

Občanský a společenskovední základ

PSYCHOLOGIE

**Ladislava Doležalová
Marie Vlková**

Nakladatelství a vydavatelství

ComputerMedia[®]

Vzdělávání, které baví
www.computermedia.cz

Obsah

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE	6
STRUČNÉ DĚJINY PSYCHOLOGIE	6
HLAVNÍ SMĚRY PSYCHOLOGIE	8
Hlubinná psychologie	8
Neobehaviorismus a kognitivní psychologie	8
Tvarová psychologie	9
Humanistická psychologie	9
Transpersonální psychologie	9
PŘEDMĚT PSYCHOLOGIE	9
Chování	10
Prožívání	10
SYSTÉM PSYCHOLOGICKÝCH VĚD	10
Základní psychologické disciplíny	10
Speciální psychologické disciplíny	11
Aplikované psychologické disciplíny	11
Nové psychologické obory	12
VÝZKUMNÉ METODY PSYCHOLOGIE	12
DETERMINACE PSYCHICKÝCH JEVŮ	13
NERVOVÁ SOUSTAVA ČLOVĚKA	14
Význam centrální nervové soustavy při formování osobnosti člověka	15
VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE	16
PŘEDMĚT ZÁJMU VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE	16
ZÁKLADNÍ METODY VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE	16
Podélný (longitudinální) přístup	16
Příčný přístup	16
JEDNOTLIVÁ VÝVOJOVÁ OBDOBÍ JEDINCE	16
Prenatální období	17
Novorozenecké období	17
Kojenecké období	17
Batolecí období	17
Předškolní období	18
Mladší školní věk	19
Období pubescence	20
Období adolescence	20
Období časně dospělosti	21
Střední dospělost	22
Pozdní dospělost	22
Stáří	23
PSYCHICKÉ PROCESY	24
PODSTATA PSYCHICKÝCH PROCESŮ	24
ČITÍ	24
VNÍMÁNÍ	25
Charakteristiky vnímání	25
Poruchy vnímání	25
PŘEDSTAVIVOST	26
Dělení představ	26
Asociace představ	27
Asociační zákony	27
Typy představivosti	28
MYŠLENÍ	28
Formy myšlení (logické operace)	28
Myšlenkové operace	29
Druhy myšlení	29
INTELIGENCE	29
CITĚ (EMOCE)	31
Znaky citů	31
Druhy citů	31
Dělení citů z vývojového hlediska	32
PAMĚŤ	32
Součásti procesu paměti	32
Dělení paměti	32
POZORNOST	33
PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI	34
PŘEHLED HLAVNÍCH TEORIÍ OSOBNOSTI	34
Freudova teorie osobnosti	34
Další teorie osobnosti	35
SKLADBA OSOBNOSTI	37
PSYCHICKÉ DISPOZICE OSOBNOSTI	38
Schopnosti	38
Temperament	39



Motivační dispozice	41
Charakter	41
FYZICKÁ KONSTITUCE JAKO SOUČÁST OSOBNOSTI ČLOVĚKA	41
DALŠÍ CHARAKTERISTIKY OSOBNOSTI	43
Emocionalita	43
Pesimismus a optimismus	43
Kreativita	44
Postoje	44
INTEGRACE OSOBNOSTI	45
PSYCHOLOGIE ŽIVOTNÍ CESTY ČLOVĚKA	45
DUŠEVNÍ PORUCHY	46
Dědičnost jako příčina vzniku psychických odchylek	46
KATEGORIZACE DUŠEVNÍCH PORUCH	46
Stručný přehled nejznámějších poruch	47
ZÁKLADNÍ TYPY ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ	48
Frustrace	48
Stres	48
Deprivace	49
ZPŮSOBY ELIMINACE ZÁTĚŽOVÝCH SITUACÍ	49
DUŠEVNÍ HYGIENA	50
Zdravý životní styl	50
Podpora vlastního duševního zdraví	51
PSYCHOLOGIE ČINNOSTI, CHOVÁNÍ A JEDNÁNÍ	55
PODSTATA PSYCHOLOGIE ČINNOSTI A JEDNÁNÍ	55
AKTIVACE ČINNOSTI	55
Úrovně aktivace	55
Aktivační činitele	56
DRUHY LIDSKÉ ČINNOSTI OBECNĚ	56
HRA	56
UČENÍ	57
Formy učení	57
Obecné zákony učení	57
Výukové metody	58
Charakteristika klasických výukových metod	58
Aktivizující výukové metody	59
Komplexní výukové metody	60
PRÁCE	61
ZÁSADY DUŠEVNÍ HYGIENY PŘI UČENÍ A PRÁCI	61
VŮLE, VOLNÍ JEDNÁNÍ	62
Proces volního jednání	62
KONFLIKTY	62
Intrapersonální (vnitřní) konflikt	63
Interpersonální (vnější) konflikt	63
Řešení konfliktů	63
SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE	65
PŘEDMĚT A POJMY SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE	65
PROCES SOCIALIZACE	65
Socializace jedince	66
Socializace speciální	66
ZPŮSOBY SOCIALIZACE JEDINCE	66
Vegetativně-emocionální učení	66
Instrumentálně-motorické učení	67
Asociačně-kognitivní učení	67
Další vlivy působící na proces socializace	67
SOCIÁLNÍ INTERAKCE	68
KOMUNIKACE	69
Verbální komunikace	69
Nonverbální komunikace	70
Efektivita komunikace	70
KOMUNIKAČNÍ STYL	71
POSTOJE	71
Rodina jako primární sociální skupina	72
Třída jako sekundární sociální skupina	72
Skupina	73
Chování jedince v davu a stav deindividualizace	74
PŘÍLOHA Č. 1	77
PŘÍLOHA Č. 2	78
POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	79

Úvodní slovo

Psychologie má hluboké kořeny v dávné minulosti, dnes se jako jeden z vědních oborů soustředí především na využití v praxi. Studium základů psychologie seznamuje s psychologickými pojmy, chce studentům ukázat, jak porozumět a poznat sebe sama i druhé, jak využívat poznatky ve svém běžném životě, a také pomoci na cestě k harmonickému životu každého z nás.

Autorky

Zdroje a odkazy k doplňkovým informacím uváděným v učebnici

Věrohodnost a dostupnost online zdrojů

Učebnice obsahově postihuje základní učivo nosných témat z oblasti psychologie, často ovšem odkazuje i na doprovodný studijní či informační materiál dostupný online. Tyto odkazy jsou uváděny v zápatí stránky (na které je objasňována problematika učiva) a mohou mít následující podobu:



Unie psychologických asociací ČR

<http://www.upacr.cz>

Rozšiřující informace k pojmům: **kreativita**. Ve vyhledávači (např. [Google.com](http://www.google.com)) zadejte hledaný řetězec: *kreativita/tvořivost*

K online zdrojům publikovaným na internetu je nutné přistupovat kriticky. Ne všechny poskytují zcela věrohodné nebo ověřené informace, ať už to jsou online encyklopedie, nebo webové stránky komerčních subjektů či institucí. Vhodné je danou nalezenou informaci ověřit, a to nejlépe z několika dalších na sobě nezávislých online zdrojů.

Učebnice na většinu doplňkových online zdrojů odkazuje obecně (formuluje klíčový pojem pro zadání do internetového vyhledávače). Správná volba klíčového pojmu čtenáři umožní najít aktuální online zdroje dostupné v reálném čase. U seriózního zdroje s předpokládanou dlouhodobější platností je uvedena celá URL adresa (např. <http://www.upacr.cz>).

Seznam témat

1. Úvod do psychologie (Mgr. Marie Vlková)

- Stručné dějiny psychologie • Hlavní směry psychologie • Předmět psychologie • Systém psychologických věd
- Výzkumné metody psychologie • Determinace psychologických jevů • Nervová soustava člověka

2. Vývojová psychologie (Mgr. Ladislava Doležalová)

- Předmět zájmu vývojové psychologie • Základní metody vývojové psychologie • Jednotlivá vývojová období jedince

3. Psychické procesy (Mgr. Ladislava Doležalová)

- Podstata psychických procesů • Čítí • Vnímání • Představitost • Myšlení • Inteligence • City (emoce)
- Paměť • Pozornost

4. Psychologie osobnosti (Mgr. Marie Vlková)

- Přehled hlavních teorií osobnosti • Skladba osobnosti • Psychické dispozice osobnosti • Fyzická konstituce jako součást osobnosti člověka • Další charakteristiky osobnosti • Integrace osobnosti • Psychologie životní cesty člověka • Duševní poruchy • Kategorizace duševních poruch • Základní typy zátěžových situací
- Způsoby eliminace zátěžových situací • Duševní hygiena

5. Psychologie činnosti, chování a jednání (Mgr. Ladislava Doležalová)

- Podstata psychologie činnosti, jednání a chování • Aktivace činnosti • Druhy lidské činnosti obecně • Hra
- Učení *) • Práce • Zásady duševní hygieny při učení a práci *) • Vůle, volní jednání • Konflikty

6. Sociální psychologie (Mgr. Marie Vlková)

- Předmět a pojmy sociální psychologie • Proces socializace • Způsoby socializace jedince • Sociální interakce
- Komunikace • Komunikační styly • Postoje

*) Odborná spolupráce: Mgr. Jan Verner (formy učení, charakteristika výukových metod, duševní hygiena při učení a práci)



Co se v kapitole dozvíte



Budete pak umět:

- stručně pojednat o dějinném vývoji oboru psychologie a osobnostech, které se zasloužily o její rozvoj
- definovat psychologii a zařadit její hlavní směry do systému psychologických věd
- objasnit zákonitosti a podstatu psychických jevů člověka
- pojednat o nervové soustavě člověka a jejím významu pro formování jeho psychiky

POJEM



► PSYCHOLOGIE

Název této nauky je odvozen ze dvou řeckých slov – *psyché*, což značí **duši**, a *logos*, což v češtině znamená **věda**.

Prvopočátek vědy psychologie



Již ve starověku se řada filozofů a lékařů věnovala studiu nauky o lidské duši.

Úvod do psychologie

Po prostudování této kapitoly poznáte:

- stručné dějiny psychologie
- předmět psychologie, hlavní směry a systém psychologických věd
- výzkumné metody psychologie a determinace psychických jevů
- nervovou soustavu člověka a hlavní pochody a činnosti, které zajišťuje

Stručné dějiny psychologie

Psychologie je vědní obor. Vědeckou disciplínou se stala před více než sto lety jako součást filozofického myšlení. V první antické a středověké etapě je označována jako **nauka o duši**.

Psychologii můžeme definovat jako vědu o psychických jevech člověka.

Psychologie zaujímá mezi vědami zvláštní postavení – na jedné straně spolupracuje s přírodními vědami (jako je biologie), na druhé straně s vědami humanitními (jako je sociologie, pedagogika, etnografie, jazykověda a jiné).

V antickém Řecku byla duše chápána jako síla oživující tělo, odloučení duše od těla znamenalo smrt. V **Platónově** pojetí je duše uvězněna v těle – její pravý život nastává až mimo ně. Podle **Aristotela** je třeba pečovat o duši, o její čistotu, tj. žít život v dobro a pravdě, protože „... oddá-li se člověk zlu a lži, pak zatemňuje svou duši“.

Vůdčí osobností raného křesťanství je **sv. Augustin**, který klade důraz na pochopení sebe sama, porozumění sobě a z toho vyvození, jak žít dál a dát svému životu smysl. **Sv. Augustin** bývá často vyobrazován jako učenec – s knihou, psacím brkem – a v jeho přítomnosti je často rovněž anděl nebo dítě Ježíš.

Jako poslední z velkých představitelů předvědecké psychologie je uváděn **Tomáš Akvinský**, který zdůrazňuje především spojitost člověka se světem přírody.



OSOBNOST

Platón

Platón (narozen roku 428 nebo 427 př. n. l.) byl Sokratův žák, nadaný matematik a jeden z nejvýznamnějších filozofů všech dob. Pocházel z aténské aristokratické rodiny. Stál i u zrodu slavné **aténské Akademie**. Ve většině případů mají Platónova díla formu dialogu, ve kterém vystupuje Sokrátés jako hlavní postava. Platón se dožil poměrně vysokého věku, zemřel v Aténách v 82 (či 84) letech.



OSOBNOST

Aristotelés

Aristotelés (384 př. n. l. – 322 př. n. l.) právem náleží mezi významné filozofy. Pocházel ze známé rodiny, jeho otec byl osobním lékařem makedonského krále Filipa II. Jeho učitelem byl samotný **Platón**. Předmětem Aristotelova zájmu byly i další vědy – např. anatomie, astronomie, ekonomie, lingvistika, logika nebo politologie. Ke konci života byl Aristotelés obviněn z rouhání se bohům a donucen k odchodu do vyhnanství do Chalkidy, kde po roce zemřel.



OSOBNOST

sv. Augustin

Sv. Augustin z Hippo (354–430) je řazen mezi nejvýznamnější filozofy a teology raného křesťanství. Pocházel z rodiny římského úředníka. Po období bouřlivého mládí, ovlivněn matkou, která byla křesťankou, se zcela oddal víře. Svou pozornost zaměřoval na problematiku trojedinosti Boha. Sv. Augustin přispěl i k tomu, že některé hodnoty antické kultury mohou být zachovány i v křesťanské kultuře.



OSOBNOST

Tomáš Akvinský

Tomáš Akvinský (1225–1274) byl katolickým teologem, filozofem a jednou z nejvýznamnějších osobností a autorit římskokatolické církve jako takové. Jeho práce je řazena k vrcholným dílům **scholastiky**. Jeho filozofie vychází z teologického výkladu Aristotelova díla a ve své práci byl ovlivněn **novoplatonismem**, směrem, který dále rozvádí Platónovu filozofii. Pochován je v klášteře Fossanova v obci Priverno (Itálie).

POJEM



► SCHOLASTIKA

Pojem **scholastika** je odvozen z latiny (respektive i řečtiny) – a vyjadřuje „**školský, patřící škole**“. Jde o **filozofický směr, způsob myšlení a vzdělávání** v 11.–15. století.

Za počátek nové moderní etapy myšlení je považováno učení francouzského filozofa **Reného Descarta**. Descartovy **Vášeň duše** jsou pokusem o soustavný výklad „pohybů“ lidské duše. Na rozdíl od starší, aristotelské psychologie, která pokládala duši za princip života, a přisuzovala ji proto i rostlinám a živočichům, připisuje **Descartes** duši hlavně intelektuální schopnosti a pokládá ji za výsadu člověka.



Rozšiřující informace k pojům: Platón, Aristotelés, sv. Augustin, Tomáš Akvinský a René Descartes. V internetovém vyhledávači (např. **Google.com**) zadejte hledaný řetězec: **Platón, Aristotelés, sv. Augustin, Tomáš Akvinský, novoplatonismus, René Descartes.**

Duše se neřídí fyzikálními zákony a je tedy odlišnou substancí, s tělem je ovšem těsně spojena a působí na něj prostřednictvím mozkové šišinky. Život a chování živočichů vysvětluje **Descartes** mechanicky, stejně jako fungování lidského těla.

