

MATERIÁLY KE ZKOUŠCE Z PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

KOGNITIVNÍ FUNKCE

VNÍMÁNÍ

Vnímání lze definovat jako **smyslovými orgány** zprostředkovaný a **v mozku se vytvářející obraz vnějšího i vnitřního prostředí** organismu. Vnímání člověku umožňuje **základní orientaci v prostředí a v dané situaci**. Je založeno na kontaktu s vnímanými podněty a lze jej chápat jako **základní způsob komunikace s okolím**. Člověk přijímá **informace z okolního prostředí i z vlastního organismu**, zpracovává je a reaguje na ně.

Vnímání je složitý systém, v němž je zahrnuta celá řada procesů – **příjem a zpracovávání informací, jejich vnitřní kódování**, tj. poznávání jednoduchých vlastností objektů jako barva nebo velikost, ale i objektů jako celků a vztahů mezi nimi. Vnímané **podněty se pokoušíme uspořádat v celek a dát tomuto celku řád a smysl**. Jen na základě poznávání vlastností okolního prostředí a celé situace, v níž se člověk nachází, může na tuto situaci adekvátně reagovat.

Člověk se především **zaměřuje na to, o čem chce nebo potřebuje být informován**. Pod vlivem své zkušenosti nebo aktuální potřeby **dává přednost určitým podnětům**, které pak **vnímá přednostně, rychleji a snadněji než ostatní**. Člověk má tendenci **vnímat spíše to, co očekává**. **Pod vlivem zkušeností máme tendenci hledat v nově vnímaném shodné znaky**, anebo se tím, co se nám jeví dostatečně známé, vůbec nezabývat. Může však tomu být i naopak, člověk, který má nějaké **specifické znalosti** dovede **vnímat takové detaily**, jichž si **neinformovaný pozorovatel vůbec nevšimne** (např. lékař si všimne objektivně nenápadných změn, které jsou signálem nějaké choroby.)

KOGNITIVNÍ STYL

U tématu vnímání je nutno zmínit rovněž **teorii kognitivních stylů**, která se zabývá **různými druhy výběru, zpracování, uložení a vybavení informací**.

1. Koncepce globální – detailní kognitivní styl Richarda Meilima – tato koncepce kognitivního stylu vychází z rozlišení způsobu vnímání podnětového pole. Styl globální – detailní bývá uváděn jako faktor intelektu. **Globalisté jsou soustředěni na celkový smysl**, ale mohou být méně pozorní k některým složkám podnětového pole. Podnětové pole vnímají nerozlišeně jako celek. **Detailistům** se daří častěji rozpoznat rozpor v tvrzení, mohou působit jako pedanti a puntičkáři. Při vnímání **berou v úvahu detaily podnětového pole**.

2. Koncepce vizualizátor – verbalizátor Alana Richardsona a Allana Paivia – navrhuje rozlišovat mezi dvěma **způsoby preference ve vnímání, zpracování a uchovávání informací**. **Vizualizátor** upřednostňuje při zacházení s informacemi **obrazy, představy**. **Verbalizátor** upřednostňuje při zacházení s informacemi **slova**.

MYŠLENÍ

Myšlení se uplatňuje při řešení problémů, čili takových situací, které není možné zvládnout jen na základě dříve naučených strategií, ale je třeba **hledat nová řešení a překonávat překážky**, abychom dosáhli požadovaného cíle.

ZPŮSOBY ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ:

- a) **Strategie pokusu a omylu** – jedinec **zkouší jeden způsob po druhém**, dokud nevyčerpá všechny možnosti nebo nedosáhne úspěchu.
- b) **Strategie aplikace známého způsobu řešení**, které by **odpovídalo i tomuto problému**. Znamená to **využít zkušenosti** a běžně používané postupy, a **aplikovat je na novou situaci**.
- c) **Strategie vhledu**. Vhled vyjadřuje **náhlé porozumění problému**, které vyplývá z jeho restrukturační, **z nového pohledu**, který **vede k jeho novému pojetí** a tím i vytvoření nové strategie řešení. To znamená, že dochází k přeskupení základních aspektů situace, kdy se jejich vztahy jeví jinak, jakoby **vytvářely nový, odlišný celek**.
- d) **Strategie myšlení** – řešení problémů myšlením probíhá jako **vytváření a ověřování hypotéz řešení**: Auto se samo zastavilo: **hypotéza** (auto došel benzín) – **jednání** (kontrola stavu benzínu v nádrži) – **výsledek** (benzín je dost – neúspěch) – **hypotéza** (v motoru nefunguje zapalování) – **jednání** (pokus o opravu zapalování) – **výsledek** (motor stále nefunguje – neúspěch) – **hypotéza** (pojede vlakem) – **jednání** (odchod na nádraží) – **výsledek** (odjezd vlakem).
-

PAMĚŤ

DRUHY PAMĚTI

A. Senzorická paměť

Informace přicházející z vnějšího prostředí se nejprve dostávají do **senzorické paměti**, která patří k **danému smyslovému orgánu**. Je přechodná – informace v sensorické paměti **přetrvávají od několika desetin sekundy** (vizuální sensorická paměť) až **do několika sekund** (akustická sensorická paměť). Jen malá část informací uložených v sensorické paměti, jimž člověk věnoval pozornost, je **převedena do krátkodobé paměti**.

