

7. KOGNITIVNÍ SMĚRY

GEORGE ALEXANDER KELLY (1906 – 1967)

Osoba je vědec – vytváří **pracovní hypotézy o realitě**, jejich pomocí se snaží anticipovat a určovat běh událostí. Nejen vědci, ale všichni lidé usilují o **předvídání vývoje, porozumění události**, pomocí **predikce snižují nejistotu, neurčitost**. Podle této analogie jsou lidé **orientováni spíš na budoucnost**, každé chování je v podstatě anticipační.

Teorie osobního konstruktů se zaměřuje na **psychické procesy umožňující organizovat a porozumět událostem**. Osobní konstrukt je **šablona k vnímání a zpracování reality**.

Pokud **daný konstrukt spolehlivě předvídá**, osoba si ho **ponechá**, **není-li** hypotetická predikce potvrzena, je **revidován, případně vyřazen**.

Neustálé **testování pohledu na realitu**, všechny **názory jsou pomíjivé**. **Člověk prostředí aktivně zpracovává**, ne že by na něj jen pasivně odpovídal – **úsilí o dávání smyslu všemu možnému**. Člověk musí **volit, který svůj konstrukt použije pro danou událost** – volí ten **konstrukt, který učiní situaci co nejvíce srozumitelnou**.

Osobnost se skládá z organizovaného systému konstruktů, znát něčí osobnost znamená **poznat, jak konstruuje osobní zkušenost**.

Sociální vztahy a osobní konstrukty – lidé se **sobě podobají do té míry, do jaké shodně konstruuji své zkušenosti**, je to **důsledek společenství** – pro lidi téže kultury mají **události podobný psychický význam**, setkání s jiným – **kulturní šok** – **úsilí porozumět, jak druzí vnímají realitu**.

Role Construct Repertory Test – k **odhadu závažných osobních konstruktů**. Člověk dostane **seznam 20 – 30 definic rolí osob**, které **pro něho mají specifický význam** (oblíbený učitel, dobrý kamarád,...) – každé má **přiřadit konkrétní jméno** (na koho to nejvíc sedí). Tato jména jsou figury, pak se **vyberou tři figury** a člověk má **řici, v čem se dvě z nich podobají a čím se liší od třetí** (bratr a otec jsou klidní, na rozdíl od matky, která je temperamentní – dimenze konstruktů – klidný – temperamentní). Poznání, jak člověk **kategorizuje a diferencuje dané osoby**.

RYSOVÁ A FAKTOROVÁ TEORIE – RAYMOND B. CATTELL (1905 – 1998)

Rysová a faktorová teorie osobnosti **zkoumá osobnost pomocí analýzy a popisu vlastností chování**. Cattell usiloval o to dospět k **empiricky podložené analýze složek osobnosti**, k čemuž používal **statistický postup**,

tzv. **faktorovou analýzu**. Jeho metodologie přináší cenné podklady pro **tvorbu osobnostních dotazníků**, je kritizována za to, že **není moc použitelná při interpretaci dynamických procesů** v lidském životě.

Cattell **přistupuje k osobnosti popisně** a základními prvky umožňujícími **popis jsou rysy – vlastnosti** vyvozené z **pozorovatelného chování příznačného pro danou osobu**. Rysy jsou hypotetické **mentální struktury odvozené z chování**, které osobu predisponují **jednat shodně napříč rozmanitými okolnostmi a časem** – reflektují tedy **stabilní a predikovatelnou charakteristiku osobnosti**.

TRÍDĚNÍ RYSŮ:

- **Obecné, společné rysy** – abstrakce z konkrétního chování – zobecněné **pojmy k popisu chování**, které se vyskytuje u **velkého množství lidí** – **extraverze/ introverze**, **submise**, **sebeúcta**.
- **Jedinečné rysy** – sdíleny jen **malým množstvím lidí** – například zájem o **adrenalinové sporty**.
- **Povrchové rysy** – poznatelné **pozorováním chování** – například **neklid, nesoustředění, tiky** – může dát **dohromady rys neuroticismu** – je tedy **charakteristickým trsem zjevných elementů**.
- **Pramenné rysy** – zdroje, **příčiny pozorovatelných vlastností chování**; faktory **určující konzistenci chování**, našel jich **šestnáct (16 PF – personality factors)** – například **dominance, emocionálnost, vřelost, citlivost, důvěřivost, otevřenost změně, perfekcionismus, tenze** – každý rys má jinou sílu, jiný vliv na chování.

