

Psychologie – přehled základních témat

(nerevidovaný pracovní text)

Tomáš Kohoutek

1. Předmět psychologie

Psychologie jako vědecká disciplína je obor s krátkou, ale bohatou historií – její vznik jako samostatné vědní oblasti se obvykle datuje do roku 1879, kdy Wilhelm Wundt založil v Lipsku první psychologickou laboratoř.

V širším slova smyslu je však psychologické uvažování lidem přirozeně vlastní od pradávna – přísloví, vystihující různé stránky lidské povahy, povahopisné pasáže náboženských a filozofických systémů, literární popisy vnitřního světa aktérů děje i běžné úvahy o tom, jací jsou lidé, se kterými se denně setkáváme, a jaké jsou důvody toho, co dělají a jak se projevují, to vše můžeme považovat za „psychologické“ aspekty lidského uvažování a kultury. Dokonce i snahy o systematizaci poznatků o člověku, jeho duši, přirozenosti či povaze lze zpětně sledovat až do starověku.

Na vzniku vědecké psychologie se podílel obecný vědní rozvoj ve druhé polovině 19. století, především rozvoj přírodních věd – biologie a fyziologie (evoluční teorie, poznatky o fungování organismu, především nervové soustavy), ale i fyziky (vzor abstraktních vědeckých principů, vědeckých metod; dále fyzikální měření aplikovaná na zkoumání psychických procesů). Významným zdrojem psychologického uvažování je i filozofie.

Dodnes neexistuje všeobecně uznávaná podrobná definice psychologie jako vědní disciplíny. Jednotlivé definice vždy závisejí na metodologii, tj. souboru uznávaných metod konkrétní psychologické školy či směru uvažování. Široce pojaté definice pak zpravidla nevymezují dostatečně jasně hranice disciplíny. Např. Nakonečný (1997, s. 256), uvádí, že „psychologie zkoumá psychické jevy, není ale jasně definován okruh těchto jevů“.

2. Historicky významná pojetí psychologie

Psychologie jako věda o duši

Tato definice není uznávána pro značnou vágnost a nejasné filozofické zakotvení pojmu „duše“. V modernějším pojetí bývá tento pojem často nahrazován pojmem „osobnost“, který rovněž odkazuje k faktu, že duševní život tvoří jednotu a funguje jako individuální celek; podobně může k individuální povaze předmětu psychologie odkazovat i pojem „organismus“.

Psychologie jako věda o subjektivní zkušenosti

Titchener (1928) rozlišil dvojí druh zkušeností – zkušenost závislou na osobě a zkušenost nezávislou na jediné osobě. Právě zkušenost závislá na osobě je předmětem zkoumání psychologie; psychologie se tedy zabývá myslí, kterou lze chápat jako „úhrn lidské zkušenosti, uvažované jako závislé na zakoušející osobě“ (dle Nakonečného, 1997).

Toto pojetí bývá označováno jako subjektivistické nebo mentalistické, bývá mu – podobně jako v předchozím případě - vytýkána spekulativní, hypotetická povaha poznatků a pojmů, s nimiž operuje.

Psychologie jako věda o chování

Toto pojetí vychází z takřka opačných pozic než předchozí definice. Chování, tj. to, jak se člověk projevuje a co dělá, je na rozdíl od subjektivních stránek psychiky pozorovatelné a podle některých autorů proto jediné vhodné ke skutečně vědeckému zkoumání (srov. behaviorismus, reflexologie – ot. 9). Stoupenci tohoto přístupu požadovali objektivizaci psychologie, pojmy jako „vědomí“ nebo „mysl“ odmítali jako spekulativní a neurčité. Tomuto pojetí bývá vytýkán redukcionismus – rezignace na pochopení smyslu chování individua i jakýchkoli vnitřních procesů, orientace na povrchové jevy.

3. Současné definice psychologie

Současné definice psychologie jako vědního oboru zohledňují zpravidla jak chování, tak prožívání:

„Psychologie může být definována jako systematické studium chování a mentálního života.“ (Paris, 1984)

Další definice začleňují zpravidla více prvků – podávají i výčet různých aspektů a důrazů psychologického výzkumu a praxe (struktura, dynamika a vývoj osobnosti; intencionalita – vztáženost k prostředí a cílům; vzájemný vztah aktivity a prožívání apod.

„Psychologie je věda o psychické regulaci chování a jednání člověka a o jeho vlastnostech. Předmětem psychologie je chování a jednání člověka regulované podle jeho vztahu k okolnímu světu a zkoumání, jaké lidské vlastnosti a jakým způsobem ovlivňují psychickou regulaci jednání a chování člověka.“

„Předmět psychologie tvoří chování, prožívání, postoje a vlastnosti lidí; zabývá se jejich osobností a vývojem, jejich krizemi i úsilím vymanit se z těchto krizí a realizovat svou životní cestu.“ (Helus, 1997)

4. Zásady systematického přístupu

Společným rysem řady definic je i důraz na způsob, jakým se předmětem svého studia psychologie jako věda zabývá.

Výčet zásad vědeckého psychologického přístupu podává např. Helus (1997):

Vědecká psychologie se svým předmětem zabývá:

- soustavně, koncepčně a kriticky
- vypracovává si k tomu svůj pojmový (terminologický) aparát
- rozvíjí za tím účelem svou teorii, díky které může podávat výklad a vysvětlení a pomocí které interpretuje a předvídá
- buduje systém metod a strategie metodických postupů umožňujících poznání, které je v maximální možné míře ověřitelné, kontrolovatelné a tudíž i objektivní

5. Základní, aplikované a speciální psychologické disciplíny

Důvody obtíží s uspokojivým definováním psychologie nespočívají jen v rozdílných názorech na předmět psychologie a různých kritériích vědeckosti. Psychologie jako obor má mnoho inspiračních zdrojů, v systému věd se často předmětem zájmu či metodami překrývá s řadou dalších etablovaných disciplín, sama je diferencovaná do řady subdisciplín daných předmětem studia, existuje i řada psychologických „škol“, definovaných konkrétním přístupem ke studiu, specifickými pravidly a názory.

Jejich základní přehled poskytují stati, věnované pozici psychologie v systému věd, základním a aplikovaným psychologickým disciplínám, historii psychologie a psychoterapeutickým školám a směrům.

Psychologické disciplíny bývají obvykle systematizovány podle míry obecnosti svého předmětu či přímé aplikovatelnosti výsledků v konkrétní oblasti na základní, speciální a aplikované. Za **základní psychologické disciplíny** se považují

Obecná psychologie: zabývá se obecnými zákonitostmi fungování psychiky, do značné míry zastřešuje i ostatní psychologické disciplíny. K poznatkům dospívá především cestou základního výzkumu, vytváří psychologickou teorii. Otázky typu „Jak člověk vnímá perspektivu?“, „Jakým způsobem si pamatujeme a jak rychle zapomínáme?“, „Proč zaměřujeme svou pozornost jen na některé prvky okolo nás a jak se to děje?“, „Proč považujeme dogu i ratlíka za psy, ale lišku nikoli?“, „Proč nás příliš těžký úkol znervózňuje a příliš lehký nudí?“ nebo „Jak si nevidomý člověk vytváří představu prostoru?“ nebo „Jak je ovlivněn výkon člověka strachem z neúspěchu?“ jsou tedy předmětem zájmu obecné psychologie. Všechny se týkají kognitivních (poznávacích) funkcí, motivace a emocí, mysli. Teorie vnímání, modely paměti, výzkumy selektivních funkcí pozornosti, vztahu motivace a výkonu, studie o představivosti, o vytváření mentálních reprezentací a schopnostech kategorizace apod. pak představují výstupy obecné psychologie. Typickou (nikoli však jedinou) metodou je experiment.

Fyziologická psychologie (psychobiologie): zabývá se rolí fyziologických faktorů při konstituování psychických jevů, fyziologickými determinantami psychiky. Řeší otázky, jako „Existují v mozku centra pro vnímání řeči a pro její produkci?“, „Jaká je elektrická aktivita mozku v průběhu spánku a snění?“, „Jaký je mechanismus působení drog na psychiku člověka?“, „Jakým způsobem ovlivní duševní život člověka poškození určité části mozku?“, „Může výkyvy nálad způsobovat hormonální nerovnováha?“ nebo „Může práce ve směnném provozu či překonání časových pásem při mezikontinentálním letu narušit rovnováhu biorytmů?“. Lokalizace specializovaných oblastí v mozkové kůře, lokalizace psychických funkcí ve vertikální nebo laterální struktuře mozku, objasnění vlivu hormonů a neurotransmiterů či účinku drog na psychiku člověka, výzkumy zákonitého fungování „biologických hodin“ či identifikace REM a non-REM fází spánku pak patří k poznatkům fyziologické psychologie. Ve větším měřítku než v jiných psychologických disciplínách se využívají přístrojové metody.

Psychologie osobnosti bývá někdy chápána jako součást obecné psychologie, jindy považována za samostatný obor. Zabývá se strukturou, dynamikou a vývojem osobnosti člověka (v tomto smyslu je disciplínou „na pomezí“ dalších psychologických oborů), tedy jednotlivými vlastnostmi člověka – např. výkonovými, motivačními, charakterovými, jejich interakcemi, integritou osobnosti, podmínkami utváření vlastností osobnosti i osobnosti jako celku. Podobně jako

obecná psychologie může řešit otázky, týkající se jednotlivých psychických funkcí, zpravidla ale akcentuje jejich vztah k jedinci nebo k fungování osobnosti jako celku. Jako příklad může sloužit otázka „Jaký vztah má vývoj deklarativní paměti k uvědomění si sebe sama jako osoby?“ nebo „Které silné motivy jsou charakteristické pro tohoto člověka?“. Výsledky bádání v psychologii osobnosti mohou mít podobu výčtu důležitých lidských vlastností, modelu fungování psychiky, interakce jejích jednotlivých složek nebo, popisu vnitřních nebo vnějších podmínek, které vedou k rozvoji určité vlastnosti nebo například i podobu typologie lidí podle charakteristických vlastností. Soubor metod psychologie osobnosti je velmi rozsáhlý, zahrnuje širokou oblast od experimentu a objektivních zkoušek přes pozorování, rozhovor a dotazníkové metody až po introspekci.

Vývojová (ontogenetická) psychologie se zabývá činiteli, zákonitostmi a průběhem psychického vývoje člověka od prenatálního období do smrti. Objasňuje sled a průběh zákonitých vývojových změn v životě člověka, zjišťuje, které faktory (např. zrání organismu, podnětnost prostředí, výchova) se podílejí na probíhajících změnách, do jaké míry a jakým způsobem, zabývá se i rozvojem jednotlivých psychických systémů v daných podmínkách. Předmětem zájmu vývojové psychologie mohou tedy být otázky typu „Ve kterých charakteristikách jsou si podobná jednovaječná dvojčata, která vyrůstala odděleně?“, „K jakým změnám dochází u dítěte mezi čtvrtým a šestým rokem věku, které změny by měly nastat do nástupu školní docházky?“, „Jaká rizika jsou spjata s kolektivní ústavní péčí o děti od raného věku?“, ale i „Které schopnosti napomáhají adaptaci na vlastní stárnutí?“, „Existují nějaké zákonitosti vývoje myšlení?“ nebo „Kolik slov tvoří aktivní slovní zásobu průměrného ročního dítěte?“. Výsledek práce vývojové psychologie může představovat například periodizace psychického vývoje podle kumulace vývojových změn, vývojová norma pro různé složky intelektu nebo analýza podmínek nutných pro rozvoj řečových dovedností. Také vývojová psychologie využívá velmi širokou škálu metod, k typickým metodám patří např. longitudinální (dlouhodobé) zkoumání téhož vzorku populace.

Sociální psychologie zkoumá sociální aspekty života jednotlivce, sociální faktory, které ovlivňují život jednotlivce, sociální jevy, vztahy a seskupení. Otázky „Jak souvisí rodinný život s úspěchem v zaměstnání?“, „Jak ovlivňuje role bezdomovce sebepojetí a vnímání sociálních norem?“, „Ovlivňuje přítomnost lidí s odlišným názorem názor zkoumané osoby?“ „Jak mohou média ovlivnit chování?“, „Jaký vliv má styl vedení skupiny na vztahy mezi jejími členy a na plnění zadaných úkolů?“ nebo „K jakým chybám dochází při hodnocení lidí podle prvního dojmu a jak?“ tedy spadají do oblasti zájmu sociální psychologie. Podobně výsledkem práce sociální psychologie může být rozbor faktorů, které se podílejí na socializaci člověka a na vytváření vlastní identity, typologie stylů vedení, výčet dimenzí, které se podílejí na vztazích rodičů a dětí, popis dynamiky skupinového chování či obvyklého přirozeného rozdělení rolí v malé skupině lidí, analýza působení přesvědčovacích strategií a mediálních vzorů, rozbor faktorů, které se podílejí na konformním chování nebo výčet obvyklých chyb v sociální percepci. Sociální psychologie rovněž není omezena na úzký okruh metod, k mnoha reprezentativním poznatkům v sociální psychologii se došlo metodou přirozeného experimentu.

Psychopatologie se zabývá otázkami normality a abnormality lidské psychiky. Otázky typu „Jaké je pojetí normy v odlišných kulturách?“, „Pro kterou psychickou

poruchu jsou typické bludy?“ , „Co se podílí na vzniku úzkostných pocitů?“ nebo „Jaké příznaky jsou typické pro schizofrenii?“ a vymezení různých pojetí normy, vysvětlování příčin vzniku příznaků a jejich shlukování do typických syndromů a klasifikace symptomů i syndromů představují oblast zájmu psychopatologie.

Poznatky jednotlivých základních disciplín se v konkrétních případech často prolínají. Tak například intelektový vývoj dětí z určité sociální skupiny může být de facto předmětem zájmu jak obecné, tak i vývojové a sociální psychologie. Výzkum a řešení problémů v konkrétních oblastech lidské činnosti je pak záležitostí **aplikovaných psychologických disciplín**. Možností a oblastí aplikace psychologických poznatků je celá řada, zmíněny jsou proto pouze některé.

Klinická psychologie aplikuje poznatky o normálním a patologickém fungování lidské psychiky, využívá *psychodiagnostické* postupy k určování typu a příčin poruchy, případně *psychoterapeutické* postupy ke zlepšení stavu pacienta či klienta. Za součást klinické psychologie jsou považovány i další obory, jako je *zdravotnická psychologie* (zabývá se psychickými kontexty procesu onemocnění a jeho léčby) a její podobory, jako *psychonkologie* (specializovaná na kontext onkologických onemocnění), částečně i *neuropsychologie*, *psychosomatický přístup* (nachází vazby mezi fungováním psychiky a somatickým, tělesným onemocněním) apod.

Poradenská psychologie má za cíl poskytování konzultací např. v oblasti školního, výchovného, profesionálního, předmanželského a manželského poradenství. Rozdílný přístup ve srovnání s klinickou psychologií či psychoterapií spočívá právě v konzultační povaze práce s klienty, ačkoli např. využívání psychodiagnostických metod rovněž není vyloučeno

Psychologie práce a organizace se obecně zabývá činiteli a podmínkami ovlivňujícími pracovní výkon. Tyto faktory mohou mít podobu v podstatě fyzikální (uspořádání pracovního prostředí, hluchost...), sociální (styl vedení pracovní skupiny, struktura týmu) i individuální (vhodnost daného pracovníka pro určitou funkci, „time management“ apod.; v tomto smyslu tvoří psychologie práce součást *personalistiky*). V širším smyslu ps. práce zahrnuje i psychologii obchodu a reklamy, dopravní psychologii apod.

Forenzní psychologie (soudní) se uplatňuje v soudní praxi, například formou vypracovávání znaleckých posudků pro zjišťování psychických charakteristik obviněných, jejich zvláštností, perspektiv, příčetnosti v době konání trestné činnosti, posuzování důvěryhodnosti svědků apod. Podobně **policejní psychologie** pomáhá např. při sestavování pravděpodobného profilu pachatele.

Poněkud sporné je začlenění **psychoterapie** mezi aplikované psychologické disciplíny. Psychoterapie může tvořit součást postupů klinické nebo i poradenské psychologie, napomáhá při léčbě duševních poruch, ale i řešení problémů zdravých lidí a ovlivňování jejich duševního růstu psychickými prostředky. Psychoterapie může probíhat různými formami (např. individuální a skupinová) a působit různými prostředky (např. abreakční i vysvětlující, direktivní i nedirektivní), existuje i celá řada psychoterapeutických škol a směrů (psychoanalytická, humanistická, systemická psychoterapie, gestaltterapie, kognitivně – behaviorální terapie...).

Z dalších aplikovaných disciplín zmiňme například **psychologii pedagogickou a školní, psychologii sportu, psychologii trhu, lékařskou psychologii, psychologii kultury, psychologii náboženství...**

Některé disciplíny psychologie jsou považovány za tzv. **speciální**. Nepatří svou povahou mezi základní obory, jsou ale zaměřeny spíše na získávání poznatků než na jejich aplikaci v konkrétních oblastech. Mezi takové disciplíny patří například

- **diferenční psychologie** nebo též psychologie individuálních diferencí, která zjišťuje a vysvětluje rozdíly mezi lidmi, dané např. genderovou příslušností, národností, civilizací...

- **zoopsychologie a komparativní psychologie**, které zkoumají chování a psychiku živočichů, přičemž některé poznatky uplatňují i při objasňování některých aspektů psychiky člověka.

V řadě případů také dochází ke sdílení poznatků a východisek různých disciplín včetně psychologie. Příkladem takového přístupu může být

- **evoluční psychologie**, zabývající se fylogenezí lidské psychiky v kontextu zkoumání vývoje života na Zemi, nebo

- **kognitivní věda** jako interdisciplinární přístup k otázkám poznání, čerpající z poznatků filozofie a jazykovědy, kybernetiky a matematiky, psychologie i dalších disciplín.

6. Historie psychologie – od starověku po počátky vědecké psychologie

Protopsychologické názory o povaze duše a vnitřním světě a životě člověka můžeme nalézt již v náboženských a filozofických systémech starého Egypta, v indických náboženských systémech, v buddhismu nebo v čínském konfucianismu a taoismu.

Přímý vztah k pozdějšímu psychologickému uvažování má však především **antická řecká filozofie**. Starší filozofové se zabývali povahou materiálního světa i duše, věnovali se otázkám poznání – např. **Hérakleitos z Efesu** (asi 540-480 př. n. l.) upozornil na relativnost smyslového poznání, **Démokritos z Abdér** (asi 470-360 př. n. l.) odlišil „temné“ smyslové a jemnější rozumové poznání. Praktičtější povahu učení myslet, mluvit a jednat mělo působení sofistů (**Prótagorás, Gorgiás**). Odklon od přírodovědných spekulací a vznik tzv. antropologické filozofie je spjat s působením **Sókrata** (469-399 př. n. l.). I on přinesl svoji teorii poznání, kterou později rozvíjel jeho žák **Platón** (asi 427-342 př. n. l.): neučíme se smyslovou zkušeností, ale logickým myšlením, pojmy jsou reálnější než objekty vnímání. První systematické psychologické pojednání představuje **Aristotelův** (384-322 př. n. l.) spis *Peri Psychés* (O duši). Aristoteles také jako první prováděl systematická pozorování a formuloval důležitý metodologický princip poznávání jevů od počátku jejich existence, tématicky se jeho práce týkala takřka celé oblasti dnešní obecné psychologie (principy vnímání, myšlení, motivace...).

K psychologickým poznatkům přispěli i řečtí lékaři a přírodovědci – např. **Hippokrates** (460-370 př. n. l.), který aplikoval na lidské tělo „teorii“ čtyř elementů a tělesné i duševní neduhy vysvětloval jejich nerovnováhou. Dodnes je známé Hippokratovo a Galénovo pojetí temperamentu (viz ot.18).

V období pozdní antiky a helénismu pokračuje spíše spekulativní rozvíjení díla Platóna a Aristotela, praktické psychologické aspekty má i filozofie **skeptiků, stoiků a epikurejců**.

Pojmy z Platónova a Aristotelova díla přecházely i do pozdějších teologických spisů období **patristiky** – vztahem těla a duše (psychofyzickým problémem) se zabýval **Tertullianus** i **Aurelius Augustinus** (354-430), jenž je kvůli některým aspektům svého díla považován i za předchůdce fenomenologie, existencialismu a psychoanalýzy. Vrchol středověké **scholastické filozofie** představuje dílo **Tomáše Akvinského** (1225-1275), které opět rozvíjí především aristotelickou filozofii a přináší kombinaci naturalistické psychologie a křesťanské mystiky.

V období **renesance** je patrná obnova zájmu o člověka, znovu se objevuje zájem o pozorování a experiment namísto spekulativního přístupu. Psychologické postřehy jsou obsaženy v dílech politického filozofa Machiavelliho i lékaře Paracelsa. V 16. století se také poprvé objevuje pojem „psychologie“. Patrně nejvýraznější postavou tohoto období je **René Descartes** (1596-1650), který prosazoval dualistický přístup ve filozofii a psychologii (dualita těla a mysli, „res extensa“ a „res cogitans“). Prováděl také fyziologické studie, zabýval se fungováním nervové soustavy a jako první popsal princip reflexu.

Pro povahu pozdější psychologie byly důležité filozofické školy **empirismu** (Hobbes, Locke, Berkeley) a **racionalismu** (**G.W.Leibniz**, 1646-1716). Empirikové zdůrazňovali význam smyslového poznání pro psychiku, předpokládali, že člověk se rodí jako „nepopsaný list“ a že „nic není v mysli, co nebylo dříve ve smyslech“ (**J.Locke**, 1632-1704). Myšlenky empiristů našly odezvu v pozdějších psychologických školách – v asocianismu a behaviorismu.