B. Krátkodobá (pracovní) paměť

Krátkodobou paměť lze chápat jako **počáteční filtr, který přijímá různé informace**. Zda budou tyto informace dále zpracovány, **záleží na jejich významu a na dalších faktorech** (např. na jejich **opakování**). V současné době se předpokládá, že může existovat **několik alternativ krátkodobé paměti**. Jedna z těchto variant se nazývá **pracovní paměť** a slouží ke krátkodobému uchování takových **informací**, které jsou potřebné **pro řešení aktuálního problému**.

C. Dlouhodobá paměť

Pro trvalejší uchování v paměti je důležité, zda daným **informacím rozumíme** a dovedeme je **zařadit do systému dříve získaných poznatků**, zda jsou tyto znalosti či dovednosti **využívány**, nebo jestli mají pro jedince nějaký, např. **emoční význam**.

Dále se dělí na:

1. **Procedurální paměť**, která slouží při **osvojování dovedností a zvyků**. Takovým způsobem se učíme psát, jezdit na kole apod.
2. **Deklarativní paměť**, jež **uchovává fakta a události**. Tyto informace si lze vybavit ve vědomí a nějakým způsobem (např. verbálně) je reprodukovat.

ZAPOMÍNÁNÍ

Pracovní paměť má velice **omezenou kapacitu**. Limitující **počet prvků** je **sedm plus minus dva**. Někteří lidé dokážou uchovat v paměti pět položek, jiní až devět. Tato skutečnost je známa již od konce devatenáctého století, kdy se **Hermann Ebbinghaus** začal věnovat experimentálnímu studiu paměti. Dospěl k tomuto číslu tak, že ukazoval lidem **posloupnosti**

různých vzájemně nesouvisejících položek (čísel, písmen nebo slov) a pak je požádal, aby si je ve stejném pořadí vybavili.

Ebbinghaus sestavil **křivku zapomínání**, z níž je patrné, že nejvíce se zapomíná už bezprostředně po naučení se něčemu z paměti: za 19 minut po naučení lidé zapomněli 42 % učebního materiálu, za 24 hodin už celých 66 %.

UČENÍ

ZÁKLADNÍ FORMY UČENÍ:

1. Habituační (přivykání)

Habituační je elementární typ učení, který se projevuje tím, že živé **organismy postupně přestávají reagovat na podněty**, které nejsou ani užitečné, ani škodlivé. Jakmile živočich zjistí, že **nový podnět pro něj nemá žádný význam, přestane mu věnovat pozornost**. Například při prvním zaznění sirény vás její zvuk může vyděsit, ale pokud se v krátké době rozezná opakovaně, bude vás děsit stále méně.

2. Senzibilizace (zcitlivění)

O senzibilizaci hovoříme tehdy, jestliže **opakované působení určitého podnětu vede k postupnému narůstání reakce vůči tomuto podnětu**. Jedná-li se o zcitlivění **vůči potenciálně nebezpečným podnětům**, pak má obranný charakter. Někdy je však nutná **opakovaná prezentace** i u takových podnětů, které by mohly být **pro jedince užitečné**.

3. Imprinting (vtiskování)

Imprinting je geneticky široce naprogramovaný typ učení. Při vtiskování zpravidla postačuje **jediná expozice určitého klíčového podnětu** k tomu, aby si **živočich jeho obraz** (mentální reprezentaci) **natrvalo uložil do paměti**. Tento **podnět pak s jistotou rozpoznává a reaguje** na něj adaptivními, převážně **vrozenými způsoby chování**. Imprinting neprobíhá v libovolné etapě života, ale pouze v druhově **specifickém časovém úseku**, zpravidla **v raném dětství**. Toto období se nazývá **senzitivní neboli kritická vývojová fáze**.

4. Klasické podmiňování

Klasické podmiňování je proces učení, při němž se **původně neutrální podnět asociuje s jiným podnětem na základě opakovaného spojování obou podnětů**. Miska s potravou byla původně pro psa neutrálním podnětem a nevyvolávala slinění. Samotná potrava však vyvolává tvorbu slin, jakmile se dostane psu do tlamy. Jsou-li potrava a miska opakovaně předkládány společně, již pouhý pohled na misku postačí k vyvolávání slin. **Pes se naučí, že dvě události (pohled na misku a chuť žrádla v tlamě) spolu souvisejí**.

5. Operantní (instrumentální) podmiňování

Operantní (instrumentální) podmiňování je druh učení, při kterém **pozitivní či negativní důsledky určitého chování vedou ke změně pravděpodobnosti jeho dalšího výskytu**. Například lidé zvýší své pracovní úsilí, vědí-li, že za větší množství odvedené práce dostanou víc peněz. Jedná se o **učení se metodou pokusů a omylů** – když **po nějakém typu chování bezprostředně následuje odměna**, tato reakce se **posílí, následuje-li trest**, četnost tohoto chování se **bude snižovat** – chování bude **vyhasínat**.

6. Observační učení

Podle **Alberta Bandury** se lidé učí především na základě **zástupného zpevnování**, tedy prostřednictvím **pozorování chování druhých lidí a jeho důsledků**. Pozorování těchto vzorů

neboli modelů vede ke **vzniku subjektivních přesvědčení a očekávání týkajících se následků a účinků určitých způsobů chování**. Observačním učením si podle Bandury **osvojujeme řadu kulturních vzorců chování**, k nimž patří způsob stravování, styl oblékání, trávení volného času, výchovné a vyučovací metody.

