

Témata z psychologie - opakování

Vývoj psychologie, názory na vývoj předmětu zkoumání

1. *Dávná historie (duchovní, bohové) – Čína, Indie, Mezopotámie, Egypt, Antika*
Jevy, které si lidé nedokázali vysvětlit (strach ze smrti, přírodní jevy... apod.)

Snahy o vysvětlení fungování těla - existence **duše** (**Platón** /-427-347/):

rozumová, vášnivá – city, **žádostivá** – vůle

Aristoteles: spis O duši

Funkce duše: oživovací, poznávací, řídicí (regulativní)

2. *Křesťanští myslitelé a středověk, vliv náboženství*

Zůstává pojem **duše**.

Augustinus Aurelius, Tomáš Akvinský (1225-1274), duše je výrazem osobitosti.

René Descartes (17. stol.) - duševní a tělesné (hmotné, materiální), o tělesném se dovídáme prostřednictvím duševního. Tělesné procesy si uvědomujeme – pojem **vědomí**.

B. Spinoza, W. E. Leibnitz (17. stol.) – psychofyzický paralelismus. Mezi duševními a psychickými jevy existuje vztah, ale nelze odvodit jedno od druhého

3. *Vliv přírodních věd*

J. Locke, D. Hume (18. stol.), začátek zkoumání zákonitostí duševních jevů, pozornost věnována podnětům, počátkům..... začátek od elementů (složení psychických jevů)
zkoumání reakcí (experimentování)

Vývoj názorů na předmět psychologie

duše

vědomí

elementy psychického dění (asocianismus, elementováΨ)

vnímání, celostnost (celostní Ψ - gestalt, tvarová) směřování k formě

chování /reakce (behaviorismus, reflexologie, experimentální = objektivní psychologie)

nevědomí (psychoanalýza) – subjektivní Ψ

osobnost (personalistická Ψ)

poznávání (mentální zpracování) – kognitivní Ψ

subjektivní zkušenost (fenomenologie, humanistická) – mentalistické teorie, evropské

jak člověk funguje (biologické a fyziologické vysvětlování podstaty psychiky)

prožívání a chování

psychika (procesy, stavy...)

Předmět psychologie z hlediska hlavních psychologických směrů

- { **Reflexologie** (Bechtěrev) - zkoumá reakce (chování), fyziologie VNČ – Pavlov (podmíněný a nepodmíněný reflex, vyhasínání...)
Behaviorismus (Watson – 1913) pragmatismus S-R, introspekce je nevědecká, orientace na chování

Psychoanalýza (Freud - 1902) – psychologie je věda o nevědomí
Humanistická Ψ (Maslow, Rogers) – osobnost, problémy člověka
Transpersonální

Člověk jako bytost **reaktivní** (na vnější nebo vnitřní podněty) nebo **aktivní?** (Allport, 1962)

Diskuse o vědeckosti psychologie, relevantnosti kvantitativního měření.

Hlavní pojmy

Vědomí – stav mysli, omezený počet informací, odraz vnitřní i vnější skutečnosti, předpokládá určitý stupeň bdělosti

Nevědomí – děje a procesy, které nejsou předmětem přímého prožívání, zapomenuté...

Psychika – psychické jevy jsou funkcí mozku, odrazem objektivní skutečnosti.
Psychika je souhrn duševních obsahů a funkcí člověka, veškerého duševního dění
Psychika má dimenzi prožívání a chování

R (psychické dění, prožívání a chování) = f(S, O)

Přehled psychických jevů

Psychické procesy (poznávací, paměti, motivační)

Psychické stavy (pozornost, citové)

Psychické předpoklady (vědomosti, dovednosti, návyky, zájmy, postoje)

Psychické vlastnosti (osobnosti) (schopnosti, temperament, charakter)

Mozek

Pravá hemisféra (intuice, emoce, fantazie, představy)

Levá hemisféra (racionalita, myšlení, logika, řeč, analýza)

Systém psychologických věd (psychologické disciplíny)

Teoretické - základní

Obecná Ψ

Psychopatologie (abnormity ps. dějů)

Vývojová psychologie (ontogenetická...)

Diferenciální Ψ (rozdíly mezi...)

Fyziologická Ψ (vliv fyz. a chem. faktorů na lidskou psychiku)

Sociální Ψ

a další.

Aplikované

Psychologie sportu, klinická, poradenská, forenzní, vojenská, práce a řízení, školní..... apod.

Vztah psychologie k jiným vědám

Společenské vědy, přírodní vědy, filozofie
(antropologie, kybernetika, biologie...)

Metody psychologie

Metoda = plánovaný a promyšlený postup, jímž věda získává poznatky
Pozorování, experiment, testy výkonové a osobnostní, rozhovor, dotazníky, projektivní metody

Poznávací (kognitivní) procesy

Čítí nejelementárnější forma uvědomování, odráží jednotlivé vlastnosti předmětů, receptory zajišťují styk s okolním světem, analyzátor, vznik počítka, nadprahové – minimální podněty, podprahové, adaptace, synestézie, druhy počítků, sensorické procesy, psychofyzické zákony)

Vnímání intergace počítků, subjektivní odrážení reality ve vědomí, poznání nejen základních vlastností, ale i rozpoznání a označení pojmem a zařazení do kontextu vlastní zkušenosti, vznik vjemu, analyticko-syntetická funkce mozkové kůry, gestalt – význam vnímání celých objektů – rozlišení od pozadí, principy blízkosti a dotváření, apercepce, patologie, syntetický a analytický typ

Pozornost zaměřenost vědomí, podmínka bdělosti, je výběrovým činitelem, aktivita-útlum, orientační reflex, ochrana organismu – filtr, determinace pozornosti vnitřní a vnější, vlastnosti pozornosti – fluktuace, oscilace, distribuce, kapacita, intenzita, atd. poruchy – aprosexie, roztržitost

Paměť (schopnost uchovat informace, dočasné spoje, fáze paměti, dělení dle analyzátorů, dělení dle délky uchování, dle materiálu (deklarativní – fakta, nedeklarativní – dovednosti...), dle způsobu zapamatování - mechanická, logická, citová, pohybová, ... dle řízení – bezděčná, úmyslná, křivka zapomínání (Ebbinghaus), podmínky zapamatování, transfer a interference, patologie – amnézie... iluze paměti