Descartova filozofie

ZAJÍMAVOST

Descartův filozofický pohled je založen na skepsi, tedy zpochybnění všeho, o čem lze pochybovat. Právě tím se (dle něj) ale dosáhne toho, že člověk najde pevnou oporu v sebejistotě myslící duše. Představu si můžete učinit z výňatku z jeho díla **Principy**:

„Když jsme tedy takto zpochybnili všechno, o čem můžeme nějak pochybovat, a dokonce předstírali, že to není pravda, můžeme předpokládat, že není Bůh ani nebe ani tělesa, že sami nemáme ruce ani nohy ani celé tělo. Nemůžeme však předpokládat, že nejsme my sami, kteří to myslíme. Nelze tvrdit, že by to, co myslí, v té chvíli, kdy to myslí, neexistovalo. Takže tato myšlenka: ‚Myslím, tedy jsem‘ (latinsky ‚Cogito ergo sum‘), je ze všech první a nejjistější, jaká každému řádně filosofujícímu přijde.“



John Locke

Na **Descartovo** dílo navazuje anglický myslitel **John Locke** (1632–1704) metodou „zkoumání toho, co probíhá v mysli“, tedy **vědomí**, a nazývá ji **introspekci**. Veškerý duševní život se podle Lockeho skládá z **prvků vědomí**, z jejichž spojování (**asociací**) se skládá **duševní – vědomý život**: „Nic není v mysli, co nebylo dříve ve smyslech.“



Wilhelm Wundt

O zrodu psychologie jako vědní disciplíny můžeme hovořit v souvislosti se vznikem **první psychologické laboratoře v Lipsku**, kterou založil **Wilhelm Wundt** (1832–1920). Wundt kladl důraz na bezprostřední zkušenost, její analýzu a psychické elementy, určení spojení mezi nimi, na vztah mezi drážděním smyslových orgánů fyzikálními podněty a zkušeností (pocity, prožitky, které následují). Wundtova laboratorní práce dávala záruku objektivní metody při získávání spolehlivě ověřených poznatků, podobně jako u přírodních věd. Další laboratoře potom vznikaly v USA.

Z hlavních teoretických směrů, které se svým pojetím podílely /jí na postupném formování vědy psychologie, můžeme zmínit: **přístup biologický, behaviorální, psychodynamický, fenomenologický přístup, tvarovou psychologii a kognitivní přístup**:

- **Biologický přístup** – zaměřuje se především na studium mozku a podstatu neurofyzických procesů, těch, které jsou základem lidského chování a prožívání.
- **Behaviorální přístup** – jeho myšlenkovým zakladatelem se stal americký psycholog **John Broadus Watson** (1878–1958). **Behaviorismus** se zaměřoval především na **lidské chování** a **objektivně pozorovatelná fakta**, zastával názor, že při formování osobnosti má **rozhodující význam vnější prostředí a výchova**. Na behaviorismus navazuje později **neobehaviorismus** a **teorie sociálního učení**.
- **Psychodynamický přístup**, označovaný také jako tzv. **hlubinná psychologie**, vychází z tzv. **psychoanalýzy**. Ta se zaměřuje především na **oblast lidského nevědomí**. Mezi nejvýznamnější představitele tohoto směru přináležejí především rakouský neurolog, psycholog a zakladatel psychoanalýzy **Sigmund Freud** (1856–1939), švýcarský psychoterapeut **Carl Gustav Jung** (1875–1961) či rakouský psycholog **Alfred Adler** (1870–1937).
- **Fenomenologický přístup** – směr, který studuje smysl lidského bytí a prožívání. Věnuje se také problematice lidského svědomí, osamění a úzkosti člověka.
- **Tvarová psychologie** (neboli **gestaltismus**) – vzniká v roce 1912, ve stejném období jako behaviorismus. Základním předmětem studia gestaltismu se stalo zkoumání psychických dějů celostní povahy (zejména vnímání).
- **Kognitivní přístup** – věnuje pozornost zejména poznávacím procesům člověka, lidskou psychiku pojímá jako systém zpracování informací (některé termíny dokonce přejímá např. z kybernetiky). Známým představitelem tohoto směru je např. **Edward Tolman** (1886–1959), tvůrce tzv. **kognitivních map chování** (viz str. 8).

Velký vliv i praktické použití získaly v tomto období teorie učení ruského vědce **Ivana Petroviče Pavlova** (1849–1936), které představují **klasické podmiňování** – studium podmíněných a nepodmíněných reflexů (více viz infobox **SOUVISLOSTI**, str. 36).

OSOBNOST



René Descartes

René Descartes (1596–1650) byl francouzský filozof, fyzik a matematik. Narodil se v Rennes ve vzdělané rodině, která mu poskytla všestranné vzdělání. Vzhledem k tomu, že dobře spravoval zděděný majetek, mohl cestovat a dále se vzdělávat. Zemřel ve Stockholmu, okolnosti úmrtí nejsou zcela přesně doloženy, spekuluje se o zápalu plic či o tom, že mohl být otráven. Ostatky Descarta byly převezeny do Paříže a od roku 1819 jsou uloženy v klášteře Saint-Germain-des-Pres (viz obr. ▼).



Dobový snímek zachycující Wilhelma Wundta (sedící postava) se spolupracovníky při práci.

POJEM

► BEHAVIORISMUS/BEHAVIORISTÉ

Název tohoto názorového proudu psychologie je odvozen z anglického pojmu **behavior** = **chování**. Předmětem zájmu je chování člověka, jeho pozorování a jeho rozbor (analýza).

POJEM

► GESTALTISMUS

Pojem pochází z němčiny – **die Gestalt** znamená **tvar, strukturu, útvar** či **podobu**.

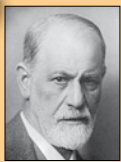
SOUVISLOSTI

Vliv dalších nauk na formování psychologie

Psychologické směry, které se postupně objevují na scéně vědecké psychologie, vznikaly na počátku 20. století na základě nových filozofických směrů – např. **fenomenologie** či **existencialismu**, ale i jiných vědních oborů, jako je **kybernetika**, **biologie**, **kulturní antropologie**, **sociologie** apod.



Rozšiřující informace k pojmům: **J. Locke, W. Wundt, J. B. Watson, I. P. Pavlov, kybernetika atd.** V internetovém vyhledávači zadejte hledaný řetězec: **J. Locke, W. Wundt, J. B. Watson, I. P. Pavlov, fenomenologie, existencialismus, kybernetika, antropologie, sociologie apod.**



OSOBNOST



Sigmund Freud

Sigmund Freud (1856–1939). Narodil se v Příboře, tehdejší Rakousko-Uhersku, jako syn obchodníka s látkami. Po vystudování lékařství a působení ve vídeňské nemocnici, kde zastával i post primáře, si založil vlastní neurologickou praxi. Věnoval se léčbě psychiky člověka a vypracoval metodu jejího zkoumání – **psychoanalýzu**. Jelikož byl původem Žid, po nástupu Hitlera k moci nuceně emigroval do Londýna, kde také počátkem 2. světové války zemřel. Proslul svými **objevy o vlastnostech** (v tehdejší době spíše neznámého a tajemného) **nevědomí**.



OSOBNOST



Carl Gustav Jung

Carl Gustav Jung (1875–1961) byl švýcarský psycholog a psychoterapeut. Vyrůstal v duchovně založené rodině, otec byl protestantským duchovním. Sam Jung ovšem svoji životní dráhu směřoval ke studiu medicíny, konkrétně **psychiatrie**. Stál u zrodu **psychoanalýzy** a význačnou měrou se zasloužil o **výzkumy a léčbu v oblasti schizofrenie**. Úzce se přátelil a spolupracoval se **Sigmundem Freudem**. Známe jsou zejména jeho poznatky z oblasti lidského **nevědomí** a rovněž jeho **teorie individualizace a interpretace Bytostného Já**.



OSOBNOST



Alfred Adler

Alfred Adler (1870–1937) byl rakouský lékař a psycholog. Pocházel z rodiny židovského obchodníka. Adler byl žákem a později i spolupracovníkem Sigmunda Freuda. Navázal na jeho teorii **nevědomí**, avšak odmítal jednostranný vliv určení lidské psychiky sexuálními pudry, na kterém naopak stavěl Freud. Stal se **zakladatelem individuální psychologie**, jednoho z hlavních směrů hlubinné psychologie. Pojem **individuální** pro něj znamenal to, že **osobnost člověka je nedělitelným a stále se vyvíjejícím celkem**, na rozdíl od Freudovy psychoanalýzy, která vývoj osobnosti „zaškatulkovávala“ do několika schémat končících přibližně 12. rokem života. Podrobněji se Adler věnoval **studiu společenského citu a touze člověka po moci**, vytvořil i vlastní **model konceptu méněcennosti**.

Hlavní směry psychologie

Psychologie jako nauka je věda mnoha různých přístupů a názorových proudů. V následujících odstavcích jsou přiblíženy hlavní směry, ve které se psychologie vyvinula. Jsou to:

1. **hlubinná psychologie**,
2. **neobehaviorismus a kognitivní psychologie**,
3. **tvarová psychologie**,
4. **humanistická psychologie**,
5. **transpersonální psychologie**.



▲ Před rodným domem Sigmunda Freuda v Příboře stojí neodmyslitelná relikvie symbolizující psychoanalýzu – pohovka.

Hlubinná psychologie

Hlubinná psychologie zahrnuje klasickou **psychoanalýzu Sigmunda Freuda**. Za jeho klíčový titul je považováno dílo **Výklad snů**. Freud v psychoanalýze rozšířil snahu o léčení příznaků a obtíží pacientů na vědomé úrovni o práci s procesy a obsahy v oblasti, kterou běžný člověk u sebe sám nevnímá – tzv. **předvědomí** a **nevědomí**. Podle něj se zejména v nevědomí odehrává část naší duševní činnosti, která pak může mít zásadní dopad na naše běžné (uvědomované) myšlení, cítění a chování. Zpočátku Freud využíval pro léčbu **hypnózu**, při které se snažil u pacienta najít potlačené příčiny jeho potíží a následně je na vědomé úrovni zpracovat. Postupně rozvinul svoji metodu až k **práci s volnými asociacemi** (k nevědomým obsahům se terapeut dostává **skrze volný verbální projev pacienta**). Kritikové Freudovi často vytýkali přílišné zdůrazňování úlohy sexuality a agrese ve vývoji jedince od prvního roku života.

Psychoanalýza se vyvinula a rozrostla v širší **hlubinnou psychologii** zásluhou **Carla Gustava Junga**, který vidí ovlivňování našeho jednání a prožívání v takzvaných **archetypech**. **Archetypy** jsou prožitkové obsahy, které nevznikly během individuálního života, ale v dějinách lidstva. Každý jedinec je nese v sobě a za určitých okolností se mu připomínají v symbolech, ve snech.

Do tohoto proudu patří rovněž **individuální psychologie** rakouského psychologa **Alfreda Adlera** a směry tzv. **neopsychoanalýzy**, reprezentované **Erichem Frommem** (medailon osobnosti uveden na str. 36, v kapitole **Další teorie osobnosti**). Podle něj je člověk určitými formami politického a společenského tlaku nucen potlačovat podstatný znak své bytosti – **svobodu**; sám sobě se pak ale odcizuje.

Neobehaviorismus a kognitivní psychologie

Neobehaviorismus je směr psychologie, který se vyvinul v USA ve 20. letech minulého století. Za základ výzkumu psychických procesů považuje chování a zaměřuje se na objektivní záznam závislosti mezi podněty a reakcemi. Zachovává myšlenky behaviorismu, klade důraz na chování člověka (např. **metoda stimulace → reakce a sledování chování člověka na podnět**).

Vůdčí postavou se stal **Edward Chace Tolman** (1886–1959), který vytvořil teorii tzv. **kognitivních map**. **Teorie kognitivních map** je založena na hypotéze, že chování organismu je sice ovlivňováno jeho předchozí úspěšností či neúspěšností, ale také závisí na poznávacím zájmu – směřování organismu k orientaci v prostředí.

Právě neobehaviorismus byl jedním z nejdůležitějších směrů, které měly rozhodující vliv na ustavení **kognitivní psychologie**.

Výzkum operantního podmiňování

ZAJÍMAVOST

Behaviorální přístup **Edwarda Tolmana** k výzkumu psychických procesů chování velice dobře dokládá příklad z laboratorní praxe – jedná se o **výzkum operantního podmiňování**. Svoji hypotézu si Tolman ověřoval na pokusu s potkany. Do bludiště nejprve umisťoval nasycené hlodavce, kteří tím pádem nepocítovali potřebu získat potravu na opačném konci labyrintu. Hlodavci pouze prozkoumávali systém chodby... Jakmile byli ale tyto jedinci umístěni do bludiště později hladoví, nacházeli potravu velmi brzy a (což je podstatné) nepoměrně rychleji než jedinci, kteří v bludišti nikdy nebyli. Vnitřní obrazy poznání skutečnosti posloužily potkanům, kteří již v bludišti byli, k lepší orientaci v opakující se situaci. Zvýšila se jim schopnost rychle a adekvátně reagovat.



Rozšiřující informace k pojům: **S. Freud, C. Jung, A. Adler, psychoanalýza, kognitivní mapy**. Ve vyhledávací zadejte řetězec: **Sigmund Freud, Carl Jung, Alfred Adler, psychoanalýza, kognitivní mapy**.



Co se v kapitole dozvíte



Budete pak umět:

- vysvětlit podstatu metod, které se věnují vývoji osobnosti člověka
- charakterizovat jednotlivá vývojová období, kterými člověk (z pohledu formování osobnosti) během svého života prochází
- specifikovat zásadní odlišnosti v chování a jednání člověka během jeho života

SOUVISLOSTI

Kdy se používá pojmu vývojová a kdy ontogenetická psychologie?

Pojem **vývojová psychologie** bývá často použit v publikacích pro laickou veřejnost nebo pro obory, jako je školství či sociální činnost.

V odbornějších materiálech (např. vysokoškolských skriptech pro obor psychologie), na odborných konferencích apod. se pak častěji používá „odbornějšího“ pojmu **ontogenetická psychologie**.

OSOBNOST



Zdeněk Matějček

Zdeněk Matějček (1922–2004) náležel mezi význačné české psychology. Specializoval se především na **dětskou psychologii**, na jejímž poli dosáhl světového věhlasu. Zdůrazňoval a propagoval význam rodiny jako nejdůležitějšího prvku určujícího vývoj dítěte. Byl i spoluzakladatelem sdružení, které propagovalo a zpopularizovalo **zapojení zvířat do terapie** – otec Zdeňka Matějčka byl ředitelem kladubského hřebčína (což psycholog považoval za prvotní stimul pro založení sdružení). Je spoluautorem významných poznatků o **psychické depriaci** a o **vývoji psychiky dítěte v kojeneckých ústavech a dětských domovech** (známé dílo *Psychická deprivace v dětství*). Za jeho přínosnou práci mu byla udělena **medaile Za zásluhy**.



Vývojová psychologie

Po prostudování této kapitoly poznáte:

- základní metody sledování vývoje osobnosti
- jednotlivá vývojová období člověka
- specifika fyzického i duševního vývoje osobnosti během života člověka

Předmět zájmu vývojové psychologie

Vývojová psychologie se zabývá vývojem lidské psychiky (chováním a prožíváním) od početí do smrti jedince.

Někdy se lze setkat i s přesnějším termínem **ontogenetická psychologie**, pro naše účely však zůstaneme u obecnějšího termínu **vývojová psychologie**.

Základní metody vývojové psychologie

Vývojová psychologie využívá při sledování osobnosti dvou základních přístupových metod: **podélný (longitudinální) přístup** a **příčný přístup**.

Kromě těchto zmíněných existují i další teorie zabývající se vývojovou psychologií, např. **Piagetova**, **Freudova** či **Eriksonova metoda**.

Podélný (longitudinální) přístup

Při této metodě **jsou konkrétní jedinci sledováni po dostatečně dlouhý časový úsek** tak, aby bylo možné zachytit změny jejich psychiky během klíčových období.

Tento přístup umožňuje **skutečné zachycení probíhajících změn**. Bohužel se jedná o velmi náročný způsob výzkumu, takže se používá spíše zřídka. V Čechách tuto metodu použili psychologové **Zdeněk Matějček** (1922–2004), **Zdeněk Dytrych** (1930–2002) a **Pavel Říčan** (nar. 1933, viz str. 46), např. při sledování tzv. **nechtěných dětí** (dětí, které se narodily proto, že jejich matkám byla zamítnuta interrupce).

