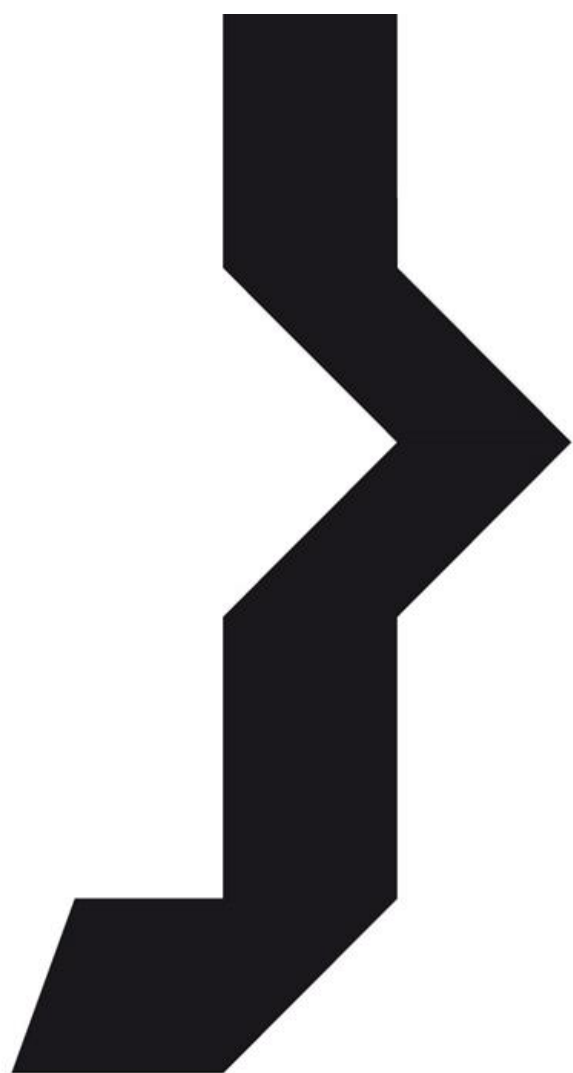




Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta



PSYCHOLOGIE OBECNÁ A OSOBNOSTI

**průvodce předmětem pro studijní program
Sociální patologie a prevence**

Autor: Stanislav Pelcák

Úvod do studia předmětu

Studijní opora je určena jako pomůcka k předmětu Psychologie obecná a osobnosti. Zaměřuje se na vybraná témata obecné psychologie a psychologie osobnosti.

Cíle předmětu

Cílem předmětu je seznámit studenty se základními teoretickými východiskami sociální psychologie a jejími aplikačními možnostmi v kontextu sociální pedagogiky. Akcent je položen na témata, která doplňují poznatkovou základnu studovaného oboru.

Po absolvování předmětu se student:

- bude orientovat v základní problematice obecné psychologie a psychologie osobnosti
- seznámí se se základní literaturou,
- bude schopen využít a aplikovat poznatky v rámci jiných předmětů.

Osnova předmětu

Předmět je koncipován do 13 bloků, které jsou probírány v rámci výuky v prezenční formě a v redukované podobě také v kombinované formě studia.

- 1 Psychologie jako vědecká disciplína. Psychologie jako věda o člověku. Základní pojmy psychologie. Laická psychologie. Psychologie vědecká. Praktická psychologie. Zákonitosti psychických procesů a stavů
- 2 Systém psychologických věd. Základní psychologické obory. Speciální psychologické obory. Aplikované psychologické obory
- 3 Stručná charakteristika základních psychologických směrů.
- 4 Struktura a dynamika osobnosti. Metodologické přístupy v psychologii. Subjektivizující přístupy. Objektivizující přístupy. Metody poznávání osobnosti.
- 5 Biologické a sociální faktory utváření psychických jevů. Interakce dědičnost – prostředí. Biologické faktory vývoje psychických jevů. Prostředí jako činitel vzniku a vývoje psychických jevů.
- 6 Emoce a emoční inteligence. Emoce jako komplexní psychofyziologický projev. Sklon k pozitivním či negativním emocím. Intenzita emocí, afekt, nálada. Rozsah a diferenciací emocí. Schopnost regulace emocí Emoce jako prostředek základní orientace a regulace. Emoční inteligence
- 7 Motivace a potřeby. Motivy, směr, intenzita, délka trvání motivu. Motiv jako latentní dispozice. Základní biologické potřeby. Základní psycho – sociální potřeby. Maslovova pyramida potřeb.
- 8 Vůle a volní jednání. Vůle jako cílesměrné jednání. Fáze volní činnosti. Boj motivů. Frustrace a frustrační tolerance. Integrita cílových orientací
- 9 Jáství a osobnost. 3 složky Jáství. Kognitivní aspekty Já. Emocionální aspekty. Konativní aspekt Já.
- 10 Postoje. Funkce postojů. Změna postojů
- 11 Sebepojetí. Současné definice sebepojetí – přehled. Sebeposuzování a motivace. Sebepojetí z vývojového hlediska.
- 12 Psychická zátěž a stres. Interakční pojetí psychické zátěže. Stresor. Životní události a náročné životní situace . Mikrostresory . Škála sociální readjustace.

- 13 Praktická cvičení z psychologie osobnosti
14 Praktická cvičení z psychologie osobnosti.

Základní literatura a zdroje:

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.
VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.

Doporučená literatura:

- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-134-7
MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1304-8.
NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. V Praze: Triton, 2014. 599 s. ISBN 978-80-7387-830-6
NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák - Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1996. 270 s. ISBN 80-200-0592-7.
ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.
VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 413 stran. ISBN 978-80-246-3268-1.
VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
PLEVOVÁ, Irena. *Kapitoly z obecné psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 89 s. ISBN 80-244-1413-9.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. [brož.]. Praha: Academia, 2005. 472 s. ISBN 80-200-1387-3.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 328 s. Psyché. ISBN 80-247-0871-X.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie II: hlavní směry psychologie 20. století*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 97 s. ISBN 80-244-0999-2.

Požadavky na ukončení předmětu – zápočet

1. Aktivní účast na vyučování, průběžné plnění studijních úkolů dle pokynů vyučujícího.
2. Úspěšné vykonání zápočtového testu (30 otázek; úspěšnost min. 60 %).

Význam ikon v textu



K zapamatování

je soupisem důležitých pojmů a hlavních bodů, které by student při studiu tématu neměl opomenout.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

umožňují studentovi ověřit porozumění textu a osvojení problematiky.



Shrnutí

představuje shrnutí tématu.



Literatura

je soupisem zdrojů použitých v kapitole a slouží také pro doplnění a rozšíření poznatků.

Obsah studijní opory

1	PSYCHOLOGIE JAKO VĚDECKÁ DISCIPLÍNA	6
2	SYSTÉM PSYCHOLOGICKÝCH VĚD	12
3	STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH SMĚRŮ.....	16
4	STRUKTURA A DYNAMIKA OSOBNOSTI.....	21
5	BIOLOGICKÉ A SOCIÁLNÍ FAKTORY UTVÁŘENÍ PSYCHICKÝCH JEVŮ	27
6	EMOCE A EMOČNÍ INTELIGENCE.....	32
7	MOTIVACE A POTŘEBY	38
8	VŮLE A VOLNÍ JEDNÁNÍ.....	45
9	JÁSTVÍ A OSOBNOST	50
10	POSTOJE.....	54
10.1	Postoje	54
10.2	Funkce postojů.....	55
10.3	Změna postojů	57
11	SEBEPOJETÍ.....	60
12	PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A STRES	68
13	PRAKTICKÁ CVIČENÍ Z PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI.....	76



K zapamatování

- **Psychologie jako věda o člověku**
- **Základní pojmy psychologie**
- **Laická psychologie**
- **Psychologie vědecká**
- **Praktická psychologie**
- **Základní východiska psychologie**
- **Zákonitosti psychických procesů a stavů**

Psychologie jako vědecká disciplína

Pojem **psychologie** pochází z řečtiny a doslovně znamená „věda o duši“. 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 společenskovedních, 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.
- **Praktická psychologie** 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. 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 i **teoretická**.

Základní pojmy v psychologii

Základními pojmy obecné psychologie: psychika, mysl, vědomí a nevědomí, prožívání, chování a jednání, osobní konstrukty a mentální reprezentace. **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 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 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. 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**: stránku poznávací, stránku citovou, stránku volní – motivační.

Předmětem prožívání může být vnější svět, stav vlastního těla i vlastní myslí – již zmíněná sebereflexe. Prožívání má 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**.

Chování znázorňuje vnější projevy prožívání. Jako chování můžeme definovat jakoukoli lidskou tělesnou aktivitu, kterou lze pozorovat, zaznamenat nebo měřit. Tradičně se rozlišuje **chování volní** (úmyslné či záměrné) a **mimovolní** (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. 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.**

Osobní konstrukty a mentální reprezentace. 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. Podle amerického psychologa G. Kellyho si lidé vytvářejí **vlastní teorie** o tom, jací jsou ostatní. Tyto teorie mají podobu bipolárních osobních konstruktů, například vřelý – chladný, 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.

Úkolem vědecké psychologie je zkoumání toho, jak se utváří, jaké je a jak se vyvíjí lidské prožívání a chování. Psychologie se snaží prožívání a chování popsat, třídít, vysvětlit (jak fungují), snaží se nacházet zákonitosti. Psychologie je empirická věda o prožívání a chování, o jejich determinaci a projevech.

Psychologický determinismus vyjadřuje skutečnost, že ani v našem prožívání a chování se nic neděje bez příčiny. Vše má svou příčinu, věci se nedějí prostřednictvím kouzla a zázraků. V souladu 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. **Psychologie je vědní obor, který se zabývá zkoumáním psychických jevů, jež jsou obsahem lidské mysli, a jejich vnějších projevů, tj. chování.**

Základní východiska psychologie lze za cenu zjednodušení vymežit následujícím způsobem:

- **Psychické jevy jsou projevy lidské mysli**, které mohou být **vědomé**, ale mohou být i **nevědomé**, resp. v daném časovém úseku neuvědomované. Lidská psychika funguje

ekonomicky a to, co není důležité či potřebné se dostává mimo dosah vědomí. Jednotlivé psychické jevy neexistují v lidském vědomí izolovaně, vždycky **tvorí komplex**, složený z celé řady dílčích aspektů. Např. člověk vnímá nějaké dění, uvědomuje si, co pro něj znamená a nějakým způsobem o něm uvažuje, popřípadě ho emočně prožívá atd. Ale také se v důsledku toho určitým způsobem chová a na danou situaci reaguje.

- Psychické projevy mohou být **členěny podle toho, jakou mají funkci**, tj. zda slouží k orientaci a adaptaci jedince na okolní svět, nebo zda vyjadřují specifčnost jeho prožívání a směřování. Podle toho je také můžeme analyzovat. Můžeme na ně nahlížet jako na projevy obecných funkcí, které se rozvíjejí u všech lidí. Avšak lze k nim přistupovat i jako k individuálně typickým projevům, které odlišují jednoho člověka od druhého.
- Z hlediska obecnosti a trvalosti lze rozlišovat **psychické vlastnosti, procesy a stavy**. To znamená jak obecnější a trvalejší vlastnosti, tak jejich aktuální projevy, které často probíhají ve formě procesů (např. procesu poznávání). **Psychické vlastnosti jsou trvalejšími charakteristikami** jedince. Mají svou individuálně typickou podobu. Mohou být v různé míře rozvinuté a mohou mít různou kvalitu. Psychické vlastnosti je možné měřit prostřednictvím různých vnějších projevů, např. na základě chování nebo subjektivního hodnocení intenzity určitého prožitku atd.
- **Psychickým procesem je právě probíhající dění**, které se v určité oblasti odehrává. Může jít např. o proces zapamatování nějaké události, ale i o proces jejího vnímání či prožívání. Je to akt, který probíhá v lidské psychice a může být doprovázen nějakými vnějšími projevy. Jeho trvání je omezené na určitou, relativně krátkou dobu. Průběh takového procesu může být různý, v závislosti na psychických vlastnostech daného jedince, ale i na vnějších podnětech (tj. na situaci, v níž probíhá).
- **Psychický stav je aktuální vyladění daného jedince**. I on závisí jak na trvalejších psychických vlastnostech tohoto člověka, tak na situaci, v níž se momentálně nachází. Může jím být např. stav pohody, ale i stav nabuzenosti a našťvanosti, či stav stresu. Je jasné, že člověka, který je dispozičně labilní, vyvedou z míry i běžné události. Aktivní a činorodý jedinec zase tak snadno neupadne do stavu apatie apod.

Psychické procesy a stavy jsou ovlivnitelné vnitřními i vnějšími podněty. Mají svou vlastní dynamiku, **probíhají podle určitých zákonitostí**, které jsou dány funkčním stavem mozku. Některé jsou do určité míry autonomní, tj. málo ovlivnitelné chytěním či vůlí jedince. Člověk si např. nemůže poručit, co se mu bude líbit a co ne, resp. co ho zaujme a co ne. Jiné jsou závislé na rozhodnutí jedince a jeho vědomém zaměření. Člověk se např. může rozhodnout, že se bude věnovat určité činnosti, něčemu se naučí a nebo se něčemu bude naopak systematicky vyhýbat (např. kontaktu s určitým člověkem). **Psychické jevy** můžeme nahlížet z obecného hlediska, ale takový přístup představuje určitou abstrakci. Lidská psychika funguje ve skutečnosti individuálně charakteristickým

způsobem, lidé jsou různí a rozdílné bývají i jejich psychické vlastnosti a projevy. **Psychologie se proto nezaměřuje jenom na hodnocení obecných psychických jevů, ale i na studium osobnosti, tj. psychické jedinečnosti.** Každého člověka, tj. každou lidskou osobnost lze hodnotit na základě jejích jednotlivých psychických vlastností, procesů a stavů. To znamená, že:

Lidská psychika funguje jako integrovaný celek, který je individuálně typický a ve svých charakteristických rysech i relativně stabilní.

Základní psychologické disciplíny reprezentují teoretická východiska oboru. **Obecnou psychologii** tvoří systém relativně nejpravdivějších psychologických poznatků; tuto bazální disciplínu pak ze svých hledisek doplňují **psychologie biologická** (orientovaná na biologickou podstatu duševní činnosti) a **sociální** (studující podmíněnost psychiky sociálními vlivy); Podmíněností a dynamikou duševních změn v průběhu vývoje se zabývá **psychologie vývojová**. **Psychologie osobnosti** nabízí modely struktury a dynamiky duševního dění subjektu napomáhající k určení podstatných hledisek jedinečných kvalit subjektu.

Speciální psychologické disciplíny jsou úžeji zaměřeny na určitou problematiku oboru jako dějiny psychologie, neuropsychologie, psychologie kultury, psychologie imaginace, psycholinguistika, patopsychologie (nemocných), experimentální psychologie, srovnávací psychologie, diferenciální psychologie aj.

Aplikované psychologické disciplíny pak představují uplatnění psychologických poznatků v nejrůznějších oblastech lidské činnosti. Jsou to například psychologie poradenská, práce, dopravy, umění, sportu, klinická, vězeňská, vojenská, soudní, kriminální a mnohé další.



Shrnutí

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



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Stručně charakterizujte současnou psychologii.
2. Jaký je rozdíl mezi laickou, vědeckou a praktickou psychologií?
3. Charakterizujte zákonitosti psychických procesů a stavů.



Literatura

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
- BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 413 stran. ISBN 978-80-246-3268-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.

Doporučená literatura a další zdroje: uvedeny na začátku studijního textu.



2 SYSTÉM PSYCHOLOGICKÝCH VĚD



K zapamatování

- **Systém psychologických věd**
- **Základní psychologické obory**
- **Speciální psychologické obory**
- **Aplikované psychologické obory**

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.

Základní psychologické obory studují lidskou psychiku z nejobecnějšího pohledu. Můžeme zde zařadit následující obory: obecná psychologie, vývojová psychologie, sociální psychologie a 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 se zaměřují a studují užší, vymezenější a speciálnější oblasti psychologie. Zkoumají lidskou psychiku v nějakých specifických podmínkách: 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 usilují o aplikaci (užití) psychologických poznatků, metod a koncepcí ze základních a speciálních disciplín do praxe (lékařství, sociální oblast, vzdělání, průmysl, obchod, sport apod.): 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** (psychologické poradenství) čerpá z různých psychologických a nep psychologických disciplín, psychologie práce, z pedagogické psychologie, psychologie osobnosti, sociální a vývojové, z klinické psychologie a psychoterapie. Poradenskou psychologii rozlišujeme podle toho, na jakou oblast je zaměřená: školní psychologické poradenství, profesní poradenství, poradny pro problematiku závislostí, předmanželské a manželské poradny, poradny pro oběti trestných činů, telefonické linky důvěry.
- **Klinická psychologie** se zabývá 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, postojí pacientů k onemocnění apod.

- **Psychologie práce** zkoumá psychologické zákonitosti utváření konkrétních forem pracovních činností a vztah člověka k práci (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 psychologii profesionální orientace, kde se jedná o určování charakteristik různých profesí.
- **Forenzní psychologie** se zabývá se studiem zločinnosti, psychologii pachatelů trestných činů, psychologickými expertízami pro soudní potřeby. Zkoumá psychologické aspekty soudního řízení, problémy psychologické výpovědi obviněných a svědků. Zabývá se také psychologii soudce, obhájců, studiem prostředí obviněných.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Definujte předmět psychologických věd.
2. Čím se psychologie zabývá?
3. Charakterizujte základní, speciální a aplikované psychologické obory. Pokuste se hledat vazby na sociální pedagogiku.



Literatura

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
- BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 413 stran. ISBN 978-80-246-3268-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.



3 STRUČNÁ CHARAKTERISTIKA ZÁKLADNÍCH PSYCHOLOGICKÝCH SMĚRŮ



K zapamatování

- Metodologické přístupy v psychologii
- Subjektivizující přístupy
- Objektivizující přístupy
- Asocianismus
- Tvarová psychologie
- Behaviorismus,
- Psychoreflexologie.
- Behaviorismus
- Senzomotorický akcionismus
- Fenomenologie
- Psychoanalýza
- Humanistická psychologie

Psychologie se orientuje na duševní činnost normálního člověka. Vědecký přístup ke zkoumání psychiky však existuje teprve něco málo přes 100 let (psychologie se vydělila z filozofie až s pokroky fyziologie, založením prvního ústavu experimentální psychologie v roce 1879 W. Wundtem v Lipsku). Dosud vyvíjí i její metodologický přístup i vymezení samotné psychiky.

Metodologické přístupy v psychologii

SUBJEKTIVUJÍCÍ (introgenní teorie) **směry** chápou duševní činnost jako specifický jev odlišný od fyzikálních i chemických dějů. Při jejím zkoumání aplikují výhradně "psychologické postupy" (empatii, porozumění, projektivní techniky aj.). Nezajímají se o její dílčí elementy, ale snaží se porozumět člověku v celku jeho životního projevu: "Nestuduji maltu a cihly, ale architekturu". K těmto směrům se řadí: **fenomenologie, psychoanalýza, individuální psychologie, humanistická psychologie, duchovědná psychologie** aj.