Představivost schopnost vyvolávat představy, více či méně zřetelné obrazy skutečnosti, časově posunutá od vjemu, vjem je podmínkou, představa názorná - detailní, schematická, fantazie je aktivita představivosti, kombinace, nové tvary eidetismus, druhy představ, perseverace, obsedantní představy

Myšlení nejvyšší forma poznávání, postihování vztahů mezi předměty a jevy, konkrétní (názorné) a abstraktní (pojmové), myšlenkové operace, produkty myšlení, druhy úsudků (indukce – k obecnému, dedukce – k jednotlivému, analogie – další shodné vlastnosti, divergentní a konvergentní, intelligence, patologie – bradypsychismus, mutismus, trysk, perseverace, nevyprávěné, zabíhavé, inkoherentní, bludy (obsah)

Emoce – city

jsou prožitky, které lze jen těžko definovat (mentální stav, aktivovaný stav organismu), rudimenty dříve kdysi účelných reakcí, desorganizují nebo organizují psychiku?

Druhy emocí - radost, smutek, úzkost, překvapení.... protikladnost emocí, příjemnost x nepříjemnost je základní dimenze (povýšenost, podrobivost)

Třídění emocí – podle příjemnosti, podle předmětu, ke kterému jsou vztahovány, podle původu, podle intenzity a trvání, podle aktivace (stenické, astenické)

Složky emocí – tělesné reakce, soubor myšlenek doprovázející emoce (kognitivní hodnocení), výraz obličeje, reakce na prožitek

Fyziologický základ – aktivace sympatiku v NS, zátěž oběhového systému, gastrointestinálního... adrenalin, příprava organismu k akci, polygraf – detektor lži, psychosomatozy

Vznik emocí – vnější a vnitřní podmínky

Intenzita emocí a délka trvání – vlivy temperamentu, věku, situace a jejího kognitivního zpracování a hodnocení, kulturní činitele emocí – určité podněty vyvolávají emoce (strach z ...)

Poruchy emocí (fobie, deprese, euforie...)

Zátěžové situace

frustrace – obranné mechanismy, frustrační tolerance

stres (eustres, distres), stresory, způsoby zvládnání stresu, coping proces, chování typu A

Pojetí osobnosti v psychologii. Vymezení osobnosti, základní pojmy.

Definice

Pojem osobnost vysvětluje, jak je organizován duševní život v člověku. Navenek se projevuje chováním.

Osobnost je individuální celek duševního života člověka, který tvoří jednotu s tělem a s prostředím.

Osobnost je otevřený, živý, jedinečný a neopakovatelný systém.

Determinace

biologická / endogenní, vrozené a zděděné...

sociokulturní / exogenní, prostředí, výchova, činnost člověka.....

Co zkoumáme?

více hledisek

- přístup nomotetický – zkoumá pojmy a zákonitosti platné všem
- přístup idiografický – snaží se vyjádření jedinečnosti jedince, odlišností

zkoumání **dynamiky** (jak reaguje, proč se tak chová... působení sil)

zkoumání **struktury** (jaký je, jaké má vlastnosti... vrstvy, typy, faktory)

zkoumání **geneze** (jak se vyvíjí, zákonitosti vývoje...)

zkoumání **patologie** (jaká jsou onemocnění, jak vznikají onemocnění osobnosti...)

(z hlediska nomotetického i idiografického)

K popisu osobnosti je užíváno mnohých modelů uměle vytvořených nebo vycházejících z různých teorií osobnosti.

Osobnost lze také popsat pomocí základních vlastností:

- temperamentových Jak reaguje?
- charakterových Jaký je?
- motivačních Co chce?
- schopnostních Co (ne) dokáže?
- z hlediska životní cesty Kam směřuje?
- z hlediska vzhledu Jak vypadá?

Metody zkoumání osobnosti

pozorování chování a tělesných znaků

testy

výpovědi

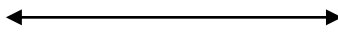
dotazníky

(kvantitativní = měření, kvalitativní přístupy = intuice, popis)

Teorie osobnosti

Vztažný rámec:

hledisko pozorovatele
(vnější, objektivní)



hledisko nositele chování
(hledisko vnitřní, subjektivní)

Pavlov, Cattell, Adler, Fromm, Erikson, Freud, Jung, Lewin, Allport, Maslow, Frankl, Rogers

I. P. Pavlov, B. F. Skinner (teorie učení, behaviorismus)

Materialismus, behavioristické myšlení. Teorie klasického podmiňování (Pavlov - spojení dvou podnětů).

Teorie operantního podmiňování (Skinner - operanty – prvky chování jsou zpevněny odměnou. Osobnost je produktem učení. Žádoucí chování se zpevňuje po krocích.

Osobnost není vrozená, osvojuje se v dětství prostřednictvím učení. Pro chování osoby jsou příznačné návyky.

Raymond B. Cattell (rysová a faktorová teorie)

Anglie, USA. Zkoumání osobnosti pomocí popisu a analýzy vlastností lidského chování. situace (setkání) --- vlastnost (otevřenost) ---- chování (objetí, rozmluva...)

Snaha o empiricky podloženou analýzu složek chování statistickým postupem – **faktorovou analýzou. Psychometrický přístup.**

Popisný přístup pomocí **rysů**, (tj. vlastností vyvozených z chování), klade důraz na **predikci** (co učiní osoba v dané situaci),

Vyvozuje osobnost z chování.

Povrchové rysy jsou pozorovatelné vlastnosti (schopnost vypočítat úkol), pramenné rysy - faktory je sytí (inteligence).

Rysy mohou být konstituční či prostředím utvářené.

Ergy = konstituční dynamické rysy (mateřství...)

sentimenty a postoje = dynamické rysy vztažené k prostředí (hodnoty...)

Způsoby sběru dat:
L-data, Q-data, T-data
test 16 PF

Alfred Adler (individuální psychologie – hlubinné teorie)

1870 - 1937

Vídeň

Každý člověk usiluje o překonání **pocitů méněcennosti** (zakotvené z dětství – dítě je slabé).
Situace nedostatku je základní motivační činitel. **Usilování o nadřazenost** (sociálně zaměřené x antisociálně zaměřené - sobecké). **Životní styl** obsahuje jedinečné cíle (vědomé, nevědomé). Zdravý životní styl (tvůrčí Já, spolupráce...).
Základním znakem dobře přizpůsobené osoby je **sociální cit**.
Raná socializace je spjata s **pořadím narození sourozenců**.