Příčný přístup

Vývojové změny pro každé období života jsou **odvozovány z vyšetření vývoje u většího souboru osob stejného věku**. Tímto způsobem se např. získávají **normy pro inteligenční testy**.

Jednotlivá vývojová období jedince

Kritické (senzitivní) období je období v životě člověka, kdy jedinec celkově více vnímá určité vlivy z okolí.

Pouze pokud se tyto stimuly objeví, může dojít ve vývoji k realizaci změn, na které je člověk geneticky nastaven.

Pokud podmínky vhodné nejsou, změny ve vývoji již lze dohnat pouze částečně nebo vůbec. Pokud například dítě nedostane v prvním měsíci pozitivní reakci na tzv. „spontánní úsměv“, nebude se jeho úsměv dále vyvíjet a může dokonce i zcela vyhasnout.

Mezi jednotlivá vývojová období jedince náleží:

prenatální období, **novorozenecké období**, **kojenecké období**, **batolecí období**, **předškolní období**, **mladší školní věk**, **období pubescence**, **období adolescence**, **časná dospělost**, **střední dospělost**, **pozdní dospělost** a **období stáří**.



Rozšiřující informace k pojmům: **Z. Matějček**, **Z. Dytrych**, **P. Říčan**. V internetovém vyhledávači (např. Google.com) zadejte hledaný řetězec: **Zdeněk Matějček**, **Zdeněk Dytrych**, **Pavel Říčan**, **psychická deprivace**, **terapie za pomoci zvířat – animoterapie** apod.

Prenatální období

Období: od početí do porodu

Je to období prudkého tělesného vývoje, kdy se z několika buněk musí během devíti měsíců stát složitý organismus. Již v tomto věku je budoucí jedinec v interakci s vnějším světem. Podle některých výzkumníků již šestměsíční plod reaguje na řadu zvuků a začíná odlišovat zvuk lidské řeči, reaguje na změnu polohy matky, dostává se s matkou i do sociální interakce. Většina matek přirozeně odpovídá na pohyby dítěte uvnitř svého těla a její pocity a emoce zpětně ovlivňují dítě ve formě jakéhosi dialogu.



▲ Prenatální vývoj člověka – lidské embryo ve stádiu tří měsíců.

Novorozenecké období

Období: od narození do 1 měsíce

Období porodu je pro dítě velmi zátěžové. V minulosti byla nejdůležitější zdravotní stránka jeho průběhu, v současnosti se však již stále více dbá i na psychiku matky a dítěte – např. dítě se po porodu položí ještě s tepající pupeční šňůrou na tělo matky, pupečník se přestřihává až po jeho dotepání.

Zdravý novorozenec má vyvinuté **základní nepodmíněné reflexy**: hledací, sací, polykací, vyměšovací, obranné, orientační, úchopové a polohové. Velmi záhy se začíná učit, že jeho chování má určitou odezvu v okolí. Aktivně začíná vyhledávat to, co je mu příjemné, a snaží se vyhnout nepříjemnému.

Na lidský hlas reaguje jinak než na ostatní zvuky, stejně jako na dotyk lidského těla (např. při položení matce na břicho) reaguje živěji než při dotyku podložky.



▲ Novorozenecké období. Blízkost a laskavá péče matky je velmi důležitá pro pozitivní vývoj prvotních sociálních návyků.

Kojenecké období

Období: 1 měsíc – 1 rok

Je to období velmi intenzivního vývoje dítěte po všech stránkách.

Motorické (pohybové) změny, projevy řeči a sociální vývoj:

- **3 měsíce** – dítě leží na zádech, většinou již s ručkama otevřenýma, udrží samo vzpřímenou hlavičku, dokáže sledovat pohybující se hračku na obě strany, dokáže se udržet vzepřené na předloktí (tzv. „pase koníčky“), začíná si broukat, začíná rozeznávat lidský obličej od ostatního ve svém okolí a pozitivně na něj reagovat.
- **6 měsíců** – dítě je schopné se za podané prsty přitáhnout do sedu, zvládá vzpřímený sed s oporou, začíná vyslovovat slabiky, může se objevit i první „máma“, začíná záměrně opakovat činnost, která mu přinesla zajímavý nebo příjemný podnět (např. cílené tahání za chrástítka zavěšená nad postýlkou).
- **9 měsíců** – dítě se dovede samo posadit, sedí vzpřímeně, dokáže se v této poloze i otáčet, vytáhne se za ruce do stoje, později začíná dělat první krůčky s oporou, je schopno držet i malé předměty, začíná rozumět jednoduchým výzvám, jako je např. „udělej pápá“. Rozeznává mezi cizí a známou tváří a úzkostně reaguje na odloučení od matky či jiné známé osoby – tzv. **separační úzkost**. Je to také **kritické (senzitivní) období pro navázání trvalého a pevného vztahu k matce**, popř. jiné osobě, která matku nahrazuje. Pokud se tak nestane, může být další zdravý sociální i osobnostní vývoj dítěte ohrožen. V roce pak dítě dokáže chvíli stát bez opory a udělá své první kroky, byť ještě stále vedené za ruku.



▲ „Dosáhnu na ty hezké věci, co jsou přede mnou, nebo mi je raději podáte?“

Batolecí období

Období: 1–3 roky

Stejně jako kojenecké je i batolecí období etapou prudkého rozvoje a růstu.

- **Motorické (pohybové) změny** – nejistá chůze s podporou další osoby se mění na jistou samostatnou chůzi (1,5 roku) a běh (2 roky), před třetím rokem dítě zvládá samostatně i chůzi do schodů. Obdobně rychle se zdokonaluje i činnost rukou a prstů. Na počátku batole dokáže předměty spíše uchopit, okolo druhého roku je však již koordinovaně pouští či pokládá. Dokáže tak bez obtíží postavit z kostek věž či most. Dovednost jemnějších pohybů se projevuje i v prvních kresbách.



▲ Dítě v batolecím věku. V souvislosti se schopností se pohybovat daleko intenzivněji objevuje svět kolem sebe.



Co se v kapitole dozvíte



Budete pak umět:

- pojednat o tom, co je základem psychických procesů u člověka
- rozlišit mezi pojmy počitek (čítí) a vjem (vnímání), charakterizovat je a nastínit také poruchy provázející tyto procesy
- pojednat o podstatě představivosti a myšlení, vymezit typy představivosti a formy myšlení
- objasnit, co tvoří a ovlivňuje intelekt člověka
- pojednat o emocích (citu), paměti a pozornosti člověka, na čem jsou založeny a co je ovlivňuje

Psychické procesy

Po prostudování této kapitoly poznáte:

- podstatu psychických procesů
- charakteristiku počitků a vjemů a jejich poruchy
- podstatu a druhy představivosti a myšlení
- pojem intelekt a inteligence, přístupy k posuzování inteligence
- podstatu a druhy citů, paměti a pozornosti

Podstata psychických procesů

Psychické procesy patří mezi základní psychické fenomény. Každá živá bytost, člověka nevyjímaje, se potřebuje orientovat v prostředí, ve kterém žije. Velmi stručně řečeno potřebuje z prostředí získat co nejpřesnější informace, kvalitně je zpracovat, včetně posouzení na základě minulých zkušeností, a adekvátně na ně reagovat po stránce citové i volní.

K základnímu sběru informací (stimulaci) slouží **čítí** a **vnímání**.

Čítí

Čítí představuje prostý reflexivní příjem podnětů našimi smysly:

stimul ▶ nervová soustava ▶ mozek

V mozku se pak stimul zpracovává jako jednoduchá základní informace vyjadřující smyslovou kvalitu, tzv. **počitek**. Příkladem počítka může být např. světlo, tma, teplo, chlad, hořká chuť apod.

Na počitek nemají vliv naše minulé zkušenosti. Při rozsvícení lampy bude vnímat počitek světla každý člověk, ať se jedná o Evropana, nebo o příslušníka domorodého kmene pralesů Jižní Ameriky.

Důležitou roli při vnímání jednotlivých počitků hraje **úroveň adaptace** – tj. **intenzita podnětu**, který vnímáme jako neutrální. V úrovni adaptace se mohou jednotliví lidé samozřejmě lišit. Při stejné venkovní teplotě nebude např. obyvatel Grónska vnímat chlad, ale obyvatel Afriky ano. Úroveň adaptace se může lišit i u jednoho člověka – rozsvítíme-li prudce světlo, bude mít dotyčný zpočátku intenzivní počitek světla, pokud však bude světlo svítit delší dobu, oko se adaptuje a počitek světla nebude tak silný.

Na následujícím schématu vidíte příklad počítka – světelný počitek registrovaný okem, který je vyhodnocován laloky zadního mozku, centrem vidění člověka. (Poznámka: další centra počitků v mozku jsou vyobrazena na str. 14).

SOUVISLOSTI



Poruchy čítí

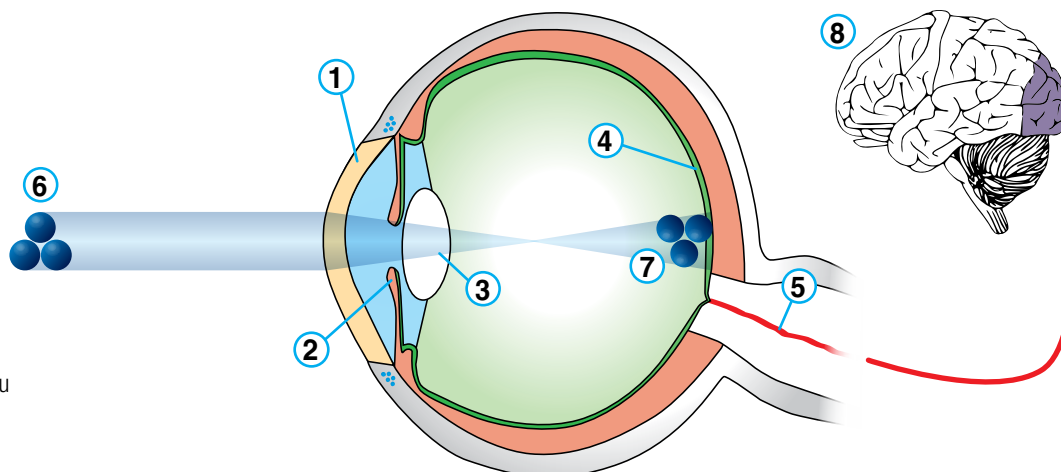
Víte o tom, že existuje i **porucha čítí** – tzv. **hypestezie**? Může být trvalá nebo přechodná, způsobená poškozením nervů po úraze či jako důsledek onemocnění (nádorová onemocnění, cukrovka, hluboké psychické trauma atd.). Nemocný má v postižené oblasti snížené vnímání dotyků, pohybu, bolesti, chladu, tepla apod. Jedná-li se o narušení hlubokého čítí, může mít potíže i s vnímáním pohybu nebo polohy vůbec. Jedná se o poměrně obtížné postižení, protože se sníženou citlivostí čítí si není

člověk schopen uvědomit bolest a riziko, např. popálení, říznutí atd., a nemůže se vlastně nijak chránit.



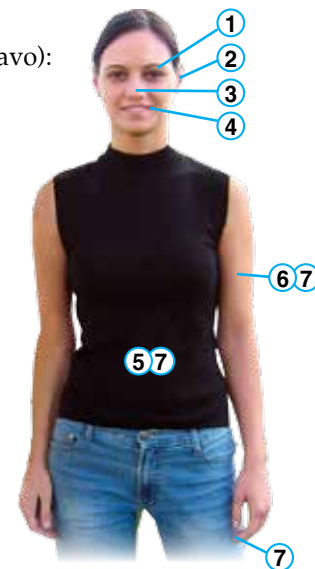
Světelný počitek

- 1 Rohovka
- 2 Duhovka
- 3 Čočka
- 4 Sítnice
- 5 Optický nerv přenášející nervové impulzy do mozku
- 6 Pozorovaný objekt
- 7 Obraz pozorovaného objektu na sítnici
- 8 Mozek s centrem zraku



Počítky dělíme podle smyslových orgánů, kterými informace do mozku přichází (viz obr. vpravo):

- **Zrakové** – umožňují rozeznávat světlo a tmou, tvary a barvy ①.
- **Sluchové** – dodávají informace o intenzitě a tónu zvuku ②.
- **Čichové** – umožňují rozpoznat jednotlivé vůně ③.
- **Chuťové** – díky nim se orientujeme v jednotlivých chutích ④.
- **Tělové** – informují nás o stavu našeho těla buď **zevnitř** (hlad, sytost, nevolnost) ⑤, nebo **zvenčí** (tj. kontrolujeme skrze ně tělo a jeho části při pohybu) ⑥.
- **Hmatové** – umožňují rozeznávat tlak, teplotu, bolest ⑦.



Vnímání

Vnímání (percepce) je základní psychická funkce umožňující nám získat subjektivní obraz vnějšího i vnitřního prostředí na základě informací získaných našimi smysly.

Nejedná se tedy již o pouhou informaci ze smyslových receptorů, ale o její celkové zpracování konkrétním člověkem na základě jeho subjektivních zkušeností. Výsledkem proto není jediný počitek, ale jejich komplex, ovlivněný naším myšlením – tzv. **vjem**. Pokud nám někdo podá květinu, jednotlivými počítky mohou být např. ostrost trnů, červená barva nebo sladká vůně. Teprve jejich složením a porovnáním s dřívější zkušeností můžeme dostat vjem – v tomto případě zjištění, že držíme v ruce růži.



▲ Celostnost vnímání obrazu

Charakteristiky vnímání

- **Celostnost** – jednotlivé informace jsou vždy odrazy nějakého celku. **Obraz skládající se z částí je též vždy vnímán jako celek.** Některé části mohou v určitý okamžik působit jako výraznější, ale vždy na pozadí celku. Velký vliv zde má i naše dřívější zkušenost. Například na obrázku vpravo může být změť čar vnímána jednou osobou jako nezřetelná čmáranice, naproti tomu druhý člověk v ní uvidí zcela jasnou kresbu (obrysy postav žen).
- **Výběřovost** – v určitém okamžiku **nevnímáme vše, co na nás působí, ale pouze část podnětů.** Výběr je řízen naší pozorností, motivací či dalšími psychickými stavy, jako je např. stupeň únavy či bdělosti apod. **Pole vnímání** členíme obvykle na figuru čili to, co je vnímáno jako dominantní, a pozadí (příkladem může být fotografie s různou hloubkou ostrosti, viz obr. vpravo).



▲ Fotografie s různou hloubkou ostrosti – výběřovost vnímání

Také toto členění může být ovlivněno našimi potřebami, zkušenostmi apod. Klasickým příkladem jsou známé **optické klamy** – podívejme se na některé (další jsou v příloze na str. 78). Pokud se podíváte na první obrázek vpravo, co vidíte – kalich, nebo dvě tváře? A co další obrázek – nejsou náhodou na bílých spojnicích mezi čtverečky šedé flíčky? A třetí obrázek – jsou svislé čárky stejně dlouhé, či nikoliv?



▲ Příklady optických klamů

Lidské oko lze docela snadno ošálit, co říkáte?

- **Významovost** – vnější obrazy a objekty jsou pro nás vždy nositeli určitých významů, nelze je vnímat pouze jako jakási „čistá data“, tj. např. u následujícího obrázku v pravém dolním rohu jako prostou změť čar.

Poruchy vnímání

- **Smyslové klamy** – vyskytují se běžně a nejsou náznakem patologie. Vznikají na základě střetů fyzikálních zákonů a procesu smyslového vnímání – např. hůl ponořenou do vody vnímáme jako zlomenou.
- **Eidetická vloha** – schopnost velmi podrobně popsat pozorované („vidět to v mysli“). Vyskytuje se nejčastěji u dětí a taktéž není symptomem žádného duševního onemocnění.
- **Halucinace** – klamné vjemy, které vznikají bez vnějšího stimulu smyslových orgánů, ale dotyčná osoba je o jejich skutečnosti pevně přesvědčena. Na rozdíl od



▲ Významovost vjemu. Vidíte tuleně, nebo hlavu osla?

