pravděpodobně budete souhlasit s tím, že každý myšlenkový proces nemusí mít vědomý charakter, někdy se rozhodneme zcela intuitivně. V tomto případě hovoří psychologie o tzv. **intuitivním myšlení**, které probíhá zdánlivě mimo vědomí. Představte si, že existuje problém, kterým se právě nezabýváte, když náhle dojde k řešení. Člověk to často nedovede přesně vyjádřit, ale má pocit, že toto řešení je správné. Náhlé uvědomění správného řešení bývá často výsledkem předchozího přemýšlení nad problémem.

Ke kreativnímu, překvapivému a nekonvenčnímu řešení problému nám pomáhá **divergentní myšlení**. Divergence znamená rozbíhavost, umožňuje vám najít nové způsoby řešení. Naproti tomu stojí **myšlení konvergentní**, kde jde o cílené, postupné a pochopitelné řešení. Konvergence je opakem divergence a znamená sbíhavost, sblížování. Směřuje známým řešením k nějakému cíli. Abychom si poradili s problémem, potřebujeme oba způsoby myšlení.

### **Příklad**

*Přirovnajte nyní myšlení k tekoucímu potoku, představte si vaše myšlenky jako vodu v něm. Potok již po staletí plyne lesem vyhloubeným korytem a voda v něm se bezpečně dostane do místa, kde ústí do jiné řeky. Cesta je známá a voda doplyne tam, kam má.*

*Najednou ale voda objeví skulinu v břehu, pramínek vody opustí stálé a známé koryto a dá se jiným směrem. Objevuje nové krajiny, nové pohledy. Možná je cesta zajímavější, možná i kratší, ale každopádně nová. I touto cestou voda doplyne tam, kam má. Dokážete k těmto dvěma způsobům toku potoka přiřadit konvergentní a divergentní myšlení?*

Metoda, která se skládá z obou částí (tedy divergentního i konvergentního myšlení), je nazývána jako **brainstorming**. Jde o metodu, která je dobře použitelná při řešení nějakého problému ve skupině. V první fázi jsou členové skupiny vedeni k tomu, aby navrhovali pokud možno neobvyklé, dokonce i na první pohled nesmyslné řešení. Při tom platí pravidlo, že nesmí být řečena žádná kritická poznámka a nikdo se nesmí vyjadřovat negativně k jakémukoli návrhu. V druhé fázi jsou vyřazeny všechny nepoužitelné návrhy. Vždy je překvapivé, kolik dobrých návrhů nakonec zůstane.

Na závěr je dobré si uvědomit, že proces myšlení (tak jako všechny kognitivní procesy) může být ovlivněn **emocemi**, které myšlení mohou **stimulovat** (radost, pozitivní ladění) nebo také **blokovat** (nemohu nad tím přemýšlet, mám strach, trému apod.).

## Myšlení a řeč

**Základem každého lidského myšlení je řeč.** Jak již bylo zmíněno, největší úspěch lidí pramení ze schopnosti vytvářet složité myšlenky a sdělovat je druhým. Vztahem myšlení a řeči se zabýval známý švýcarský vývojový psycholog *Jean Piaget* (1896–1980). Piaget měl tři děti, které studoval již od narození. Viděl děti jako „malé filozofy a malé badatele“, kteří provádějí „pokusy“ s lidmi a věcmi kolem sebe. Děti zkouší „co se stane když...“ a vytvářejí si své vlastní teorie poznání. Zabýval se kognitivním vývojem dětí (Piaget, 1966).

Pomocí řeči **člověk zachycuje, vyjadřuje a sděluje výsledky svého myšlení**. Pomocí řeči se dorozumíváme, pomocí slovních znaků člověk označuje realitu. Myslíme pomocí tzv. **vnitřní řeči**, která je velmi významným a univerzálním prostředkem vědomé psychické aktivity člověka. Pomocí vnitřní řeči formulujeme myšlenky, které nás napadají. Vnitřní řeč je silně zkrácena, zestručněna, je útržkovitá, nevyjadřujeme ji hlasem. Často je rychlá a neúplná, protože sami sobě nemusíte vše vysvětlit. Proto někdy může docházet k problémům, když chcete přenést myšlenky z vnitřní řeči do vnější. **Vnější řeč** je ta, kterou člověk své myšlenky vyjadřuje navenek, ať už ve zvukové (mluvené) nebo v písemné podobě. Z psychologického pohledu vidíme rozdíl mezi zvukovou a psanou řečí v tom, že mluvená řeč má další doprovodné projevy. Myslíme tím například gestikulaci, mimické výrazy, zvýšení hlasitosti řeči apod. Psané řeči tyto projevy chybí, proto vyžaduje přesnější stylizaci myšlenek, aby je čtenář nechápal zkresleně. Psaná řeč je proto psychologicky náročnější jak pro pisatele, tak pro čtenáře.

## Pro zájemce

Řeč a myšlení jsou ovlivněny také **kulturou** (například Eskymáci mají 40 různých termínů pro různé druhy sněhu), podstatnou roli hraje **věk, pohlaví a sociální vrstva nebo role mluvčího**. Stále větší zájem vzbuzují rozdíly v řečových schopnostech, které jsou dány pohlavím. Při výzkumech verbálního chování dospělých se například ukázalo, že ženy mají sklon vysvětlovat určitý problém pomocí příkladů, s častějším užitím přímé řeči a s větším emocionálním podbarvením. Muži formulují věcněji, abstraktněji a méně osobně.

Děvčata se naučí mluvit a číst dříve než chlapci, dělají v mluveném a psaném projevu méně chyb, mají větší slovní zásobu a mluví plynuleji. Některé výzkumy ukázaly, že to může být způsobeno rychlejším vývojem mozku u děvčat v prvních měsících života a také tím, že matky s dcerami více mluví a tak je vlastně verbálně lépe trénují (Kern a kol., 1999).

Ve věku jednoho roku začínají děti mluvit a mají již pojmy pro mnoho věcí – členové rodiny, hračky, jídlo. Přiřazují tyto pojmy slovům, které používají dospělí. Učení pojmům neznamená pouhé osvojování si zvukové (či psané, vizuální) podoby slov, ale i pochopení jejich významu, který mají a jejich souvislostí. Ve věku od 1,5 roku začíná osvojování si prvních spojení, u dětí dochází k rychlému pokroku od dvojslovných výroků – máma taška, pejsek haf – ke složitějším větám, které vyjadřují tvrzení přesněji (máma má tašku, pejsek štěká haf). Postupně se řečový projev zdokonaluje a stává se hlavním dorozumívacím prostředkem.

## Poruchy myšlení a řeči

Poruchy myšlení se mohou projevat změnou tempa a zaměřenosti myšlení. Celkové zpomalení tempa myšlení je nazýváno jako **bradypsychismus**. Bývá spojováno s pomalým vybavováním, obtížným soustředěním a snadnou unavitelností. Vyskytuje se například u depresivních lidí a u lidí s mentálním postižením.

Naproti tomu **tachypsychismus** znamená zrychlené myšlení. Může jít o tzv. myšlenkový trysk, kdy rychlost řeči nestačí tempu uvažování. Tato porucha se vyskytuje u manických (silně vzrušených) stavů, také u drogových intoxikací.

Jako příklad poruchy řeči si můžeme uvést **afázii**, jejíž příčinou je poškození mozku. Jedná se o ztrátu již naučených schopností dorozumívat se řečí mluvenou, psanou, čtenou. U **receptivní afázie** (recepce znamená přijímání, přijetí) se jedná o neschopnost rozumět mluvenému projevu, člověk není schopen dekodovat to, co slyší. Známe také **expresivní afázii** (exprese znamená vyjádření, výraz), kdy člověk sice rozumí tomu, co slyší, ale není schopen vyjadřovat se mluveným slovem. Dalším příkladem je známý **mutismus**, tj. nemluvnost. Jedinec sice mluvit umí, ale z nějakých psychických příčin mluvit nemůže. Klasickým příkladem je prvňáček ve škole,

který odmítá komunikovat výlučně ve školním prostředí. Mezi neurotické poruchy řeči bývá řazena také **koktavost (balbuties)**.

## Intelligence

Francouzský psycholog *Alfred Binet* (1857–1911) začal roku 1904 provádět sérii výzkumů, jejichž cílem bylo vyvinout použitelný nástroj k předpovědi školního úspěchu. Proto musel přemýšlet, které dětské vlastnosti chce testovat. Binet vyhledal úkoly různého druhu a jednotlivé úkoly seřadil podle věku, tzn. úkoly, které vyřeší tříleté dítě, čtyřleté dítě apod. Z úspěšně vyřešených úkolů celého testu potom určil výkon průměrně inteligentního dítěte určitého věku. Binet pojmenoval tuto schopnost jako **mentální věk**. Mentální věk vyjadřuje úroveň rozumových schopností, která odpovídá úrovni průměrného dítěte určitého chronologického (kalendářního) věku. Alfred Binet je považován za vynálezce prvního použitelného testu intelligence.

Německý psycholog *William Stern* (1871–1938) později zavedl známý **intelligenční kvocient** – IQ podle vzorce: **mentální věk/chronologický věk × 100**. Intelligence bývá často definována jako to, co je měřeno intelligenčními testy.

## Pro zájemce

*Výsledek intelligenčních testů poukazuje na obávanou veličinu, tj. IQ. Typickým schopnostem daného mentálního věku odpovídají podle Binetovy testové baterie tyto úkoly (Kern, 1999):*

- *tříleté dítě: umí ukázat nos, oči, pusu,*
- *pětileté dítě: umí spočítat 4 hračky,*
- *sedmileté dítě: umí ukázat pravou ruku a levé ucho,*
- *devítileté dítě: umí slovo používat v různých významech,*
- *dvanáctileté dítě: umí vytvořit ze tří předložených slov větu,*
- *dospělý: umí uvést tři rozdíly mezi prezidentem a králem.*

Jak ještě jinak může být definována intelligence, kromě toho, že intelligence je to, co je měřeno intelligenčními testy?

- Intelligence bývá často definována jako **schopnost myšlení a schopnost učení**.
- Často si také inteligentního člověka představujeme jako člověka, který je **schopen řešit problémy a který je schopen tyto problémy překonávat v nových situacích**.
- Známy psycholog *Hans Eysenck* (1916–1997) chápe inteligenci jako komplexní schopnost, která slouží k **vyrovnávání se s životními problémy**.

Mohli bychom tedy shrnout, že intelligence je schopnost:

1. **Myslet – tedy řešit problémy**. Zde hrají důležitou úlohu i další poznávací procesy, jako například paměť a představy.

2. **Učit se – tedy řešit problémy lépe**, využívat nových zkušeností, pochopit problém.
3. **Adaptovat se – tedy na základě poznání se lépe přizpůsobit**. Jestliže se člověk v situaci lépe orientuje (rozumí její podstatě), dovede dobře využívat své zkušenosti. V adaptaci se uplatňuje jak schopnost myšlení, tak schopnost učení.

### Typy inteligence

*Howard Earl Gardner* (nar. 1943, americký vývojový psycholog) tvrdí, že každý člověk může vynikat v nějaké jiné činnosti. Někdo se lehce učí jazyky a někomu to vůbec nejde. Někdo je schopen cokoli vyrobit a opravit, zatímco druhý je v praktických činnostech nešikovný. Někdo lehce navazuje kontakty s druhými, jiný zase naopak. Z těchto a ještě z dalších charakteristik můžeme vyvodit několik **typů inteligence** (Gardner, 1999):

- **Inteligence lingvistická.** Jde o schopnost rozumět řeči, schopnost mluvit, číst a psát. Vysokou úroveň této inteligence mají spisovatelé.
- **Inteligence logicko-matematická.** Projevuje se při vědeckém myšlení, zejména při řešení logických hádanek, odvozování důkazů a provádění výpočtů. S vysokou úrovní této inteligence se setkáváme u filozofů a matematiků.
- **Inteligence prostorová.** Projevuje se dobrou orientací v prostoru a snadným vytvářením vizuálních představ. Setkáváme se s ní u architektů, orientačních běžců, navigátorů v moři.
- **Inteligence muzikální.** Tito lidé jsou dobří ve zpěvu, komponování, dirigování a hře na hudební nástroje. S vysokou úrovní této inteligence se setkáváme u hudebníků, hudebních skladatelů a dirigentů.
- **Inteligence tělesně pohybová.** Jde o schopnost užívat své tělo k cílevědomým a obratným pohybům. Častá je u tanečníků, sportovců a chirurgů.
- **Inteligence intrapersonální.** Tito lidé rozumí dobře sami sobě, chápou své myšlenky a své emoce, rozumí svým činům. Představitelé tohoto typu inteligence jsou například mistři buddhismu.
- **Inteligence interpersonální.** Jde o schopnost rozumět druhým lidem a mezilidským vztahům. Jejimi představiteli jsou psychologové, psychoterapeuti, učitelé a také někteří úspěšní politici a obchodníci.

Výuka ve školách by měla zahrnovat všechny oblasti inteligence a učitelé by měli být připraveni žákům rozvíjet jejich nejsilnější oblast. V prvních letech školy by měli být žáci povzbuzováni ve všech oblastech, čímž by se ozřejmily jejich silné stránky a přirozené talenty (Howard, 1998).

I když je nám známo, že inteligence je ovlivněna **dědičností**, nesmíme opomenout, že pro vývoj inteligence u dětí má velký význam **sociální prostředí**, ve kterém



vyrůstají. Četná pozorování potvrdila, že děti v kojeneckých ústavech nemají podmínky pro rozvoj inteligence. Naopak děti, které byly z kojeneckých ústavů adoptovány nebo přeraženy do pěstounské péče, změnilly své chování již během několika měsíců a dosáhli na stupnici IQ až o 58 bodů více.