Erich Fromm (psychosociální teorie)

1900-1980

Německo, USA

Společné znaky s Eriksonem, postfreudovské zaměření, zájem o sociokulturní činitele.
Ústředním pojmem je **svoboda**, kterou člověk nechce – neumí využívat
Rozlišuje dvě složky osobnosti: temperament a charakter (vrozené, získané).
Produktivní (obdarovává druhé - socializace) a **neproduktivní** charakter (dostává od druhých - asimilace).
Neproduktivní orientace: **receptivní** (očekává), **kořistnická** (bere), **hromadivá** (obranu), **tržní** (výměna, prodej).
Pozitivní a uzdravující silou je láska.

Sigmund Freud (psychoanalýza – hlubinný směr)

1856-1939, Příbor, lékař, Vídeň

struktura (vrstvy):

Id (z nevědomí), iracionální,

EGO (vědomé a podvědomé – představy, přání), princip reality

SUPER EGO (vědomé i nevědomé), omezení a zákazy

Člověk je puzen fyziologickými silami (fyziologický determinismus)
psychická energie = libido

silý: katexe ←————→ antikatexe
(id, uspokojení) (ego, super ego)

Carl Gustav Jung (analytická psychologie – hlubinný směr)

1875 -1961

Švýcarsko

Osobnost nazýval psyché. Vývoj osobnosti rozšířil o fylogenetické hledisko (**kolektivní nevědomí - zděděné**). **Osobní nevědomí** je získané.

Osobní nevědomí: komplexy... (sycené zážitky a povahou)

Kolektivní nevědomí: archetypy: *persona* - maska, zvyky, hodnoty, individualita; *anima* a *animus* - umožňují chápat druhé pohlaví; *stín* - pudy

Ego - vědomí

}

Já – spojuje vědomí s nevědomím požadavek jednoty

Libido v širším významu jako duševní energie

Kurt Lewin (teorie pole)

1890 -1947

Německo, USA

Představuje osobnost jako dynamickou soustavu v **silovém poli**. Mapa životního prostoru. Pomocí prostorových dimenzí a matematických pojmů vysvětluje interpersonální dynamiku a vzájemnou závislost osoby a okolí.

Proces diferenciací (poprvé vnímáme věci jako celistvost, pak je členíme – zrání). Plná zralost – integrace.

Osoba = P (person)

psychologické okolí = E (environment)

spolu tvoří životní prostor = L (life) $P+E=L$

Psychologické okolí má mnoho oblastí a **psychologických skutečností** a může se měnit (např. po traumatu). Každá psychologická skutečnost má hodnotu – **valenci**

Vnitřní struktura osoby má tendenci k **rovnováze** (vyváženosti energie). Tento stav je narušován **tenzemi**. Pozitivní valence přitahují, negativní odpuzují. Určující je velikost sil proti sobě působících.

Error! Reference source not found.

Gordon W. Allport (eklekticismus)

1897-1967

USA

Integrace amerických a evropských přístupů.

Odklon od matematických a statistických konstruktů, proklamuje úctu a k člověku a jeho **jedinečnost**. (Nomotetický a idiografický přístup, člověk je aktivní bytost). Odmítá osobnost vyvozenou z chování.

Osobnost je **dynamická struktura, pozvolně se rozvíjející**.

Osobnost představuje společné fungování mysli a těla (psychofyzika).

Vše, co jedinec činí je **charakteristické chování a myšlení**.

Proprium (vlastní rozvíjející se zážitek) jako zdroj vývoje osobnosti.

Osm funkcí propria (vývoj osobnosti):

- *tělesné já* (pocity, které mají původ v organismu, rozdíl mezi mým tělem a vnějšími předměty), rozdíl mezi tělem a prostředím
- *identita já* (minulost i současnost patří téže osobě)
- *sebeuplatnění* (je důležité, nemusí mít negativní konotaci)
- *rozdívání já* (identifikace s jinými)
- *racionální řešení* (zdroj uvažování a zvládnání problémů)
- *sebeobraz* (reálné a ideální já)
- *snažení plynoucí z já* (motivace, cílové zaměření)
- *poznávající já* (sebeuvědomění, hodnoty, životní filozofie, vhléd)

Zdůrazňuje jedinečnost rysů, zavádí pojem **osobní dispozice**

Abraham Maslow (humanistická psychologie)

1908 -1970

USA

existence specifických potřeb v hierarchii (struktura potřeba
 snaha o sebeaktualizaci (nekončící) Pyramida: **fyziologické potřeby, potřeba bezpečí, potřeba lásky, potřeba uznání, kognitivní potřeby, estetické potřeby a potřeba seberealizace/sebeaktualizace.**

redukce tenze při naplňování potřeb (nižší potřeby – fyziologické přežití, vyšší potřeby – duševní pohoda a rozvoj osobnosti, metapotřeby – vrchol lidského potenciálu)

Znaky sebeaktualizujících se osob:

- odstup a potřeba soukromí
- nezávislost na kultuře a okolí: autonomie a asertivita
- smysl pro humor bez nepřátelství
- originalita a tvořivost
- sebetranscendence (sebeopřesah) – B poznání, B-hodnoty (to be)

Viktor E. Frankl (humanistická psychologie, logoterapie)

Rakousko

osobnost má dimenzi: fyziologickou, psychologickou a **noologickou** (lidská vůle po smyslu).

Vrstvy:

- **tělesná** (nutné – musím), biologická - život
- **duševní** (příjemné nebo účelové – chci nebo jsem puzen – vědomé či nevědomé), psychologická - prožívání, subjektivita

(snažíme se je předpovídat)

- **duchovní** (správné, svědomí – měl bych), noetická – individualita, vůle

(nepředpověditelné, je to volba člověka)

Psychologie zřídka přiznává, že to, co člověk dělá, je jeho svobodná volba. Snaží se pro jeho chování nacházet vysvětlení. Svoboda a odpovědnost.