OBJEKTIVUJÍCÍ (exogenní teorie) **směry** aplikují na zkoumání lidské psychiky postupy přírodních věd (experiment, pozorování, měření výkonu atp.). Můžeme je

přirovnat k jakési "duševní chemii". Rozebírají vědomí na dílčí prvky a ty pak zkoumají izolovaně, nejčastěji laboratorními experimenty. Ke zpracování výsledků pak využívají statistické postupy. Patří k nim zejména **asocianisté, tvarová psychologie, behaviorismus, psychoreflexologie** aj.

Asocianisté se ve snaze odhalit objektivně měřitelnou jednotku duševna orientovali na počítky, což znamenalo značný přínos pro psychologii smyslů. Výzkumy odhalily, že podmínkou uvědomení je, aby měl podnět intenzitu dolního prahu a je registrován pouze do úrovně svého horního prahu čivosti. Při zkoumání rozdílového prahu dospěli k vyjádření tzv. **Weber-Fechnerova psychofyzického zákona ($A = \log. B$)**. Aritmetická řada změny počítku (A) vyžaduje geometrickou řadou měněnou intenzitu podnětu (B). **Vjem chápali jen jako splýváním či sdružováním vznikající agregát počítků**. Představa pak byla jen znovu vybavený vjem a to na základě asociačních zákonů (zákon dotyku v prostoru či čase, podobnosti, kontrastu, substituce a sekundární zákony novosti, častosti a živosti). Myšlení i vůle jsou v tomto pojetí jen představovými řadami vedenými tzv. směrovou představou. **Podíl subjektu, našeho Já a jeho záměrů (apercepce), včetně emocí zůstal nedoceněn**. Chápání představy jako základního prvku duševního dění poněkud rozšířila až **Wúrsburská škola** svým chápáním pojmu jako nenázorového, ale zcela určitého obsahu vědomí. Tímto poznáním bylo poprvé v historii odtrženo představování od myšlení, což přispělo k jejich chápání jako dvou samostatných duševních jevů.

Tvarová psychologie vyšla ze skutečnosti, že **celek duševního dění nelze** (podobně jako melodii) **rozebírat na elementy, neboť představuje více než prostý souhrn částí**. Její experimenty se tedy orientovaly na zážitkovou (fenomenální) a účinkovou (funkční) dominanci celku v duševních projevech. Těmito postupy byly odhaleny **tvarové zákony**: blízkosti, stejnosti, uzavřenosti, dobré křivky, společného pohybu, zkušenosti a pregnantnosti. Tyto principy se uplatňují ve všech duševních procesech od pozorosti (figura a pozadí) přes cit (globální vztah ovlivňuje prožívání částí), myšlení (globální přehled ovlivňuje posuzování částí) až po vůli (cílová představa usměřňuje posuzování prvků sensorického pole a dílčí rozhodování). **Dynamiku nahlížení objektů a střetů s nimi v subjektivním psychickém poli rozpracovával K. Lewin**.

Další snahou o objektivní uchopení subjektivního duševního dění byly směry orientující se spíše na **hledání vztahu podnětů a reakcí (S - R)**. **Psychoreflexologie** ve svých experimentech, opírajících se o vrozené (nepodmíněné) reflexy zkoumala procesy, u nichž dochází posilováním (kontinuitou) k nahrazení (substituci) přirozené (nepodmíněné) reakce nově získaným (podmíněným) podnětem, např. slintání psů místo masa na žárovku atp. **Měření síly, latence aj. parametrů reakcí při klasickém podmiňování** sloužily I. P. Pavlovovi k odvozování hypotéz o základních principech duševního dění a jejich výkladu představami o jejich fyziologických mechanismech. **Duševní dění tím bylo redukováno na reflexy bez vnějšího výrazu**.

Behaviorismus se orientoval ve svých experimentech na **pozorování chování jako měřitelného fyzikálního pohybu v prostoru**. Při jejich **instrumentálním podmiňování** (vyhýbání, treninku útěku, operačním podmiňování) bylo osvojováno nejen co bude následovat, ale především co se má udělat, aby došlo k uspokojení potřeby. Ve výkladových principech dospěli k **teorii účinku** (Thorndike: konexionismus, Hull: redukce pudu, Dor:anticipace) a teorii styčnosti (Tolmanova kognitivní teorie, Guthrieho kontikvizmus). Předpokládá se tedy, že **v závislosti na genetické pohotovosti dochází cvikem na bázi orientačního reflexu ke spojení reakce s účinkem**, tedy toho co předcházelo buď správné reakci či uspokojení nějaké potřeby. Duševní dění tím bylo degradováno na zástupný pokus a omyl. Mediační teorie již hledají cesty i k postižení tzv. **vmezeřené proměnné (S-O-R)**.

Senzomotorický akcionismus (W. James) považoval za základní podklad duševního života **senzomotorický reflex** a snažil se dokazovat, že fyziologické reakce předcházejí jejich uvědomení (Jsem smutný, protože pláči.), což jistě skutečně v mnoha případech platí. James také rozšířil **pojetí Já, jako ústředního principu orientace** a usilování osobnosti, vedle duchovního o materiální a sociální aspekt.

SUBJEKTIVUJÍCÍ SMĚRY kladou ve svých postupech **důraz** namísto měřitelného chování spíše **na obtížněji uchopitelné osobní prožívání** a využívají k tomu **subjektivní introspekci a empatii**. Zřetel k *chápání* lidí odráží nejadekvátněji fenomenologicky a humanisticky orientovaná psychologie. Přes všechnu problematičnost objektivizace **jejich zjištění se ukazují být pro běžnou poradenskou praxi přínosnější**. Ze subjektivujících hledisek vycházela již **FENOMENOLOGIE**, orientovaná na vnitřní jevy vědomí (fenomeny), které však popisuje dosti vágními výrazy jako "zření podstaty, logika srdce" atp.

Cílem Sternovy **Perzonalistiky** bylo vytvořit jednotnou vědu o člověku. Osobnost chápal jako "existenci, která přes mnohost částí tvoří účelnou svéráznou jednotu, směřující k seberealizaci". Máme-li jí však hlouběji porozumět, nemůžeme se obejít bez konkrétnějšího náznaku struktury vnitřní dynamiky. S. Freud se v **Psychoanalýze** pokusil o výklad vnitřní dynamiky vědomých (racionálních), podvědomých (fixovaných) i nevědomých (pudových) duševních sil. Duševní dění chápal jako střet vědomého principu reality a nevědomého principu slasti (libidózní tendence, potlačená psychogenní traumata) oddělených cenzurou (vnucená socializační omezení). Rozumu totiž nebývají vždy plně jasné tzv. "důvody srdce". **Praxe psychoanalýzy pak spočívá v pronikání k nevědomým osobním impulzům v situaci utlumené cenzury** - např. v hypnóze (rozhovorem), spánku (sny) či jiném vyloučení vědomé kontroly (volné asociace). Freud poprvé připsal dosud kralujícímu vědomí podřadnou úlohu (Jezdec na pudovém koni) a zároveň vykreslil vnitřní nevědomou sílu plnou tajemných a dodnes neznámých dynamických sil. A. Adler, zakladatel **individuální** psychologie viděl v nevědomí **pud**

sebeuplatnění vedoucí někdy až k překompenzaci pocitu méněcennosti např. ve formě touhy "po moci", namísto rozvíjení spolupráce, pospolitosti a "společenského citu". K.G. Jung v nevědomí shledával **soubor nadindividuálních tendencí**. Podle trvalejší povahy některých funkcí rozlišoval typy: smyslové, myslitelské, citové a intuitivní, a to buď snadno podléhající vnějším podnětům (extravert) nebo nespolehlivě formovatelné, řízené vlastním Já (introvert).

Protipólem scientistického přístupu je svou **snahou o holistické nahlížení osobnosti humanistická psychologie** (Allport, Stern, Wellek aj.). Humanisticky orientovaní psychologové analyzují značně široce především **funkce ega**, využívají při tom fenomenologické metody a vlastní intuici. Klinické zkušenosti zformovaly cílovou představu "**osoby s dobře fungujícím egem**" (Nakonečný 1993, 181). Humanistický přístup pojímá člověka jako "zrající osobnost". Bere sice v úvahu i vliv prostředí (*tj. společnosti, výchovy, vzdělávání, hodnot, ideálů aj.*), nepovažuje je však za primárně určující pro výsledky vývoje. Ústřední silou duševního vývoje je **naplňování vývojových úkolů** v jednotlivých stadiích, s narůstajícím podílem sebeformování a seberealizace. Člověk je stále více vystavován nutnosti osobní volby.



Shrnutí

Psychologický směr je vytvořen názory na určité věci, sdružuje kolem sebe přívržence určitého výkladu jevů. Jednotlivé směry spolu vzájemně polemizují, liší se pojetím duševního života, metodami, způsobem poznávání apod. V současnosti je častý eklektismus.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Z čeho vychází základní odlišnosti subjektivizujících a objektivizujících směrů v psychologii?
2. Jaký přínos spočívá v této rozlišnosti pro praxi?
3. Prostudujte a porovnejte vybrané práce představitelů těchto směrů.



Literatura

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
- BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-

NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.

NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 413 stran. ISBN 978-80-246-3268-1.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.

Doporučená literatura a další zdroje:

Poznámka: Další zdroje jsou uvedeny na začátku studijního textu.



K zapamatování

- **Projevy trvalejších dispozic**
- **Struktura osobnosti a její popis**
- **Metody poznávání osobnosti**

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) **rozděljuje 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. **vrstvý, 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.

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, roztržiti nebo rozvážní aj.). Pojem **dynamika osobnosti** bývá v psychologii nejčastěji vztahován ke konceptu motivace a temperamentu, ale také ke konceptům sebeaktualizace a jáství (Nakonečný, 1993).

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 třídit, 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 činností člověka, a to vzhledem k přítomným podmínkám motivačním, poznávacím a temperamentovým (představuje vyšší úroveň duševní regulace).

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. Obecná psychologie 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 dispozice. 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 neulpívali 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 patřičné podmínky nebo kdyby vyvinul vhodným způsobem patřičné 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.

Doposud se nepodařilo vytvořit všeobecně uznávanou definici osobnosti.

- Guilford (1959) osobnost individua je jeho jedinečným souborem vlastností/ vlastnost: každý rozlišitelný, relativně trvalý způsob, jímž se individuum liší od druhých/.
- Tardy (1964) osobnost je individuální jednota člověka. Je to jednota jeho duševních vlastností a dějů, založena na jednotě těla a utvářená a projevující se v jeho společenských vztazích.
- Eysenck: osobnost je víceméně stabilní a trvalá organizace charakteru, temperamentu, intelektu a fyziky osoby, determinující její jedinečné přizpůsobení k jejímu okolí.
- Allport (1937) osobnost je dynamická organizace těch psychofyzických systémů v individuu, které určují její charakteristické chování a myšlení.

Metody poznávání osobnosti

Metoda je postup, pomocí kterého dosáhneme určitého cíle. V psychologii se používají zejména **empirické metody, které jsou spojeny s praxí** a jejich výsledky mohou sloužit k vytvoření teorie. Mezi ně patří **pozorování, rozhovor, dotazník, experiment, psychologický test, rozbor výsledků lidské činnosti, sociometrické šetření, kazuistika**. Při používání psychologických metod musí pracovník vždy dbát na profesionální etiku, ochranu klientových práv a individualitu člověka.

- **Pozorování** – úkolem této metody je zachycovat skutečnost. Pozorování provází člověka při všech činnostech, které vykonává při práci s lidmi. Pozorujeme celkový stav člověka, všímáme si změn v jeho chování, sledujeme jeho náladu, reakce, způsob komunikace, ale také úpravu a oblečení.
- **Rozhovor** – interview umožní získat velké množství informací. Při vedení rozhovoru je vhodné vytvořit prostředí důvěry a porozumění, aby byl subjekt ochoten s námi

komunikovat, svěřit se, hovořit o svých starostech a potížích. Existuje více druhů rozhovorů.

- **Dotazník** – psaný formulář, který obsahuje otázky. Pokud je otázek méně než deset, tak hovoříme o anketě. Dotazník může být **anamnestický, zájmový, postojový**.
- **Experiment** – pokus, probíhá v laboratoři nebo v přirozených podmínkách. Experimentální laboratoře bývají vybaveny značně složitým technickým zařízením a slouží k novým vědeckým výzkumům. V přirozených podmínkách jde většinou o nenáročnou zkoušku reakce či o zkoumání skupinového chování. Experiment s sebou vždy přináší určitá rizika jak pro experimentátora, tak pro objekt experimentu.
- **Psychologický test** – používá se zejména v aplikovaných psychologických disciplínách a slouží k diagnostice určitého postoje, úrovně vlastnosti, zjištění traumatu či poruchy.
- **Rozbor výsledků činnosti** – jedná se o zjišťování a zpracovávání informací z výsledku klientovy činnosti, například psaní deníku, životopis, korespondence, kresba, jiné výtvarné dílo. **Sociometrie** – používá se v sociální psychologii a slouží ke zjišťování vztahů ve skupině lidí. Zjištěné údaje se zpracovávají do grafu, tzv. sociogramu.
- **Kazuistika** (případová studie) – je podrobný popis a rozbor klientovy kauzy, na jejímž základě volíme terapeutický přístup.



Shrnutí

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. Jejími popisnými prvky jsou duševní stavy a duševní děje. 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.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

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 chápete dynamiku osobnosti?
9. Charakterizujte základní metody poznávání osobnosti



Literatura

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
- BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-
- HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 251 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3380-7.
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 413 stran. ISBN 978-80-246-3268-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.

Doporučená literatura a další zdroje:

Poznámka: Další zdroje jsou uvedeny na začátku studijního textu.

5 BIOLOGICKÉ A SOCIÁLNÍ FAKTORY UTVÁŘENÍ PSYCHICKÝCH JEVŮ



K zapamatování

- Interakce dědičnost - prostředí
- Biologické faktory vývoje psychických jevů
- Prostředí jako činitel vzniku a vývoje psychických jevů
- Zkušenost
- Rodina

Psychické vlastnosti každého jedince se rozvíjejí jako výsledek interakce dvou základních faktorů, tj. dědičnosti a prostředí.

Biologické faktory vývoje psychických jevů

Člověk je biologicky, psychicky a sociokulturně podmíněnou bytostí. Žije v určitém prostředí, do něhož se narodil vybaven určitými genetickými dispozicemi k rozvoji psychických i somatických vlastností. Toto prostředí na něj nějak působí a v různé míře rozvíjí jeho předpoklady. To znamená, že:

Dědičné dispozice představují informace, na nichž závisí vytvoření předpokladů pro rozvoj různých psychických vlastností.

Genetické vlohy určují pouze pravděpodobnost dosažení určitého stupně a kvality dané psychické vlastnosti. Její definitivní podoba však závisí i na působení vnějšího prostředí. Stupeň, v jakém mohou být jednotlivé psychické vlastnosti předurčeny geneticky a do jaké míry jsou ovlivnitelné prostředím, je různá. Podíl dědičnosti a vlivu prostředí se liší podle toho, o jakou vlastnost jde (dědičnost ovlivňuje ve značné míře rozvoj temperamentových vlastností), ale i podle stupně jejího rozvoje (např. zda jde o podprůměrně či nadprůměrně nadaného jedince).

Dědičné dispozice se dědí z rodičovské generace na generaci potomků. Každý člověk získává polovinu genetické výbavy od otce a polovinu od matky. Dědičné předpoklady každého jedince jsou výsledkem kombinace tohoto genetického materiálu. Soubor všech genetických dispozic jedince se nazývá genotyp. Jeho složení je dáno již v době početí a za normálních okolností se v průběhu života nemění. Genotyp lze chápat jako **program**

pro rozvoj konkrétního člověka, který se projevuje různým tempem dospívání i stárnutí a ve kterém jsou zakódovány informace o možné úrovni jeho tělesných i duševních vlastností. V průběhu života dochází k aktivaci jednotlivých složek genetického programu a proto se mnohé vlastnosti rozvíjejí až v určitém období.

Dispozice k rozvoji většiny normálních vlastností lidského organismu, psychických i tělesných, **závisí na větším množství genů**, tj. informačních jednotek, mezi nimiž jsou různé vztahy. Jejich účinek se může sčítat, násobit, některé z genů mohou mít větší účinek než ostatní a mohou jejich funkci ovládat atd. Tento typ dědičnosti se nazývá polygenní. Označuje skutečnost, že tyto geny, bez ohledu na vztah mezi nimi, společně vytvářejí předpoklady k rozvoji určité vlastnosti. Jaká bude její kvalita, resp. intenzita, ovšem závisí i na vlivu prostředí.

Všechny dědičné předpoklady se nemusí projevit stejným způsobem, některé se dokonce nemusí projevit vůbec. Obecně platí, že se rozvíjejí především ty složky, které jsou za daných okolností nějak užitečné, ať už v běžném životě, v zaměstnání či jinde. Schopnost, resp. vlastnost, která není potřebná, se nerozvíjí, stagnuje nebo dokonce upadá. Prostor rozhoduje o tom, do jaké míry se uplatní různé dispozice a jaké schopnosti či vlastnosti se u daného člověka rozvinou.

Genetické předpoklady a vlivy prostředí jsou ve vztahu vzájemné interakce. **Tytěž podněty nepůsobí na různě disponované jedince stejně**, jejich vliv může být modifikován vrozenými předpoklady, které ovlivňují způsob, jak budou tito lidé reagovat. To znamená, že i když je prostředí důležité, nemůže působit neomezeně. Když se např. budou rodiče snažit, aby jejich dítě mělo výborný prospěch a získalo nějaké vzdělání, budou jeho výsledky záviset i na tom, zda má či nemá potřebné předpoklady. Čím hůře bude daný jedinec disponován, tím menší efektivitu bude mít rodičovské úsilí.

Genetické dispozice se nemusí projevovat stejně ani v různém období života. Míra jejich aktivity může být rozdílná, což závisí jak na náhodných vnějších vlivech (např. silném stresu), tak na vývojově podmíněných proměnách. Některé dědičné dispozice se mohou projevit až v dospívání či dokonce v dospělosti. V této době se člověk odpoutává ze závislosti na rodičích, resp. z vlivu autority dospělých lidí obecně, a začíná sám rozhodovat o tom, co bude dělat a s kým se bude stýkat. Může si ve větší míře než dřív vybrat, jaké podněty na něho budou působit. Pak se může zdát, že předchozí výchova nemá žádný efekt, ale tak tomu není. Jde jen o zcela logické působení vrozených dispozic, které už nemohou být ovládnuty v takové míře jako dřív.