### **Příklad**

*Psycholog Harold Manville Skeels (1901–1970) asi v polovině šedesátých let minulého století objevil náhodně zajímavý jev. Dvě malá osiřelá děvčátka ve věku 18 měsíců, které kvůli jejich příliš nízké inteligenci přeřadili z kojeneckého ústavu do ústavu pro mentálně postižené, změnila během 6 měsíců své chování natolik, že to překvapilo psychologa při kontrolním vyšetření. Proto se zajímal, co se stalo. Zjistil, že děvčátka byla brzy po přestěhování „adoptována“ staršími pacientkami, které byly sice také mentálně postižené, ale které svou láskyplností výrazně napomohly vývoji těchto dětí (In Kern, 1999). Toto zjištění vyústilo v systematické pozorování, které potvrdilo závislost kognitivního vývoje na sociálním prostředí (a to hlavně u dětí).*

### **Poruchy intelektu**

Mezi poruchy intelektu (Vágnerová, 2004) řadíme například **demenci**. Je to označení pro syndrom, jehož nejvýznamnějším projevem je **úbytek komplexu kognitivní funkcí, především intelektu**. Nejčastějším typem je demence u **Alzheimerovy choroby**, která se vyvíjí pozvolna. Nemoc poprvé popsal již na počátku 20. století německý lékař Alois Alzheimer. Mezi příznaky patří: *změny v prožívání a chování* (nemocní přestávají dodržovat společenská pravidla, ztrácejí zájem o sebe, převládá apatie, postupně se mění osobnost a povaha nemocných, jsou zvýšeně sobečtí, soustředění jen na sebe). *Zhoršují se všechny kognitivní funkce* (porucha paměti, zapomnětlivost v běžných činnostech – například zapomenou vypnout vařič, zastavit vodu, poruch paměti si nemocní nebývají vědomi, cítí se často zdraví). Porucha paměti vede ke *ztrátě schopnosti se orientovat v čase a prostoru* (nemocní netrefí známou cestou domů). Postupná ztráta schopnosti *logicky uvažovat* (nerozumí běžným činnostem, například proč si mají vyzvednout nový telefonní seznam, proč mají platit nájem). Nerozumí *verbálnímu sdělení*, což způsobí obtíže v komunikaci. Mají *časté změny nálad*.

**Mentální retardace** označuje **vrozený defekt rozumových schopností**. Nízká úroveň rozumových schopností se projevuje *nedostatečným rozvojem myšlení, omezenou schopností učení a následkem toho i obtížnější adaptací na běžné životní podmínky*. Postižení je na rozdíl od demence **vrozené** (dědičné nebo způsobené poškozením plodu v prenatálním období).

## Kontrolní otázky

1. Jaké znáte poznávací procesy v osobnosti?
2. Jaký vidíte rozdíl mezi vjemem a představou?
3. Vyjmenujte a charakterizujte fáze procesu zapamatování.
4. Jaké znáte druhy představ?
5. Vysvětlete pojmy vědomí, předvědomí, nevědomí.
6. Jaké znáte myšlenkové operace?
7. Vysvětlete ve vztahu k myšlení pojem, soud a úsudek.
8. Co je to „brainstorming“?
9. Co vám říkají jména – Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Jean Piaget, Wiliam Stern a Howard Gardner?

## Literatura

- ATKINSONOVÁ, R. L.; ATKINSON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D. J. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1993. ISBN 80-85605-35-X.
- CUMMINSOVÁ, D. D. *Záhady experimentální psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-173-5.
- GARDNER, H. *Dimenze myšlení*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-279-3.
- HOWARD, P. J. *Příručka pro uživatele mozku*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-211-4.
- KERN, H., a kol. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-426-5.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. Praha: SPN, 1966. Bez ISBN.
- PLEVOVÁ, I. *Kapitoly z obecné psychologie. Texty k distančnímu vzdělávání*. Olomouc: UP, 2006. ISBN 80-244-1413-9.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. ISBN 80-200-1499-3.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Orbis, 1972. Bez ISBN.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.
- VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0015-3.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.
- VAŠAŠOVÁ, Z. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. Banská Bystrica: FHV, 2005. ISBN 80-8083-089-4.

## 6 Osobnost a emoce

O tom, že city existují, všichni víme z každodenního života. Člověk všechno to, co poznává, zároveň i vnitřně prožívá, má ke svému okolí i k sobě nějaký vztah. Něco je mu příjemné, něco nepříjemné, něco se mu líbí, něco méně, něco je mu sympatické nebo nesympatické. Každý víme, že pojmy emoce nebo city označují zvláštní modalitu prožívání, jejichž různé obsahy jsou vyjadřovány slovy, jako je radost, smutek, strach, lítost, hněv apod. Jsou to prožitky sui generis (lat. svého druhu), které lze slovy vysvětlit jen obtížně a neúplně. Tuto stránku psychiky nazýváme **emoce**. V psychologii je často odlišovaná *emoce od citu*. Emoce je chápána jako širší pojem než cit. Cit lze chápat jako prožitkovou, čistě psychickou stránku emoce. V emoci je zahrnuto kromě citu i chování, bezděčný výraz (mimický) a fyziologické dění (Nakonečný, 1997).

### Příklad

*Zajímavý příklad komplexní emoce uvádí Říčan (1972): Když se matka dozví, že její dcera čeká dítě, můžeme pozorovat zřetelné projevy v jejím hlase, ve tváři i v gestech. Tváře jí zčervenají, zorničky se rozšíří a můžeme si být jisti, že se jí srdce rozběhlo rychleji, že stoupla elektrická vodivost její kůže atd. Souhrn toho všeho můžeme označit za typickou emoci.*

**Jak můžeme rozdělit city?** City obvykle dělíme na:

- **citové reakce,**
- **citové stavy,**
- **citové vztahy.**

**Citové reakce** jsou ty city, které prožíváme při náhlém narušení rovnováhy organismu a prostředí. Nejtypičtější je charakterizuje **intenzita**. Velmi intenzivní citové reakce nazýváme **afekty**. Jde o náhlé vzplanutí emocí, které jsou doprovázeny prudkými změnami činnosti vnitřních orgánů (zpomalení nebo zrychlení činnosti srdce), změnami průběhu kognitivních psychických procesů (neschopnost si pamatovat, narušení koncentrace pozornosti), dochází k narušení vůle (neschopnost se rozhodovat, unáhlené reakce) a ke změnám ve vnějším výrazu (zblednutí, zčervenání, pocení, zatínání pěstí, křik, pláč). Jak rychle afekt přijde, tak rychle obvykle zmizí. Někdo podléhá afektům snadno, každou chvíli se rozzlobí, rozesměje, rozpláče či pohádá, za chvíli pak o ničem neví. Po afektu většinou nastává celkové vyčerpání organismu. Afekt je tak panovačný v našem vědomí, že nepřipustí ke spolupráci kritické a rozvážné myšlení, takže jeho průběh většinou nemůžeme kontrolovat.

**Citovými stavy** nazýváme naši **náladu**. Nálada dlouhodoběji ovlivňuje prožívání a chování v kladném i záporném směru. Není tak intenzivní jako citové reakce (například afekt). Citové stavy ale tvoří základ pro citové reakce. Jak si to vysvětlit? Všichni z každodenního života víme, že při podrážděném citovém stavu (náladě) vzniká rychleji reakce hněvu, zlosti, vzteku a nespokojenosti než při klidné a vyrovnané náladě.

**Citové vztahy** vyjadřují prožívání subjektivního vztahu k předmětům, k lidem i k sobě. Utvářejí se v tom případě, pokud pro nás má předmět nějakou hodnotu, ať už kladnou nebo zápornou. Některé citové vztahy jsou nevysvětlitelné, například sympatie a antipatie.

Zatímco citové reakce trvají jen chvíli, citové stavy trvají déle, citové vztahy jsou většinou nejdéší. **Citové vztahy předurčují citové reakce a citové stavy pro budoucnost**. Velmi intenzivní citový vztah nazýváme **vášeň** (hráčekská vášeň, sběratelská vášeň, vášnivý sportovec apod.). Citový vztah je základem každého **zájmu**.

#### **Emoce vyjadřují:**

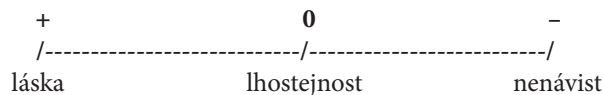
- **Postoj k sobě samému.** Od prožívání a hodnocení vlastního těla (líbí, nelíbí, jsem spokojen, jsem nespokojen) až po celkové sebehodnocení, které se vztahuje k psychosociální situaci člověka. Vztah k sobě bývá ovlivněn i mírou uspokojení psychických potřeb (potřeby lásky, potřeby bezpečí a potřeby „být potřebný“).
- **Postoj k vnějšímu světu.** To je k různým situacím, vztahům a lidem. Emoce vyjadřují emocionální rozdílnost vztahů. Co je pro člověka důležité a významné, je doprovázeno intenzivnějšími city (Šimek, 1995; Vágnerová, 2003; Vašašová, 2005).

## **6.1 City a jejich vlastnosti**

Velmi zhruba můžeme city – nebo jim odpovídající emoce – třídit (kategorizovat) podle toho, zda jsou **libé** nebo **nelibé** a zda při nich jde spíše o **vzrušení** nebo o **uklidnění**. Jde o dvě základní dimenze lidských citů. To znamená, že vzrušení i uklidnění mohou být stejně dobře libé jako nelibé. City se vyznačují specifickými vlastnostmi, ke kterým řadíme (Plevová, 2006; Plháková, 2007):

- **Polarita nebo také protikladnost.** Znamená to, že většina citů má svůj protiklad, například láska – nenávisť, radost – hněv. V této souvislosti můžeme hovořit o tzv. **citovém rozpětí**. Citové prožívání se pohybuje od jednoho pólu k druhému přes nulový bod, kde se nachází objekty, které nám jsou lhostejné. Čím více se emoce vzdaluje od nulového bodu, tím více je **intenzivní**, jak vidíte na obrázku 10. Příjemné city nazýváme **stenické**, nepříjemné city nazýváme **astenické**. Polarita citů souvisí s další vlastností, což je ambivalence.

Obr. 10: Znárodnění citového rozpětí



- **Ambivalence – smíšenost.** Málokdy člověk prožívá tzv. čisté city. Většina citů je smíšení příjemných a nepříjemných. Například cit lásky v sobě zahrnuje jak radost, štěstí, pocit bezpečí, sounáležitost, vnitřní harmonii, tak také obavy, strach, úzkost, nejistotu, žárlivost a vztek. O citové ambivalenci mluvíme i tehdy, jestliže jedinec ve vztahu k témuž objektu prožívá protikladné emoce.
- **Aktuálnost citů** znamená neopakovatelnost toho, co jsme jednou prožili. Emoce se nikdy nevrátí v úplně stejné podobě. Mohou být podobné, ale nikdy nejsou úplně stejné.
- **Stereotypnost emočních reakcí** znamená setrvačnost. Pokud se opakování nějakých podnětů upevní nějaká citová reakce, může přetrvávat i v době, kdy už podnět nepůsobí.
- **Pestrost časového trvání** znamená, že city mohou trvat od několika sekund (úlek, údiv) až po roky (partnerská láska), někdy trvají celý život (rodičovská láska).
- **Nakažlivost citů** znamená přenášení citů z jednoho člověka na druhého. Při pohledu na pozitivně naladěného člověka se nám zlepší nálada, při napjatých vztazích cítíme napětí apod. Citová „nákaza“ nás může rozveselit, povzbudit – a ve svém důsledku doslova léčit. Škodlivou „nákazu“ může vyvolat smutek, strach, nenávisť. Tato nakažlivost má významnou komunikační funkci: vyděšený výraz signalizuje nebezpečí, radostný výraz příznivou zprávu. Každé lidské setkání je i střetnutím citů.
- **Citová adaptace** znamená, že opakující se podněty, které vyvolávaly citové reakce, se po určité době stávají neutrálními. Již nevyvolávají takové citové prožívání jako na počátku.

### Příklad

*Vzpomínám si na jednoho studenta, který uvedl výstižný příklad ze života k „citové adaptaci“. Říkal: „Když si manželka sbalila kufry poprvé, byl jsem z toho vyděšen, cítil jsem úzkost a měl jsem strach. Když to dělala opakovaně, obavy opadaly, a tak zhruba při desátém pokusu jsem již necítil nic.“*

### Cvičení

*Zamyslete se nad vlastnostmi emocí a napište si podobně ke každé vlastnosti emoce nějakou konkrétní situaci. Na konzultacích vaše nápady společně prodiskutujeme.*

Prožívání emocí je úzce spojeno s **fyziologickými změnami v organismu**. Například při prožívání **vzteku či strachu** se objevuje *zrychlený tep a dech, sucho v ústech, pocení, zvýšené svalové napětí, chvění končetin, stažení žaludku, vztyčení chlupů na kůži*. Ve fyziologických projevech mají vztek a strach mnoho společného. Při prožívání těchto emocí se mění i *teplota kůže*. Bylo zjištěno, že u vzteku je teplota kůže vyšší než při prožitku strachu. Není tedy divu, že lidé popisují svůj vztek slovy „pění se mi krev v žilách“ a strach spíše slovy „stydne mi krev v žilách“. Mezi časté negativní emoce patří **úzkost**. Zážitek úzkosti se vyznačuje přechodným stavem sevřenosti, který je také pociťován tělesně. Podle Honzáka (1995) patří k tělesným projevům úzkosti zejména *zvýšené svalové napětí, zrychlená srdeční akce, častá bolest na hrudi, dechové potíže, zažívací a trávicí potíže, nutkání na zvracení, průjmy, svalové napětí a zvýšená potivost*. České označení tohoto citu je odvozeno od adjektiva úzký, které vystihuje některé jeho tělesné i mentální projevy. Člověk má „sevřené“ hrdlo, „úží“ se mu dech, je v „úzkých“, což znamená, že se necítí dobře a neví přesně proč. Zážitek úzkosti (jak již to naznačuje příbuzné latinské slovo angustus – úzký) se vyznačuje přechodným stavem sevřenosti. Úzkost je prožitkově podobná strachu, ale právě její neurčitost z ní činí subjektivně velmi nepříjemný stav. Ve srovnání se strachem je hůře snesitelná, difuznější a trvá zpravidla o něco déle. Největší rozdíl mezi oběma city spočívá ve stanovení příčin vnitřní nepohody. V případě strachu ji obvykle snadno dokážeme najít, zatímco v případě úzkosti nikoli (Plháková, 2007; Plevová, 2007).

### Pro zájemce

*Fyziologické změny při prožívání emocí se využívají při odhalování lži. Na tomto principu je založen **detektor lži** (Atkinsonová a kol., 1993). Jde o přístroj nazývaný **polygraf**, který zapisuje současně několik fyziologických reakcí. Mírami, které se nejčastěji zaznamenávají, jsou: změny srdeční činnosti, krevního tlaku, dechu a kožné galvanické reakce (změny elektrické vodivosti kůže). Předpokládá se, že když některá osoba lže, projeví se to v jejích fyziologických reakcích. Jaký máte názor na spolehlivost detektoru lži? Dá se oklamat?*

Prožívání emocí je také ovlivněno tím, jak určitou situaci **hodnotíme**. Můžeme tedy říci, že naše *kognitivní hodnocení situace determinuje intenzitu našich emocí*. Jak tomu rozumíte?