EMOCE

Emoce lze definovat jako **schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti**, spojeným s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, eventuálně i dalšími vnějšími projevy.

FORMY EMOCÍ:

- a) **Afekty** – vysoká úroveň aktivace s nápadnou mimikou, provázenou ztrátou zábran a **impulzivním jednáním** (hrůza, zděšení, zuřivost) – tento stav se dá navodit i drogami nebo léky.
- b) **Pocity** – obsahy prožívání trvají několik **hodin**.
- c) **Nálady** – déle trvající citové stavy (**dny, týdny**) zabarvující celkovou reaktivitu člověka (depresivní nálada, nostalgie, radost).
- d) **Citové vztahy** – **dlouhodobé**, relativně proměnlivé **citové komplexy s dominujícím citem** (například láska a nenávisť).
- e) **Vášeň** – setrvávající (**i celý život**) silné citové vztahy s výraznou **závislostí jedince na předmětu vášně** (osoba, sportovní klub, koníček).
- f) **Vývojově vyšší city vztahující se ke kulturním hodnotám** – například city **intelektuální** (pro pravdu), **etické** (pro dobro), **estetické** (pro krásu), **náboženské** (pro víru).

TEORIE EMOCÍ

JAMESOVA-LANGEOVA TEORIE EMOCÍ

První novodobou teorii emocí vytvořili William James a Carl Lange, kteří nezávisle na sobě navrhli obdobné vysvětlení podstaty emocí. Tato teorie úplně **převrátila obvyklou představu o vzniku emocí**. Zdravý rozum napovídá, že emoce jsou odezvou na vnímání nějakého důležitého podnětu ve vnějším světě. James a Lange dospěli k závěru, že je tomu právě naopak. Podle jejich názoru **emočně významné podněty nejprve evokují fyziologickou reakci organismu**, jež se projevuje **třese, pocením, bušením srdce** atd. – tedy **cítíme smutek, protože pláčeme, bojíme se, protože se třese**. Lidské city jsou tedy pouze vedlejším produktem převážně vrozené behaviorální a fyziologické odezvy na důležité podněty.

CANNONOVA-BARDOVA TEORIE EMOCÍ

Walter Cannon v roce 1929 zformuloval svou vlastní teorii, kterou později propracoval jeho student Philip Bard, takže se obvykle hovoří o Cannonově-Bardově neboli **talamické teorii emocí**. Cannon vycházel ze svého objevu **fyziologické poplachové reakce**, která připravuje **organismus k boji nebo útěku**. Podle něho hraje při vzniku emocí důležitou roli **talamus**, do něhož přicházejí senzory informace o významných vnějších podnětech.

Poplachovou reakci řídí hypotalamus a části limbického systému. Hypofýza na základě chemických instrukcí z hypotalamu produkuje **adrenokortikotropní hormon**, který podněcuje dřeň nadledvinek k uvolňování **catecholaminů (adrenalinu a noradrenalinu)** do krve. Adrenalin i noradrenalin se podílejí na **aktivaci organismu**. Připravujeme-li se k velké tělesné námaze, pak potřebujeme, aby naše svaly byly silné a dobře zásobené krevním cukrem a kyslíkem. **Srdce začíná bít rychleji**, čímž se zrychluje krevní oběh. Díky **prohloubenému dýchání** putuje do plic větší

množství kyslíku než obvykle. Také trávicí systém mění svůj způsob fungování. Zrychluje se metabolismus cukru, takže tělo má k dispozici dostatečné energetické zdroje. Trávení tuků a bílkovin se naproti tomu zpomaluje. Tělo se také připravuje na možnost tkáňového poškození. Vnitřní orgány produkují velké množství krevních destiček, což vede **ke zvýšené srážlivosti krve**. V mozku vznikají **endorfiny**, které blokují bezprostřední pociťování bolesti. Dočasně je **potlačena dlouhodobá aktivita imunitního systému**. Aktivace nemusí vždy vést k rozvinuté reakci boj nebo útěk, ale může se projevit různými stupni **tělesného „nabuzení“**.

SCHACHTEROVA-SINGEROVA TEORIE EMOCÍ

Stanley Schachter a Jerome Singer navrhli v roce 1962 **dvoufaktorovou teorii emocí**, při jejímž koncipování navázali na zjištění řady autorů, že tělesná excitace sama o sobě obvykle nevede ke vzniku citového prožitku. Schachter a Singer považují za nezbytnou a postačující podmínku vzniku emocí dva faktory. **Prvním** z nich je **fyziologická excitace**, která může mít **nejrůznější příčiny**, k nimž patří užití **drog, tanec, rytmická hudba** nebo nějaká **překvapivá událost**. **Konkrétní emoce**, kterou prožíváme, **závisí na druhé komponentě**, již je **kognitivní označení fyziologické excitace**. Schachter a Singer zdůrazňují, že **počítky vyvolané fyziologickým vzrušením** jsou u různých emocí **téměř identické**. Teprve **informace o vnějších podnětech**, které přicházejí do mozkové kůry, umožňují **rozpoznat v celkové excitaci určitou emoci**. Například dívka, která se právě vdává, označí své tělesné vzrušení jako štěstí, hokejista, jehož fauloval protihráč, ho bude interpretovat jako hněv. **Emoční prožitek** tedy úzce souvisí s **kognitivním objasněním** toho, co se **právě děje**.