16 PF Questionnaire

Podle **původu** se rysy dělí:

- **Konstituční rysy** – získány **dědičností a biologickými a fyziologickými podmínkami tělesné existence**.
- **Rysy utvářené prostředím** – formovány **vlivy prostředí**.

Dynamika osobnosti má zdroj v **DYNAMICKÝCH RYSECH**, které jsou dvojí:

1. **ERGY** – **konstituční, fyziologické rysy** – **primární potřeby, pudy** – **sexualita, družnost**, **prosazení se, rodičovská péče**.
2. **SENTIMENTY** – **intrapersonální**, jsou to **hodnoty** (vztahují se k věcem, které jedinec pokládá za **důležité**) – **manželství, domov, náboženství** – **JÁský sentiment** je **nejdůležitější** – zahrnuje **sebeuvědomění, sebehodnocení, touhu po sebevládě, uchování vlastní hodnoty**.

Postoje – **vnější projevy sentimentů a ergů** – tendence **jednat v určité situaci určitým způsobem**.

HANS JÜRGEN EYSENCK (1916 – 1997)

Úkolem psychologie je **predikce chování**, klíčem je **faktorová analýza**, byl empirik – výzkum začíná **hypotézou**, která se **potvrzuje**. Kládl větší **důraz na genetické vlivy**, které podle něj **primárně determinují rysy a typy**.

Hierarchický model struktury osobnosti:

- a) **Superryse** – například **extraverze**, mají **největší vliv na chování**.
- b) **Jednotlivé rysy** – jsou **zahrnuty v superrysech** (sociabilita, živost)

Habituální odezvy, které jsou odvozeny z **množství specifických odezev** – například **podání ruky a zdravení ostatních** jsou **specifické odezvy**, které **společně tvoří habituální odezvu** na pozdrav druhých, pokud to koreluje s **dalšími odezvami jako je hovornost a společenskost**, tvoří to **rys sociability** – pokud to dále **koreluje s aktivitou a asertivitou** vytváří to **superrys extraverze**.

Dvě základní dimenze rysů:

1. **Extraverze – introverze.**
2. **Neuroticismus – emoční labilita – stabilita.**

Jejich **kombinací vznikají čtyři typy osobnosti**.

Později formuloval **ještě jeden rys – psychoticismus – síla EGA**.

- **Vysoký skór psychoticismu – egocentrismus, impulzivita, necitlivost vůči druhým**, obtížně vycházejí s druhými, genetické predispozice k **psychotickým onemocněním**.

Eysenck's personality Inventory (EPI).

PĚTIFAKTOROVÝ MODEL OSOBNOSTI (BIG FIVE)

Pojem **psychická vlastnost osobnosti (rys osobnosti)** není v rámci různých přístupů k jejich zkoumání jednotně nahlížen. Vlastnosti osobnosti mohou vyjadřovat **zobecnění pozorovaných projevů člověka** (například za agresivního je označen člověk, jenž se v různých situacích chová útočně). Jedná se tedy o **popisné, deskriptivní charakteristiky osobnosti** pozorovaného jedince. Vlastnosti jsou však také pojímány jako **vnitřní determinanty chování** poukazující na nějaké **psychofyzické dispozice** stojící za nimi. Dispozice jsou nejčastěji definovány jako **vrozené nebo získané připravenosti chovat se, jednat nebo prožívat** situace určitým způsobem.

Lexikální hypotéza vychází z předpokladu, že nejpodstatnější **individuální rozdíly jsou uchovány v jazyce**. Čím jsou jednotlivé rozdíly významnější, tím častěji se uplatňují v každodenní komunikaci a jsou **zachyceny jako jednotlivá slova**. Podstatou lexikálních studií je nejdříve **ze slovníků vybrat slova** používaná pro popis osobnosti, redukovat je a pomocí **faktorové analýzy vlastností uspořádat**. **Francis Galton (1884)** zformuloval lexikální hypotézu a shromáždil asi tisíc slov používaných k vyjádření vlastností osobnosti.