### Příklad

*Představte si, že vám někdo řekne, že dnes vypadáte opravdu hrozně. Jak tuto situaci budete prožívat? Zřejmě byste odpověděli, že nejprve situaci zhodnotíte, že bude záležet na tom, kdo vám to řekl, při jaké příležitosti a v jakém čase. Podle toho bude intenzivní váš prožitek na tuto větu. Jiné emoce budete prožívat, pokud větu uslyšíte*

*od přítele, od manžela, jiné, když ji uslyšíte od kolegy či duševně nemocného člověka. Jinak ji budete prožívat, když jdete od holiče a z kosmetického salonu, jinak, když jste po nevyspané noci či nemocní.*

**Vznik emocí mohou podpořit situace, do kterých se člověk během života dostane.** Někteří psychologové předpokládají, že určité situace spouštějí určité emoce. Předpokládají, že tyto situace a následné emoce jsou *stejně v každé lidské kultuře*. Napadá vás, o které situace může jít?

### **Cvičení**

*Nyní se zamyslete a doplňte slovo vyjadřující emoci na konci každé věty. Jedná se právě o ty situace, které lidé na celém světě prožívají stejně. Správné odpovědi najdete v klíči na konci kapitoly.*

*Ztráta milovaného člověka vzbuzuje.....*  
*Ohrožení vzbuzuje .....*  
*Překážka k cíli vyvolává.....*  
*Odporný objekt vyvolává .....*

### **Emoční inteligence**

Je jedním z veřejných tajemství psychologie, že podle školního prospěchu, podle IQ nebo podle výsledků psychologických testů není možné, navzdory popularitě těchto hodnocení, spolehlivě předpovědět úspěch v životě. IQ přispívá k faktorům určujícím úspěch v životě pouhými 20 %, což ponechává celých 80 % dalším vlivům. Odborník v oblasti behaviorální psychologie a funkcí lidského mozku psycholog *Daniel Goleman* (nar. 1946) se ve svém bádání zaměřil právě na těch 80 % „dalších vlastností“, které nazval **emoční inteligencí – EQ**. O jaké vlastnosti jde? Goleman (1997) poukazuje na důležitost schopnosti dokázat sám sebe motivovat a nevzdávat se tváří v tvář frustraci, významná je schopnost ovládat svoje pohnutky a odložit uspokojení na pozdější dobu, schopnost ovládnout svoji náladu a zabránit úzkosti a nervozitě, schopnost ovlivňovat kvalitu svého myšlení, schopnost vcítit se do situace druhého člověka a ani v těžkých chvílích neztrácet naději.

### **Příklad**

*Již ve čtyřicátých letech minulého století byl proveden experiment, ve kterém bylo sledováno 95 absolventů Harvardu až do jejich středních let a porovnávaly se jejich úspěchy. Ukázalo se, že muži s nejlepšími studijními výsledky nebyli ve srovnání se svými spolužáky nijak výrazně úspěšnější (měřeno výškou platu, produktivitou a postavením ve svém oboru). Nebyli ale ani spokojenější se svými životy, ani neměli nejšťastnější mezilidské vztahy, rodinu či milostný život (Goleman, 1997).*

A právě zde je ten problém. Školní inteligence nás nijak nepřipravuje na nepřehledné situace a příležitosti, které před nás postaví život. Vysoké IQ není žádnou zárukou prosperity, společenského postavení ani štěstí. Lidé nadaní emoční inteligencí, kteří dobře znají a zvládají svoje city a kteří dokážou rozlišovat a ovlivňovat emoce lidí kolem sebe, jsou ve výhodě v každé oblasti života, ať už jde o milostné vztahy či o úspěchy v zaměstnání. Lidé s dobře vyvinutou emoční inteligencí dosáhnou v životě daleko častěji naplnění a spokojenosti a dokážou překonat svoje zlovyky, které omezují jejich činorodost.

IQ a EQ ale zdaleka nejsou protikladné schopnosti, jsou jen odlišné. Všichni v sobě směřujeme intelekt s emocemi.

### **Příklad**

*V jednom experimentu byla vysokoškolským studentům předložena následující hypotetická situace: Předsevzali jste si dostat ze zkoušky dvojku, ale dostali jste čtyřku. Od chvíle, kdy jste se dozvěděli výsledky, uplynul již týden. Co děláte?*

*V takové situaci rozhoduje naděje. Studenti, kteří ji neztráceli, začali studovat pečlivěji. Studenti, kteří věřili ve svůj úspěch jen trochu, byli méně odhodláni studovat. A pochopitelně studenti bez naděje se vzdali předem.*

Experiment provedl psycholog *Charles Richard Snyder* (1944–2006), který tuto skutečnost vysvětluje takto: „Studenti s pevnější vírou ve vlastní úspěch si stanovují náročnější cíle a dokážou tvrdě pracovat, aby jich dosáhli. Když srovnáte studenty se stejnými intelektuálními schopnostmi a rozdílnými školními výsledky, liší se právě touto vlastností“ (Snyder In Goleman, 1997, s. 90).

Jak naděje a sebedůvěra může ovlivnit emoce při zdánlivém úspěchu či neúspěchu, dokazuje následující experiment.

### **Příklad**

*V jednom experimentu byly studentům předkládány k řešení mentální úkoly a následně jim byly sděleny klamné informace o jejich úspěchu či neúspěchu. Některým bylo řečeno, že byli v řešení úspěšní, jiným, že byli v řešení neúspěšní. Na závěr jim bylo oznámeno, že klasifikace výsledků byla fiktivní, nepravdivá a z experimentálních důvodů náhodně zmanipulovaná. Co pociťovali účastníci experimentu? Lidé, kterým byl náhodně přisouzen úspěch, pociťovali i po experimentu, že měli větší schopnosti na rozdíl od neúspěšných. U uvedeného experimentu ovšem nevíme, zda se úspěšní jedinci nedrželi svých dosavadních zkušeností, kdy bývají jejich výsledky reálně pozitivní (Miller, Ross, 1975, In Plevová, 2009, s. 43).*



Z hlediska emoční inteligence mít naději znamená, že člověk nepropadne ochromující úzkosti, strachu, nekapituluje před těžkými úkoly nebo problémy ani kvůli nim nepropadne depresi. Lidé, kteří dokážou neztrácet naději, jsou při sledování svých životních cílů méně depresivní a méně úzkostní.

## Poruchy emocí

Poruchy emocí můžeme rozdělit na **poruchy afektů a poruchy nálad**. Mezi poruchy afektů řadíme tzv. **patický afekt**. Jde o velmi silný emoční výbuch, který je spojen s krátkodobou poruchou vědomí (na jeho konci nastává krátký mráкотný stav). V tomto stavu se může člověk dopustit i násilných trestných činů, které si nebude pamatovat. Sklon k takovým afektům může být podporován užitím alkoholu a drog.

Vtíravé a chorobné strachy se nazývají **fobie**. Člověk s fobií si uvědomuje nesmyslnost svého strachu, ale nedokáže jej vůli ovládnout. Existuje celá řada různých patologických strachů, fobií.

## Příklad

*Literatura uvádí, že mezi nejčastěji se vyskytující patří **agorafobie**. Slovo je řeckého původu a značí „strach z tržiště“. Tito jedinci se obávají, že se dostanou do neznámého prostředí, bojí se opustit domov, vyhýbají se cestování, tlačenicím v obchodních domech a dopravních prostředcích. Součástí agorafobie bývá často **klaustrofobie**, strach před uzavřeným prostorem. Někteří lidé mají extrémní strach z hadů, pavouků, výšek a tmy. U studentů se často vyskytuje **sociální fobie**. Může se jednat o přehnaný strach ze ztrapnění se, z koktání, třesu a červenání. Mezi nejčastější potíže jedinců, kteří trpí sociálními fobiemi, patří strach z vystupování nebo stravování se na veřejnosti.*

**Poruchy nálady** nepříznivě ovlivňují prožívání a chování. Vágnerová (2004) uvádí tyto patologické nálady: **depresivní nálada** – jde o extrémně smutnou náladu, která je spojena s celkovým útlumem, **manická nálada** – je naopak nepřiměřeně optimistická a rozjařená nálada, lidé v tomto stavu jsou nepřiměřeně aktivní a radostní, **úzkostná nálada** – je typická nepřiměřenými obavami z nějakého ohrožení, úzkostní lidé pociťují celkově zvýšené napětí. **Apatická nálada** je typická celkovou vyhaslostí a nezájmem o cokoli.

**Alexythymie** se projevuje emoční prázdnotou, neschopností vyjadřovat city. Jde o naprosté chybění sebeuvědomění emocí – základ emoční inteligence. Lidé s touto nemocí si nejsou vědomi toho, co cítí, emoce je přivádějí do zmatku, jsou pro ně nepochopitelné a neovladatelné, proto se „zážitkům“ vyhýbají (Vágnerová, 2004).

## 6.2 Emoce a temperament

### Příklad

*Stojíte v řadě na poště před okýnkem, když najednou se úřednice zvedne, má se k odchodu a oznámí vám, že přijde za chvíli. Lidé začínají být netrpěliví, protože každý někam spěchá. Někdo začne hlasitě nadávat, někdo přejde do druhé řady, jiní říkají, že je to osud, smůla, že se vždy postaví do „špatné řady“, někteří v klidu čekají, jsou přesvědčeni, že situace se brzy vyřeší. Tato překážka někomu zkazí náladu na celý den, jiný na ni rychle zapomene.*

*Proč se lidé v podobných situacích chovají různě? Proč je někdo převážně vzrušený a jiný klidný? Proč je někdo družný a jiný spíše samotář?*

Odlišné reakce jsou způsobeny naší **emotivitou – citovým prožíváním. Emotivita je specifickou součástí temperamentu.** Slovo „temperare“ znamená teplota. Také v běžné hovorové řeči, pokud o někom tvrdíme, že je „temperamentní“, máme většinou na mysli, že je živý, výrazný, pohyblivý a gestikulující (tedy horkokrevný nebo také „horká povaha“).

Temperament se hlavně projevuje:

- v našich citech, tedy v emocionální stránce osobnosti,
- v naší psychomotorice – jedná se hlavně o tempo průběhu a střídání psychických procesů a o intenzitu emocí (tzn. jejich hloubku a vnější výrazovost) a naši pohyblivost (gestikulace, způsob chůze apod.).

Temperament se v našem prožívání a chování projevuje **nezávisle na tom, co děláme.** Projevuje se v každé činnosti. Ať tedy děláme cokoli, vždy naše činnost a naše prožívání má podobné zabarvení. Je známo, že temperament je **geneticky podmíněný**, a tedy málo ovlivněný vnějšími vlivy. Z tohoto důvodu se stal temperament oblíbeným základem **typologií.** K čemu slouží typologie? V první řadě ke snadnější orientaci a k rozlišení lidí podle typu, ke kterému náležejí. **Typ** je určitá konstelace vlastností, určitá charakteristika, která slouží ke zjednodušení popisu osobnosti. V daném uspořádání je společná určitě skupině lidí. I v každodenním životě máme tendenci přiřazovat lidi do určitých typů. Typ svůdníka, pavlačový typ, koketa, bojácný typ, agresivní typ apod.

### Temperamentové typologie

- **Hippokrates a Galenos**  
Nejstarší typologii vytvořili již staří Řekové **Hippokrates** (460 let př. n. l.) a **Galenos** (199 let př. n. l.). Oni sami se domnívali, že v těle člověka se mísí čtyři tekutiny. Krev (sanquis), hlen (flegma), žluč (cholé) a černá žluč (melancholé). Povaha

člověka, temperament, je určována převahou některé tekutiny v těle. Vytvořili čtyři druhy temperamentových typologií – **sangvinik**, **cholerik**, **melancholik** a **flegmatik**. Jejich názvy a psychologický obsah se vžily natolik, že jsou užívány dodnes. Jistě víte, že tyto názvy se užívají i v laické řeči a často mají pejorativní nádech (ty choleriku jeden, typický flegmatik, je mu všechno jedno apod.).

- **Typologie introverze a extraverze**

Autorem této pozoruhodné typologie je švýcarský psychiatr **Carl Gustav Jung**. Typologii sestavil na základě svých klinických zkušeností. Pozorujeme-li lidi, říká Jung, zjišťujeme, že někteří jsou koncentrováni na sebe, jiní na své okolí. To jsou dva životní vztahy, které zabarvují a prostupují prožíváním a chováním. Podle tohoto zaměření můžeme lidi rozdělit na **introverty** a **extraverty**.

**Introvert** je více zaměřen na sebe, na svůj vnitřní svět. Žije více vnitřně, má bohatou fantazii a představitost, vnější svět ho spíše obtěžuje. Je uzavřený, spíše nepřístupný a pasivní, zdrženlivý a nespolečenský, nedůvěřivý. Ze situace se často stahuje do sebe, v jednání bývá váhavější a má plno zábran.

**Extravert** je více zaměřen navenek, na realitu, je společensky založený, otevřený, přístupný a činorodý. Je závislý na mínění ostatních, myslí, cítí a jedná ve vztahu k vnějšímu okolí. Je adaptabilní a prakticky založený.

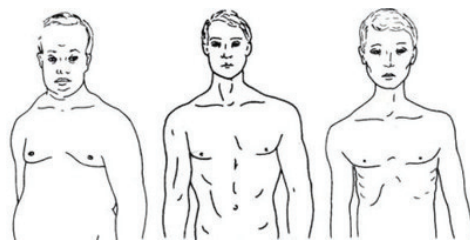
- **Konstituční typologie Ernsta Kretschmera**

Představitelem konstituční typologie, která získala světový ohlas, byl věhlasný německý psychiatr **Ernst Kretschmer** (1888–1974). Během své psychiatrické praxe Kretschmer vyzpozoval, že k určitému druhu psychického onemocnění se váže podobný typ stavby těla. Pověšil si, že osoby se schizofrenním onemocněním mívají převážně tzv. **astenickou stavbu těla**. Osoby trpící maniodepresivní psychózou mívají především **pyknickou stavbu těla**. Hovoří o souvislostech určitého typu stavby těla – **somatotypu** – a určitých charakterových vlastností, ve skutečnosti jde spíše o vlastnosti temperamentové. Kretschmer charakterizoval následující **typy stavby těla**, které vidíte na obrázku 11.