Proces nacházení smyslu v různých životních situacích (úspěch ještě neznamená naplnění smyslu)

tragická triáda: utrpení, vina, smrt (příležitost pro růst)

existenciální vakuum – postrádání smyslu, nedělní neuróza, vnitřní prázdnota (základ problémů)

Carl R. Rogers (humanistická psychologie – Teorie Já)

1902 – 1987

USA

terapie zaměřená na klienta, antidiagnostické pojetí

zdroje: humanismus a existencialismus, ochrana individuality, důraz na existenci a svobodu, optimistický pohled na člověka (člověk je svázán obranami, ale je schopný...).

Člověk by měl usilovat o tvůrčí rozdílnost namísto konformity.

organismus (myšlení, touhy, emoce... základ prožívání)

Já (utváří se postupně v souvislosti s prožitky – zkresluje je, přijímá, odmítá – nalezení pravého Já je obtížné)

směřování k sebeaktualizaci (naplňování potřeb a přijímání prožitků)

zdravá osobnost: přijetí (i ohrožujících) prožitků – **kongruence** (shoda mezi prožitky přítomnými v organismu a tím, jak jsou symbolizovány v Já)

Pozitivní sebepřijetí (ideální Já a reálné Já)

Q technika třídění (Stephenson) – pozitivní a negativní vyjádření na lístkách, ideál a reál

Faktory v psychologii osobnosti **Pětifaktorová teorie osobnosti (struktura)**

Big Five

Teorie posledních desetiletí: pět faktorů pro objasnění struktury osobnosti.

Rysy shluknuté do 5 faktorů:

- **Extraverze**
- **Přívětivost**
- **Svědomitost**
- **Emocionální stabilita**
- **Kultura (Intelekt, Otevřenost vůči zkušenosti)**

Cíle: vytvořit společný jazyk nezátížený příslušností k nějakému psychologickému směru.

Slouží pro zkoumání struktury osobnosti např. pro účely výběru profese...

Dotazník NEO-FFI (1992)

(NEO = neuroticism, extraversion, openness

FFI – Five Factors Inventory)

Typologie v psychologii osobnosti

... charakteristický druh člověka, je vyjádřením jeho vlastností, souborem rysů.

Typy zahrnují relativně stálé psychické znaky, nebo i fyziologické, anatomické...

Ideální typ s čistými znaky neexistuje.

Podmínky typologizování (Albonico):

- v žádné typologii neexistují jasné hranice mezi typy
- smíšené typy jsou častější

- typy mohou být sociálními stereotypy (jsme zvyklí vnímat lidi s určitými znaky stejně a zařazovat je do typů)
- typologizování je zjednodušování
- je potřeba konfrontovat více typologií
- vývojový typ dominuje (člověk se vyvíjí, dítě je nezařaditelné...)
- atd.

Jungova typologie:

extraverti - zaměření navenek, vnější závislost, otevřenost, ve variantě **myšlenkové** – empirik, **citové** – přebírání hotových norem zvnějšku, **počítková** – realista, **intuitivní** - realistické plány.

introverti - zaměření dovnitř, na sebe sama, ve variantě **myšlenkové** (myšlenky jsou více než fakta – intelektuál), **citové** (vlastní pocity jsou více než skutečnost), **čivé** (senzitivní) a **intuitivní** (snílek).

H. J. Eysenck (viz temperamentové typy)

E. Kretschmer

vychází z klinického pozorování
souvislost mezi stavbou těla a charakterem

Stavba těla	Norma	Typ charakteru	Nemoc
Astenik (úzká ramena, protáhlý, dlouhý krk...)	schizothymie (uzavřený, plachý, záhadní...) introvert?		schizofrenie
Pyknik (kulatý, břicho, krátký krk...)	cyklothymie (nekomplikovaný družný, požitkářský...) extrovert?		cyklofrenie (maniodepresiv)
Atletik (silná ramena, muskulatura, malá hlava...)	ixothymie (málo aktivní, těžkopádný, sociálně neobratný, ...)		epilepsie

W. H. Sheldon

temperamenty jsou determinovány biochemickými faktory

- endomorfní stavba těla - tuk (pyknik)
- mezomorfní stavba těla – svaly (atletik)
- ektomorfní stavba těla – kůže (stenik)

Temperament

Soubor vlastností osobnosti (dimenze) – temperamentové vlastnosti

Temperament je spojován s emocemi (s emoční a snahovou vzrušivostí), psychomotorikou

- hloubka a intenzita prožívání
- tempo psychomotorických reakcí
- síla reakce
- trvání reakcí, doznívání.

Temperament jako element systému regulace chování.

je to relativně stálý (vrozený, zděděný) element osobnosti, ale závislý na elementech dalších, na situaci, reakcích z okolí ... atd.

Temperament se podílí na formování charakteru.

Klasické typy temperamentu

(Hippokrates, Galenus), humorální

sangvinik (na silné podněty reaguje silně, na slabé slabě, rychlé změny zaměření, přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, nestálý, lehkovážný, veselý, měkké prožitky)

flegmatik (emočně vyrovnaný, lhostejný navenek, reaguje na silné podněty, stálost, spokojenost, klid, chladnokrevnost, pasivní, bez ambicí, nemá rád změny a pohyb)

melancholik (hluboké prožitky, smutné ladění, pesimismus, strach z budoucnosti, miluje klid, nesnáší vzruchy a hluk, city trvalé, intenzitu citů neprojevuje navenek, obtížně navazuje kontakty)

choleric (silně vzrušivý, sklon k hněvu a k agresi, těžko se ovládá, reaguje impulsivně a nerozváženě, netrpělivý, egocentrický, emočně labilní, snadno vyvolatelné city, rychlé reakce)

Typologie Pavlov

temperament je určen silou a rychlostí nervových vzruchů

typ silný vyrovnaný pohyblivý

typ silný vyrovnaný nepohyblivý

typ silný nevyrovnaný

typ slabý

Typologie Eysenck

emočně labilní

Error! Reference source not found.

emočně stabilní

E. Fromm

typy charakterů (produktivní, neproduktivní)

Charakter

Blízko pojmu **povaha** (vážit, zhodnocovat...). Z řeckého charassein – vyrýt.

V užším slova smyslu je kategorií, vlastností osobnosti, dimenzí **etickou**.