Racionalisté předpokládali existenci daných, vrozených struktur poznání (na uvedený Lockeův výrok reagoval Leibniz dodatkem „...kromě mysli samé.“) Nativistické (vrozená povaha psychických struktur) a agnostické (můžeme porozumět pouze jevům, nikoli věcem o sobě) názory dále rozvíjel i **Immanuel Kant** (1724-1804). Tato tradice je patrná např. v psychoanalýze či ve fenomenologické psychologii, ale i v kognitivní psychologii – Chomsky např. předpokládá vrozenost struktur pro pochopení syntaxe jazyka.

Po dlouhém období téměř výlučného spojení psychologie s filozofií přišla přícházela koncem 18. a především v první polovině 19. století celá řada impulsů od rozvíjející se **fyzilogie**. Byly učiněny zásadní objevy v neurologii (Gall, Broca, Wernicke – topologie mozku, objevy např. mozkových center porozumění řeči a řečové produkce) a fyziologii vnímání. **E.H.Weber** (1795-1878) zkoumal citlivost smyslových systémů – např. jak velký musí být rozdíl mezi intenzitou podnětu, aby jej subjekt zaznamenal. Jeho poznatky později upřesnil **G.T.Fechner** (1801-1887), který rovněž zavedl pro nový obor pojmenování „**psychofyzika**“. **H. von Helmholtz** (1821-1894) se zabýval rychlostí šíření nervového vzruchu a později i reakčními časy u vyšších psychických procesů, **F.Galton** (1822-1911) jako první zkoumal dědičnost psychických vlastností. Vnímáním a fungováním nervového systému se zabývali i čeští fyziologové **Jiří Procháska** (1749-1820) a **Jan Evangelista Purkyně** (1787-1867).

Významný vliv měly i práce přírodovědce **Ch. Darwina** (1809-1882), jehož pojetí **vývoje a adaptivních funkcí** mělo vliv i na psychologii – vědci se začali zabývat např. otázkami významu a užitku způsobů chování.

V průběhu 19. století došlo i k významnému rozvoji **společenských věd** – na vzniku sociologie i na tradici společenských výkladů psychických jevů se významně podílel **A. Comte** (1798-1857).

7. Počátky psychologie, atomistická a asocianistická psychologie

Za prvního vědeckého psychologa je považován **Wilhelm Wundt** (1832-1920). Wundt byl původně fyziolog, věnoval se psychologickým fenoménům a poukazoval přitom na nutnost zakotvit psychologii experimentálně. Programově se tak pokoušel ustavit novou vědeckou disciplínu. V r. 1879 v Lipsku založil první psychologickou laboratoř, první výzkum věnoval trvání **apercepce** (měřil, jak dlouhá doba uplyne mezi bodem, kdy si pozorovatel uvědomí dopad kuličky na desku a kdy zmáčkne telegrafní klíč). Později však obnovil i studium vědomých duševních procesů. Provedl přes stovku experimentů – především v oblasti **vnímání**, ale i **asociací** či **pozornosti** apod. Jeho ambice v rámci psychologie však byly větší, věnoval se i oblastem, které nesouvisely s jeho fyziologickými experimenty. Zabýval se podstatou psychologie, přičemž se stavěl proti aplikaci jejích poznatků, dále otázkami vztahu mysli a těla, vůle, psal např. i o hypnóze a spiritismu.

K nejvýznamnějším Wundtovým žákům patřili **H.Ebbinghaus** (1850-1909) – zkoumal paměťové procesy, **G.E.Müller** (1850-1934) – dále rozšířil Ebbinghausovy výzkumy, introspektivně se zabýval vlivem rýmů, dodatečných asociací apod. na zapamatování nesmyslných slov. **O.Külpe** (1862-1915) založil psychologickou laboratoř ve Würzburgu, rozšířil oblast výzkumu o další duševní procesy – metodou systematické experimentální **introspekce** (pozorování vlastních duševních pochodů) např. zjišťoval maximum informací o všech myšlenkách, které má zkoumaný subjekt v průběhu experimentu. Také pozdější představitelé této školy – **N. Ach**, **K. Bühler** a další – se významně věnovali procesům myšlení a podstatně rozšířili poznatky v této oblasti o procesy, které nelze vysvětlit pouhou asociací.

8. Gestaltismus (celostní a tvarová psychologie)

Na práci těch asocianistů, kteří v rámci výzkumu využívali i introspekci, navázal **Max Wertheimer** (1880-1943). Zkoumal **zrakové klamy** – známý je příklad s ubíhající krajinou okolo vlaku nebo s iluzí pohybu, když střídavě blikají dvě světla vedle sebe (tzv. stroboskopický efekt). Předpokládal, že zdání pohybu není vyvoláno něčím, co se odehrává na sítnici, ale je záležitostí vyšších duševních procesů, mysli. Stroboskopický fenomén pak zkoumal se svými spolupracovníky **K.Koffkou** (1886-1941) a **W.Köhlerem** (1887-1970) ve Frankfurtu. Podobné zvláštnosti vnímání se však neomezují pouze na zrakové klamy – uplatňují se vždy, vnímáme-li na základě více počítků jeden identifikovatelný celek – například melodii jako stejnou i po transpozici do jiné tóniny, uskupení přerušovaných úseček jako čtverec a podobně. Wertheimer nazval takové vnímání celku slovem **Gestalt** (forma, tvar, konfigurace) a tento termín dal název i nové psychologické škole (gestaltismus, celostní a tvarová psychologie). Většina experimentů prováděných v rámci této školy se zprvu týkala vnímání. Výsledkem byla mj. formulace více než stovky „**zákonů gestaltů**“, mezi něž patří např. **zákon blízkosti** (pokud vnímáme množství podobných objektů, z nichž některé jsou si vzájemně blízko, máme tendenci vnímat je jako skupiny nebo série), **zákon podobnosti** (jsou-li smíšeny různé druhy objektů, vidíme ty podobné z nich jako skupiny), ale i složitější principy, jako **zákon pregnantnosti tvaru** (ve složitém obrazci vidíme nejjednodušší tvary, z nichž se skládá), **zákon „dobrého tvaru“** (vidíme-li nedokončený obrázek, např. čtyři ortogonálně umístěné, ale

nedotýkající se úsečky, vnímáme čtverec), nebo **zákon figury a pozadí** (pokud se zaměříme na nějaký předmět, stává se z něj „figura“ a z okolních podnětů „pozadí“, jehož vnímání je potlačeno – např. v tzv. Rubinově figuře můžeme vnímat buď dva obličejové nebo pohár podle toho, na který význam se zaměříme; obojí zároveň ale vnímat nelze, jeden z významů bude vždy figurou a druhý pozadím). Později se pozornost gestaltistů přenesla i na oblast **myšlení** a zvláště **řešení problémů** – Köhler prováděl pokusy se zvířaty – například s kuřaty a se šimpanzi, na základě kterých formuloval poznatky o řešení problémů a učení se vhladem. Vhlad definoval jako „objev kompletního řešení s odkazem na celkové rozvržení problému“, tedy moment, kdy subjekt změní svůj pohled na situaci a poměrně náhle pochopí, jak by se dala řešit (vžilo se též pojmenování „aha-zážitek“). Poznatky byly aplikovány i na myšlení lidí, některé poznatky vznikly i pozorováním přirozených sociálních situací – např. **Kurt Lewin** (1890-1947) si všiml, že číšník si lépe pamatuje položky účtu, který dosud nebyl zaplacen a podal vysvětlení pomocí zákona dobrého tvaru – nezaplacený účet znamená neukončený „gestalt“ a tím pádem vzbuzuje napětí, které motivuje paměť k podržení částí transakce. Experimentálně toto zjištění ověřovala jeho studentka **Bluma Zeigarniková** a paměťový efekt nedokončeného úkolu je dodnes znám jako „efekt Zeigarnikové“ a bývá aplikován např. při výuce ve školách nebo i v oblasti reklamy.

9. Behaviorismus: psychologie jako věda o chování

Takřka opačným přístupem k rozvíjení nové vědní disciplíny, než jakým byl gestaltismus, představoval behaviorismus. Od konce 19. století se objevuje názor, že nemá smysl zabývat se působením vyšších duševních schopností, pokud je možné zabývat se výsledky uplatnění takových schopností – tedy pozorovatelným chováním. Behaviorismus mechanistickým přístupem ke zkoumání psychiky staví na odkazu asociacionistů a jeho rozvoj v mnohém souvisí s rozvojem fyziologie. Na vzniku tohoto nového směru v psychologii se nezávisle na sobě podíleli dvě osobnosti – americký psycholog **Lee Edward Thorndike** (1874-1947) a ruský fyziolog **Ivan Petrovič Pavlov** (1849-1936).

Thorndike zkoumal schopnost kuřat vyznat se v labyrintu a schopnost koček uniknout ze skříňky, kterou bylo možné zevnitř otevřít zmáčknutím páčky. Zjistil, že zprvu náhodné až chaotické chování postupně získává řád, zvířata se učila volit okamžitě způsob, jakým problém vyřešit, ovšem nikoli na základě myšlení, ale prostřednictvím fixování původně náhodného „objevu“. Tento princip Thorndike nazval „**instrumentální podmiňování**“ a formuloval teorii „**konekcionismu**“, nauky o spojování podnětu a reakce. Popsal i dva základní konekcionistické zákony učení: **zákon účinku**, podle kterého účinek každého jednání určuje, zda se jednání stane obvyklou reakcí na daný podnět (podnět je např. umístění kočky do uzavřené skříňky; kočka pak reaguje řadou pohybů, které mají většinou trýznivý účinek, protože se pomocí nich nedostane ven, ale zmáčknutí páčky má účinek uspokojivý, takže se stává výsledným naučeným jednáním). Trýznivé i uspokojivé účinky, „odměny“ a „tresty“ tedy posilují dané jednání. **Zákon cviku** pak vyjadřuje skutečnost, že spojení mezi podnětem a reakcí bude tím silnější, čím častěji se bude podnět s reakcí spojovat a čím větší bude průměrná síla a doba tohoto spojení. Tyto principy byly později upřesňovány, staly se ale modelem pro pozdější výzkum a uvažování o chování zvířat i lidí.

Pavlov se původně zabýval fyziologickým výzkumem procesu trávení, zkoumal mimo jiné gastrický reflex – vylučování žaludečních šťáv během příjmu potravy. Pracoval se psy a zaznamenal, že vylučují žaludeční šťávy i tehdy, když potravu nepřijímají – například když se před obvyklou dobou krmení přiblíží ošetřovatel. Uvedený jev popsal jako „**podmíněný reflex**“. Zatímco sám gastrický reflex je **nepodmíněný**, nepotřebuje zpevňování, je běžnou reakcí na potravu, podmíněný reflex vzniká spojením původně nepodmíněné reakce s novým podnětem, původně neutrálním podnětem – např. zvukem nebo vizuálním signálem, který předchází podání potravy a později se i sám o sobě stává podnětem. Tento princip je známý také jako „**klasické podmiňování**“. Podmíněné reflexy ovšem podléhají **vyhasínání**, pokud se odvozené podněty opakují bez posílení (např. v podobě potravy). Pavlov pak veškeré naučené chování, a to i u člověka, považoval za výsledek procesu podmiňování, za „dlouhý řetězec podmíněných reflexů“.

Patrně nejznámějším představitelem behaviorismu se stal **J.B.Watson** (1878-1958), který navázal na Thorndikeovy studie a pro americkou psychologii objevil dílo I.P.Pavlova. Zkoumal chování krys v bludišti, studoval i podmiňování lidských reakcí – především u malých dětí, proslulým se stal jeho poněkud neetický pokus, kdy u jedenáctiměsíčního chlapce vypěstoval strach z krys a později ze všech chlupatých objektů tím, že vždy, když mu ukázal krysou, současně udeřil za jeho hlavou kladivem do ocelové tyče. Behaviorismus široce propagoval, je autorem manifestu „Psychologie z pohledu behavioristy“ (1913), ve kterém postuloval, že náplní psychologie by mělo být chování, ne vědomí, její metoda by měla být spíše objektivní než introspektivní a cílem by mělo být spíše předpovídání a ovládání chování než porozumění základním duševním jevům. Jeho ambice a zaměření ilustruje i výrok „*Dejte mi tucet zdravých, dobře vyvinutých dětí... a já zaručuji, že každé z nich namátkou vyberu a vyškolím je, aby se stalo specialistou v jakémkoli zvoleném oboru – lékařem, právníkem, umělcem... a také ovšem žebrákem a zlodějem bez ohledu na jeho talent, záliby, sklony, schopnosti, dispozice a rasový původ.*“

Klasický behavioristický přístup je dnes obvykle považován za **redukcionistický** – zjednodušující. Jedním z důvodů je ignorování významu individuálních rozdílů a vrozených dispozic, druhým pak vysvětlování složitých duševních jevů pomocí jednoduchého modelu **S-R**, kde S znamená **podnět** (stimulus), R **reakci**. Veškeré duševní dění pak behaviorismus chápe jako řetězce nepodmíněných či podmíněných reakcí na určité podněty. Kritice byla podrobena i (jinak velmi přísná a pečlivá) metodologie behavioristů – nikoli proto, že by nepřinášeli přesvědčivé a podložené výsledky, ale proto, že k nim dospěli v nepřírodných podmínkách (např. zkoumáním zvířat mimo jejich přirozené prostředí) a svá zjištění nepřiměřeně zobecňovali (např. aplikací výsledků zkoumání zvířat na sociální život člověka).

Nedostatků modelu S-R si byli vědomi i sami behavioristé. Neobehaviorismus se řídil modelem **S-(O)-R**, kde „O“ představuje proměnné „**organismu**“ – zvláštnosti, které vedou k tomu, že na stejný podnět reagují např. dva živočišné druhy nebo i dva jednotlivci téhož druhu odlišně. Proměnné organismu (tím méně např. lidské osobnosti) však nepředstavovaly předmět zájmu, byly vnímány jen jako obsah „**černé skříňky**“, v níž probíhají děje, které způsobují různorodost reakcí, ale jejíž obsah je převážně nezkoumatelný.

K významným představitelům **neobehaviorismu** patří **Clark L. Hull** (1884-1952), který se pokusil pojmenovat řadu faktorů, které přispívají k posilování nebo oslabování spojení mezi podnětem a reakcí, a vyjádřit jejich účinek pomocí vzorců.

Známějším autorem je **B.F.Skinner** (1904-1990). Značně rozšířil poznatky o podmiňování (zjistil např., že pokud po určitém chování nenásleduje odměna pravidelně, ale jen náhodně, naučené chování méně podléhá vyhasínání; tento princip objevil u krys, dá se však aplikovat např. i na chování hráče výherních automatů), značně rozšířil Thorndikeův koncept instrumentálního podmiňování – Skinnerovo „**operantní podmiňování**“ vyjadřuje skutečnost, že každé chování sestává z dílčích aktů, „operantů“, které lze posilovat zvlášť až k výsledku, kterým je složitější jednání. Prováděl pokusy s holuby, které takto učil vykonávat složité sestavy poměrně nepřirozeného chování, jeho extravagantnější následovníci tímto způsobem docílili u prasete schopnosti uklízet špinavé prádlo a luxovat. Skinner tvrdil, že u lidí je na operantním podmiňování založeno např. učení se mluvit a časem si osvojuvat celý repertoár chování dospělých. Poznatky aplikoval i v oblasti školství („programové učení“ odměňováním jednotlivých správných odpovědí) a psychoterapie v oblasti chování.

Některé nedostatky behaviorismu ve své práci do značné míry revidoval i **Edward Ch. Tolman** (1886-1959), který přinesl koncepci „cílevědomého behaviorismu“. Na rozdíl od ortodoxních behavioristů se nedomníval, že chování je jen výslednicí posílených spojů, předpokládal, že se na něm podílejí i očekávání, představy a cíle. Právě on začal považovat vnitřní procesy za „zprostředkující proměnné“ mezi podnětem a reakcí. Z významných představitelů behaviorismu a neobehaviorismu byl tak patrně nejbližší zvolna se rozvíjejícímu kognitivnímu přístupu v psychologii.

10. Duchovědná a fenomenologická psychologie

Jednou z reakcí na snahu o postulování psychologie jako přírodní vědy – o „naturalizaci“ psychologie – bylo i profilování **fenomenologické psychologie**. Významným reprezentantem tohoto přístupu byl filozof **W.Dilthey** (1833-1911), který formuloval koncepci „**rozumějící psychologie**“ oproti „**vysvětlující psychologii**“. Vycházel přitom z teze, že přírodní jevy vysvětlujeme, zatímco duševní děje chápeme. Jeho přístup bývá nazýván i „**duchovědná psychologie**“. Jeho myšlenky kriticky rozvíjel i E.Husserl, „duchovědný“ přístup v psychologii našel pokračování i v pozdější **humanistické psychologii**.

Za jednu z nejvýraznějších postav počátků fenomenologické psychologie bývá považován **William James** (1842-1910), podle některých názorů největší americký psycholog konce 19. století. Kritizoval mechanistický přístup německých škol své doby i nevědeckou povahu psychologických poznatků, psychologii své doby prohlásil za „*malý nechutný obor*“. Pracoval experimentálně, ale těžiště své práce spatřoval v introspektivní metodě, věnoval se též přirozené, průběžné psychologické interpretaci běžného lidského chování. Napsal rozsáhlé dílo „Principy psychologie“, později se věnoval pedagogice, náboženským zážitkům a filozofii; jako první z amerických psychologů také věnoval pozornost dílu Sigmunda Freuda. Zajímal se i o jevy na pomezí nebo za hranicemi vědecké psychologie, jako jsou parapsychologické fenomény nebo spiritismus (považoval je za součást psychopatologie). Jeho přístup je **funkcionalistický** – nezastával názor, že se vyšší duševní jevy skládají z elementů, ale považoval je za funkce, které slouží adaptaci a sebezáchově a v tomto smyslu se dlouhodobě vyvíjejí (podobně jako o tom u různých funkcích organismu uvažoval Darwin). Nesouhlasil s fyziologickým výkladem duševního dění, přiznával mu reálnou podobu (odtud introspekce jako vědecká

metoda studia reálného předmětu, kterým je psychika). Za základní předmět studia nepovažoval psychologické elementy, jako jsou počítky, ale souvislý **proud vědomí** nebo myšlení. To je první, co můžeme pozorovat, a to poměrně objektivně – „*kdybychom mohli říci „myslí“, jako říkáme „prší“ nebo „sněží“, vyjádřili bychom tento fakt nejjednodušeji a s minimem povýšenosti*“, napsal. Vědomí považuje za jednodušší, proto nepoužívá výraz „řetěz“ nebo „sled“, ale „proud“. Vědomí má osobní povahu – když se např. probudíme, uvědomíme si, kdo jsme; James psychologii navrátil a rozpracoval **pojmem „já“**; z hlediska prožívání rozlišoval činné a empirické já (viz ot. 36), rozlišoval i různé úrovně „já“, jako je já materiální nebo sociální. Zabýval se též vůlí, otázkami volby mezi možnostmi a konflikty mezi nimi, záměrnou činností. Vůlí se zabýval i z filozofického hlediska, zastával **pragmatické** stanovisko (prosazujeme to z možných protichůdných řešení problému, kterému věříme a které je účinné), zdůrazňoval svobodu vůle, jež je i opozicí k psychologickému determinismu. Otázky vůle se z psychologie později téměř vytratily (např. pod vlivem behaviorismu), v současnosti se jim dostává znovu pozornosti. Zabýval se i otázkami nevědomého a nevědomí (i když jiným způsobem než Freud), je též autorem fyziologické teorie emocí, podle níž emoce nezpůsobuje tělesné projevy, ale vjem je nejprve následován tělesným projevem a odpovídající emoce je dána prožíváním těchto projevů a změn (k podobnému závěru došel i fyziolog Lange). Tato poněkud sporná teorie je známá jako **James–Langeova teorie emocí**. James měl navzdory poněkud nesystematickému přístupu značný vliv na rozvoj psychologie co se týče tematické šíře i jejích aplikací – bývá považován za velmi významného teoretika, jednoho z průkopníků fenomenologické psychologie, ale i za jednoho z „otců“ pedagogické psychologie a zasloužil se také o rozvoj psychiatrické péče.