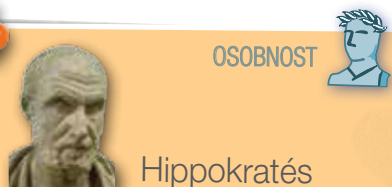


Co se v kapitole dozvíte



Budete pak umět:

- pojednat o psychologických směrech, které se zabývají vývojem osobnosti člověka
- popsat skladbu, psychické dispozice a charakteristiky osobnosti člověka, jeho hodnotový systém
- vysvětlit, co znamená integrace osobnosti člověka
- pojednat o problematice duševních poruch a zátěžových situacích působících na psychiku



OSOBNOST

Hippokratés

Hippokratés (460 př. n. l. až 377 př. n. l.) byl vzdělaným mužem, pocházejícím z lékařské rodiny. Byl to významný antický lékař, který je považován za zakladatele vědecké medicíny (jako první se distancoval od šarlatánské léčby). Je autorem mnoha vědeckých spisů (některé se nacházejí v Alexandrijské lékařské knihovně). Právě **Hippokratovi** je přisuzováno zavedení pojmu **lékařské tajemství**, které je zakotveno i v tzv. **Hippokratově přísaze**.

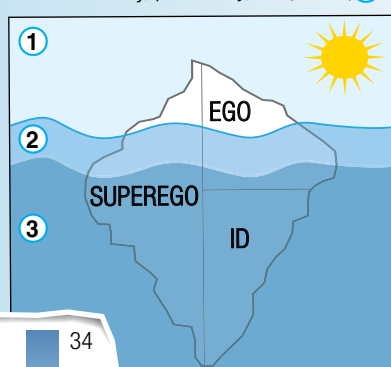
SOUVISLOSTI

Freudovský model psychiky člověka

Vědomí – je vázáno na vnímání. Zahrnuje tu část osobnosti, kterou si jedinec plně uvědomuje (oblast ① ve schématu).

Předvědomí – obsahuje zapomenuté, ale vybavitelné skutečnosti, např. prožitky, myšlenky, konflikty atd. (oblast ② ve schématu).

Nevědomí – je vědomí nepřístupná část psychiky (změť představ, přání, obav apod.). Do něj jsou vytěsňeny četné traumatizující myšlenky a city, které by při uvědomění jedince zraňovaly, ponižovaly, vinily atd. (③).



Psychologie osobnosti

Po prostudování této kapitoly poznáte:

- přehled teorií o vzniku a vývoji osobnosti
- skladbu osobnosti
- psychické dispozice osobnosti – schopnosti, temperament, motivační dispozice a charakter
- další charakteristiky osobnosti – emocionalitu, optimismus a pesimismus, kreativitu, postoje a hodnotový systém člověka
- duševní poruchy osobnosti, kategorizaci psychických poruch

Přehled hlavních teorií osobnosti

Pojem **osobnost** je používán v mnoha významech – například ve zjednodušené podobě jako označení úspěšného člověka působícího v kultuře, politice, historii... Jiný význam má v právní vědě či sociologii. O někom se můžete dočíst, že je mimořádnou osobností, o jiném slyšíte, že je osobností rozpolcenou, tragickou nebo nedoceněnou.

Do psychologie byl pojem osobnost zaveden až na začátku 20. století, v době, kdy se duševní život člověka jako celku stal předmětem odborného studia. Vědce a lékaře začalo zajímat, jak je to s vnitřním uspořádáním duševního života člověka. V jistém smyslu pojem „osobnost“ nahradil v psychologii pojem „duše“, který byl jako nevědecký opuštěn.

V uplynulých sto letech navrhovali psychologové mnoho definic osobnosti, které se od sebe velmi liší. V tomto ohledu již **Hippokratés** zmínil čtyři typy lidí podle temperamentu – **sangvinický, cholerický, melancholický a flegmatický** (podrobněji viz kapitola **Temperament**, str. 39–40).

Americký psycholog **Floyd Henry Allport** (1890–1978) např. zdůrazňoval, že „osobnost je něco a něco také dělá“. Je rovněž zastáncem teorie, že osobnost člověka se postupně přizpůsobuje společenským normám.

Naopak americký psychiatr a psycholog **Harry Stack Sullivan** (1892–1949) pokládal osobnost za pouhý „vzorec opakovaně se vyskytujících interpersonálních situací“ a **Raymond Cattell** (1905–1998) ji pokládal za „tu stránku jedince, která umožňuje předvídat chování“.



Floyd H. Allport



Harry S. Sullivan

Freudova teorie osobnosti

Podle **Sigmunda Freuda** je osobnost uzavřeným systémem. **Libido**, duševní (psychická) energie, se musí uplatňovat v rámci hranic tohoto systému. **Freud** vymezil **tři subsystemy**, řízené vzájemně rozpornými principy a cíli, které v osobnosti existují spolu a jsou mezi sebou v neustálém protikladu. Jsou to: **Id, Ego a Superego**.

- **Id (Ono)** – tento subsystem osobnosti je podle Freuda „temnou a nepřístupnou částí osobnosti, chaosem a kotlem plným kypících vznětů“.

Z hlubin **nevědomí** se **Id** domáhá okamžitého uspokojení svých tužeb. Je „iracionální, řídí se principem slasti a nestará se o potřeby druhých lidí“. Jako příklad **ryzího Id** Freud uvádí kojence – dítě raného věku, které touží po krmení, ale žádána potrava nepřichází. Dítě si tedy představuje slast přijímání potravy na základě dřívější zkušenosti. Freud věřil, že u dospělých lze obdobný úkaz najít v nočním snění. Ve Freudově pojetí „síly, které podle našeho předpokladu existují za napětími vzbuzovanými potřebami Id“ jsou nazývány **pudy**.

- **Ego (Já)** – se řídí principem reality, převádí požadavky **Id** do praktického naplňování potřeb tak, že stanovuje povahu a vhodnou dobu uplatnění těchto požadavků. Ego situuje Freud do oblasti tzv. **vědomí, předvědomí i nevědomí**. **Ego** racionálně působí na úrovni vědomí, zvažuje činy a jejich následky a ukládá je do předvědomí. Zároveň pomocí obranných mechanismů blokuje nežádá



Rozšiřující informace k pojům: **Hippokratés, F. H. Allport, ... Id/Ego/Superego**. Ve vyhledávací zadejte hledaný řetězec: **Hippokratés, ... Id, Ego, Superego, vědomí, nevědomí atd.**

doucí a nepřijatelná přání **Id** pramenící z nevědomí a potlačuje extrémní zákazy **Superega**. Pokud si člověk může zpětně dobře vybavit zapomenuté události a osobní zážitky, pak je podle Freuda dobře rozvinuté **Ego** známkou zdravé osobnosti. U některých jedinců může být **Ego** velmi vyvinuté. ➤

- **Superego (NadJá)** – poslední ze subsystému osobnosti – **Superego** – obsahuje omezení a zákazy ukládané dítěti v raném a mladém věku rodiči a dalšími pro něj významnými dospělými a také chválu za „dobré“ chování. Zatímco **Id** požaduje plnou a okamžitou slast, reakcí **Superega** je „*nesmím si dovolit žádnou slast, musím dosáhnout dokonalosti*“.

Freud vnímal osobnost člověka jako jednotnou identitu Id, Ega i Superega, které jsou těsně propojeny.

Zajímavé jsou Freudovy studie o významu snů, které nazývá „strážci spánku“. Tvrdil, že sny „*podávají jasný vhled do nevědomých přání osoby a jsou ve skutečnosti splněným nevědomých přání*“.

Další teorie osobnosti

Carl Gustav Jung (coby zakladatel školy analytické psychologie) nepovažoval **sexuální pud** za hlavní, určující činitel lidského života. **Ego** pokládal spíše za aktivní než reaktivní. Pojímal osobnost jako samostatnou soustavu, kladl důraz na minulost jedince a zahrnoval do ní i živočišné a lidské historické předky.

Jung pokládal za zralou a dobře přizpůsobenou osobu toho člověka, který dosáhl vysokého stupně sebeuskutečnění.

Podle Junga vytvářejí osobnost čtyři subsystémy:

1. kolektivní vědomí,
2. osobní nevědomí,
3. vědomé Já (Ego),
4. bytostné Já (které spojuje vědomí s nevědomím).

Během svého života Jung svými názory výrazně ovlivnil nejen psychologickou vědu, ale i oblast literatury a umění. V pozdější době jeho vliv slábl. Mnohé Jungovy teorie osobnosti nepřežily, jeho typologie se však stále užívá.

Jung také rozlišoval mezi postoji **introverze** (zaměření jedince na intrapsychický svět, své nitro) a **extraverze** (zaměření na své okolí).

S Freudem také několik let spolupracoval **Alfred Adler**. Víme již, že to byl představitel **individuální psychologie**. Nikdy se však nepokládal za Freudova žáka a nikdy nepodstoupil psychoanalýzu.

Podle Adlera „*usiluje každý člověk o překonání pocitů méněcennosti zakotvených v dětství a o dosažení nadřazenosti*“. Pokládal například pořadí narození sourozenců v rodině za ukazatel jejich budoucích postojů a vzorců chování.

Dobře přizpůsobená osobnost se utváří v dětství, hlavní úlohu při kladení sociální vztažnosti dítěte hraje matka. Pojem **individuálního životního stylu** je v Adlerově teorii ústřední, zahrnuje znaky, rysy a způsoby chování, za důležité považuje rodinné prostředí, které ovlivňuje individuální životní jedince.



Karen Horneyová

Na Adlerově teorii staví **interpersonální teorie**, kterou vytvořili američtí psychologové a psychiatři **Karen Horneyová** (1885–1952) a **Harry S. Sullivan**.

Horneyová stanovila teoretický rámec pro to, jak pomoci dětem v překonávání základní úzkosti a dospělým v překonávání jejich neurotických potřeb. Také Sullivan tvrdí, že **interpersonální vztahy** mají svůj počátek v dětství a trvají po celý život člověka.

SOUVISLOSTI

Ego a egoismus

Pojem **egoismus** vznikl koncem 18. století a rozšířil se především díky výkladu německých filozofů **Kanta**, **Schopenhauera** a **Nietzscheho**.

Podle **Schopenhauera** charakterizuje egoismus jednoznačná zásada „*všechno pro mne a nic pro druhé*“ a to, že jej rovněž nic neomezuje. Egoismus je dle něj hybnou silou zvířecího i lidského počínání a v protikladu vůči němu stojí **morálka**. Ta se snaží prosazovat tzv. **altruismus**, což je naopak komplex postojů a jednání, jež mají sledovat prospěch druhého člověka.

Nietzsche ve svém výkladu pojmu egoismu tvrdí, že „*vznešené duše mají nárok na to, aby se jim jiní obětovali*“, čehož bohužel zneužil Hitler a nacisté ve své ideologii.

V současnosti je egoismus synonymem pro **sobectví**, ovšem v méně hanlivém významu. Člověk-egoista sleduje primárně své cíle, při jejich dosahování se neohlíží na své okolí a nepřipouští si neúspěch. Zjednodušeně řečeno „*často si jde za svým i přes mrtvoly*...“. Pokud egoisté zastávají vedoucí funkce, jsou většinou autoritativními řídicími pracovníky, nepřipouštějícími diskusi a zpochybňování svého názoru. Dlužno říci, že pracovní kolektivy tohoto vedoucího dosahují výsledků, ovšem často na úkor dobrého pracovního klimatu.



▲ Extravertně založeného člověka poznáte i podle sebevědomého postoje, nebojí se nápadného oblečení, vyhledává společnost, „srší“ energií... Introvert je jeho pravým opakem – vyznačuje se plachostí, nikdy nebude „bavičem“ společnosti, nerad komunikuje na veřejnosti, před kolektivní činností dává raději přednost klidu a soukromí.



POJEM



► HUMORÁLNÍ

Odborný pojem ve významu: **související s tekutinami v organismu.**

POJEM



► EXTRAVERZE/INTROVERZE

Pojem **extraverze** je odvozen od latinského *extra* = **navenek**, pojem **introverze** pak od *intra* = **dovnitř** a pojmu *vertere, vertus* = **obrácený**.

V psychologii tyto pojmy vyjadřují protichůdné rysy lidské povahy a osobnosti.

Tyto názvy se používaly po mnoho staletí. V **humorální koncepci** temperamentových rozdílů pokračoval německý psychiatr **Ernst Kretschmer** (1888–1964) rozlišením tří typů (podle převahy různých hypotetických hormonů v krvi a tělesné konstituce) na **schizotypní, cyklotypní a viskózní typ** (blíže v kapitole **Fyzická konstituce jako součást osobnosti člověka**, str. 41 a 42).

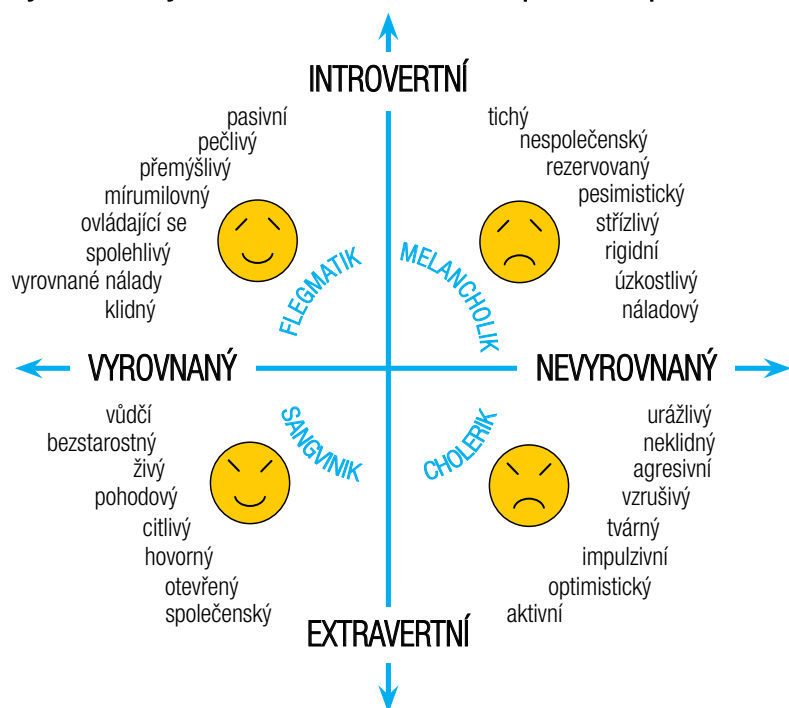


Ernst Kretschmer

Ruský fyziolog a psycholog **Ivan Petrovič Pavlov** (1849–1936) například zachoval tradiční čtveřici typů temperamentu, ale vysvětloval je rozdílem ve vlastnostech nervových procesů – **síle podráždění a útlumu, vzájemné vyvážení nervových procesů a jejich pohyblivosti**.

Britský psycholog německého původu **Hans Jürgen Eysenck** (1916–1997) navázal jak na starořecké členění, tak i na učení Ivana Petroviče Pavlova (ale také na Junga a řadu dalších badatelů). Osobnost, popřípadě temperament charakterizoval kombinací dvou dimenzí: **extraverze – introverze** a **stabilita – labilita** (co do vyvážení):

Eysenckův systém klasifikace osobnosti podle temperamentu



• **Extravert** – je popisován jako člověk otevřený, družný, společenský, impulzivní, rád riskuje, své city příliš nekontroluje, má rád změnu a má bohatou slovní zásobu.