Věda **popisuje, třídí, zobecňuje, vyvozuje zákonitosti, zvažuje možnost praktických aplikací**. Popis charakterových vlastností zahrnuje asi 4000 slov.

Jde o **vztahově-postojové** vlastnosti. Vztah k přírodě, lidem, práci, morálce... sobě samému

Charakter je souhrn psychických vlastností osobnosti, které se zakládají na **mravních zásadách** a projevují se v chování a jednání člověka.

Projevuje se v **cílech** a v **prostředcích**

Vztah charakteru k morálce, hodnotám, svědomí

Typy charakteru (také z hlediska vývojového) (Peck, Huvighurst)

- amorální charakter (psychopatická osobnost, nedostatek ohledů na zájmy druhých, uspokojování vlastních potřeb)
- prospěšný charakter (formální ohled na mínění ostatních, pokud chybí vnější kontrola, chová se bez zábrán, internalizace toho, jak se chovají druzí)
- konformní charakter (internalizace toho, jak se chovají druzí, „více kontroly, ohled na ostatní „aby se neřeklo““)
- iracionálně vědomý charakter (abstraktní principy jako je čestnost, strnulá aplikace abstraktních morálních principů, bez zřetelů k okolnostem..)
- racionálně altruistický charakter (realistická morálka, jedná s ohledem na danou situaci a možné důsledky, zvažuje hledisko sociálního dopadu)

Osobnostní „vektory“ charakteru:

- morální stabilita (respektovat morální kodex)
- síla ega (přiměřeně vnímat, cítit, emoční vyrovnanost...)
- síla super ega (kongruence)
- spontaneita (netlumení projevů)
- přátelskost
- komplex trestuhodnosti (pocit'ování odporu při vynoření nemorálních myšlenek)

Kohlberg – vývojové stupně morálky

- prekonvenční úroveň (orientace na trest, egocentrismus, podřízení se moci, - egoismus, uspokojení vlastních potřeb)
- konvenční úroveň (konformita se standardními obrazy společnosti „dobré dítě“)
- postkonvenční úroveň (orientace na sociální smlouvu, společně sdílené hodnoty - orientace na svědomí, respektování druhých)

Motivace

Motivace je soubor motivů. Procesy, které uvádějí organismus do pohybu.

Co člověk chce?

Motiv /motus – pohyb/, pohnutka. Vědomé a nevědomé.

Motivace **energizuje** určité akce, **směřuje** je, **udržuje** chování, dokud není dosaženo cíle. Dává chování směr, sílu (energii) a trvání. Důvod volby.

Je ve funkčních vztazích s ostatními psychickými procesy, vlastnostmi osobnosti, s fyziologií.. (systémový jev). Má *emociogenní* původ.

Vztah intenzity motivace a výkonu. Střední motivace. Anticipovaná hodnota uspokojení, velikost odměny a obtížnost dosažení cíle mají vliv na intenzitu činnosti.

Teorie motivace:

- osobnost směřuje k rovnováze (princip ekvilibrria)
- k minim. strastí, k slasti (princip hedonismu)
- k aktivitě, narušení rovnováhy (nehomeostat. př.)
- k realizaci svých možností (humanistický přístup)
- motivace je výsledkem poznávání (kognitivní přístup)

Motivace vyvolává způsoby chování na třech úrovních:

- Podmíněné reflexy a instinkty
- Systém automatismů a zvyků (zvyky)
- Systém volní kontroly chování (vůle)

Motivy:

Pudy, potřeby, zájmy, hodnoty....

Nevědomá motivace, komplexy, neurotický systém motivace.

Motivace – potřeby

Potřeby jsou **vnitřní motivy**.

(Stimuly jsou vnější pobídky– např. mzda, pochvala...)

Potřeba je přebytek nebo nedostatek něčeho. Potřeby jsou zdrojem motivačního napětí (popud). Zpředmětněná představa – představa o jejím naplnění (člověk se učí potřeby naplňovat).

*Nesaturevané potřeby vedou k frustraci, příp. k **deprivaci***

Nejčastější dělení:

Biologické potřeby (primární)

Dýchání, potrava, vylučování, spánek, bezpečí....

Sociální potřeby (sekundární)

Kontaktu, lásky, svobody, uplatnění, poznání, estetické...

(Metapotřeby)

Sebeuplatnění (Maslow)

Index psychogenních potřeb (Hilgard, 1962)

- **Materiální** (akvizice /zvětšování majetku/, uchovávací, uspořádání, podržení, konstrukce...)

- **Ambice** (superiority, respektu, ocenění, prezentování se, nedotknutelnosti, sebeobranu, úspěchu, zdolávat)
- **Projevu síly** (dominance, projevu úcty, napodobování, autonomie, odlišování se...)
- **Poškozování** (agrese, pokoření se, vyhnutí se pohany...)
- **Náklonnosti k lidem** (přátelství, odmítání, ošetřování, závislosti, lásky...)
- **Sociální** (hry a zábavy, dotazování, vysvětlování...)

Zájmy

Zájem je v psychologii nejednotně vymežován:

- to, čemu věnujeme pozornost, zaměření (kognitivní aspekt)
- má prožitkový aspekt, emoční vztah (prožitkový aspekt)
- promítá se do činnosti (konativní aspekt)

(poznávací, citová i volní stránka)

Zájem má setrvávající tendenci, je emočně sycen, má obsah, je doprovázen snahou zabývat se jím.

Zájmy mají význam pro **sebeaktualizaci**

Zájmy mají vrozený i získaný původ, doplňují se s potřebami, vznikají při jejich naplňování. Souvisejí s vlastnostmi osobnosti.

Struktura, dynamika a vývoj zájmů:

Druhy zájmů: vědecké a technické, literární, umělecké, přírodní, společenské apod.

Zájmy se mění v průběhu života.

Hodnoty

Jsou zobecněním snahových tendencí člověka, opírají se o jeho zkušenosti, jsou jedinečné.

Hodnotové vědomí (uspořádáno v hierarchii) se promítá do životního stylu (řídící mechanismus osobnosti).

- Nadosobní orientace (vzdělanost, moudrost, životní poslání...)
- Ego-orientace (konkrétně materiální)

Hodnoty zralé osobnosti nevznikají aktivní interiorizací společensky přijímaných přístupů, jsou voleny... Souvisejí s postoji.

Mohou se měnit v situaci výrazné frustrace.