11. Psychoanalýza

Výrazným impulsem, který ovlivnil rozvíjející se psychologii, byl na přelomu 19. a 20. století vznik dalšího směru – psychoanalýzy. Jeho počátky jsou neoddelitelně spjaty s dílem jediného zakladatele – **Sigmunda Freuda** (1856-1939). Freud se chtěl původně věnovat výzkumu v neurofyziologii, z existenčních důvodů se však stal lékařem – neurologem. Jeho klientelu však od počátku tvořily z velké části osoby bez fyzického, organického nálezu – osoby trpící hysterií. Freud se seznámil s názory a praxí francouzského lékaře J.-M. Charcota, který se věnoval léčbě hysterie a k demonstracím používal hypnotické postupy. Později sám aplikoval některé z těchto postupů k odstraňování hysterických příznaků, nabýval však stále silnějšího přesvědčení, že jejich podstata netkví v nedostatečích nervové soustavy, ale v nezpracovaných traumatických zážitcích. Ustoupil rovněž od využívání hypnózy, rozvinul metodu **volných asociací**, kdy pacient vypráví cokoli, co se mu vybavuje, a prostřednictvím této slovní a imaginativní produkce se postupně dostává až k traumatům, často z velmi raného věku. Tím a následnou terapeutickou interpretací je mu umožněno se s traumaty vyrovnávat. Freud vyslovil domněnku, že tato traumata bývají částečně, na vědomé úrovni, zapomenuta, vytěsněna do **nevědomí**, kde však nadále a mimo dosah vědomé kontroly působí a navenek se projevují jako neurotické příznaky. V jeho pojetí má tedy nevědomí dynamickou, činnou povahu. Další cestou k odhalování nevědomých obsahů je podle něj **analýza snů**, které často mívají povahu abreakce nevědomých přání na symbolické rovině. Jiným způsobem, jak se nevědomá přání a další nevědomé obsahy navenek manifestují, jsou tzv. **chybné výkony** – např. zdánlivě nesmyslná přeřeknutí. Později formuloval vlastní

teorii vzniku různých forem neuróz, založenou na předpokladu intrapsychického konfliktu mezi různými složkami osobnosti, k nimž v jeho pojetí patří **Id** („**To**“, „**Ono**“), instinktivní, pudová a původní složka, která dodává osobě energii motivů a přání, řídí se principem dosahování slasti a může být z velké části předvědomé nebo nevědomé, dále **Superego** („**Nadjá**“), které představuje systém zvnitřněných postojů, představ a přání autorit, řídí se principem dokonalosti a jeho povaha může být rovněž vědomá i nevědomá, a nakonec **Ego** („**Já**“), složka téměř výhradně vědomá, která se řídí principem reality a funguje jako zprostředkující instance mezi Id a Nadjá, jejichž motivy mají často vzájemně protichůdnou, konfliktní povahu. Domníval se rovněž, že energetizující, **pudová síla (libido)** má především sexuální povahu a je přítomna již v raném dětství. Zvláště tato část jeho nauky byla vnímána jako pohoršující a jeho názory byly často kritizovány nebo i příkře odsuzovány. Jako příklad uvažování v tomto kontextu může dobře posloužit známé pojetí **oidipovského komplexu** – dítě (zde chlapec) se obvykle svými přáními (latentně sexuální povahy) upíná k rodiči opačného pohlaví (matce) a otce vnímá jako soka – dokonce si přeje, aby zemřel. Uvědomuje si však, že toto přání je nereálné i nesprávné a tento konflikt mezi touhou a strachem v něm může vyvolávat nesnesitelnou úzkost. Dítě jej často řeší např. identifikací s rodičem stejného pohlaví. Nevyřešený nebo primitivně vyřešený oidipovský komplex se však může stát základem psychopatologie v dospělém věku.

Freud byl velmi dominantní až dogmatický, již za jeho života se od něj odklonili někteří z jeho žáků – např. **C.G.Jung** (1875-1961) nebo **A.Adler** (1870-1937). Jung nepřijal koncepci libida jako úzce sexuálního principu, věnoval se i práci s psychotickými (nejen neurotickými) pacienty a kromě individuálního nevědomí uznával i existenci **nevědomí kolektivního**, což dokládal např. rozborem mytologie různých národů. Obsahem kolektivního nevědomí jsou **archetypy**, mezi něž patří i „**Self**“ – bytostné Já, odlišné od freudovského Ega. Jeho přístup je známý jako „**analytická psychologie**“. Adler, zakladatel „**individuální psychologie**“ rovněž nesouhlasil s myšlenkou úzce sexuální povahy libida, za hnací sílu, eventuálně příčinu patologie považoval **komplex méněcennosti** a to, zda jej osoba řeší způsobem, který směřuje vstříc společnosti (produktivní řešení) nebo směrem od společnosti nebo proti ní (patologické způsoby řešení).

Psychoanalýza doznala v pozdější době značných změn, vznikla řada proudů a škol, které akcentují, rozvíjejí nebo revidují různé prvky původní Freudovy nauky (mezi nejvýznamnějšími pokračovateli jmenujme Annu Freudovou, Karen Horneyovou, H.S.Sullivanovu, E. Fromma, Melanii Kleinovou, Heinze Kohuta, D.W.Winnicota...), společný je jim ovšem důraz na povahu psychiky jako dynamického systému, který lze pochopit především z hlediska vývoje osoby; bývají proto souhrnně označovány jako **dynamické směry** v psychologii.

Psychoanalytickému uvažování bývá vytýkána především jeho spekulativní povaha, získávání „**důkazů**“ především na základě subjektivních výpovědí, nedostatek až absence experimentální metodologie při vytváření a ověřování teorie a deterministický pohled na lidskou psychiku. Již původní Freudův impuls ale významně přispěl k rozvoji psychoterapie, k teoriím vývojové psychologie a psychopatologie.

12. Existenciální a humanistická psychologie

Jako další alternativa k převládajícímu behavioristickému přístupu a do značné míry i k psychoanalýze se později, v 60. letech 20. století, jako „třetí síla“ v psychologii formuje **humanistický přístup**. Spíše než o jednotnou a jasně vymezenou školu jde o myšlenkový proud, reagující na změny ve společnosti i ve vědě skepsí k vědeckému pozitivismu (behaviorismus) i determinismu (psychoanalýza) a návratem k antropocentrickému pohledu na předmět psychologie. Nové objevy a názory ve fyzice (teorie relativity, kvantová teorie, „efekt pozorovatele“) přinesly nový pohled i na roli subjektu ve společenských vědách. Rooseveltova reforma „New Deal“ a humanizace v ekonomické a sociální politice našla svůj obraz i ve změněném pojetí psychoterapie, která přestala být vnímána výlučně jako záležitost expertního zásahu, ale i jako setkání dvou osob a více se orientovala na osobu klienta (Rogers). Významným zdrojem pro nový směr byla i humanistická a existenciální filozofie – **především pohled na člověka jako na tvůrce vlastní existence**. Základní jednotkou přestávají být „atomy“ chování a mechanismy fungování psychiky a stává se jí osoba, subjekt, lidská zkušenost, prožívání existenciálních situací. Mezi existenciální směry lze v tomto smyslu řadit **daseinsanalýzu** (Boss, Binswanger), která svým důrazem na jedinečnost prožívání každého subjektu odkazovala k tradici Diltheyovy „rozumějící psychologie“. Existencialismus silně ovlivnil i uvažování sociálně orientovaných **neopsychoanalytiků** (Fromm, Horneyová), za existenciálně orientovaný směr lze považovat i **logoterapii V.E. Frankla** (1905-1997), jejíž základní myšlenkou je nalézání individuálního smyslu života.

Pro samotný humanistický přístup je dále důležitý důraz na hodnoty a cíle člověka, snaha zabývat se i normálním (nikoli pouze patologickým) aspektem fungování člověka, orientace na osobní růst. Chování člověka je řízeno především „zevnitř“ (není tedy pouze výsledkem učení, jak je vnímají behavioristé, ani determinováno osobní historií a pudovými tendencemi jako v pojetí klasických psychoanalytiků), významnými až centrálními koncepty se stávají **sebepojetí, sebeaktualizace a seberealizace**.

Předchůdce humanistického směru v psychologii můžeme najít mezi gestaltisty, fenomenologickými psychology i neopsychoanalytiky. Patrně nejvíce nový směr ovlivnil neuropsychiatr **Kurt Goldstein** (1878-1965), který zveřejnil ve 30. letech 20. století studie, v nichž uplatňoval celostní (gestaltistické) zákony na chování organismu a na vztah organismu a prostředí. Dospívá v nich k názoru, že každý organismus má neustálou potřebu udržovat vlastní vnitřní rovnováhu a jako celek se „sebeaktualizovat“ ve vztahu k vnějším i vnitřním změnám. Pojem sebeaktualizace v psychologickém smyslu rozpracoval **Abraham Maslow** (1908-1970) – začlenil jej do své „hierarchické teorie potřeb“ (viz ot. 22). Maslow se také věnoval povaze sebeaktualizujících se lidí – vyznačují se podle něj lepším vnímáním reality a klidnějším vztahem k ní, akceptováním sebe sama i druhých, spontaneitou, jednoduchostí a přirozeností, autonomií – nezávislostí na kultuře a okolí, vůlí, aktivním jednáním, oceňováním základních životních hodnot, mystickými zkušenostmi a hraničními zážitky, pocitem sounáležitosti, interpersonálními vztahy, demokratickou strukturou charakteru, rozlišováním mezi prostředky a účely a dobrem a zlem, smyslem pro filozofii, pro humor a tvořivostí (dle Nakonečného, 2002).

Teorii sebeaktualizace a seberealizace dále rozpracovával a do psychoterapeutického systému včlenil **Carl R. Rogers** (1902-1987). Zdůrazňoval důležitost „**plného fungování osoby**“, za jehož podmínky považoval otevřenost pro zkušenosti různého druhu a vyjadřování a komunikaci vlastních hodnot. V případě, že je člověk v souladu se svým vlastním prožíváním, má sklon k sebeaktualizaci,

pokud je jeho sebepojetí („jáství“, „Self“) v rozporu s tím, co reálně prožívá (např. obává-li se vlastních impulsů), aktivují se různé obrany sebepojetí a mechanismy falšování reality. Výsledkem může být neurotické, chaotické nebo nepochopitelné chování. Cílem psychoterapie je integrovat v sobě i ty zkušenosti, které jsou spjaty s úzkostnými pocity nebo rekonstruovat sebepojetí v souladu s určitými skutečnostmi. Terapie v rogersovském pojetí je **nedirektivní**, přijímající; svou koncepci nazval Rogers „**na klienta zaměřená terapie**“, později „terapie zaměřená na osobu“.

Humanistický přístup znamenal značnou změnu v pojetí předmětu psychologie. Za velmi důležité bývá považováno např. rozpracování teorie sebepojetí a zdůraznění jeho motivační funkce. Kritika humanistického přístupu se týká již samotného humanistického optimismu („lidé jsou v podstatě dobří“), ale i dosti intuitivního, nejednoznačně definujícího a zjednodušujícího přístupu k pojmenovávaným skutečnostem.

13. Další přístupy v současné psychologii

V současnosti je psychologie značně pluralistická disciplína, neexistuje jediný jednoznačně sdílený model, vzor uvažování („**paradigma**“). Historicky významné školy mají své pokračovatele a paralely i v současnosti – rámec současného psychologického uvažování tvoří fyziologická psychologie, teorie učení, psychodynamický přístup i humanistická psychologie. K dalším významným směrům v současnosti patří i **kognitivní přístup**, který reagoval tzv. kognitivní obrat ve vědě v 50. – 70. letech 20. století a přinesl renesanci zájmu o témata, jako je mysl, vnímání, ale i vědomí, řeč a jazyk, dále **sociálně psychologický** a **sociálně-kognitivní** přístup, který zdůrazňuje sociální kontext jako faktor, který ovlivňuje člověka stejnou měrou, ne-li více než jeho dispozice a osobnostní charakteristiky, nebo **rysový přístup**, zaměřený na zkoumání a popis relativně stabilních vlastností osobnosti. Historické i současné psychologické poznatky jsou součástí následujícího tematického přehledu.

14. Osobnost

Přestože pojem „osobnost“ patří k nejfrekventovanějším pojmům současné psychologie, není ani pojetí osobnosti jednotné:

- některé směry pojem osobnosti zcela odmítají a poukazují přitom na to, že **osobnost ve skutečnosti neexistuje** a tento pojem lze plně nahradit např. pojmem „organismus“, který rovněž dostatečně vysvětluje poměrně stabilní, pro jedince specifické vlastnosti organismu na podněty (behaviorismus)

- v současnosti je rozšířenější pojetí, v němž osobnost představuje „**hypotetický konstrukt**“ – pojem sice opodstatněný, ale jen „pracovně“ pro účely popisu celku relativně stálých vlastností jedince

- jiná pojetí hovoří o osobnosti jako **systemu, struktuře či celku** duševního života člověka – tzn. přikládají osobnosti *reálnou existenci* a relativní *samostatnost a jednotnost*; takováto osobnost tedy např. nejen vykazuje relativně stabilní vlastnosti v čase, ale má i svou vlastní logiku fungování, např. vlastní regulační mechanismy...

- na opačném pólu než ortodoxní behavioristické pojetí leží ztotožnění pojmu osobnosti s pojmem „**duše**“, tj. něčeho, co je *bytostně* člověkem (resp. je to „*něco, co*

člověk ve skutečnosti je“), avšak ve své podstatě není ani jím samým vždy a plně poznatelné a částečně „žije svým vlastním životem“; toto spíše filozofické pojetí však nemá povahu exaktní definice.

Balcar uvádí: „*Předpokládáme, že tomuto útvaru – osobnosti - odpovídá v člověku něco, co má skutečnou existenci a působivost. Jeho psychologické vystižení je však z metodologického hlediska rekonstrukcí, hypotézou, abstrakcí.*“ (1983, s.13) – pojem osobnost tedy může na jedné straně znamenat existující útvar či systém, na straně druhé vyjadřovat způsob, jakým se ho psychologie snaží popsat

Zatímco v běžném jazyce se „osobností“ myslí něčím významný člověk, psychologie popisuje jako osobnost každého člověka; **pojem „osobnost“ v psychologii zpravidla vyjadřuje:**

- **jedinečnost**, „osobní svéráz“, to, čím se člověk liší od ostatních, jeho *individualita*

- relativní **ustálenost** tohoto svérázu – přetrvávání vlastností, schopností...

(„*to, co umožňuje předpovědět, co učiní osoba v určité situaci.*“ Cattell, 1950, dle Balcar, 1983)

- **osobnostní strukturu či typ** (vysvětlení či popis „principů fungování“ psychiky člověka; v psychologii existuje celá řada typologií od popisných, např. rysových, po komplexní, např. psychodynamické)

- vnitřní jednotu; **vědomí vlastní kontinuity, identity, integrity**... navzdory změnám

Tradičně se uvádí, že takovéto „vědomí Já“ se ustavuje zhruba ve 3 letech života – pokud považujeme „jáství“ jako zásadní mezník, můžeme tvrdit, že právě tehdy „vzniká“ osobnost.

Také v psychopatologii se pod „poruchy osobnosti“ řadí především poruchy **integrační funkce a identity** a dále maladaptivní **struktury** osobnosti – tj. osobnosti, jejichž fungování je ve vztahu k okolí nebo v rámci vlastní regulace stabilně a výrazně dysfunkční, – dříve tzv. psychopatie.

15. Oblasti studia psychologie osobnosti

Psychologie osobnosti jako systematická vědecká snaha osobnost reflektovat se zabývá čtyřmi **základními okruhy**:

- **struktura** osobnosti: prvky, ze kterých osobnost sestává, vztahy mezi nimi

- **dynamika** osobnosti: povaha vnitřních dějů v osobnosti, stavy, průběh reakcí na podněty z okolí...

- **vývoj** osobnosti: zkoumání zákonitých změn osobnosti v průběhu života a vlivů, určujících vývojové proměny osobnosti

- **patologie** osobnosti: poruchy struktury a dynamiky osobnosti

Vývoj osobnosti i psychopatologie představují značně specifické oblasti studia; obsahem studia tzv. **obecné psychologie osobnosti** je především **struktura a dynamika** osobnosti

- **temperament** jako způsob průběhu všech akcí, obecného stylu jednání

- **poznání (kognice)**, zahrnující inteligenci, kognitivní styl, vědomí a pozornost, paměť, učení a tvořivost (schopnost práce s informacemi v nejširším smyslu)

• **emoce a motivace** zahrnující zážitkovou kvalitu a též cílenost a intenzitu směřování a úsilí

• **integrace** – sjednocení a koordinace duševní činnosti jedince (jáství, sebepojetí a identita, a zvládání stresu)

16. Biologické, sociální a psychologické aspekty osobnosti

Psychologie osobnosti je disciplína, která by měla *integrovat dílčí poznatky o osobnosti*; příkladem takové integrace je i tzv. **bio-psycho-sociální pohled na osobnost**. Ilustrativní je Tardyho definice osobnosti: „*Osobnost je individuální jednota člověka; je to jednota jeho duševních vlastností a dějů založená na jednotě těla a utvářená a projevující se v jeho společenských vztazích.*“ (1964, dle Balcara, 1983), nebo i definice zdraví jako *stavu úplné fyzické, psychické i sociální pohody* (Světová zdravotnická organizace – WHO)

Pohled na osobnost by tedy měl integrovat minimálně aspekt **biologický** (poznatky biologie, fyziologie, neurofyziologie a neurologie i dalších oblastí medicíny, biochemie, etologie...; konkrétně např. vrozené zvláštnosti nervové soustavy, momentální stav organismu, instinktivní tendence a evolučně preformované vzorce chování...), **psychologický** v užším slova smyslu (vlastnosti, schopnosti, zkušenost, problémy...) i **sociální** (sociální prostředí ovlivňuje zkušenost člověka průběžně po celý život, je počátečním zdrojem učení, celý život člověka se odehrává v sociálních útvarech počínaje rodinou a konče kulturou, societa se podílí na utváření identity a role člověka, je zdrojem norem i hodnot).

Tento pohled lze aplikovat i na konkrétní problémy, jimiž se psychologie zabývá – např. drogová závislost má biologickou (fyzická závislost), psychologickou (závislost jako rys, sklon k závislosti jako projev osobnosti) i sociální (rizikové či naopak profylakticky působící sociální faktory) komponentu.

17. Temperament

Psychologické pojetí temperamentu, podobně jako pojetí osobnosti, není omezeno jen na popis vyhraněné, výrazné charakteristiky osoby. Temperament vyjadřuje obecnou dispozici (tendenci, připravenost) člověka prožívat a chovat se určitým stylem. Tento styl se týká především formy dynamiky prožívání a jednání. „*Nejde zde o to, jak dobře člověk dělá to, co dělá, ani o to, co dělá, nýbrž o celkový styl jeho prožívání a chování... zahrnuje formální vlastnosti, nezávislé na obsahu vědomí a na směru osobních sklonů.*“ (Říčan, 1972)

„*Tato kvalita určuje způsob, jímž probíhají duševní děje rozmanitého obsahu; samostatný zážitkový obsah nemá.*“ (Balcar, 1983)

Temperament tedy zahrnuje takové vlastností, jako je

- celkové citové ladění (např. sklon k prožívání pozitivních nebo negativních emocí)

- celkové zaměření (na vnější svět, do vlastního nitra)

- vzrušivost („práh“, tj. snadnost či nesnadnost vyvolání duševních dějů, např. emocí)

- odolnost vzbuzených duševních dějů (ovlivnitelnost působením jiných vlivů)

- trvalost – míra přetrvání duševního děje poté, co přestal působit vyvolávající podnět (dle Balcara, 1983)

Vlastnosti temperamentu se však projevují právě v konkrétních projevech člověka – např. introverti zpravidla preferují jiný typ zábavy než extraverti, citově i volně vzrušivější lidé mohou být snáze motivováni a tudíž i úspěšnější v některé oblasti, flegmatici budou pravděpodobně zaujímat méně vyhraněné postoje než cholerici, zástupci jednotlivých typů budou oceňovat jiné vlastnosti a vybírat si jiné přátele a spolupracovníky..., vždy jde ale pouze o vyjádření dispozice, celkového sklonu, konkrétní chování konkrétního člověka v konkrétní situaci je modifikováno i řadou dalších vlivů. U různých osob jsou jednotlivé temperamentové dimenze vyjádřeny v různé míře a dá se očekávat, že čím je temperament výraznější a vyhraněnější, tím více se manifestuje navenek a konkrétní duševní dění a chování je tím pádem méně závislé na situačních faktorech.

Temperament patří k nejstabilnějším charakteristikám osobnosti, které se v průběhu života mění jen málo, i když není zcela jasné, do jaké míry se na jeho utváření podílí dědičnost nebo například sociální učení v raném věku.

Nedá se také paušálně říci, že by některý typ byl „lepší“ či „horší“, výhodný či méně výhodný, vždy záleží na požadavcích situace. Současně je ale třeba uvážit, že menší vyhraněnost, příslušnost k některému z přechodných typů, může znamenat větší flexibilitu, ohledy na situaci. Některé dimenze temperamentu (např. Eysenckův neuroticismus) mohou vyjadřovat i osobnostní patologii.

18. Teorie a typologie temperamentu

Starověká **Galénova typologie** uvádí do souvislosti typ prožívání a převahu některé z „tělesných šťáv“ (sangvinik – krev, cholerik – žluč, flegmatik – hlen, melancholik – „černá žluč“). Je tak předobrazem moderních tzv. **humorálních** teorií temperamentu (tj. teorií, které zdůrazňují vliv hormonů a neurotransmiterů). Pojmenování jednotlivých typů i jejich základní charakteristiky přetrvaly v některých pojetech i v obecném jazyce do současnosti.

Takzvaná **konstituční teorie** spojuje temperament s tělesnou stavbou. V pojetí **E. Kretschmera** například vysokí a štíhlí lidé s křehkou tělesnou stavbou a pevnými vlasy (leptosomové) se podle této teorie vyznačují schizotypií – orientací na vlastní vnitřní život až uzavřeností, sklonem k ulpívání na vlastních myšlenkách a obtížnou přizpůsobivostí, lidé nižší postavy se sklonem k tloušťnutí a plešatění (pyknici) bývají spíše cyklotymní – mají sklon ke střídání nálad, jsou citovější a snadněji odklonitelní, mají lepší schopnost sociálního kontaktu a lidé atletičtí se vyznačují viskózním temperamentem – bývají klidní a stabilní, houževnatí, i když méně přizpůsobiví v myšlení a citění. Tělesnou stavbu Kretschmer spojoval i se sklonem k různým typům duševních onemocnění.