• **Introvert** – je naopak uzavřený, tichý, nebývá agresivní, je trpělivý, jedná rozvážně, má jen úzký okruh přátel, jedná převážně plánovitě.

• **Labilní člověk** – bývá neklidný, nevyrovnaný, úzkostný, mívá pocity méněcennosti, často i neurotické potíže. Jsou u něj typické rychlé změny nálady, těžko se přizpůsobuje.

• **Stabilní člověk** – projevuje se emoční stálostí a vyrovnaností, přizpůsobuje se rychle změnám, je dostatečně sebevědomý.

Druhy temperamentu podle Eysencka:

• **Sangvinický typ** – je charakterizován zvýšenou stabilitou, extraverzí.

• **Cholerický typ** – pro něj je typická labilita, extraverze.

• **Melancholický typ** – je labilní a převažuje u něj introverze.

• **Flegmatický typ** – vyznačuje se stabilitou a introverzí.

Mezi pět nejobecnějších faktorů osobnosti se řadí:

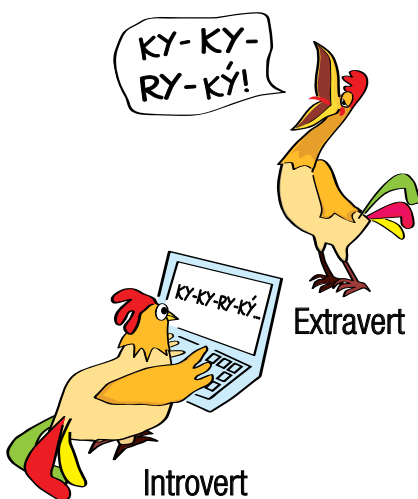
- svědomitost,
- vstřícnost,
- otevřenost ke zkušenosti,
- extraverze/introverze,
- neuroticismus – labilita.

(Poznámka: podrobněji viz **Příloha č. 1 – Pět nejobecnějších faktorů osobnosti a třicet vlastností nižšího řádu**, str. 77).

Souhrnně lze konstatovat, že v současné době se termín **temperament** užívá k označení souboru psychických (popřípadě psychofyziologických) vlastností, které se projevují způsobem chování, reagování, prožívání, a také toho, jak silně se projevují navenek.

Temperament je převážně vrozený, ale v průběhu života dochází ke změnám především působením a vlivem výchovy, společnosti atd.

Proč se člověk chová určitým způsobem a co je příčinou jeho chování, lze také vysvětlit jeho **motivačními vlastnostmi**.



► Najdete se? Jste spíše extravertem, který dá celému světu o sobě vědět a ještě si to užívá, nebo introvertem dávajícím přednost skrytější existenci?



Shrnutí kapitoly

Souhrn



Moje poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Podstatě a vývoji osobnosti člověka a potřebám, které ji utvářejí, se věnuje řada teorií a psychologů (S. Freud, C. Jung, E. Erikson atd.).
- **Psychické dispozice osobnosti člověka** jsou tvořeny **schopnostmi, temperamentem, motivačními dispozicemi a charakterem**.
- **Schopnosti** jsou vlastnosti, které člověku umožňují úspěšně se naučit určitým činnostem a vykonávat je. Schopnosti jsou **verbální, numerické, prostorové, paměťové, percepční, umělecké, sportovní, sociální** atd. Se schopnostmi souvisí dále **vlohy, dovednosti, nadání, tvořivost a talent**.
- Za **inteligenci** je zpravidla považován soubor kognitivních schopností – rozumově řešit a přizpůsobovat se vzniklé situaci, schopnosti se učit, správně rozpoznávat a vyhodnocovat vztahy a závislosti.
- **Motivační dispozice** jsou vnitřní faktory procesu podněcování aktivity člověka.
- **Temperament** je označení pro soustavu psychických vlastností, kterými se jedinec projevuje (způsobem chování, reagováním na podněty a prožíváním situací). Podle Hanse Eysencka rozpoznáváme **sangvinický, cholerický, melancholický a flegmatický typ temperamentu**.
- **Charakter** označuje tu část osobnosti, která kontroluje a reguluje chování člověka podle společenských (zejména morálních) norem a požadavků. Často se používá také termín charakterové nebo povahové vlastnosti.
- **Fyzická konstituce** spočívá ve fyziologických předpokladech jedince pro život (vliv geneticky podmíněnou zdatností, silou, výkonností orgánů, kosterní svalové soustavy i nervové soustavy).
- Osobnost člověka utváří další charakteristiky. **Emocionalita (emotivita)** je chápána jako citlivost vůči situacím, které vzbuzují emoce, a souvisí s povahou vzrušení. Charakter trvalejšího osobního rysu mívá i ustálený typ převažující emotionality – osobnost je laděna buď **optimisticky**, nebo **pesimisticky**.
- Zvláštní komplex schopností představuje **tvořivost** (neboli **kreativita**). Tvořivost je nositelkou pokroku v umění, vědě a technice, řízení i společenském životě.
- Zvláštní prvky ve struktuře osobnosti představují tzv. **postoje**. **Postoj** je názor nebo odhodlání vykonat nějaký čin ve vztahu k určité skutečnosti. Naopak **chování** je často účelné, situačně podmíněné, a proto nemusí vždy vyjadřovat skutečný postoj jedince. **Hodnocení** je prožívání hodnot osobního významu; každý člověk si vytváří svůj vlastní **hodnotový systém**.
- Při vzájemném propojení složek osobnosti do funkčního celku a vyváženosti jednotlivých systémů můžeme hovořit o tzv. **integraci osobnosti**.
- Otázkami psychických poruch a potíží, problematikou činitelů, které je vyvolávají, i problematikou léčebných metod se zabývá celé jedno odvětví psychologie – **patopsychologie**.
- Mezi **nejznámější psychické poruchy** přináležejí: poruchy vnímání, paměti a myšlení, poruchy řeči, poruchy afektů, fobie, poruchy vyměšování, úzkostné poruchy, poruchy spánku, impulzivní poruchy, poruchy vůle, tiky, projevy epilepsie, poruchy osobnosti, poruchy pozornosti, poruchy pudů (např. příjmu potravy – mentální anorexie a bulimie), demence, mentální retardace, dětský autismus, schizofrenie, sebevražedné jednání, sexuální poruchy a poruchy pohlavní identity.
- Mezi **základní typy zátěžových situací** řadíme **frustraci, stres a deprivace**.
- Na zátěžové situace tedy člověk odpovídá **obranými reakcemi**. Jsou to zejména: popření, potlačení a vytěsnění, fantazie, racionalizace, regrese, identifikace, substituce, rezignace, fyzický únik a únik do nemoci.
- **Duševní hygiena** sdružuje veškerá účinná opatření, postupy a poznatky o způsobu života a chování, prostřednictvím nichž si člověk může zachovat a rozvíjet své psychické a psychosomatické zdraví. S pojmem duševní hygiena úzce souvisí **zdravý životní styl**. **Podporou vlastního duševního zdraví** se rozumí souhrn pozitivně laděných činností.

Náměty pro samostatnou práci

1. Jednou z psychických dispozic člověka jsou jeho schopnosti. Rozhodněte, ve kterém případě se jedná o popis **vlohy** a ve kterém o popis **dovednosti** (správnou volbu zaznačte křížkem).

Popis vlohy/dovednosti:

	vloha	dovednost
Jana velmi dobře rozpoznává odstíny barev, má cit pro tvar, prostor i kompozici.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Petr zvládá spoustu sportů, asi by byl skvělý v moderním pětiboji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asistentka ředitele neuvěřitelně rychle a bez chyb píše na klávesnici počítače.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan Novák je velmi dobrý instalatér. Během chvilky vyměnil v celém domě vodovodní baterie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Náměty a tipy
pro samostatnou
práci**





2. Zjistěte, jak současná věda nahlíží na podíl dědičnosti ve vývoji jedince.
3. Znáte pojmenování nejčastějších fobií?
4. Jaký je mechanismus stresu a jak se mu lidská psychika a tělo brání?
5. Na základě získaných informací se pokuste definovat vlastní osobnost (hlavní znaky, své schopnosti, temperament, charakter, emocionalitu apod.).
6. Projděte si postupně všechny činnosti podpory duševního zdraví a na papír si ke každé pravdivě poznamenejte, jak na tom jste. Daří se vám ke každé položce něco poznačit, jste schopni doporučení na svůj život alespoň trochu aplikovat? Co váš životní styl – můžete říci, že je možné jej pokládat za zdravý?
7. **TEST.** Zkuste si představit, že jste osamělý turista na horské cestě zatarasené velkým balvanem, a vyberte si z následujících příkladů reakci, která nejvíce odpovídá vašemu pravděpodobnému chování v podobné situaci:
 - A) zkusíte vlastním úsilím kámen odvalit,
 - B) zavoláte pomoc,
 - C) pokusíte se kámen přelézt,
 - D) usednete a budete přemýšlet, jak se tam asi dostal, a začnete jej zkoumat.

Vyhodnocení testu: dole v zápatí stránky.

Poznámka: V případě potřeby vypracujte úkoly na list prázdný papíru a vložte si jej do učebnice / sešitu.

Příběh z království...

ZAJÍMAVOST



Závěrem kapitoly věnující se osobnosti člověka kratičký příběh. I v něm naleznete řadu charakterových vlastností a postav zúčastněných osob.

Kdysi dávno žil v daleké zemi král a ten měl dva syny. Jeden z nich, říkáme mu Adam, byl nenapravitelný optimista. Druhý, říkáme mu Argot, byl pesimista. Adam a Argot byli dvojčata, a proto když starý král zemřel, začaly v království velké spory o to, kdo ze synů bude jeho nástupcem a ujme se trůnu. Král pověřil před svou smrtí tímto rozhodnutím sněm svých nejbližších rádců. Ten rozhodl, že Adam a Argot musí projít království a diskutovat o tom, zda je království dobré, či špatné. Ten z bratrů, který v debatě zvítězí, stane se králem. A tak se stalo, že Adam, Argot a celý sněm se vydali na cestu královstvím. Jak tak šli, viděli poddané trpící hladem.

„Podívej,“ řekl Argot, „nemají co jíst a trpí hladem. To je jistě důkaz toho, jak hrozný je svět.“

„Není,“ odpověděl Adam, „neboť nedostatek obživy tříbí ducha. Možná nemají co jíst, ale mnoho se učí. Vždyť trpělivost je cennější než jídlo.“

Šli dál a potkali slepce.

„Tento svět musí být hrozný, když Bůh nechává lidi oslepnout!“ pravil Argot.

„Opět se mýlíš,“ odvětil Adam. „Ačkoliv tento muž nevidí, jeho ostatní smysly zesílily, pozná, když lidé lžou, podle zvuku jejich hlasu. Je pro něj lepší být slepý.“

Nakonec přišli k nemocnému, který právě umíral.

„To je strašné!“ vykřikl Argot. „Lidé umírají na ulici a nikdo se nesnaží jim pomoci. To dokazuje, jak je tento svět hrozný.“

„Všichni lidé jednou umrou,“ odpověděl Adam. „Umřít není nic špatného. Tenhle člověk bude brzy v nebi.“

„Slyšeli jsme dost,“ řekl jeden z členů sněmu. „Je mi jasné, kdo bude lepším vládařem. Adam ukázal, že hladovějící poddaní se učí trpělivosti. Ukázal, že slepý muž má neobyčejně bystré smysly a že pro umírajícího je vlastně dobře, že zemře. Co může nyní říci Argot?“

„Dovolte mi, prosím, uvést příklad,“ řekl Argot. „Je prvotním úkolem vladaře pomáhat lidem?“

„Ano, samozřejmě,“ souhlasil sněm.

„Jak může vladař pomáhat lidu, když nevidí jeho problémy?“ ptal se Argot.

„Viděl by jeho problémy, kdyby ovšem nějaké měl,“ řekl Adam. „Ale ujišťuji tě, že žádné nemá.“

„Věříte, že pro toho slepého muže je lepší být slepý?“ otázal se všech Argot.

„Ano,“ odpověděli členové sněmu sborem.

„Pak tedy zavírete oči. A nyní, věřte, že trpělivost je lepší než jídlo?“

„Ano,“ odvětili mu zase s očima pevně zavřenými.

„Pak tedy žádám, abyste neotvírali oči, dokud vám nepřikážu,“ pravil Argot.

Potom potichu vytáhl meč a zabil svého bratra. Meč očistil a opět ho schoval.

„Teď otevřete oči,“ řekl.

„Probůh!“ zvolali. „Adam je mrtev. Zabil jsi vlastního bratra!“

„Budete mít jednoduché rozhodování,“ odpověděl Argot.

„Jenže my bychom si vybrali Adama,“ namítl jeden z členů sněmu.

„Vyhrál jsem spor,“ vysvětlil Argot. „Protože jste byli na chvíli slepí, nemohli jste mi zabránit, abych zabil svého bratra. Být slepý tedy není tak dobré. Vaše trpělivost vám zabránila otevřít oči a vidět, co dělám. Takže být trpělivý není zase tak dobré. A jestliže je pro lidi lepší, budou-li mrtví, tak je i pro mého bratra lepší, je-li mrtev, a můj čin je ospravedlněn. Adam je mrtev, musíte mě prohlásit králem.“

„Správně jsi to řekl, Argote,“ pravil nejvyšší člen sněmu. Poté se otočil k ostatním. „Argot tedy bude naším novým králem.“

Celý sněm souhlasil, a tak Argot Veliký vstoupil na trůn. Vládl mnoho let, a i když byl po většinu té doby nešťastný, jeho zemi i lidu se vedlo dobře.



(převzato s úpravami podle konceptu G. Jungovce)

snází se o vlastní poznání pravdy.

D) Typ se sklonek k reakci D je považován za nejzralejší, vyznačuje se analytickým myšlením, tvůrčostí, spolehá na vlastní myšlení a hodnocení.

C) Naznačuje přislušnost k typu soběstačného, dynamického, máte sklon k riskování, jste iniciativní.

B) Jste pravděpodobně typ sociální, snášenlivý, mírumilovný, většinou spolehnáte na reciproční vzájemné pomoci.

A) Jste údajně typ bezprostřední – archaický, většinou věcný, důsledný, spolehlivý, plný, stabilní.

VYHDNOCENÍ TESTU:

Psychologie činnosti, chování a jednání

Po prostudování této kapitoly poznáte:

- stavy vědomí a projevy chování
- aktivační činitele vedoucí k činnosti jedince
- druhy lidské činnosti
- podstatu volního jednání člověka
- mechanismy vzniku a řešení konfliktních situací

Co se v kapitole dozvíte



Budete pak umět:

- popsat podstatu aktivace činnosti člověka a její úrovně
- pojednat o základních druzích činnosti člověka – hře, učení a práci, jejich typických znacích a odlišnostech
- vysvětlit, na čem je založeno volní jednání člověka
- vymežit podstatu konfliktu, popsat jeho základní podoby a způsoby řešení konfliktních situací

Podstata psychologie činnosti a jednání

Psychologie činnosti a jednání představuje disciplínu, která je nejvíce na očích nejen odborníků, ale i laiků. Lidé jsou často hodnoceni podle činů, jejich jednání bývá sledováno již od narození – nejprve rodiči a prarodiči, později ve škole, v zaměstnání. Základním činitelem a podmínkou činnosti člověka je **aktivace**.

Aktivace činnosti

Velmi zjednodušeně lze říci, že se jedná o uvedení celého organismu do činnosti, ať již vnitřní (např. myšlení či emoční procesy), nebo vnější (jednání, chování).

Úroveň aktivace můžeme hodnotit **stavem vědomí** (míra vnitřní aktivace) a **projevy chování** (míra vnější aktivace).