Vlivy prostředí

Člověk žije v určitém prostředí a toto prostředí specifickým způsobem ovlivňuje rozvoj jeho psychických vlastností.

Kvalita a množství získaných zkušeností má pro rozvoj psychických vlastností i pro navození psychických reakcí značný význam. Získané zkušenosti i aktuálně působící podněty mohou modifikovat způsob prožívání, množství a kvalitu znalostí, projeví se rozvojem různých schopností a dovedností, změnou potřeb, navozením různých motivů apod. **Zkušenost**, resp. učení, **může ovlivňovat lidskou psychiku různým způsobem**, pozitivním i negativním. Díky ní se mohou např. rozvíjet různé schopnosti, ale zároveň se může posilovat úzkostnost.

Pro rozvoj psychických vlastností je důležité **sociální prostředí**, které rozvíjí všechny psychické funkce, modifikuje a rozvíjí psychické potřeby. Podněty tohoto druhu přispívají k rozvoji specificky lidských projevů, jako je schopnost verbální komunikace, regulace vlastního chování podle platných sociálních norem apod. Proces rozvoje takových zkušeností je označován jako **socializace**. Je pro něj typické, že se odehrává v sociálním kontextu, v rámci interakce s jinými lidmi, kteří dítěti takovou zkušenost zprostředkují.

Nejvýznamnější sociální skupinou zásadním způsobem ovlivňující rozvoj psychiky, je rodina.

Rodinné prostředí určuje, jaké schopnosti a dovednosti budou ceněny a naopak, co je považováno za zbytečné či dokonce nežádoucí. Odráží se zde hodnotový systém rodiny i celková úroveň obou rodičů, resp. všech dospělých členů rodiny, a její celkový kontext. Rodinné prostředí **posiluje rozvoj těch kompetencí, které považuje za důležité** a cíleně nerozvíjí ty, které zde významné nejsou. Rodina je nejdůležitější i proto, že je **primárním prostředím**, které vytváří základy psychiky a ovlivní tak pohled na svět, způsob interpretace různých podnětů, přístup k jejich poznávání i další očekávání, vztahy k lidem atd.

Rodinné prostředí nepůsobí stejně na všechny děti, které zde vyrůstají. Sourozenci sice žijí v tomtéž prostředí, ale vzhledem k jejich odlišnostem, např. pohlaví, věku, době, kdy se narodili, projevům jejich vrozených dispozic atd., se k nim rodiče mohou chovat odlišně. Rozdílnost svého chování si často vůbec neuvědomují. Obvykle nemají ke všem svým potomkům stejná očekávání, a ani se jim ve stejné míře a stejným způsobem nevěnují. V důsledku toho se mohou někteří sourozenci lišit ve větší míře než bychom si mohli vysvětlit jejich genetickými dispozicemi. Může se např. stát, že se rodiče budou

intenzivně věnovat prvorozenému, který je úspěšný a sebejistý a na mladší dítě už jim nezbyvá tolik času a ani od něj tolik neočekávají.

Významnou společenskou institucí, která rozvíjí nejenom schopnosti a dovednosti, ale i mnohé psychické vlastnosti je **škola**. Je to první instituce, kde je dítě vystaveno tlaku určitých požadavků, hodnoceno za jejich plnění a srovnáváno s ostatními spolužáky. Zkušenost, jakou si dítě ze školy přináší, je pro jeho další život velmi důležitá, protože si zde ověří, jaké jsou jeho schopnosti, zda se na ně může spolehnout a do jaké míry budou oceněny. Míra osobní úspěšnosti ovlivní jeho další směřování a tím i styl života v dospělosti. Z tohoto hlediska je důležitá profesní volba na konci základní školy, která může být s ohledem na předpoklady daného jedince vhodná a může přispět k jejich dalšímu rozvoji, ale vždycky tomu tak být nemusí.

Bezvýznamné nejsou ani další **společenské vlivy, které jsou prezentovány různými vrstevníky**. Lidé se musí umět mezi nimi prosadit, ale musí se naučit i spolupracovat, brát na ně ohled, a když je to třeba, tak projevit solidaritu a pomoci. Asertivita, tj. schopnost se prosadit, i altruismus, tj. schopnost pomáhat, se rozvíjejí především ve společnosti vrstevníků (i když je pro rozvoj těchto vlastností samozřejmě důležitá i předchozí výchova v rodině). Pozice, kterou člověk v průběhu svého dětství a mládí získá ve vrstevnické skupině, ovlivňuje rozvoj různých schopností a osobnostních vlastností jako je např. schopnost sebeovládání, tendence podřizovat se jiným či se je snažit ovládat, preference určitého způsobu obrany (sklon bojovat nebo raději ustoupit) apod.

Bezvýznamné nejsou ani **vlivy, které na člověka působí v dospělosti**. I když je v této době již hotovou osobností, lidé s nimiž žije jej mohou v mnoha směrech ovlivňovat i nadále. Volba partnera či profese vychází z osobních preferencí daných vlastnostmi a zkušenostmi daného jedince, ale tito lidé či okolnosti na něj budou zpětně působit. Mohou ovlivňovat jeho psychické vlastnosti a projevy chování žádoucím i nežádoucím způsobem.



Shrnutí

Dědičnost a prostředí jsou vzájemně spjaty - jsou to aspekty lidského růstu a vývoje. V současnosti se tento dřívější dualismus již neobjevuje. Předpokládá se, že dědičnost dává potenciály pro růst - předpokládá se, že je více vrozeno učení a myšlení (inteligence z 80% dědičná), motivace, dělání automatických odpovědí. Za zděděné se považují i konstituční tendence: psychické, konstituce, temperament, motorika a způsob růstu. Působnost dědičnosti a prostředí lze na hotovém osobnostním rysu jen těžko zjistit. Modální osobnost je taková konfigurace osobnosti, kterou sdílí většina členů určité sociální skupiny jako souhrn společné zkušenosti, zejména v raných údobích života.

Časné zkušenosti dětí dané skupiny jsou obdobné, v dané kultuře se produkují podobné osobnosti nebo osobnosti s podobnými rysy. Mohl by se tak projevit nejen národní charakter, ale i vliv sociálních tříd a jiných sociálních struktur.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Charakterizujte interakce mezi biologickými faktory a faktory vnějšího prostředí.
2. Které složky osobnosti jsou více determinovány hereditárně?
3. Co je to modální osobnost?



Literatura

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
- BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-
- HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 251 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3380-7.
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 413 stran. ISBN 978-80-246-3268-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.



K zapamatování

- **Emoce jako komplexní psychofyzilogický projev**
- **Vrozenost dispozice k emočnímu prožívání**
- **Sklon k pozitivním či negativním emocím**
- **Intenzita emocí, afekt, nálada**
- **Rozsah a diferenciacie emocí**
- **Schopnost regulace emocí**
- **Emoce jako prostředek základní orientace**
- **Emoce jako prostředek regulace**
- **Emoční inteligence**

Emoce lze definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s určitými fyziologickými reakcemi a dalšími vnějšími projevy. Emoce jsou velmi komplexním psychofyzilogickým projevem a proto je lze charakterizovat z více hledisek:

- **Prožitkovou složku emoce**, kde jde hlavně o kvalitu (pocity mohou být příjemné či nepříjemné).
- **Fyziologickou reakci**, která je typická pro určitý okruh emocí a projevuje se různou mírou aktivace (připravenosti k reagování).
- **Vnější projevy** emocí, především jejich výraz, **mimické a pantomimické projevy**, které jsou pro určitý typ emocí charakteristické, a různé varianty takto navozeného **chování** (např. tendence k agresii nebo celkové zpomalení).

Dispozice k emočnímu prožívání je vrozená. Je významným osobnostním rysem, který se projevuje téměř ve všem, co člověk dělá. Ovlivňuje i způsob jeho uvažování a hodnocení čehokoli. Různě disponovaní lidé mohou tytéž situace rozdílně prožívat a posuzovat, a vzhledem k tomu na ně také jinak reagovat. Sklon k určitým emočním prožitkům je relativně trvalou dispozicí ve značné míře ovlivňující celkové směřování každého jedince. Vrozené předpoklady k určitému ladění, resp. emočnímu reagování, se v průběhu lidského života rozvíjejí, ale zásadním způsobem se změnit nemohou, člověk se s nimi pouze může naučit zacházet.

Důležitou charakteristikou emočního prožívání je převažující kvalita emočních prožitků, jejich intenzita, míra stability, resp. citlivosti k vyvolávajícím podnětům, ale i schopnost svoje emoce ovládat.

- Z hlediska převažující kvality emočního ladění lze rozlišovat dvě základní varianty: **sklon k pozitivním či negativním emocím**. Dobré ladění je spojené s pocity spokojenosti, občas i radosti, bývá doprovázeno pozitivním hodnocením dané situace a často i obdobným očekáváním do budoucnosti. Sklon k negativním emocím se může projevovat různým způsobem, lidé mohou mít sklon k úzkosti a strachu, k depresivnímu ladění či ke snadnému navození afektů vzteku. Všem je společný prožitek nepohody, tendence k negativnímu hodnocení čehokoli a nakonec i méně adaptibilní chování.
- **Intenzita prožívaných emocí**. Někteří lidé mají sklon k silnějším prožitkům, jsou senzitivnější, resp. dráždivější, a proto u nich mohou i relativně bezvýznamné podněty vyvolávat silné emoce. Intenzita a délka trvání prožívaných emocí (při jejich hodnocení je vždycky třeba vzít v úvahu i vyvolávající podnět) je ve vztahu nepřímé úměrnosti. Obecně platí, že čím je citová reakce silnější, tím kratší dobu trvá a naopak. Z tohoto hlediska lze rozlišovat dvě krajní varianty: **afekt a náladu**. Afekt je prudká a krátkodobá citová reakce, emoční výbuch, který brzy odeznívá. Příkladem může být afekt vzteku. Nálada je déletrvající emoční vyladění, které zpravidla není zvlášť intenzivní a vyhraněné, ale na uvažování i chování daného jedince má také určitý vliv.
- **Rozsah a diferenciací citových prožitků**. Schopnost rozlišovat různé prožitky je dispozičně daným rysem, který se v průběhu života může dále rozvíjet. Úroveň emoční vnímavosti souvisí i se zaměřením na tuto oblast. Lidé s rozvinutějším emočním prožíváním budou pozornější ke svým pocitům a otevřenější novým zážitkům, které jim přinesou další zkušenosti. Schopnost diferencovat vlastní emoce souvisí s otevřeností k sebepoznání. Dobrá orientace ve vlastních pocitech je i předpokladem porozumění emočním prožitkům jiných lidí.
- **Schopnost regulace a zvládnutí emocí**. Z hlediska míry adaptace na běžné požadavky a osobní spokojenosti nejsou důležité jen převažující emoce, ale i to, do jaké míry je člověk dokáže ovládat a regulovat. (I když oboje spolu souvisí: lidé se sklonem k silným afektivním prožitkům mají přirozeně větší problém s jejich ovládnutím než ti, jejichž emoce jsou tak slabé, že vlastně ani není co ovládat.) Důležitá je i stabilita a vyrovnanost emočního ladění a odolnost citového prožívání vůči vnějším vlivům.

Emoce jsou charakteristické těsným propojením s fyziologickými funkcemi. Různé emoce vyvolávají individuálně typické a u daného jedince relativně stabilní fyziologické reakce. Silné emoční prožitky, zejména afekty, jsou vždycky doprovázeny takovými projevy. Člověk v afektu vzteku může mít pocit dušnosti, nemůže popadnout dech, třesou se mu ruce. Ten, kdo prožívá úzkost, např. při trémě, může mít pocit svírání hrdla, tlaku

v žaludku, nucení k vyměšování apod. Tyto projevy jsou individuálně variabilní z hlediska kvality a nebývají ani stejně intenzivní.

Funkcí emocionality je základní orientace v aktuální situaci a regulace chování, která přispívá k adaptaci na dané podmínky.

1. Emoce jsou prostředkem základní orientace

Emoce signalizují význam nejrůznějších podnětů a vzhledem k tomu představují bazální neracionální hodnotící kritérium. Emoční informace může být nepřesná, ale je komplexní a velmi rychlá. Projeví se **subjektivním hodnocením reality**, které se liší od racionálního posuzování. Diferencuje různé objekty, resp. situace, podle toho, zda jsou považovány za žádoucí či nežádoucí. Emoce vyjadřují vztah člověka k sobě samému i k okolnímu světu. Jsou bezprostředním ukazatelem způsobu, jakým daný jedinec tuto skutečnost posuzuje a přijímá. Emoční prožitky slouží nejen jako informace o aktuálním dění, ale také jako zpětná vazba, tj. informace o důsledcích vlastního jednání. Signalizují i míru uspokojení různých potřeb. Emoce představují určitý informační základ, který by měl být doplněn a koordinován s racionálním hodnocením.

Určitým problémem emočního hodnocení může být **nejednoznačnost, tj. ambivalence, a proměnlivost citových prožitků**. S protichůdnými pocity, které jsou v životě běžné, se člověk musí naučit zacházet, a vážit význam různých pozitivních i negativních prožitků. Eventuálně se rozhodnout na základě rozumové korekce. V podobných situacích může dojít k potlačení nežádoucích pocitů, aby nerušily jednoznačnost pohledu na určitou situaci. Člověk určité aspekty nechce vidět. Např. si nechce přiznat, že se mu v něčem příliš nedaří.

Vnější podněty nevyvolávají pocity, které by jim svou intenzitou odpovídaly. Stejná situace může v jednom případě vyvolat pouze určité rozladění a jindy bude následovat bouřlivá afektivní reakce. Aktuální emoční stav ovlivňuje následné prožitky. Např. pocit zklamání může být po silném pozitivním zážitku větší, než kdyby stejná situace vznikla v době, kdy je člověk neutrálně vyladěn. To je jeden z projevů adaptivity emocí, **události mají** v závislosti na celkovém kontextu i stavu jedince **relativní význam**. Tento fakt lidem umožňuje dosáhnout přijatelné psychické rovnováhy i za nepříznivých okolností, ale na druhé straně jim znemožňuje udržet si pocit štěstí delší dobu.

Vnější projevy emocí mají komunikační funkci. Vnější výraz emocí slouží jako signál kvality a intenzity prožitku. Jejich mimické, resp. další projevy jsou vrozené a do značné míry univerzální, a proto každému (nebo alespoň většině lidí) snadno srozumitelné. Umožňují orientaci v aktuálním vyladění komunikačního partnera a vzhledem k tomu i adekvátnější reakce.

2. Emoce jsou prostředkem regulace

Emoce mají i regulativní charakter, ovlivňují **míru aktivace organismu**, mají stimulující nebo tlumivý účinek. Slouží jako signál, který navozuje určitý způsob reagování či déledobého chování. Emoce neovlivňují jenom intenzitu následné reakce, ale i její zaměření. Zjednodušeně lze říci, že obvykle směřuje k získání příjemných prožitků a k eliminaci všeho, co by působilo negativně. Tuto schopnost lze chápat jako vrozený, základní mechanismus autoregulace. Funkcí emocí je modulace vnitřního stavu, to znamená nejenom schopnost aktivizace, ale i naopak, v případě, že už není potřebná, schopnost navodit uvolnění.

Emoční prožitky mohou dost často stimulovat aktivitu (či naopak tlumit ochotu reagovat), která nemusí být z rozumového hlediska účelná či přijatelná. Popřípadě může být neúnosná z hlediska platných sociálních norem. Dospělí lidé vědí, že se vždycky nemohou chovat tak, jak by chtěli. To znamená, že **regulační působení emocí má svá sociálně daná omezení**. Vzhledem k tomu lidé na mnohé situace reagují pouze emočním prožitkem, ale projevy chování, které by mu odpovídaly, ovládnou, protože vědí, že by nebyly žádoucí. K ovládnutí jednotlivých emocí slouží různé dovednosti, které nemusí působit generalizovaně, na všechny emoční projevy stejně. Např. určitý člověk dokáže ovládat své projevy smutku, ale nedovede regulovat vztek.

Emoční prožitky mohou ovlivňovat nejenom psychický, ale i somatický stav. Vázanost emočního prožívání a fyziologické reaktivity se může za určitých vyhraněnějších okolností projevit **vznikem somatických potíží**. Pokud je nějaká zátěž příliš velká, stávají se emoční prožitky, které navozuje, zdrojem trápení. Dlouhodobější silné negativní emoce, vyvolávající určitou vegetativní odezvu, se mohou natolik zafixovat, že překročí hranici normy. Tímto způsobem vznikají psychicky podmíněné somatické problémy. Může jít o bolesti hlavy, břicha, pocity dušnosti atd. Tyto potíže mohou sloužit jako signál nadměrné zátěže.

Emoční inteligence

Emoční ční inteligence je komplexní schopnost používat emoce jako informace o dané situaci a na základě jejich poznání účelně jednat. Emoční inteligence zahrnuje několik dílčích schopností:

- **Dobrá orientace ve vlastních emocích.** Lze ji chápat jako schopnost rozumět vlastním pocitům a emočním reakcím.
- **Zvládnutí vlastních emocí.** Je to schopnost přijímat emoce tak, jak přicházejí a zbytečně se jimi netrápit, udržet si vyrovnanou náladu. Zvládnutí emocí zahrnuje schopnost přijímat i nepříjemné podněty a odložit uspokojení, pokud je to nutné.

- **Schopnost využívat emoční poznatky v kontaktu s lidmi**, při navazování a udržování mezilidských vztahů. Jde o dimenzi sociálního chování, jehož nezbytnou podmínkou je empatie, tj. vnímavost k emocím jiných lidí a porozumění jejich citovým prožitkům. Je podmíněna schopností adekvátní orientace ve vlastních pocitech. Člověk, který se nevyzná sám v sobě může jen těžko chápat pocity jiného.

Emoční inteligence se projevuje schopností porozumět vlastním pocitům a odhadnout jejich příčiny i následky. Obvykle zahrnuje i schopnost svoje emoce ovládat. Člověk, který to dokáže, bývá obvykle zároveň schopen odhadnout i pocity jiných lidí a na základě toho s nimi i lépe vycházet. Předpoklady k rozvoji této schopnosti jsou dány geneticky, ale její další vývoj závisí na učení, na možnosti získat potřebné zkušenosti.