Vlastnostmi **nervové soustavy** vysvětloval temperament např. **I.P.Pavlov**. Všiml si dimenzí síly, vyrovnanosti a pohyblivosti. V tomto pojetí je

- **sangvinik**: silný, vyrovnaný, pohyblivý
- **flegmatik**: silný, vyrovnaný, nepohyblivý
- **cholerik**: silný, nevyrovnaný, pohyblivý

•melancholik: slabý

Některá pojetí temperamentu upouštějí od zařazování lidí do jednotlivých kategorií – typů a popisují spojitě **dimenze**. Např. **Heymans** a **Wiersma** (1909) považují temperament za kombinaci tří dimenzí:

- **emocionalita** = citová vzrušivost – častost a síla emočních odezev vzhledem k závažnosti situace, která je vyvolává
- **aktivita** = volní vzrušivost – mnohost a intenzita činností jedince vzhledem k závažnosti objektivně působících motivů
- **primarita / sekundarita** vyjadřuje tendenci k pomíjení či přetrvávání duševních dějů poté, co přestanou být aktuálně prožívány, popř. uvědomovány

H.J.Eysenck je autorem dvojdimenzionálního modelu temperamentu. Předpokládá existenci vzájemně nezávislých faktorů – **extraverze** (introverze) a **neuroticismu** (nervová stabilita nebo labilita).

Extraverze = orientace především na vnější svět, zájem o dění okolo člověka, společenskost – „typický extravert je družný, rád se všeho účastní, má mnoho přátel. Stále potřebuje někoho, s kým by si promluvil, netěší ho číst nebo studovat o samotě. Touží po vzrušení, jedná bez dlouhého rozmýšlení... Je bezstarostný, optimistický, veselý... Je rád v činnosti... V hovoru má odpověď vždy pohotově... Projevuje sklon k agresi a není vždy zcela spolehlivý...“

Introverze = sklon k uzavřenosti, popř. zaměřenost na vlastní vnitřní svět, která se může manifestovat i jako pasivita či otažitost ve vztahu ke světu vnějšmu. „Typický introvert je klidný, zdrženlivý, projevuje sklony k introspekci... Nemiluje vzrušení... je spíše pesimistický, kontroluje své city, ale na hněv nezapomíná snadno. Je spolehlivý...“ (Kolaříková, 1981)

Neuroticismus není totožný s neurózou (onemocněním, poruchou), vyjadřuje přítomnost či nepřítomnost příznaků špatné integrace, citové nestálosti, negativní emotivity apod. (zahrnuje např. neklid, přecitlivělost, podrážděnost, úzkosti a obavy, starosti, nedostatek sebedůvěry, pocity méněcennosti, tělesné obtíže nervového původu...). Nepřítomnost těchto rysů je popisována jako stabilita, přítomnost jako labilita. tato dimenze současně do značné míry souvisí s dimenzí emocionality v pojetí Heymanse a Wiersmy (viz výše). Přítomnost určitého množství příznaků lability také nemusí znamenat vysloveně chorobnou či nežádoucí tendenci v osobnosti.

Kombinací obou dimenzí Eysenck popisuje typy, které nazval podle klasické Hippokratovsko – Galénovské typologie. Výskyt obou vlastností rovněž považuje za spojitý, typ temperamentu je dán mírou a poměrem dimenzí (sangvinik = stabilní extravert, choleric = labilní extrabert, flegmatik = stabilní introvert, melancholik = labilní introvert), přechodné typy jsou definovány podle dominujících vlastností.

19. Motivace

V každém okamžiku je činnost člověka výběrová, z relativně nepřeberného množství podnětů, příležitostí a možných strategií volí si vybírá jen některé; za obsah a intenzitu takto zaměřené činnosti zodpovídá **motivace**.

Motivace má aspekty **síly** (emoční, dynamická charakteristika) a **zaměřenosti** (obsahová složka); zahrnuje i volbu vhodné **strategie**, projevuje se v ní **konstituce**

(u různých lidí vznikají motivy různým způsobem, např. různě rychle a různě silné), úroveň a obsah **myšlení a vědomí** (různí lidé preferují různé motivy) i konkrétní **situace** (vliv předchozí zkušenosti, aktuální stav organismu, konstelace prostředí, např. sociální situace).

Jednotlivé skutečnosti, podmiňující konkrétní podobu motivačního procesu, shrnul do srozumitelného modelu **R.B.Catell** (1965):

„*Za těchto okolností...* (podnětová situace)
já... (organismus)
chci natolik... (intenzita motivu)
učinit toto... (cíl a způsob činnosti)
s tímto.“ (předmět motivovanosti)

20. Pocity a emoce

Prožitkovou, hédonickou stránku motivovanosti představují **pocity a emoce**, které tvoří pozadí všech psychických procesů a mohou působit v zásadě dvojnásobným způsobem – „**globálně**“ v podobě dlouhodobějšího emočního ladění a převládajícího typu emotivity ovlivňují stálější motivační charakteristiky, jako je *práh motivovanosti, sklon k entuziasmu, popř. lhostejnosti otrávenosti či úzkosti...* a částečně i *obsah motivovanosti* (např. pozitivní emotivita souvisí se sociabilitou); „**situačně**“ podněcují konkrétní motivovanou akci a zajišťují i *zpětnou vazbu*, informaci pro subjekt o vhodnosti či nevhodnosti dalšího postupu.

Pocity navazují na rozličné *stavy těla a jeho orgánů* (žízeň, hlad, horko, zima, sexuální vzrušení, svalové napětí...); základní polaritou je polarita *slast a bolest*; pocházejí z ontogeneticky starší prožitkové výbavy organismů, jsou jakousi bezprostřední hodnotící spojkou mezi rozpoznáním situace a druhem reakce; v nových, především civilizačně daných podmínkách jejich mechanismus však někdy selhává (slast může být vyvolána i jedy, bolest lékařským zákrokem...). Pocitové zabezpečení motivace má *značnou účinnost*, neumožňuje však složitější pochody, např. předjímaní událostí v čase a prostoru.

Emoce mohou úzce navazovat na pocity, nejsou však prožívány v rovině tělesné, ale *mentální*; základní polaritou je „*libost – nelibost*“, z hlediska vlivu na motivaci má smysl všimnout si i *intenzity* emoč. vzrušení, *časového průběhu* emoce a *intencionality*, tj. vztaženosti emoce k jejímu předmětu. Z hlediska účinku na jednání si můžeme všimnout efektu *přitahování* či *odpuzování* nebo efektu *stenizace* (uschopňování, posilování) či *astenizace* (zeslabování, zneschopňování) k určitému chování; obojí vliv může mít často jediná modalita emoce v závislosti na intenzitě a dalších okolnostech (např. úzkost může být posilující i oslabující).

21. Předmětná stránka motivace

Předmětnou stránku motivace představují **cíle**. Ty mohou být *uvědomované* (to, co konkrétně chceme dosáhnout) i *neuvědomované* (obecný cíl „abychom byli opět spokojeni“ v situaci, kdy nevíme, co vlastně chceme). Existují i případy motivovaného jednání, kdy volba cíle prakticky nehraje roli – hovoří se o tzv. *autonomních*

motivačních mechanismech, mezi které patří např. instinkty, nepodmíněné reflexy nebo efekt Zeigarnikové (viz ot. 8).

S volbou cílů dle náročnosti se pojí **aspirační úroveň**, tj. jak náročný cíl z hlediska svých možností a schopností si člověk volí. Ta je dílem motivátoru (předmětu), situace (zkušenosti...), ale i osobnostních proměnných – K. Lewin odlišuje aspiraci „dosáhnout úspěchu“ a „vyhnout se neúspěchu“, přičemž např. u neurotiků převažuje druhý typ.

Na úrovni aspirace se podílí i **předchozí zkušenost** – předchozí úspěch zpravidla aspiraci zvyšuje, neúspěch snižuje. Existují však i jiné varianty – například nepřiměřeně vysoká aspirace může být pokusem kompenzovat neúspěch. H.J. Eysenck uvádí čtyři možnosti volby: „z *rezignace velmi nízký cíl*, z *pohodlí nízký cíl*, z *náročnosti vyšší cíl*, z *fantazie o překonání neúspěchu velmi vysoký cíl*“.

Hledisko optimální úrovně motivovanosti zohledňuje tzv. **Yerkes-Dodsonův zákon**, který tvrdí, že pro méně náročné úkoly je vhodná střední míra motivovanosti, tj. příliš nízká a příliš vysoká motivovanost může být z hlediska úspěšnosti spíše na překážku.

Frustrace znamená situaci, ve které člověku něco brání dosáhnout cíle a naplňovat své potřeby, nebo vnitřní stav, který je důsledkem takové situace. Stav či následek dlouhodobé hluboké frustrace se nazývá **deprivace**. Sama frustrace je však běžným jevem; existuje celá řada možných odezev na frustraci (mezi základní patří únik a agrese), individuálně odlišná míra odolnosti vůči frustraci se nazývá **frustrační tolerance**.

Cíl, motiv může být prožíván jako vlastní záměr – pak hovoříme o **intrinsické** (vnitřní) motivovanosti, nebo jako daný z vnějšku, jako něco, k čemu je subjekt přiměn externí odměnou či trestem – pak je motivace **extrinsická** (vnější).

22. Potřeby, postoje, sklony

Kromě emocí a pocitů, které tvoří prožitkový aspekt motivovanosti, a cílů, které jsou její předmětnou stránkou, si všímáme **struktury motivace** – tj. **motivů** (v některých pojetích „*potřeb*“), **postojů** (hodnoty zájmy) a **motivačních sklonů**.

Motivy představují poměrně obecné tendence k určitým druhům chování a zahrnují např. **pudy, instinkty a vzorce chování** (fyziologické motivy, hlad po podnětech, protosociální pudy...; u člověka je patrně poměrně málo ucelených dědičných vzorců chování, ale značné množství instinktových prvků, které se podílejí na genezi prožívání a chování) a dále sociálně dané, tzv. **druhotné či odvozené motivy** (motivы sociálního kontaktu, výkonu, vlastnictví, motivy spojené se sebepojetím a sebehodnocením apod.)

Hierarchické uspořádání potřeb navrhl **A. Maslow** (srov. ot. 12). Podle vývojového pořadí a vzájemné podmíněnosti rozlišuje potřeby:

1) **fyziologické** – potavy, tepla, vyměšování, odstranění bolesti... - tj. potřeby, týkající se přežití člověka jako organismu

- 2) **bezpečí** – hledání jistoty, vyhýbání se neznámému, nejistému a ohrožujícímu
- 3) **náležení a lásky** – potřeba patřit někam a k někomu, potřeba být přijímán a milován (sem řadí i vztahy sexuální)
- 4) **úcty a sebeúcty** – potřeba být sám sebou kladně hodnocen a druhými uznáván a vážen
- 5) **sebeuskutečnění** – potřeba stát se tím, kým se člověk může stát, naplnit svoje možnosti rozvoje a růstu
- 6) **poznávání a rozumění** – potřeba získávat poznatky pro poznání samo, objevovat smysl poznávané skutečnosti
- 7) **estetických prožitků** – potřeba objevovat, vnímat a vytvářet harmonii, krásu

Maslow jmenované potřeby dále rozlišuje na **nedostatkové** (*homeostatické* – od fyziologických po úctu a sebeúctu), kdy jde o *redukci tenze a nedostatku*, a **růstové** (*metapotřeby, B-potřeby* - od „being“), které vedou *k nadosobním cílům a rozvoji potenciálu autentického, „aktualizovaného“ bytí, existence.*

Postoje jsou odvozenou motivační dispozicí, která má i svou emoční komponentu, avšak vzniká usuzováním či učením se úsudkům, týká se tedy především kognitivního zpracování informací (základem je tedy přímé nebo zprostředkované poznání, zkušenost). Obecně je postoj připraveností určitým relativně ustáleným způsobem reagovat na určitý podnět či skupinu, třídu podnětů (např. *xenofobie* je postoj k třídě neznámých, cizinců nebo rasově či jinak odlišných lidí). Každý postoj je zpravidla sycen *více jednotlivými motivy* (např. postoj k lékařskému ošetření může zahrnovat motiv vyhnout se bolesti, motiv bezpečí, popř. i motiv sociálního kontaktu apod.) Proto mohou vznikat i postoje vnitřně rozporné – *ambivalentní*.

Zvláštní podskupinu mezi postoji tvoří **zájmy a hodnoty**. **Zájmy** jsou převážně spontánně volené postoje, zpravidla postoje k určité činnosti, v níž člověk může uspokojovat své motivy, nacházet v ní potěšení, realizaci – mechanismus zájmu je důležitý i pro rozvoj schopností, zájem může být i zdrojem relaxace a tím i duševní integrity. Zájem je záležitostí ze své podstaty „intrinsicou“, proto může pokus o jeho vytvoření nepřiměřeným vnějším tlakem vyústit až ve vznik „antizájmu“, odporu ke vnucované činnosti.

Hodnoty jsou předměty nejvlivnějších postojů člověka; hodnotová orientace pak představuje „největší abstrakci konkrétních postojů“ (Říčan, 1972). Hodnoty ovlivňují životní styl člověka a tím se podílejí i na utváření jeho povahy, charakteru. Ze struktury hodnot vycházejí i některé osobnostní typologie – např. **E. Spranger** vytvořil soustavu **osobnostních „prototypů“ podle hodnotového zaměření:**

- 1) **typ teoretický** (cílem je hledání obecných pravd, hodnotou je poznání),
- 2) **typ ekonomický** (cílem je sebeuchování, hodnotou je užitečnost),
- 3) **typ estetický** (cílem je hledání harmonie, hodnotou je krása),
- 4) **typ sociální** (cílem je konání dobra, hodnotou je láska),
- 5) **typ politický** (cílem je ovládnutí druhých, hodnotou je moc) a
- 6) **typ náboženský** (cílem je sebezpřesažení, hodnotou je jednota)

Na obecnější úrovni rozlišil **C. Morris** (1956) tři základní „**cesty života**“:

- *dionýskou cestu*, která se vyznačuje snahou splnit svá přítomná přání,
- *prométheovskou cestu*, jež představuje snahu účinně zacházet se světem a
- *buddhistickou cestu*, pro niž je typická snaha ovládat sám sebe.

Motivační vlastnosti (sklony) jsou obecnějším druhem motivačních struktur než postoje. Týkají se sice cílů, avšak cílů obecnější povahy, jsou spíše „směrové“, označují *dispozice* k určitému typu jednání v různých situacích, lze je vztáhnout ke *stupni*, v němž se u člověka uplatňují jednotlivé motivy. Některé školy (např. psychoanalýza a dynamicky orientované školy) spojují různé motivační vlastnosti s různými ontogenetickými obdobími (pro určité období je např. typický motiv dosahování sociální kompetence, pro jiné pospolitosti), teorie učení považují motivační sklony za zobecnění úspěšných odezev v určitých situacích...

Známé je i **interpersonální pojetí** motivačních sklonoů **T. Learyho** (1957), který pracuje se dvěma obecnými dimenzemi motivace interpersonálního chování:

- s tendencí ovládat druhé nebo se jim podřizovat (*dominance – submise*) a
- s tendencí přistupovat k lidem nepřátelsky nebo přátelsky (*hostilita – afiliace nebo nepřátelskost – láska*)

Obecné motivační sklony zohledňuje i topický model osobnosti S. Freuda. (viz ot. 11)

23. Poznání (kognice)

Kognice v psychologickém smyslu představuje proces *získávání a zpracování informací* (o okolní situaci i osobě samém). Toto poznání je zprostředkováno rozličnými tzv. kognitivními procesy, mezi něž řadíme např. vnímání, pozornost, paměť a myšlení.

Teoreticky lze odlišit **výkonovou** složku poznávacích struktur (inteligence, smyslové schopnosti, učením získané dovednosti) a složku **osobnostní**, odrážející rozdílnost lidských povah – poznávací styly (globální a analytický – závislý a nezávislý na poli, zarovnávací a zaostřující...), která se projevuje např. při selekci informací a interpretaci jejich významu.

24. Vnímání

Vnímání zprostředkuje informace o stavu vnějšího i vnitřního prostředí. Podle smyslových modalit rozlišujeme informace zrakové, sluchové, čichové, chuťové, tepelné, tlakové, polohy a rovnováhy, pohybu, hmatové a viscerální (orgánové, vnitřní). Proces vnímání je zajišťován receptory (např. oko), dostředivými nervy a mozkovým ústředím. Informace z receptorů se nazývá počitek, zpracovaná, analyzovaná informace vjem. Názory na povahu vnímání se různí – některé školy přisuzují vnímání objektivní povahu (schopnost odrážet realitu), jiné upozorňují spíše na jeho subjektivní povahu, závislou např. na různé úrovni recepce (čítí) u daného živočišného druhu nebo na interindividuálních odlišnostech.

25. Osobnostní činitele a kognitivní procesy

Nejčastěji zmiňovanou obecnou osobnostní proměnou je v souvislosti s kognicí **poznávací** či **kognitivní styl**. Lze jej definovat jako „*soudržný způsob, jakým osoba vnímá, myslí, pamatuje si a řeší problémy*“. (Balcar, 1983) Kognitivní styl může být určován řadou dílčích dimenzí, z nichž jmenujme

- **závislost nebo. nezávislost na poli**: tato charakteristika vyjadřuje, do jaké míry člověk do vnímaného materiálu vkládá sám strukturu, uspořádanost, nebo ji přijímá (zda je „jeho“ struktura vnímaného určena vnějšími či vnitřními vlivy a okolnostmi). Závislost se ve vnímání projevuje například jako neschopnost odlišit figuru a pozadí, nezávislost naopak např. jako schopnost analyticky nalézt v komplexním obrazci jednotlivé tvary, z nichž je složen.

- **zarovnávací („leveling“) a zaostrující („sharpening“)** rozměr vystihuje, jak člověk reaguje na odlišnosti a rozpory v podnětovém poli – zatímco „leveleři“ rozdíly podceňují a zahlazují, „sharpeneři“ si rozdíly a rozpory snáze všímají a přeceňují je.

Obě jmenované dimenze bývají spojovány i s orientací v sociálním světě a s povahovými vlastnostmi jedince, jednoznačné souvislosti se však nepodařilo prokázat. Na povahopisné rovině však s kognitivními charakteristikami operuje např. **C.G.Jung**. Všimá si především převažující **funkce**, zprostředkující kontakt mezi vědomím a fakty a daty přicházejícími z prostředí, neboli „systému orientace, který se týká... zacházení s vnějšími fakty...“ Rozlišuje čtyři základní funkce:

- **vnímání** spočívá v „uvědomování si zevních faktů, jež jsou mi dány pomocí mých smyslů... - říká mi, že něco je: neříká mi, co to je...“

- **myšlení** ... říká, co je věc...

- **cítění** nás informuje pomocí citových odstínů o *hodnotách* věcí...

- **intuice** je jakýsi druh vnímání, které nejde přesně přes smysly, ale jde cestou nevědomí...“.

Jung považoval myšlení a cítění za **racionální**, tj. interpretující funkce, vnímání a intuici za funkce **iracionální**, tj. takové, které danou skutečnost pouze registrují. Dále předpokládal, že dvojice funkcí jsou v životě člověka do jisté míry protikladné: např. člověk, který využívá především vnímání, nemá dobře rozvinutou intuici, anebo ten, který je především racionálně myslící, může mít potlačenou oblast cítění. Funkce, kterou člověk používá nejčastěji, se nazývá funkcí **dominantní**, funkce k ní opačná funkcí **inferiorní** – její nerozvinutí či potlačení se může projevit i v její nevědomé „stínové“ povaze, v jejím nezvládnutí – např. myšlenkový typ může být silně ovlivněn svým nediferencovaným cítěním, typ citový může být narušován nutkavými myšlenkami. Zatímco dominantní funkcí vládne, inferiorní funkce může ovládnout nás. Další z funkcí, která podle něj ovlivňuje jak funkci dominantní, tak inferiorní, je funkce **pomocná** – ta, jejíž činnost nastupuje tehdy, je-li znemožněno užití funkce dominantní. Jakkoli lze za optimální považovat rovnováhu všech čtyř funkcí, Jung se nedomnívá, že by k ní reálně mohlo docházet již kvůli antagonistické povaze „opačných“ funkcí.

26. Výkonový aspekt poznání

Na každém konkrétním výkonu v oblasti kognice se obecně podílejí:

- **centrální schopnosti** (z větší části vrozené intelektové faktory),

- **lokální schopnosti** (vlastnosti smyslových orgánů a motoriky),
- **instrumentální struktury** (učením získané dovednosti),
- **neintelektové faktory** (motivace, nálady, únava...) a vnější okolnosti (dle R.B.Cattella, 1971)

27. Rozumové poznání, inteligence

Pojem inteligence se objevuje už v dílech Platóna a Aristotela, kde označuje *rozumové poznání jako samostatnou a řídicí složku duše*. Jejich pojetí tak předchází chápání inteligence jako jediné schopnosti či jednoho společného duševního činitele. Rozumové výkony mezi sebou v různých druzích činností obvykle souvisejí – korelují, **Ch. Spearman** proto předpokládal existenci tzv. „**obecné rozumové schopnosti**“ neboli „**g – faktoru**“ (od „general“). Podle Spearmana g-faktor funguje na základě tzv. tří kvalitativních principů kognice – *porozumění zkušenosti, odvození vztahů a odvození korelátů*. Rozdíly mezi lidmi ve faktoru „g“ jsou dány jednak právě rozdíly ve schopnosti využívat tyto tři principy, jednak rozdílnou úrovní mentální energie, kterou lidé vkládají do řešení intelektuálních úloh. Pro vysvětlení zbytku rozdílů ve výkonech zavedl tentýž autor pojem „**s – faktory**“ (od „specific“), které se neuplatňují obecně, při řešení každé úlohy jako g-faktor, ale každý ovlivňuje pouze řešení jediného typu úloh. Protože ze všech složek intelektu „g“ *nejvíce souvisí s usuzováním a uvažováním*, vymezuje se někdy jako „**schopnost vyvozovat vztahy**“

Jiné teorie ovšem hovoří pouze o různém počtu nezávislých faktorů – např. **Thurstone** jmenuje *sedm „prvotních schopností“* intelektu: **slovní porozumění, slovní plynulost, zacházení s čísly, prostorová představivost, paměť, pohotovost vnímání a induktivní usuzování**. Další autoři pak uvažují až o prakticky nekonečném množství specifických (a vzájemně nezávislých) schopností.