Úrovně aktivace

- **Afekt** – stav nejvyšší **excitace**, kdy vědomí je silně zúžené (jedinec nevnímá nic okolo, pouze zdroj svého rozrušení), v určitých případech jedinec vědomí na krátkou dobu i ztrácí (tzv. **patický afekt**, více viz **SOUVISLOSTI**, str. 32). Na úrovni chování je typická velká aktivita, ale nízká nebo téměř žádná sebekontrola. Příkladem může být právě zmiňovaný patický afekt, kdy jedinec v rámci extrémního citového rozrušení (silného emočního projevu) ztratí na okamžik vědomí i sebekontrolu a udělá něco, co by v bdělém stavu nikdy neudělal (např. zraní druhou osobu). Po odeznění afektu si pak není schopen na nic vzpomenout.
- **Bdělá pozornost** – jedinec je schopen soustředěné pozornosti a koncentrace na objekt svého zájmu. Úroveň sebekontroly je přiměřená, tj. je schopen rychle a účinně reagovat vzhledem k situaci, ve které se nachází, a to za použití osvědčených postupů a vzorců jednání.
- **Relaxovaná bdělost** – pozornost není zacílená, spíše se pohybuje mezi různými podněty na principu volné asociace, tj. jedna představa vyvolá druhou (více viz **Asociační zákon**, str. 27). Reakce chování sice nejsou tak rychlé a cílené jako u bdělé pozornosti, jsou však kreativnější, tj. jedince snadněji napadne např. neotřelá a originální řešení situace.
- **Ospalost** – omezené vnímání, jedinec si uvědomuje pouze silnější podněty, chování je zpomalené, spontánní činnost žádná.
- **Lehký spánek** – vědomí je omezené, jedinec reaguje pouze na silné vnější stimuly, mohou se objevovat sny. Chování je redukováno pouze na pohyby ze spánku, bez cíleného zaměření.
- **Hluboký spánek** – vědomí je silně omezené, jedinec nevnímá své okolí, pokud není vytržen velmi silným impulzem. Na úrovni chování provází hluboký spánek ztráta kontroly pohybu (tj. dítě se může v hlubokém spánku pomočit, ač je jinak již schopné samo udržovat čistotu).
- **Kóma** – ztráta vědomí, jedince nelze probudit ani bolestivými podněty. Organismus není schopen žádného projevu chování, mizí dokonce i základní reflexy (např. zornice nereagují stažením na prudké osvětlení).
- **Smrt** – nulová míra aktivace, a to jak na úrovni vědomí, tak na úrovni chování.

POJEM



► EXCITACE/INHIBICE

Excitace znamená **nabuzení, vzrušení, podráždění, stimulaci k činnosti**. U nervových buněk dojde ke změně v elektrickém náboji na jejich cytoplazmatické membráně. Tyto buňky jsou pak schopny předávat podráždění dál. Opakem excitace je **inhibice**, což znamená **útium, potlačení**.

SOUVISLOSTI



Jednání v afektu

Jednání v afektu postihuje čas od času každého z nás... Záleží ovšem na jeho intenzitě, okolnostech a místě vzniku. Je to jednání, které v daném okamžiku nejsme schopni kontrolovat a které nás může později mrzet. Blíže k němu mají jedinci s „živějším“ temperamentem (u cholerika se bude afektní jednání projevovat častěji než u člověka flegmatického typu). Co se týká praktických dopadů – pokud ve vedoucí funkci působí člověk, se kterým často zmítají nálady a výbuchy hněvu, je přirozené těžké s ním vycházet. Zároveň u něj nelze odhadnout, kdy a z jaké příčiny „to na něj zase přijde“.





► Funkční a manipulační hry jsou velmi užitečné již od raného věku dítěte – zaujmou jeho pozornost, rozvíjejí jeho představy, zlepšují jeho motoriku.



► Konstruktivní, napodobovací a pohybové hry dále rozvíjejí schopnosti dítěte. Napomáhají také vzniku sociálních vazeb a návyků.



► V dospělosti převažují konstruktivní hry, které plní relaxační, ale také sociální úlohu.

SOUVISLOSTI



Jak je to s hraním počítačových her?

Poměrně častým soudem a zobecněním je to, že „hraní počítačových her je škodlivé“.

Vědecký tým brněnské Masarykovy univerzity se věnoval výzkumu této problematiky a závěrem rozsáhlého pozorování na 10 000 hráčích je, že počítačové hry nezpůsobují závislost ani nezvyšují agresivitu. Hra uživatele nijak neovládá, a pokud se něco takového (myšleno v oblasti agrese) stane, dotyčný by to velmi pravděpodobně udělal i bez toho, že by špatné jednání viděl v počítači. Výzkum naopak vede ke zjištění, že hraní her na počítači může i pomáhat, např. v rozvoji myšlení u postižených lidí nebo u seniorů.

Samozřejmě není dobré, pokud by jedinec (např. dítě) trávil u počítačových her celý den. To je ale spíše v rovině věnování času i jiným činnostem než jen počítači...

Aktivační činitele

Aktivační činitele značí veškeré podněty, které vedou jedince k aktivaci nebo zvýšení její úrovně.

Dělíme je na:

- **Vnitřní (biologické)** – fungují na základě naplňování biologických potřeb (např. při píchnutí se o jehlu člověka bolest aktivuje k rychlému ucuknutí).
- **Vnější (společenské)** – sem spadají základní lidské potřeby vázané na společnost, včetně nejrůznějších očekávání daných sociálními rolemi (např. očekávání, že zvládneme dobře písemnou práci, nás může aktivovat k vyšší míře učení).

Procesy, které nejen aktivují, ale směřují naše chování směrem k určitému cíli, se nazývají **motivační procesy**.

Motiv je pak specifický aktivační činitel, který vede ke konkrétnímu chování či jednání zaměřenému na uspokojení určitých potřeb.

Příklad: Pokud nás tedy např. bolest (jako **aktivační činitel**) aktivuje k ucuknutí, pak **motivem** bude např. nespálit se a na úrovni **chování** se odsuneme dále od kamen nebo si k sundání horkého hrnce ze sporáku vezmeme chňapku.

Druhy lidské činnosti obecně

Aktivační činitele člověka uvedou do činnosti, ale do jaké? Základními druhy lidské činnosti jsou **hra, učení, práce**.

Hra

Hra je obvykle první činnost, kterou v životě vykonáváme. Slouží nejen k naplnění času a přinesení radostných pocitů, ale také (zejména v dětství) k poznání světa, osvojení a procvičování důležitých dovedností potřebných pro další život.

Hra plní řadu úloh: **poznávací, procvičovací, emocionální, pohybovou, motivační, tvořivostní, fantazijní, sociální, relaxační, diagnostickou a terapeutickou**.

Její role se liší vzhledem k věku člověka. U batolete slouží hra zejména k rozvoji pohybových dovedností – opakováním pohybů dochází k jejich zdokonalování, stávají se jistějšími. U předškolního dítěte je již prostředkem nejen k rozvoji pohybu, ale i myšlení a prvních sociálních vztahů. Ve školním věku začíná mít kromě rozvoje dovedností i roli relaxační. Umožňuje dítěti uvolnit se a odpočinout si po namáhavém dopoledni ve škole. V pubertě se stává zejména prostředkem k posuzování a hodnocení – kdo je lepší, kdo vyhrál atd. V dospělosti má hra hlavně relaxační úlohu, zároveň však stále zůstává ve větší nebo menší míře prostředkem pro hodnocení, ať již mezi lidmi z určité skupiny navzájem, nebo sebe samého.

Psychologie dělí hry takto (pozn.: pedagogika je ovšem dělí dle jiných kritérií):

- **Funkční hry** – jsou typické především pro kojenecké období. Uplatňují se u nich zejména senzomotorické funkce (tj. smysly dítěte), konkrétně sem patří např. úchop předmětů, vydávání zvuků, sledování hračky zrakem apod.
- **Manipulační hry** – spočívají v manipulaci s určitými předměty, např. skládání kostek, vkládání hraček do kyblíčku atd.
- **Konstruktivní hry** – cílem již není pouze proces manipulace, ale vlastní výsledek. Jsou to hry se stavebnicemi, šití na panenky, vystřihování, modelaření apod.
- **Napodobovací (tematické) hry** – hraje se na někoho, napodobuje se činnost či chování druhých lidí či zvířat. V dětství je tento typ hry důležitý pro osvojování základů sociálních rolí – např. matka se stará o dítě.
- **Pohybové (psychomotorické) hry** – jsou postaveny na pohybu a pohybových dovednostech, vedou k jejich zdokonalování a zlepšování celkové fyzické kondice (např. hra na slepou bábu u malých dětí či veškeré sportovní hry od fotbalu až po cyklistiku nebo vodní pólo).

- **Didaktické hry** – slouží jako prostředek k výuce a vzdělávání. Mohou mít i podobu různých počítačových programů pro malé děti sloužící k výuce písmen, číslic apod.

Kromě výše zmíněných funkcí může být hra používána i jako **léčebný prostředek** např. v psychoterapii s malými dětmi.

Učení

Učení – získávání zkušeností a utváření jedince v průběhu jeho života. Hraje hlavní a zcela zásadní roli při aktivním vyrovnávání se s okolními podněty, jevy a vztahy, působí i na další psychické procesy.

Z užšího pohledu jde o **záměrné získávání vědomostí, dovedností a jiných zkušeností důležitých pro život.**

Formy učení

Učení (specifické pro lidské jedince) se dále dělí na:

- **Senzomotorické učení** (učení skrze pohyb a smysly) – probíhá zejména v **raném dětství**, kdy se dítě učí chodit, mluvit, kreslit, hrát si apod.
- **Učení poznatkům** – osvojování teoretických vědomostí z různých oblastí.
- **Učení metodám řešení problémů** – osvojování způsobů hledání řešení, např. učení principům sčítání, odčítání, použití pravopisu či kreativních způsobů myšlení.
- **Sociální učení** – sem spadá vše, co se týká osvojování dovedností fungování v lidské společnosti – od sociálních rolí po komunikaci, spolupráci, řešení konfliktů apod.

V pojetí učení společného pro všechny živé organismy se toto dělení ještě rozšiřuje:

- **Učení podmiňováním** – tj. spojování nespécifického podnětu se specifickým (např. pokusy **Ivana Petroviče Pavlova** se psy a jejich podmiňování potrawy rozsvícením žárovky, blíže viz **SOUVISLOSTI** na str. 36). U lidí se tento způsob učení ovšem používá jen při vzdělávání jedinců s vysokým stupněm mentální retardace (učení úkonům základní sebeobsluhy skrze upevňování žádoucího chování).
- **Učení pokusem a omylem** – tj. jedinec se opakovaným zkoušením různých způsobů řešení učí správnému postupu (např. malé dítě zkouší tak dlouho otevírat dvířka od skřínky, až se mu to podaří – dvířka další skřínky již otevře bez obtíží na první pokus).

Obecné zákony učení

Proces učení se řídí těmito obecnými zákony:

1. V průběhu učení se opakované výkony jedince přibližují k cílové podobě výkonu.
2. Zdokonalování výkonu v průběhu učení je určováno soustavou autoregulačních procesů a zdokonalováním této soustavy.
3. Učení závisí na motivaci, výsledcích předchozího učení, vlastnostech jedince, jeho přítomném stavu, vnějších podmínkách a vzájemném působení vnějších a vnitřních činitelů.

Podrobněji k jednotlivým obecným zákonům učení:

- ad 1.** Opakováním úkonu, postupu nebo teoretického poznatku se jeho používání či znalost zlepšuje (aneb jak praví citát: „*Opakování je matka moudrosti*“).
- ad 2.** Autoregulací se v tomto případě myslí **zpětná vazba**. Může probíhat spontánně v podobě dosažení cíle (viz výše zmíněné dítě snažící se otevřít skřínku) nebo cíleně v podobě rozboru chyb, ocenění za dobré výkony apod.
- ad 3.** Učení je ovlivněno naší motivací (tj. jak moc to opravdu chceme), mírou sebevědomí („*vím, že to zvládnu*“ / „*zase to nezvládnu*“), únavou nebo čílostí organismu, prostředím, ve kterém k učení dochází, atd.



▲ Člověk stráví ve škole opravdu hodně času. Koneckonců vždyť pracuje na sobě, na svém budoucím vzdělání a uplatnitelnosti ve společnosti. Hodně záleží na tom, jaký obor studuje, jak mu učení jde a zda ho i baví, a v neposlední řadě také na tom, zda je členem tvůrčího a přátelského kolektivu spolužáků.

Koncepтуální učení

Je založeno především na **praktickém cvičení a opakování klíčových pojmů**.

Je určeno zejména **pro děti v předškolním vzdělávání se speciálními vzdělávacími potřebami** (zkratka **SVP**).

Porozumění základním pojmům a kategoriím by mělo napomoci v jejich pochopení, porozumění a třídění pojmů, což by jim mělo dále usnadnit vstup do školy a zvládnutí školní výuky.

Metoda také může posloužit dětem cizinců, které prozatím nemluví (nebo jen částečně) českým jazykem nebo dětem pocházejícím z rodin, ve kterých (z různých důvodů) nebylo dostatečně dbáno na rozvoj řeči, jazyka a správnosti používání pojmů a kategorií.

Na koncepтуálním učení je založena např. **metoda Grunnlaget**. Pojem „grunnlaget“ znamená „základy“. Výuka je založena na **modelu pojmového vyučování**, jehož cílem je u dítěte založit „základy“, prostřednictvím kterých pak dítě dále rozvíjí pozornost, paměť a vybavování si již vštípených poznatků. Tato metoda je založena na práci norského profesora pedagogiky **Magneho Nyborge**.

Slovo má v metodě Grunnlaget velký význam. Slovo má pro skutečnost (věc) **symbolizující význam** (tzn. **nominativní funkci**), ale také **pojem dále zařazuje do dalších kategorií** (má **významovou funkci**). Tak např. pojem „rostlina“ dítěti velmi obecně vymezí, že jde o živý rostoucí organismus. Kategorizace na „strom“, „keř“ či „bylinu“ (a dále „listnaté“ a „jehličnaté“ stromy atd.) již pro dítě znamená podrobnější význam, tedy všechny odlišnosti v podobě stavby těla těchto rostlin apod.

Metoda promyšleně pracuje s kategoriemi pojmů a jejich provázanostmi, základní podstatná jména a slovesa účelně spojuje s přídatnými jmény, předložkami, číslovkami ad., ale i situacemi a souvislostmi.

Pedagogové pracující s těmito dětmi mají možnost se s touto metodou seznámit prostřednictvím odborných seminářů.



▲ Vyprávění ocení především žáci předškolního věku a žáci prvního stupně základní školy. Čím je vyprávění poutavější, tím děti více vtáhnou do děje a ty si pak z něj více uchovávají v paměti.



▲ Přednášková činnost je typickou výukovou metodou, která je praktikována zejména u vysokoškolského studia. Samozřejmě přednášky s populárně-naučnou náplní se může účastnit i laické publikum.



▲ Instruktaž je výukovou metodou, jejíž realizace je velmi potřebná k tomu, aby žáci praktické výuky viděli správný postup při provádění konkrétní činnosti. Ten pak pod odborným vedením svého vyučujícího následně nacvičují.



▲ Experiment je typickou činností, která je realizována v rámci různých laboratorních cvičení. Žáci na základě metodického postupu provedou pokus, zapíší výsledky, vyhodnotí je a vypracují laboratorní protokol.

Znalosti principů učení jsou v současné době využívány nejen v běžné školní praxi. Aplikují se v oblasti sportu nebo v oblasti speciálního vzdělávání (např. u mentálně postižených či vážně psychicky nemocných lidí).

Výukové metody

Cílem všech **výukových metod** je řídit žákovu učení takovým směrem, aby pomocí nich získal vědomosti a dovednosti a ty pak dále i rozvíjel.