Emoční inteligenci lze chápat jako **předpoklad k dosažení společenské úspěšnosti, ale i vlastní spokojenosti a vyrovnanosti.** Zvládání každodenních situací a úspěšné uplatnění v životě nezávisí jen na rozumových schopnostech, ale i na dalších vlastnostech a kompetencích. Běžné problémy nejsou, a ani nemohou být, zcela jednoznačné. Je možné k nim přistupovat z více hledisek a většinou mají více, leckdy kompromisních a ne zcela uspokojivých řešení. (Např. komplikovaný vztah s partnerem je třeba řešit i s ohledem na děti.) Často mají pro daného jedince nějaký osobní význam, který hledání účelného řešení může zkomplikovat. **Emoční inteligence je faktorem, který ovlivňuje úspěšnost zvládání právě takových situací.**

Pro rozvoj emoční inteligence je velice **významná zkušenost z raného dětství.** Citlivá matka, resp. rodiče, poskytují dítěti potřebnou zpětnou vazbu, reakce dospělých jsou odezvou na jeho chování. Rodiče dítěti slouží jako zrcadlo, tímto způsobem mu zprostředkují i poznání významu různých emocí. Prostřednictvím kontaktu s rodiči se dítě naučí rozlišovat různé citové projevy a chápat jejich smysl. Tuto zkušenost si později ověřuje v komunikaci s dalšími lidmi. Pokud by se rodiče nechovali přiměřeným způsobem, např. pokud by si dítěte nevíšali nebo by na ně reagovali odmítavě či podrážděně, dítě by si vytvořilo jiné hodnotící kritérium. Jedinci s takovou zkušeností mívají zvýšený sklon interpretovat jakékoliv reakce jiných lidí jako ohrožující, vyjadřující nezájem či jiný negativní postoj, ačkoliv tomu tak být nemusí. Jejich naučená nedůvěra a tendence přičítat vlastní pocity i jiným lidem se projeví nejen nadměrnými obavami, ale i menší ohleduplností. Důvodem je tak, že každý člověk hledá u ostatních takové emoce, jaké obvykle sám prožívá.

Chyby v odhadu jiných lidí mohou vyplývat z nedostatku jednoznačných informací, z odlišných zkušeností, ale i z tendence promítat do nich vlastní pocity.

Potlačování vlastních citových prožitků a chování, které nevyjadřuje to, co aktuálně pociťujeme, může velmi snadno přispět k chybnému odhadu. Lidé takovému člověku příliš nerozumí. Vzhledem k tomu se k němu také mohou chovat méně přiměřeně. I to se může stát zdrojem různých potíží. Proto je lépe dávat v přijatelné míře najevo svoje pocity, aby je ostatní mohli správně rozpoznat. Pokud se někdo začne projevovat jinak, než jak od něho běžně očekáváme, je vhodné začít uvažovat, proč se tak chová, jaký důvod může mít, a zda jsme jej neposuzovali nesprávně.

Možnosti emoční orientace nejsou neomezené a mohou být spojeny s rizikem chybného odhadu. Můžeme být natolik zaujati a ovlivněni vlastními přáními či obavami, že je budeme přičítat i jiným lidem. **Tendence k projekci**, tj. sklon vycházet při hodnocení pocitů a projevů jiných lidí z vlastní nálady a zkušenosti, má za následek mnohé nepřesnosti. Příčinou chyb může být i skutečnost, že s některými emocemi nemáme dostatečnou zkušenost. Například člověk, který nedovede pociťovat soucit, jej nedokáže poznat u někoho jiného. Citově chladní a bezohlední lidé mají sklon přičítat stejné postoje i ostatním, a proto bývají např. častěji podezřívají a nedůvěřiví.



Shrnutí

Emoční inteligence se projevuje schopností porozumět vlastním pocitům a odhadnout jejich příčiny i následky. Obvykle zahrnuje i schopnost svoje emoce ovládat. Člověk, který to dokáže, bývá obvykle zároveň schopen odhadnout i pocity jiných lidí a na základě toho s nimi i lépe vycházet. Předpoklady k rozvoji této schopnosti jsou dány geneticky, ale její další vývoj závisí na učení, na možnosti získat potřebné zkušenosti.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Charakterizujte emoce jako komplexní psycho-fyziologický jev. Uveďte praktické příklady.
2. Co je to dispoziční optimismus a pesimismus?
3. Charakterizujte emoční inteligenci a její vztah k IQ.
4. Jakou roli hraje pro utváření dětství a proč?



Literatura

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
- BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-
- HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 251 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3380-7.
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.





K zapamatování

- **Motivy**
- **Směr, intenzita délka trvání motivu**
- **Motiv jako latentní dispozice**
- **Základní biologické potřeby**
- **Základní psycho – sociální potřeby**

Motivace a potřeby

Motivy lze chápat jako osobní důvody určitého jednání. Aktivizují lidské chování, zaměřují je k nějakému cíli a v tomto směru je po určitou dobu udržují.

Lidské jednání je téměř vždycky nějak motivováno. Motivy lze chápat jako osobní důvody určitého jednání, které vyplývá z nějaké potřeby. Bývají spojeny s emočním prožitkem, který slouží jako signál této potřeby i jako prostředek hodnocení aktuálního stavu či situace. Např. pocit neznalosti vyvolává nepříjemný pocit, který stimuluje jednání směřující k nalezení potřebných informací. Motivovanost lze chápat jako vědomí rozporu mezi aktuálně prožívaným stavem a stavem, jehož by chtěl jedinec dosáhnout.

To znamená, že **motivy určují:**

- **Směr**, zaměření aktivity a tím i její obsah.
- **Intenzitu** takové aktivity, míru úsilí vynaloženého na dosažení cíle.
- **Délku trvání** této činnosti, obvykle ji ukončuje uspokojení potřeby, která ji vyvolala.

Motivy dávají určitému chování význam a smysl. Motivy člověka aktivizují, zaměřují na určitý cíl a udržují jej tak po určitou, různě dlouhou dobu. Lidské chování mohou ovládat různé motivy, vědomé či neuvědomované, stimulované vnějšími podněty i vnitřními potřebami. Podnět k jakékoli aktivitě vzniká na základě interakce vnitřního stavu jedince a vnějších, aktuálně působících podnětů. Může se zde samozřejmě uplatnit i minulá zkušenost, která např. navozuje tendenci ke zopakování nějakého zážitku či naopak, potřebu se mu vyhnout.

Motivy **mohou existovat jako latentní dispozice**, které mohou být za určitých okolností aktualizované a pak navozují nějakou činnost. Např. určitý člověk má sklon reagovat agresí, která je projevem jeho potřeby ovládat svoje okolí. Tato dispozice může být za daných okolností snadno aktivizována, může ji vyvolat i bezvýznamný podnět. U jiného člověka může být spouštěčem agrese teprve dlouhodobý stres, daný např. opakovaným ponižováním.

Lidské chování mohou ovlivnit motivy, které jsou vědomé i neuvědomované, eventuálně na něj mohou působit obě složky zároveň. V motivaci se odráží vnitřní psychický a somatický **stav jedince**, ale působí na ni i nejrůznější **vlivy vnějšího prostředí**. Aktuální motivy vznikají v závislosti na interakci vnitřních a vnějších podnětů. Z hlediska vnitřního stavu je zdrojem motivu **potřeba**, která se stává impulzem k jednání. Z hlediska vnějšího prostředí může působit motivačně pobídka, **vnější podnět**, který navodí příslušnou potřebu a z ní vyplývající motiv.

V souvislosti s aktuálně existujícími potřebami mohou některé objekty a situace člověka přitahovat, to znamená, že pro něj mají pozitivní hodnotu. Stejně tak je mohou odpuzovat a z toho vyplývá jejich negativní hodnota. **Hodnotou se stává to** (objekty, aktivity nebo situace), **co může uspokojit subjektivně důležitou potřebu**. Hodnoty vytvářejí hierarchický systém, který spoluurčuje lidské chování. Hierarchie hodnot se rozvíjí v průběhu života, ale zároveň se stále, v závislosti na získaných zkušenostech, nějakým způsobem mění. Jiné hodnoty bude mít dospívající školák a jiné starší člověk, který má občasnou zdravotní potíže.

Lidé se liší z hlediska struktury a hierarchie svých potřeb, a vzhledem k tomu nejsou stejné ani jejich projevy.

Stabilnější motivační tendence a subjektivně nejvýznamnější potřeby mohou sloužit k předpovědi pravděpodobnosti určitého chování a s ním související úspěšnosti (nebo potíží) v soukromí i v profesi. Rozdílný význam jednotlivých potřeb, ale i míra jejich uspokojení, se projeví v převažujícím životním stylu, který je pro daného jedince charakteristický. Pro jednoho člověka bude důležité dobře vycházet s ostatními lidmi, zatímco pro druhého bude významnější, zda je v něčem dobrý a má úspěch.

Cílem motivovaného jednání je uspokojení nějaké potřeby. Toho lze dosáhnout různým způsobem, v závislosti na druhu potřeby, na aktuální situaci i osobnosti jedince. Motivace je ovlivňována minulou zkušeností, která se projevuje nejen v konkrétní představě cíle, ale i ve zhodnocení jeho předpokládané dosažitelnosti. Pokud se nějaký cíl jeví nedostupný, může v krajním případě dojít až k rezignaci či hledání náhradního řešení. Náhradní řešení může být z hlediska míry takto dosažitelného uspokojení různě účinné. Někdy je přijatelné a jindy slouží jen k vybití nakumulovaných negativních emocí.

Klasifikace potřeb

Lidské potřeby bývají členěny do dvou kategorií na vrozené biologické potřeby a společensky podmíněné psychické a psychosociální potřeby.

Základní a univerzálně existující potřeby lze kategorizovat z hlediska jejich vzniku a zaměření a rozlišovat:

- **Biologické potřeby**, které jsou vrozené a za normálních okolností ovlivňující chování všech lidí. Bývají označovány také jako pudy. Pudy slouží dvěma základním cílům: zachování vlastní existence a zachování rodu, tj. zplodění a péče o potomstvo.
- **Psychosociální potřeby**, které ve své finální podobě vrozené nejsou. Lidé mají určité předpoklady k jejich rozvoji, ale jaká bude konkrétní podoba těchto potřeb závisí na vlivu prostředí, v němž člověk žije. To je jeden z důvodů, proč jsou psychosociální potřeby mnohem různorodější než pudy.

1. Základní biologické potřeby

Pudové tendence jsou vrozené, ale ani ony nejsou u všech lidí stejné. Mívají různou intenzitu a různé místo v individuální hierarchii potřeb. Také jejich uspokojování může být mnohem variabilnější než by vyžadoval jejich biologický účel. Sociální zkušenost ovlivňuje i vztah k těmto potřebám. Společenské zvyklosti a možnost rozumového hodnocení mění jejich význam i způsob, jakým jsou saturovány, co je považováno za přijatelné a co už ne. (Dobrym příkladem je nárůst tolerance variability uspokojování sexuálního pudu v současné společnosti.) V krajním případě mohou být dokonce potlačeny ve prospěch nějaké sociálně podmíněné potřeby. Např. člověk bude hladovět, aby tak vyjádřil nějaký názor.

2. Základní psychosociální potřeby

Psychické potřeby každého člověka jsou uspořádány ve formě individuálně typické hierarchické struktury. Z hlediska poznání osobnosti je důležité vědět, jak jsou jednotlivé potřeby, resp. jejich uspokojení, pro daného jedince významné a jakým způsobem je ho obvykle dosahováno, nebo naopak, ve které oblasti saturován není. Některé potřeby jsou zaměřeny na dosažení přijatelné existence daného člověka, zatímco jiné spíše na získání určitého nadstandardu. Psychické, resp. psychosociální potřeby se rozvíjejí na vrozeném základě, ale jejich vývoj je stimulován a dále modifikován působením vnějšího prostředí, především sociálními vlivy. Zaměření, tj. obsah těchto motivů i způsob jejich uspokojování, bývá velmi rozmanitý. Významně závisí na hodnotách a normách dané společnosti. **Psychické potřeby** lze rozdělit do 6 základních okruhů:

- **Potřeba citové jistoty a bezpečí** má komplexní charakter. Má svůj vrozený základ, který je zaměřen na uchování existence, eventuálně i osobní pohody jedince, ale má i svůj psychosociální obsah. V tomto směru je uspokojována dobrými a stabilními vztahy s lidmi, které představují citové zázemí a zdroj jistoty.
- **Potřeba stimulace** má svou fyziologickou i psychickou složku. Její základ je vrozený, ale může se dále různým způsobem rozvíjet. Každý člověk potřebuje určité množství různých podnětů žádoucí intenzity, které by udržely optimální úroveň jeho bdělosti. Potřebu stimulace mají všichni lidé, ale individuálně žádoucí míra intenzity nebo novosti podnětů může být rozdílná.
- **Potřeba poznání** je generalizovaná, zahrnuje poznání světa, jeho materiální i sociální složky. Její nejvýznamnější součástí je **potřeba přiměřené orientace** a pochopení základních zákonitostí, které zde platí. Tato tendence je do určité míry spojena s potřebou jistoty a bezpečí, protože známé situace obvykle ohrožující nejsou. Do této kategorie by ovšem patřil celkový sklon k poznávání, zvědavost, potřeba učení a adaptace.
- **Potřeba sociálních kontaktů**, vztahů s lidmi a potřeba patřit do nějakého společenství jsou velmi důležité, jejich neuspokojení má praktický i subjektivně prožitkový dopad. Kontakty s lidmi slouží nejenom jako zdroj jistoty a bezpečí, ale jsou i zdrojem specifické zkušenosti.
- **Potřeba seberealizace** je saturována rozvojem vlastních předpokladů, dosažením něčeho žádoucího a sebestpotvrzením, které z něho vyplývá. V lidské společnosti lze uspokojovat potřebu seberealizace různým způsobem: dobrým výkonem, ale i prostřednictvím sociálního postavení a prestiže, kterou přináší. Každý člověk potřebuje rozvinout a uplatnit svoje schopnosti, a zároveň potřebuje, aby ho ostatní lidé ocenili. Potřeba seberealizace má do značné míry sociální charakter: člověk se porovnává s jinými lidmi.
- **Potřeba smyslu vlastní existence.** Každý člověk potřebuje dát svému životu určitý smysl, který by koordinoval veškeré motivační tendence v jednom základním směru a integroval veškerou jeho životní aktivitu ve vztahu k minulosti, ale i pro budoucí směřování.

Základní zdroje motivů

- **Návyk souvisí** s automatickou reakcí na opakující se zkušenost z minulosti. Projevuje se jako neměnná snaha, motiv či pohnutka učinit něco konkrétního v určité situaci. V praxi se s ním můžeme setkat ve všech oblastech lidské činnosti, přičemž jeho základním znakem je, že se jen obtížně mění. Přeměnu nebo dokonce změnu návyku můžeme předpokládat až po uplynutí delších časových období nebo na základě určitých situací, které jedince k takové změně donutí.

- **Zájmy** jako motivy lidského jednání jsou charakteristické svou trvanlivostí, zaměřeností na celý soubor činností nebo na společensky determinovaný celek. Samotný výčet zájmů však vzhledem k jejich různorodosti není možný. Dle oblastí zájmů se rozlišují například zájmy poznávací, sportovní, výtvarné, technické, hudební apod.
- **Hodnoty** lze považovat za hierarchickou kategorii, kdy jedinec různým hodnotám přiřazuje odlišný význam či důležitost. Zmíněná hierarchizace souvisí se skutečností, že některé hodnoty považuje jedinec za vyšší a nadřazuje je nad ostatní, nižší hodnoty. Důležitost hodnot vyplývá z jejich postavení jako zdroje motivace lidské činnosti a také z důvodu schopnosti ovlivňovat jednání i prožívání.
- **Ideály** jsou člověkem vytvořené ideové či názorné pozitivní představy, kterých se jedinec snaží dosáhnout. Velký vliv na ideály mají sociální faktory vývoje a utváření osobnosti člověka (např. rodina, škola).

Lidské alimentární chování a hlad

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 **vliv 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 (střídavé přejídání a hladovění). Kulturní a sociální faktory modifikují nejen konzumaci potravin, ale také příjem tekutin.

Sexuální a rodičovské motivy

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 nesměruje 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. Adekvátní rodičovská péče není nezbytná pouze pro biologické přežití, ale je také předpokladem zdárného psychického vývoje.



Souhrn

Motivace je označení všech podmínek, které determinují lidskou aktivitu. Je to proces vyvolávání a udržování aktivity a současně regulování způsobu aktivity. Pojem motivace zahrnuje všechny pochody a stavy, které se označují jako potřeby, snažení, žádosti, tenze, cíle: zahrnuje všechny vědomé a nevědomé pochody, které mohou přispět k vysvětlení či pochopení chování. Potřeby vyjadřují požadavky člověka - kolik a čeho nezbytně potřebuje, aby mohl existovat. Většinou se předpokládá, že potřeba je tenze či síla,

příčemž její zdroje se udávají různě. Potřeba spočívá v tom, že jedinec nemůže normálně fungovat bez určitých objektů a že musí udržovat vnitřní rovnováhu.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Popište základní biologické a psychosociální potřeby.
2. Popište hierarchický model motivace (Maslow) a jeho praktický význam.
3. Vysvětlete, jakou roli hrají motivy v lidském alimentárním a sexuálním chování.



Literatura

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
- BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-
- HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 251 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3380-7.
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Obecná psychologie*. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 413 stran. ISBN 978-80-246-3268-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.



K zapamatování

- **Volní procesy – cílesměrné jednání k dosažení**
- **Potřeba, touha, úmysl**
- **Volní projev jako specificky lidská aktivita**
- **Fáze volní činnosti**
- **Gradient přitahování, gradient odpuzování**
- **Boj motivů**
- **Frustrace, frustrační tolerance**
- **Integrita cílových orientací**
- **Maladaptace , stres**

Volní procesy jsou komplexní duševní procesy spočívající v **cílesměrném jednání k dosažení** vědomě zvolených, **subjektivně hodnotných cílů**, předem **uváženým postupem**. Na účinnosti dílčích fází i celku volního procesu se vedle situace podílí dispozičně, vývojově i sebezrovnáním podmíněná vyspělost racionálně - kognitivních i imaginativně - emotivních charakteristik osobnosti spolu s **aktivní a řídicí účastí Já**. Volní procesy jsou nezbytnou podmínkou účinné adaptace. Volní proces je to, co se děje mezi poznáním a jednáním, mezi subjektivním záměrem a objektivním efektem, mezi představou cíle v mysli člověka a jeho uskutečňováním ve vnějším prostředí [Brichcín 1971].

Počáteční nespecifický impulz se rodí z **potřeby**, či neostré **touhy**. Jasně uvědomován je teprve **cíl**. Verbalizované chtění je **přání**. Konečnou fází chtění je **úmysl**, tedy rozhodnutí Já realizovat jednání. Odsunutím jednání vzniká **záměr** nebo předsevzetí. V literatuře se o volní činnosti hovoří také v **souvislosti s vědomou fází motorického učení** předcházející automatizaci návyků. Tento děj však ještě postrádá pro vůli typickou přímou účast základních složek osobnosti. Jednání je vůlí řízené chování. **Volní projevy jsou specificky lidskou aktivitou**. Podle humanistické psychologie (Goldstein, Maslow aj.) je nejvyšším cílem lidského života **sebeuskutečňování** spočívající v **sebezrovnání "latentních možností osobnosti"** a **sebeuplatňování** toho, "*kým se jedinec může stát*".