Navzdory rozdílným přístupům lze inteligenci obecně definovat například jako *„úroveň a kvalitu myšlenkových operací, která se projevuje při řešení nejrůznějších problémů, jejichž spektrum sahá od běžných každodenních úkolů přes neobvyklé praktické problémy až po vysoce teoretické abstraktní úlohy“* (Plhánková, 2001).

28. Způsoby měření inteligence

Úroveň měřitelné inteligence bývá nejčastěji vyjadřována **intelligenčním kvocientem (IQ)**. IQ však v žádném případě není totéž co inteligence, je to pouze nejčastější vyjádření výsledku více či méně přesné zkoušky – testu inteligence. IQ je možno vypočítat v zásadě dvěma způsoby. Starší způsob zavedli počátkem 20. století ve Francii **Binet** a **Simon**; vytvořili koncepci mentálního věku (podle úkolů, které by měl průměrný člověk svého věku plnit) a IQ počítali jako *mentální věk / chronologický věk x 100*. Je-li tedy např. dítě „staré“ 10 let, ale zvládá i úkoly, které plní až průměrní jedenáctiletí, je jeho IQ $11/10 \times 100$ neboli 110.

Tzv. **deviační IQ** počítá s odchylkou od populační normy (u inteligence se většinou předpokládá normální rozložení podle tzv. **Gaussovy křivky**). Průměrná hodnota IQ je i zde 100, směrodatná odchylka ve většině používaných testů má obvykle hodnotu 10 nebo 15 bodů. užití jiných norem (percentil, sten) je možné, ale není časté.

Podle rozmezí hodnot IQ se rozlišují následující pásma:

IQ 20 – 69 mentální retardace (pod 24 hluboká MR - dříve idiocie, 25 – 39 těžká MR, 40 – 54 středně těžká MR - dříve imbecillita, 55 – 69 lehká MR – dříve debilita), 70 – 79 hraniční pásmo slaboduchosti (inferiority), 80 – 89 podprůměr, 90 – 109 průměr, 110 – 119 nadprůměr, 120 - 129 vysoký nadprůměr, 130 – 139 superiorita, 140 a výše genialita (pozn.: pro interpretaci konkrétního čísla vzhledem k populaci je třeba znát absolutní hodnotu směrodatné odchylky pro daný test – ne vždy „totéž“ číslo vyjadřuje shodnou úroveň intelektu).

Pojmem **mentální retardace** se označuje vrozený deficit intelektových schopností. Její příčiny jsou různé (genetické, organické postižení...) a nepovažuje se za chorobu, ale za vývojovou poruchu. Nadměrný úbytek intelektových schopností ve věku nad 3 roky se nazývá **demence** - rovněž zde jsou příčiny a mechanismy vzniku různé; nejčastěji se pojí s některými chorobami, typickými ve stáří (Alzheimerova nemoc, multiinfarktová demence...).

Testy, užívané k zjišťování inteligence, lze členit na *jednoduché a kombinované*. Jednoduché měří jednu složku inteligence, zpravidla takovou, o které se předpokládá, že vysoce sytí ostatní složky – např. schopnost induktivního usuzování apod. Pro podrobnější vyšetření a zjištění úrovně a rozložení jednotlivých schopností se používají testy kombinované, sestávající z rozdílných typů úloh, jejichž výsledkem je i řada údajů o výkonu v jednotlivých subtestech. Tyto subtesty bývají *verbální a neverbální*, neverbální se pak ještě dělí na *názorové* (zjišťují úroveň názorného myšlení – např. prezentací dvou- nebo trojrozměrných obrazců, mezi kterými jsou logické souvislosti) a *performační* – prakticky výkonové, které spočívají v manipulaci s určitým materiálem (kostkami, skládkami...). Kvalitní testy inteligence by měly splňovat poměrně náročná kritéria, k nimž patří *standardizace, normalizace, objektivita, reliabilita a validita*.

29. Druhy a typy inteligence

Pojem inteligence je vztahován na různé druhy operací či mentálních funkcí (např. Thurstoneovo dělení – viz **výše**) či na schopnosti různého rozsahu (Spearmanovo „g“ a „s“ – viz **výše**). Odlišnosti různých složek inteligence zohledňují i některé inteligenční testy (viz **?????**). Existují však i další modely a teorie složek intelektu:

H.J.Eysenck (1979) odlišuje **rychlost** (množství vykonané práce za určitou dobu) a **mohutnost** (celkové množství práce, kterou je člověk schopen vykonat) intelektu.

Odlišný vývoj vrozené a získané složky intelektu je zachycen v rozlišení **fluidní** („tekuté“) inteligence (obecná mohutnost vnímání vztahů, nezávislá na zkušenosti, dá se tedy předpokládat, že spíše vrozená) a **krystalické** inteligence (ta je ve větší míře než fluidní ovlivněna prostředím a učením, zvyšuje se kumulací vědomostí a zkušeností). Křivka fluidní inteligence podle řady výzkumů kulminuje asi ve 14-ti letech, úbytek je patrný asi od 22 let. Krystalická inteligence však může vzrůstat ještě mnohem déle, v individuálních případech i ve stáří.

R.Sternberg (1985) je autorem tzv. **triarchické teorie inteligence** – předpokládá tři základní složky, které fungují ve vzájemné součinnosti:

1) komponentová inteligence (především analytické myšlení) je schopnost, kterou měří standardní inteligenční testy, zahrnuje ovládání základních kognitivních postupů neboli komponent; příkladem úkolu může být řešení geometrického příkladu;

2) zkušenostní inteligence (analogická kreativnímu myšlení) zahrnuje soubor zautomatizovaných strategií a postupů a umožňuje tak nikoli jen přesný rozbor úlohy, ale i rychlejší a tvořivější řešení (projevuje se např. ve hře šachového mistra – řadu postupů má zautomatizovaných, proto mu zbývá dostatečná mentální kapacita pro řešení problémů; jiným příkladem může být také příprava výzkumného projektu) a

3) kontextová inteligence (analogická myšlení praktickému); příkladem úkolu může být příprava letní dovolené

Tradiční koncepci inteligence značně překračuje teorie **H.Gardnera** (1983; česky 1999), který popisuje (nejméně) sedm relativně nezávislých typů inteligence, jež mají vlivem dědičnosti i prostředí u různých lidí různou úroveň, u každé normální osoby by se však měly v určitém rozsahu rozvinout. Patří mezi ně:

• **lingvistická inteligence** – schopnost rozumět řeči, mluvit, číst a psát; vysokou úroveň vykazují například spisovatelé

• **logicko-matematická** inteligence – projevuje se při abstraktním exaktním myšlení; uplatňují ji logici, matematici

• **prostorová inteligence** – dobré vytváření vizuálních představ, orientace v prostoru; důležitá je pro úspěšnou činnost navigátorů, architektů, orientačních běžců...

• **muzikální inteligence** – projevuje se při zpěvu, komponování, dirigování či hře; vynikají v ní dirigenti, virtuóзовé, skladatelé

• **tělesně-pohybová (kinestetická)** inteligence – schopnost užívat své tělo nebo jeho části k provádění cílevědomých a obratných pohybů; projevují ji sportovci, tanečníci nebo i chirurgové

• **intrapersonální inteligence** – schopnost rozumět sobě samému, chápat své myšlenky, emoce a city; příkladem osob vynikajících v tomto aspektu mohou být např. zenoví mistři

• **interpersonální inteligence** – porozumění druhým lidem a mezilidským vztahům; vykazují ji psychoterapeuti, učitelé, úspěšní obchodníci a diplomaté

Gardner dále nastiňuje možnost existence **spirituální inteligence či přírodní inteligence** (pro vnímání přirozených, v přírodě se vyskytujících vztahů)

V současnosti se dále hovoří i o **emoční inteligenci** (Salovey, Mayer, 1990; Goleman, 1997) která zahrnuje spíše emocionální dispozice a vlastnosti, zejména ty, které ovlivňují životní spokojenost a kvalitu interpersonálních vztahů i praktický úspěch; podle autorů má pět hlavních dimenzí: *znalost vlastních emocí, zvládnutí emocí, schopnost sám sebe motivovat, vnímavost k emocím jiných lidí – empatii a umění mezilidských vztahů – sociální inteligenci*. Haas (1999) se pokusil zavést i pojem **morální inteligence**, kterou definuje jako schopnost morálně se chovat a uvažovat.

Je zřejmé, že takto pojaté schopnosti nelze měřit „tradičními“ inteligenčními testy; dále je poněkud sporné, zda jde stále ještě o inteligenci (výkonovou vlastnost), nebo spíše o jiné adaptační osobnostní charakteristiky.

30. Pozornost

Pozornost je určitý *zostřený stav vědomí* nebo *zaostřené vnímání* (hovoří se i o „transfokátoru vědomí“, tedy jakémsi *přepínači* jeho zaostření); může být *bezděčná i záměrná* (motivovaná i nemotivovaná, dokonce i protivolní), *zaměřená do nitra či navenek*, *zaostřená na jeden podnět či rozsáhlá*;

Stav pozornosti je dán řadou faktorů a zajišťován řadou mechanismů; důležitá je úroveň *bdělosti* a stav *organismu* (únava, intoxikace, stres), patrná je i souvislost s *konstitucí* (temperamentem – např. extravertovaná a introvertovaná pozornost), úroveň a typ pozornosti se mění i během *ontogeneze* (s věkem – děti mívají většinou dobrou *vigilitu*, ale slabší *tenacitu*, ve stáří je tomu spíše naopak, ve stavu pozornosti se mohou odrážet i *psychické poruchy*. Nedostatek či špatné usměrnění pozornosti se v běžné mluvě označuje jako *roztržitost*. Na úrovni pozornosti se do značné míry projevuje i její *procvičování*.

Podobně jako u jiných kognitivních procesů i v rámci pozornosti rozlišujeme *více dílčích složek* či aspektů:

- **selektivita** = výběrovost, schopnost poutat se jen na ty obsahy, které jsou vhodné pro daný okamžik
- **tenacita** = ulpělost, umožňuje ulpět jen na určitém předmětu a nenechat se odvrátit jinam (míněna je především v rovině času – „jak dlouho“)
- **vigilita** = bdělost, naopak umožňuje registrovat nové přicházející podněty, obracet se k nim
- **koncentrace** = soustředěnost, síla s jakou je pozornost zaměřena určitým směrem (kvalita – „jak moc“, „jakým způsobem“)
- **iritabilita** – označuje podnětový práh, minimální možnou intenzitu podnětu, aby vzbudil naši pozornost
- **kapacita (extenzita)** = rozsáhlost obsahů, které pozorovatel pojme v jednom okamžiku; podobně **selektivita** = **distribuce** = schopnost sledovat více vybraných věcí v daném okamžiku současně

31. Druhy a typy paměti

Paměť je schopnost ukládat, udržet a vybavit si materiál, se kterým kognice pracuje – podněty různého druhu, myšlenky, pocity i další informace.

Paměť funguje na mnoha úrovních a je propojena s řadou dalších procesů. Je závislá na *stavu organismu*, na hladinách potřebných neurotransmiterů a hormonů, na syntéze „paměťových“ bílkovin a absenci „patologických látek“, na *stupni vývoje* či *poškození* nervové soustavy. Krátkodobá paměť úzce souvisí s *percepcí* (vnímáním), v dlouhodobé paměti je větší role *zkušenostního a myšlenkového zpracování* (např. zapamatování posloupnosti jevů, souvislostí, logiky zvyšuje celkovou úroveň pamatování).

Úrovně a typy paměti rozlišujeme z různých hledisek: jedním z nich je hledisko **vývojové**: nejstarší je *genetická paměť druhu*, která nese např. informace potřebné v procesu *zrání* (maturace) nervové soustavy; mladší je *vrozená druhová paměť*, zajišťující např. *instinkty* či složitější vzorce chování; následující úrovní je *individuální*

paměť, úzce spjatá s učením. Předmětem studia psychologie je především tato třetí oblast

Vývojové hledisko se dá uplatnit i při rozlišování typů paměti podle struktur, kterými se realizuje (jednotlivé senzory či mentální mechanismy) – nejdříve se rozvíjela *paměť pohybová, chuťová a čichová*, později se přidala paměť *hmatová* a paměť jednotlivých *emocí*, dále paměť *smyslově názorná* (konkrétní obrazy a myšlenkové operace), naposledy paměť *slovně logická* (abstraktní operace, slova, pojmy). U jednotlivých lidí mohou být různé modalities paměti různě rozvinuty – někdo má lepší zrakovou, sluchovou či prostorovou paměť, někdo má paměť spíše na zážitky a prožitky, někdo na logické souvislosti – hovoříme o **modálně specifické či nespecifické** paměti. Z jiného hlediska můžeme odlišit paměť **mechanickou a logickou, krátkodobou a dlouhodobou** nebo **úmyslnou a bezděčnou**

Z hlediska **průběhu paměťového procesu** se rozlišují fáze:

- 1) **zapamatování (vstípení)** – může být neúmyslné či úmyslné, nepamatujeme si celou skutečnost, ale to, co upoutalo naši *pozornost*;
- 2) **podržení v paměti (retence)** – zahrnuje i kvalitu **podržení (konzervace)** – schopnost podržet vzpomínku nezměněnou);
- 3) **vybavování (rekognice** – znovupoznání, *reprodukce* – myšlenková rekonstrukce zapamatovaného, *reminiscence* – zvláště přesné vybavení zapamatovaného).

Z hlediska přetrvání obsahu paměti hovoříme o **ultrakrátkodobé paměti** (senzorický – smyslový registr, trvání řádově v sekundách, obsah průměrně 7+/-2 prvky), **krátkodobé paměti** (asi 20 minut) a **dlouhodobé paměti** (relativně trvalé uložení informací)

32. Faktory ovlivňující paměť

I paměť podléhá podobně jako např. pozornost typickým změnám v průběhu ontogeneze –v dětství je obvykle lepší vstípenost, ve stáří bývá zachovalá paměť pro starší obsahy, ale vstípenost slabší

S pamětí souvisí i **zapomínání** – zapamatováním a zapomínáním se zabýval *H.Ebbinghaus* (viz **?????**), který popsal **křivku časového průběhu zapomínání**

Zapomínání se nemusí dít jenom cestou *vyhasínání* (např. když zapamatovaný obsah nepoužíváme či neopakujeme), ale i cestou *vytěsnění*, kdy nepříjemný či z jiných důvodů nepříjemný obsah zatlačíme mimo dosah vědomí (jeden z tzv. obranných mechanismů). Výkon paměti může být dále negativně ovlivněn *časovým stresem* či *vnitřním napětím*, *nedostatkem motivace*, *zájmu* či *vůle*, *nedostatkem spánku a únavou*, některými *léky* a *psychoaktivními látkami* apod.

Zapamatování lze různými postupy i podpořit – **nejlépe si pamatujeme to**, co souvisí s našimi *zájmy*, *povahou*, osobními *zkušenostmi*, to, *na co jsme „přišli“* sami – je dobře *spojovat* neznámou informaci se známou, pokoušet se obsah učeného sám *vyjádřit*, co nejplastičtěji si *představovat*, zapojovat *fantazii*, pravidelně *opakovat*, uvědomovat si *hodnotu* informace z hlediska svých zájmů, vnášet do učeného *strukturu*, využívat i doprovodné *asociace*, dbát na „*mentální hygienu*“ – stav

organismu, redukce stresu, nepřetěžování soustředěnosti a pozornosti, úprava prostředí, střídání učební látky...

Další fenomény související s pamětí:

mnemotechnika – využívání dodatečných asociací (stalagmit je na **gruntě** – tedy roste odspodu...)

efekt neukončené činnosti (efekt Zeigarnikové) – déle a lépe si zapamatujeme to, co jsme nedořešili (působí autonomní motivace k dosažení cíle)

sériový poziční efekt - nejvíce si zapamatujeme látku ze začátku a z konce série určené k zapamatování; lze do jisté míry narušit efektem neukončené činnosti

proaktivní interference – snížení možnosti fixovat nové informace vlivem předtím přijatých

retroaktivní interference – zhoršení uchování určité látky následkem později přijatých informací

transfer – vliv osvojených operací, zkušeností a informací na řešení nových problémů (může být pozitivní i negativní – viz proaktivní interference)

sebevztažný a sebeprodukční efekt – týká se lepšího zapamatování toho, co se člověka nějak týká nebo toho, na co sám „přišel“ (byť i jen formou reprodukce)

Ke specifickým poruchám paměti patří např. **vzpomínkový klam** (člověk má většinou tendenci uchovávat spíše příjemnější dojmy, popř. vlastní pojetí prožitého) či **neuvědomovaný plagiát** (dojem vlastního autorství u něčeho, co člověk ve skutečnosti pouze reprodukuje), úplná ztráta paměti se nazývá **amnézie**. Paměť může být velmi silně zasažena při různých druzích demencí (nejhůře bývá zpravidla postižena vstřípivost).

33. Učení

Učení do značné míry souvisí s *pamětí*, oba jevy však nejsou totožné – paměť tvoří *bázi* učení; v procesu učení jde o obohacování zkušenosti a současné využívání nových informací, které mají pomoci při řešení problémů, obecně při adaptaci. Poznatky o paměti a její efektivní stimulaci lze na proces učení aplikovat.

Podobně jako se různí klasifikace paměti, neexistuje ani jednotná klasifikace forem učení. Lze rozlišit např. následující formy:

1) **klasické podmiňování**: původně nevýznamný podnět se spojuje s podnětem, který vyvolává nepodmíněnou odezvu; ta pak může být vyvolána i tímto původně nevýznamným podnětem a to i bez přítomnosti nepodmíněného podnětu (př.: Pavlovovi psi, viz ot.9); i takto naučená spojení však podléhají vyhasínání; můžeme rozeznávat kladné a záporné posilování („odnaučování“)

2) **přivykání (habituace)**: pokud některý „nový“ podnět přestává být novým, ale stává se známým, reakce organismu na něj ochabuje (např. zvláštní a intenzivní, ale nám známé ruchy ulice nevyvolávají orientačně pátrací reflex); v úrovni habituace se organismy liší mj. podle celkové úrovně dráždivosti

3) **období vtiskování (imprinting-period)**: v určitém raném úseku vývoje je organismus schopen si zvýšeně a trvale zapamatovat určitou specifickou informaci (např. kachňata po vylíhnutí si první identifikovaný předmět zařadí – vtisknou – jako matku a podle toho se dále chovají – Lorenz, von Frisch, Tinbergen)

4) **latentní učení**: schopnost organismu bez záměrného posilování učením získat informaci, která se dá využít později – např. lepší orientace v prostředí, které je pouze známé, nikoli záměrně a plánovitě zkoumané

5) **imitační (observační) učení**: osvojování nových prvků chování na podkladě pozorování chování jiných jedinců (nikoli přímým nácvikem); existuje u některých mláďat ptáků a savců, v dospělosti jen u primátů (vč. člověka) – s jistou nadsázkou se dá tvrdit, že děti se proto učí spíše tomu, co vidí (pozorují – observují), než tomu, co slyší (ve formě pokynů, příkazů...); **skupinové (presociální) učení** umožňuje na podobném základě získávat komplexní vzorce chování, které umožňují fungování vztahů ve smečce či stádu

6) **instrumentální učení a operantní podmiňování**: organismus si upevňuje to chování, které je provázeno úspěchem („odměnou“) nebo umožňuje vyhnout se neúspěchu („trestu“); zatímco původně mohlo být toto chování náhodné, stává se záměrným; uplatňuje se a) *zákon účinku* – opakují se ty vzorce chování, po nichž bezprostředně následuje uspokojení, ty, které vedly k nepříjemným zážitkům se vynechávají, b) *zákon cviku* – čím déle se spojení nacvičuje (a čím spolehlivěji funguje), tím více je fixováno

Na humánní rovině (u lidí) rozlišujeme dále:

1) **senzomotorické učení** – učení manuálním zručnostem, návykům uskutečňovaným mechanicky

2) **verbální učení** – osvojení si sledu slovních odpovědí (není nezbytné porozumění)

3) **pojmové učení** – zahrnuje i abstrakci a zobecnění

4) **problémové učení** – odhalování principů a pravidel k řešení určité situace a využívání těchto poznatků v jiných situacích

5) **sociální učení** – je předpokladem pro vznik sociálních vztahů a rolí, samo předpokládá typicky lidskou formu komunikace prostřednictvím znakových soustav

Procesem učení se zabývali *behavioristé a reflexologové* (důraz na *spojení podnětu a reakce*), *gestaltisté* (učení „*vhledem*“) i *kognitivisté* (podobně jako gestaltisté kritizují pojetí úlohy člověka v učení jako pasivní, zdůrazňují *aktivní zařazování – asimilaci* – nového poznání do struktur psychiky)

34. Tvořivost

Tvořivost lze definovat jako **systém osobnostních předpokladů, umožňujících realizovat něco, co se je původní, kvalitativně nové či objevné** (ať již objektivně či subjektivně). Je poměrně samostatnou schopností, přestože do značné míry souvisí s motivací, kognitivním stylem, inteligencí apod. (uvádí se např., že asi do úrovně IQ 120 vzrůstá tvořivost spolu s inteligencí, pak už není souvislost patrná).