Gordon Allport a Henry Odbert (1936) pak sestavili **soupis osobnostně relevantních slov v angličtině**. Celkem 18 000 osobnostně relevantních slov bylo rozděleno nejprve do 1 600 rysů. **Lewis R. Goldberg** je faktorovou analýzou rozdělil do 40 škál a **Paul T. Costa a Robert R. McCrae** z nich roku 1995 vytvořili **pětifaktorový model**. **Goldberg** zavedl pro označení těchto pěti faktorů pojmenování **Big Five**. Jeho záměrem nebylo poukázat na to, že všechny individuální rozdíly mohou být redukovány pouze na pět dimenzí, ale chtěl spíše zdůraznit, že **pět dimenzí popisuje osobnost na nejvyšší úrovni abstrakce**, a že každá dimenze obsahuje množství dalších specifických charakteristik.

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. Jejich větší asertivitu a soutěživost lze chápat jako jeden z možných způsobů **potvrzení významu, jaký pro ně mají ostatní lidé** i jejich vlastní pozice, kterou mezi nimi zaujímají. Extraverze zahrnuje i určitý energetický náboj, bývá spojena s **tendencí k aktivitě**, občas až **impulzivního charakteru**, s pohotovostí k **bezprostřednímu reagování**, ale i s **omezenější regulací vlastního jednání, s nižší zodpovědností, neopatrností a bezstarostností**.

Významnou součástí extraverze je **pocit pohody**. **Extravertovaní lidé** mají sklon k pozitivnímu emočnímu prožívání a obvykle **bývají šťastnější než introverti**. Potřeba příjemných zážitků se projevuje i selektivitou paměti, extraverti mají **tendenci pamatovat si spíše příjemné než nepříjemné události**, což potvrzuje jejich větší zaměřenost na odměnu, tj. na cokoli, co může vyvolat příjemný pocit. Vzhledem ke zvýšenému sklonu extravertů účastnit se aktivně jakéhokoliv společenského dění získávají takoví lidé i větší zkušenosti a díky nim se u nich také **více rozvinou mnohé sociální dovednosti**.

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**. Introverti nebývají ani příliš soutěživí, mimo jiné i proto, že pro ně názor ostatních mnoho neznamena, mívají **malou potřebu společenského sebeprosazení**. Bývají **klidnější, preferují rutinu a stabilní životní styl**, jsou přemýšlivější, **zodpovědnější, odmítají zbytečné riziko**. Pro emočně stabilní introverty je typická **vážnost a střízlivost**, intenzita jejich emočních prožitků, ať pozitivních či negativních, bývá redukována. 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**.

Emoční stabilita je charakteristická **klidem a vyrovnaností, zvýšenou odolností k zátěžím** a schopností relativně rychlé opětovné stabilizace. Emočně stabilní lidé jsou **uvolnění, zbytečně se netrápí běžnými problémy**, ale nemusí to znamenat, že prožívají i více pozitivních emocí, to záleží na míře jejich extraverze, respektive na kombinaci neuroticismu a extraverze. Obvykle mají **dobré vztahy s lidmi**, jsou jimi akceptováni a jsou schopni si udržet dostatečně velkou sociální síť. Mívají **přiměřené sebehodnocení** a dosahují **výkonů odpovídajících jejich schopnostem**, které nejsou limitovány nízkou sebedůvěrou a zbytečnými obavami ze selhání.

3. SVĚDOMITOST

Svědomitost vyjadřuje **vztah k práci a k povinnostem**. Charakterizuje ji **míra kontroly impulzivity, schopnost odložit uspokojení** ve prospěch vzdálenějších cílů. **Zodpovědnost, plánovitost, systematičnost**, 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.