Fáze volní činnosti

Každá fáze volního procesu zahrnuje nezbytně **aktivní podíl imaginativně - emotivních** (prožívání a chtění vázané na cílovou představu) i **racionálně - kognitivních** (poznávací funkce, zvl. myšlení) **procesů integrovaných vědomím Já**. Toto komplexní jádro



subjektivitu je rozhodující od výběru cílů a formování motivů, přes spuštění a pružné řízení volního **jednání**, tedy představu cíle i dynamiku postupného spění k němu, až po konečnou kontrolu souladu subjektivního očekávání s realitou.

1. vágní uvědomění si puzení. počátek chtění spočívá v uvědomění si potřeby či vnějšího tlaku avšak ještě v nespecifikované podobě.

2. výběr a konkretizace cíle vyžaduje rozvoj a zapojení všech trvalejších i dynamických stránek osobnosti. volba cílů je tak průsečíkem všech motivačních aspektů (impulzů základních biologických i psychických potřeb, osvojených postojů, seberealizačních tendencí já, nadosobních hodnot atp.) včetně získaných vědomostí a dovedností, v kontaktu s podněty prostředí.

Specifikaci zaměření volních procesů předchází obvykle "**boj motivů**", fáze **rozhodování**, v níž je za aktivní účasti našeho Já zvažována aktuálnost potřeby, volba toho či onoho cíle, jeho dosažitelnost zvl. s ohledem na **sebehodnocení** vlastních možností, tedy i vlastní ambice, aspirace a **posouzení vnějších okolností**, zda jsou či nejsou příznivé realizaci. Tento komplikovaný proces je doprovázen variacemi představ cílů s bohatou účastí emocí.

Výběr cílů je tedy jak výrazem obrazu o sobě, tak i prostředkem jeho posílení či korekce. Boj motivů je tedy zpravidla provázen **intropsychickým konfliktem**. intropsychický konflikt má několik variací:

a) o volbu, zda jít do divadla nebo na večírek (+/+),

b) mezi přijetím bezprostředního trestu, či dlouhodobějším zákazem oblíbené aktivity (-/-),

c) o výběr mezi výrobky s podobnou mírou žádoucích i nežádoucích vlastností (+/-).

Řešení alternativ prostřednictvím intropsychického konfliktu má vlastní dynamiku probíhající často i na podvědomé úrovni. Vědomý racionální kalkul by totiž v mnoha případech vedl jen k nekonečnému odkládání rozhodnutí, popř. i volbě v rozporu s doprovodnými prožitky. Mechanizmy intropsychického konfliktu jsou v případě rozhodování mezi dvěma přitažlivými cíli výsledkem podvědomého uplatnění tzv. **gradientu přitahování** - je pak přijímán cíl, který je časově či prostorově bližší. Naopak při nutnosti výběru ze dvou nežádoucích možností, jimž by se člověk raději vyhnul, je podvědomě uplatněn tzv. **gradient odpuzování** a volen cíl časově či prostorově vzdálenější. Nejproblematictější je řešení tzv. **ambivalentního vztahu**, kdy možný cílový objekt zahrnuje jak vlastnosti přitažlivé, tak i záporné. V těchto případech totiž působí **oba gradienty** najednou a výsledkem je stav, kdy čím jsme k objektu blíže, tím mu chceme být dál, a naopak, čím jsme od něj dále, tím více nás přitahuje. Takový vlek neuspokojivý stav je třeba řešit rázným a radikálním rozhodnutím.

Činnost zralého člověka nespočívá jen v realizaci krátkodobého bezprostředního volního vypětí, ale spíše v **plánovitém** uskutečňování dlouhodobých životních projektů sestávajících z řady postupně naplňovaných dílčích cílů a etap. Postupně pak dochází i k posilování **zájmu** dílčími úspěchy. Kvalita přípravné fáze volního procesu je zákonitě v nepřímé úměře s náročností a komplexností úkolu. **Integrita cílových orientací** vyplývá z uvážlivé volby osobně vyhovujících cílů, zodpovědně stanovené cesty k nim a pevného rozhodnutí. Optimální jsou cíle na horní hranici daných možností jedince.

Volní jednání spočívá ve vlastní realizaci cílesměrných postupů, **zahrnuje jak pružné modifikování strategie a překonávání únavy i frustrací, tak stálou zpětnovazební kontrolu vlastní účinnosti**. Volní jednání se odlišuje od automaticky prováděných aktivit výrazným podílem vlastního Já a potřebou **aktivně překonávat vnitřní bloky** (nízká sebedůvěra) **i vnější překážky** (nedostatek peněz, materiálu, různé zákazy). Vyžaduje tedy uplatnění všech zkušeností, vědomostí, dovedností, intelektu, tvořivosti, imaginace, vhledu, intuice aj. vědomých i podvědomých psychických charakteristik osobnosti. Provází je navíc pocity odpovědnosti, hrdosti i viny.

Volní jednání je **výrazem určitých vlastností osobnosti**, ty jsou jím ale také zpětně formovány. Jedinec rozhodující se k realizaci jisté činnosti to dělá na základě adekvátnosti vlastní sebedůvěry, optimizmu, aspirací atp. - tedy jistého obrazu sebe, který se pak ve střetu s realitou buď potvrdí, anebo si vynutí adekvátní doladění. Člověk je tedy často nucen si buď doplnit informace, zvýšit úsilí anebo snížit nároky. Příčinou selhání bývá také slabá, či naopak příliš silná motivace, vyvolávající trému, svalovou tenzi až tremor a může narušit pohybovou koordinaci.

FRUSTRACÍ se rozumí dočasné "křížení" snah, které však ponechává ještě dostatek prostoru k jiným variantám postupů k cíli. **Frustrující překážka** může být buď subjektivní (nízká sebedůvěra) nebo objektivní (nedostatek prostředků, materiálu atp.). K překonání překážky je aktivizována energetická složka motivu, popř. hledáno jiné řešení (ventilace, redukce). Snažení, které nedošlo zablokováním k naplnění, vyvolává zážitek nespécifické vnitřní tenze (napětí). V takových případech hovoříme o frustraci. Tenze je zažívána nelibě a vyvolává tendenci k redukci (snížení) či ventilaci (uvolnění), stává se tak pohnutkou svého druhu. Psychická tenze má i sklon se hromadit a není-li nijak uvolněna může při překlenutí individuální míry odolnosti označované **frustrační tolerance** nepříznivě ovlivňovat některé organické i psychické procesy. Mez této individuální odolnosti, po kterou je člověk schopen pociťované napětí zvládat tak, že ještě nezkrsluje jeho vnímání, ani nevede k "maladaptivním (nepřizpůsobeným) reakcím", závisí vedle **temperamentu** a **inteligenci** také na **typu výchovy** (snižuje ji výchova rozmazlující i autoritativní), **stavu organismu** (lidé nemocní, po nemoci či úrazu jsou mnohem citlivější), **věku** (citlivá životní období - dospívání a stáří) aj.

Dílčí **egoobrané reakce** jsou např. snaha o **kompensaci** frustrované potřeby, **regrese** (návrat zpět) k překonaným formám projevu, svalování viny na druhého, snaha o snížení hodnoty cíle "racionalizací" (kyselé hrozny), hypertrofie nepatrných kladů situace (sladké citrony) atp. Obecněji jde o reakce **extrapunitivní** (agrese zaměřená vůči okolí), **intropunitivní** (chápaní sebe sama jako příčiny frustrace), či **impunitivní** (nereagování spojené s odmítáním uznání frustrace).

MALADAPTACE (nepřizpůsobené jednání) jsou vymezovány jako "společensky méně žádoucí projevy", představují však často celý zafixovaný komplex nepřiměřených egoobraných reakcí určitého typu (od nejpasivnějších po nejaktivnější). Krajně pasivní snaha o vyhýbání se možnostem narušení "psychické homeostázy" je odvracení se od problému až **únik** do fantazie; nepřiliš aktivní je také neadekvátní **ješitnost**, spočívající v dožadování se uznání navzdory reálné pasivitě; asi uprostřed pomyslné škály pak stojí projevy ústící k **sebeidealizaci**; poněkud vyšší energii již vyžaduje **úzkostlivá konformita**; a nejaktivnější typ maladaptivního reagování je tzv. **adaptace útokem** [Čačka 1993].

STRES (zátěž, tlak) bývá definován jako "míra poškození organismu následkem frustrace" [Selye 1966], někdy se jím však označuje také takový stupeň frustrace, ve kterém už neexistuje možnost konstruktivní adaptace a jehož důsledky se pak často projevují v poškození zdraví stresovaného jedince (hypertenze, kolísání krevního tlaku, potíže trávení, postižení funkce slinivky, žlučníku, až po žaludeční vředy, infarkt atp.). Jedná se o zákonité důsledky dlouhodobého přetížení sympatiku.



Shrnutí

Volní jednání spočívá ve vlastní realizaci cílesměrných postupů, zahrnuje jak pružné modifikování strategie a překonávání únavy i frustrací, tak stálou zpětnovazební kontrolu vlastní účinnosti. Volní jednání se odlišuje od automaticky prováděných aktivit výrazným podílem vlastního Já a potřebou aktivně překonávat vnitřní bloky (nízká sebedůvěra) i vnější překážky (nedostatek peněz, materiálu, různé zákazy). Vyžaduje tedy uplatnění všech zkušeností, vědomostí, dovedností, intelektu, tvořivosti, imaginace, vhledu, intuice aj. vědomých i podvědomých psychických charakteristik osobnosti. Provází je navíc pocity odpovědnosti, hrdosti i viny.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Charakterizujte fáze volní činnosti.
2. Co je to boj motivů a jak vzniká?
3. Co je to frustrace, frustrační tolerance?



Literatura

- BALCAR, K. Úvod do studia psychologie osobnosti. Chrudim: Mach, 1991. 217 s.
- BLATNÝ, Marek a kol. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DRAPELA, V.J. Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-
- HŘEBÍČKOVÁ, Martina. Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 251 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3380-7.
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 413 stran. ISBN 978-80-246-3268-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Psychologie osobnosti. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.





K zapamatování.

- 3 složky Jáství
- Kognitivní aspekty Já
- Emocionální aspekty Já
- Sebeuvědomování
- Sebepoznávání
- Konativní aspekt Já

Jáství představuje organizaci složek Já. Ve svém celku je to integrující jádro osobnosti dávající jednotný smysl a směr psychické činnosti. Jako každý komplexní útvar psychiky, má i Jáství tři složky: 1. **kognitivní** (sebeuvědomování a sebepoznávání), 2. **emocionální** (sebehodnocení a sebezpojetí) a 3. **konativní** (ideální Já, seberozvíjení a seberealizace). **Já** je tedy **uvědomovanou realitou**, ale také **integračním** (jednotícím) **činitelem subjektivního sebezazívání, nositelem vlastní identity a základní hodnotou i východiskem jedinečné existence.**

Kognitivní aspekty Já

- **Sebeuvědomování (jsem).** Vědomí Já má zážitkový akcent a dělí se na **Já subjekt** (nesdělitelné sebezazívání) a **Já objekt** (věcné nahlížení na sebe sama). Tyto dva procesy ve vědomí neustále alternativně fluktuují a vedou věčný dialog živě odrážející a zpětně formující kvality ostatních složek Jáství. Vědomí Já představuje významný **protipól situace v subjekt-objektové interakci**. Veškeré subjektivní duševní dění je vázáno na tento "nejniternější zážitek sebe sama": Já myslím, Já cítím, Já chci. Zatímco v citech se Já projevuje spíše trpně a pasivně, stává se v rámci vůle právě ono rozhodujícím spouštěčem a usměrňovatelem aktivity. U dospívajících je vědomí Já východiskem úsilí o autonomii.
- **Sebepoznávání (Jaký Jsem).** Co nejobjektivnější sebepoznání je podmínkou adekvátnosti vědomě autonomní interakce s prostředím. K posouzení jedinečných kvalit **schopností** se stále nabízí dostatek příležitostí (prospěch, adekvátnost úsudků či účinnost jednání atp.), oproti výkonovým schopnostem je ale posuzování **povahových vlastností** (rysů) již podstatně obtížnější. Je možné k tomu využít povrchního "**sebepopisu**" anebo pravidelné, dlouhodobé a metodicky vyhodnocované "**sebereflexe**". Faktorová analýza odhalila pět základních rysů (**Big Five**) osobnosti (stabilita - labilita, aktivita - pasivita, podrobnost - dominance, imaginativnost -

racionálnost, introverze - extraverze). Sebepoznávání předchází nezbytně každou záměrnou práci na sobě, je nutným předstupněm sebekontroly, sebeovládání i seberealizace.

Emocionální aspekty Já

- **Sebepojetí (jaký se chci jevit).** Sebepojetí (ego-identita, ego-koncepce) je subjektivní celistvá představa o sobě, kterou si jedinec sám vytváří a své představ se pak snaží naplňovat. Imaginativní východisko aktivního sebeutváření pak dělá člověka nezávislým na faktorech prostředí. Vlastní "sebeztvárnění" je podmínkou přechodu výchovy na sebevýchovu.

Představa sebe sama zahrnuje tři základní komponenty: **sebepoznávací** (subjektivní, více či méně reálný obraz vlastních schopností a vlastností), **prožitkovou** (vlastní sebeúcta, sebevědomí, a další prožitkové aspekty, nekorespondující vždy s reálnými výsledky) a **snahovou** (projevující se ve více či méně vyspělé osobní orientaci na určité cíle, např. "znaky prestiže"). Formování sebekoncepce však může ustrnout na pouhém sebezabezpečování (konformita), anebo se stát optimálním východiskem reálné snahy o vlastní seberozvoj (originalita).

- **Sebehodnocení (zač stojím).** Kvalitu sebeúcty podmiňují důsledky sociálního učení a fázově typické projevy (např. pubertální labilita) i charakter některých primárních rysů osobnosti (extraverze, pozitivní emocionalita aj.). Existuje sebehodnocení celkové (zobecněný přístup k sobě samému) i dílčí (profesní, studijní, mocenské, ekonomické, estetické aj.).

Konativní aspekty Já

- **Seberozvíjení (co chci umět).** Z hlediska humanistické psychologie je "sebeuskutečňování" a jeho "pregnantnost" nejvyšším cílem života. Vlastní Já je tedy také "rozvíjenou hodnotou" orientovanou zvláště v dospívání na "vzrůst" a expanzi. Tendence k **zhodnocení** (evalvací) **vlastního Já** zahrnuje potřeby kompetence, výkonu, autonomie, respektu, úcty, obdivu aj. Faktory snižující apriori nároky na sebe jsou pak nízká sebedůvěra, strach z neúspěchu, fatalita, konformní závislost atp. Snaha o "sebeaktualizaci" je záměrně realizovaný proces plánovité práce na sobě naplňující tendenci Já k sebezdokonalování vlastních možností. Tomu napomáhá sebevzdělávání a autokultivace, často realizované prostřednictvím svobodně volených **zájmů** (ustálené orientace na určité předmětné oblasti).

Zájem zahrnuje a rozvíjí všechny tři základní složky psychiky: **obsahovou** (předmět zájmu, soubor schopností i poznatků v dané oblasti), **citovou** (citový doprovod,

přitažlivost a uspokojení z činnosti) a **snahovou** (reálná angažovanost v dané oblasti, praktické provádění). **Funkcí zájmů** je kromě seberozvíjení řady charakteristik osobnosti i regenerace, abreakce, mezipředmětová integrace poznání a profesionální příprava. **Vlastnostmi zájmů** jsou např. stabilita, šířka, hloubka aj. **Klasifikaci zájmů** ztěžuje značný rozsah možných zájmových orientací.

- **Seberealizace (kým chci být).** Seberealizace spočívá v **uplatňování rozvinuté (dispozice, vývoj, úsilí) úrovně charakteristik osobnosti (schopnosti, vlastnosti, kvalifikace, postoje, ambice, zájmy, hodnoty, charakter aj.)** a to **vlastním Já voleným směrem v rámci možností poskytovaných danými podmínkami**. Seberealizace tedy zahrnuje vnější projevy činného Já, kterými individuum dosahuje více či méně úspěšně vlastní *sebeuskutečnění, sebetvrdzení, tedy "dělání se jsoucím"*.

Všechny funkce Já se vzájemně podmiňují. Dynamikou zpětných vazeb *subjekt-objektové interakce* a procesů *intropsychoického vyrovnávání (anticipací a reflexí úspěšnosti)* dochází postupně k **souladu tendencí kognitivních, afektivních i konativních složek Jáství**, ten je důležitou podmínkou jak adekvátní *expanzivnosti seberealizace (ambic)*, tak celkové vyspělosti osobnosti, projevující se i v odpovědnosti přístupu. *Výkon* má stránku kvalitativní (*co*) a kvantitativní (*nakolik*). **Aspirace** je kvantitativním aspektem výkonu a je-li naplňována napomáhá pocitům *úspěšnosti* i *životní spokojenosti*. Přehnaná orientace na *úspěšnost* však má také řadu negativních důsledků (*obránné mechanismy, podvody aj.*).



Shrnutí

Jáství představuje organizaci složek Já. Ve svém celku je to integrující jádro osobnosti dávající jednotný smysl a směr psychické činnosti. Jako každý komplexní útvar psychiky, má i Jáství tři složky: 1. kognitivní (sebeuvědomování a sebepoznávání), 2. emocionální (sebehodnocení a sebepojetí) a 3. konativní (ideální Já, seberozvíjení a seberealizace). Já je tedy uvědomovanou realitou, ale také integračním (jednotícím) činitelem subjektivního sebezažívání, nositelem vlastní identity a základní hodnotou i východiskem jedinečné existence.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Popište 3 složky Jáství.
2. Popište kognitivní, emocionální a konativní aspekt J8.



Literatura

- BLATNÝ, Marek a kol. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 301 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DRAPELA, V.J. Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 1997. 175 s. ISBN 80-7178-
- HŘEBÍČKOVÁ, Martina. Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 251 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3380-7.
- NOLEN-HOEKSEMA, Susan et al. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Překlad Hana Antonínová. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál, 2012. 884 s. ISBN 978-80-262-0083-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. Obecná psychologie. Praha: Triton, 2015. 662 stran. ISBN 978-80-7387-929-7.
- ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. 208 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3133-9.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Obecná psychologie: dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. 413 stran. ISBN 978-80-246-3268-1.
- VÁGNEROVÁ, Marie. Psychologie osobnosti. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2010. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.