Jediným kritériem tvořivosti však není **novost (původnost, originalita)**, jde i o *kvalitu výsledku a tvořivý styl* sám; při hodnocení úrovně tvořivosti jako vlastnosti si lze všimnout např.:

- **plynulosti (fluence)**: pohotovosti vybavování slov, pojmů, obrazů, nápadů...

- **pružnosti (flexibility)**: schopnosti adaptivního, nikoli jednostranného reagování na situaci

- **citlivosti (senzitivity):** schopnosti spontánně si všimnout neobvyklých věcí, postihnout jádro problému
- **propracování (elaborace):** schopnosti vytvářet kvalitní nové struktury
- **redefinice:** schopnosti vidět problém jinak, než jak byl chápán dosud

Na rozdíl od abstraktní inteligence, která se vztahuje především k úrovni tzv. **konvergentního (soustředného) myšlení**, tvořivost více souvisí se schopností myslet **divergentně** – zapojovat evokační procesy, *tvorit asociace a intuitivní řešení*, s *intuicí* jako takovou (vytváření přímých a bezprostředních soudů spíše mimovědomě, na základě nezařazených představ a asociací, jinak než logickou cestou), s využitím *fantazie* (obrazivosti, představivosti, jisté subjektivní nezávislosti na realitě).

Popsány jsou i obvyklé (nikoli nutně zákonité) **fáze tvůrčího procesu:**

- 1) **tvůrčí iniciace, inspirace,**
- 2) **vymezení problému (orientace),**
- 3) **informační příprava řešení (preparace),**
- 4) **zrání tvůrčí myšlenky (inkubace),**
- 5) **nalezení řešení (iluminace),**
- 6) **realizace,**
- 7) **zhodnocení;**

Intuitivní a fantazijní procesy mají své místo především ve fázi *iniciační* a *inkubační* (je třeba nechat problém „uležet“ a čekat na nápad. K podpoření fantazie se využívá např. metody „*brain-storming*“, kdy skupina lidí uvádí všechna možných i na první pohled nereálných řešení problému; i v této fázi však záleží na tom, aby vědomí i podvědomí bylo „nasyčeno“ dostatkem informací a zkušeností, věcných prvků, které mohou napomoci intuitivnímu řešení problému)

Tvůrčímu myšlení mohou stát v cestě i určité **bariéry** – *vnější (kulturní, sociální) i vnitřní*. Patří k nim podceňování fantazie či hravosti a humoru, výhradní preference logiky, dogmatismus a tabuizace některých názorů a témat, neschopnost naslouchat ostatním jako potenciálním „zdrojům“ odlišného pohledu na věc; konzervatismus, konformismus, nepružnost, nepříznivé klima v pracovním kolektivu (neochota podílet se na vývoji, ignorance, závist, boj o postavení, konfrontační styl diskuse, autokratický styl vedení), paradoxně i snaha po samoučelném inovování pro inovování; těžkosti při formulaci problému, neschopnost pohledu z různých hledisek, stereotypnost uvažování, přesycení informacemi a podněty, stres, ulpělost myšlení, předsudky, dominantní postavení prvního dojmu; strach udělat chybu, selhat, riskovat, nechuť ke změnám, malá tolerance k neurčitosti, neschopnost relaxovat a nechat problém inkubovat, neschopnost problémy vnímat, přílišná motivace k rychlému úspěchu; neschopnost odlišit realitu od fantazie, formulovat řešení přiměřeným způsobem, nekritičnost k výsledkům, neschopnost reflexe a přijetí zpětné vazby...

Mezi rysy tvůrčích osobností naopak patří:

- *citlivost k problémům*
- *schopnost nadšení, entuziasmu*

- schopnost snášet *složitost a rozpornost* problémů
- tendence k myšlenkové i předmětné *hravosti, smysl pro humor*
- odolnost vůči vnějším negativním tlakům – *nezávislost myšlení*
- otevřenost a pohotovost vůči *originalitě*
- schopnost *čerpat ze zkušenosti*, otevřenost vůči *dynamice vlastní psychiky*, schopnost ji ovládat
- vysoká úroveň *motivace a její kontroly*

35. Integrace osobnosti

Integrace znamená **propojení** jednotlivých složek systému osobnosti, eventuálně **proces**, jímž vzniká osobnost jako jednota. Procesuální povaha integrace je zřejmá například tehdy, když nová skutečnost (poznatek, situace, vlastnost, role, handicap...) vyžaduje určitou dobu pro „zaintegrovaní“ do systému osobnosti. Úroveň integrity osobnosti se *tedy mění* i u téhož člověka v čase – v závislosti na situaci i zákonitěji v průběhu *ontogeneze*; je také různá u *různých lidí*

Pro integraci (vnitřní uspořádání osobnosti), ale i adaptaci (přizpůsobení *vnějším podmínkám*) osobnosti je základní psychickou funkcí **vědomí**. Bývá definováno jako

- spojitý rozměr**
- jasnosti uvědomování**
- určitých obsahů –**

Všímat si tedy lze kvalit a) *kontinuity* prožívaného a uvědomovaného (v čase – pamatujeme si, co jsme prožili, jací jsme byli...; „*průřezově*“ – i obsahy, které se vyskytují současně, mohou být více či méně sladěny, integrovány, nemůžeme být např. dosti dobře zároveň přesvědčeni o zásadně protikladných skutečnostech); b) *míry*, jakou si jednotlivé skutečnosti uvědomujeme intenzivně, ostře a c) *obsahů* – tedy toho, co je předmětem našeho vědomí, co všechno si uvědomujeme. Různé obsahy si pochopitelně můžeme uvědomovat s různou měrou jasnosti a různým stupněm kontinuity i integrace do našeho systému osobnosti; různí lidé také mají různou tzv. *šíři pole vědomí*, tedy mnohost obsahů, které jsou schopni vědomím pojmout.

Rozsah pojmu vědomí naplňují tři základní oblasti –

- prožívání** (subjektivní prožitky aktuálního vnitřního i vnějšího dění),
- uvědomování prožívaného** (znovuprožití, subjektivní zobrazení prožívaného, které již předpokládá i *interpretaci* prožívaného a závisí na zvycích, přesvědčeních apod.) a
- uvědomování sebe**

36. Vědomí „já“ a sebepojetí

Vědomí „já“ je specifickou oblastí vědomí a pro integraci, celek osobnosti má zásadní význam; spojuje také tradiční zájmy *psychologie osobnosti* (Já jako vlastní jádro osobnosti), *obecné psychologie* (např. projevy fenoménu Já v oblasti kognice,

emocí – sebevztážený, sebezapojující, sebeprodukční efekt, benefiktance...), *sociální psychologie* (identita), *vývojové psychologie* (fáze vývoje jáského pocitu jako předpokladu integrity osobnosti) i *psychopatologie* (poruchy Já jako je amnézie, depersonalizace či mnohočetná porucha osobnosti...)

V klasickém pojetí W. Jamese (viz ot. 9) je vědomí „Já“ zakotveno dvojným vztahem: má svůj **předmět** (vědomí čeho? – tzv. *empirické, prožívané Já*) i **podmět** (či vědomí? – tzv. *činné, prožívající Já*)

Činné Já je „zážitkovým ústředím“, zprostředkuje bezprostřední prožívání vlastního *těla, kontinuity v čase a prostoru*, pocit vlastní identity. Vyjadřuje také *emoční stránkou Já*, souvisí se *sebehodnocením*, a to jak ve smyslu *dílčích hodnocení* různých svých kvalit, tak globálního, celkového sebehodnocení. **Empirické Já** se v zásadě shoduje s pojmem *sebeпоjetí*, s tím, jak se člověk vnímá, s věcným obsahem toho, jak sám o sobě uvažuje. Sebeпоjetí a sebehodnocení jsou ve vzájemném vztahu, podobně jako souvisí kognitivní a emoční aspekt Já – čím více se informace vztahuje k Já, tím větší má i emoční náboj. Sebeпоjetí je tzv. *multifacetový fenomén* – jinými slovy, existují různá dílčí sebeпоjetí a vztah mezi nimi a celkem osobnosti je asi takovým, jako mezi knihami a knihovnou. U jednotlivých složek sebeпоjetí rozlišujeme, zda mají spíše *autonomní* (intrapersonální) či *vztahovou* (interpersonální) povahu, zda jsou důležitější – *centrální*, či méně důležité – *periferní*, nebo za jakých okolností se aktivují (např. různé sociální role v různých situacích).

Na sebeпоjetí lze nahlížet i z hlediska časového horizontu. **Minulé Já** je reprezentací sebe v minulosti, může být podstatné i pro vytváření představy o přítomném Já i pro „plánování“ budoucího sebeпоjetí; podléhá určitým zkreslujícím sklonům – tzv. *benefiktanci* (tendence myslet si, že naše úloha v minulosti byla lepší, než byla ve skutečnosti) nebo „*hindsight-bias*“ (tendence myslet si zpětně, že „jsme věděli, jak to dopadne“). **Přítomné Já** je kromě vlivu minulé zkušenosti dáno též sebeпоzоровáním v různých situacích, informacemi od jiných a zpětnou vazbou a introspekci. Též ovlivňuje vnímání sebe v minulosti, může být ale samo ovlivněno např. díky tendenci k zachování stabilní úrovně sebehodnocení. **Budoucí Já** opět navazuje na reprezentace minulých a přítomných Já, obsahuje ale obvykle mnohem více plánování, je projekcí úkolů, přání i nadějí a proto bývá často i jasněji definováno. Může zahrnovat také očekávání vlastní změny, podobně ale může být jen projekcí přítomného Já do budoucna.

Lze si všimnout i rozdílů tzv. „**možných Já**“ – **reálného Já** (člověk hodnotí, jaký si myslí, že opravdu je), **ideálního Já** (představa o tom, jaký bych chtěl být), **požadovaného Já** (představa, jaký by člověk měl být) a **nechtěného** či **nežádaného Já** (nebývá pouze protikladem ideálního Já – je zajímavé, že zatímco ideální Já odráží často spíše výkonovou perspektivu a sociální požadavky, nechtěné Já častěji odráží aspekty, týkající se individuální morálky). Podle podobností či rozdílů jednotlivých možných Já můžeme usuzovat např. na *spokojenost* se sebou samým, *aspirační úroveň* či tzv. „*osobnostní trend*“ – směr, v jakém se chce člověk měnit.

S Já souvisí i pojmy **sebedůvěry** (spíše vnitřní aspekt, aspekt jistoty sebe sama), **sebevědomí** (spíše v sociálním kontextu), **vědomí vlastní účinnosti** („self-efficacy“), tendence reflektovat své projevy („*self-monitoring*“) apod. Všechny složky

Já se dosti úzce dotýkají i *vnímání sociálních situací* a jsou důležitým *regulátorem vlastního chování*.

37. Stabilita sebepojetí, obranné mechanismy

Sebepojetí má tendenci ke **stabilitě** – jasný, soudržný a stálý obraz o sobě a o světě je provázen pocitem jistoty, je tedy sám o sobě *motivujícím činitelem*; motiv jistoty zde může i převládnout nad motivem kladného hodnocení (např. u neurotiků je častá nechuť ke změně sebe či situace, ačkoli by sami takovou změnu přivítali, „strach z neznáma“).

Odtud také pochází **psychologická obrana** proti úzkosti a narušení osobní integrity negativními informacemi o sobě, frustrujícími a stresujícími situacemi apod. Integrita osobnosti musí čelit mnoha narušujícím vlivům (rozporné informace, traumatizující události, změny situace...) a závisí na její kvalitě a volbě obranné strategie, zda bude dále rozvíjena či udržena, v jakém rozsahu, popř. kdy se znovu obnoví

Archaickou reakcí živočichů na stres je dvojice možností „*útěk – útok*“. Podobně obranné mechanismy mohou mít povahu *úniku* či *ofenzivní obrany*. Volba určitého typu obranných mechanismů do značné míry závisí *na osobnosti člověka*, počínaje temperamentem a konče zvyky a obsahem sebepojetí. Tzv. *psychodynamické přístupy*, vycházející z psychoanalýzy, považují obvyklé obranné mechanismy za charakteristické pro vývojovou úroveň a typ či poruchu osobnosti (hovoří se o tzv. charakterových obranných strukturách.

Základem **psychologické obrany proti úzkosti** je *zkreslení* vnímané skutečnosti, která jedince ohrožuje, vyvolává úzkost. Mezi základní popisované obranné mechanismy patří:

- **popření** - způsobuje, že si člověk vůbec neuvědomuje ohrožující skutečnost, v krajně vystupňované podobě se může projevat i jako blud, odtržení od reality;
- **vytěsnění** (represe) - na rozdíl od popření je nežádoucí skutečnost zprvu vnímána a pak je jakoby „zapomenuta“, to však bývá úspěšné jen zčásti a nepříjemné obsahy si svou naléhavostí uvědomění „vynucují“;
- **regrese** = únik před současnou úzkostí ke způsobům citění, myšlení a chování příznačným pro již překonaný vývojový stupeň;
- při **projekci** připisuje člověk druhým vlastnosti, pocity, záměry apod., které si sám u sebe nepřipouští;
- **izolace** souvisí se schopností oddělit poznání od emocí – je to tedy jakési vnímání bez citění tam, kde by pocity ohrožovaly integritu člověka; mívá někdy povahu **intelektualizace** – přehlížení emočního prožitku stylem „já se v sobě vyznám a svoje problémy si umím rozumně zpracovat“, kdy je ovšem emoce pouze nereflektovaná či přesunuta jinam;
- **racionalizace** využívá některých prvků myšlenkového řešení problémů, má ale povahu jistého oklamávání sebe sama, klamného zdůvodňování vlastního chování apod.;
- na opačném principu funguje **agování** – tendence vyjadřovat podvědomě činy to, co si člověk nedokáže uvědomit a vyjádřit slovy nebo řešit přímo;

- **somatizace a konverze** – duševní problematika se může projevit tělesnými příznaky,
- **odčinění** (anulace) je obranou, která má vyvážit výskyt něčeho, co člověk vnímá u sebe jako nežádoucí;
- podobný je **reaktivní výtvor**, kdy se vlastnost vnímaná jako nepříjemná (např. nepořádnost) mění ve vlastní opak (přehnaná čistotnost, puntičkářství, pedantsví);
- **přesunutí** – základem je schopnost najít náhradní cíl, v této souvislosti se hovoří o **kompensaci** nebo **sublimaci** (nalezení náhradního uspokojení nebo pokusu o přetvoření původně sociálně nepříjemné tendence do sociálně přijatelné formou).

Obranné mechanismy obvykle působí mimovolně, bezděčně a neuvědomovaně. Naproti tomu strategie či styly zvládnání náročných situací a stresu („coping“) mohou zahrnovat i zcela vědomé aktivity (přímé řešení problému, kognitivní restrukturační – přepracování, vyhledávání sociální opory...).

Psychologické obrany mohou sehrát *pozitivní i negativní roli*, může se i stát, že se sama obrana stává hlavním problémem; jejich přínosem je, že *zbavují člověka nutností důsledně se vyrovnávat* se všemi skutečnostmi, které by v něm tak či onak vyvolávaly úzkost, a *poskytují mu čas a klid* potřebný k tomu, aby objevil vhodnější způsoby řešení situace; zda bude obrana ku prospěchu či spíše ke škodě osobnosti závisí na *stupni*, v němž zkresluje myšlení a vnímání, *přiměřenosti* vůči ohrožující okolnosti, *rychlosti* jejího odeznění a ustoupení přímému zpracování problému, *velikosti osobního sklonu* reagovat obranným zkreslením spíše než kvalitnější adaptační strategií a na *bezprostřední úspěšnosti*.

38. Vývojová psychologie

Předmětem vývojové psychologie je především ontogeneze – vývoj jedince (někdy se užívá pojmu vývin a termínem „vývoj“ se označuje fylogeneze – vývoj druhu). Současná vývojová psychologie nepohlíží na vývoj jako na spojitý děj či proces, ale předpokládá:

- 1) **stupňovitý (stadiální) charakter vývoje:** k jednotlivým ontogenetickým stádiím vývoje patří specifické vývojové úkoly, podmínky, situace a potřeby
- 2) vývoj se týká celého období životní dráhy člověka; neznamena pouze rozvoj, zahrnuje i procesy **involute** – stárnutí;
- 3) s nelineárním charakterem souvisí i princip **spirálovitého vývoje**, kdy rozvinuté či osvojené funkce mohou vymizet, ale po čase se opět obnovují v jiných či příznivějších souvislostech, na vyšší úrovni
- 4) vývoj zahrnuje **specifická období** – kritická či senzitivní pro rozvoj určitých funkcí; vývojová psychologie se zabývá nejen charakteristikou stádií, ale i popisem vývojových změn, které tvoří předěly mezi stupni a mohou se manifestovat i jako období tzv. tranzitorních krizí, krizí přechodu mezi jednotlivými obdobími vývoje.

39. Faktory psychického vývoje

Na psychickém vývoji se podílejí jak složky vrozené, tak získané. Podle zdůrazňování role jednoho typu činitelů vývoje lze odlišit introgenní (nativistické) směry – zdůrazňují vliv vrozených složek a struktur (např. psychoanalýza, některé biologicky orientované školy) a exogenní přístupy – zdůrazňují vlivy vnějšího prostředí a učení (např. behaviorismus). V současnosti převažují pojetí různou měrou **interakční** – tj. taková, která považují vývoj za výsledek součinnosti obou hlavních zdrojů a činitelů vývoje. Podíl obou složek bývá obtížné odlišit, určitý genetický základ je dán již v okamžiku početí, záhy však začínají působit i nejrůznější vlivy vnějšího prostředí.

40. Vrozené a dědičné

Genová výbava zahrnuje zděděné geny, ale i změny dědičného vkladu mutací a segregací v genech.

Vrozená výbava zahrnuje navíc vývojové účinky prostředí negenové povahy během nitroděložního vývoje (až do okamžiku narození – tzn. účinky prenatálních a perinatálních vlivů)

Většina psychických vlastností je dědičná **polygenně** – dispozice k vlastnostem nejsou neneseny pouze jedním genem, ale konfigurací většího počtu genů. Psychické vlastnosti se také do značné míry dědí jako **dispozice** – vlohy, tendence, které se navenek projevují pouze při určité stimulaci z okolního prostředí (tak např. talent či nadání znamená určitou vloh, konkrétní schopnost je výsledkem rozvíjení této vlohy)

Vývojové procesy, které jsou podmíněny vrozenými činiteli a probíhají zákonitě se nazývají **maturace** – zrání.

41. Senzitivní a kritická období v ontogenezi

Maturací lze vysvětlit i výskyt **senzitivních a kritických období** ve vývoji individua. Jsou to taková období, kdy je organismus člověka obzvláště připraven pro osvojení nějaké další schopnosti, pro rozvoj některé funkce (senzitivní, citlivé období) nebo kdy jediné může k osvojení této schopnosti dojít (kritické období). Nízká stimulace v takovém období může mít celoživotní následky. Tímto principem se vysvětluje např., proč se „vlčí děti“ – nalezcenci, vyrůstající mimo lidskou společnost a objevení v dospělém věku – nenaučili mluvit, dalším příkladem mohou být pozdní následky psychické deprivace v oblasti sociálního kontaktu.

42. Periodizace životní dráhy člověka

Životní dráha člověka bývá periodizována podle různých kritérií. Historické periodizace často využívaly spíše mechanického kritéria rozdělení životní dráhy na stejně dlouhé časové úseky (např. Komenský – po sedmi letech). Současné přístupy oddělují jednotlivá stadia nejčastěji na základě kumulace vývojových změn – tělesných, psychických i sociálních. Časové vymezení je obzvláště u pozdějších fází spíše orientační, v mladším věku hraje významnější roli maturace, vliv

individuální zvláštností a sociální okolností na průběh vývoje časem vzrůstá. V našich sociokulturních podmínkách je obvyklé toto obecné členění:

- prenatální období
- novorozenecké období (první měsíc života)
- kojenecké obd. (1. rok)
- batolecí obd. (1 – 3)
- předškolní obd. (3 – 6)
- školní věk – nástup do školy, mladší a střední škol. věk (6 – 10/12)
- puberta (11-15)
- adolescence (15 – zhruba 20)
- mladší (do 35), střední (35-45), pozdní dospělost (45-60)
- stáří – rané (cca 60-75), pravé (od 75)
(podle Vágnerové, 2000)

Ontogenezi lze však studovat a periodizovat i z dílčích hledisek, jakými jsou **tělesný vývoj**, vývoj jednotlivých **psychických funkcí** (vnímání, motorika, myšlení, řeč, vědomí, sociální funkce a j.), vývoj **společenský** (proces socializace). Některé teorie sledují speciální hlediska: psychosexuální vývoj (Freud), vývoj **identity** (Erikson) **morální** vývoj (Kohlberg), **kognitivní** vývoj (Piaget) nebo profesní vývoj – vývoj vztahu k **povolání** (Havighurst) či typickou profesní dráhu (Bühlerová).