Nezodpovědnost a nedisciplinovanost je opakem svědomitosti. Lidé s nízkou hodnotou svědomitosti **nedokáží nic dělat systematicky**, nejsou cílevědomí a vytrvalí. Mají spíš sklon **reagovat bez rozmyslu**, podle svých aktuálních preferencí a momentální nálady. Vzhledem k tomu není udivující, že **nebývají profesně úspěšní**, leckdy **ani sociálně akceptováni**, a jejich spolupracovníci, přátelé i příbuzní k nim mívají určité výhrady. **Nedostatek sebekontroly a neschopnost sebeovládání** se projevuje i větším **sklonem k abúzu alkoholu či jiných drog**, nezodpovědnost bývá častou **příčinou různých nehod**.

4. PŘÍVĚTIVOST (VSTŘÍCNOST)

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**. Pro pochopení této vlastnosti je důležitý i sklon k určitému způsobu sebe prezentace, **potřeba vyvolat co nejlepší možný dojem**. Lidé s vysokou hodnotou prívětivosti **bývají pozitivně akceptováni a milováni**, snadno získávají partnera, bývají dobrými rodiči a mívají dostatek přátel. Důvodem je jejich přístup k lidem, citová **vřelost** a schopnost **vcítění**, ale i **schopnost řešit problémy s ohledem na potřeby jiných**.

Nepřívětivost a nedostatek ohleduplnosti je na druhé straně tohoto spektra. Takoví jedinci bývají **chladní, neempatičtí, mnohdy i konfliktní a agresivní**. **Nedokáží si udržet**, a leckdy ani navázat, **trvalejší a hlubší vztahy s lidmi**. Běžné konflikty řeší radikálně a bez ohledu na druhé. Jsou to lidé, jimž **nelze důvěřovat a nelze od nich očekávat pomoc** nebo oporu, což je důvodem, proč nebývají ostatními příliš akceptováni.

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.

Sebehodnocení v oblasti inteligence souvisí s dalšími aspekty kognitivního charakteru, jako je **vnímavost, imaginativnost či ochota vyrovnávat se s novými poznatky**, které život přináší. Není překvapující, že **otevřenost ke zkušenosti souvisí s inteligencí**. Lze říci, že čím má člověk vyšší inteligenci, tím je pravděpodobnější, že bude **otevřený i novým zkušenostem** a výzvám. Takový člověk se tolik **nebojí, že by něco nepochopil či nezvládl**, protože ani v minulosti takové potíže příliš často neměl.

Rigidita, konzervatismus a ulpívání na dříve získaných poznacích a stereotypech uvažování je protipólem otevřenosti novým zkušenostem. Takovým lidem stačí zafixovaná dogmata, nemají potřebu je měnit. **Nejsou zvědaví a nové nekonvenční úvahy odmítají**. Osvojená **rutina jim vyhovuje** a jejich omezenost jim nevadí. Často i proto, že pro ně **představuje určitou jistotu**, jejíž zpochybnění by vyvolalo úzkost.

GORDON W. ALLPORT (1897 – 1967)

Eklekticismus – Allport vybíral určité **myšlenky z různých psychologických teorií**, stavěl **vedle sebe často opačné přístupy**, mezi nimiž **hledal střední cestu**. Byl ovlivněn **humanismem a gestalt psychologií**.

Usiloval o **poznání lidského chování a úctu k jedinci** – upřednostňoval **idiografický (zaměřený na konkrétního jednotlivce) přístup** ke studiu osobnosti, avšak svoji **teorii vyvažoval (všeobecně převládajícím) přístupem nomotetickým**. Dispoziční přístup k osobnosti předpokládá, že **nejsou dva lidé stejní** – každý jedná **konzistentním a přitom odlišným způsobem, než jiný**.

PROPRIUM (latinsky svůj vlastní): **funkce JÁ tvoří dohromady proprium**, proprium má vysvětlit **rozvíjející se zážitek JÁ jedince a procesy vývoje osobnosti**. Je to **pozitivní, kreativní, o vývoj usilující a vpřed se pohybující lidská podstata**.