KOGNITIVNÍ FUNKCE

MOTIVACE

Pojem **motivace** má svůj původ v latinském slovese *movere*, které znamená **hýbat**. Motivaci lze definovat jako **souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů**, které **aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního**. Projevují se tím, že buď chceme něco získat, nebo se pokoušíme něčemu vyhnout. Síla motivu **ovlivňuje intenzitu a kvalitu chování**. Projevuje se například jeho **rázností, důkladností či vytrvalostí**. Síla motivů určuje, kterou činnost provedeme jako první a kterou odložíme na pozdější dobu.

POTŘEBY

Klíčovým pojmem konceptu motivace je pojem **potřeba**, vyjadřující výchozí motivační stav, provázený **vnitřním napětím**, a **tendenci k redukci potřeby**, která je prožívána jako negativní emoce, například jako hlad, únava, pocit osamělosti atd.

Především je nutno rozlišovat **dva druhy potřeb**:

- a) **Biogenní potřeby** vycházející z **fyziologických změn v organismu** (jako například z poklesu hladiny glukózy v krvi, což je jedním z příznaků hladu).
- b) **Sociogenní potřeby** vycházející z **ustálených tendencí a změn sociálního bytí jedince** (jako je například potřeba kontaktu s druhými nebo opory v obtížné situaci).

MASLOWOVA HIERARCHIE POTŘEB

Americký psycholog **Abraham Maslow** v roce 1954 vydal knihu „**Motivace a osobnost**“ (*Motivation and personality*), v níž uvedl svou hierarchii potřeb.

Maslow rozdělil **potřeby do pěti úrovní**:

1. **Fyziologické potřeby**, k nimž patří jídlo, voda, kyslík, odpočinek, spánek, pohyb, sexuální potřeby atd.
2. **Potřeby bezpečí**: jistota, stabilita, spolehlivost, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu, potřeba struktury, pořádku, zákona atd.
3. **Potřeby lásky, náklonnosti** a potřeba někam patřit (potřeba sounáležitosti, sociální vazby) – milovat a být milován.
4. **Potřeby uznání**: potřeba dosažení úspěšného výkonu a pocitu vlastní hodnoty (vážit si sám sebe i mít uznání hodnoty od druhých lidí), mít sebedůvěru, být kompetentní, pozitivní sebehodnocení.
5. **Potřeby seberealizace** se týkají **touhy člověka po sebenaplnění**, snahy uskutečnit své možnosti, mít smysluplné cíle. Patří sem i potřeby vědění, porozumění a estetické potřeby.

Podle Maslowa **neuspokojené potřeby nižší úrovně vždy zvítězí** v konfliktu **nad neuspokojenými potřebami úrovně vyšší**. Teprve **když je nižší potřeba uspokojena**, může dominovat **vyšší potřeba**. Seberealizace tedy vyžaduje naplnění všech ostatních potřeb.

Potřeby, které spadají do **prvních čtyř úrovní hierarchie**, Maslow souhrnně označuje jako **nedostatkové** neboli **deficitní**. Tyto pohnutky fungují na principu **udržování vnitřní tělesné nebo psychické rovnováhy**. Maslow je dělí na nižší a vyšší. K nižším patří fyziologické potřeby a potřeby bezpečí, k vyšším potřeby lásky, sounáležitosti a uznání. Uspokojování vyšších nedostatkových potřeb zajišťuje duševní pohodu, případně i rozvoj osobnosti jedince. **Potřeby seberealizace** se od deficitních zásadně liší. Jedná se o **růstové potřeby**, s jejichž **uspokojováním se jejich intenzita nesnižuje**, ale spíše **roste**. (Plháková 2005, s. 370)

Vyšší potřeby se objevují později, a to jak ve fylogenetickém, tak i v ontogenetickém vývoji. Motivační **život jedince** tak může být popsán jako **vzestup různými vrstvami pyramidy potřeb**. U novorozenců dominují fyziologické potřeby hladu a žízně a potřeby bezpečí. Mladší děti jsou ovládány potřebami bezpečí a lásky, zatímco starší potřebami lásky a uznání. Na začátku adolescence se poprvé setkáváme s potřebami seberealizace, avšak lidé jsou jimi plně ovládnuti až v dospělém věku.

VŮLE

V psychologii znamená pojem **vůle** jednak proces tzv. **volní regulace jednání** (volní akt), jednak **komplex vlastností osobnosti** vyznačující se **způsobilostí sebekontroly** v nejširším smyslu, tzv. **volní vlastnosti osobnosti**. Zvláštní význam má pojem vůle ve filozofii, resp. v etice a teologii, kde je obvykle používán pro označení zvláštní psychické způsobilosti (**síly osobnosti**) **odolávat náporu smyslových pudů** a řídit jednání na základě **vědomého chtění**, záměru.

Podstatnými znaky **volního aktu** jsou:

1. **Vědomí vlastního rozhodnutí**.
2. **Aktivní akce**, tedy nikoli reakce.
3. **Vědomí cíle** a **prostředků** k jeho dosažení.

Vůle jako vlastnost osobnosti

Osobnost jedince charakterizují tzv. **volní vlastnosti** (**rozhodnost, vytrvalost, rozvážnost, sebeovládání** atd.). Obecně vyjadřují **schopnost sebekontroly**, která se projevuje nejen v **potlačování nežádoucích tendencí** (např. **v boji s pudovými sklony**), ale i v úsilí při **překonávání překážek** a při **dosahování časově vzdálených cílů**, tedy **vědomým udržováním cílové aktivity a sebeprosazováním se**.