1. **Pyknický typ** se vyznačuje sklonem k tloušťce, má měkký široký obličej, masivní a krátký krk, velké břicho a krátké horní a dolní končetiny. Svého charakteristického vzezření dosahuje až mezi 30. a 40. rokem věku, kdy se začíná jevit jako podsaditý a obtlouštělý.

**Pyknickému somatotypu odpovídá cyklothymní typ povahy.** Tento typ povahy má dvě varianty: veselost a živost a na druhé straně těžkopádnost a zádušnost. Obecně jde o společensky založené osoby, jejichž nálady kolísají mezi oběma póly s převahou jednoho nebo druhého ladění. Mají smysl pro humor, ale snadno se rozplácí a jsou smutní. Milují požitek a pohodlí, žijí realisticky, spíše v přítomnosti. Jsou to lidé otevření a sdílní.

**Obr. 11:** Somatotypy podle Kretschmera  
(<http://www.google.cz/search?q=ernst+kretschmer>)

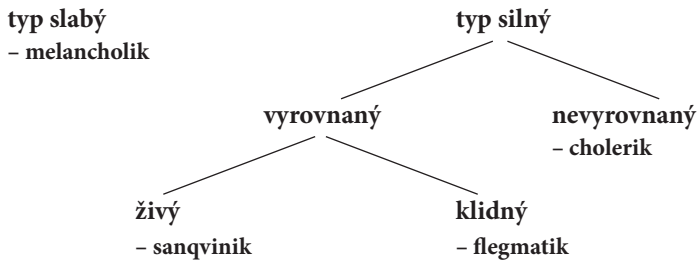


pyknicový typ   atletický typ   astenický typ

2. **Atletik** se vyznačuje širokými rameny, vypracovanými svaly. Oproti mužům mohou ženy tohoto typu mít více podkožního tuku a vykazovat v obličeji i v tělesné stavbě znaky „mužatek“.  
**Atletickému somatotypu odpovídá viskózní temperament.** Jde o lidi psychomotoricky klidné, pomalé, v extrémních případech těžkopádné a neobratné. Jsou mezi nimi často úspěšní boxeři, vykazují „rozhádný a prostý způsob myšlení“. Jsou převážně flegmatictí a nevyznačují se silnou vůlí. Relativně nejčastějším afektem je u nich „explozivní zuřivost“.
  3. **Astenický typ** se vyznačuje protaženým vzrůstem, úzkými rameny a boky, dlouhými horními a dolními končetinami. Má ochablé svaly a působí hubeným dojmem. Je vytáhlý, slabý a subtilní.  
**Astenickému somatotypu odpovídá schizothymní typ povahy.** Jde o lidi záhadné a složité povahy, mají hloubku a jen stěží můžeme nahlédnout do jejich nitra. Jde o schizoidní povahy, se kterými můžeme žít třeba 10 let a nemůžeme s jistotou říci, že je známe. Obecně jde o osoby uzavřené, vážné, plaché, citlivé a chladné zároveň, často nějakým způsobem podivínské. Jsou to lidé plní rozporů, jsou spíše nepraktičtí. Kretschmer tvrdí, že mezi těmito typy můžeme najít jemné aristokraty, ale i chladné zločince, mohou se zde zařadit patetičtí idealisté, ale také mrzoutští podivíni, může jít o chladné panovačné povahy, egoisty či lidi přespříliš ctižádostivé.
- **Neurofyziologicky založená typologie Ivana Petroviče Pavlova**  
Známý ruský neurofyziolog **I. P. Pavlov** (1849–1936) pozoroval ve svých laboratorních pokusná zvířata (převážně psy) a zjistil, že každý pes reaguje jinak. Někteří jsou klidní, rychle se přizpůsobují. Jiní jsou naopak velmi neklidní, přizpůsobují se jen velmi těžce. Poněvadž byl Pavlov neurofyziolog, vychází jeho typologie z kvality dvou základních nervových procesů, **vzruchu a útlumu**. Typ reakcí zvířete (ale i člověka) je závislý na základních vlastnostech nervových procesů,

tj. jejich **síle či slabosti, vyrovnanosti a nevyrovnanosti a rychlosti či pomalosti**. Z těchto vlastností vyvodil následující typy:

Obr. 12: Typologie Ivana Petroviče Pavlova

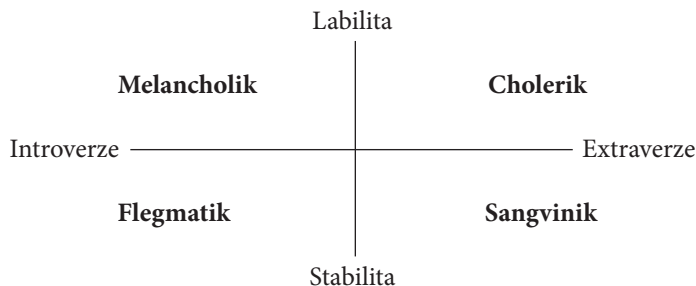


Jak vidíme, k charakteristikám uvedených typů se velice dobře hodily výstižné pojmy Hippokratových typů. *Silný vyrovnaný pohyblivý – živý* se snadno přizpůsobuje, snáší větší zátěž, je podnikavý a pracuje v rychlém tempu. *Silný vyrovnaný nepohyblivý – klidný* je schopen se déle soustředit a přizpůsobit, bývá klidný, rozvážný, vytrvalý, pracuje rovnoměrně a vytrvale. *U silného nevyrovnaného typu* převládá vzruch nad útlumem, tento typ je rychlý, ale často podrážděný, impulzivní, hněvivý, rychle citově vzplane. *Slabé typy* nesnášejí silné podněty, jsou citliví a snadno zranitelní, mají hluboké a stálé city, jsou zodpovědní, důkladní, také urážliví a v činnostech brzy unavení.

- **Typologie Hanse Jürgena Eysencka**

Německo-britský psycholog **H. J. Eysenck** (1916–1997) navazuje ve své typologii na introverzi a extraverzi Junga. Doplnuje tyto dimenze navíc o míru **neuroticismu**. Ta je dána mírou **lability a stability nervové soustavy**. V zavedení tohoto kritéria se autor opírá o výzkumné poznatky Pavlovovy. Člověk s vysokým neuroticismem (labilní) bývá neklidný, úzkostný a dělá si často zbytečné starosti. Je snadno podrážděný a mívá pocity méněcennosti. Mívá poruchy spánku.

Obr. 13: Typologie Hanse Jürgena Eysenck



Z uvedeného schématu můžeme vyčíst následující temperamentové typy:

- stabilní introvert (flegmatik),
- stabilní extravert (sangvinik),
- labilní introvert (melancholik),
- labilní extravert (cholerik).

Většinou se jednotlivé uvedené typy navzájem kombinují, proto se u lidí často setkáváme se střední mírou temperamentových vlastností. Nelze také říci, že bychom mohli některý z uvedených typů označit za lepší či horší. **Každý typ má kladné i záporné vlastnosti.** Při správně zvoleném zaměstnání se může temperamentová vlastnost, která se například ve škole jeví jako nevýhodná, stát naopak výhodnou a žádoucí. Například uzavřenost a malá sdílnost mohou být výhodné v činnosti, kde je třeba pracovat dlouhou dobu individuálně, samostatně a vytrvale. Naopak živost, podnikavost se může uplatnit v činnostech, které vyžadují kontakt s lidmi, společenské vystupování a střídání činností.

### Temperament ve třídě

Život ve třídě je ovlivněn (mimo jiné) i individuálními rozdíly v temperamentu (jak u žáků, tak u učitelů). Temperament žáků a učitelů má mocný interaktivní efekt (Keogh, 2003).

Jak se mohou lišit žáci v temperamentových projevech?

- *Pomalý typ*: pomalé tempo, procházejí životem neuspěchaně, pomalu reagují a pomalu jdou do akce. Ve třídě mají tyto jedinci většinou problémy s dokončováním úloh. Pokulhávají za vrstevníky.
- *Rychlý typ*: aktivní jedinci, kteří jdou životem rychlým tempem. Jsou to ti žáci, kteří začnou pracovat na úloze předtím, než učitel stačil dokončit instrukci, a snaží se úkol rychle dokončit.
- *Rozrušený typ*: některé děti jsou rozrušené každou změnou, potřebují čas k přizpůsobení se situaci. Například novému rozsazení, novému třídnímu řádu, změně místnosti nebo novým lidem.
- *Aktivní typ*: těší se z novinek, vyhledávají nové zkušenosti a dobře spolupracují s učiteli a spolužáky.

Uvedené osobnostní charakteristiky jsou odrazem temperamentových rozdílů. Často slyšíme, že jsou děti chytré, pilné, zajímaví se o sport apod. To reflektuje to, **co dítě dělá**, nakolik se o to zajímá. Abychom dostali obrázek o temperamentu a způsobech chování, můžeme přemýšlet o tom, **jak rozdílně děti reagují** v určitých situacích.

## Příklad

*Jak dítě reaguje, když mu učitel zadá úkol (rychle, radostně, pomalu, bázně, se strachem a s obavami apod.).*

*Jak se liší ve vytrvalosti při plnění úkolu (dokončí úkol, v půlce úkolu se vzdává, snaží se, nesnaží se apod.).*

*Jak rychle se usadí po přestávce (když zazvoní, je rychle v lavici, pomalu se loudá k lavici, nejde po zazvonění do lavice apod.).*

Temperamentové rozdíly jsou zjevné v mnoha školních situacích. Právě tyto odlišnosti v temperamentu ovlivňují například:

- to, jak děti reagují na školní prostředí,
- jak se chovají k vrstevníkům a učitelům,
- jak se adaptují na nové situace.

## Klíč ke cvičení

*Jedná se o tyto emoce: smutek, strach, vztek, znechucení.*

## Kontrolní otázky

1. Jaké znáte vlastnosti citů?
2. Vysvětlete vztah mezi citovými reakcemi, citovými stavy a citovými vztahy.
3. Popište, které fyziologické změny v organismu mohou způsobit emoce?
4. Co je to EQ?
5. Vysvětlete co to je a jak se projevuje temperament.
6. Jakou znáte nejstarší temperamentovou typologii?
7. Popište typologii, kterou vytvořil Ernst Kretschmer.
8. Vyjmenujte a vysvětlete podstatu dalších temperamentových typologií, se kterými jste se seznámili při studiu.

## Literatura

- ATKINSONOVÁ, R. L.; ATKINSON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D. J. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1993. ISBN 80-85605-35-X.
- CUMMINSOVÁ, D. D. *Záhady experimentální psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-173-5.
- GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.
- HONZÁK, R. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. Praha: Maxdorf, 1995. ISBN 80-85800-05-5.
- KEOGH, B. *Temperament ve třídě*. Praha: Grada, 2003, ISBN 978-80-247-1504-9.
- PLEVOVÁ, I. *Kauzální atribuce aneb jak pátráme po příčinách životních událostí*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 80-8578-384-3.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Orbis, 1972. Bez ISBN.
- ŠIMEK, J. *Lidské pudy a emoce. Jak jim porozumět a jak s nimi žít*. Praha: Lidové noviny, 1995. ISBN 80-7106-121-2.

VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0015-3.  
VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3.  
VAŠAŠOVÁ, Z. *Kapitoly zo všeobecnej psychologie*. Banská Bystrica: FHV, 2005. ISBN 80-8083-089-4.



## 7 Osobnost, volní procesy a motivace

Volní procesy jsou vedle kognitivních a emotivních procesů dalšími významnými psychickými procesy v osobnosti. Souvisejí s naším rozhodováním. Jsou úzce spjaty s motivací a motivačními tendencemi. Chtění – vůle, tak jako motivační tendence, má svůj citový, energizující náboj. Vůle je velmi složitý psychický proces, vůli člověk získává pod tlakem sociálního prostředí a rozvíjí se od raného dětství.

### 7.1 Vůle

Ústředním prožitkem, který vůli charakterizuje, je **cílevědomé úsilí**. Vůle souvisí v osobnosti s rozhodováním, jednoduše řečeno volní procesy „jsou v akci“, pokud něco **chceme** (nebo nechceme). Chceme něco udělat, máme **vůli** něco změnit, něčemu se naučit. V laické řeči se pojem vůle vyskytuje velmi často. Hovoříme o lidech s pevnou nebo slabou vůlí.

Vůle je zvláštní duševní funkce, jejíž objektivní zkoumání je velmi obtížné. Jsme odkázáni do značné míry na **introspekci**. Ptáme se: Co člověk při volním aktu prožívá? Jaké jsou jeho myšlenky, pocity a představy? Přitom se také zajímáme o to, jaké vnější projevy (chování) lze při volním aktu pozorovat.

Volní proces začíná impulsem k nějaké vědomé činnosti. Introspekci jsme u sebe schopni zjistit různá přání, od těch nejživočišnějších, jako je přání najíst se, až po nejušlechtlejší, jako vystudovat práva a stát se soudcem. Většinou se ukáže, že máme více přání najednou a musíme mezi nimi rozhodovat. Zde začíná „volní proces“. Má **fázi rozhodovací**, která většinou vyústí v rozhodnutí a úmysl. Potom následuje **fáze realizační**, kdy se úmysl uskuteční (Říčan, 2005).

#### Fáze volního procesu

1. **Fáze rozhodovací**. Proces rozhodovací nastává, dojde-li v mysli ke střetu dvou nebo více přání. Proces rozhodování může trvat **velmi krátce** (koupím si ten svetřík, který vidím ve výloze), rozhodování však může trvat i **velmi dlouho**. Jsou-li dvě protichůdná přání přibližně stejně silná, můžeme u sebe pozorovat váhání, jež někdy přechází až do podoby typických oscilací (kmitů). Jakmile se přikloníme k jedné možnosti, nabývá na živosti a působivosti naše představa věcí příštích, jejichž negativní stránka v nás budí strach. Přikloníme se proto k druhé možnosti. Některé vleklé konflikty mohou vyústit při nerozhodnosti v tzv. **chronický neurotický konflikt**, který se může táhnout léta. Zvláště obtížné je rozhodování v situaci, kdy jsou všechny varianty nežádoucí.