Mezi nejdůležitější metody patří **klasické výukové metody**, **aktivizující metody** a **komplexní výukové metody**. Každá z nich má jednotlivé specifické metody a postupy sloužící k vedení určitého typu výuky.

Charakteristika klasických výukových metod

1. Slovní metody – mají nejčastěji podobu **vyprávění**, **vysvětlování** a **sdělování informací** vyučujícím, může to být také **rozhovor** nebo **práce s textem**. Založeny jsou zejména na verbálním projevu přednášejícího (tedy jeho řeči), v případě rozhovoru a práce s textem i na odezvě žáka.

- **Vyprávění** – by mělo být pro žáka poutavé a dramatické (jednoduše proto, aby jej zaujalo).
- **Vysvětlování** – musí vyučující zvládat tak, aby prostřednictvím něj srozumitelně, logicky a věcně správně žákovi objasnil problematiku (žák musí vysvětlovanou skutečnost pochopit).
- **Přednáška** – se vyznačuje uceleným živým slovním projevem přednášejícího. Její určitou nevýhodou je to, že se při ní málo zapojuje žák (po delším průběhu může ztrácet pozornost). Pokud se však doplní vhodným audiovizuálním doplňkem (např. promítanou počítačovou prezentací) a přednášející se i v jejím průběhu obrací na obecnost, plní i aktivizační složku (zapojení žáků).
- **Rozhovor** – je založen na dialogu alespoň dvou osob (učitel ↔ žák). Je důležité vhodně zvolit téma rozhovoru, žáka(y) na rozhovor připravit (na jaké téma bude rozhovor veden, jaké by si mohli připravit dotazy apod.). Rozhovor musí být veden v partnerském duchu, vyučující jej musí vést citlivě. Přínosem pro žáka je to, že se učí vzájemné komunikaci a obhajování svých stanovisek.
- **Práce s textem** – je založena především na tom, že je žák schopen (samostatně nebo třeba i s pomocí vyučujícího) pochopit, oč v textu jde. Na základě zadání učitele je z něj schopen získat podstatné a pro další práci potřebné informace. Přínosem této metody je právě samostatnost práce žáka.

2. Metody názorně-demonstrační – mezi ně řadíme **předvádění spojené s pozorováním**, **práci s obrazovým materiálem** a také **instruktaž**.

- **Předvádění spojené s pozorováním** – je založeno na názorné ukázce předmětu zájmu výuky. Názorná ukázka vhodně doplňuje mluvené slovo učitele (zápis na tabuli, ukázka učební pomůcky, práce s digitálním výukovým materiálem na interaktivní tabuli). Předpokládá se ovšem, že žák bude přihlížet.
- **Práce s obrazovým materiálem** – je velmi častou výukovou metodou. Žákovi se vhodným obrazovým materiálem doplňuje problematika učiva nebo je žák aktivizován k tomu, aby předložený obrazový materiál správně vyhodnotil a závěry z něj získané dál použil.
- **Instruktaž** – je výuková metoda, při které se žákům názorně demonstrují postupy a pracovní činnosti. Ty pak žáci samotní opakuji – např. na ZŠ v předmětu pracovní činnosti, žáci středních odborných škol a učilišť při odborné praxi.

3. Metody dovednostně-praktické – jsou založeny zejména na osvojování motorických a psychomotorických dovedností a návyků. Je to např. metoda založená na **manipulaci**, **experimentu** a **laboratorní činnosti**, dále metoda vedoucí k **tvorbě dovedností** a také tzv. **produkční metody**.

- **Experiment / manipulace / laboratorní činnost** – tato metoda je založena na možnosti vyzkoušet si určitou činnost nebo postup, zkusit si manipulaci s předměty, zařízením nebo přístroji. U mladších žáků může mít podobu pracovních či výtvarných činností či prací na školních pěstebních pozemcích.



SOUVISLOSTI



Fáze volního jednání v příkladu

Jednotlivé fáze vědomého psychického procesu založeného na vůli již znáte. Pojdme si průběh volního jednání názorně přiblížit na konkrétním příkladu ze života.

Je krásný letní den a na koupališti je plno lidí. Mladá dívka se rozhlíží kolem...

Přípravná fáze:

Dívce se líbí chlapec postávající poblíž. Motivem je tady touha po seznámení, dívka si vnitřně probere možnosti – oslovit ho, či neoslovit – a rozhodne se, že ho osloví (proběhlo rozhodování a přijetí zodpovědnosti).

Následuje horečnaté přemýšlení nad způsobem, jak chlapce oslovit a navázat kontakt (dochází k sebeorganizování).



Realizační fáze:

Dívka osloví chlapce (jedná), vnímá jeho reakci a podle ní se cítí, tváří a komunikuje (reguluje svoji mimiku, procesy v těle – například úsměv, červenání se, pohledy očí, přemýšlení apod.).



Cílová fáze:

Dívka uvolněně hovoří s chlapcem, který s ní flirtuje (cíl byl dosažen), cítí se krásná, obdivovaná (její sebevědomí vzrostlo, vnímá se jako přitažlivá a milovaná hodná).



Přechodná fáze:

Dívka si užívá chlapcovu společnost. Vnitřně dělá rozhodnutí, že se vyplatí, když dívka osloví chlapce jako první (hodnotí získané zkušenosti a ukládá si je do paměti). Chlapec ji zve na zmrzlinu (vztah je rozběhnutý, ze strany dívky již není potřeba taková aktivita, tj. organismus „odpočívá“).



Vůle, volní jednání

Jedná se o psychický proces, kterým člověk vědomě a úmyslně svojí **vůli** řídí činnost zaměřenou na dosažení vytyčených cílů a překonává překážky. Úlohou vůle je dále kontrolovat chování jedince, aby bylo v souladu s jeho vnitřním systémem hodnot.

Na rozdíl od jednání impulzivního a pudového je hlavním znakem volního procesu cílené rozhodnutí vzniklé na základě interakce emočního a rozumového přístupu (tj. ve smyslu, že: *pokud mne někdo napadne a já budu reagovat impulzivně, budu se patrně rychle bránit, bez ohledu na následky pro útočníka i pro sebe. Pokud bude za stejné situace probíhat namísto impulzivního volní proces, zareaguji o něco pomaleji, ale zvážím svoje schopnosti, schopnosti útočníka, možnosti útěku či obrany a vyberu nejvhodnější variantu*).

Jak lze vidět z příkladu, vůle umožňuje cílené řízení chování, které se uskutečňuje na základě již prožitých osobních zkušeností, zhodnocení informací z vnějšího i vnitřního prostředí a představy budoucího dění.

Vůle se skládá ze dvou složek:

1. **Volní vlastnosti** – tj. charakterové vlastnosti, které se projevují v individuálních rysech jednání (např. **vytrvalost, zodpovědnost** apod.).
2. **Volní procesy** – umožňují cílené a vědomé ovlivňování dalších duševních procesů, např. **myšlení a pozornosti**. Výsledkem je pak sjednocení všech psychických procesů za účelem rozhodnutí, naplánování a realizace konkrétní aktivity.

Volní procesy dále dělíme na:

- **volní akty** – tj. proces osobní volby mezi různými možnostmi cílů, prostředků a motivů;
- **volní impulzy** – jakési vnitřní „rozkazy“ směřované k dalším psychickým procesům (např. k paměti, pokud se rozhodneme cíleně si vzpomenout – třeba na učivo);
- **volní faktory** – sem spadá volní úsilí jako cílevědomá aktivizace organismu a vědomá kontrola, která zajišťuje orientaci správným směrem (např. na vybavování učiva, nikoliv dění v posledním dílu oblíbeného seriálu).

Proces volního jednání

◀ Celý proces volního jednání je možné rozdělit do několika fází:

1. **Přípravná fáze** – zde hraje hlavní roli **motivace jedince**, tj. musí vzniknout důvod, proč vlastně vůbec potřebuje jednat. Pokud je motivů více, dochází v přípravné fázi i k volbě mezi alternativami. Dále proběhne proces **přijetí zodpovědnosti za přijaté rozhodnutí** („já chci něco udělat“ nebo „já musím něco udělat“), následovaný **formulací záměru** (čili toho, co chci nebo musím udělat) a **aktivací sebeorganizování** (tj. organizování všech procesů potřebných k realizaci záměru).
2. **Realizační fáze** – tj. **vlastní jednání**. Zde hraje důležitou úlohu regulace prováděné činnosti. Probíhá na všech úrovních od buněčné až po psychosociální.
3. **Cílová fáze** – kontrola, **zda se přibližujeme k cíli**, a pokud je dosažen, **pak zhodnocení celého procesu**. Aktivují se vlastnosti týkající se vlastního sebeobrazu a **Já** (tj. sebevědomí a sebeúcta, nebo naopak sebepodceňování či kritičnost).
4. **Přechodná fáze** – dochází ke **zhodnocení nově získaných zkušeností a prožitků a jejich uložení v paměti**. V případě jednání, které si vyžádalo velkou míru aktivizace organismu, dochází i k odpočinku a dočerpání energie.

Konflikty

Konflikt je současné střetávání dvou a více protichůdných tendencí.

Probíhá v podobě konfliktu buď **vnitřního (intrapersonálního)**, kdy se střetnou rozdílné motivy, postoje atd. uvnitř jednoho jedince, nebo **vnějšího (interpersonálního)**, kdy se do rozporu dostanou vnitřní aspekty (např. názory, postoje, motivy) dvou a více osob.

Sociální psychologie

Po prostudování této kapitoly poznáte:

- předmět sociální psychologie
- proces socializace jedince ve společnosti
- formy komunikace a komunikační styly
- postoje a role jedinců v sociálních skupinách

Předmět a pojmy sociální psychologie

Sociální psychologie v úzké součinnosti s řadou psychologických i jiných vědních oborů zkoumá **proces socializace jedince**, tzn. **utváření jeho osobnosti sociálními a kulturními vlivy**.

Sociální psychologie jako vědecká disciplína řeší otázky forem a mechanismů začleňování lidí do mezilidských vztahů.

Sociální život člověka a jeho vztahy k ostatním lidem se stávají zdrojem jeho duševního dění a současně jeho obsahem. **Mezilidské vztahy** jsou komplexní a mnohostranné. Zahrnují nejen aktuální dění, ale i širší společenský život, který se uskutečňuje v určitých historických a kulturních podmínkách. Jedinečnost osobnosti člověka je v průběhu života stále rostoucí měrou určována právě kulturní povahou osvojování sociálních zkušeností, shromážděných činností mnoha generací. Celá řada vlastností a projevů osobnosti člověka může být variabilní v závislosti na zvlášttech dané kultury.

Společenská determinace se projevuje tak, že vtiskuje určitým společenským skupinám specifické znaky.

Podstatným činitelem utváření vlastností duševního života jedince jsou jeho sociální zkušenosti a názory, k nimž má vztah. Prvotní je úzká biologická a sociální vazba dítě – matka, později se rozšiřuje o další vztahy (např. přátelské, milenecké atd.), do nichž člověk zákonitě vstupuje v průběhu života a sehrává v nich určitou roli.

Předmětem sociální psychologie je tedy proces socializace jedince, v jehož průběhu se z organismu ovládaného v podstatě biologickými zákony vyvine společenský jedinec.

První koncepce sociálně psychologického poznání se utvářely již v 1. polovině 19. století a vycházely z filozofického vědění. K prvním teoriím patřily **psychologie národů, psychologie davu a teorie instinktů sociálního chování**, prezentované např. německými sociálními psychology **Hansem Hiebschem** (1922–1990) a **Manfredem Vorwergem** (1933–1989).

V roce 1908 bylo v Londýně vydáno dílo amerického psychologa britského původu **Williamu McDougalla** (1871–1938) **Úvod do sociální psychologie**. Zabývá se faktory, které ovlivňují chování lidí.

Psychologie na počátku 20. století již nashromáždila dostatek zkušeností s užitím experimentální metody, která pak ovlivnila utváření sociální psychologie jako vědy.

Proces socializace

Socializací se člověk učí orientovat ve svém prostředí, směřovat k určitým cílům a navazovat citové vztahy.

Množství mezilidských vztahů má dvě základní formy:

- **vztah člověka k jinému člověku** (matka, otec, kamarád, spolužačka apod.),
- **vztah člověka k malé skupině** (rodina, třída, pracovní kolektiv).

Vyjádření aktivního vztahu mezi jedinci nazýváme **interakcí**, tj. jak na sebe vzájemně reagují, jak mezi nimi vznikají konflikty, jak se navzájem ovlivňují.

Co se v kapitole dozvíte



Budete pak umět:

- **vymezit, čím se zabývá a s čím souvisí sociální psychologie**
- **popsat proces a fáze socializace, kterou jedinec prochází, a vlivy, které na ni v průběhu uskutečňování působí**
- **vysvětlit, co je podstatou sociální interakce**
- **vymezit, co představuje v procesu socializace komunikace, pojednat o jejích základních formách a zmínit hlavní komunikační styly**
- **pojednat o postojích a typických rolích, které může člověk zastávat v kolektivu lidí**

POJEM



► DETERMINACE

Pojem pochází z latiny – **de-terminare** = **vymezovat**; **terminus** = hranice, mez.

Pojem **determinace** znamená **vymezení, určení, určování**. Značí postup od obecného pojmu k pojmům méně obecným.

SOUVISLOSTI



Důležitost sociální skupiny pro vývoj člověka

Většina lidí se začleňuje do společenství s ostatními – ať už je to rodina, spolužáci ve třídě či zájmovém kroužku, jednotliví členové ve sportovním klubu, nebo kolegové v pracovním kolektivu.

Vztahy v lidské společnosti jsou i velmi komplikované; postavení v kolektivu si jedinec často buduje velmi dlouhou dobu (typicky například ve své profesní kariéře v zaměstnání).





▲ Mimika obličeje velmi často doprovází komunikaci jedince.

SOUVISLOSTI

Nonverbální komunikace – okno do duše člověka

• Víte, že za **intimní vzdálenost** je považován prostor přibližně 45 cm, do kterého byste měli „vstoupit“ vyloženě jen při fyzickém kontaktu? Pokud při rozhovoru přistupujete blíže, protějšek to vnímá jako nepříjemné narušení tohoto osobního prostoru.

• **Pohled do očí** – měl by být přímý, měl by vzbudit autoritu a zájem druhé osoby. Neměl by být příliš dlouhý (vyzývavý) ani těkavý a uhybavý.

• **Délka pohledu do očí jako mocenský nástroj** – někdy může osoba, která s vámi jedná, volit záměrně dlouhý pohled do vašich očí. Testuje vaši výdrž, snaží se tímto nad vámi získat „navrch“. Pokud musíte uhnout pohledem, učiňte tak vždy do strany, nikoliv dolů (to je většinou doprovázeno skloněním hlavy, což signalizuje „ústup z pozice“).

• **Ruce** – velmi důležitý prvek nonverbální komunikace. Zkušený personalista (či obchodník) pozná z polohy vašich rukou či jejich pohybů, jak na tom jste co do vnitřního rozpoložení. Pohrávání si s prsty, tužkou či mnutí předmětu značí nervozitu. Při podávání ruky stiskněte partnerovi v komunikaci jeho ruku přiměřeným stiskem; „mdlý“ stisk ruky opět odkrývá vaši úzkost a nejistotu. Pokud podáte ruku směřovanou dlaní dolů, naznačíte tím svůj nadřazený postoj (a opačně). Zkřížení rukama na prsou naznačujete uchýlení se do obrany a nejistoty, případně nesouhlas. Podobné je to, pokud zkrřížíte ruce za krkem.

• **Škrábání na hlavě** – signalizuje protějšku vaši nejistotu.