Vůlí regulované jednání

Vývoj motivačních systémů probíhá od pudové regulace chování k volní regulaci jednání, se **systémem pudů přichází dítě na svět** a tento vrozený systém motivace se postupně **přetváří v systém volní regulace jednání**. Zatímco **pudově motivované chování** probíhá **od pudového impulzu přímo k akci**, **volní regulace chování** je založena na **uplatnění individuálních zkušeností**. To je zásadní rozdíl mezi impulzivním a volním aktem. **Těžištěm volní regulace jednání je rozhodování**, tj. více či méně složitý a více či méně dlouho trvající proces, v němž zkušený **jedinec uvažuje o vhodnosti prostředků**, které má **použít k dosažení cíle**. Jedná se o souhrn kognitivních a emočních procesů, který zahrnuje i **hodnocení prostředků a cílů z hlediska osobní morálky**.

LOCUS OF CONTROL – JULIAN ROTTER

K faktorům, které ovlivňují odolnost člověka vůči nepříznivým okolnostem, patří i takzvaný *locus of control* **čili místo kontroly**, jehož teorii vypracoval **Julian Rotter**.

- a) Osoba s **externím (vnějším) místem** kontroly má za to, že její **úspěchy i nezdary** jsou určený **vnějšími vlivy** (jako je smůla, moc druhých, nepředvídatelné vlivy), tito lidé mají pocit, že jsou **vláčeni životem a jeho okolnostmi**, **aniž mají sebemenší možnost je ovlivnit**.
- b) Osoba s **interním (vnitřním) místem** kontroly – pak soudí, že její **úspěchy a neúspěchy** jsou determinovány jejími vlastními **aktivitami a schopnostmi** – věří, že sama výrazně **určuje svůj život**.

Interní locus of control umožňuje člověku **nepropadat beznaději** a uchovat si důvěru, že svou situaci dokáže **pozitivně ovlivnit**.

PSYCHOANALÝZA

SIGMUND FREUD (1856-1939)

Za jeden z **největších přínosů pro psychologii** je považována **Freudova teorie nevědomí**, respektive rozlišení jednotlivých úrovní vědomí, a jejich významu pro porozumění lidské osobnosti a chování. Freud byl přesvědčen, že lidská mysl nemusí vždycky fungovat jenom vědomě, věřil, že různé psychické procesy mohou probíhat i na nevědomé úrovni.

1. Duševní obsahy, tj. **city, představy, přání, myšlenky**, které jsou považovány za **přijatelné a nepředstavují ohrožení**, jež by mohlo narušit psychickou rovnováhu, jsou uchovávány ve **VĚDOMÍ**.
2. **PŘEDVĚDOMÍ** zahrnuje vše, co **není právě** v této době **uvědomováno**, ale co si člověk **může snadno vybavit**.
3. V **NEVĚDOMÍ** jsou uloženy mnohé z dřívějších **pocitů, zážitků, myšlenek, pohnutek a potřeb**, o jejichž **existenci člověk neví**, ale ony mohou i tak dost **zásadně ovlivňovat jeho chování** a směřování. Nic na tom nemění skutečnost, že si **důvody svého chování neuvědomuje**. V nevědomí jsou **zážitky a poznatky**, které byly vytěsňeny, protože byly pro daného jedince z nějakého důvodu **nepřijatelné či traumatizující**, a on se s nimi nedokázal vyrovnat jiným způsobem. Velmi často jsou

to témata velké nenávisti a ponížení, ale i nepřípustné lásky či různá traumata, která si člověk nechce ani připustit, natož aby je dokázal zvládnout.

STRUKTURA OSOBNOSTI

Struktura osobnosti podle Freuda zahrnuje **tři subsystémy**, které se liší z hlediska podílu vědomí, předvědomí a nevědomí, mezi nimiž jsou dynamické vztahy, to znamená, že se **neustále vzájemně ovlivňují** (jsou spolu v konfliktu).

1. ID (ONO)

ID představuje základní vrozenou složku osobnosti. Tvoří jej **pudové procesy**, které mají tendenci působit bez jakékoli korekce a **nejsou ovlivnitelné rozumově**. ID je **nevědomé a iracionální**, a je úzce propojené s tělesnými procesy. Princip fungování ID je velmi primitivní, je jako dítě, je stejně impulzivní, egocentrické a **zaměřené jen na vlastní uspokojení**, řídí se pouze **principem slasti**.

2. EGO (JÁ)

EGO se řídí **principem reality**. Převádí požadavky ID do praktických způsobů naplňování potřeb tak, že stanovuje povahu a vhodnou dobu uplatnění těchto požadavků. EGO je **racionální, působí na vědomé úrovni, zvažuje činy a jejich následky** a ukládá do předvědomí události a osobní zážitky, které si pak může opět vybavit. Jeho úlohou je **korekce ID a umožnění reálného uspokojení pudových potřeb** jedince, které není vždycky snadné a ani bezprostředně dosažitelné. Leckdy je třeba jejich uspokojení odložit nebo zvolit náhradní řešení, popřípadě se ho úplně vzdát.