43. Sociální psychologie

Sociální psychologie se zabývá především společenskými aspekty života jedince a psychologickými aspekty sociální interakce. Na rozdíl od sociologie nejsou tedy jejím primárním předmětem studia společenské mechanismy a struktury. Spektrum oblastí studia sociální psychologie je však přesto dosti široké. K obvyklým kontextům studia sociálních interakcí patří::

- **fyzický kontext:** kontext fyzikálních i přírodních podmínek, *psychologie životního prostředí* či architektury...

- **sociální kontext:** *sociální skupiny, scénáře* (skripty – obvyklé sociální posloupnosti, algoritmy), *role*, či *sociální schémata* (sociální vědomosti jsou uchovávány v celistvých, pružných rámcích), *sociální identita*

- **kulturní kontext:** kultura vytváří normy, rituály i role, schémata a scénáře a tak ovlivňuje sociální i psychické fungování člověka;

- **sebepojetí** jako intrapsychická proměnná v sociální interakci

44. Socializace

Téma socializace leží na pomezí oblasti studia sociální a vývojové psychologie, ale i sociologie nebo pedagogiky. Jednotlivé koncepce socializace zdůrazňují v různé míře:

- 1) **cíle společnosti** z hlediska požadavků na zařazení jednotlivce do společnosti – definované normy a role;

- 2) **vytvoření souhry** mezi životem mnoha jednotlivců tím, že se jednotlivci učí schopnosti koexistence;
- 3) předávání **kulturních vzorců**, kompetencí; podobný význam má termín *akulturace*
- 4) vytvoření kongruence či kompromisu mezi jednotlivcem a společností, vytváření „**adaptačních kvalit**“ na společenské prostředí nebo osobně kongruentní sociální **role**
- 5) jakékoli sociální aspekty ontogeneze člověka

Řezáč (1998) považuje za nadřazený pojem **humanizaci**, která je výsledkem souhry *socializace a individualizace*.

Díličími procesy humanizace jsou:

- **personalizace**: utváření osobnosti, vrůstání do mezilidských vztahů, utváření „Já“
- **akulturace**: osvojování kultury society, utváření životního stylu
- **profesionalizace**: osvojování a zaujetí profesní role
- **socializace** (zde v užším smyslu): osvojení sociální role

Na procesu socializace se podílí několik různých typů činitelů:

- **sociální učení** jako fenomén, který může mít podobu záměrné až organizované činnosti i podobu nezáměrných, vrozených tendencí („učení se“ řeči, imitace sociálních rolí, dětské námětové hry...);
- **rodina** jako nejbližší sociální prostředí, obvykle přítomné od raného dětského věku
- **užší okruh významných lidí** („*significant others*“); vrstevníci, přátelé, partner/ka, děti...
- sociální **institute** – nejobvyklejší je v tomto smyslu škola, nejsvobodnější kultura, nejorganizovanější armáda, policie, soudnictví...
- sociální **rituály**
- **společenské klima**

45. Sociální učení

Koncept sociálního učení vychází z nebehaviorismu, významně jej rozpracoval **A. Bandura**. Zdůraznil, že v procesu socializace nejde jen o získávání hotových „produktů“ (např. vlastností, dovedností) ale i osvojování psychologických mechanismů, které toto získávání umožňují.

Můžeme se poměrně dobře naučit pevné stereotypy pro standardní situace, je ale také potřeba získat základy pro jednání v situacích, které jsou neobvyklé a neznámé a získat schopnost se z nich učit.

Podobně **Fröhlich a Wellek** (1972) hovoří o **sociálních procesech prvního** (jednoduché učení) a **druhého řádu** (převzetí role, schématu, chápání norem)

- Způsoby, jimiž podle teorie sociálního učení socializace probíhá, představují
- **diferenciální zpevňování** (důsledky vlastního chování) – přímá zkušenost
 - **zástupné zpevňování** (pozorování úspěchu/neúspěchu druhých) – nepřímá zkušenost
 - **verbální vedení** - komunikace

- **učení na základě modelu**

Za nejdůležitější faktory sociálního učení považuje Bandura **rodinu**, v dospělosti ale roste vliv dalších instancí a institucí – styky s druhými lidmi, korektivní zkušenosti, členství v náboženských společnostech, masmédiá...

V rámci zástupného učení zdůrazňuje i **rolí vzoru**.

Pojem „**sociální dědičnost**“ vyjadřuje často i nezáměrné předávání zvyků, vzorců, postojů, rolí..., typické v rodině (nejedná se o dědění znaků v biologickém slova smyslu).

46. Fáze socializace

Řada autorů (srov. Nakonečný, 1999) popisuje socializaci jako *proces, jímž se z biologického jedince stává kulturní bytost*.

Ondrejkovič označuje zcela první etapu života jako etapu **sociabilizace**, později, když dítě začne rozlišovat sebe od matky., nastává jeho **individualizace a personalizace**. S postupným rozšiřováním sociálního okruhu nastává fáze **enkulturace a societizace**.

Monatová hovoří o prvním roce života jako o období **elementární socializace**, po němž následuje období **rodinné socializace** a asi po čtvrtém roce života pak období **socializace veřejné**.

Podrobně rozebírají protosociální a raně sociální vývoj dítěte v souvislosti s utvářením základů lidské osobnosti (tedy i toho, jak bude člověk jednat v rámci sociálních vztahů) psychodynamicky orientovaní autoři (Mahlerová, Spitz, Bowlby...). Vývoj v tomto období je často považován za determinující pro celý další rozvoj osobnosti, ačkoli se upozorňuje i na to, že zdravý člověk není jen „výsledkem“ vlastního raného vývoje, ale se svým dětstvím tzv. „*kutí*“ (Séve – dle Švancara, 1983).

47. Sociální dovednosti

Nakonečný (2001) zmiňuje tři základní kategorie výsledků socializace:

- **kognitivní schémata** (mít „pro něco pojem“; jazyk...)
- **motivy a postoje** (orientované k udržení society a typické pro danou societu)
- instrumentální **vzorce chování** (dovednosti, pracovní postupy...)

Společenské vlivy působí jako činitel **růstu osobnosti z bytosti**, vlastnosti osobnosti do sociálního života zpětně vstupují jako jeho regulátory. Řezáč (1999) v této souvislosti uvádí následující fenomény:

- **sebeobraz** na základě informací z vnějšku, který se mění v
- **sebepojetí** – globální představu o sobě; projevuje se i typem a mírou
- **sebehodnocení a sebeúcty**;
- představa o záměrech a tendencích: **sebekoncepce**
- **svědomí, normy, hodnoty**

K dalším důležitým výsledkům procesu socializace patří:

- ❖ postoje
- ❖ role
- ❖ sociální motivy
- ❖ sociální dovednosti
- interakční dovednosti:
 - dovednost iniciovat, navázat, prohlubovat a ovlivňovat vztahy mezi lidmi
 - sociální obratnost – způsobilost vést a rozvíjet určitou smysluplnou interakci
- percepční dovednosti:
 - dovednost odpovídajícím způsobem vnímat vnitřní i vnější realitu
 - dovednost interpretační – dovednost interpretovat sociální svět, dovednost posuzovat a hodnotit
- komunikační dovednosti:
 - dovednost vyjadřovat poznatky i emoce (svůj vnitřní stav, pocity, mínění, názory a postoje ...)
 - dovednost přijímat a zpracovávat podněty, signály a sdělení zvnějšku
- organizační dovednosti
 - dovednost ovlivňovat, řídit činnosti...
 - dovednost vytvářet plány, taktiky, strategie
- behaviorální dovednosti
 - dovednost chovat se kongruentně a autenticky – propojovat expresivní složku s prožíváním

48. Sociální skupiny

Sociální život se realizuje především ve **skupině**, což je patrně dáno i fylogeneticky (pravěká tlupa), a je zřejmé i vzhledem k tomu, jakou roli hraje v lidském životě nejdůležitější primární skupina – rodina.

Ne každý útvar, sestávající z více osob, lze automaticky nazvat skupinou v psychologickém slova smyslu. Podle *Sczepanskiego* (1970) musí mít sociální skupina **tři základní znaky**:

- **interakci** (meziosobních vztahy)
- **komunikaci**
- **organizaci** (vymezení rolí, očekávání, hierarchie...)

Podrobnější kritéria uvádí *Hayesová* (1997):

- interakce mezi lidmi trvá delší dobu, ne jen po několik minut
- členové vnímají skupinu jako skupinu a cítí se být jejími členy
- skupina si vytváří své vlastní normy, role a očekávání, jak se její členové mají chovat, a také sankce proti těm, kdo se nepřizpůsobili
- skupina si vytváří vědomí společného cíle či vlastního účelu
- mezi jednotlivými členy skupiny se rozvíjejí různé vztahy

Definici skupiny na základě komunikace a vlastní dynamiky podal i K.Lewin: „podstatou skupiny není podobnost či nepodobnost mezi jejími členy, ale jejich vzájemná závislost, vztažnost („*interdependence*““

Mezi základní charakteristiky, podle nichž lze odlišovat typy skupin, patří:

- **stabilita** skupiny: míra proměnlivosti či stálosti členské základny i struktury pozic; u neformálních skupin bývá stabilita výrazem dobrého klimatu, u formálních souvisí obvykle s pevnými normami, vysokou mírou sociální prestiže apod.; podobně **stálost** = stabilita skupiny v čase

- **integrace** a **koheze**: jednotnost postojů a cílů, „síťovitý“ charakter vazeb; soudržnost – pevnost a stálost; někdy se rozlišuje *socio-emocionální* soudržnost a *instrumentální* soudržnost

- **atraktivnost**: neboli přitažlivost a **míra libosti** neboli příjemnosti prožívání členství ve skupině

- **autonomie**: nezávislost na jiných skupinách; **míra propustnosti**: jak moc překážek se klade do cesty těm, kteří usilují o členství apod.

- **velikost skupiny**: určuje i kvalitu vztahů; „malé“ a „velké“ skupiny se odlišují spíše kvalitou vztahů, než počtem členů; malá je taková skupina, která zabezpečuje interakci „každého s každým“

- **míra intimacy**: závislá na počtu členů, znamená existenci emotivních, hlubších vztahů mezi členy skupiny

- **homogenita/heterogenita skupiny**

- **zaměřenost skupiny, hodnotová orientace skupiny**

- **míra kontroly** a uplatňování skupinové moci

49. Klasifikace sociálních skupin

Primární a sekundární skupiny (Ch.H.Cooley): znakem primární je intimní kontakt tváří v tvář a kooperace Tyto skupiny mají zásadní vliv na utváření „sociální povahy a ideálů jedince“. Prototypem takové skupiny je rodina. Typickými znaky jsou

- interakce tváří v tvář
- difúzní a nevymezená interakce
- relativní stálost
- sympatie a vzájemná identifikace
- malý počet členů
- intenzivní, zásadní a komplexní vliv na člena

Znakem **sekundárních** skupin jsou zprostředkovanější, formálnější vztahy, skupina působí na člověka spíše v dílčí oblasti, selektivně (např. pracovní kolektivy, zájmové skupiny).

Formální a neformální skupiny: neformální skupiny jsou založeny na skutečných meziosobních vzájemných vztazích, kritériem je i způsob vzniku; formální vznikají zvnějšku, jiný je výběr členů, jiné jsou interakce a odlišně bývají definovány a kodifikovány i cíle a normy.

Členské a vztahné (referenční) skupiny: členská neboli interakční je ta skupina, jíž je člověk skutečně členem, referenční je ta skupina, která ovlivňuje jednotlivce přesto, že jejím členem není – např. proto, že by jím chtěl být. Ovlivňuje i jeho další volbu skupin; podle jiného pojetí je to ta skupina, s níž se jedinec cítí identifikován a která silně souvisí s jeho sebepojetím, Referenční skupina může být i vysněná, imaginární, literární... Někdy se jako protipól referenční skupiny definuje skupina, jejímž členem by člověk být nechtěl.

Strukturace a davy: strukturace jsou ty skupiny, které jsou bohatě vnitřně členěny. Tyto skupiny mívají i větší stabilitu, mívají svoji historii a tradici i své směřování do budoucna; **davy** vznikají náhodně, stojí za nimi spíše emotivní situační souznění; typickým znakem je labilita a prožívání akce. V **davu** dochází často k vytváření *zúženého skupinového vědomí*, jednání davu pak připomíná jednání jednotlivce v afektu; dav, je-li semiorganizovaný, často „cítí“ vůdce, který podle *LeBona* „nebývá mužem myšlenky, ale činu“, často funguje spíše přesvědčení, než myšlení; pokud se role vůdce nestačí vydělit, přebírá její místo „nálada“, mění se i identita a způsob kontroly jednotlivce. Svou povahou je davu blízké **publikum**, které ale nemusí vystupovat aktivně, spíše „konzumuje aktivitu jiných“. Podobně jako v davu je i v publiku zvýšená sugestibilita, vytváří se „společné vědomí“

50. Vliv skupiny

Zvláštní dynamiky a vlivu skupiny se využívá např. v psychoterapii – ta může probíhat i skupinovou formou, předpokládá se přitom efekt už jen toho, že probíhá ve skupině; Kratochvíl (1978) prezentuje „**nejúčinnější faktory terapeutické skupiny: podobnost problémů, sounáležitost, emocionální podporu, empatii, akceptaci, porozumění, kohezi, pomoc jiným, sebeexploraci a sebeprojevení, zpětnou vazbu, konfrontaci, vhléd, korektivní emocionální zkušenost, získání nových informací, sociálních zručností, pochopení zákonitostí fungování skupin a mezilidského vztahu**“. I.D.Yalom hovoří i o podobnosti skupiny s primární rodinou

K dalším popsaným skupinovým fenoménům patří např.:

- **risky-shift phenomenon** – fenomén posunutí k riskantnosti (Stoner): zjišťuje se, že lidé ve podobně laděné skupině radikalizují své názory a chování více, než jak by byli sami ochotni riskovat. Walach a kol. tento jev vysvětlují **difúzí odpovědnosti**: členové si myslí, že mohou více riskovat, protože za svoje rozhodnutí neodpovídají tolik, jako kdyby se rozhodovali sami.

- **sociální polarizace**: diskuse ve skupině každému naznačí, co je akceptabilnější a každý jednotlivý člen pak podle toho postupuje, čímž se celá skupina vychýlí daným směrem; podobný efekt může mít i **sociální srovnávání**:

- **skupinové myšlení**: skupina se může uzavřít informacím zvenku; soudržná skupina činí tlak na členy a nutí je přizpůsobit se. Vzniká obvykle ve vysoce kohezivních skupinách.

- **konformita**: Kelman identifikoval tři procesy, které mohou přispívat ke konformitě:

- vyhovění – člověk se ale nemusí přizpůsobit vnitřně
- internalizace – souhlasíme s tím, že názor většiny je správnější
- identifikace – změním své názory a stanoviska, abychom se podobali nějaké jiné osobě (či skupinové normě), kterou obdivujeme či respektujeme

51. Struktura skupiny, skupinové role

Vytváření typických rolí v malé skupině bylo původně pozorováno v terapeutických komunitách, tendenci k podobnému spontánnímu strukturování však vytvářejí i další malé skupiny:

- **alfa** – neformální vůdce skupiny, obvykle nejaktivnější, imponující, akceptovaný většinou členů skupiny
- **beta** – tzv. expert, má specifické předpoklady k navrhování či alespoň tvořivému rozvíjení variant řešení prezentovaných vůdcem skupiny
- **gama** – většina členů skupiny, spíše pasivní a přizpůsobiví, podléhající nebo se identifikující s vůdcem
- **omega** – outsider skupiny, okrajová pozice, ve skupině spíše (či většinou) neoblíbený
- **P** – obětní beránek, obvykle symbolický představitel nepřátelské (rivalitní) skupiny

Zaborowski vymezil na základě praktické analýzy interakce v tréninkové skupině role **iniciátora** (evokuje společnou činnost), **kontinuátora** (podchycuje nápady a iniciativy), typ **poskytující informace** a typ **informace vyžadující, roli koordinátora, navigátora** (posunuje skupinu směrem k plnění cílů). Další skupina rolí zahrnuje **motivujícího-„rozehříváče“**, **harmonizátora, uvolňovače napětí a strážce norem**, k poslední skupině náleží osoba **blokujícího** (snaží se zabránit konfliktům), **požadujícího ocenění a unikajícího**.

Skupinová dynamika je do značné míry daná právě zaujímáním rolí a chováním se v rolích.

52. Styly vedení skupiny

Kurt Lewin popsal tři základní styly vedení skupiny: **autokratický**, který se vyznačuje značnými nároky na výkon skupiny a vysoko mírou kontroly, ale malým interpersonálním zájmem, **demokratický**, který kloubí nároky na výkon skupiny s interpersonálním zájmem a členy skupiny na podávání výkonu osobně interesuje, a **laissez-faire**, kdy vedoucí neprojevuje o výkon skupiny ani o kontakt se členy zájem. Autokraticky vedená skupina podávala relativně dobré výkony za předpokladu, že je kontrolována, v nepřítomnosti vedoucího vykazovala sklony k „sabotérství“, demokraticky vedená skupina podávala rovněž dobrý výkon i dobré vztahy mezi členy, skupina vedená stylem „laissez-faire“ nevynikala výkonem ani kvalitou vztahů.

Kreh, Crutchfield a Ballachey popsali pět charakteristik **úspěšného vůdce skupiny**

- skupina ho musí vnímat jako svou součást
- musí mít názory a vlastnosti, které má skupina jako celek
- musí být pro členy modelem
- skupina ho musí vnímat jako někoho, kdo jí pomáhá dosáhnout cílů
- musí skupinu pozorně reprezentovat navenek

53. Sociální percepce

Vnímání obecně má subjektivní povahu – informace mohou proto být přijímány určitým způsobem zkresleně a interpretovány na základě subjektivních kritérií. V sociálním kontextu se při zpracování informací uplatňuje např. efekt **primárnosti** (to, co vnímáme jako první, bývá pro utváření smysluplného celku z vnímaného významnější než později přijaté informace), zákon **interference** (uplatňuje se minulá zkušenost – výběr i vyhodnocování informací je ovlivněno minulou zkušeností), v průběhu percepce dochází také k tvorbě **podvědomých hodnotících hledisek**.

Způsob, jakým vnímáme druhé lidi, se vyznačuje několika obecnými rysy. Je

• **expektační**: ovlivněný **očekáváním** určitého chování. Toto očekávání se projevuje percepční **predispozicí** (připraveností globálně vnímat určitým způsobem – viz **kognitivní styly**) a **zaostřeností** (focusing) na vnímání určitých projevů

• **afektivní**: ovlivněný **emocemi**, které jednak **zabarvují** vnímání jiného člověka v důsledku citového vztahu k němu, jednak **stenizují** (či astenizují) percepční děje. Petrovskaja (1989) uvádí mezi způsoby vnímání jiného člověka:

- vnímání na základě jeho vztahu k sobě
- vnímání na základě přijetí jeho osoby ostatními
- vnímání na základě výsledků jeho činnosti
- bezprostřední vnímání vnějšího vzhledu
- vnímání skrze vysvětlení jeho vnitřního stavu (na základě našeho vhledu, jeho vlastního popisu...)

• **atributivní**: s tendencí přisuzovat na základě vnímání určité vnitřní a vnější osobnostní charakteristiky

O atribučních procesech se hovoří i v souvislosti se sebepercepcí, jedná se o přisuzování úspěchu či neúspěchu sobě nebo okolnostem; Tzv. **základní atribuční chyba** (sebepodporující a sebezahrnující sklon) se projevuje tendencí přisuzovat zásluhu na úspěchu sobě a vinu za neúspěch spíše okolnostem; opačný princip se uplatňuje při tzv. depresivní atribuci.

54. Chyby posuzování – percepční stereotypy

K sociální percepci patří i obvyklé chyby posuzování (tzv. **percepční stereotypy**):

1) nejznámější je **haló-efekt** – efekt chyby prvního dojmu, může také znamenat, že z dílčí jednotlivosti si vytvoříme celkový úsudek o člověku; celek osobnosti druhého je nazírán skrze pocit, který vyvolal např. nějaký nápadný znak. Projevuje se nejčastěji u lidí s nepříliš dobře rozvinutou pozorovací schopností, dále u lidí, jejichž pozornost oslabují nějaké vnitřní děje jako nevyřešené konflikty, nejasná kritéria hodnocení, ambivalence...

2) **efekt novosti**: významnější vliv mívají novější informace

3) **chyba „subjektivní logiky“**: tendence cokoli vnímat a hodnotit podle toho, jak se to „jeví logické“

4) **efekt shovívavosti** („chyba dobroty“) a **efekt přísnosti**: tendence hodnotit rozdílně lidi, které máme rádi, a ty, kteří nás něčím iritují; nemusí jít o záměr (vědomé nadřezování či ponižování), ale spíše o nedostatečnou reflexi tendence

5) **chyba centrální tendence**: při posuzování více lidí si vyčleníme napřed dobře patrné póly (dobří/špatní, aktivní/pasivní...) a „zbytek“ zařadíme do oblasti „ti ostatní“, kteří jsou pochopitelně i „stejní“; též se může projevit jako samostatná tendence extrémním hodnotám se vyhýbat – ta může být důsledkem nejistoty posuzování, obavy z nedostatečně podloženého hodnotícího soudu apod.

6) **chyba kontrastu**: tendence hodnotit jako protikladné to, co kontrastuje; zvýrazňovat oba póly; nebo také: tendence přiřazovat lidem takové vlastnosti, které jsou v protikladu k tomu, co si myslíme o sobě.