K zapamatování

- Definice postoje
- Funkce postojů
- Třísložkový model postojů
- Změna postojů a kognitivní disonance
- Pravidla skupinové práce

10.1 Postoje

Postoje **vyjadřující vztah k hodnotám** předpokládají větší či menší míru orientace ve světě těchto hodnot, která je založena na zkušenosti, a **jsou tedy produktem učení**. V průběhu života, zejména v dětství a dospívání, se učíme oceňovat, co je dobré a co špatné: v **rovině společensko-normativní** (vliv kulturního a sociálního prostředí) a **v rovině subjektivní** (vliv individuální zkušenosti). Pojetí dobrého a špatného je především funkcí emocionální zkušenosti, v podstatě odpovídá základním činitelům učení, odměnám a trestům. Postoje jsou tedy produktem pozitivního a negativního zpevnování (Nakonečný 1999). Chování se v tomto směru instrumentalizuje tak, aby se jeho subjekt vyhýbal trestům a dosahoval odměn. Jedinec si na základě této specifické zkušenosti osvojuje určitý **osobní systém apetencí a averzí**.

Z hlediska efektivního přesvědčování či účinné obrany vůči tlaku a manipulacím, je vhodné připomenout funkce postojů.

- Postoj představuje sympatii nebo nesympatii – pozitivní nebo negativní hodnocení a reakce vztahující se k objektům, osobám, skupinám a situacím nebo k dalším aspektům světa. (Atkinson, 2003, s.616)
- Postoj je „psychologická tendence, která se projevuje v hodnocení konkrétní entity s jistým stupněm upřednostňování nebo odmítání“. (Výrost, 2008, s. 127; Gálik, 2012, s. 17)
- Postoj může být vymezen jako hodnotící vztah; postoj vůči něčemu – a předmětem postoje může být cokoli – vyjadřuje hodnocení objektu subjektem, které se pohybuje v kontinuu, jehož krajní póly tvoří naprosto pozitivní a naprosto negativní vztah, tj. např. naprostý souhlas či nesouhlas s určitým výrokiem, naprostou přitažlivost nebo odpudivost aj. (Nakonečný, 1998, s.118).

Postoj (attitude) označuje sklon ustáleným způsobem reagovat na předměty, osoby, situace a na sebe sama. Obsahuje složku afektivní (citovou, emoční odpověď), behaviorální (konativní, tendence v chování) a kognitivní (poznávací), tzv. ABC (affective-behavioral-cognitive). Každá ze složek postoje se utváří jinými procesy (afektivní prostřednictvím klasického podmiňování, behaviorální operantním podmiňováním a kognitivní kognitivním učením). Postoje úzce souvisí s přesvědčením, tj. dochází k přisuzování určité vlastnosti objektům a je vytvářen postoj.“ (Kučera, 2013, str. 124).

10.2 Funkce postojů

1. **Instrumentální** - postoje, které zastáváme z praktických nebo utilitárních důvodů vyjadřují zvláštní případy obecné touhy po dosažení prospěchu nebo odměny a přání vyhnout se trestu
2. **Znalostní** - postoje pomáhají vytvářet si názor na svět, vnáší řád do rozmanitých informací, jež musíme v denním životě vstřebat. Jsou to schémata, která umožňují účinně uspořádat a zpracovávat informace (zjednodušují realitu a zaměřují naše vnímání událostí).
3. **Hodnotová** - postoje vyjadřující naše hodnoty, jsou odvozeny od hlubší hodnotové orientace a od sebepojetí, vykazují tendenci k vzájemné konzistenci.
4. **Ego-obranná** - postoje nás chrání před úzkostí nebo ohrožení naší sebeúcty (např. projekce, kdy jedinec vytěsňuje nepříjemné impulsy a vyjadřuje hostilní postoje vůči druhým).
5. **Sociálně-ajustační** – postoje nám pomáhají, abychom se cítili součástí společnosti. Vlastní obsah přesvědčení a postojů je méně důležitý než sociální vazby, které umožňují (Atkinson, 2012).

Pod pojmem postoj rozumíme zpravidla sklon ustáleným způsobem reagovat na předměty, osoby, situace a na sebe sama. Postoje jsou obecně chápány jako součást osobnosti, souvisí se sklony a zájmy osobnosti, předurčují poznání, chápání, myšlení a cítění; jinak řečeno, postoje chápány jako psychické struktury tak představují dispoziční pro obsahy chování. **Postoje, jako ucelené psychické soustavy disponují vlastní strukturou**, tvořenou třemi složkami: poznávací (kognitivní), emociální (afektivní) a konativní (behaviorální). Postoje jedince se vytvářejí v průběhu jeho života, jsou formovány výchovou, tj. v procesu socializace člověka ve skupině.“ (Pokorný, 2001, s.13)

Třísložkový model postojů

Postoj obsahuje v sobě tři složky, z nichž každá přispívá k celku:

1. Afektivní – jaké pocity člověk chová k předmětu postoje, jak pozitivně či negativně jej hodnotí.
2. Kognitivní – co si člověk objektivně myslí o předmětu postoje.
3. Behaviorální (konativní) – jak se člověk chová, nebo jak se zamýšlí chovat vůči předmětu postoje.

Postoj v sobě obsahuje vyjadřuje **citový vztahu k objektu**; dále **názor**, který se opírá o veškeré informace, které člověk o daném objektu získal a o rozumové úvahy s objektem spojené; a v neposlední řadě **způsob, kterým se citový vztah a utvořený názor manifestují v rovině chování**. Podle některých autorů postoje zahrnují pouze kognitivní a afektivní složku, podle jiných obsahují pouze afektivní složku. Přes odlišné definice se všichni zabývají vzájemnými vztahy mezi přesvědčením, pocity a chováním.“ (Atkinson, 2003, s.616)

Nakonečný (1998, s. 119) uvádí **pět základních vlastností postojů**:

1. Komplexnost
2. Konzistence
3. Konsonance trsu postojů
4. Rezistence postoje vůči změně
5. Intenzita postoje)

Konzistence nebo **inkonzistence** určuje soudržnost mezi jednotlivými komponenty (např. negativní smýšlení o někom je současně spojeno s jistou mírou obdivu nebo uznání). **Konsonance** trsu postojů (shodnost, relativní jednota) znamená, že shodné postoje se mohou podporovat a být odolnější vůči změnám. **Rezistence** (odolnost postoje vůči změně) je u různých postojů různá, centrální a extrémní postoje jsou vůči vlivům působícím na jejich změnu nejodolnější. **Intenzita** - každý postoj může být chápán jako pozice v určitém kontinuu od extrémně kladného přes neutrální až k extrémně zápornému hodnocení; největší intenzitou se vyznačují extrémní postoje.

Postoje jsou relativně stálé, utvářejí se v průběhu socializace jedince Významnou úlohu v utváření postojů jedince hraje jeho sociální prostředí, jedinečný soubor vlivů, kterým je vystaven. **Každý jedinec má vlastní systém postojů**. Postoje jsou produkty učení, zdrojem jejich formování jsou individuální zkušenosti, vznikají jako důsledky individuálních kontaktů a interakcí, současně již hotové postoje tyto kontakty a interakce ovlivňují. Vedle speciálních zkušeností a přejatých informací se při utváření postojů uplatňují i vlivy modelů (nápodoba), institucionální faktory (ideje a normy), které prezentují církve, politické strany, kluby a jiné organizace. (Nakonečný, 1998, str. 121-122)

V systému postojů jedince jsou jednotlivé postoje určitým způsobem uspořádány a jsou mezi nimi určité vazby, přičemž kritéria uspořádání jsou subjektivní. Říčan zdůrazňuje roli uspokojování potřeb při utváření postojů. Primární potřeby na straně jedné a postoje na straně druhé jsou propojeny sítí tzv. motivačních kanálů - **sentimentů** (Říčan, 2010). Příznivé postoje si jedinec vytváří vůči předmětům nebo osobám, které zajišťují saturaci jeho potřeb, naopak negativní postoje zaujímá vůči objektům, které uspokojování jeho potřeb brání. Totéž platí o postoji vůči sobě samému, důležitou roli v tomto procesu hrají tzv. významní druzí (rodiče, sourozenci, učitelé apod). Značnou měrou přispívají k utváření sebepojetí, které může být buď pozitivní (zhodnocující) nebo negativní (znehodnocující). Přijetí a kladné hodnocení od okolí pomáhá utvořit si pozitivní sebeobraz, nepřijímající přístup spolu s negativním hodnocením a sdělením vede k vytvoření znehodnocujícího sebepojetí a v závislosti na tom také k vytváření nezdravých vzorců chování. (Drapela, 2011)

10.3 Změna postojů

Centrální a extrémní postoje jsou vůči vlivům působícím na jejich změnu nejodolnější, tj. čím jsou postoje extrémnější, tím jsou méně přístupné změně. Rozlišujeme dva základní typy změny postojů:

1. **změna sourodá**, jedinec se ve svém emočním zaměření pouze posune, tj. jeho postoj se zvýrazní.
2. jedinec může tzv. přepólovat, hovoříme o **změně nesourodé**. Sourodou změnu postojů tedy lze definovat jako vzrůst kladu v původně kladném postoji, nebo záporu v původně záporném postoji. Nesourodá změna postojů se definuje jako pokles kladu v původně kladném postoji, nebo pokles záporu v původně negativním postoji.

Změna postojů je předmětem mnoha výzkumů, hlavním důvodem studia postojů je očekávání, že nám umožní predikovat chování (Atkinson, 2010). **Hlavním faktorem změny postojů je tzv. kognitivní disonance - nepříjemné pocity navozené nekonzistentními kognicemi.** „Ačkoli teorie kognitivní disonance pojednává obecně o mnoha druzích nekonzistence, nejvíce provokuje predikci, že chování, které je v rozporu s postoji člověka, vytváří disonanční tlak na změnu postojů, aby byly konzistentní s chováním. Teorie dále tvrdí, že chování, které je v rozporu s postojem, vytváří největší disonanci, a proto k největší změně postojů dochází, když není žádný další konsonantní (tedy konzistentní) důvod pro toto chování.“ (Atkinson, 2003, s. 621). Změnu postojů ovlivňují také další faktory: důvěryhodnost, atraktivita a moc zdroje informace, styl, struktura a obsah informace. Cílevědomou snahu o změnu postojů označujeme jako **persuasi** (přesvědčování). Nejvýznamnější jsou prvky persuase, které jsou včleněny do masové komunikace.

Kognitivní disonance

Významné postoje jsou stabilizované a v běžném životě se obvykle nemění, pokud se mění, pak pod vlivem výrazně korektivní zkušenosti (Nakonečný, 1999). Rozhodujícími **faktory změny**, či **rezistence postoje** jsou psychické vlastnosti jedince, např. míra ovlivnitelnosti, případně sugestibility, která negativně koreluje s mírou inteligence (vysoce inteligentní jedinci jsou méně sugestibilní), stabilita postoje, aktuální stav subjektu a struktura situace. Postoje nejlépe **predikují chování**, pokud splňují tyto vlastnosti:

- a. jsou silné a konzistentní (při nekonzistenci postojů je nejsilnějším predikátorem ten, který je v nejtěsnějším vztahu k chování)
- b. mají úzký vztah k predikovanému chování
- c. jsou založeny na přímé osobní zkušenosti
- d. jedinec si je svých postojů vědom.“ (Millar a Tesser, 1989 (in Atkinson, 2003:621)

Změna postoje představuje dle Výrosta a Slaměníka (2008) stochastický proces, který spočívá v na sebe navazujících 5 krocích: **pozornost, porozumění, přijetí, uchování a konání**. Dosažené změny postoje předpokládají úspěšnou realizaci celého řetězce.

Teorie kognitivní disonance předpokládá vnitřní rozpor mezi poznatkem, mezi postoji a chováním. Pojem kognitivní znamená každou formu vědění, mínění, přesvědčení o něčem, co je pro subjekt významné. **L. Festinger** (1957) in Nakonečný (1996, s. 110) ji formuluje následovně: Trvání disonance, které je psychicky nepříjemné, motivuje osobu k tomu, aby disonanci redukovala a pokusila se docílit konsonance. Jedinec se v tomto případě vedle pokusů o její redukcii, vyhýbá situacím a informacím, které by mohly disonanci zvětšit. Lidé mají potřebu konsonantního poznávání a myšlení, a pokud narazí na neshody, mají sklon je odstranit. Rozpor v poznání nemusí mít vždy povahu logického protikladu (protiřečení). Prakticky jde o rozpory v přesvědčení, protože jde o emočně akcentované poznatky. Podle stupně subjektivní významnosti má disonance různou úroveň a různý stupeň naléhavosti zbavit se jí.

Vlastní **redukce kognitivní disonance** pak může proběhnout jedním z těchto způsobů:

1. změnou jednoho nebo více prvků, které jsou v disonantním vztahu;
2. zavedením nových kognitivních elementů, které jsou konsonantní s již existujícím smýšlením;
3. zmenšením nebo popřením významnosti elementů, které disonanci vyvolaly, případně popřením důvěryhodnosti zdroje disonantního prvku.

Obdobně chování, které je v rozporu s postoji člověka, vytváří disonanční tlak a změnu postojů tak, aby byly konzistentní s chováním.



Shrnutí

Postoje jsou trvalé soustavy pozitivních nebo negativních hodnocení, emocionálního citění a tendencí jednání pro nebo proti vůči společenským objektům. Mít vůči něčemu postoj znamená zaujmout vůči nějakému objektu, jímž může být cokoli (věc, událost, idea, bytost) hodnotící stanovisko. Postoje vyjadřují hodnotící vztahy, poukazují tedy na to, co subjekt považuje za významné, co přitahuje jeho pozornost a co si zapamatovává. V tomto smyslu vystupují postoje jako determinanty procesů zpracování informací. Teorie kognitivní disonance předpokládá vnitřní rozpor mezi poznatky, mezi postoji a chováním. Obdobně chování, které je v rozporu s postoji člověka, vytváří disonanční tlak a změnu postojů tak, aby byly konzistentní s chováním.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Zpracujte komplexní návrh skupinového programu pro konkrétní cílovou skupinu. Návrh musí zahrnovat tuto strukturu:
 - Analýza specifických zvláštností a potřeb cílové skupiny
 - Specifikace cíle (cílů) výcvikového programu
 - Předpokládaný časový harmonogram
 - Popis použitých výcvikových technik a metod
 - Způsob hodnocení efektivity výcviku



Literatura

- HEWSTONE, M.; STROEBE, W. *Sociální psychologie*. vyd. 1. Praha: Portál, 2006. 776 s. ISBN 80-7367-092-5
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. 1. vyd. V Praze: Vysoká škola obchodní, 2007. 82 s. ISBN 978-80-86841-06-9.
- ŘEHAN, V. *Sociální psychologie: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie organizace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 225 s. Psyché. ISBN 80-247-0577-X.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1999. 287 s. ISBN 80-
- VÝROST, Jozef, ed. a SLAMĚNÍK, Ivan, ed. *Aplikovaná sociální psychologie I*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. 383 s. ISBN 80-7178-269-6.
- VÝROST, Jozef a SLAMĚNÍK, Ivan. *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2008. 404 s. Psyché. ISBN 978-80-247-1428-8.





K zapamatování

- Současné definice sebepojetí - přehled
- Sebeuposuzování a motivace.
- Sebeipojetí z vývojového hlediska

V současné době, obdobně jako u jiných teoretických konstruktů, jednotná definice neexistuje. V odborné literatuře se setkáváme s celou řadou přístupů, které jsou uvedeny v této části textu.

- „Self-concept – pojetí člověka o sobě samém v celkových rysech v nekompletnější možné míře. Porovnejte se sebeúctou, kde je kladen důraz na hodnotící stránku“; Reber (1995, s. 701)
- „Sebeipojetí (self-concept) - představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe; zdůrazněna poznávací složka, na rozdíl od sebeúcty má hodnotící a popisnou dimenzi, zahrnuje i kognitivní mapy; označováno též jako „integrující gyroskop osobnosti“; jeho součástí je sebedůvěra“. Hartl a Hartlová (2000, s. 524)
- „Sebeipojetí je základem jáství člověka, je souhrnem názorů na sebe sama, na své místo ve světě, a v tomto smyslu je souhrnem pocitů, jimiž prožíváme spokojenost nebo nespokojenost se sebou, větší nebo menší sebedůvěru, sebeúctu a vliv na druhé. Sebeipojetí je také uvědomováním si svých osobnostních charakteristik, často zkráceně nebo stylizovaně se záměrem vyvolat o sobě v druhých určitý dojem. Do struktury sebeipojetí patří i úroveň sebemonitorování a sebeiprezentace a místo ovládnutí. Ze sebeipojetí vyrůstá charakter člověka“. Smékal (2002, s. 368)
- Rogers potom definuje sebeipojetí následujícím způsobem: „sebeipojetí se skládá ze všech myšlenek, vjemů a hodnot, které charakterizují „já“; zahrnuje vědomí „co jsem“ a „co dokážu“. Toto vnímané self (Rogers tyto dva pojmy zaměňuje) pak ovlivňuje, jak člověk vnímá svět i své chování“. (1977, cit. dle Atkinson 2003, s. 469)
- Markus (1977, cit. dle Atkinson 2003, s. 475) hovoří pouze o Self-schématu, které se skládá „z kognitivních generalizací vyvozených o sobě z minulých zkušeností, přičemž tyto generalizace organizují a řídí zpracovávání informací o sobě.“
- Vymětal (1996, s. 43) říká, že „sebeipojetí je hypotetickým konstruktem a vymezujeme je především jako relativně stálý a ucelený, současně však měnící se

vztah lidského jedince k sobě samému i k subjektivně důležitým skutečnostem jeho života.“

- Macek (1997) v části o sebesystému jako o termínu užitečném pro pojednání o Jáské zkušenosti hovoří o nutnosti konfrontace tohoto termínu s dalšími příbuznými konstrukty. Sebepojetí coby nejčastěji používaný konstrukt používá s důrazem na kognitivní obsah a strukturu vědomé sebereflexe.
- Myers (1996) nabízí komplexnější přístup k definici definováním částí sebepojetí: jsou to naše Self-schémata, mentální modely, které řídí proces zpracovávání informací vztahujících se k naší osobě, naše „possible selves“ (možná Já), o kterých sníme nebo jichž se obáváme a naše „Self-esteem“ (sebeúcta), která ovlivňuje, jak sami hodnotíme své vlastnosti a schopnosti (překlad autora).

Definice sebepojetí

dle sociálně-kognitivní psychologie zní: „**souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová**“. Blatný a Plháková (2003, s. 92)

Autoři dále sebepojetí charakterizují podobně jako postoj třemi aspekty: kognitivním, týkajícím se obsahu sebepojetí a jeho struktury, afektivním, týkajícím se emociálního vztahu k sobě, tzn. sebehodnocení, a konativním, vyjadřujícím skutečnost, že sebepojetí má motivační funkce a uplatňuje se v seberegulaci chování.