3. SUPEREGO (NADJÁ)

SUPEREGO obsahuje omezení a zákazy ukládané dítěti rodiči a dalšími pro ně významnými dospělými. SUPEREGO lze definovat jako **moralizující sílu v osobnosti**, založenou na **principu dokonalosti**. Je složkou osobnosti, která se rozvíjí nejpozději, děje se tak v rámci **socializačního procesu**. Představuje jakýsi systém vyšší regulace vlastního chování, který **odpovídá požadavkům, hodnotám, normám a ideálům dané společnosti**, s nimiž se jedinec postupně ztotožní a přijme je za své. SUPEREGO se může projevovat prostřednictvím **svědomí**, které **trestá** přestupky proti přijatým pravidlům chování **navozením pocitů viny**, nebo podporuje **žádoucí chování pomocí pocitů hrdosti**. **Nadměrně vyvinuté SUPEREGO** může představovat zdroj mnoha problémů, když **posiluje úzkostné stavy** a bezdůvodně navozuje výčitky svědomí.

CARL GUSTAV JUNG (1875-1961)

Jung předpokládal:

1. Zděděné **kolektivní nevědomí**.
2. Získané **osobní nevědomí**.

KOLEKTIVNÍ NEVĚDOMÍ

Jungova teorie kolektivního nevědomí byla podložena rozsáhlým srovnávacím výzkumem symboliky celé řady kultur: ukázalo se, že existují **univerzální a věčné symboly** (v **náboženských systémech, mystice, mytologii** a jinde), které musí mít společný původ. Je jím **kolektivní nevědomí**, které zahrnuje pro lidský druh **vrozené dispozice imaginace a citění**, které se projevují ve snech, v pohádkách a mýtech jako věčná **témata lidského bytí**. Kolektivní nevědomí je podle Junga zdrojem **moudrosti, tvořivosti** i určitého **způsobu interpretace aktuálních zážitků**, vede člověka k tomu, aby **naplňoval svůj potenciál a rozvíjel svou osobnost**. Univerzální zkušenost je v kolektivním nevědomí uložena ve formě **praobrazů, archetypů**.

ARCHETYPY

Pojem archetypy Jung přejal ze spisů **křesťanského učence Augustina**. Archetypy napomáhají utváření konkrétních představ, což vede **k rozpoznávání událostí či osob v konkrétním životě**, předznamenanych v archetypech. Archetypy řídí **zpracování a způsob interpretace důležitých událostí lidského života** a z nich vyplývající směřování, a nakonec i s nimi související **proměny osobnosti**. Archetypy jsou **součástí mýtů a pohádek**, jejichž témata jsou i ve zcela rozdílných kulturách dost podobná.

Pro **formování osobnosti** jsou nejdůležitější následující archetypy:

1. **PERSONA**. Persona je archetyp, který **jedinci pomáhá uchovat si svou individualitu při podřizování se určitým zvyklostem a hodnotám společnosti**, a konvenčnímu chování obecně. Persona je **maska**, již se **člověk prezentuje navenek**, která má dělat **určitý dojem na ostatní lidi**, ale zároveň má **zakrýt pravou povahu jedince**. Tvoří ji komplex rolí, které přijímá, aby vyhověl požadavkům společnosti a zároveň si mohl uchovat svou individualitu.
2. **ANIMUS A ANIMA**. Archetyp animus a anima je genderově podmíněný komplementární komplex, který zahrnuje dvě základní protikladné dimenze: rozum a cit, a tendenci k dominanci proti opačnému sklonu k dosažení vzájemného souladu. **Animus je archetyp mužského principu, anima je archetypem ženského principu**. Podle Junga má v sobě každý člověk oba, ale dominantní je – přinejmenším v první polovině života – ten, který odpovídá jeho pohlaví. Druhý zůstává v té době latentní a slouží k **porozumění lidem opačného pohlaví**. **Anima má emoční charakter** a vyvolává **různé pocity a nálady, animus je racionálního charakteru** a navozuje různé **rozumové úvahy a mínění**.
3. **STÍN**. Stín představuje **živočišnou složku osobnosti**. Je v něm koncentrováno to, co je v lidské bytosti **pudivé, leckdy obtížné, nepříjemné či těžko přijatelné**. Může se projevat běžnou lidskou tendencí vidět **své negativní vlastnosti a sklony** spíše u jiných lidí a tyto lidi za ně kritizovat a odsuzovat (mechanismus projekce). Stín se může stát součástí osobního nevědomí a v této podobě se projevuje například nenávisťnými

představami, nepřijatelnými touhami a neuvědomovanými osobnostními vlastnostmi. Člověk by měl **přijmout stín jako součást své osobnosti a naučit se s ním zacházet**, i když je mu to leckdy nepříjemné. Musí **akceptovat i své nedostatky** a vidět svou osobnost jako komplex různých vlastností.