## Příklad

*Mám-li v zaměstnání volit mezi snášením různých příkoří a křivd na jedné straně a změnou místa s rizikem, že nevím, zda budu na novou práci stačit, budu mít sklon rozhodnutí odkládat – ale moje situace se může zhoršovat.*

*Podobné to může být i v partnerském vztahu, kdy soužití je trýznivé, situace se neustále zhoršuje, ale k rozchodu chybí odvaha.*

Je důležité si uvědomit, že rozhodování není jen činností „chladného rozumu“. Velkou roli v rozhodování hrají **emoce**. Cit je důležitou součástí rozumového rozhodování, cit může také zkreslovat rozumovou úvahu (také říkáme, že cit nám někdy zatemňuje rozum).

Je známo, že v mimořádně silných citových vztazích může dojít k **vědomé rezignaci na vlastní vůli**. Jde o dobrovolné a plné podřízení se vůli někoho jiného. Může k tomu dojít také při „změněných stavech vědomí“. Psychologové varují před nebezpečnými sektami, které vyžadují slepou poslušnost a vzdání se vlastní vůle jako součást trvalého životního stylu.

2. **Fáze realizační**. Realizační fáze nastává, když padne rozhodnutí a přání vyústí **ve snahu doprovázenou vědomým záměrem – úmyslem**. Toto stadium je někdy klidné a jednoduché i po těžkém rozhodování. Jakmile rozhodnutí padne, dojde k úlevě a rozhodnutí je definitivní. Často však rozhodnutí představuje pouze povrchní zvládnutí konfliktu mezi přáními a rozhodnutí potom Říčan (2005) přirovnává spíše k rozkazu, který byl dán neukázněnému mužstvu – uposlechne ho jenom polovičatě a navíc nejspíš jen na čas. Co se týče délky trvání, realizační fáze může být **velmi krátká** (například sportovní výkon) nebo **velmi dlouhá**, i mnohaletá, kdy se mohou objevovat nové motivy, které nás odvádějí od původního záměru k bližším, krátkodobým cílům.

Selhání vůle v realizačním stadiu zná každý, kdo se marně snaží přestat kouřit či pít, kdo se marně snaží hubnout. Opakuje-li se tato zkušenost často, oslabuje charakter zejména tehdy, když jde o vážná rozhodnutí. Je dobré si proto dělat **reálná předsevzetí** (Říčan, 2005).

## Aktivní a pasivní vůle

Vůli můžeme rozdělit na **aktivní a pasivní** dle toho, v jaké fázi volního procesu se uplatňuje (Tardy, 1970; Vágnerová, 2003). Vlastnosti **aktivní vůle** se uplatňují především při rozhodování a ve značné míře ovlivňují průběh rozhodovací fáze. Patří sem např. tyto vlastnosti:

- rozhodnost a ráznost – úroveň dominance, schopnost sebeprosazení, asertivita (ale i míra agresivity), odvaha, statečnost, schopnost riskovat, ráznost, energie, činorodost, iniciativa, pružnost, rozhodnost,
- iniciativnost a činorodost – osobní aktivita, schopnost aktivizovat úsilí,
- pružnost vůle – adaptabilita, schopnost neulpívat na stereotypu, schopnost korigovat rozhodnutí, když se jeví nesprávné.

Vlastnosti **pasivní vůle** se uplatňují hlavně v *realizační fázi* a jejich podstatou je schopnost vytrvat v uskutečnění zvoleného cíle a odolávat různým tlakům, především prostřednictvím pasivních volných vlastností. Vlastnosti pasivní vůle lze rozdělit také do několika podskupin:

- Stálost, odolnost, neovlivnitelnost – jde o schopnost koncentrace na zvolený cíl, která umožňuje odolávat tlaku vnějších vlivů. Komplex těchto vlastností může nabývat až charakteru neústupnosti a tvrdohlavosti.
- Vytrvalost – by bylo možné charakterizovat jako aktivní odolnost. Projevuje se schopností pokračovat v aktivitě bez ohledu na nejrůznější překážky.
- Sebevláda a sebekázeň – představují schopnost obecné regulace vlastní aktivity, schopnost ovládat sám sebe, schopnost eliminovat nežádoucí impulsy.

Volní vlastnosti se **formují v průběhu života** v jakýchkoli **činnostech**, které vykonáváme. Začíná to již od **dětských her po práci**. Velký význam má také **výchova**.

### Pro zájemce

*Doporučuji vám přečíst si knihu Ernsta Hemingwaye „Stařec a moře“. Při četbě si uvědomíte, jak hrdina, starý rybář Santiago, obtížně, ale vytrvale a houževnatě bojoval s překážkami, aby dosáhl svého cíle. Santiago ztělesňuje houževnatého, neúnavného, fyzicky i duševně zdatného jedince, který je hrdý na svou práci. Hemingway se snažil zachytit jeho morální lidské kvality, pevnou vůli a houževnatost.*

*Doporučuji dále knihu „Zlaté ruce“ – příběh Bena Carsona (Benjamin Solomon Carson, 1951). Jde o životní příběh světově uznávaného neurochirurga, který provádí nejnáročnější operace a v roce 1987 vstoupil do historie medicíny jako vedoucí operačního týmu, který poprvé úspěšně oddělil siamská dvojčata, spojená temenem hlavy. Ben Carson pochází z chudého černošského ghetta, a přesto se z něj stal významný lékař. Ben Carson je houževnatý, statečný a odvážný člověk, je čestný, laskavý, vytrvalý a schopný splnit si svůj životní cíl. Ve vlastním životě uvádí do praxe soubor zásad, které nazývá „Thing Big“ a které mu pomáhaly na jeho životní cestě.*

## Poruchy vůle

U poruch vůle může jít o poruchu **aktivní vůle**, kdy člověk *není schopen se rozhodnout* v žádné situaci. Může jít o úplné chybění vůle, tzv. **abulie**. Často se vyskytuje například u depresí.

U některých lidí můžeme pozorovat poruchu tzv. **pasivní vůle**, kdy jde o *neschopnost realizovat svá rozhodnutí*. Může to být nedostatkem vytrvalosti nebo nedostatkem jiných volných vlastností, které jsme si uváděli.

## 7.2 Motivace a motivační činitelé

Jestliže chceme porozumět chování lidí a umět také možné chování předvídat do budoucnosti, pak se přirozeně ptáme, *co chtějí, oč jim jde, co je zajímá nebo zase čeho se bojí*. Pokud zjistíme odpovědi na tyto otázky, zajímá nás dále „*proč to chtějí, proč jim jde právě o to apod.*“. Ptáme se na jejich **motivaci**. Problematika motivace je stará jako lidstvo samo. Lidé se vždy zajímali o pohnutky vlastního chování i chování jiných. Nejde jen o psychologická zkoumání, ale o běžný všední život, při němž si neustále klademe otázky po **důvodech a příčinách**.

### Příklad

*Spisovatelé rozebírají pohnutky jednání svých hrdinů, v detektivním románě pátrá vyšetřovatel po motivu činu. Historikové se snaží vysvětlit, proč význačné osobnosti jednaly určitým způsobem. Pedagogové se zamýšlejí nad podněty, které vedou studenty k učení. Každý z nás analyzuje své chování i chování lidí kolem sebe a ptá se, co je k tomu vedlo.*

Slovo motivace pochází z latinského slova *motio*, což znamená *pohyb, síla, vášeň*. Je to něco, co nás „nutí“ chovat se určitým způsobem. Motivaci lze definovat jako **souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují prožívání a chování s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního** (Plháková, 2007, s. 319). Motivy určují:

- směr a zaměření určité aktivity, a tím i její obsah. Motiv usměrňuje průběh určitého chování;
- intenzitu takové aktivity;
- délku jejího trvání.

V chování člověka se mohou odrážet *vědomé i nevědomé motivy*. V motivaci se odráží jednak *vnitřní psychický a somatický stav* člověka, ale působí na ni také *nejrůznější vlivy z vnějšího prostředí*. Motivy vznikají většinou v důsledku interakce obou uvedených složek.

- Z hlediska vnitřního stavu jedince je zdrojem motivu nějaká *potřeba*.
- Z hlediska vnějšího prostředí je zdrojem motivu *pobídka* – nějaký *vnější podnět, incentiva* (například odměny a tresty ve výchově).

U každého jedince je motivace neobyčejně složitou záležitostí. Určitý čin je většinou vícenásobně determinován. Lidské chování a prožívání je většinou ovlivněno několika motivy, je **polymotivistické**. Pro předivo motivů je také typické vytváření tzv. **odvozených motivů**, které často tvoří celé řetězce.

### Příklad

*Touha dívky seznámit se s chlapcem (který je fotbalovým fanouškem) ji vede k tomu, že se začne zajímat o fotbal, sleduje zprávy, naučí se přesně jména všech fotbalových reprezentantů, sbírá zajímavosti o jejich životě. Začne sama sportovat, což u ní vzbudí zájem o zdravou výživu. Cvičení ji zaujme natolik, že si složí „cvičitelké zkoušky“ a stane se cvičitelkou. Jako cvičitelka se začne zajímat o sportovní masáže... atd.*

### Murrayho teorie potřeb

Slavný americký psycholog *Henry Murray* (1893–1988) vystudoval nejprve medicínu a stal se úspěšným chirurgem a biochemikem. Seznámil se s Jungem, který v něm vzbudil zájem o psychologii. Murray se stal ředitelem Harvardské psychologické kliniky a začal se svým týmem odborníků zkoumat osobnost padesáti zdravých mužů. Úsilí Murrayho týmu vyústilo v roce 1938 ve vydání rozsáhlého díla „Výzkumy osobností“. Největší ohlas vzbudila jeho komplexní teorie motivace. **Potřebu** Murray označuje jako konstrukt, který vyznačuje sílu, a samotný Murray je zodpovědný za to, že pojem potřeba má v psychologii motivace tak velký význam. Murray rozdělil potřeby do dvou hlavních skupin, a to na potřeby:

- primární (viscerogenní),
- sekundární (psychogenní).

Viscerogenní potřeby jsou vytvářeny a uspokojovány periodickými fyziologickými procesy. Patří k nim potřeba kyslíku, vody, potravy, vyhýbání se horku a chladu. Velký zájem vzbudil seznam dvaceti psychogenních potřeb, které byly následně rozděleny do šesti oblastí (dle Plháková, 2003, s. 367).

1. Ambice – zahrnuje potřebu úspěšného výkonu, potřebu uznání.
2. Vztah k neživým předmětům – zahrnuje potřebu prisvojování, pořádku, uchování.
3. Obrana sociálního statusu – zahrnuje potřeby jako je vyhýbání se nezdaru, potřebu bránit se.

4. Moc – potřeba nadvlády (dominance), potřeba podřídit se, potřeba nezávislosti, agrese.
5. Citové vztahy k lidem – potřeba sdružování se (afiliace), odmítání, pečování, nechat o sebe pečovat.
6. Výměna informací – poznávání, poučování.

Největšího výzkumného zájmu se dočkaly potřeby úspěšného výkonu, nadvlády (dominance) a sdružování (afiliace).

**Jak můžeme motivy dělit?** Ve vztahu k dělení motivů se budeme držet opět pojetí Plhákové (2007). V našem textu si uvedeme tři okruhy motivů.

1. sebezáchovné motivy,
2. stimulační motivy,
3. sociální motivy.

S každou skupinou motivů se stručně seznámíme.

Ad 1) **Sebezáchovné motivy** – základní snahou všech živých bytostí je snaha udržet se při životě. Má-li člověk přežít, musí především dýchat, spát, udržovat vhodnou tělesnou teplotu, musí jíst a pít. Jde o **individuální přežití**. Další sebezáchovné motivy, především sexuální a rodičovské, zajišťují **přežití celého lidského druhu**.

Z pohledu individuálního přežití psychologové věnovali velkou pozornost **hladu a žízni**. Zkoumání hladu má v české psychologii dlouhou tradici. Zabýval se jím profesor Univerzity Karlovy *Josef Stavěl* (1901–1986), na jehož studii navázal psycholog a antropolog *Josef Brožek* (1913–2004). Ten se v USA podílel na výzkumech, které sledovaly účinek dlouhodobého hladovění na psychiku – Minnesotský experiment. Výzkum byl prováděn v Minnesotě v USA u zdravých dobrovolníků, kteří zvolili účast na výzkumu jako alternativu vojenské služby. Pro zajímavost se nyní podívejme, jak experiment probíhal.

### **Příklad**

*Pokusné osoby byly nejprve tři měsíce sledovány při běžném stravovacím režimu, byla u nich prováděna psychologická a fyziologická měření. V následujících šesti měsících jim byl snížen přívod potravy asi na polovinu spontánního příjmu. Muži ztratili cca 25 % původní hmotnosti. U všech se objevily dramatické psychologické změny. Jídlo se pro ně stalo hlavním tématem rozhovorů, čtení a tužeb. Mnozí muži začali číst kuchařské knihy, sbírat recepty, někteří sbírali hrnečky, talířky a jiné kuchyňské předměty. Podobná tendence k hromadění nepotřebností byla pozorována u anorektických pacientek. V osobnostním dotazníku MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) byly*

*zjištěny vyšší hodnoty v triádě deprese–hysterie–hypochondrie, zvýšila se anxiozita, posléze nastoupila apatie. Snižovala se sociální aktivita. Muži se více uzavírali do sebe, izolovali se, mizel humor a smysl pro kamarádství. Po ukončení experimentu se muži účastnili rehabilitace, aby se dostali do normálního stavu. Trvalo zhruba 5 měsíců, než se normalizovali, ale u mnoha se změnil vztah k jídlu. Někteří se začali přejídat, obtížně kontrolovali svůj příjem potravy, u některých se objevila bulimie (Keys dle Fraňková, Janů, 2003).*

Lidé začínají pociťovat hlad již po několika hodinách bez jídla. Hlad člověka podněcuje k tzv. **alimentárnímu** (potravnímu chování), které se dělí na etapy *apetence* a *konzumace*. Apetenční fáze zahrnuje pocity hladu a chuti, které iniciují vyhledávání potravy. Konzumace spočívá v přijímání potravy a obvykle je provázena příjemnými smyslovými zážitky. Řada fyziologů a psychologů se snažila objasnit mechanismy regulace příjmu potravy. Na způsoby příjmu potravy mají velký vliv kulturní podmínky, v průběhu socializace se člověk učí preferovat určitá jídla, která odpovídají krajovým a dobovým zvyklostem. Výslednicí sociálního učení jsou také formy konzumace potravy. Děti se učí dodržovat pravidelné časové intervaly mezi jídly, velkým pokrokem je u nich přechod od lžičky k příboru. Hlad a jeho uspokojování je námětem mnoha pohádek (Otesánek, Hrnečku vař, Ubrousku, prostři se). Jsou zřejmě vyjádřením lidské touhy dosyta se najíst.