Klasifikace hodnot:

- Hodnoty všeobecně uznávané (o kterých se obvykle nediskutuje)
- Hodnoty obecně uznávané, ale subjektivně odmítané či indiferentní
- Hodnoty subjektivně uznávané, ale osobně odmítané (člověk oceňuje něčí výkon, ale ta činnost ho nepřitahuje)
- Hodnoty subjektivně akceptované, přitažlivé, vyjadřované

Frankl (1994):

Tvůrčí hodnoty (produktivita), zážitkové hodnoty (milovat), postojevé hodnoty (hrdina, stanovisko, smysl),

Spranger (1930)

Typy hodnotových zaměření: ekonomický, politický, teoretický, estetický, sociální, náboženský

Hodnoty adolescentů (Macek, 1994):

Základní jistoty (zdraví, zaměstnání, příjem), zodpovědnost a užitečnost pro druhé (přátelé, profese, vzdělání, péče o...), budoucí rodina, volný čas (cesty, zábava...), veřejné uznání a moc

Vůle (volní procesy)

Reakce: reflexní (mrknutí), impulsivní (agrese), mimovolní – nemotivované (popocházení), zvyky a návyky, **volní procesy**.

Vůli lze trénovat (zvířata...určité jednání se může stát zvykem), vůle aktivní je cílevědomé jednání, slouží k autoregulaci.

Fáze volního procesu:

Uvědomění si potřeby, výběr cíle, volba prostředků a taktiky, rozhodnutí, volní jednání (vč. překonávání překážek, kontroly).

Složka poznávací, emoční, konativní.

Volní jednání ovlivňuje **aktivace organismu** (aktivní a pasivní lidé), **odolnost** (frustrační tolerance), ochota **riskovat**, **vytrvalost** a jiné osobnostní vlastnosti.

Stanovení cíle a prostředků může být komplikováno **konflikty**, vlastní realizace pak **frustracemi**.

Konflikt (Intraindividuální) = střet motivů (apetence-apetence, negace-negace, ambivalence tj. ano, ale...).

Strategie rozhodování.

Mapa konfliktu (předmět, koho ještě se týká, s čím souvisí, co potřebuji ještě vědět, abych..., alternativy...)

Analytické nástroje (SWOT)

Frustrace – překážky k cestě za cílem. Frustrační tolerance.

Obranné mechanismy (úniky, regrese, kompenzace, agrese, sublimace, racionalizace... apod.)

Schopnosti

Schopnosti charakterizují to, co člověk (ne) dokáže. Jsou podmínkami k dosažení **výkonu**.

Aspekty výkonnosti:

- vlohy (vrozené dispozice) – mohou být dědičné
- nadání (mimořádně vyvinuté vlohy)
- schopnosti (naučené dispozice)
- talent (mimořádně naučené dispozice)
- vědomosti (pamětní mentální předpoklady k výkonu)
- dovednosti (dispozice k vykonávání určité praktické činnosti)

Činnosti a schopnosti: mentální a motorické. Táž schopnost se může uplatňovat v různých činnostech (**obecné schopnosti**), naopak jisté činnosti vyžadují **specifické schopnosti**.

Dělení schopností (Guilford, 1959)

- sensorické (percepční) vizuální, auditivní....
- psychomotorické (obratnost, síla, přesnost...)
- intelektové (paměť, poznávání, myšlení, hodnocení...)

Do výkonu se promítají (Cattell, 1971)

- centrální (mentální) schopnosti
- lokální schopnosti (vlastnosti smyslových orgánů a motoriky)
- instrumentální struktury (učením získané dovednosti)
- neintelektové faktory (motivace, nálada, únava...)

Faktory vývoje schopností

- včasná stimulace vloh
- systematické a intenzivní cvičení
- navození a udržení motivace

Intelligence

Obecná rozumová schopnost.

Definice:

Z vývojového hlediska: mentální úroveň

Schopnost řešit problémy (protikladné k instinktu)

Schopnost efektivně řešit abstraktní úkoly, schopnost učit se, a daptovat se na nové situace (English, 1958)

Schopnost abstraktního myšlení a účelného jednání.

Způsobilst určujícic kognitivní operace, objevování a chápání různých vztahů, dispozice k myšlení, řešení problémů (Meili, 1987)

Dvoufaktorová teorie intelligence - Spearman (1927):

Do intelektového výkonu se promítají:

s-faktory, speciální činitelé

g-faktor, obecný faktor, společný činitel mentálních výkonů

Vícefaktorová teorie (Thurstone, 1938)

Do mentálního výkonu se promítá více specifických mentálních schopností:

verbální pohotovost, slovní plynulost, numerická způsobilst, prostorová představivost, percepční ostrost, paměť, soudnost.

Dva druhy intelligence (Hebb, 1949)

- environmentální (získaná učením)
- vrozená

Cattell (1965)

- fluidní obecná inteligence – vrozená (flexibilní myšlení...)
- krystalizovaná - naučené poznatky

Hierarchický model inteligence (Carroll, 1993)

1. vrstva : úzce zaměřené specifické schopnosti (rychlost usuzování, orthografie...)
2. vrstva: schopnosti různých skupinových faktorů (flexibilní myšlení, schopnost vidět věci nově, znalosti, produkce nápadů, ...)
3. vrstva: všeobecná inteligence (jako g)

Flynnův efekt (Flynn, 1994)

vliv prostředí na inteligenci, na světě dochází k růstu IQ od roku asi 1930 (pro genové mutace je to krátká doba). Nejméně 15 bodů za generaci. Vyšší přírůstek u fluidní inteligence. Důvody : vzdělanost rodičů, méně dětských nemocí, výživa a péče...)
IQ není pravděpodobně stálé u jednotlivce a již vůbec ne u generací.

Vývoj inteligence (Piaget)

Výzkumy:

zkoumání mozku (lokalizace a velikost)

Lurija, 1980 – energetický blok (mozkový kmen a střední mozek), informační blok (mozkové laloky), integrační blok (frontální lalok)

Willerman, 1991, větší levá hemisféra u mužů predikovala lepší verbální schopnosti – u žen naopak

rychlost nervového vzruchu

metabolismus glukózy (chytrí lidé vydávají méně glukózy, produkují menší úsilí)

behaviorální genetika - dědičnost inteligence (větší vliv u dospělých, ale výzkumy dělány na dětech))

Měření inteligence

Psychometrické testy (výkonové) pro měření inteligence a schopností. Žádný revoluční vývoj.