Proti univerzální, komplexní a obecně platné definici pojmu sebepojetí stojí dvě skutečnosti, které takovouto definici znesnadňují. Jedna se týká terminologického problému a druhá odlišností v přístupech, které se sebepojetím zabývají. V odborné literatuře věnované této problematice se můžeme setkat s termíny jako sebeobraz, sebehodnocení, sebevědomí, sebeuvědomění, vědomí Já, identita, self-schéma aj. Ty vycházejí z mnohdy nejednotného překladu termínů z angličtiny (Self-image, Self-esteem, Self-awareness, Self-consciousness, Self-identity, Self-concept aj.). Nejednotnost překladů zčásti souvisí s omezením českého jazyka, který disponuje jediným slovem „já“ pro pojmenování těch oblastí, pro které má anglický jazyk slova „I“ a „me“. Slovo „I“ označuje „Já“ jako subjekt duševní činnosti, „me“ označuje „Já“ jako objekt. Z různých vědeckých pojetí bychom mohli zmínit například přístup humanistické psychologie, kognitivní psychologie, vývojové psychologie, psychopatologie, sociální psychologie, sociálně-kognitivní psychologie, psychoanalýzy a další, z nichž každý poznává sebepojetí v určitých jeho aspektech či rovinách.

Za zakladatele psychologie Já je považován W. James. Ten jako první artikuloval rozlišení aspektu Já na teoretické úrovni jako poznávajícího subjektu duševní činnosti (self-as-knower) a Já jako poznávaného objektu duševní činnosti (self-as-known). Pojmově je označil jako „I“ („I-self“) a Me („Me-self). Teoretická koncepce „Me-self“ mu umožňovala vymezení oblasti sebepojetí jako přístupné empirickému výzkumu a

zároveň přesnější definici vědomí jako psychologické kategorie. Sebepojetí definoval jako sumu všeho, co může člověk nazvat svým vlastním a rozdělil je na materiální, sociální a duchovní Já. Postihl i roli aspirace a předpokládal i hierarchické uspořádání jednotlivých složek z hlediska osobního významu.

Konsensus panuje i ohledně dalších významných zakladatelů psychologie Já. Koncept Já jako sociálního konstruktů k výzkumu sebepojetí přispěli symboličtí interakcionalisté G. H. Mead a C. D. Cooley (Blatný, Plháková 2003). Já podle nich vzniká v průběhu symbolických, zejména jazykových interakcí.

Cooley přichází s termínem „zrcadlové Já“, podle kterého významné osoby v našem životě prostřednictvím zrcadla sociálních interakcí svými názory o nás formují naši vlastní představu o nás („Self-idea“), která tyto názory internalizuje. Tato stálá psychická struktura má tři složky: představu o tom, jak nás vnímají druzí, představu o hodnocení touto osobou a druh citu k sobě („Self-feeling“). Mead ještě více zvýšil důraz na sociální interakce prostřednictvím jazyka zavedením pojmu „zobecněného druhého“ („generalized other“). Lidé podle něj spíše než od konkrétních osob přejímají postoje k sobě od generalizované skupiny významných osob, které na ně nějak shodně pohlíží (Kotřa, 2004). Položil také základ v současnosti používaným pojmům jako osobní standardy a ideální a požadované Já, když se zabýval zdroji těchto postojů v dětství ve formulaci dvou vývojových fází, „hraní si“ (play) a „hra“ (game). První spočívá v imitaci rolí dospělých, ve vyšší fázi si dítě osvojuje pravidla sociálního kontaktu a vzniká u něj vědomí existence rozmanitých rolí ostatních účastníků hry (Blatný a Plháková, 2003). Přínosy těchto zakladatelů jsou pevnou součástí poznatkové soustavy psychologie sebepojetí a jejich závěry byly rozvíjeny v kontextu postupného rozrůstání empirických zjištění (Macek, 1997; Smékal, 2002).

Svůj přínos měl také Freudův koncept Ega (Říčan, 1973) a koncept nevědomí ve vztahu k Já. Velký přínos k problematice vývoje sebepojetí a důležitosti interpretace sebe sama je připisován Anně Freudové (Blacková a Mitchell, 1999; Langmeier a Krejčířová, 1998; Vágnerová, 2000). Humanistický přístup Carla Rogerse pokládá sebepojetí za výsledek internalizace podmínek hodnoty, formujících se na základě interakcí s druhými lidmi a zdůrazňuje lidskou potřebu pozitivního sebepřijetí, pro kterou je důležité naplnění potřeby pozitivní zpětné vazby od druhých. V tomto konceptu pracoval Rogers s „reálným Já“, vyjadřujícím aktuální vnímání sebe sama a sebehodnocení. Zabýval se také „ideálním Já“, jež vyjadřuje představu o tom, jaký by člověk chtěl být a je tak významnou součástí sebepojetí. Příliš velkou diskrepanci mezi těmito dvěma složkami viděl jako patologickou (Santrock, 1987, překlad autora; Hayesová, 2003; Drapela, 2003; Vymětal, 1996, 2003).

Aktuální pohled na sebepojetí

Pohledy na sebepojetí procházely od založení tohoto pojmu množstvím změn. V 60. letech minulého století bylo sebepojetí považováno za globální, celistvou představu sebe sama, konzistentní v čase a situacích. V současnosti pohlížíme na sebepojetí z hlediska multifacetovosti, hierarchicky uspořádané struktury dynamiky fungování a provázanosti procesuální a strukturální stránky Já. Existence výše uvedených globálních a velmi obecných vztahů k sobě tím není vyloučena, jde spíše o přesunutí důrazu na některé jiné aspekty sebepojetí (Blatný a Plháková, 2003). Multifacetovost klade důraz na skutečnost, že řada dílčích mentálních reprezentací Já (percepce, schémata, prototypy) tvoří určitý systém a liší se v řadě aspektů jako je centralita, pozitivita či negativita, časová lokalizace a možnost uskutečnění.

Hierarchické uspořádání akcentuje organizaci generalizovaných poznatků o vlastní osobě odvozených z dílčích zkušeností v konkrétních situacích, organizace probíhá od konkrétních, specifických prvků po obecné kategorie. Dynamické fungování vyjadřuje myšlenku, že některé z reprezentací Já plní v určitých situacích funkci centrální řídicí struktury sebepojetí. Provázanost procesuální a strukturální stránky Já vystihuje skutečnost vzájemného zpětného ovlivňování mezi obsahy sebepojetí ve formě standardů, aspirací a norem a procesem řízení vlastního chování, což má za následek korekci, přeformulování a tvorbu nových obsahů sebepojetí (Markus a Wurf, cit. dle Blatný a Plháková, 2003).

Sebeposuzování a motivace

Svým vztahem k výchově, pedagogice a sociálním patologiím jsou dalšími významnými body empirická zjištění týkající se sklonů v sebeposuzování. Prvním je egocentrika, která se projevuje lepší vybavitelností člověkem aktivně produkovaných materiálů než pasivně osvojených, lepší vybavitelností materiálu, který se k člověku nějak vztahuje a lepší vybavitelností materiálu spojeného s trvajícím úkolem než s úkolem ukončeným. Dále se projevuje tendencí vkládat sám sebe do vnímaných příčinných souvislostí jako subjekt či objekt. Druhým sklonem v sebeposuzování je benefiktance, spočívající ve vidění sebe jako kompetentního a efektivního činitele. Posledním je kognitivní konzervatismus, který je vymezen jako dispozice k ochraně vytvořených obsahů obrazu Já (Greenwald a Pratkanis, 1984).

Na úrovni motivace jsou podstatnými prvky tzv. Já-motivy. Patří sem tendence k udržování stálého, konzistentního pohledu na vlastní Já, která má v sebepoznání za následek selektivní vyhledávání informací potvrzujících vlastní sebepojetí, tato tendence byla označena jako sebepotvrzení (Swann, 1990). Dalším Já-motivem je motiv sebeposílení, který vychází z lidské touhy po pozitivní zpětné vazbě a „spočívá ve

vyhledávání informací podporujících či udržujících vlastní sebeúctu a přesvědčení o vlastních sociálních, výkonových a morálních kompetencích. Lidé si například vybavují úspěch lépe než selhání, mají sklon připisovat si úspěch spíše než selhání a mají sklon vidět dobré spíše na sobě než na druhých“ (cit. dle Blatný a Plháková, 2003, s. 103).

Pro strategie, kdy si člověk sám klade překážky, aby případný neúspěch v dosažení cíle mohl vysvětlit pro sebe přijatelným způsobem, používá Tice (1991) označení sebehandicapující motivy. Jako „kognitivně-afektivní křížovou palbu“ (překlad autora) označuje Swan (1987) situaci, kdy potřeba sebepotvrzení je u lidí s globálně negativním sebehodnocením v rozporu s potřebou sebeposílení. Lidé s globálně negativním sebepojetím podle něj vyhledávají pozitivní zpětnou vazbu v oblastech, které považují za své silné stránky, jinak převládá jejich potřeba sebepotvrzení.

Identita a sebepojetí z vývojového hlediska

Vývoj lidské identity a sebepojetí prochází četnými změnami v průběhu celého lidského života. Většina autorů zabývajících se sebepojetím se shoduje v názoru, že sebepojetí se vyvíjí na základě zkušenosti se sebou samým. Dítě tyto zkušenosti zpracovává podle aktuální úrovně emoční zralosti a kognitivních kompetencí. Kdy přesně začíná rozvoj samostatné identity a sebepojetí nelze přesně určit, k základnímu uvědomění své vlastní bytosti které se postupně rozvíjí dochází u dítěte mezi 3. a 6. měsícem věku a kolem 1 roku si dítě uvědomuje své tělo a jeho aktivity. K tělesnému stavu, tělesným aktivitám a kompetencím je v kojeneckém období vázáno sebepojetí značnou měrou, dítě však začíná vnímat i své citové prožitky jako svou součást, začíná chápat trvalost a kontinuitu své existence a již u něho dochází k potvrzování vlastní hodnoty prostřednictvím reakcí druhých lidí, převážně matky.

Ve stádiu batolete je předchozí stádium rozvíjeno, dítě si začíná uvědomovat vlastní proměnlivost, dochází u něj k decentralizaci poznávání, uvědomění si, že je jedním z objektů vnějšího světa. Rozvíjí se u něj vztah k osobnímu vlastnictví (používá zájmena „můj“, „tvůj“) a vnímání schopnosti nezávislé aktivity a samostatného jednání (období prvního vzdoru). Potvrzením hodnoty svých kompetencí a součástí sebepojetí se stává i výkon, rozvíjí se schopnost sebeovládání a součástí sebepojetí batolete se stávají i sociální role, které zaujímá.

V předškolním věku pokračuje rozvoj poznávacích schopností. Sebeúctu je dále závislé na názoru rodičů, od kterých nekriticky přebírá názory na sebe sama, charakteristickým rysem je egocentrismus a magické uvažování. Součástí sebepojetí se stává osobní teritorium (lidé, věci, prostředí), dítě prostřednictvím učení podmiňováním a nápodobou (identifikací) více chápe sociální role a rozdíly mezi pohlavími. Ve 4 letech už ví, že jeho pohlavní identita je stálým neměnným znakem.

Ve školním věku se zvyšuje vliv výkonu na sebepojetí dítěte, dochází k většímu rozvoji sebehodnocení. Rozvíjí se vědomí stability vlastní identity a vědomí originality vlastní

identity a identity ostatních lidí. Dítě se již dovede posuzovat z více hledisek. Rodina a nejbližší lidé mají stále velký vliv na sebepojetí dítěte, které zatím nekriticky přijímá názory druhých, postupně však dochází k nárůstu vlivu vrstevnické skupiny a identifikace s ní je jedním z mezníků socializace. Potřeba pozitivního ohodnocení vlastní osoby vede k postupnému vytváření ideálního sebepojetí, o které je dobré usilovat (Vágnerová, 1997, 2000; Langmeier a Krejčířová, 1998).

Do období dospívání řadí většina autorů období pubescence (dále dělené na fázi prepuberty a fázi vlastní puberty) a období adolescence. Jedná se o období přelomové v mnoha oblastech. Změny v tělesné sféře související s nástupem hormonálních změn a změny související s rozvojem oblasti kognitivních procesů mají za následek výrazné změny i v oblasti sebepojetí (Langmeier a Krejčířová, 1998). Pubescent se více zabývá sám sebou, objevuje se introspekce, ve zvýšené míře se srovnává s jinými a odmítá původní vzory. Místo toho hledá jiné vzory, které jsou pro něho atraktivnější. Dochází ke změnám charakterizování sebe sama, které se děje převážně v dimenzích sociálních a psychologických kategorií, mění se vnímání vlastní tělesnosti a se zvýšeným důrazem na identifikaci se skupinou dochází k rozvoji skupinové identity. Důležité je hledání ideálu, který nebývá realistický a v průběhu pokusů o přiblížování k němu dochází k mnohým korekcím směrem k reálně dostupné variantě. Součástí vývoje je i volba budoucí profesní role, více se rozvíjí i téma genderové a sexuální identity.

S postupným nástupem adolescence narůstá význam partnerských vztahů, roste potřeba intimity, postupně slábne vliv skupinové identity a dochází k diferenciaci genderových rolí. Dívky své sebepojetí definují více skrze vztahy k lidem a skrze zodpovědnost a schopnost o druhé pečovat, méně se definují skrze vlastnosti a jsou více kooperativní, chlapci ve svém sebepojetí akcentují kompetence, své výkony a dosažené sociální pozice a jsou více soupeřiví a dominantní. Období adolescence je specifické i rozvojem existenciálních potřeb, potřebami intenzivních prožitků, absolutních řešení a neodkladností uspokojení, což ve spojení s tendencí k odmítání zodpovědnosti může vést k vyhledávání extrémních zážitků v zájmové, mezilidské i existenciální oblasti. Může docházet i k vymezení sebe sama skrze tzv. negativní identitu, kdy mladý člověk odmítá role a normy preferované rodinou a společností a snaží se vymezit přesně naopak. Základem takového vymezení bývá pocit nedostačujících kompetencí, nesoulad mezi možnostmi a požadavky, nevyhovující rodinné zázemí, nízké sebehodnocení a potřeba dosáhnout alespoň nějaké identity a ocenění i za cenu negativních dopadů (Vágnerová, 2000).

Šafářová (2002) volbu negativní identity nestaví proti neúspěchu v plnění společností oceňovaných norem, ale vidí ji spíše v kontextu hledání identity. Pokud se nedaří úspěšně nalézat odpovědi na otázky „kdo jsem“, „kam směřuji“, „jaký jsem“, „čemu věřím“, může nabízet větší pocit orientace ve světě přijetí konceptu negativní identity a být raději někým špatným, než nikým.

Ujasnění vztahu k sobě a hledání vlastní identity je některými autory považováno za základní vývojový úkol období adolescence. Erikson (1985) popisoval dospívání jako konflikt mezi potřebou vyrovnání se s požadavky společnosti a potřebou integrace sebe samého tak, aby člověk našel a akceptoval své vlastní místo a hodnotu ve společnosti. Prohlubuje se i vědomí časové kontinuity, často spojené s přehodnocováním vlastní minulosti a zvýšenou orientací na budoucnost. Ideální já, které se po nějakém čase diferencovalo z tzv. možných já, v sobě mívá prvky chtěného já, i požadovaného já a nabývá na stále větším významu v závislosti na zvnitřňování norem, ujasňování hodnotových preferencí a představ o vlastní budoucnosti. Je ukazatelem sebepřijetí, které je tím větší, čím menší je diskrepance mezi ním a reálným já. Určitá diskrepance působí jako motivační činitel sebezrovoje, může být však zdrojem nepříjemných pocitů, je-li však rozpor příliš velký. Větší diskrepance bývá podle empirických výzkumů obvyklejší u starších adolescentů než u mladších. Diferenciace obsahu sebepojetí v pozdní adolescenci je současně provázána úsilím o novou integraci, která v ideálním případě vede k jeho vyšší stabilitě a menšímu vlivu situačních změn (Macek, 2003).

Zahraniční literatura k diskrepanci mezi reálným a ideálním sebepojetím uvádí, že adolescenti často ukazují silně idealistické nastavení. Zatímco Rogers obecně věřil, že čím větší je diskrepance mezi ideálním a reálným já, tím maladaptivnější jedinec bude, „tento předpoklad se během adolescence neukazuje jako vždycky pravdivý vzhledem k často nerealistickým úvahám dospívajících. Proto zvláště v počátcích adolescence není nic neobvyklého na silné diskrepanci mezi ideálním já a reálným já. S koncem adolescence a začátkem rané dospělosti se ideální a reálné já více vyrovnají souběžně s tím, jak je jedinec donucen k pragmatičtějším rolím“ Santrock (1987, s.399).



Shrnutí

Sebepojetí je základem jáství člověka, je souhrnem názorů na sebe sama, na své místo ve světě, a v tomto smyslu je souhrnem pocitů, jimiž prožíváme spokojenost nebo nespokojenost se sebou, větší nebo menší sebedůvěru, sebeúctu a vliv na druhé. Sebepojetí je také uvědomováním si svých osobnostních charakteristik, často zkresleně nebo stylizovaně se záměrem vyvolat o sobě v druhých určitý dojem. Do struktury sebepojetí patří i úroveň sebemonitorování a sebe prezentace a místo ovládání.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Existuje jednotná definice sebepojetí?
2. Jaký má význam pro sebepojetí pozdní adolescence?
3. V jaké souvislosti se věnoval sebepojetí E.Erikson?



Literatura

ATKINSON, RITA, L. et al. Psychologie. Přel. Erik Herman, Miroslav Petržela, Dagmar Břejlová. Praha: Portál, 2003, s. 454 – 483, 637 – 672. ISBN 80-7178-640-3.

BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ, A. Temperament, inteligence, sebepojetí. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87 – 141. ISBN 80-86620-05-0.

ERIKSON, ERIK, H. Dětství a společnost. Přel. Jan Valeška. Praha: Argo, 2002, s. 225 – 250. ISBN 80-7203-380-8.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000, s. 524. ISBN 80-7178-303-X.

HAYESOVÁ, N. Základy sociální psychologie. Přel. Irena Štěpánková, 3. vyd. Praha: Portál, 2003, s. 20 – 28, 60 – 63, 116 – 121. ISBN 80-7178-763-9.

JEŘÁBKOVÁ, S., SRBOVÁ, K. Poznáváme svou osobnost: tématický okruh osobnostní a sociální výchovy Sebepoznání a sebepojetí: Lekce 2.1. Praha: Projekt Odyssea, 2007. 61 s. ISBN 978-80-87145-06-7.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, L. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, 1998, s. 19 – 174. ISBN 80-7169-195-X.

MACEK, P. Adolescence. Praha: Portál, 2003, s. 35-83. ISBN 80-7178-747-1.

MACEK, P. Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In Výrost, J., Slaměník, I. Sociální psychologie – Sociálna psychológia. Praha: ISV, 1997, s. 181 – 209. ISBN 80-85866-20-X.

ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti. 1. vyd. Praha : Orbis, 1973. 325 s. ISBN 978-80-247-1174-4.