• **Tělo a postoj** – svěšená ramena budou signalizovat vaši nejistotu. Pokud chcete vystupovat sebejistě, pohybujte se rozvážně. Nenechte se zatlačit do časové tísně a shonu tím, že pocítíte z druhé strany náznaky netrpělivosti ze setkání trvajícího delší dobu (netrpělivosti druhého naopak můžete využít ve svůj prospěch).



Nonverbální komunikace

Nonverbální (také **neverbální**) **komunikace** člověka je souhrnem mimoslovních sdělení směřovaných vědomě či nevědomě jiné osobě nebo skupině lidí. Velmi často se na tomto typu komunikace podílí více jejích forem. Jsou to:

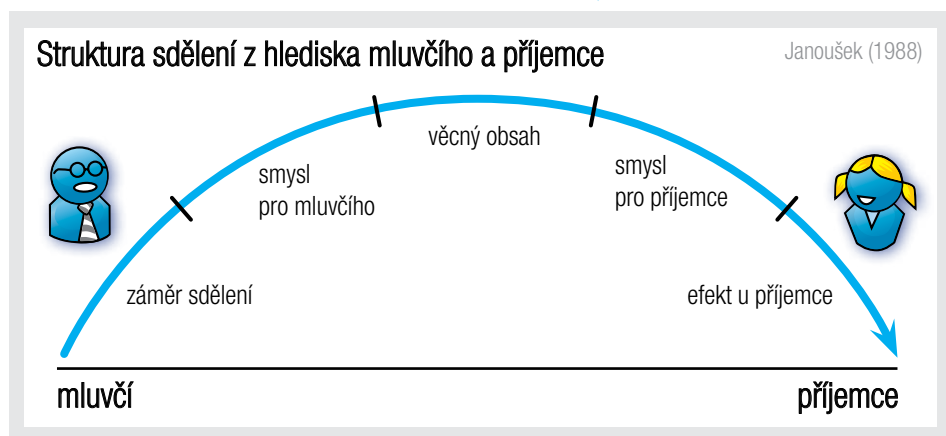
- **Výrazy obličeje (mimika)** – pomocí ní vyjadřujeme základní emoce. Je důležité, aby komunikace byla přiměřená a přirozená.
- **Pohyby rukou (gestikulace)** – je ovlivněna typem temperamentu, věkem, pohlavím.
- **Vzdálenost těl (proxemika)** – spočívá ve vyjádření vztahu k druhému člověku, a to ve vzdálenosti, kterou od sebe komunikující subjekty zaujmají.
- **Oční kontakt** – je nejdůležitější, často mimo naši kontrolu. Vyznačuje se intenzitou (jak dlouho se člověk dívá) a frekvencí (jak intenzivně se dívá).
- **Komunikace dotykem (haptika)** – znamená fyzický kontakt, dotýkání se částmi těla (například poklepání rukou po rameni vyjadřující uznání).
- **Komunikace předmětem** – mohou to být brýle, ukazovátka, pero apod.
- **Komunikace vzhledem** – upravenost oblečení signalizuje příslušnost k vrstvě nebo názorovému proudu. Jedná se o často opomíjený aspekt nonverbální komunikace, zejména v obchodní komunikaci.
- **Zacházení s časem (chronemika)** – vyjadřuje schopnost člověka hospodařit s časem (kolik času věnuje jednotlivým osobám, činnostem, jak je dochvilný apod.).
- **Tělesný postoj (prosturologie, také posturika)** – dáváme jím najevo vzájemný vztah, otevřenost, uzavřenost.

Do nonverbální komunikace je možné zahrnout i **tělesný kontakt**. Možností tělesného kontaktu je mnoho – podání ruky, polibek (na tvář, na ústa, na čelo), obejmutí, poplácání, pohlazení, tření nosu o nos, ale také facka nebo odstrčení...

Důležité u každého tělesného kontaktu (a vůbec u celé nonverbální komunikace) je uvědomit si, že něco sděluje a vyjadřuje. Dotváříme tím celkový dojem při komunikaci. Prvky nonverbální komunikace mnohé o jedinci vypoví, naznačí.

Jde přece jen o fyzický kontakt, a proto mu člověk (ať chce, nebo nechce) přikládá mnohdy větší váhu, než si přeje.

Na následujícím schématu vidíte strukturu (tedy součásti) sdělení při komunikaci mezi mluvčím (autorem sdělení) a jeho příjemcem.



Efektivita komunikace

Pro autora sdělení by měla být důležitá **zpětná vazba**. Ta slouží k upřesnění, vyjasnění, zabraňuje špatnému porozumění a vyložení, případně i vzniku konfliktu. Zpětné vazbě se lze naučit, natrénovat ji.

Porozumění informací bývá subjektivní a ovlivňuje je mnoho faktorů (jako je například věk komunikantů, jejich povahové vlastnosti, vzdělání, vyjadřovací schopnosti, ale i jejich vzájemný vztah, místo, čas, pohlaví atd.).

Efektivní komunikace (například při rozhovoru) vyžaduje optimální vzdálenost:

Zóna	Vzdálenost	Charakteristika
veřejná	3,5 m a více	vnímáme několik osob, jejich gesta
sociální	1,5–3,5 m	vnímáme detaily osob (vlasy, líčení, nehty, oblečení)
osobní	0,5–1,5 m	oční kontakt, čichové vjemy, tišší hlas
intimní	0,5 m a méně	oční kontakt, fyzický kontakt, osobní vztah

V případech větší vzdálenosti jde o formální rozhovor, čím bližší je vzdálenost mezi komunikanty, tím důvěrnější je sdělení. Vzdálenost může být i psychologická, běžně užíváme vyjádření „*máme větší nebo menší odstup*“. Prostorová i psychologická vzdálenost by měly být propojeny, distanční hranice ve společenských, osobních či intimních kontaktech jsou postupně a mění se.

Schopnost komunikace je také sama o sobě faktorem psychické stability jedince a předpokladem jeho normálního psychického vývoje.

V procesu rané dětské komunikace se utváří **slovní zásoba a myšlení** dítěte, které jsou v dospělosti základem správné komunikace. Ve vývoji řečových dovedností dítěte jsou individuální rozdíly v tom, kdy, jak i kolika jazyky začíná dítě mluvit.

Komunikační styly

Styl komunikace odpovídá různosti účelu sdělení, cílům, kterých chceme dosáhnout. Běžně rozlišujeme styly: **konvenční, konverzační, operativní a osobní**.

- **Konvenční styl** – trvá krátce a je situován do veřejné a sociální zóny (například pozdrav, společenské a etické rituály apod.).
- **Konverzační styl** – spadá do zóny veřejné i sociální (např. výměna názorů, informací, myšlenek, zábava, odborná diskuse, běžné povídání při jídle apod.).
- **Operativní styl** – spadá do zóny veřejné, sociální i osobní – uspokojování běžných potřeb něco zařídit, zajistit (např. různá jednání, nákupy, výuka, práce).
- **Osobní styl** – intimní zóna člověka. Spočívá v uspokojování lidských potřeb a tužeb, citových projevů, ochrany a reprodukce života (např. intimní doteky, erotika, prudká hádka, fyzický střet apod.).

Komunikativní interakci je vhodné chápat především jako přijímání informací a přejímání postojů a rolí jiných lidí, vzájemný rozvoj a sdělování vlastního sebevýrazu. Je nezbytným předpokladem vzájemného rozvoje účastníků komunikace.

Důležité je dodržovat základní pravidla komunikace:

- vyjadřovat své myšlenky jasně, srozumitelně, vystihnout podstatu výpovědi;
- odfiltrovat a vypustit nadbytečná slova a subjektivní vyjadřování;
- zachovat optimální délku výpovědi, nezmiňovat příliš věcí najednou;
- soustředit se na to, co říká mluvčí, naučit se „naslouchat a slyšet“;
- soustředit se na cíl rozhovoru (pro přílišné detaily uniká celek);
- nedomýšlet si vlastní subjektivní podtext;
- při výběru slov respektovat věk a vzdělání komunikanta;
- přizpůsobit se dané situaci a prostředí;
- respektovat rodinné, společenské a profesní vztahy (rovnocenné, nadřazené a podřazené);
- sladit verbální a nonverbální komunikaci.

Postoje

V průběhu socializace jedince se vytvářejí tzv. **postoje**. Jejich utváření a změny jsou velmi komplikovaným a složitým procesem, který je ovlivňován řadou vzájemně na sebe působících vnějších a vnitřních faktorů. (Poznámka: více k utváření postojů viz str. 44). V průběhu utváření postojů je důležité uspokojování potřeb



▲ Na obrázku vidíte probíhající obchodní komunikaci – v tomto případě již na hranici intimní zóny, kdy by muž měl přece jen udržovat od sedící ženy větší odstup.

SOUVISLOSTI

„Mluvit stříbro, mlčet zlato“

Patrně jste se již setkali s tímto úslovím. Víte, co znamená? A proč jej zmiňujeme u problematiky komunikace, tedy sdělování poznatků mezi lidmi?

Přísluví „*mluviti stříbro, mlčeti zlato*“ by se dalo vyložit mnoha způsoby, vždy by však vypovídalo přibližně o tomtéž. Tedy, že člověk by si měl dobře rozmyslet, co řekne, protože jednou vyřčená slova nelze vzít zpět. Znamená to také, že v některých okamžicích je lepší taktně mlčet, než se ztrapňovat vyřčenými banalitami, nesmysly nebo být netaktním. Stačí si jen pustit televizi, abyste viděli, jak mnoho lidí (např. veřejných činitelů) se tímto mnohokrát ověřeným úslovím neřídí.

Ke kterým z vedle uvedených základních pravidel komunikace byste je přiřadili? Máte pravdu, hodí se dokonce k několika.

Toto úsloví existuje v mnoha jazycích, např. francouzský spisovatel, moralista a autor mnoha aforismů, úvah o lidské povaze a jejích slabostech a poklescích **François de La Rochefoucauld** (1613–1680) je vyjádřil takto:



„Vhodně mluvit není tak těžké jako vhodně mlčet.“

Řada jazyků má znění tohoto pořekadla totožné, některé doslovné jako v češtině: Německy: „*Reden ist Silber, schweigen ist Gold.*“ Slovensky: „*Hovoríť striebro, mlčať zlato.*“ Slovinsky: „*Govoriti je srebro, molčati pa zlato.*“ Anglicky: „*Speech is silver, silence is golden.*“ (v současnosti jen: „*Silence is golden.*“)



▲ Harmonické vztahy, pochopení a tolerance v rodině jsou základním předpokladem formování osobnosti dětí.



▲ Dítě a mladý člověk stráví ve škole hodně let. Ideální samozřejmě je, pokud po celou tuto dobu má štěstí na přátelský kolektiv spolužáků. V takovém prostředí se dobře pracuje, jednotlivci se mohou spolehnout na vzájemnou pomoc, kolektiv pojí mnoho společných zážitků. Je pak i na co vzpomínat...

SOUVISLOSTI

Jak zapadnout do třídy?

Na první pohled vypadá, že hlavní roli hraje schopnost dítěte **vnímat a respektovat normy, pravidla a postoje skupiny**. Paradoxně příliš přizpůsobivě a submisivní děti však nebyvají vždy v zařazení nejúspěšnější. Dalším důležitým faktorem je **vlastní sebeobraz dítěte**. To, jak si „váží samo sebe“, jak „se má rádo“, je důležitým faktorem, jak udržet zdravou rovnováhu mezi akceptací norem skupiny a udržením si vlastních hranic. Schopnost říci ve skupině jasné „ANO“ nebo jasné „NE“ pomůže zajistit respekt druhých, stejně jako připojení se ke skupinovým postojům a normám. V případech volnočasových skupin si pak může díky dostatečné míře sebedůvěry dítě uvědomit, do které skupiny patřit chce a do které ne, navzdory tomu, že ho ostatní její členové vyzývají k připojení se.

jedince a získávání zkušeností. Jakýkoliv postoj může sloužit různým cílům a na druhé straně různé potřeby mohou vést ke vzniku téhož postoje.

Při **utváření postojů** hraje velkou roli zejména příslušnost k různým sociálním skupinám, ale i jedincům. Každá skupina (či vůdčí autorita) má své postoje, hodnoty a pravidla, která se procesem učení dále předávají.

Tato pravidla (díky touze po přijetí a zařazení do společenství nebo vytvoření vztahu) druzí jedinci více či méně uvědomovaně přijímají. Velmi důležitou roli při tvorbě postojů tak hraje rodina, třída, sportovní tým, později i pracovní tým apod.

Rodina jako primární sociální skupina

Primárním a přirozeným prostředím dítěte je **rodina**, typická malá skupina, která reprezentuje silné vazby, určuje cíle při výchově dětí a formuje prvotní názory.

Fyzické a psychické uspokojování člověka je často spojováno se společensko-ekonomickým standardem rodiny, který se může odrazit negativně z hlediska socializace jedince. Matka, otec a členové rodiny zajišťují biologické potřeby dítěte a zároveň mu projevují lásku a bezpečí. Zajišťují tak příznivý psychický vývoj dítěte, zprostředkovávají dítěti poznatky, zkušenosti a normy vypracované danou společností v průběhu celých generací.

V průběhu života zastává jedinec v rodině **různé role**, z mladšího dítěte se stává starším sourozencem, z pozice dítěte se dostává postupně do role rodiče a prarodiče.

Člověk může v průběhu svého života plnit v rodině **několik různých sociálních rolí současně**.

Historický vývoj rodiny nebyl vždy založen na rovnoprávných vztazích. Tradiční velká rodina s velkým počtem dětí a společným bydlením několika generací v jednom domě (či bytě) se stala ve 20. století už zcela výjimečnou.

Úplná rodina je však stále základem pro harmonický rozvoj osobnosti, to však neznamená, že **neúplná rodina** poskytuje pro rozvoj dítěte zhoršené podmínky. Rozhodující jsou vždy vzájemně fungující vztahy mezi jednotlivými členy rodiny.

Sourozenecké skupiny mají specifické znaky, neboť v každé rodině tvoří osobité společenství. Děti tráví více času spolu než s rodiči. Často je důležité i pořadí sourozenců podle věku – v jiné situaci je mladší sourozenec a v jiné nejstarší. Děti také bojují o větší přízeň rodičů. Důležitým faktorem je soudržnost členů rodiny, možnost projevu názorů i sociální a ekonomické postavení rodiny. Děti z rodin s nežádoucí sociální atmosférou trpí častěji lehkými poruchami (jak emočními, tak i poruchami v koncentraci pozornosti, poruchami chování apod.).

Třída jako sekundární sociální skupina

Pole sociální interakce dítěte se velmi brzy rozšiřuje, a to mezi třetím a šestým rokem, kdy vstupuje do mateřské (u některých dětí až do základní) školy. **Školní třída** se pro dítě stává **sekundární skupinou** zastoupenou **individualitami spolužáků a osobností učitele či učitelky**.

Dítě si v této nové skupině – ve třídě – vytváří sociální pozici, kterou si musí být kromě získání schopno také obhájit.

Často se stává, že oproti převážně chápavě omlouvajícímu a vysvětlujícímu přístupu rodičů vytyčuje škola poměrně zřetelná kritéria a normy, které je dítě už povinno (ať chce, či nechce) pochopit a řídit se jimi jako všichni ostatní. V této době mohou vzniknout první silné zážitky přátelství, solidarity, věrnosti, kultivace vztahů mezi chlapci a dívkami, ale také první konflikty a nepřátelství.

Dítě, které se podstatně liší od průměru skupiny (z jakéhokoliv hlediska – prospěchem, chováním, citlivostí), se daleko hůře adaptuje do nové skupiny. Tito jedinci jsou pak ideálním objektem pro agresivnějšího spolužáka.

Problém šikany v současné době řeší většina školních skupin a hraje zde důležitou roli pedagog. Současným prvořadým zájmem sociálních psychologů je řešení problémů sociálních skupin školních i mimoškolních.