7) **chyba blízkosti** (blízké asociace): časová nebo prostorová blízkost vede k tomu, že je vnímána analogie či souvislost i mezi jevy, které kromě časové či prostorové blízkosti nemají nic společného; přesto se jeví jako významově a obsahově podobné.

8) **předsudky**: nejrůznější typy neoprávněně generalizované zkušenosti;

9) **tradice**: vnímání a posuzování na základě „lidové moudrosti“; někdy zjednodušujeme či zkresluje vnímanou skutečnost tím, že si pomáháme tím, co „se o tom říká“

10) **vulgarizace**: zjednodušování nějakých poznatků, povrchní praktická aplikace zkušeností

11) **osobní posuzovací styl**: každý má svoji individuální míru kritičnosti či shovívavosti, tendence podléhat emocím a situačním tlakům, zvláštní druhy zkreslení či předsudků apod. Při konfrontaci zkušeností proto není příliš produktivní argumentovat ve výsledných kategoriích, ale spíše prostřednictvím popisu jevů, příkladů a srovnání.

12) při vnímání sociálních skupin a jejich příslušníků se často uplatňují **autostereotypy** a **heterostereotypy**. Autostereotyp je generalizovaná představa o tom, jaký je, čím vším se vyznačuje průměrný člen vlastní skupiny, heterostereotyp je podobná generalizovaná představa o členech skupiny, k níž nepatříme.

55. Komunikace

Podle Russella (1975) – je cílem každé komunikace

- naznačovat fakta
- vyjadřovat stav mluvčího
- měnit stav posluchače

Vybíral (1999), uvádí, že téměř každý komunikační akt se skládá ze šesti složek:

- sdělujeme (a samozřejmě také zjišťujeme) nějaký obsah
- sdělujeme svůj postoj k tomuto obsahu
- vyjadřujeme postoj ke komunikačnímu partnerovi
- „komunikujeme“ to, jak jsme emočně naladěni
- „komunikujeme“ něco o sobě
- a sdělujeme i svou představu o tom, jak by měla komunikace pokračovat

Rozlišujeme různé komunikační žánry (např. osobní a formální komunikace), úrovně (symetrická a nesymetrická komunikace), prostředky (přímá a nepřímá, verbální a neverbální komunikace).

Kromě řečové komunikace je důležitá i složka **neverbální**, mimoslovní. Tato složka nepodléhá v takové míře jako řeč vědomé kontrole, ale podílí se zásadním způsobem na vytváření kontaktu a „nálady“ komunikačního aktu.

Neverbálně komunikujeme především:

- gesty, pohyby hlavou a dalšími pohyby těla (**gestika**)
- postoji těla (**posturika**; takto se často vyjadřuje nálada či vztahy nadřazenosti a podřazenosti)
- výrazy tváře (**mimikou**)
- **pohledy očí** (v komunikaci obvykle 20 –30 % očního kontaktu)
- vzdáleností, zaujímáním prostorových pozic (**proxemika**; počítá se se čtyřmi základními zónami: intimní do 50-70 cm, osobní 50 – 120 cm, sociální – tzn. společenská v širším slova smyslu, asociální není žádná – cca 120 – 350 cm a zóna veřejného kontaktu – od 3,5 m až „na doslech“)
- tělesným kontaktem, doteky (**haptika**)
- **tónem hlasu** a dalšími neverbálními aspekty řeči (hlasitost, plynulost, pauzy...)
- oblečením, zdobností, **vzezřením** vůbec

56. Psychopatologie: normalita a abnormalita

Psychopatologie se zabývá otázkami normálního a abnormálního fungování lidské psychiky. (Ab)normalitu lze definovat:

- **statisticky** – jako to, co je obvyklé, za nenormální se pak považuje např. vzácně se vyskytující chování. Problémem tohoto pojetí je, že není jasné, jak moc musí být jev vzácný, aby byl považován za abnormální, některé v současnosti uznávané duševní poruchy jsou častější, než aby bylo možné je považovat za vzácné a v neposlední řadě se statistické normě vymykají i některé pozitivní jevy (např. z hlediska inteligence je v populaci podobně zastoupena jak mentální retardace, tak genialita, za abnormální se však považuje pouze retardace)
- na základě **odchylky od sociálních norem**: chování nepřiměřené, nepředvídatelné, porušující normy; toto pojetí je však závislé na normách dané doby a kultury, které se mění, totéž chování lze v různém kulturním kontextu považovat za neobvyklé či nežádoucí, normální i žádoucí
- na základě **selhávání v přiměřeném fungování**: maladaptivní prožívání a chování, které významně záporně ovlivňuje kvalitu života. I toto pojetí je částečně závislé na dané kultuře, některé poruchy nejsou subjektivně pociťovány jako zatěžující.
- na základě **odchylky od ideálu duševního zdraví**: ideál bývá většinou definován souborem vlastností a schopností – např. jako integrace a rovnováha osobnosti, autonomie, sebeaktualizace, schopnost adaptace na prostředí a zvládnání stresu, schopnost introspekce a reálného vnímání světa. Sporná je ovšem jak obsahová stránka ideálu (opět není kulturně univerzální), tak otázka, nakolik je dosahování ideálního stavu běžné a jaký stupeň dosahování žádoucích charakteristik je kritický pro odlišení normality a abnormality.

57. Rozšířené diagnostické jednotky – neurózy

Klasifikace duševních poruch se mění, v současné době jsou v medicínské oblasti využívány dva klasifikační systémy – Mezinárodní klasifikace nemocí (10. revize; MKN 10) a Diagnostický a statistický manuál (4. revize; DSM-IV-R). , popisující na různých osách a skupiny až desítek psychických poruch. Tradičně se rozlišují

Neurózy představují potíže **tělesného** nebo **duševního** rázu, pro které *nelze nalézt organický podklad* (poškození tělesných orgánů nebo mozku) a které *nejsou zapříčiněny* ani závažnější psychickou poruchou (*psychózou*). U neurózy nebývá porušena soudnost, projevy nejsou hrubě nepřiléhavé či nesrozumitelné pro okolí; je také třeba uvažovat o tom, zda jde o momentální neurotické potíže či stabilně přítomnou *poruchu osobnosti*. K **tělesným potížím**, které mohou být neurotického původu, patří např. bolesti hlavy, závratě, tlak či píchání u srdce, bušení srdce, tlak či bolest žaludku, nevolnost, nechutenství či sklon k přejídání, zvracení, průjmy či jiné poruchy trávení, třes rukou či celého těla, křeče a záškuby, poruchy chůze nebo pohyblivosti končetin, ztráta hlasu, nadměrné pocení, pocity mravenčení, brnění či svědění, některé poruchy zraku či sluchu či nejrůznější bolesti. K obvyklým **potížím duševního rázu** patří např. stavy napětí a úzkosti, pocity vyčerpanosti a nepřiměřené únavy, deprese, úzkosti přetrvávající či záchvatovité, vtíravé a nutkavé myšlenky, fobie, pocity vnitřního chvění, únavy a slabosti vůle, podléhání afektům, nesoustředěnost, poruchy paměti, pocity méněcennosti, nadměrná tázavost a hloubavost, neschopnost se rozhodnout, nejistota ve vztazích k lidem či malá samostatnost, obavy z nemoci. Někdy trpí člověk pouze jedním neurotickým příznakem, častěji se však příznaky spojují do určitých celků – **syndromů** (mohou se pak projevovat jako základní druhy neurotických poruch). Odhaduje se, že projevy neurózy v některém životním období trpí až desítky procent populace.

58. Psychózy

Psychózy jsou obecně charakterizovány ztrátou schopnosti adekvátní orientace v sobě samém i v okolním prostředí; První velkou skupinou psychóz jsou **schizofrenie** (jde o soubor poruch), druhou představují **afektivní poruchy** (poruchy, kde je v popředí klinického obrazu chorobná nálada).

Při onemocnění **schizofrenií** jsou časté stavy zmatenosti, pocity odosobnění, poruchy emocí, bludy a halucinace. Společné rysy schizofrenií pojmenoval Bleuler (1911) – tzv. **primární příznaky** (symptomy) „**4A**“ – **poruchy asociací** (obecněji poruchy myšlení), **p. afektivity** (nepřiměřené emoce nebo emoční otupělost), **autismus** (chorobná uzavřenost do vlastního vnitřního světa) a **ambivalence** (prožívání protikladných motivů). Primární symptomy jsou přítomny univerzálně, jen někdy se vyskytují tzv. sekundární symptomy – **halucinace, bludy, katatonní projevy chování** (například strnulost nebo stálé opakování týchž pohybů, gest...), a **hebefrenní projevy chování** (chování bizarní, jakoby „pubertální“ – grimasování, nutkavý smích...)

Mezi afektivními poruchami (poruchami nálad) převažují deprese a mánie:

Pro **deprese** je typická generalizace pesimistického pohledu na svět i na sebe, dále pocity absence perspektivy, sebeobviňování, neschopnost prožívat radost a uspokojení, útlum aktivity i vůle, obavy z budoucnosti, odlišnosti kognitivního stylu

(výběr, zkreslení), projevy ve fyziologických procesech, v péči o zevnějšek, bludy, hypochondrické představy, suicidiální (sebevražedné) myšlenky. Pro **mánii** je typická naopak euforická nebo předrážděná, expanzivní nálada, zvýšené sebehodnocení, aktivita, sociabilita, někdy bývají též přítomny bludy a narušeny i fyziologické procesy (např. rytmus spánku a bdění). Deprese a mánie se mohou vyskytovat u jednoho člověka i společně – pak se hovoří o cyklotýmii (při méně výrazných projevech) nebo o bipolární poruše (ve starší terminologii maniodepresivní psychóze).

Poruchy nálady se mohou vyskytovat i při neurózách a stresových poruchách nebo u poruch osobnosti, při odlišování jsou důležitými kritérii míra **nevývratnosti** nálady, **závažnosti**, přítomnost **dalších psychotických projevů**, záleží i na **spouštěcích momentech** (zřejmé / nezřejmé, reakce přiměřené / nepřiměřené).

59. Poruchy osobnosti

Poruchy osobnosti: termín nahrazuje v novějších klasifikačních systémech (DSM IV., MKN 10) skupinu dosud označovanou jako „psychopatie“.

Poruchu osobnosti lze definovat jako *nadměrné zvýraznění či naopak nevyjádření až absenci některých osobnostních rysů*. Taková osobnostní konstelace ovlivňuje např. *formu zpracování prožitků, interpretaci světa, emoční stabilitu i celkové emoční ladění, sociální vztahy i vztah k sobě samému*. Poruchy osobnosti nejsou považovány za onemocnění v pravém slova smyslu, ale za odlišnosti psychického vývoje osobnosti.

Obecným kritériem poruchy osobnosti je průkazná trvalá vnitřní **struktura osobnosti**, která se navenek projevuje dlouhodobým, ustáleným, trvalým chováním, jež se **vymyká od normy** obvyklého prožívání a přijatelného chování v dané společnosti.

Ke **specifickým kritériím** patří:

- 1) modifikovaný či dysfunkční způsob **poznávání a interpretace informací**
- 2) přiměřenost nebo nepřiměřenost **emočního vznětu** či obecně odpovědi na emociogenní podněty
- 3) schopnost nebo neschopnost ovládat **impulsy**, které vedou k uspokojování potřeb
- 4) způsoby zvládnutí **mezilidských vztahů**
- 5) nepřizpůsobivé, maladaptivní, **dysfunkční chování v sociálních situacích** obecně
- 6) což představuje **problém pro osobu samu i pro okolí** a
- 7) forma tohoto chování je **přetrvávající, dlouhotrvající**

V případě poruch osobnosti se nejedná o chorobu, ale o přetrvávající uzpůsobení osobnosti. Poruchy osobnosti je proto nutné odlišit od abnormálního chování, které je projevem tělesného nebo duševního onemocnění. Je rovněž nutné přihlídnout k normám společnosti, k níž osoba náleží a které uznává.

U některých poruch se spekuluje o vlivu **dědičnosti** (např. impulzivita jako vlastnost má pravděpodobně silnou genetickou komponentu), možný je i vliv **učení specifickým vzorcům chování**, ke **změně osobnosti** může dojít v důsledku **úrazu** či jiného organického poškození, v důsledku prožitého **traumatu** (extrémní zátěže, katastrofické události...) nebo po proběhlé duševní chorobě. V těchto případech je ale postižení osobnosti sekundární jev, není samo příčinou všech potíží. Poruchy

osobnosti jsou s největší pravděpodobností podmíněny různými vlivy současně, tzn. *multifaktoriálně*.

60. Další významní psychologové

Allport, Gordon W. (1897-1967): tvůrce teorie osobnosti, která odlišuje vlastnosti lidem společné (nomoteteické rysy) a charakteristiky vlastní pouze jednotlivcům (individuální rysy). Sjednocujícím jádrem osobnosti je **proprium**, které sestává ze sedmi subjektivních aspektů Já, k nimž patří pocit tělesného Já, trvalá identita, sebeúcta, sebeobraz, extenze Já, Já jako racionálně jednající činitel a pocit úsilí. Zabýval se též hodnotami, zdůrazňoval vliv sociálních procesů na vývoj osobnosti, ale i individualitu a svobodnou vůli.

Bandura, Albert (nar. 1925): studoval učení, od behaviorismu se odklonil ke kognitivní psychologii a stál u počátku **teorie sociálního učení** (srov. ot. 45), zkoumal observační učení a napodobování (srov. ot.33), zabýval se lidskou **agresí** a především vlivem agresivních vzorů. Zatímco behaviorismus zkoumal vliv prostředí na chování, Banduru zajímal vliv chování na prostředí; formuloval teorii přesvědčení o lidské schopnosti kontrolovat různé aspekty prostředí i vlastního života („**self-efficacy theory**“). Toto přesvědčení podle něj ovlivňuje nejrůznější aspekty života – optimismus, schopnost zvládat stres a depresi, schopnost rozhodování apod.

Binet, Alfred (1857-1911): původně přírodovědec - lékař, zajímal se o filozofii i řadu otázek experimentální i praktické psychologie. Věnoval se i pedagogice a na základě objednávky francouzské vlády spolu s Th. Simonem vytvořili první uznávaný **test intelligence** pro školní děti (srov. ot. 28)..

Bowlby, John E. (1907-1990): studoval psychologii a filozofii, absolvoval výcvik v psychoanalýze, zabýval se otázkami připoutání dětí k rodičům a jejich odtržení při ztrátě domova nebo při evakuacích. Později ho inspirovaly i etologické výzkumy podobného citového pouta a důsledků odtržení u zvířecích mláďat – např. Harlowovy experimenty s makaky. Spolu s M.Ainsworthovou zkoumal úroveň jistoty citového pouta u dětí, vytvořil metodu pro jeho posuzování, formuloval teorii raného citového přilnutí (**attachmentu**).

Cattell, Raymond B. (1905-1998): zabýval se především teorií osobnosti, aplikoval matematické a statistické metody, především faktorovou analýzu (ta umožňuje redukovat velký počet proměnných na menší počet základních dimenzí). Stal se tak jedním z klasiků **rysového přístupu** v psychologii. Rozlišil temperamentové, schopnostní a dynamické (motivační rysy), z jiného hlediska pak rysy pramenné a povrchové.

Erikson, Erik H.(1902-1994): původně výtvarník, absolvoval psychoanalýzu u Anny Freudové (dcery Sigmunda Freuda). Z psychoanalytického hlediska zpracovával životopisy historických postav (např. M.Luthera). Rozvíjel psychoanalytické názory a poznatky, zabývalo se především vývojem ega a identity. Formuloval **osm vývojových fází**, které pokrývají celou životní dráhu člověka a každá z nich je definována především jedinečným vývojovým úkolem. Špatné zvládnutí některého

z vývojových úkolů nevede k vytvoření důležitých schopností a projevuje se i v celém pozdějším vývoji.

Eysenck, Hans J. (1916-1997): původně klinický psycholog, zabýval se faktorově analytickými modely inteligence (potvrdil Thurstoneovo členění inteligence i existenci Spearmanova „G-faktoru“), kladl důraz na biologické základ chování, čerpal z behaviorismu, byl tvrdým kritikem psychoanalýzy. Za biologicky podmíněný považoval i temperament, vytvořil vlastní teorii temperamentu na základě dvou dimenzí (viz ot. 18).

Freud, Sigmund (1856-1939): viz ot. 11

Chomsky, Noam (nar. 1928): význačná osobnost lingvistické vědy, klasické jsou jeho studie o syntaxi jazyka, které mají zásadní význam i pro psychologii. Předpokládá např. vrozenost kognitivních struktur pro osvojování jazyka.

James, William (1842-1910): viz ot. 10

Jung, Carl Gustav (1865-1961): viz ot. 11

Kohlberg, Lawrence (1927-1987): navazoval na Piagetovy studie kognitivního vývoje, vytvořil na základě stylu řešení nejednoznačných situací – morálních dilemat teorii morálního usuzování a morálního vývoje. Na základní úrovni rozeznával prekonvenční, konvenční a postkonvenční úroveň morálního usuzování.

Lewin, Kurt (1890-1947): myšlenky celostní a tvarové psychologie uplatňoval na sociálně psychologické úrovni. Rozpracoval tzv. teorii pole: životní prostor člověka lze znázornit jako elipsu, v níž každý psychologicky relevantní fakt znázorňuje určitá oblast; každé oblasti lze též připsat pozitivní nebo negativní valenci, snahou každého člověka je udržet rovnováhu těchto působících skutečností. Zabýval se i učením, nebo styly vedení (srov. ot. 8, 52).

Lorenz, Konrad (1903-1989): přírodovědec, jeden ze zakladatelů oboru etologie – výzkumu chování živočichů, především vzorců chování v přirozeném prostředí. Za objev mechanismu tzv. imprintingu (viz ot.33) obdržel Nobelovu cenu. Řadu poznatků o vzorcích chování aplikoval i na život člověka a kulturní fenomény.

Maslow, Abraham (1908-1980): viz ot. 12, 22

Milgram, Stanley (1933-1984): zabýval se výzkumy v sociální psychologii, zkoumal např. mezikulturní rozdíly ve sklonu ke konformitě. Ve své nejznámější studii poslušnosti zjistil, že asi dvě třetiny účastníků výzkumu jsou ochotny někomu dalšímu udělit elektrický šok, pokud jim k tomu dá výzkumník pokyn (nevěděli přitom, že jsou sami zkoumáni a předmětem výzkumu je právě míra, do jaké jsou ochotni plnit kontroverzní příkaz autority).

Piaget, Jean (1896-1980): formuloval významnou teorii kognitivního vývoje: v senzomotorické fázi (do dvou let) dítě chápe svět prostřednictvím smyslové zkušenosti s fyzickou, motorickou aktivitou, v předoperačním stadiu (2-7 let) děti již reprezentují svět slovy, kresbami apod., ale chybí jim schopnost provádět složitější

mentální operace, ve fázi konkrétních operací (7-11 let) je již člověk schopen logického uvažování o konkrétních tématech, ve fázi formálních operací (nástup mezi 11. a 15. rokem) začíná být schopen i složitějších, abstraktních operací (s pojmy, čísla, rovnicemi...). Svůj přístup nazval „**genetická epistemologie**“.

Rogers, Carl R (1902-1987): viz ot. 12

Zimbardo, Philip G. (nar. 1933): sociální psycholog, zkoumal davové chování a fenomén tzv. „deindividualizace“ – redukování vnímání sebe jako jednotlivce, a redukování vnímání vlastní odpovědnosti, je-li člověk v přítomnosti jiných v anonymitě. Známy je jeho „experiment Stanfordská věznice“, kdy zkoumaným osobám – dobrovolníkům přidělil role vězňů a dozorců, kdy zjistil, že osoby bez ohledu na reálnou sociální příslušnost do značné míry uplatňují pravidla přidělené role a nechávají jimi zásadně ovlivňovat své skutečné chování.

Literatura

- Atkinsonová et al. (1995). Psychologie. Praha: Victoria Publishing.
- Balcar, K. (1983). Úvod do studia psychologie osobnosti. Praha: SPN.
- Blatný, M., Plháková, A. (2003). Temperament, inteligence, sebepojetí. Brno: PsÚ AV ČR.
- Drapela, V.J. (1997). Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2000). Psychologický slovník. Praha: Portál
- Hayesová, N. (2003). Základy sociální psychologie. Praha: Portál.
- Helus, Z. (1997). Psychologie pro střední školy. Praha: Fortuna.
- Hill, G. (2004). Moderní psychologie. Praha: Portál.
- Hoskovec, J a kol. (2002). Psychologie XX. století. Praha: Karolinum.
- Hunt, M. (2000). Dějiny psychologie. Praha: Portál.
- Kern, H. et al. (1999). Přehled psychologie. Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (1997). Encyklopedie obecné psychologie. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2003). Úvod do psychologie. Praha: Academia.
- Provazník, V. a kol (1997). Psychologie pro ekonomy. Praha: GRADA Publishing.
- Řezáč, J. (1998). Sociální psychologie. Brno: Paido.
- Říčan, P. (1975). Psychologie osobnosti. Praha.
- Sheehy, N. (2005). Padesát klíčových myslitelů v psychologii. Brno: Barrister & Principal.
- Vágnerová, M. (2002). Vývojová psychologie. Praha: Portál.
- Vágnerová, M. (1999). Psychopatologie pro pomáhající profese. Praha: Portál.
- Vybíral, Z. (2000). Psychologie lidské komunikace. Praha: Portál.