4. **MOUDRÝ STAŘEC – VELKÁ MATKA.** Archetyp moudrý stařec – velká matka. **Moudrý stařec je archetypem duchovního principu, smyslu skrytého v lidském životě, který se může jevit jako chaotický. Archetyp velké matky vychází z materiálního principu a reprezentuje přírodní podstatu člověka.** Jejich přijetí slouží ve druhé polovině života k definitivnímu odpoutání od původních rodinných vazeb, k vyrovnání se vztahy k rodičům, s otcem i matkou, a k **dosažení potřebného stupně individuace (tj. k rozvoji bytostného JÁ).**
5. **BYTOSTNÉ JÁ.** Bytostné JÁ je **vrcholným archetypem, který člověka stimuluje k dosažení celistvosti vlastní osobnosti, jež by zahrnovala i její duchovní aspekt.** Projevuje se až ve druhé polovině života, kdy člověk **zvládne všechny vývojové úkoly** a měl by se soustředit na vlastní osobnost. Naplnění bytostného JÁ představuje vrchol **osobnostního rozvoje.**

HUMANISTICKÉ SMĚRY

CARL RANSOM ROGERS (1902-1987)

Carl Rogers, zakladatel tzv. **na osobu zaměřeného přístupu v psychoterapii (Person-Centered Approach – PCA)**, má vysoce **optimistický pohled na člověka.** Člověk má možnost volby **uchovat si svou svobodu** a usilovat o tvůrčí rozdílnost namísto konformity. **Odpovědné osobní volby** představují rozhodující prvek individuality. Zvláštní **důraz kladl na lidskou svobodu.** Jeho teorie JÁ chápe každého člověka jako proces, nikoli jako hotový výtvar. Přestože je člověk v praxi omezen společenskými normami, potřebuje užívat své svobody.

Každý jedinec má základní tendenci k sebeaktualizaci a usiluje o ni. Sebeaktualizace obsahuje řadu potřeb, například **potřebu potravy, bezpečí, nezávislosti, sebeřízení** a naplnění prostřednictvím opravdových **mezilidských vztahů.** Úsilí o sebeaktualizaci vede k vnitřní svobodě člověka, což je také doprovázeno emocemi. Jedinec se stává **schopnějším naslouchat sám sobě, prožívat to, co se děje v něm samém.** Je otevřenější vůči svým pocitům strachu, sklíčenosti a bolesti, ale i vůči svým citům odvahy, něžnosti a úcty. Zakouší **svobodu subjektivně prožívat své city tak, jak se v něm vyskytují,** a také zakouší svobodu tyto city si uvědomovat.

VIKTOR FRANKL (1905-1997)

Viktor Frankl se domníval, že v moderní době je důležitá **potřeba smyslu,** která přesahuje pouhé zajištění přijatelné existence. Na počáteční úrovni jde o **mysl poznání a orientace v okolním světě,** později i v sobě samém, a nakonec o **pochopení celkového významu vlastního života.** Úsilí o **nalezení smyslu** chápal Frankl jako **nejvýznamnější životní úkol,** který souvisí s potřebou dosažení určitého stupně **rozvoje vlastní osobnosti.** Smysl života nebyl pro Frankla abstraktním pojmem, dle jeho názoru může mít **u každého člověka specifický konkrétní obsah.**

Frankl pokládá **svobodu vůle za základní lidskou vlastnost,** i když uplatnění této svobody může někdy vyžadovat značné úsilí, protože **lidská svoboda je omezená.** Člověk není

svoboden od **podmínek svého života**, má však **svobodu zaujmout vůči nim určitý postoj**. Podmínky člověka nepodmiňují zcela. V daných dimenzích záleží na něm, zda se jim podrobí a vzdá, nebo nikoli. Prává **vůle ke smyslu** musí být **výsledkem svobodných rozhodnutí**, která lidé činí sami za sebe. A právě tato vůle ke smyslu zůstává nenaplněna dnešní společností. Hledání smyslu v životě je hlavní odpovědností každého člověka.

OBJEVENÍ SMYSLU ŽIVOTA

Frankl poukázal na to, že člověk může **objevit smysl v životě trojím způsobem**:

1. VYKONÁNÍ ČINU

Cokoli konáme – svou práci, zájmovou činnost atd. – spadá do kategorie **vykonání činu**. Frankl tvrdí, že **každá činnost obsahuje skrytý smysl**. I **práce**, která je svou povahou **cenná**, se však může stát **nesmyslnou**, je-li **konána sebestředně, bez ohledu na druhé**. I lidé v pomáhajících profesích mohou v důsledku sebestřednosti nebo nedostatku zájmu vážně ohrozit závazky, které na sebe vzali, zbavit svou práci smyslu a někdy i ohrozit své klienty.

2. PROŽITÍ HODNOTY

Prožitím hodnoty míní Frankl jakýkoli **opravdový zážitek**, který člověka **obohacuje či povznáší**. Může to být zážitek hodnotného uměleckého díla, krásy přírody nebo úspěšného lidského výkonu. Za **nejhodnotnější** lidský zážitek pokládá Frankl **lásku**. Láska mimořádně zvyšuje vnímavost vůči plnosti hodnot. Lidskou lásku lze chápat i jako **pečující postoj**, například jako **práci ve prospěch společnosti**. Frankl se domnívá, že každý **člověk má své zvláštní povolání či poslání**, aby v životě **vykonal nějaký konkrétní úkol**, který si vyžaduje splnění. **Krátkodobé naplňování smyslu jednotlivými činy** vede k ustavení **dlouhodobého povolání**.

3. UTRPENÍ

Logoterapie hovoří o **tragické triádě** – **utrpení, vina a smrt** – jako o něčem, co **dává příležitost pro nejhlubší lidský růst**. Neboť na čem nejvíce záleží, je **postoj, který zaujmeme vůči utrpení**. Trpící člověk se stává hrdinou tehdy, když **promění své utrpení v morální vítězství**, a tím objeví **konečný smysl v životě**. Pokud konkrétní situace ukládá **utrpení**, bude muset člověk i v něm vidět **úkol**, a to **neopakovatelný**. Nikdo mu nemůže tento úděl odejmout, nikdo nemůže toto utrpení prožít za něj. V utrpení je však také dána **neopakovatelná možnost jedinečného činu**, který záleží v tom, jak jej **přijímáme a neseme**.