Hladovění je považováno za normální stav organismu ve volné přírodě. Fraňková a Janů (2003) popisují vlivy hladu na psychiku člověka. Na počátku hladovění se mění chuť k jídlu, při hladovění dokonce dochází ke změnám ve smyslovém vnímání. Výrazně se zlepšuje sluch, klesá schopnost nočního vidění a zlepšuje se barevné vidění a ostrost. Je možné, že právě tyto změny byly příčinou, proč se půst a hladovění stávaly důležitou součástí náboženských rituálů. Při pokračujícím hladovění dochází již k nepříjemným pocitům, tuposti až bolesti hlavy, pachuť na jazyku, pocit hladu vymizí během několika dnů. Postupně ubývá tělesné hmoty, snižuje se tělesná teplota a klesá srdeční frekvence. Bez jídla lze vydržet 60–70 dní, jsou-li k dispozici tekutiny. Dlouhodobější hladovění je doprovázeno halucinacemi, mění se prožívání a vztah k okolí, rozpadají se sociální vazby, až nakonec se člověk stará sám o sebe a o vlastní přežití.

U člověka ovlivňují příjem potravy nejen kulturní, ale také individuální psychické faktory. Konzumace jídla je jednou z velkých životních radostí. Přesycení však někdy provázejí výrazné negativní pocity. Složitě sociální a psychické vlivy modifikují hlad natolik, že řada lidí nedokáže při příjmu potravy udržet potřebnou rovnováhu. Vedle obezity se stále častěji setkáváme s poruchami příjmu potravy, a to zejména u adolescentů a mladých žen. K těmto poruchám patří především *mentální anorexie* (extrémní hladovění) a *mentální bulimie* (střídané přejídání a hladovění).

Bez jídla člověk může vydržet déle než měsíc, bez vody jen několik dní. Kulturní a sociální faktory modifikují nejen konzumaci potravin, ale také příjem tekutin. Sociální učení ovlivňuje, jaké nápoje si lidé zvyknou pít.

### **Příklad**

*Angličané pijí tradičněji čaj než kávu, Američané si oblíbili Coca-Colu, Češi pivo. Lidé se učí pít odlišné nápoje během dne. Nabízení a pití nápojů je součástí společenských rituálů.*

Z pohledu přežití lidstva jsou významné především **sexuální a rodičovské motivy**, které mají výrazný biologický základ. Koitus, těhotenství, porod, kojení jsou procesy podporované nervovými hormonálními vlivy. Nedostatečná či problematická rodičovská péče je jednou z hlavních příčin emočních problémů a poruch chování v dospělosti.

Sexuální chování lze, podobně jako alimentární, rozdělit na fázi *apetence a konzumace*. Ve fázi apetenční se sexuální pohnutky na mentální úrovni projevují rozmanitými tužbami, fantaziemi a vzruchy. Fázi konzumace tvoří vlastní sexuální aktivity směřující k dosažení orgasmu, po kterém následuje uvolnění od sexuálního napětí.

Mezi sexuálními motivy a pohnutkami zajišťujícími přežití, jejichž prototypem je hlad, existují některé důležité rozdíly:

- Partnerské sexuální aktivity nejsou podmínkou pro přežití jednotlivce.
- Zatímco rostoucí hlad a žízeň jsou velmi nepříjemné, zvyšující se sexuální vzrušení je převážně příjemné.
- U sexuality je vazba mezi apetencí a konzumací komplikovanější. Sexuální tužby nemusí vést k sexuálním aktivitám. Lidé vyhledávají sexuální vzrušení i tehdy, když nesměřuje k orgasmu (tedy k uvolnění sexuálních tlaků). Potvrzuje to skutečnost, že časopisy a filmy s erotickými a sexuálními náměty mají slušný komerční úspěch.
- V případě lidské sexuality je sociální komponenta mnohem výraznější než u hladu a žízně. Sexuální vztah mezi mužem a ženou je základem pro vytvoření sociálního svazku, tedy rodiny, v níž otec a matka pečují o své děti a chrání je. Výzkumy i klinické zkušenosti ukazují, že adekvátní rodičovská péče není nezbytná pouze pro biologické přežití, ale je také předpokladem zdárného psychického vývoje.

### **Příklad**

*Psychoanalytik René Spitz (1887–1974) uveřejnil výsledky svého zkoumání dětí odložených bezprostředně po narození do ústavní péče, kde byly uspokojovány jejich tělesné potřeby, ale chyběla jim trvalejší interakce s pečující osobou. Tyto děti upadaly do stále*



větší apatie, ubývaly na váze a byly často nemocné. Třetina z nich se nedožila dvou let (podívejte se na <http://www.youtube.com/watch?v=VvdOe10vrs4&feature=related>).

U nás ke zkoumání raných vazeb mezi rodiči a dětmi výrazně přispěli Josef Langmeier a Zdeněk Matějček, jejichž „Psychická deprivace v dětství“ byla vydána již v roce 1963.

Ad 2) **Stimulační motivy** – lidé jsou aktivní bytosti. K dosažení duševní pohody lidé potřebují *proměnlivou vnější stimulaci* a vyváženou kombinaci duševních a tělesných aktivit. Stimulační motivy mají vrozený nervový základ, ale jejich uspokojování není nezbytnou podmínkou pro přežití. Stimulační motivy se projeví *hravostí, zvědavostí a vyhledáváním neobvyklých zážitků*.

Některé teorie potvrzují, že lidé většinou neusilují o dosažení rovnováhy a klidu, ale spíše o zvýšení vnitřního napětí či vzrušení, což se v angličtině označuje termínem „arousal“ – nabuzení, vybuzení, vyburcování – aktivační úroveň. Vysoká *aktivační úroveň* vzniká například u sportovců, u studentů při zkouškách, při různých soutěžích, někdy i při pasivním sledování napínavých filmů či při poslechu hlasité a rytmické hudby. Hokejové finále při mistrovství světa u diváků evokuje takové vzrušení, že se mluví o „infarktových zápasech“.

Všichni víme, že ne vždy lidé vyhledávají situace, které zvyšují aktivaci. Někdy lidé vyhledávají situace, které napětí snižují – například pobyt u moře, odpočinek v lázních. K úrovni „nabuzení“ přispívá kromě intenzity, složitosti a proměnlivosti vnějších podnětů také tělesná aktivita a emoční prožitky, především úzkost a strach.

V intenzitě vyhledávání vnější stimulace *existují velké individuální rozdíly*. Zatímco extrovertům vyhovují pestré a proměnlivé vnější podmínky, introverti se lépe cítí v klidnějším prostředí. Potřebu vyhledávat nové a neobvyklé zážitky zkoumá již řadu let americký psycholog *Marvin Zukerman* (nar. 1928). O lidech s velkou potřebou neobvyklých zážitků se obvykle hovoří jako o dobrodruzích (Plháková, 2007).

### **Příklad**

*Charles kdekoli vstoupil, působil sebevědomě. Pracoval na burze, kde ho přitahovalo napětí, kterému tam byl vystaven. Byl neustále aktivní a ani o víkendů nezmírnil tempo. Jezdil červeným kabrioletem na pláž, kde surfoval až do úplného vyčerpání. To miloval. Celou noc se potom bavil s přáteli, aby získal energii do dalšího dne. Charles měl mladšího bratra Michaela, který bydlel v pronajatém bytě, který nebyl přepychově zařízený, ale byl útulný a pečlivě uklízený. Jeho největší chloubou byly bohatě kvetoucí pelargonie za oknem. Rád sedával jen tak sám v kuchyni, popíjel bylinkový čaj a díval se, jak se jeho milované květiny rozrůstají. Stal se učitelem na základní škole, rád si chodil zaběhat, když v ulicích nikdo nebyl. Oba bratři vyrůstali společně ve velkém starém domě, kde měl každý svůj pokoj. Charles měl rád vzrušení, Michael naopak klid, ticho a známé věci (Hamer, Copeland, 2003).*

Psychologové nazývají odlišnosti v temperamentu Charlese a Michaela různě, nejčastěji jako „*vyhledávání nového*“ (*sensation seeking*). Lidé, kteří touží po nových a originálních věcech, nacházejí potěšení v nejrůznějších neobvyklých a silných prožitcích. Jedinci, kteří netouží po originalitě, dávají přednost známým, obvyklým a méně intenzivním zážitkům. Vlastnost „*vyhledávání nového*“ má vliv na způsob práce a mezilidské vztahy.

Lidé s *vysokou potřebou vyhledávat nové zkušenosti* bývají impulsivní, dokážou udržet pozornost jen krátkou chvílí a rychle se rozhodují, často i s nedostatečnými informacemi. Jsou prchliví. Mohou se žít jako piloti, hasiči, makléři nebo bankovní lupiči, daří se jim lépe ve vlastním podniku, než když začnou pracovat pro někoho jiného. Lidé s *nízkou potřebou vyhledávat nové zážitky* jsou klidnější, více přemýšlejí a analyzují, dokážou se lépe soustředit, a než se rozhodnou, vyžadují plné informace. Jsou vyrovnanější, mají sklon ke spořádanosti a preciznosti a rutina je pro ně spíš uklidňující než omezující. Jsou z nich dobří účetní, knihovníci, zubaři, programátoři. Dávají přednost dlouhodobějším projektům. Jsou vynikajícími manažery na střední úrovni (Hamer, Copeland, 2003).

Ad 3) **Sociální motivy** regulují a ovlivňují mezilidské vztahy i jejich subjektivní prožívání. Současná psychologie se domnívá, že tyto pohnutky jsou zakódovány v mozku jako vrozené „programy“ či dispozice, které se rozvíjejí a aktivují především v raném dětství v průběhu interakce s druhými lidmi. Základní sociální motivy se projevují ve všech lidských kulturách, ale v různém rozsahu. Zkoumání lidských sociálních motivů navazuje především na Murrayho teorii potřeb, kde základními dimenzemi lidských motivů jsou *potřeba úspěšného výkonu (výkonová motivace)*, *afiliace-intimita a moc*.

*Výkonová motivace* se projevuje tím, že každý člověk realizuje úkoly na určité úrovni. Dalo by se předpokládat, že lidé s různou úrovní výkonové motivace se navzájem liší některými svými vlastnostmi. Z některých experimentálních studií je známo, že (Pardel a kol. 1984; Plevová, 2007):

- Lidé s vysokou výkonovou motivací a s *tendencí dosáhnout úspěchu* pracují mnohem vytrvaleji a mají podstatně vyšší stresovou odolnost v případě, že se jim do cesty stává překážky a nejde vše „hladce“.
- Lidé s nízkou výkonovou motivací a s *tendencí vyhybat se neúspěchu* mají menší stresovou odolnost. Ti při setkání s obtížemi často rezignují a v zátěži nedokážou efektivně reagovat na okolí (viz tab. 1).

**Tab. 1:** Vysoká a nízká výkonová motivace

Výkonová motivace	Motivační tendence	Vytrvalost	Stresová odolnost
vysoká	dosáhnout úspěchu	velká	vyšší
nízká	vyhnout se neúspěchu	malá	nižší

Tabulka znázorňuje rozdíly mezi vysokou a nízkou úrovní výkonové motivace ve vztahu k motivačním tendencím, k úspěchu a neúspěchu, vytrvalosti a stresové odolnosti (Plevová, 2007).

*Potřeba afiliace – sdružování* – je potřebou z Murrayho seznamu, kterou psychologové intenzivně zkoumali. Je potřebou, která vede k vytváření přátelství, společenských vazeb, jde o potřebu se kontaktovat s druhými lidmi, připojovat se k nim a žít s nimi. Nezahrnuje potřebu druhé lidi ovládat, ale spíše přání být ve společnosti akceptovaný a oblíbený. V posledních letech se začíná studovat potřeba intimity, která není zahrnuta v Murrayho seznamu potřeb. Tato potřeba se projevuje přáním důvěrně komunikovat s jinou osobou a prožívat ve vztahu k ní blízkost a vřelost.

*Potřeba moci* se projevuje snahou řídit a ovlivňovat společenské dění, chování a prožívání druhých lidí, případně získat přístup ke zdrojům bohatství (Plháková, 2007).

Jak pozorujeme i z vlastního života, motivované chování často provázejí silné emoce. Při sexuálním chování člověk zpravidla prožívá city něžnosti a lásky, při útoku hněv, při útěku strach. Člověk, který dosáhl vysněného cíle, pociťuje radost a štěstí. Propojení mezi motivy a emocemi je však poměrně komplikované. Sexuální chování může probíhat i v nepřítomnosti něžných citů, agrese nemusí pokaždé provázet hněv a dosažení cíle nemusí být vždy provázeno radostí. Emoce a motivy jsou ale těsně propojeny a společně tvoří **motivačně-emocionální systém**.

Problematika motivace úzce souvisí s vysuzováním konkrétních příčin chování, které se v psychologii nazývá *kauzální atribuce* (viz kapitola první). Lze vůbec teoreticky vystihnout rozdíl mezi motivací a kauzálními atribucemi? Motivační teorie hledají odpovědi na otázky, co vede lidi k tomu, že jednají určitým způsobem. Proč člověk jedná tak, jak jedná? (Homola, 1973). Naproti tomu teorie atribuce se zajímá o to, co lidé považují za příčinu svého jednání i jednání ostatních (Štech, 1980). Co je příčinou (atribuce) toho, že je člověk nucen (motivace) jednat agresivně? Podívejme se na příklad, který dokladuje význam kauzálních atribucí v našem prožívání a chování.

### **Příklad**

*Matka ležela doma s chřipkou a požádala svou sedmiletou dceru, aby si tiše hrála, zatímco ona bude odpočívat.*

*Když vešla matka o hodinu později do kuchyně, aby se napila, uviděla, že pastelky jsou rozházeny po celé podlaze, na stole je zmačkaný barevný papír a otevřená lahvička s lepidlem, na odpadkovém koši leží nůžky, na ledničce stojí nedopitá láhev s mlékem. Rozčílila se. Rozčilená matka potom běžela hledat svoji dceru, aby jí vyčinila. Našla ji hluboce spící v pokoji před televizorem. Na polštáři u její hlavy ležel barevný výkres pokrytý vystříhanými a nalepenými červenými srdíčky, na kterém bylo napsáno: „Mami, mám tě moc ráda. Brzy se uzdrav!“ Matka jen s úsměvem zavrtěla hlavou.*

Jak vidíme, někdy stačí získat další informace a naše chápání situace se zásadně změní. Když matka pochopila, co bylo příčinou nepořádku v kuchyni, změnila zcela postoj i emoci (Plevová, 2007).