Vývoj popsal Allport v **OSMI FUNKCÍCH PROPRIA**:

- 1. TĚLESNÉ JÁ** (sense of one's body) – **počítky a pocity, které mají původ v organismu**, prostřednictvím **pocitu těla poznává kojeneček první stránku JÁství** – hlavně **zrakem**, který nejvíce **pomáhá odlišení moje tělo a okolí** (pokud se slinami, když je vyplivneme do skleničky, tak už je pak nedokážeme zase vypít – co nám dříve připadá naše a přirozené, stává se nechutným a cizím). **Tělesné JÁ je kotvou pro sebeuvědomění** v celém průběhu života, většina lidí si to ale **neuvědomuje, dokud nepřijde nemoc nebo bolest**.

2. **IDENTITA JÁ** (self-identity) – závisí na kontinuitě v čase – například na pamatování si myšlenek z předchozího týdne a vědomí, že patří téže osobě, důležitým zakotvením je přechod dítěte na své vlastní jméno – uvědomuje si, že je stejnou osobou navzdory změnám ve vývoji.
3. **SEBEUPLATNĚNÍ** (self-enhancement) – podle Allporta je to nejnápadnější vlastnost propria, sebeláska může mít přední místo v povaze člověka, aniž by musela vládnout, rozvíjí se ve věku kolem 2 – 3 let – zkoumání okolí, hrdost na svůj výkon, autonomie, špatně snáší zahanbení – sebeúcta (self-esteem).
4. **ROZRŮSTÁNÍ JÁ** (self-extension) – identifikací s jiným člověkem, skupinou nebo posláním jedinec zvětšuje rozsah své sebe-angažovanosti, angažovanost v abstraktních ideálech je později znakem zralé osobnosti, věk 4 – 6 let – dítě se vymezuje vůči druhým a zároveň se s nimi identifikuje (máma, táta, sestra, pes patří k němu), učí se významu pojmu můj a všechno moje je chráněno před okolím, zejména před jinými dětmi.
5. **SEBEOBRAZ** (self-image) – obsahuje reálné JÁ (jak se člověk vnímá) a ideální JÁ (kým by se rád stal), věk 5 – 6 let – dítě zná očekávání okolí, začíná rozlišovat dobré – špatné, vrstevníci s ním zacházejí jinak, než rodiče, a dítě chce do jejich skupiny zapadnout, nevěří dosud svému hodnocení a je velmi konformní.
6. **RACIONÁLNÍ ŘEŠENÍ** (rational copier) – stránka propria označující zdroj uvažování a zvládání problémů v jedinci, věk 6 – 12 let – uvědomování si vlastního uvažování, počátky introspekce.
7. **SNAŽENÍ PLYNOUCÍ Z JÁ** (propriate striving) – tato stránka propria má vztah k motivaci – sjednocení osobnosti – plánování zájmů, řešení problémů, adolescence – volba kariéry a cílů, s přibývajícím zralostí si člověk utváří jednotné cílové zaměření, vyvíjí pravé snažení, předtím se jeho snažení týkalo jeho vlastního JÁ jen okrajově.
8. **POZNÁVAJÍCÍ JÁ** (self as knower) – vzniká jako konečný a nevyhnutelný postulát – JÁ je konečnou instancí poznávání a řízení, vznik sebeuvědomění, hodnotové orientace a životní filosofie, schopnost být k sobě objektivní, vhled a humor – vhled je shoda mezi tím, jak se člověk vnímá sám a tím, jak ho vnímají druzí, humor pak schopnost člověka smát se věcem, které miluje (včetně sebe), a přitom je stále milovat.

Atributy psychologicky zralého dospělého člověka:

- a) Široké vědomí JÁ, aktivní, autentická účast EGA na aktivitách, přiměřená sebeláska.

- b) Schopnost vroucích sociálních interakcí.
- c) **Důvěrnost – intimita** – hluboká láska nezatížená přivlastňováním nebo žárlivostí.
- d) **Tolerance rozdílů (soucit)**, respekt a uznání druhým.
- e) **Jistota a sebedůvěra**, schopnost snášet vlastní nedostatky a frustrace.
- f) **Vnímání reálného stavu věcí** (ne podle vlastních přání), úsilí o relevantní a reálné cíle.
- g) **Náhled na sebe a humor**.
- h) **Sjednocená životní filosofie**, mít konzistentní systém hodnot.