WISC-III (Wechsler): verbální porozumění, percepční uspořádání, rychlost zpracování, koncentrovanost (verbální a performační skóre)

KAIT (Kaufmann)

Dynamické hodnocení (jedinec se u testování učí a na základě tohto reaguje. Zjišťuje se rozdíl mezi skutečně rozvinutou schopností a latentní kapacitou (Vygotskij – zóna nejbližšího vývoje).

Technika hodnocení učebních předpokladů

Proč měření?

odhad IQ, předpověď úspěchu ve škole, v práci, úspěšného rodičovství, snižování pravděpodobnosti delikventního chování, snižování rizika sociální potřebnosti, pravděpodobnost genetického přenosu na generaci, rasové a etnické rozdíly

Diskuse o dědičnosti a vlivu prostředí

Nové přístupy:

Úspěšná inteligence (Sternberg, 1997)

schopnost **adaptovat** se, **utvářet** a **vybírat** si prostředí k dosažení cíle (adaptace, utváření, výběr). Rozpoznání svých slabých a silných stránek (jak využít silné a kompenzovat slabé). Tři komplexní schopnosti úspěšné inteligence: **analytické, kreativní a praktické** (udělat analýzu možností, vymyslet jak využít a vyřešit... a realizovat). Praktická inteligence.

Pravá inteligence (Perkins, 1995)

syntéza klasických a nových pojetí inteligence

3 základní aspekty inteligence : **neurologický** (rychlost a přesnost neurologických systémů - genetické), **zkušenostní** (co jsme se naučili ze zkušenosti, organizace znalostí viz. krystalizovaná inteligence) a **reflexivní** (role strategie při řešení problémů, kognitivní monitorování). Význam má také **reflexe**.

Emocionální inteligence (Goleman, 1995)

- schopnost předvídat, vyhodnocovat a vyjádřit emoce
- prožívat a generovat pocity (usnadňuje myšlení) porozumět emocím (emoční sebeuvědomění – rozlišování a vyjadřování vlastních emocí, pochopení příčiny vlastních pocitů)
- regulovat emoce (a tím se rozvíjet emocionálně i intelektově) (zvládání emocí – ovládat pocity frustrace a vzteku, zvládat stres a úzkost)
- tvořivé uplatnění emocí (empatie)

Multiple intelligences – Howard Gardner

Formy inteligence

- **verbální inteligence**

(ovládání jazyka, jazykový cit, slovní paměť, vyjadřování)

- **logicko –matematická inteligence**

(mnohdy stavěna do popředí, vztahy mezi čísly, příčina a následek, matematická paměť, logické posloupnosti)

- **prostorová inteligence**

(orientace na ploše i v prostoru, vizuální percepce a diferenciacie, modifikace vjemů a vytváření přesných představ, mentální transformace tvarů, vizuálně-prostorové umění)

- **kinestetická inteligence, tělesně-pohybová**

(ovládání tělesný pohyb, mimiku, obratnost, jemná motorika,

- **hudební inteligence**

(tonální vnímání a paměť, hudební myšlení-komponování, melodie, rytmus. Má blízký vztah k jazykové inteligenci)

(+ *personální formy inteligence*)

- **intrapersonální inteligence - sebereflektující nadání**

(přístup k vlastnímu citovému životu, poznat a rozumět vlastním citům, řídit je, řídit vlastní chování, poznání vlastních kognitivních modelů, předsudků... *sebehodnocení, sebepoznání, seberozvoj, sebevědomí, zvládání stresu...*)

- **interpersonální inteligence - diplomatické nadání**

(všímavost k druhým lidem, rozlišovat mezi lidmi.... *sociální percepce, komunikace asertivita...*)

Poruchy inteligence

Mentální retardace (lehká, střední, těžká), pod IQ 70 , IQ70-80 je pásmem inferiority – přechodu od normy k patologii (IQ 90 – 110 je pásmo průměru)

Demence

úbytek intelektových funkcí v důsledku stárnutí, úrazu, nemoci....

Self / Já v psychologii

(Já, Self- jáství, Ego, I, Me...)

Já je v psychologii pojímáno jako vědomý princip, mechanismus odlišování sebe od okolí. Je jádrem subjektivity, subjektivního prožívání (já cítím, já chci), sebeuvědomování. Vědomí vlastní individuality.

Některá pojetí a klasifikace:

Základní funkce Já (Balcar):

Sebeuvědomování, sebereflexe, sebehodnocení, autoregulace, autokultivace...

Složky Já (Řičan):

Sebehodnocení, sebepojetím - „systémem představ o sobě samém“ - self image (Allport), ideální Já, sebeúcta....

Já - subjekt (nositel vlastního vědomí, vnitřní pozorovatel, prožitky)

Já – objekt (objekt pozorování jiných, ale i sebe sama)

kognitivní přístup

(zkoumá, jak člověk zpracovává a organizuje informace o sobě)

behaviorální přístup

(zkoumá, jak se Já projevuje v chování a činech)

sociální psychologie

(Já v sociální komunikaci a interakcích...)

ego-psychologie (hlubinné)

(Já jakožto motivační fenomén zakotvený v pudech a potřebách nevědomí)

Počátky sebeuvědomování v kojeneckém období, počátky sebepoznávání v batolecím období.

Komponenty Já

duchovní Já – vědomí sebe sama jako myslícího, prožívajícího a činného subjektu, slouží pro intimitu

sociální já – skládá se z očekávání, postojů, uznání od okolí, to, co se nám dostává a co potřebujeme od druhých

materiální já – péče o tělo, šaty, majetek

Sebereflexe je prostředkem sebeuvědomování a sebepoznávání, východiskem pro tvorbu sebepojetí (self-image) a pro sebeformování a sebeaktualizaci.

Sebehodnocení

promítají se: srovnávání s jinými, požadavky na sebe sama (ideální Já), hodnocení druhými, úspěšnost v práci a ve škole, ...