Pojem motivace je velmi široký. Zahrnuje v sobě takové pojmy, jako jsou **snažení, chtění, touha, tendence, přání, zájem, očekávání, tlak, tenze** apod. Kromě toho motivaci nemůžeme přímo pozorovat. Usuzujeme na ni z nejrůznějších projevů lidí. Proces motivace je podstatný v tom, že **zaměřuje lidské chování a aktivuje člověka** (dodává mu energii k činnosti). Cílem motivovaného jedince je **uspokojení aktivované potřeby**.

### 7.3 Osobnost a zátěžové situace

Všichni se v každodenním shonu a v rámci neustálého rozhodování ocitáme v různých zátěžových situacích. V psychologii mezi zátěžové situace obvykle řadíme **stres, frustraci a konflikt**. Všechny uvedené situace souvisejí s volnými procesy, s motivací a emocemi. Podmínky v zátěžových situacích nás nutí nějak reagovat, nějak se rozhodnout. Problematika zátěžových situací prolíná mnoha psychologickými disciplínami (vývojová psychologie, pedagogická a sociální psychologie, patopsychologie apod.) Ač je všichni znáte z běžného života, v následujícím textu se s nimi seznámíme i teoreticky.

#### Člověk ve stresové situaci

Stres (z angl. slova stress – zátěž), jehož koncept vytvořil kanadský lékař a biolog *Hans Seley* (1907–1982), je prožíván jako narušení rovnováhy (jak psychické, tak fyzické).

#### Příklad

*Hans Seley a charakterová disonance: Seley jednou napsal článek o králíkovi a želvě. Někteří z nás se chovají v životě jako králíci, pobíhají z místa na místo, oštipují, co mohou, míří do všech stran. Postoj jiných lidí k životu se podobá želvě. Metodicky postupují*

*od bodu k bodu, jsou rozvázní, pečliví, sledují každou podrobnost. Zdravé jsou obě tyto krajnosti. Nezdravé a stresující je, snažíme-li se toho druhého změnit (Howard, 1998).*

Stres vzniká tehdy, působí-li na člověka nadměrně silný podnět dlouhou dobu nebo ocitneme-li se v nesnesitelné situaci, jíž se nemůžeme vyhnout. Situace psychické zátěže má za následek nadměrné vzrušení, na něž organismus odpovídá nejprve:

- *poplachovou reakcí*, která postupně přechází v pokus o
- *adaptaci* na danou situaci. Pokud se organismu adaptovat nepodaří, organismus přechází do
- *fáze vyčerpání*.

Narušení rovnováhy můžeme vnímat negativně, ale také pozitivně. Při negativním vnímání stresu hovoříme o **distresu**. Může to být například v období před nějakou důležitou zkouškou, kdy zjistíte, že již máte málo času na zvládnutí učiva. Narušení rovnováhy ale nemusíme vždy vnímat negativně, může jít také o pozitivní události v životě. Například můžete pozitivně prožívat „stresovou“ přípravu na svatbu, přípravu na nějaké důležité vystoupení či přípravu na vytouženou dovolenou. Pozitivně mohou prožívat stres herci před premiérou, přednášející před důležitou přednáškou, na kterou se dlouho připravovali. V tomto případě hovoříme o **eustresu** (Rheinwaldová, 1995).

Činitelé, kteří stres způsobují, se nazývají **stresory**. Jedná se o události, které vnímáme jako *ohrožující naši tělesnou a duševní pohodu*. Některé události představují **závažné změny ovlivňující mnoho lidí** – například válka, jaderná katastrofa, zemětřesení. Jiné představují **závažné změny v životě jednotlivce** – například stěhování do nové oblasti, změna zaměstnání, ztráta přítele, vážná nemoc. **Každodenní nepříjemnosti** mohou lidé prožívat také jako stresory – například ztráta dokladů, dopravní zácpa při cestě do práce, spor se spolupracovníky apod. Konečně zdroj stresu může být i **v člověku samém** ve formě konfliktních přání či motivů.

Stresory mohou tedy mít *fyzickou, sociální a psychickou povahu*. Současná civilizace a kultura je zdrojem řady stresorů – život v panelákových sídlištích, časová tíseň a shon, dehumanizace vztahů mezi lidmi, ohrožení existence – hrozba nezaměstnanosti, hrozba ohrožení životního standardu, hrozba ztráty „střechy nad hlavou“ apod.

Ačkoli má člověk obrovskou způsobilost adaptace, je mnoho lidí po dlouhou dobu vystavováno působení nejrůznějších stresorů. Mohli bychom říci, že každá myslitelná fyzická i psychická zátěž, například hluk, spěch, nebezpečí, zranění, profesní konkurence a rivalita, nezdravé agresivní soupeření, existenční a vztahová nejistota, konfliktní vztahy, negativní a amorální zprávy z médií, vzrůstající kriminalita, ale také například současný neutěšený stav životního prostředí, zdraví nebezpečné inverze, opakované upozorňování na nekvalitní a dokonce zdraví nebezpečné potraviny, které

se hojně prodávají v supermarketech a mnoho dalších, můžeme označit jako stresory (Nakonečný, 1997; Comby, 1997; Plevová, 2006).

### Pro zájemce

Nejnápadnějším zdrojem stresu jsou **traumatické události**. Jedná se o mimořádně nebezpečné situace, které se vymykají běžné lidské zkušenosti. Můžeme zde zahrnout přírodní katastrofy (zemětřesení, povodně), katastrofy způsobené člověkem (válka, automobilové nehody, letecké katastrofy) a fyzické útoky (napadení, znásilnění, pokus o vraždu). Obecně známou reakcí na vysoce traumatické události je **katastrofický syndrom**. Ten se projevuje v **prvém stadiu** tím, že oběti jsou ochromeny a zmateny, zdá se, že si neuvědomují, co se stalo. V **druhém stadiu** jsou lidé pasivní, neschopni sami něco dělat, ale jednoduše následují druhé. Ve **třetím stadiu** začínají pociťovat úzkost a mají značné potíže se soustředěním.

Všichni občas prožíváme stres. Je známo, že každý člověk projevuje vůči stresorům různou citlivost. Víte, jak jste na tom vy?

### Cvičení

V následujícím testu si můžete vyzkoušet, do jaké míry se vystavujete působení stresorů. Zjistíte si tedy, jakou máte aktuální citlivost na stresory.

**Psychologický test: Jak jsem citlivý vůči stresorům.** Odpovězte si na následující otázky „ano–ne“. Skóre, které získáte, ukazuje vaši tendenci chovat se takovým způsobem, kterým se vystavujete působení stresorů na sebe samého (Míček, Zeman, 1997).

1. Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé „černé myšlenky“.
2. Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá.
3. Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.
4. Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo na nevlidné poznámky.
5. Dost často trpím pocitu viny bez skutečného důvodu.
6. Často se cítím velmi napjatý a vzrušený.
7. Čas od času se stávám rozčileným, nejistým a utrápeným.
8. Dosti snadno se stávám podrážděným a špatně naloženým.
9. Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věcí.
10. Mám sklon probírat minulé problémy a myslet na to, co se stane.
11. Stávám se velmi nervózním, když se něco nedaří.
12. Mám sklon se příliš podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.
13. Nespím příliš dobře a asi se cítím unavenější než druzí.

## Klíč k testu

**Vyhodnocení:** sečtete si počet kladných odpovědí.

Skórování:

0–5 bodů: vaše citlivost na stresory je v normě,

6–12 bodů: vaše citlivost na stresory je zvýšená,

13 bodů: jste přecitlivělí na působení stresorů.

## Jak na stres reagujeme?

Stresové situace vyvolávají různé reakce nejen v oblasti emocí a v oblasti fyziologické. Stres působí také na kognitivní procesy.

### • Reakce na stres v emoční oblasti

Nejčastější citovou reakcí na stresor je *úzkost*. Jde o nepříjemnou emoci, kdy prožíváme obavy, strach, napětí, nervozitu, pochybnosti apod. Většinou nám úzkost signalizuje stav nebezpečí či narušení rovnováhy. Další nejčastější reakce na stres je *vzteky*, který může vést k **agresi**. Člověk pocituje emoce jako: zloba, nenávisť, rozhořčení, nepřátelství, zatrpkllost, zaujatost, podrážděnost, v extrému může dojít až k násilí. Opačnou, ale rovněž častou reakcí na stres je *uzavření se do sebe a apatie*. Jestliže stresové podmínky trvají dlouho, apatie může přerůst v *depresi*.

### • Reakce na stres ve fyziologické oblasti

Tělo na stres reaguje tím, že spustí složitý řetěz vrozených reakcí. Je známo, že se *zvýšuje srdeční frekvence, krevní tlak, dechová frekvence a svalové napětí*. Počáteční známkou stresu bývá *sucho v ústech*. Při dlouhodobém působení stresorů se člověk stává méně odolným vůči nemoci, chronický stres může vyvolat tělesné poruchy, jako například: *žaludeční vředy, vysoký krevní tlak a srdeční choroby*. Může také *poškodit imunitní systém a snížit odolnost organismu vůči virům a bakteriím*. Při stresu se lehce nachladíme či onemocníme chřipkou.

### • Reakce na stres v oblasti poznání

Kromě emočních a tělesných reakcí na stres, které jsme právě probrali, lidé často zjišťují, že mají také potíže se **soustředěním a logickým uspořádáním myšlenek**. Výsledkem je, že se jejich výkon v určitých úkolech zhoršuje. Negativní myšlenky nás rozrušují a zabraňují nám soustředit se na činnost. Stres ovlivní kognitivní procesy (čítí, vnímání, paměť, pozornost, představivost a myšlení) v osobnosti.

## Typologie reakcí na stres

Již jsme zmínili, že každý člověk je na stres jinak citlivý. Uvedeme si nyní typy možných reakcí na stres podle *Gossartha-Matička* (Míček, Zeman, 1997):

1. První typ je nazván „**nedostatečně stimulovaným**“, mohli bychom ho také nazvat typem *bezmocně závislým*. Osoby, které bychom mohli zařadit k tomuto typu, jsou přesvědčeny, že nějaký pro ně vysoce ceněný emoční objekt je tou nejdůležitější

podmínkou jejich štěstí a spokojenosti. Pokud tento objekt „ztratí“, prožívají to jako traumatizující událost. Jsou neustále spojeni s objekty své touhy (například může jít o nějakou osobu, postavení v práci apod.) a zůstávají na těchto přáních závislí. Jde o lidi, kteří vykazují nedostatek autonomie, samostatnosti. Prožívají často beznaděj a bezmoc, jsou málo expresivní, nedovedou vyjádřit své emoce. To často vede k depresivním stavům a stavům uzavřenosti.

2. Druhý, „**hypervzrušivý typ**“ je typem, který preferuje jiný způsob reagování ve stresových situacích. Tito lidé jsou také na svých emočně vysoce ceněných objektech závislí a jejich nepřítomnost považují za hlavní příčinu své nešťastnosti. Zatímco osoby prvního typu prožívají beznaděj a bezmoc, osoby hypervzrušivé zažívají spíše reakce vzteku, agrese, vzrušení a hněvu.

Výzkumy ukazují, že osoby „nedostatečně stimulované“ inklinují k onemocnění různými formami rakoviny, zato „hypervzrušivý typ“ má tendenci podléhat nemocem srdečním a cévním.

3. Třetí typ je „**typem ambivalentním**“. Lidé tohoto typu vykazují tendenci kolísat od typické reakce „nedostatečně stimulovaných“ po typickou reakci „hypervzrušivých“. Takže u nich kolísají pocity beznaděje, bezmoci se vztekem a silným vzrušením.

Výzkumy v této oblasti prozrazují velmi zajímavá zjištění. Toto kolísání mezi dvěma zápornými city není pravděpodobně zdravotně tak škodlivé jako vyčerpávání organismu stále stejným záporným citem (tedy jenom beznadějí nebo naopak jen silným vzrušením).

4. Čtvrtý typ je nazýván „**typem osobní autonomie**“. Pro tyto lidi je typická silná tendence vážit si své osobní autonomie (samostatnosti, svobody a nezávislosti). Ale nejen to. Tito lidé si váží autonomie i těch lidí, s nimiž si přejí být v kontaktu. Toto jsou pro ně nejdůležitější podmínky vlastní spokojenosti a vlastního štěstí. Zažívají celkem realisticky přibližování nebo naopak odmítavé chování svého ceněného objektu, zůstávají sami sebou, i když jim tyto objekty unikají nebo jsou pro ně v dané situaci nedosažitelné. Tím se vyhýbají stresovým situacím, do kterých se lehce dostávají lidé reagující podle prvních třech typů.

Dalším typem chování, kterému je v psychologii věnována velká pozornost, je **chování typu A**. Lékaři si v průběhu let všimli, že oběťmi infarktu myokardu jsou hostilní (zlostní), agresivní, netrpěliví lidé, kteří se příliš věnují své práci. Jsou výrazně soutěživí a výkonově orientováni, jsou v neustálém stresu. Uvedeme si některé další znaky chování typu A:

- dělá dvě věci najednou,
- skáče druhým lidem do řeči,
- plánuje větší množství činností ve stále kratším čase,
- je nervózní, když musí čekat ve frontě,



- při řeči hodně gestikuluje, často poklepává nohou nebo prsty,
- je pro něj těžké jen tak sedět a nic nedělat,
- rychle mrká, cuká mu obočí,
- ztrácí smysl pro humor,
- je netrpělivý, když sleduje někoho, kdo podle něho dělá něco hůře nebo pomaleji než on.

Opačným typem chování je **typ B**, který nevykazuje uvedené znaky. Je tedy klidný, umí odpočívat, je tolerantnější k chybám druhých a více se směje.

### Frustrace a frustrační tolerance

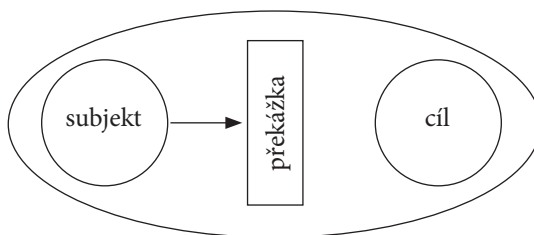
Psychologický stres vytváří situaci, při které není přímo blokováno uspokojení aktuální potřeby, nýbrž je celkově zatížen či znemožněn proces adaptace. Pokud se snažíme o *dosažení nějakého cíle a naše snaha je nějak znemožněna*, hovoříme o **frustraci**.