PĚTIFAKTOROVÝ MODEL OSOBNOSTI (BIG FIVE)

CHARAKTERISTIKA JEDNOTLIVÝCH RYSŮ

1. EXTRAVERZE

Důležitým aspektem **extraverze** je **sociální zaměření**, které je charakteristické spíše **šířkou než hloubkou vztahů**. Extraverti mají tendenci **navazovat vztahy s mnoha lidmi**, ale tyto vztahy budou spíše **povrchní**. Dobré ladění, dostatek energie a společenskost obvykle vyvolává pozitivní zpětnou vazbu, a proto bývá extraverze spojena s **popularitou a společenskou úspěšností**. Pro extraverty je typické, že se **ve svém okolí snaží prosadit, jsou soutěživí**, nedělá jim potíže vyrovnávat se s různými sociálními požadavky.

Introverze je spojena se **samotářstvím** a s tendencí **distancovat se od společenského dění**. Introverti nemají příliš velkou potřebu sociálního kontaktu, jejich odtažitost může být jedním z důvodů, proč je **ostatní lidé hůře chápou**. Porozumět introvertovi je obtížnější, takový

člověk **vyvolává u ostatních nejistotu**, a proto bývá obecně **hůře přijímán**, ale jeho **vztahy** s nejbližšími lidmi, pokud vůbec vzniknou, budou **hluboké a trvalé**. Bývají **klidnější, preferují rutinu a stabilní životní styl**, jsou přemýšlivější, **zodpovědnější, odmítají zbytečné riziko**. Někteří introverti mohou ovšem **prožívat velmi intenzivně**, ale obvykle svoje **pocity nedávají najevo** (i tím se liší od extravertů).

2. NEUROTICISMUS

Neuroticismus vyjadřuje míru, v jaké člověk **vnímá okolní svět jako zdroj ohrožení** či alespoň stresujících zkušeností, s tím souvisí i sklon k **negativnímu emočnímu prožívání** a neúčelným způsobům reagování. Dominantním aspektem neuroticismu je sklon k různým negativním emočním prožitkům (**úzkosti, smutku, studu, vině**, ale i **hněvu a zatrpklosti** či **zoufalství a beznaději**). Důsledkem nervozity, náladovosti a zranitelnosti, která je typická pro vysoký neuroticismus, bývá **napjatý, úzkostný** a někdy dokonce **hostilní vztah k jiným** a leckdy i k sobě samému. Takoví jedinci **nejsou spokojeni s ničím**, ani sami se sebou, mají zvýšenou tendenci o všem pochybovat. **Osamělost a méně uspokojivé vztahy s lidmi**, charakteristické nejistotou, nedůvěrou a různými výkyvy jsou důsledkem jejich převládajícího negativního emočního ladění, **sociální neobratnosti** i sklonu k **nepřiměřenému reagování**.

3. SVĚDOMITOST

Svědomitost vyjadřuje **vztah k práci a k povinnostem**. Charakterizuje ji **míra kontroly impulzivity, schopnost odložit uspokojení** ve prospěch vzdálenějších cílů. **Zodpovědnost, plánovitost, systematickost**, ale i **pečlivost** charakterizuje způsob, jakým lidé přistupují k plnění svých povinností. Konvenčnost se v tomto případě odráží v postoji ke společenským normám a v plnění určitých očekávání. Lidé s vysokou úrovní svědomitosti **respektují pravidla**, uvažují a jednají v souladu s obecně platnými požadavky a hodnotami. Sami sebe vidí jako **spolehlivé, principiální a poctivé**. Jejich opatrnost se projevuje v **důkladném zvažování jakýchkoli rozhodnutí**, která ovšem, jakmile je přijmou, bývají stabilní.

4. PŘÍVĚTIVOST (VSTRĚČNOST)

Prívětivost zahrnuje sociálně žádoucí vlastnosti a prosociální tendence v mnohem větší míře než jakákoli další dimenze. Projevuje se na úrovni **vztahů s lidmi, v lásce i přátelství**, ve spolupráci s ostatními a v jejich ochotě je podporovat, jakož i v úsilí **udržet tyto vztahy klidné a nekonfliktní**. Takoví lidé mají rádi **pohodu v sociálních interakcích** a kladou důraz na **vzájemnou pomoc a porozumění**. Prívětivost má i **etický aspekt**, který se projevuje **poctivostí, čestností, altruismem a nesobectvím**. Emoční aspekt prívětivosti charakterizují vztahové emoce: **vřelost, laskavost a empatie**.

5. OTEVŘENOST KE ZKUŠENOSTI

Kognitivní otevřenost vymezuje **vztah k různým podnětům a z nich vyplývajícím zkušenostem**, ovlivňuje jejich hodnocení a převažující způsob zpracování, a nakonec i sklon k případnému experimentování s těmito poznatky. Jde o **potřebu získávat nové zkušenosti** smyslového, kognitivního či emočního charakteru, které mohou mít charakter **představ, pocitů, idejí či hodnot**. Důležitým aspektem otevřenosti je **vztah k autoritě, obecně platným normám i ke společnosti a jejím požadavkům**, který souvisí s ochotou podřídit se jim, či naopak se sklonem k jejich zpochybnění a potřebou zaujmout k nim vlastní postoj.