Vliv rodiny:

Zrcadlová teorie (podceňování nebo podpora ze strany rodičů)

Teorie modelu (vliv vlastního sebehodnocení rodičů)

Sebehodnocení:

- dílčí sebehodnocení

- sebehodnocené celkové (self – esteem) — sebeúcta (sebevědomí, pocity méněcennosti)

vysoká sebeúcta (větší samostatnost, menší sugestibilita, větší odvaha ... ale i riziko snížení sebekritičnosti)

nízká sebeúcta (konformita, nedůvěřivost, někdy neuroticismus, úzkost či pocity viny, nižší aspirace)

Má vliv na životní spokojenost.

Diagnostika (Rosenbergova škála sebehodnocení)

Sebepojetí (self-concept)

jak jedinec vidí sám sebe (zahrnuje povědomí o svých schopnostech a vlastnostech – *kognitivní složka*, sebehodnocení, sebeúctu a sebevědomí – *emoční složka*, obraz sebeurčení, směru – *konativní složka*)

Je podkladem pro autokultivaci

Vývoj sebepojetí

Smékal: zmatení, závislí, hledající, se zdravě zformovaným sebevědomím

Sebeaktualizace

Sebeuskutečňování

Seberealizace

Jde o sebeuplatnění vlastních možností. Plně fungující osobnost. Dosažení určitého místa a postavení ve společnosti. Aktualizovaný jedinec je oddán nějakému úkolu, dobrovolně plní nějaké poslání, je motivován hodnotami, bez pocitů méněcennosti, saturuje potřebu růstu..., dobře smýšlí o lidech, projevuje otevřenost vůči zkušenosti, je tvořivý, zachovává senzitivnost...atd.

Hledisko nezávislosti na druhých

internalisté – podmínky důležité pro dosahování úspěchu jsou určovány především jimi samými

- Schopní lidé, kteří se nestali vedoucími, nevyužili dostatečně své příležitosti.
- Známký, které člověk dostává ve škole, závisí především na jeho pílí.

externalisté – považují vnější vlivy za téměř fatálně determinující

- Bez opravdového štěstí se nikdo nemůže stát vedoucím.
- Někdy se dá těžko pochopit, podle čeho učitelé známkují.

Osobnostní rozvoj

Osobnostní rozvoj (seberozvíjení), podmínka sebeaktualizace

Rozvoj sebe sama, vlastností osobnosti, (schopností), ale i v oblasti vlastní identity, vlastních postojů a chování, nastartovat změnu pohledu na sebe i na druhé, řízení vztahu k druhým (kapacita naslouchat, vedení rozhovoru, schopnost řídit své emoce a změnu)....

Člověku ve vlastním rozvoji nic nebrání. Pouze mu to ulehčuje nebo komplikuje prostředí a situace, které ho obklopují a genetické faktory. Stále má však možnost něco měnit.

Profesionální rozvoj

profesní identita, své chování a postoje v organizaci, rozvoj schopností potřebných k vykonávání profese, kariérní růst,

vztahy k druhým v organizaci, profesní komunikace, zvládnání prof. stresu

Metody osobnostního rozvoje

Sebepoznávání

V oblasti *identity*:

otázky: **kdo jsem** (životní role, poslání...) , **jaký jsem**, jaké jsou mé kompetence, co chci, kam jdu

Některé metody sebepoznání

Slouží jako podpůrné techniky, ne psychoterapie

- **Pravidelná registrace** vlastního jednání a chování za uplynulý den (v duchu, písemně, deník...) je třeba končit pozitivním přeladěním, i když se den nepovedl...
- **Pravidelné reflexe** – zaměřené vždy na jednu situaci, hlubší analýza příčin a chyb jako zdroje nápravy (jak se to stalo, že jsem zpanikařil..., jak se to stalo, že jsem se rozčílil a neovládl...)
- **Prostřednictvím druhých** – pozorování reakcí druhých na mé chování, naslouchání, požadování zpětné vazby, psychohry...
- **Metoda volných asociací** - pokus o porozumění vlastním emočním problémům, zaznamenávat volné myšlenky proudící hlavou (magnetofon...)...

- **Současné sebezpozorování** - sebezpozorování v přímé situaci (emoce, jednání, fyziologické funkce...), lépe se daří autoregulace

Seberozvoj

- využití metod sebepoznání
- relaxace (Machačův trénink...)
- meditace (přemítání, záměrná relaxace soustředěním se na své myšlení, ohraničení rozsahu pozornosti, oddělení od okolního světa, cítí se být jako součást širšího vědomí (jakkoliv definovaného), koncentrace a nácvik koncentrace
- jiné techniky: **stanovení cílů** – v kategoriích: práce a kariéra, životní styl – majetek, vztahy, tvůrčí sebevyjadřování, volný čas – cestování, vzdělávání – osobnostní rozvoj (reálná blízkost, ideál)

Co brání seberozvoji?

- předsudky (žena patří ke sporáku a dětem...)
- iluze trvalosti (vždycky to tak bylo..., šéfem se vždy stal jeho zástupce...)
- vytrhávání jevů ze souvislosti (nemohu se učit, protože dítě v noci pláče kontext je jistě širší)
- vracení se do minulosti (už se mi to jednou nepodařilo..., to bude zase stejné...)
- strach z budoucnosti (důchod..., daňové změny..., vstup do EU...)
- idealizace druhého (oni jsou lepší..., toho já nemohu dosáhnout...)

Literatura

- Atkinson, R. a kol. Psychologie. Praha: Victoria Publishing, 1995.

- Čáp, J.; Mareš, J. Psychologie pro učitele. Praha: Portál, 2001.
- Drapela, J. V.; Hrabal, V. Vybrané poradenské směry : teorie a strategie. Praha : Univerzita Karlova, 1995.
- Drapela, J. Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 1997.
- Gardner, H. Dimenze myšlení. Praha: Portál. 1999.
- Goleman, D. Emoční inteligence. Praha: Columbus, 1997
- Kern a kol. Přehled psychologie. Praha: Portál, 1999.
- Nakonečný M. Lexikon psychologie. Praha: Vodnář, 1995.
- Nakonečný, M. Základy psychologie. Praha: Academia, 1998.
- Nakonečný, M. Encyklopedie obecné psychologie. Praha : Academia, 1997.
- Nakonečný, M. Psychologie osobnosti. Praha : Academia, 1995.
- Smékal, V. Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: Barrister & Principal, 2002.