#### Příklad

*Možná znáte situaci ze života, kdy žádáte svého kolegu či dobrého přítele o pomoc. Ač vám na tom moc záleží, on vás odmítne. Ocitáte se ve stavu frustrace. Jaké budou vaše emoce v této situaci? Co uděláte?*

Americký psycholog *Saul Rosenzweig* (1907–2004), autor testů k měření frustrační tolerance, uvádí, že k frustraci u jedince dochází vždy, když se organismus setkává s více či méně nepřekonatelnou překážkou, která mu zabraňuje dosažení vytyčeného cíle. Schematické znázornění frustrační situace může vypadat následovně.

**Obr. 14:** Schematické znázornění frustrační situace

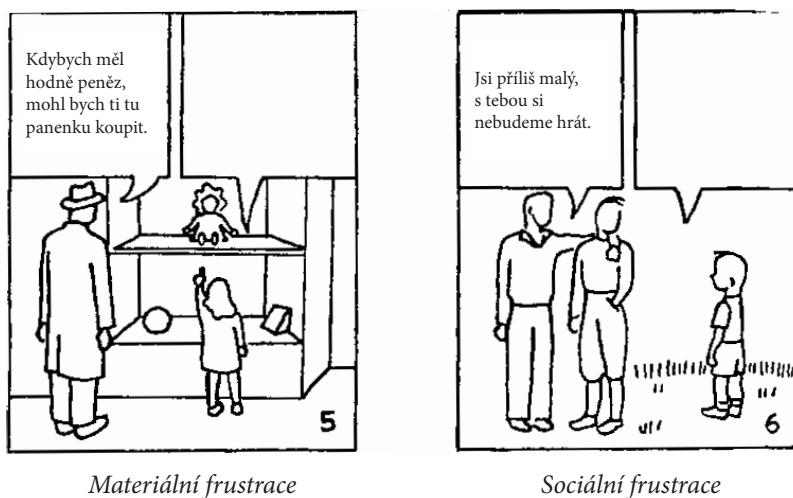


Určitě každý z vás zažil „**materiální frustraci**“. Mohlo to být v dětství, kdy jste nedostali hračku, kterou jste si přáli, nebo i v dospělosti, kdy vám váš výdělek v práci neumožnil uspokojení některých vašich potřeb. Pokud trvá materiální frustrace dlouhodobě, může přerůst ve stresovou situaci (například dlouhodobé nedostatečné

ekonomické zabezpečení rodiny). K materiální frustraci přispívá i společenská situace (nezaměstnanost, neschopnost podniků vyplácet mzdy svým zaměstnancům apod.).

Jedinec může být frustrován i v situaci, kdy je po materiální stránce zcela zabezpečen. Představte si, že jako děti nejste ve třídě přijati svými spolužáky nebo při vstupu do nového zaměstnání novým pracovním kolektivem. Ocitáte se v „**sociální frustraci**“, kdy není uspokojena vaše potřeba *přijetí ostatními*.

**Obr. 15:** Příklady frustrační situace z Rosenzweigova obrázkově-frustračního testu pro děti (Rosenzweig, 1998)



### Význam frustrace a frustrační tolerance

Z výše uvedeného by mohlo vyplývat, že frustrace je v lidském životě škodlivá a že je třeba se jí vyhýbat. Není tomu tak. Procházením si frustracemi si člověk od dětství vytváří a upevňuje svoji **frustrační toleranci**. Co si máme představit pod tímto pojmem? Jde o míru toho, jak jste sami **odolní vůči překážkám**, které se vám staví do cesty, co unesete a vyřešíte bez újmy na zdraví.

### Příklad

*Mnoho rodičů se obává, aby své děti příliš nezatěžovali. Plní za dítě jeho povinnosti, dají mu všechno, na co si vzpomene, aby bylo spokojené a mohlo se „harmonicky“ rozvíjet (skleníková výchova). Přílišným dáváním (ve smyslu materiálním či neurčením hranic, co se smí a co už ne) rodiče vytvářejí prostředí, které se stane tak bezpečným a uspokojujícím, že se dítě zastaví ve vývoji a touží setrvat v prostředí, které ho trvale ochraňuje a ve všem podporuje. Začíná to již ve velmi raném věku. Nedávno jsem pozorovala mladou matku, která nakupovala se svým, asi pětiletým synem. Dítě drželo*

*v ruce několik rohlíků a neustále chtělo něco nového. Matka nervózně vysvětlovala, uklidňovala a přitom dítěti v podstatě ve všem vyhovovala. Nakonec to dopadlo tak, že musela nákup předčasně ukončit.*

### **Faktory ovlivňující frustrační toleranci**

- Dědičné vlivy – specifika nervové soustavy, temperament.
- Vyčerpání, oslabení, úraz, nemoc, handicap.
- Věk – frustrační tolerance stoupá s rostoucím věkem, v určité chvíli života člověka ale začne opět klesat. Malé děti a starší lidé tak mají nižší frustrační toleranci, nedokážou odložit reakci a vyrovnat se s napětím z nezdaru. Frustrační tolerance se snižuje také v některých kritických obdobích lidského života, kterými jsou například puberta, klimakterium nebo odchod do důchodu.
- Životospráva – nedodržování správné životosprávy, špatný spánkový režim, špatná strava, nedostatek pohybu a nízká fyzická kondice.
- Výchova – správná výchova vede k přiměřené adaptaci na neúspěchy a nezdary. Přespřílišné hýčkáání a protektivní výchova vedou ke vzniku nižší frustrační tolerance u dítěte.
- Frustrační toleranci snižuje nechuť a nezájem a zvyšuje ji nadšení.
- Sebevýchova a hlubší sebepoznání posiluje frustrační toleranci.
- Kolektivní frustrace, například v období válek nebo hospodářských krizí, kdy jsou různými nedostatky postihovány masy lidí, jsou snesitelnější než frustrace individuální (Hošek, 1997; Nakonečný, 1997).

### **Konflikty**

Konflikt souvisí v naší osobnosti s **volním aktem, s rozhodováním**. Čím je rozhodování složitější, tím větší je také frustrace.

Jistě máte zkušenosti s tím, že některá rozhodnutí ve vašem životě byla pro vás jednodušší (například jestli půjdete do kina nebo si budete doma číst), jiná hlouběji zasáhla do vašeho života (například rozhodnutí o tom, zdali budete studovat, jaký obor si vyberete, zdali změníte zaměstnání či ne apod.).

Do konfliktu se můžeme dostávat sami se sebou, tedy ve svém vnitřním světě, ve svém vnitřním rozhodování. Ale znáte určité situace, ve kterých se můžete dostat do konfliktů se svým okolím, hlavně ve vztahu s jinými lidmi. První se nazývají „**konflikty vnitřní**“, druhé „**konflikty vnější**“.

Lze říci, že vnitřní konflikt vyjadřuje aktivaci dvou nebo více neslučitelných tendencí (motivů) a vy se musíte rozhodnout pro jednu z nich. Výzkumy v oblasti konfliktů jsou spojeny se jménem psychologa *Kurta Lewina* (1890–1947), který stanovil následující základní typy konfliktů. Vycházel při tom ze dvou základních tendencí, **přitažlivosti (apetence)** a **odpudivosti (averze)**.

1. První typ konfliktu je **apetence–apetence**. Máte se zde rozhodnout mezi dvěma cíli, které jsou pro vás zhruba stejně atraktivní. Představte si, že sedíte hladoví v restauraci a máte si vybrat jedno ze dvou jídel, která jsou pro vás obě přitažlivá. Doby výběru jídel bude pravděpodobně delší v situaci, kdy nebude pro vás téměř žádný rozdíl v jejich atraktivnosti.

### **Příklad**

*Tento typ konfliktu je řazen mezi nejjednodušší. Bývá přirovnáván k situaci Buridanova osla, před kterým leží ve stejné vzdálenosti od něj dvě otýpky sena. Osel se ale nemůže rozhodnout pro žádnou z nich a umře hladem. Vy se ale opravdu nemusíte obávat tohoto osudu, protože ve skutečnosti v konfliktu apetence–apetence jste vždy rozhodnutí schopni. Převládne tedy jedna apetence nad druhou.*

*Vyřešení tohoto typu konfliktu ale nemusí být vždy jednoduché. Náročné určitě bude rozhodování chlapce, který se rozhoduje mezi dvěma dívkami, se kterými současně chodí. A obě se mu velice líbí, obě „stejně miluje“.*

2. Druhý typ konfliktu je **averze–averze**. Zde se musíte také rozhodnout pro jednu z alternativ, ale s tím rozdílem, že obě alternativy jsou vám nepříjemné. Tento konflikt je velice těžký. Často se stává, že odsunujeme nepříjemné rozhodnutí na pozdější dobu, ač víte, že nakonec jednu z možností zvolit musíte. Znamý psycholog Milan Nakonečný píše, že v tomto případě budou o vaší volbě rozhodovat spíše emoce než váš rozum (Nakonečný, 1997).

### **Příklad**

*Šestiletý chlapec ztratil maminčinu peněženku při cestě do obchodu. Rodiče jsou velmi rozezlení a oba se rozhodnou dítě potrestat, Dají dítěti velmi těžký úkol. Karel si má vybrat ze dvou trestů, které jsou oba pro něho nepříjemné. Rodiče mu zakáží setkání s kamarádem, které už má domluveno a velmi mu na něm záleží, nebo mu nekoupí kolečkové brusle, kterých se už dlouho nemůže dočkat. Co se děje v takovém dítěti?*

3. Třetí typ konfliktu je **apetence–averze**. Člověk se má rozhodnout pro to, co je pro něho současně přitažlivé i odpudivé. Averzivní je vše, co budí nejen odpor, ale i jiné negativní emoce, zejména úzkost. V této konfliktní situaci si člověk po určité době rozhodování může zvolit náhradní cíl, pokud jedna možnost v konfliktu nepřevyšší druhou.

## Příklad

*Martinovi se líbí Alžběta, vysoká, štíhlá a krásná dívka. Když se s ní konečně seznámí, zjistí, že je pro něho povahově nesnesitelná. Přesto cítí, že Alžběta ho neustále velmi přitahuje, vyhledává její společnost.*

## Vlastnosti osobnosti a konfliktovost

Které osobnosti se dostávají častěji do konfliktů?

- Lidé se zvýšenou dráždivostí emocí, cholerické typy.
- Lidé nemocní, unavení, nevyspaní, vyčerpaní.
- Lidé s ambivalentními (smíšenými) citovými vztahy k lidem (současně mají i nemají rádi).
- Lidé, kteří jsou v dlouhodobém stresu nebo ve frustrační situaci.
- Autoritářské osobnosti, které často nedůvěřují partnerům a dostávají se s nimi častěji do rozporu. Mají tendenci ovládat jiné a za žádnou cenu se nepodřizovat.
- Mnoho konfliktů jde na vrub „antipatii na první pohled“.
- Lidé s nedostatkem sebekontroly a s hostilními (nepřátelskými) postoji vůči okolí.
- Lidé s takovými vlastnostmi, jako je nezdvořilost, hrubost, pýcha, domýšlivost, neochota pomoci, sobeckost a nediskrétnost.
- Některá náročnější životní období se také vyznačují zvýšenou dráždivostí, například dospívání (prepuberta, puberta a adolescence), přechod do důchodového věku apod.

## Kontrolní otázky

1. Uveďte a popište fáze volního procesu.
2. Vysvětlete pojem motivace, motiv a odvozený motiv. Co znamená, když řekneme, že lidské chování je polymotivistické?
3. Vyjmenujte motivační činitele a stručně je charakterizujte.
4. Popište reakce na stresovou situaci v emoční, fyziologické a kognitivní oblasti.
5. Jaké znáte typologie reakcí na stres? Analyzujte je.
6. Znázorněte a vysvětlete schéma frustrační situace.
7. Vysvětlete pojem frustrační tolerance. Čím je ovlivněna?
8. Vyjmenujte druhy konfliktů podle Kurta Lewina. Uveďte vlastní příklady.

## Literatura

- COMBY, B. *Stres pod kontrolou*. Praha: Pragma, 1997. ISBN 80-7205-475-9.
- FRAŇKOVÁ, S.; DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-2460-5481.
- HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*. Praha: SPN, 1973. Bez ISBN.
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-7184-889-1.
- HOWARD, P. J. *Příručka pro uživatele mozku*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-211-4.

- MÍČEK, L.; ZEMAN, V. *Učitel a stres*. Opava: Vademekum, 1997. ISBN 80-210-0521-1.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
- NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-85255-74-X.
- NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-1290-7.
- PARDEL, T.; MARŠÁLOVÁ, L.; HRABOVSKÁ, A. *Dotazník motivácie výkonu*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, 1984. Bez ISBN.
- PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. ISBN 80-200-1499-3.
- RHEINWALDOVÁ E. *Dejte sbohem distresu*. Praha: Skarabeus, 1995. ISBN 80-85901-07-2.
- ROSENZWEIG, S. *Rosenzweigův obrázkově frustrační test pro děti*. Brno: Psychodiagnostika, 1998. Bez ISBN.
- ŠTECH, S. Teorie atribučních procesů (současný stav a hodnocení). *Československá psychologie*. 5., XXIV, Praha: Academia, 1980. Bez ISSN.
- TARDY, V. *Teorie vůle*. Praha: Acta Universitatis Carolinae, 1970. 2, 4-27. Bez ISBN.
- VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: UK, 2003. ISBN 80-246-0015-3.



doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

doc. PhDr. Alena Petrová, Ph.D.

## **Obecná psychologie**

Výkonný redaktor doc. Mgr. Miroslav Dopita, Ph.D.

Odpovědná redaktorka Mgr. Lucie Loutocká

Technická redaktorka RNDr. Anna Petříková

Návrh obálky Jiří Jurečka

Vydala a vytiskla Univerzita Palackého v Olomouci

Křížkovského 8, 771 47 Olomouc

[www.vydavatelstvi.upol.cz](http://www.vydavatelstvi.upol.cz)

e-mail: [vup@upol.cz](mailto:vup@upol.cz)

Publikace z produkce UP je možno zakoupit prostřednictvím e-shopu  
na adrese [www.e-shop.upol.cz](http://www.e-shop.upol.cz)

Olomouc 2012

1. vydání

čz 2012/554

**ISBN 978-80-244-3247-2**

Neprodejná publikace