12 PSYCHICKÁ ZÁTĚŽ A STRES



K zapamatování

- Interakční pojetí psychické zátěže
- Stresor
- Životní události a náročné životní situace
- Mikrostresory
- Škála sociální readjustace

Psychická zátěž a stres

Stres jako komplexní odezva organismu na fyzickou nebo psychickou zátěž zajišťuje optimální činnost všech funkcí organismu v nových podmínkách. Závažné, zejména psychosociální stresory ovlivňují imunitní systém a mohou spustit patofyziologický proces, který by bez přítomnosti stresu nevznikl, nebo by nenastal tak brzy. Pro individuální posuzování vzniku, rozvoje, udržování a ukončení složitějších lidských aktivit lze shodně s Vymětalem (2007) využít následující rovnici:

$$R = fc (P-O-S)$$

R – **reakce** (projev, odezva),

fc – **funkce** (interdependentní vztahy – cirkulárně kauzální povahy),

P – **podnět** (skutečnost, kterou jedinec bezprostředně a selektivně vnímá a hodnotí),

O – **člověk** jako psychologický celek (povaha, osobnostní rysy a vlastnosti, schopnosti, konstituce),

S – **situace** (bezprostředně i dlouhodobě působící okolnosti, v rámci kterých se uplatňují ostatní proměnné).

Termín **stres** nemá ani v současnosti jednotný obsah (Smolík, 2002). Užívá se promiskue pro označení výrazně nepříjemných situací, fyziologických, behaviorálních a subjektivních odpovědí na ně, okolností zprostředkujících kontakt jedince se zátěží nebo všech výše uvedených možností jako systému. Kebza (2005) v této souvislosti upozorňuje na skutečnost, že pojem stres je nepřesně používán jako univerzální pojem sloužící k označení jakéhokoli požadavku, jemuž je potřeba vyhovět, případně kterákoli část stresové reakce od podnětů navozujících stresovou reakci přes působící stresory, iniciující navození, průběh a důsledky stresové reakce. Obdobně pojem zátěž implicitně vyjadřuje tři aspekty: **podnět, subjektivní prožitek a reakci na podnět.**

Interakční model psychické zátěže a stresu postihuje složitosti intraindividuální a interindividuální variability reakcí a vzorců chování člověka v situačních kontextech na pomyslném kontinuu adaptace, růst a seberozvoj osobnosti na straně jedné a selhávání, desintegrace osobnosti na straně druhé.

Náročné životní situace a mikrostressory

Životní situace a události, nároky a činnosti, na které musí člověk v průběhu životní cesty reagovat a aktivně je řešit, netvoří homogenní skupinu. Van der Zanden (1990) rozlišuje tyto *obecné kategorie událostí*:

- události vztahující se k celospolečensky probíhajícím sociálním procesům, určující „atmosféru“ doby,
- události intenzivně prožívané jednotlivcem,
- události spojené s vnitřním růstem,
- události jako důsledky pro skupinový život (válka, ekonomická krize),
- události vyplývající z náhod fyzikálního světa (povodně, zemětřesení),
- události mající silné vnitřní psychologické komponenty.

V této souvislosti nelze opomenout tradiční koncepci životních událostí (Holmes a Rahe, 1967). Vychází z předpokladu, že každá životní změna nebo událost je spojena s určitou náročností ve smyslu kladených požadavků na aktivní adaptaci v čase. Tuto premisu v praxi ověřil teoretický konstrukt tzv. škály sociální readjustace (tabulka 1).

Přednosti této metody podle Kebzy (2005) spočívají zejména v její vysoké obsahové validitě, vhodném systému kvantifikace, zařazení distresových a eustresových položek, možnosti výběru podle dvou verzí koeficientu retrospektivy. Závažné životní události jsou subjektivně výrazně negativně hodnocené, obvykle nepředvídatelné, jedincem obtížně kontrolovatelné a ovlivnitelné (Vymětal, 2003).

Praško a Prašková (2003) definují životní událost jako cokoli, co se člověku stane a co ho přinutí změnit rutinní způsob života, zdůrazňují, že se nemusí jednat pouze o tragédie. Podle Bašteckého a Berana (2003) životní události představují pro subjekt změnu navyklého způsobu života a vyžadují nové, nezvyklé či zvýšené aktivity nebo přizpůsobení se nové situaci. **Životní události ovlivňují dlouhodobou kvalitu života spojenou se směřováním, naplňováním životních cílů, uspokojováním potřeby rozvoje a růstu, uskutečňováním vnitřních možností, hledáním nového smyslu života** (Frankl, 1994). Podle Vymětala (2003) mohou mít životní situace psychotraumatický ráz, dekompenzaci zdravotního stavu často předchází právě životní událost.

Zvýšené riziko je spojeno zejména s událostmi, které přicházejí nečekaně, jsou nežádoucí, neovlivnitelné a jsou subjektivně negativně prožívány. Řada studií potvrzuje, že životní události jako jsou úmrtí životního partnera, rodiče nebo dítěte, rozvod, ztráta zaměstnání ap. mají negativní dopad na zdraví. Ztráta zdraví, statusu nebo blízké osoby mohou být spouštěcím mechanismem rozvoje afektivních poruch. Naopak přítomnost životních

událostí lze podle některých autorů považovat za indikátor již existující psychické poruchy, jež ovlivňuje subjektivní hodnocení i proces zvládání životních situací.

Ne všechny životní události se vyskytují ojediněle, řada z nich může generovat specifický řetězec změn, který má za následek radikální celkovou změnu životního stylu přesahující adaptabilitu jedince. Velmi často dochází k rozvoji potíží až po určité časové latenci. Spektrum životních situací je nezbytné rozšířit o tzv. **denní události**, které vyvolávají mrzutost, rozladu a drobné starosti. Jedná se o drobné, běžné, každodenní nepříjemnosti (daily hassles), které působí dlouhodobě a jejich účinek se může kumulovat. Mohou ovlivňovat zdraví a nemoc dvojím způsobem – svou kumulativností nebo tím, že mohou vstupovat do relací mezi životními událostmi a nemocí jako facilitující činitel. Nejedná se však o prostý lineárně-kauzální vztah.

Interindividuální i intraindividuální variabilita odpovědi na uvedené situační kontexty je ovlivněna interakcí řady faktorů. U vulnerabilních jedinců jsou životní události rizikovým faktorem pro nástup organického onemocnění prostřednictvím neurohumorálních a patofyziologických reakcí charakteristických pro stres. *Moderující roli* sehrávají vedle hereditárních předpokladů (psychosomatická reaktivita, psychofyziologie temperamentu) zejména postoje, kognitivní styly osobnosti, předchozí příznivá nebo nepříznivá zkušenost s obdobnou situací, naučené způsoby vyrovnávání se se zátěží, zakotvenost ve světě a prožívaná smysluplnost života. Pravděpodobnost morbidity také souvisí s kvalitou a dostupností sociální opory. Poznámka: podrobněji se tzv. salutoprotektivními faktory životního stylu zabývá 3. kapitola. Přestože životní situace potenciálně představují rizikové faktory pro vznik a rozvoj poruch zdraví, jejich **překonání a vyřešení posiluje osobnost jedince a akceleruje proces zrání** (Vymětal, 2003).

Škála sociální readjustace

Pořadí	Životní událost	HS
1.	Smrt partnera	100
2.	Rozvod	73
3.	Rozvrat manželství	65
4.	Výkon trestu	63
5.	Úmrtí blízkého člena rodiny	63
6.	Úraz nebo vážné onemocnění	53
7.	Sňatek	50
8.	Ztráta zaměstnání	47
9.	Usmíření nebo přebudování manželství	45
10.	Odchod do důchodu	45
11.	Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
12.	Těhotenství	40
13.	Sexuální potíže	39

14.	Přírůstek nového člena rodiny	39
15.	Změna zaměstnání	39
16.	Změna finančního stavu	38
17.	Úmrtí blízkého přítele	37
18.	Přeřazení na jinou práci	36
19.	Závažné neshody s partnerem	35
20.	Půjčka vyšší než průměrný roční plat	31
21.	Splatnost půjčky	30
22.	Změny odpovědnosti v zaměstnání	29
23.	Syn nebo dcera opouští domov	29
24.	Problémy s příbuznými z partnerovy strany	29
25.	Výjimečný osobní čin nebo výkon	28
26.	Manžel/ka nastupuje či končí zaměstnání	26
27.	Začátek školy nebo její ukončení	26
28.	Změna životních podmínek	25
29.	Revize životních návyků	24
30.	Problémy a konflikty s nadřízenými	23
31.	Změna pracovní doby či podmínek	20
32.	Změna bydliště	20
33.	Změna školy	20
34.	Změna spojená s dovolenou	19
35.	Změna církve nebo politické strany	19
36.	Změna sociálních aktivit	18
37.	Půjčka menší než průměrný roční plat	17
38.	Změna stravovacích, spánkových zvyklostí	16
39.	Dovolená	13
40.	Vánoce	12
41.	Přestupek a jeho projednávání	11

V průběhu biodromální životní cesty se **psychická integrita osobnosti udržuje v závislosti na vnitřních předpokladech a vnějších podmínkách, vždy na nově dosažené interakční kvalitě**. Interakce subjektu s vyhocenými životními kontexty je aktivním procesem obnovování vnitřní integrity a rovnováhy s životním prostředím různé povahy, kvality a časového trvání (Mikšík, 2005). Končí obnovením rovnováhy či psychickým selháním s různorodými důsledky v psychice individua.

Podstatu tohoto procesu vystihuje podle autora termín **psychická zátěž**. Štikar (2003) v souvislosti s psychickou zátěží zdůrazňuje homeostatický proces psychického zpracování a vyrovnávání se s požadavky a vlivy životního a pracovního prostředí. Při hodnocení zátěže autor rozlišuje tři kategorie jevů:

- požadavky kladené na činnost (zároveň podmínky, za kterých je činnost realizována),
- chování jedince při činnosti, jež se projevuje v objektivní a prožitkové sféře,
- nároky požadavků a podmínek na vlastnosti jednotlivce.

Hladinu subjektivně prožívané psychické zátěže můžeme shodně s Mikšíkem (2003) členit do čtyř kategorií:

1. *běžná zátěž* – představuje život v obvyklých, osvojených kontextech života,
2. *optimální zátěž* – stimuluje a podmiňuje psychický rozvoj osobnosti,
3. *hraniční zátěž* – představuje nároky, s nimiž se člověk vyrovnává s mimořádným vypětím psychických sil, člověk je schopen na subjektivně přijatelné úrovni integrovanosti zátěžovou situaci řešit,
4. *extrémní psychická zátěž* – jedinec není s to rozvinout integrovanou interakci s prostředím, prosazují se rozmanité struktury a obsahy dezintegrace, maladaptivních projevů a psychického selhání.

Podle povahy vzájemných vztahů mezi *potenciálními předpoklady jedince a situačními nároky na psychickou odolnost* lze rozlišovat pět typů zátěžových situací (tabulka 2).

Tabulka 2: Taxonomie zátěžových situací

Kontext	Stimulace rozvoje osobnosti	Dezintegrující účinky
1. Nároky na činnost a výkonnost	zvyšování průčeschnosti, rozvoj dovedností, pracovních návyků, postupů, činností a interakcí, odolnosti vůči únavě a strategií zvládnání	rozvoj tendence resignovat, lhostejný vztah k životu, úkolům a povinnostem, pocity deprese, vyčerpání a nedostačivosti, snadná unavitelnost, nižší koncentrace na výkon
2. Problémové situace	rozvoj schopností vyrovnávat se s novými situacemi, s nároky na přizpůsobivost a kreativitu	neschopnost vpravit se do vzniklé reality, rozvoj maladaptivní interakční odezvy na řešený problém
3. Překážky v dosažení cíle	rozvíjení volných vlastností a schopností aktivně se vyrovnávat s překážkami na cestě k dosažení cíle	regrese cíle směrných aktivit, spontánní uvolňování tenzí spojených s frustrací a deprivací potřeb
4. Konfliktogenní situace	rozvoj integrované struktury procesů rozhodování a jednání v ambivalentních podmínkách a situacích	aktualizace subjektivně neřešitelných nároků na rozhodnutí přijmout jednu z neslučitelných variant jednání
5. Stresogenní situace	rozvoj odolnosti vůči bezprostředním účinkům nových okolností na realizaci osvojených aktivit	dezintegrace psychických struktur a osvojených činností, neobvyklostí a anticipací možných důsledků chybného kroku

Působení různých druhů zátěží může vyvolávat psychickou nerovnováhu, která má někdy částečný či dočasný charakter. Tato **nerovnováha se může projevit změnami v**

prožívání, uvažování i chování, v extrémních případech může vyústit v dezintegraci psychiky.

Zátěžové situace lze posuzovat také z hlediska závažnosti, možného přínosu pro rozvoj dalších kompetencí, případně celé osobnosti. Vágnerová (2008) shodně s jinými autory v této souvislosti rozlišuje frustraci, deprivaci a konflikt.

Frustrace je spojena se situacemi, kdy jedinec nemůže odstoupit od cílového rozhodnutí a přitom jeho úsilí nevede k dosažení cílového stavu (Mikšík, 2009, 54). Zmaření na cestě k dosažení požadovaného cíle je provázeno rozvojem enormního psychického napětí. Jedinec usiluje o jeho redukci hledáním a nalézáním kompromisů. Zvolené způsoby jednání nevedou k žádoucímu efektu a dochází k nepřiměřeným reakcím na neuspokojení. *Intenzita frustrace závisí na subjektivní významovosti dosažení vytyčeného cíle a na jeho zastupitelnosti jiným náhradním cílem.* Intenzivní stavy frustrace zažívá člověk při blokování základních životních potřeb.

Vzniklou situaci frustrace lze řešit podle Švancary (2003) několika možnými způsoby: *submisivně* (neschopnost k akci), *aktivně* (překonání překážky), *obejitím překážky a hledáním náhradního cíle a stažením se ze situace* (fyzicky nebo ve fantazii). Schopnost snášet frustraci souvisí také s *frustrační tolerancí*. Hošek (1997) uvádí faktory ovlivňující frustrační toleranci:

- dědičné vlivy – specifika nervové soustavy, temperament
- typologické vlivy – somatotyp, osobnostní rysy
- vyčerpání, oslabení, úraz, nemoc, zdravotní handicap
- věk – frustrační tolerance stoupá s rostoucím věkem, nejnižší je u malých dětí a seniorů, frustrační tolerance se snižuje v některých kritických obdobích lidského života (puberta, klimakterium, odchod do důchodu aj.)
- nedodržování správné životosprávy (spánkový režim, nezdravá strava, nedostatek pohybu a nízká fyzická kondice)
- mentální deficit – nižší schopnost se vyrovnávat s nároky prostředí, nereálnost aspirací
- výchova – správná výchova vede k přiměřené adaptaci na neúspěchy a nezdary, hyperprotektivní výchova vede ke vzniku nižší frustrační tolerance

Deprivace je stav, kdy dochází k neuspokojování základních biologických či *existenciálních potřeb* nebo nejsou uspokojovány v dostatečné míře. Říčan (2011,112) uvádí tyto existenciální potřeby formulované Frommem:

1. potřeba vztaženosti k druhým, v níž má být spojena blízkost a nezávislost,
2. potřeba transcendence (sebe přesahu),
3. potřeba zakořenění,
4. potřeba identity,
5. potřeba orientačního rámce a oddanosti.

Oproti frustraci, kdy může člověk volit zástupné cíle a náhradní řešení, je v případě deprivace východiskem pouze vzpoura či rezignace (Mikšík, 2007). Podle oblasti strádání rozlišujeme tyto typy deprivací:

- deprivace v oblasti biologických potřeb (nedostatek jídla, spánku apod.),
- podnětová deprivace (nedostatek stimulace),
- kognitivní deprivace (nedostatek a zanedbání výchovy a výuky k potřebnému učení),
- citová deprivace (neuspokojení citového vztahu s matkou, či jinou významnou osobou),
- sociální deprivace (nedostatek přiměřených kontaktů s lidmi).

Konflikt obecně označuje střet dvou a více rozporných tendencí či snah. V konfliktní situaci se člověk musí rozhodnout mezi dvěma či více rozpornými motivy, jejichž současné uspokojení se vylučuje. Pro vznik konfliktu jsou typické pocity nerozhodnosti, váhání či bezradnosti. Mikšík (2007,219) na základě interakčního přístupu rozlišuje konflikty pramenící z rozporu mezi vnějšími požadavky na cílové jednání a vnitřní tendencí člověka rozhodnout se pro určitý obsah a směr aktivit, podle kterých by i jednal. Dále to může být i střet dvou protikladných tendencí v procesu rozhodování jak se v dané situaci zachovat a jednat. Častým zdrojem konfliktů jsou zvnitřnělé konflikty dvou vnějších protikladných požadavků na směřování rozhodování a jednání neboli způsob řešení vzniklého konfliktu.



Shrnutí

Interakční model psychické zátěže a stresu postihuje složitosti intraindividuální a interindividuální variability reakcí a vzorců chování člověka v situačních kontextech na pomyslném kontinuu adaptace, růst a seberozvoj osobnosti na straně jedné a selhávání, desintegrace osobnosti na straně druhé. Interindividuální i intraindividuální variabilita odpovědí na uvedené situační kontexty je ovlivněna interakcí řady faktorů. U vulnerabilních jedinců jsou životní události rizikovým faktorem pro nástup organického onemocnění prostřednictvím neurohumorálních a patofyziologických reakcí charakteristických pro stres. *Moderující roli* sehrávají vedle hereditárních předpokladů (psychosomatická reaktivita, psychofyziologie temperamentu) zejména postoje, kognitivní styly osobnosti, předchozí příznivá nebo nepříznivá zkušenost s obdobnou situací, naučené způsoby vyrovnávání se se zátěží, zakotvenost ve světě a prožívaná smysluplnost života. Pravděpodobnost morbidity také souvisí s kvalitou a dostupností sociální opory.



Kontrolní otázky a úkoly pro samostudium

1. Co je podstatou psychické zátěže a jaký má význam v interakcích jedince s vnějším a vnitřním prostředím?
2. Vyjmenujte taxonomii zátěžových situací a uveďte příklady.
3. Co jsou to náročné životní situace a mikrostressory? Co ovlivňuje jejich zvládnutí?



Literatura

- GÁLIK, S. *Psychologie přesvědčování*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4247-2. HERMOCHOVÁ, S. *Metody aplikované sociální psychologie I*. Praha: UK, 1989. 168 s., ISBN neuvedeno
- PRAŠKO, J. a PRAŠKOVÁ, H. *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1697-8.
- SLAMĚNÍK, I. a kol. *Aplikovaná sociální psychologie III – Sociálně-psychologický výcvik*. Praha: Grada, 2001. 224 s. ISBN 80-247-0180-4
- VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001. 168 s. ISBN 80-247-0042-5. KOLÁŘ, Z. a ŠIKULOVÁ, R. *Hodnocení žáků . 2., dopl. vyd.* Praha: Grada, 2009. 199 s. ISBN 978-80-247-2834-6.



13 PRAKTICKÁ CVIČENÍ Z PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI