



**Masarykova univerzita
Ekonomicko-správní fakulta**

Psychologie pro ekonomy

Distanční studijní opora

Božena Buchtová

Brno 2005



Socrates
Grundtvig

Tento projekt byl realizován za finanční podpory Evropské unie v rámci programu SOCRATES - Grundtvig.

Za obsah produktu odpovídá výlučně autor, produkt nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou obsahem produktu.

This project was realized with financial support of European Union in terms of program SOCRATES - Grundtvig.

Author is exclusively responsible for content of product, product does not represent opinions of European Union and European Commission is not responsible for any uses of informations, which are content of product.

Recenzoval: Doc. Ing. Ivan Hálek, CSc.

Psychologie pro ekonomy

Vydala Masarykova univerzita

Ekonomicko-správní fakulta

Vydání první

Brno 2004

© Božena Buchtová, 2005

ISBN 80-210-3396-7

Identifikace modulu

Znak

- KHPCHE

Název

- Psychologie pro ekonomy

Určení

- studující oboru management distančního a celoživotního vzdělávání

Garant

- Doc. PhDr. Božena Buchtová, CSc.

Autor

- Doc. PhDr. Božena Buchtová, CSc. a kol.
- spoluautorství 1. kapitola - prof. PhDr. Ing. Josef Šmajš, CSc.
- spoluautorství 4. kapitola - prof. PhDr. Josef Švancara, CSc.
- spoluautorství 11. kapitola - Vladimír Zeman, Jana Liberdová

Cíl

Vymezení cíle

Uvést studenty do problematiky psychologického myšlení a tak přispět ke kultivovanému řešení mezilidských problémů, k efektivním způsobům využívání odborných psychologických služeb a expertíz.

V osobnostně akcentovaném rozsahu látky poskytnout studentům návod pro uspořádání poznatků o člověku, pro začlenění informací o člověku do širších přírodních a kulturních souvislostí.

Dovednosti a znalosti získané po studiu textů

Naučit se porozumět prožitkovému světu sebe sama a druhých lidí. Získat dovednost analyzovat a chápat lidskou aktivitu, orientovat se v motivech jednání lidí, zvládat zátěžové situace.



Časový plán

Časová náročnost

- prezenční část 12 hod.
- samostudium 50 hod.
- cvičení 10 hod.
- elaboráty 10 hod.

Celkový studijní čas

- 82 hod.

Harmonogram

- přednášky 12 hod. (viz rozvrh)
- otázky k zamyšlení 11 celkem (zařazených v závěru kapitol)
- odevzdání elaborátů 1 termín (zpracování eseje)





Způsob studia

Studijní pomůcky

- povinná literatura: Buchtová Božena a kol. Psychologie pro ekonomy. ESF MU, 2003.
- doporučená literatura: soubor titulů české odborné literatury
- www.econ.muni.cz/cdcv/studon.htm

Vybavení

- pro výuku a zvládnutí látky postačuje běžné softwarové vybavení dostupné na ESF
 - PC
 - internet

Návod práce se studijními texty

Studijní text je členěn do 11 kapitol. Každá kapitola je dále strukturována do podkapitol. Na počátku každé kapitoly je definován cíl studia, se kterým se seznámíme před vlastním studiem dílčích částí.

Pro lepší porozumění problematice je v textu uvedena řada studií k zamyšlení a ke kritické diskusi. Úkoly k řešení, které text doplňují, obsahují přesnou instrukci ke zpracování a v závěru je vždy uvedeno řešení. U některých úkolů je klíč k řešení uveden na síti.

Kapitoly končí přehledem otázek. V případě, že otázce nerozumíme, vyhledáme uvedený problém zpětně v textu. Pokud se nedaří opakovaně správně odpovídat, kontaktujeme autora studijního textu a konzultujeme postup vlastního studia.

Obsah

Stručný obsah

Kapitola 1

Lidská fylogeneze a ontogeneze

Vymezuje lidskou fylogenezi a ontogenezi, akcentuje biologickou podmíněnost člověka a vliv dědičnosti a prostředí na utváření osobnosti. Zabývá se člověkem ve vztahu k přírodě a kultuře.

Kapitola 2

Vnitřní obraz osobnosti

Pojednává o vzniku a vývoji lidského já, o poznávání sebe sama, o sebedůvěře, sebeúctě a sebeocení.

Kapitola 3

Vnější obraz osobnosti

Vysvětluje lidské chování, jeho způsoby a dimenze, způsoby neverbální komunikace a význam tělesného vzezření.

Kapitola 4

Motivace chování

Rozebírá motivaci lidského chování, zejména v oblasti pracovních vztahů. Vymezuje zdroje motivace a motivy pracovní spokojenosti.

Kapitola 5

Biologická osobnostní dynamika

Biologická osobnostní dynamika je studována z hlediska temperamentu jedince, jeho emotivity, somatotypu, významu biorytmů a chemismu osobnosti.

Kapitola 6

Dynamická rovnováha člověka

Vysvětluje adaptaci jako dynamický proces a rozebírá adaptační dynamismy pro udržování rovnováhy člověka s prostředím. Součástí výkladu je i metodický postup k ověření frustrační tolerance jedince a jeho adaptační zralosti.

Kapitola 7

Výkonové možnosti člověka

Pojednává o osobnostních předpokladech individuálního výkonu z hlediska vloh, schopností, inteligence, tvořivosti a změn pracovních schopností v průběhu stárnutí.

Kapitola 8

Ontogeneze lidské psychiky

Ontogeneze lidské psychiky je vymezena z pohledu biologické evoluce a vlivů evoluce kulturní. Blíže je pojednáno o periodizaci životní dráhy jedince a o významu senzitivních vývojových obdobích.

Kapitola 9

Psychologické metody poznávání člověka

Metody poznávání člověka jsou studovány z hlediska diagnostického významu pozorování, rozhovoru, anamnézy a psychologických výkonových a osobnostních metod.

Kapitola 10

Patologie duševního života člověka

Otázky duševního zdraví a duševních poruch jsou rozebírány z hlediska poruch prožívání, poruch chování a poruch intelektu. Blíže jsou specifikovány důsledky toxikománie a alkoholismu.



Kapitola 11

Zdroje lidského zdraví

Pojednává o stresu o jeho vlivu na výkonnost člověka a o metodách vyrovnávání se se zátěžovými životními situacemi. Součástí kapitoly je i úvaha o vlivu výživy na výkonnost člověka.

Úplný obsah

1. Lidská fylogeneze a ontogeneze	13
1.1 Biologická podmíněnost člověka	14
Biologické základy psychiky	16
1.2 Problém formování lidské osobnosti	18
Dědičnost a prostředí	20
1.3 Procesy utváření osobnosti	20
1.4 Člověk a kultura	22
Proces socializace	23
Socializační vlivy	24
1.5 Člověk a příroda	25
2. Vnitřní obraz osobnosti.....	31
2.1 Jak si uvědomujeme svět i sebe	32
Stupně vědomí	33
2.2 Já - integrující činitel duševního života člověka	35
Vznik a vývoj vědomí já	35
Sebepojetí - obraz sebe sama	36
Aspirace, aspirační úroveň	39
Sebehodnocení	39
3. Vnější obraz osobnosti.....	43
3.1 Chování - klíč k vnějšímu obrazu člověka	44
Způsoby chování	45
Základní dimenze chování	46
3.2 Vnější obraz člověka	47
Tělesné vzezření	47
Výrazové projevy	47
4. Motivace chování.....	59
4.1 Problém motivace	60
4.2 Motivy v kontextu pracovních vztahů	61
Zdroje motivace	63
Motivy pracovní spokojenosti	67
Potřeba personalizace	68
4.3 Teoretické koncepce motivace	69
4.4 Překážky optimální pracovní motivace	70
5. Biologická osobnostní dynamika	77
5.1 Temperament	78
Pojetí temperamentu	78
Temperament a emoce	79
Typologie temperamentu	80
5.2 Biorytmy a osobnost	85
5.3 Mozek a osobnost	88
5.4 Chemismus organismu a psychika	89

5.5	Psychobiologický model temperamentu	90
6.	Dynamická rovnováha člověka	95
6.1	Proces psychické adaptace	96
6.2	Adaptační dynamismy	97
	Dynamismus naučené bezmocnosti	98
	Dynamismus hledačské aktivity	99
6.3	Frustrace	99
	Způsoby reagování na frustraci	100
6.4	Emoce jako prostředky adaptace	105
6.5	Vůle a adaptační zralost osobnosti	105
7.	Výkonové možnosti člověka	115
7.1	Osobnostní předpoklady výkonu	116
7.2	Intelligence	118
7.3	Lidský mozek a jeho výkonnost	123
7.4	Funkce mozku a problém umělého intelektu	123
7.5	Tvořivost	125
7.6	Změny produktivity práce a tvořivé činnosti	128
7.7	Změny pracovních schopností v průběhu stárnutí	130
8.	Ontogeneze lidské psychiky	139
8.1	Fylogeneze, ontogeneze, aktuální geneze	140
8.2	Ontogeneze lidské psychiky	140
	Psychika jako evoluční proces	142
8.3	Periodizace životní dráhy člověka	143
8.4	Senzitivní vývojová období	148
9.	Psychologické metody poznávání člověka	151
9.1	Pozorování	152
9.2	Rozhovor	154
9.3	Anamnéza	154
9.4	Psychologické testy	155
9.5	Studium člověka v pracovní činnosti	161
10.	Patologie duševního života člověka	165
10.1	Příčiny duševních poruch	166
10.2	Klasifikace duševních poruch	167
10.3	Poruchy prožívání	167
10.4	Poruchy chování	172
10.5	Poruchy intelektu	174
10.6	Toxikománie a alkoholismus	175
11.	Zdroje lidského zdraví	179
11.1	Smysl životosprávných korekcí	180
	Člověk jako psychosomatická jednota	181
	Význam pozitivního myšlení	181
	Souhrny a návody pro praxi	182

11.2	Adaptace člověka v náročných situacích	185
	Stres a jeho vliv na výkonnost člověka	185
	Psychosomatické reakce na stresy	186
	Reichovy zóny	187
	Pohybové a dechové korekce zátěží	188
	Protistresová organizace myšlení	190
	Souhrny a návody pro praxi	191
11.3	Vliv výživy na kondici člověka	192
	Cyklus zpracování látek a energií	193
	Vhodné a nevhodné skladby potravy	194
	Souhrny a návody pro praxi	196

Úvod

Studijní text Psychologie pro ekonomy je určen studentům celoživotního a kombinovaného studia předmětu psychologie, zařazeného v rámci prvního semestru oboru Management. Text je tematicky rozdělen do jedenácti kapitol.

V úvodní kapitole je stručně vysvětlen problém fylogeneze a ontogeneze člověka, kterým uvádíme vlastní psychosomatické pojednání o vybraných otázkách lidské osobnosti. Od pojetí člověka jako bytosti přírodní i společenské přecházíme k výkladu vnitřního a vnějšího obrazu osobnosti, k problémům lidského prožívání a chování. Tento složitý komplex vnitřního světa člověka analyzujeme z hlediska motivace chování, osobnostní dynamiky, biologické rovnováhy i výkonových možností člověka.

V osobnostně akcentovaném rozvrhu témat postupujeme k vývojovým změnám osobnosti, k metodám jejího psychologického poznávání a k otázce kategorizace a rozpoznávání psychických poruch. Na závěr zařazujeme nejednoznačnou problematiku udržování aktivního duševního a tělesného zdraví.

Řešení složitých otázek lidské psychiky vychází nejen z poznatků tradiční psychologie, ale - u některých témat - i z novějších poznatků věd psychologii příbuzných: ekofilosofie, sociobiologie, antropologie a etologie. Proto místy dospíváme k poznatkům, které tradiční příručky psychologie neobsahují. Domníváme se však, že tento mezioborový přístup k člověku není přechodnou módou: je nutností, kterou vyvolává prohlubující se nesoulad mezi pomalou biologickou změnou člověka a rychle zanikajícími podmínkami ustáleného života dílčích kultur. Je to tedy snaha alespoň částečně postihnout psychologickou dimenzi globalizující se technické civilizace. A to je také důvod, proč se na zpracování některých témat podíleli přizvaní spoluautoři z jiných oborů.

- **Biologická podmíněnost člověka**
- **Problém formování lidské osobnosti**
- **Procesy utváření osobnosti**
- **Člověk a kultura**
- **Člověk a příroda**

1

Lidská fylogeneze a ontogeneze



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- vysvětlit biologickou podmíněnost člověka
- popsat a vysvětlit proces formování lidské osobnosti
- diskutovat o podílu dědičnosti a prostředí ve vývoji osobnosti
- charakterizovat proces socializace
- popsat a analyzovat začlenění člověka do kulturního systému
- vysvětlit vliv přírodního prostředí na utváření osobnosti
- porozumět důsledkům expanze kultury jako konkurenčního subsystému biosféry.



Časová zátěž

- 10 hodin

1.1 Biologická podmíněnost člověka

Vývojová linie člověka

Z biologického hlediska je člověk normálním zoologickým druhem - je velkým všežravým savcem náležejícím k pozdně třetihornímu řádu primátů, k čeledi hominidů. Vývojová linie našeho druhu je sice jednou z mnoha rozbíhavých linií pomyslného evolučního stromu života, ale jako živý výhonek vyrostla teprve nedávno. Z hlediska doby předpokládané existence je ovšem náš druh podobně omezený, jako jsou omezeny doby existence jiných zoologických druhů. (Nejde nám ani tak o to, zda člověk dnešního typu - člověk cromagnonský - vznikl přesně před padesáti tisíci lety. Připomínáme spíše to, že i naše evoluční linie - zcela analogicky jako linie jiných dnes žijících druhů - bohužel po jistém čase uschne. Průměrná doba životnosti biologických druhů se počítá na miliony let a složitější biologické konstrukce, které vznikaly v pozdějším období evolučního procesu biosféry, zdá se, mají tendenci žít kratší dobu.) A protože vývoj pozemského života je dnes asi v polovině své předpokládané doby trvání - ta je fatálně předurčena konečnou dobou existence (svítivosti) Slunce, naší životodárné hvězdy, je podle významného rakouského etologa K. Lorenze člověk sice "posledním výkřikem, ale určitě ne posledním slovem" evoluce pozemského života. (Lorenz, K.: *Takzvané zlo. Praha, 1992, s. 193*).

Vzhledem k délce evoluce života na Zemi (asi 3,8 miliardy let) je člověk i dnes s ostatními formami života, a to i velmi evolučně vzdálenými (např. bakteriemi, houbami nebo rostlinami), v úzkém příbuzenském vztahu. Sdílíme s nimi nejen společné chemické prvky Země, které se vytvořily při zániku hvězd první generace, ale také společné způsoby látkové, energetické a informační výměny, společné geny (přirozenou informaci), aminokyseliny, enzymy, hormony atp. - obdobné konstrukční a funkční řešení řady metabolických a regulačních procesů, které vznikalo v průběhu dlouhé evoluce pozemského života.



I když vznik člověka jako druhu prokazatelně navazuje na vývojovou linii primátů a hominidů, je zřejmé, že právě u člověka se nemůžeme omezit jen na studium somatické a fyziologické stránky, tj. toho, co člověka s primáty a hominidy spojuje. Musíme správně pochopit a docenit zejména jeho chování, tj. stránku behaviorální, která je klíčem k pochopení kultury a kterou se člověk od všech ostatních biologických druhů odlišuje. Biologicky jedinečnému chování člověka - podmíněnému velkou somatickou přestavbou našeho organismu na konci třetihor (a dále rozvíjenému kulturou) - musela být totiž přizpůsobena i lidská psychika. S. J. Gould je přesvědčen, že je na čase docenit sociokulturní význam somatické přestavby člověka. "Vzpřímený postoj je to překvapení, ta nesnadná záležitost, ona prudká přestavba naší anatomie. Následné zvětšení mozku je, anatomickou mluvou řečeno, sekundární příznak..." (Gould, S. J.: *Pandin palec. Praha 1988, s. 132*).

Jako řídicí subsystém lidského organismu může psychika člověka plnit nejrůznější funkce: může koordinovat nejen jemnou motoriku příčně pruhovaného svalstva, nýbrž také integrovat emocionální a racionální prožívání světa, verbální i neverbální komunikaci, proces individualizace a socializace, předvídat budoucnost. Lapidárně tuto výjimečnost lidské psychiky postihl velký teoretik evoluce Pierre Teilhard de Chardin: "Až po člověka totiž k rozdělování druhů bohatě vystačí ryze morfologická kritéria." (Teilhard de Chardin, P.: *Vesmír a lidstvo*. Praha, Vyšehrad 1990, s. 148).

Psychika - řídicí subsystém lidského organismu

Dnešní stromoví primáti nejsou sice našimi přímými biologickými předky, ale genetický rozdíl mezi nimi (např. šimpanzi) a současným člověkem je nepatrný. "Možná, že úplné dekódování lidského genomu ukáže, že v historii lidského rodu kdysi rozhodoval pouze jediný gen..." (V. Pačes v TV besedě s F. Koukolíkem na 2. programu ČT v lednu 2001).

Zdá se, že v případě biologického formování člověka **evoluce** jakoby zanedbávala tělo a pracovala spíše na systémech umožňujících průběžné učení a záměrné řízení lidského chování, tj. na centrální nervové soustavě - **na mozku**. (Teilhard de Chardin, P.: 1990, s. 135).

To znovu podtrhuje platnost již uvedené teze, že **je důležité pochopit člověka také z hlediska spektra jeho bohatě diferencované aktivity**. Jen tak totiž pochopíme, proč se člověku jako jedinému biologickému druhu podařilo zažehnout a rozvinout nebiologickou kulturní evoluci. Odhalíme, že v jejím důsledku mohly být procesy pomalého morfologického a fyziologického přizpůsobování člověka prostředí, které by potřebovaly celé geologické epochy, nahrazeny přizpůsobováním o několik řádů rychlejším: přizpůsobováním prostřednictvím kultury.

Avšak odlišnost člověka od přírody v rovině psychiky, tj. jeho schopnost myšlení, tvořivosti a symbolické aktivity, byla až do nedávné doby zbytečně přeceňována. A naopak, přirozený biologický základ lidské schopnosti učit se a vytvářet kulturu se přehlížel. Rozšířil se totiž **antropocentrický předsudek, že člověk je pánem Země, že je bytostí plně kulturní, která už původní přírodě neodpovídá**. K. Lorenz však důrazně připomíná, že každé učení předpokládá genetický program a že neexistuje "...žádný účelný proces učení, jehož základem by nebyl fylogeneticky programovaný mechanismus, který obsahuje velké množství vrozené informace." (Lorenz, K.: *Základy etologie*. Praha, 1993, s. 185).

Antropocentrismus

Dnes je však třeba naopak **zdůraznit lidskou biologickou stálost** a ukázat, že "člověk cromagnonský měl přesně tytéž instinkty a tytéž přirozené sklony, jaké máme my sami." (Lorenz, K.: 1992, s. 209). Je prostě třeba uznat a respektovat dostatečně doložený fakt, že **dokud člověk jako biologický druh existuje, strukturně i funkčně odpovídá přírodě, že odpovídá charakteru a dynamice pozdně třetihorních ekosystémů, které kdysi jeho organismus formovaly**. S. J. Gould, spoluautor teorie přerušovaných rovnováh, tvrdí, že nový druh nevzniká v určité oblasti postupně, ale že se objevuje najednou a plně zformovaný. (Srovnej Gould, S. J.: 1988, s. 181 - 184). Biologické druhy, které se po svém vzniku už příliš neproměňují, jsou totiž nutně strukturně kompatibilní právě s těmi přirozenými poměry, které je odchovaly.

Druhová stálost

Díky vzpřímené chůzi, velkému a výkonnému mozku, předním končetinám uvolněným od lokomoce, barevnému stereoskopickému vidění apod. byli jistě už i naši předkové, hominidé, živočichy výjimečnými. Vyspělá sociální organizace, používání nástrojů, dělba práce, koordinovaná kolektivní součinnost atp. jim umožňovaly obhájit ekologickou niku v soutěži s velkými šelmami. (Ekologické niky se podle K. R. Poppera vynalézají. Přesnější by však bylo, že se zcizují, že jsou z nich vyháněni ti, kteří je obsadili dříve a kteří jsou méně zdatní než vetřelec. Takovým způsobem je zatím rozšiřována i nika lidské kultury, která zůstala pouze částečně prostupná pro omezený počet živočichů a rostlin.). Už hominidé ovládali velmi rozdílná prostředí, žili sociálně, rozvíjeli komunikaci a dlouho pečovali o své potomky.

Jako savce závislého na sběru a lovu evoluce vybavila člověka schopností nevnímat věci příliš malé a příliš velké, procesy příliš pomalé a příliš rychlé. Dovedl spolehlivě registrovat tvary, barvy, velikost a pohyb jako mechanické přemístění tělesa na relativně stálém pozadí. V důsledku zvýšené citlivosti v audiovizuální oblasti poněkud poklesla jeho schopnost

jemně rozlišovat pachy, orientovat se na základě chemických signálů tak, jak to činí naprostá většina (asi 99 %) živočichů (Wilson, E. O.: *Rozmanitost života. Praha, 1995, s. 8*). Některé tyto schopnosti jsou relativně nově rozvinuté, dotvořené specifickou ontogenezí v kulturním prostředí, ale mnohé máme dodnes společné s taxonomickou skupinou opic a velkých lidoopů.

Ofenzivní adaptace

Biologicky predeterminovaná byla tedy - pochopitelně v rámci dominantní schopnosti adaptovat se ofenzivně - i lidská schopnost sdružovat se do velkých sociálních skupin, jemně komunikovat, kooperovat, podřizovat se vůdcům, emocionálně prožívat a specifickým způsobem poznávat svět.

Protože člověk, jak jsme již naznačili, neobdržel úplné geneticky programované řetězce chování pro různé situace, byl nucen rozvíjet predispozici, která vyvažuje tuto jeho biologickou zvláštnost jiným způsobem: motorickým a sémantickým učením v průběhu ontogeneze, schopností poznávat a účelně upravovat vnější prostředí. Společenské instituce, technologie, filosofie, věda, umění, morálka a později i právo a politika jsou tedy z tohoto hlediska zvláštní kulturní kompenzací biologicky odlišné výbavy člověka pro adaptaci. (Připomeňme tu okřídlenou Freudovu tezi, že Bůh se na člověku provinil odbytou a nevalně odvedenou prací).

Bezprostřední biologický předek člověka tedy od přírody obdržel právě to, co vzhledem ke své zvláštní somatické struktuře v tehdejší biosféře potřeboval: psychické předpoklady adaptovat se útočně, schopnost vytvářet kulturní skutečnost, která by co nejvíce odpovídala jeho biologickým strukturám a která by svými podněty rozvíjela kognitivní stránku jeho psychiky.



Ale daň, kterou člověk platí za dnešní civilizační úspěch, není malá. Pomineme-li nevratné poškozování přírodních předpokladů kultury, pak je to vysoká míra lidské individuální závislosti na jejím celku: podřízenost člověka struktuře a chodu integrující se světové kultury. Jestliže například populace lovců a sběračů byla víceméně "kulturně soběstačná" a ke svému životu potřebovala jen přirozené ekosystémy o rozloze několika desítek či stovek čtverečních kilometrů, pak člověk průmyslové civilizace už jakoby "potřebuje" celou zeměkouli. Potřebuje totiž uhlí, ropu a plyn, potřebuje železnou a měděnou rudu, asfalt, bavlnu, kůži, kávu i tropické ovoce. Potřebuje japonské počítače, americké know-how a anglické televizní seriály.

Dnešní technická kultura determinuje naše chování, naše myšlení i náš celkový obraz světa. Do jejího systému jsme se narodili a s tímto systémem jsme byli nuceni se identifikovat. Proto jsme v zajetí nejen souvislé tradice společenské, tj. institucionální, materiální a technické, ale i souvislé tradice duchovní, tj. filosofické, vědecké, náboženské a umělecké. A protože evropská antropocentrická tradice vznikala v regionálních kulturách, nikdy nehájila časově vzdálené zájmy člověka jako druhu, ale jen okamžité zájmy dílčích populací a právě žijících jedinců. Vyplývá z toho, že dnes je **problematické duchovně stavět na předpokladech, z nichž vyrůstaly regionální kultury**: na strategii obsazování přírody; na psychologické iluzi nezničitelnosti Země lidskou aktivitou.

1.1.1 Biologické základy psychiky

Nervový a hormonální systém

Z výše naznačených souvislostí vyplývá, že biologický základ lidské psychiky vytvořila příroda sama. Proto také na počátku kultury neexistovala žádná ostrá hranice mezi zvířecí a lidskou psychikou. Materiálním základem lidské psychiky je totiž nervový a hormonální systém, který jsme téměř v plném rozsahu zdělili po svých biologických předcích.

Základní funkce lidské psychiky se sice vyvinuly již v procesu evoluce našich biologických předků, ale některé (např. rozvinutá schopnost abstraktního myšlení, schopnost mluvit konkrétním etnickým jazykem a řídit se morálními pravidly té které kultury) jsou již převážně výsledkem souvislého sociokulturního vývoje. Všechny kulturní vymoženosti člověka mají však podle K. Lorenze jeden háček: "týkají se jen těch vlastností a výkonů, které jsou ovlivnitelné učením. Velmi mnoho našich vrozených a pro náš druh typických způsobů chování však takových není; **tempo jejich proměnlivosti v průběhu vývoje zůstalo ste-**

jnë jako tempo proměnlivosti nějakého tělesného znaku (podtrženo námi), stejné jako tempo, ve kterém probíhal celý vývoj, dokud na kolbiště nevstoupilo abstraktní myšlení” (Lorenz, K.: 1992, s. 208). Lorenzova slova jsou důležitým metodologickým varováním pro každého, kdo má tendenci přeceňovat kognitivní funkce lidské psychiky, rozum, vědu a morálku, a naopak nedoceňovat nevědomí, emoce a agresivitu.

Věda, která se snaží vysvětlit biologické základy lidského chování, se nazývá **sociobiologie**. Sociobiologové (např. E. O. Wilson, D. Barash, J. Altman a další) se pokoušejí integrovat poznatky biologie, ekologie a humanitních disciplín a lidské chování vysvětlují z jeho biologických i sociálních motivů. Mají za to, že biologie je klíčem k pochopení lidské přirozenosti a že “badatelé z oblasti sociálních věd si nemohou dovolit ignorovat její stále solidnější principy” (Wilson, E. O.: 1993, s. 23).

Zjednodušeně lze říci, že většina sociobiologů se snaží vysvětlit lidské chování jako realizaci a kulturní rozvíjení původních “evolučních programů”, jako otázku tzv. “předprogramování” lidské psychiky. Zdá se jim, že jsme “skrz naskrz biologičtí a že naše duše se nemohou svobodně rozletět” (Wilson). Z biologických kořenů se podle nich vyvinula i lidská morálka jako specifický sociokulturní regulativ, jako “kulturní instinkt”. Sociobiologové zdůrazňují tendenci druhu i individua chovat se takovým způsobem, který maximalizuje způsobilost přežít. Také “...lidé (jejich geny) byli selektováni tak, aby maximalizovali své způsobilosti” (Barash D.: 1979). Jinými slovy řečeno, část sociobiologů chápe chování člověka jako evoluci programované “seberozmnožování genů” a lidský rozum jako jednu z technik této specifické strategie (vliv R. Dawkinse).

Z oblasti molekulární biologie tu připomeňme pouze to, že gen je základní jednotkou dědičnosti, že je částí obří molekuly DNA (desoxyribonukleové kyseliny), která ovlivňuje vývoj kteréhokoli rysu organismu na elementární biologické úrovni (nese kód pro vznik konkrétní části molekuly bílkoviny). Dědičná informace tedy zajišťuje řízení výstavby organismu včetně předpokladů jeho sebezáchovného fungování a chování. Chování však vedle somatické a psychické struktury nepřímo determinují také tzv. řídicí geny, které ovlivňují produkci enzymů a hormonů. Ale protože chování je operativně (situačně) řízeno smyslově neuronálně, je důležité vědět, že tzv. genetické řízení chování “...spočívá v prvé řadě v dědičnosti stavebního plánu mozku” (G. Breuer), a že ani produkce enzymů a hormonů neřídí konkrétní chování přímo.

Nad vlivy dědičnosti a prostředí se zamýšlí i lékař-neuropatolog F. Koukolík (1995, s. 61), který se pokusil odpovědět na tuto základní otázku: Jestliže geny ovlivňují některé rysy osobnosti, jak to dělají? “V současnosti si můžeme představovat, že činnost genů určí, kolik, kde a jakých vznikne neuronů, kam, jak a jakou rychlostí budou v průběhu nitroděložního vývoje putovat a jak neurony vytvoří základní architekturu mozku prostřednictvím svých výběžků a míst jejich vzájemných spojení - synapsí. Geny tím ovlivní nepřímo a v širokých, předem ne zcela odhadnutelných hranicích způsoby, jimiž budou nervové buňky zpracovávat vlivy zevního a vnitřního prostředí, rozvětňovat se a stavět nová spojení, “zahušťovat architekturu”. Geny jen zcela nepřímo ovlivňují, které neurony a z jakých míst budou nějakým způsobem na podněty odpovídat. Nemohou “vědět”, jaké tyto podněty budou, kolik jich bude a v “jakém budou přicházet pořadí”.

Již jsme naznačili, že člověk se adaptuje ofenzivně, že se přizpůsobuje především chováním. Na biologické úrovni to bylo umožněno tím, že právě u lidského předka vytvořila evoluce specifické orgány adaptace: nejen chápavou ruku uvolněnou od lokomočního pohybu, ale i specifický řídicí subsystém jemné svalové motoriky - barevné stereoskopické vidění a vysoce výkonný mozek, přesněji smyslově neuronální a humorální systém.

Podle J. Altmana (1966) v mozku člověka existují dvě úrovně propojených aktivit:

1. **afektivní (emocionální, citová)**, která je řízena staršími podkorovými centry;
2. **kognitivní (racionální)**, která je organizovaná historicky nejmladší částí mozku, šedou kůrou mozkovou.

Sociobiologie

Gen - základní jednotka dědičnosti



Řízení lidského chování, jeho programování probíhá podle autora ve třech rovinách:

- a) v rovině **genetického programování**, které jako výsledek fylogeneze určuje základní strukturu mozku a které se děje bez účasti individuální zkušenosti a vlivu učení;
- b) v rovině **epigenetického programování**, které zahrnuje dědičné komponenty, ale pro zápis do struktury mozku (realizaci) vyžaduje individuální zkušenost (podněty z vnějšího světa přicházející v průběhu ontogeneze);
- c) v rovině **učení**, které předpokládá fylogeneticky vytvořený program a které dočasně fixuje osobní motorickou a sémantickou zkušenost člověka s prostředím.

V této souvislosti je užitečné důsledně rozlišovat **zkušenost individuální** (ontogenetickou) - získanou v procesu učení jedince a fixovanou v dlouhodobé a krátkodobé mozkové paměti, a **zkušenost druhovou** (fylogenetickou) - získanou v průběhu evoluce druhu a fixovanou v jeho genomu, tj. vestavěnou i ve struktuře mozku (v apriorních programech a tzv. dědičných vzorcích chování). I když i sociální formy chování jsou podmíněny druhovou zkušeností, stále více se v nich uplatňují vlivy a vzorce chování té které kultury.



Dědičnost je tedy důležitým činitelem formování osobnosti. Jejím prostřednictvím dochází jak k přenosu dispozic historických, tj. druhově biologických a sociokulturních, tak také dispozic aktuálně rodinných: k ovlivňování dětí způsoby chování a hodnotami jejich rodičů.

1.2 Problém formování lidské osobnosti

Nejprve je třeba zdůraznit, že člověk se osobností nerodí, nýbrž stává, a že “ze všech savců jsou lidé při narození nejvíce nezralí a potřebují nejdelší dobu k dosažení soběstačnosti”. (Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, J. D., Nolen-Hoeksema, S.: 1995, s. 80).

A jakkoli každá osobnost vzniká z velké části fyziologickým procesem ztělesňování genetické informace získané od rodičů, její skutečné somatické a psychické formování je složitější. Předpokládá přítomnost přírodního i kulturního prostředí a musíme je chápat jako interakci dvou odlišných procesů:

- a) **spontánní aktivity lidského organismu**, kterou prostřednictvím jeho vyzrávající biologické struktury determinuje lidský genom,
- b) **spontánní aktivity vnějších přírodních a kulturních podmínek**.

Koncept aktivního, informace vyhledávajícího organismu, který si už v senzomotorickém stadiu vytváří zvláštní poznávací struktury, zastává vedle K. Lorenze i biologicky vzdělaný J. Piaget. Připomíná, že “...každý vztah mezi živou bytostí a jejím prostředím má tu zvláštní povahu, že živá bytost se pasivně nepodrobuje prostředí, ale mění je a vtiskuje mu vlastní strukturu”. (Piaget, J.: *La psychologie l' intelligence. Paris 1961, česky Psychologie inteligence. Praha 1970, s. 13*).

Genotyp - biologická
výbava osobnosti

Protože vztah spontánní aktivity rostoucího organismu k aktivitě vnějšího prostředí je třeba posuzovat také s ohledem na funkce lidské psychiky, omezíme se nejprve na vztah nepoměrně stálejší biologické výbavy osobnosti (genetické individuální paměti) a prostředí. Biologickou výbavu osobnosti tvoří především její **genotyp - individuální varianta naší druhové genetické informace**. Na tuto vnitřní biologickou výbavu, kterou jako obecné fylogenetické dědictví obohacené či ochuzené (popř. znehodnocené) nahodile distribuovanými individuálními dispozicemi přebíráme prostřednictvím rodičů ve formě oplodněné zárodečné buňky - zygoty (E. Wilson připomíná, že průměrný lidský genom obsahuje vždy několik různě poškozených genů. “Ve většině případů jsou geny recesivní a vyskytují se v jednoduché dávce...” Wilson, E.: *Konsilience, s. 309*) - působí dva druhy podnětů: **vlivy v průběhu nitroděložního vývoje** (tj. vlivy negenové povahy před narozením) a **vlivy vnějšího prostředí po narození**. Aktivní působení vnějšího prostředí, jakkoli také nemůže změnit genetickou informaci, je pochopitelně delší, více strukturované, a proto také významnější. Jakoby provokuje (podněcuje i limituje) různé možnosti realizace genotypu a spoluvytváří **fenotyp - konkrétní živou variantu realizace příslušné fylogenetické výbavy organismu (genotypu)**.

Z jednoho genotypu (tj. ze stejné zygoty) se tedy mohou vyvinout poněkud rozdílné podoby fenotypu. Záleží na podmínkách vnějšího prostředí, které z genotypových vloh se uskuteční a v jaké struktuře a které se naopak nerozvinou. Fenotyp je tedy somatickou manifestací, ztělesněním a projevem genotypu, je jeho obohacením pozitivními vlivy prostředí, a současně i jistým ochuzením jeho potenciálních vývojových možností neúplnou, pozdní či nevhodnou strukturou podnětů a vlivů konkrétního prostředí. A. Toffler uvádí závěry výzkumů D. Kreche, M. Rosenzweiga a E. Benneta, kteří zjistili, že zvířata umístěná do bohatě stimulujícího prostředí měla větší mozkovou kůru než zvířata, která žila v málo podnětném, tj. deprivačním prostředí. Závěry této studie dovolují vyslovit hypotézu, že patrně jednou z proměnných, které pozitivně ovlivňují intelekt a chování člověka, je podněťově bohaté a citově stimulující prostředí v raných fázích vývoje osobnosti. (*Srovnej Toffler, A.: The Third Wave. Bantam Books. Toronto, New York, London 1982, česky též samizdatový překlad Třetí vlna. 1983*).

Fenotyp - ztělesněný genotyp

Vyjádříme-li výše uvedený problém ve starších pojmech **forma a obsah osobnosti**, s nimiž stále ještě pracují některé psychologické studie, můžeme říci, že forma osobnosti zahrnující **temperament a intelekt** je podmíněna především **genotypem**, zatímco **kognitivní obsah osobnosti** (získaný učením a poznáváním) a **charakter** (tj. životní zásady, hodnoty a postoje) jsou podmíněny především vlivy prostředí, souvisejí s **fenotypem**.



Individuální živé systémy - na rozdíl od systému biosféry nebo kultury - jsou přísně informačně předepsanými strukturami. Vzhledem k informační uzavřenosti jejich genomů mohou tedy vnější podmínky ovlivňovat jejich ontogenezi jen prostřednictvím aktivní interakce se vznikajícími fenotypy. Děje se to jak **převážně přímo**, tak **převážně nepřímo**. Přímý způsob, který nelze od nepřímého způsobu (od působení vnějších podmínek prostřednictvím smyslově neuronální výbavy organismu) zcela oddělit, spočívá v tom, že fyzikální, chemické a biologické látky a vlivy působí na organismus jako fyzický systém např. jako potrava, klima, infekce atp. Přímé působení vnějšího prostředí ovlivňuje jeho geneticky naprogramovaný růst, jeho vyzrávání a částečně i jeho chování. Ale proto, že každý organismus je vůči prostředí také rozdílně informačně otevřený v důsledku "sémantického" nastavení jeho smyslů a CNS genetickou pamětí, je vhodné toto selektivní smyslově neuronální působení prostředí považovat za působení **zprostředkované, nepřímé**.

Protože u většiny živočišných druhů převažuje neverbální (chemický) způsob komunikace s prostředím a protože chování těchto druhů je z velké části vrozené (závisí na dědičném plánu CNS, a téměř vůbec na procesu učení), mohou je vnější podmínky, které na ně působí prostřednictvím smyslů, jen minimálně dotvářet. **Smyslově neuronální ovlivňování člověka** vnějším prostředím je (díky jeho fylogeneticky získaným programům pro učení a jazykovou komunikaci se světem i uvnitř kulturního systému) naopak **hluboké, mnohostranné a osobnostně formativní**. "V jistém smyslu ještě více než fyzikální prostředí přetváří jedince v jeho vlastní struktuře společnost, protože ho nenutí jen, aby uznal fakty, ale poskytuje mu zcela hotovou soustavu znaků, které mění jeho myšlení, předkládá mu nové hodnoty a ukládá mu nesčetnou řadu povinností." (*Piaget, J.: 1970, s. 132 - 133*).

Vlivy vnějšího prostředí na člověka, které jsou zprostředkovány **lidskou psychikou** (tzv. psychologickými faktory včetně motorického a sémantického učení), **považujeme tedy za vlivy nepřímé**. Obě skupiny výše uvedených vlivů mohou podpořit či omezit jistou část geneticky naprogramovaného tělesného a duševního vývoje jedince včetně struktury jeho mozku, která je rovněž geneticky předprogramovaná. Psychologické faktory ovšem také ovlivňují lidskou osobnost v jejím celku, tj. její mentální i somatickou složku. (Váhu psychologických faktorů však nelze podceňovat ani při formování samotného genotypu, tj. při fixaci fylogenetické zkušenosti druhu. To, čemu se běžně říká selekce, zahrnuje i pohlavní výběr. A reprodukční příležitost dostávají příslušníci určitého pohlaví také na základě psychické percepce jejich fenotypových forem, vlastností a výkonů ze strany opačného pohlaví. Geny, jak při kritice R. Dawkinse vtipně poznamenal S. J. Gould, se totiž nemohou přímo vidět.)

1.2.1 Dědičnost a prostředí

Zůstává stále otevřenou otázkou, zda lidská osobnost je více podmíněna dědičností, nebo naopak vlivy přírodního a kulturního prostředí. Protože tuto otázku nelze za normálních podmínek snadno rozhodnout (již jsme dříve uvedli pozoruhodné Lorenzovo připomenutí, že vrozené a naučené se nevyklučují, že záleží na tom, odkud pochází získaná informace pro adaptaci), řada výzkumů využívala ke studiu jednovaječná a dvojevaječná dvojčata vychovávaná odděleně i společně. (*T. Lykken zkoumal u dvojčat 300 různých znaků a s použitím faktorové analýzy zjistil, že je možné sestavit jedenáct stupňů, které nazval "prvotními rozměry osobnosti". Patří mezi ně např. agresivita, sebekontrola, odpověď na stres apod. Srovnej Koukolík, F.: Mozek a jeho duše. Praha 1995, s. 60).*

Výsledky výzkumu ukázaly, že u společně vychovávaných jednovaječných dvojčat byla ve všech prvotních rozměrech osobnosti shoda stoprocentní. Jednovaječná dvojčata vychovávaná odděleně se shodovala v polovině rozměrů, tj. shoda byla padesátiprocentní. Dvojevaječná dvojčata, která byla vychovávaná společně, se shodovala ve čtvrtině zkoumaných rozměrů osobnosti.

Výsledky rozsáhlých studií párů dvojčat potvrdily, že dědičnost může mít i rozměr axiologický - vliv i na hodnotové postoje člověka ke světu. Z osmnácti různých postojů k problémům současného světa jen u tří převažovaly vlivy prostředí nad vlivy dědičnosti. Zjistilo se například, že **výchova nemá téměř žádný vliv na agresivitu nebo altruismus**, protože dědičnost je ovlivňuje v celé šíři (to ostatně dobře koreluje s naším výše uvedeným konstatováním, že forma osobnosti je dána především genotypem).



V důsledku různých dědičných dispozic i rozdílné tělesné a duševní potence osobnosti nemusí být objektivně stejné prostředí pro různé jedince stejnou podnětovou situací a nemusí na ně působit shodně. Struktura a kvalita prostředí ovlivňují člověka také podle toho, jak je jako individuum prožívá, **jaký subjektivní význam jim připisuje**. Záleží tedy na osobnosti samé, jak budou vlivy prostředí závažné a jak budou působit.

1.3 Procesy utváření osobnosti

Celkové psychosomatické formování osobnosti jako složitý výsledek interakce aktivního organismu s aktivním prostředím se pokusíme přiblížit reflexí dvou relativně samostatných ontogenetických procesů:

- a) **biologických procesů zrání organismu,**
- b) **psychologických procesů učení**

Biologický proces zrání lidského organismu je charakteristický "...vrozeně určenou posloupností růstu a změn, které jsou relativně nezávislé na událostech v prostředí". (*Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, J. D., Nolen-Hoeksema, S.: 1995, s. 81).*

Víme již, že tělesný a duševní proces zrání (probíhající v rámci lidské ontogeneze) je řízen pevným genetickým programem, který je u všech lidí víceméně stejný. (Je zřejmé, že procesem zrání, jímž se postupně dotvářejí a optimalizují složité struktury mnohobuněčného organismu pro správné fungování v rámci přirozeně integrovaného celku, se živé systémy výrazně odlišují od všech dnešních systémů neživých, technických. Také procesem stárnutí a zániku se živý systém podstatně liší od každého systému technického.) Všechny děti např. procházejí stejným sledem motorického chování v tomtéž pořadí. Bylo také experimentálně potvrzeno, že "...vývoj těchto základních motorických dovedností není závislý na jejich procvičování". (*Dennis, W., Dennis, M.: Journal of Genetic Psychology. 55, 1940, citováno podle Atkinsonová et al., s. 83).*

Rozhodující roli v utváření osobnosti sehraává - pomíneme-li znovu genetické predispozice přímých předků - dozrávání nervové soustavy a soustavy hormonální. I když genový program jedince (genotyp) určuje možnosti a meze jeho tělesného a duševního vývoje, některé procesy zrání výrazněji závisejí na vnějších faktorech. Kvalita podnětů i čas, kdy se dostaví, ovlivní, zda se osobnost bude rozvíjet harmonicky, či nikoli. Například lidská

chůze: Je zřejmé, že prostřednictvím CNS byla kdysi geneticky naprogramovaná, "...nicméně bez několikaletého učení by se nerozvinula". (Koukolík, F.: *Knihy o Adamovi a Evě. Praha 1997, s. 97*).

Také u člověka, podobně jako u zvířat, existují tzv. **kritická období**, kdy proces zrání předpokládá přiměřené podněty z prostředí. U zvířat jde především o senzitivní fázi těsně po narození, v níž se mechanismem vtlačení vytváří trvalá paměťová stopa, která "...nemůže být učením vymazána". (Lorenz, K.: *Základy...*, s. 197).

Kritické, senzitivní fáze vývoje

Například jednotlivé orgány lidského plodu se v těle matky vyvíjejí v pevně stanoveném časovém programu a v daném kritickém období jsou vysoce citlivé na příslušné podněty z matčina těla. Období 6. a 7. týdne po oplodnění je např. kritické pro vývoj pohlavních orgánů plodu. "Zdali se vyvinou z primitivních pohlavních orgánů plodu mužské nebo ženské genitálie, závisí na přítomnosti mužských pohlavních hormonů (v těle matky - pozn. J. Š.), nezávisle na XX nebo XY uspořádání pohlavních chromozomů plodu. V nepřítomnosti mužských pohlavních hormonů se v obou případech vyvinou ženské genitálie." (Podle Atkinsonová, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, J. D., Nolen-Hoeksema, S.: 1995, s. 85).

Podobně také duševní vývoj jedince po narození (ontogeneze), jak na to originálním způsobem poukázal vývojový psycholog J. Piaget, prochází různými stadii, tj. kvalitativně odlišnými časovými fázemi, kterými musí ve správném pořadí projít všechny děti a v nichž je jejich chování organizováno kolem určitého dominantního tématu. J. Piaget rozlišil čtyři taková vývojová stadia: 1. senzomotorické (0 - 2 roky); 2. předoperační (2 - 7 let); 3. stadium konkrétních operací (7 - 12 let); 4. stadium formálních operací (12 a více let). (Srovnej, Piaget, J.: *Tamtéž, s. 87 - 106. Viz též Rybár J.: Úvod do epistemologie Jeana Piageta. Bratislava 1997.*)

Vývojová stadia J. Piageta

Hlavní Piagetovou myšlenkou - schematicky řečeno - je extrémní názor, že kantovské **a priori** se u člověka vytváří, že nepochází z fylogeneze, nýbrž z ontogeneze; že ani jazyková schopnost není vrozená (jak tvrdí např. N. Chomsky), nýbrž že "...má kořeny v senzomotorické činnosti dítěte." (Srovnej Rybár, R.: *Tamtéž, s. 44*).

Uvnitř každého stadia pochopitelně existují analogická kritická období jako v prenatálním vývoji. Antropologicky zaměřené výzkumy např. zjistily, že plnohodnotný duševní vývoj po narození může probíhat pouze tehdy, byla-li splněna podmínka pevné citové vazby (připoutání) alespoň k jednomu dospělému člověku (nejčastěji k matce). Podle tohoto přístupu souvisí neschopnost člověka vytvářet blízké osobní vztahy s ostatními lidmi už s jeho selháním v tomto období. (Bowlby, J.: *Attachment and loss Separation, Anxiety and Anger. London 1973*).

Hluboký citový vztah k přírodě a krajině - a patrně i normální citový vývoj jedince vůbec - však podle našeho přesvědčení potřebuje ještě jednu, méně personifikovanou a egocentrickou "matku" - přírodu. Je zřejmě podmíněn úzkým neverbálním kontaktem dětí s živým a neživým světem přírody v útlém věku. (O tomto problému se dále zmiňujeme v souvislosti s nezbytností naturalizace lidské ontogeneze - raného neverbálního osvojení přírody dětmi). Nedostatek vhodných podnětů ke smyslovému, citovému, řečovému i rozumovému vývoji dítěte v určitém časovém období může způsobit poruchy a opožděné vyžívání, které v pozdější době už neupraví ani rodičovská, ani pedagogická péče.



Některé procesy vyžívání lidského organismu vyžadují přiměřené podněty z vnějšího prostředí proto, že jejich přítomnost stimuluje efekt "zahušťování" vrozených neuronálních map v lidském mozku. (Koukolík, F.: 1997, s. 100.)

Podněťově obohacené prostředí však neumožňuje urychlení vývoje jedince, pokud k němu nedozrály příslušné biologické orgány nebo funkce včetně struktur a funkcí nervové soustavy. Předčasné podněťování vývoje může naopak způsobit vážné poruchy (např. není vhodné učit dítě chodit příliš brzy, učit je číst a psát před vstupem do školy, nedoporučuje se předčasné a nadměrné sledování televize apod.).

Psychologické procesy učení jsou vzhledem k lidské schopnosti učit se po celý život významnými formativními stimuly pro občanský i odborný rozvoj osobnosti. Protože jim časově předcházejí a vzájemně se s nimi prolínají výše uvedené procesy zrání, mohou být limity učení často vytvořeny poruchami v prvních fázích formování lidské osobnosti. Učení - motorické i strukturně sémantické (implicitní i explicitní) - je jakoby pouze výsledkem individuální zkušenosti, ale z větší části je vlastně učení sociálním. Jeho obsah a průběh jsou však zprostředkovány nejen jazykem, komunikací s druhými lidmi, společenskými organizacemi a institucemi (např. školou a televizí). Učení, zejména učení implicitně nezáměrné, je totiž zprostředkováno celou strukturou vnějšího prostředí, která ovšem na člověka působí také podle toho, jaká složka v ní dominuje a jaké hodnoty reprezentuje. (Pouze dekorativní přítomnost přírodních prvků v umělém městském prostředí, která by snad dospělým lidem mohla vzdáleně připomínat jejich třetihorní původ, samozřejmě hodnotově působí také na děti. Ale, zdá se, není s to je tak snadno oklamat, jako klame nás dospělé. Dominance abstraktních geometrických tvarů a abiotických kulturních struktur totiž příliš viditelně manifestuje hodnoty, které v dnešní protipřírodní kultuře platí.)

Imprinting - vtištění

V **raném věku** se fenotypový vývoj osobnosti uskutečňuje převážně prostřednictvím mechanismu nápodoby chování rodičů a ostatních dětí známých lidí. Převažuje tu fylogeneticky starší prožívání a neverbální kontakt dítěte se skutečností. Tato forma časově nejtrvalejšího učení se nazývá **imprinting** (vtištění). Spočívá v přímém mimoslovním osvojování reakcí, postupů, poznatků a hodnot na základě hry, pozorování a aktivního dotýkání se věcí včetně přírodních struktur a živých systémů. Imprinting se fixuje v dlouhodobé mozkové paměti - v té nejdelší vůbec. V pozdějším věku převládá vliv **socializace** (tj. velmi složité formy sociálního učení), která umožňuje plynulé vřazování jedince do struktury duchovní a materiální kultury a do společenské dělby práce. (*Problém vztahu dogmatické a tvůrčí fáze v lidské ontogenezi zajímavě interpretuje také Popper, K. R.: Věčné hledání. Intelektuální autobiografie. Praha 1995, s. 44 - 54*).

1.4 Člověk a kultura

Zdálo by se, že formativní vliv kultury na člověka - na rozdíl od formativního vlivu přírody - bude v naší antropocentricky orientované společnosti dostatečně teoreticky objasněn. Ale není tomu tak. Důvodem je nejen neujasněný ontologický koncept člověka, nýbrž také málo ujasněný ontologický koncept kultury.

Z evolučně ontologického hlediska se především ukazuje, že člověka nelze chápat jen jako abstraktní bytost nadanou vědomím a schopností teoretického poznávání, nýbrž také jako vysoce onticky tvořivého sociálního živočicha. Již jsme uvedli, že lidská psychika - jejíž ontogenezi tu sledujeme - se mohla podílet na formování nové ontické vrstvy pozemské skutečnosti právě proto, že byla s to vytvořit konstitutivní informaci kulturního systému - **duchovní kulturu**.



Kultura - umělý systém

Duchovní kulturu proto nemůžeme ani přibližně ztotožňovat s kulturou vůbec, nemůžeme jí porozumět samostatně, nezávisle na celku kultury. Duchovní kultura je sice relativním protikladem kultury materiální, ale vzhledem k systému kultury funguje jako jeho specifická genetická paměť, jako jeho dynamický, informačně otevřený nepřírodní genom. Vůči člověku je však jeho produkt - "genotyp i fenotyp" kultury - podobně determinující jako evolučně starší příroda. Nadindividuální kulturní systém nemůže sice reprodukovat psychosomatickou strukturu člověka, ale může jedince ovlivňovat a vtahovat do své vlastní struktury a reprodukce mnohem více než na něm funkčně nezávislá příroda. Zejména na počátku lidské ontogeneze (v první třetině životní dráhy) mu kultura nabízí iluzorní i reálné příležitosti a role, které se jen obtížně odmítají.

Také hostitelské prostředí Země ovlivňuje kulturní systém podobnými nároky na látku, energii i místo na zemském povrchu jako její vlastní biosféra. Ale nejen to. Protože kultura vzniká mnohem později než biosféra, svou expanzí zatlačuje živé systémy a stává se příčinou velmi nebezpečné šesté etapy hromadného vymírání biologických druhů

na planetě Zemi. Jako zcela odlišná disipativní struktura (termíny disipativní struktura a fluktuace jsou ústředními pojmy pro pochopení samovolného vzniku uspořádanosti spontánní aktivitou uvnitř otevřených nelineárních systémů - srovnej Prigogine, I., Stengers, I.: *Order Out of Chaos*. London 1984, pp. 177 - 209) musí mít kultura nejen odlišnou konstitutivní informaci, ale také jinou reprodukci i "energetickou výživu". Uvnitř přirozené plně soběstačné biosféry může proto kultura jako umělý systém existovat jen jako struktura nespojitá a rozptýlená. Život na Zemi musí být naopak spojitý a integrovaný, protože si příznivé podmínky své existence vytváří a reguluje do značné míry sám. A jestliže neoslabená biosféra nemohla kdysi vzniku regionálních kultur ani zabránit, ani se jejich existence zbavit, pak dnešní systém silně integrované kultury je destabilizovanou biosférou existenčně ohrožen. Skutečné důvody jsou ovšem skryté a na tomto místě je analyzovat nemůžeme. (Viz např. Šmajš, J.: *Ohrožená kultura*. Praha, 1997).

Omezíme se na konstatování, že v rozporu s tradičními představami není kultura skutečností vyšší a organizačně složitější než příroda. Naopak, ve srovnání s biosférou je skutečností onticky a systémově nižší, strukturně jednodušší. Také proto je vůči životu silnější a destruktivní. Rychlé snižování rozmanitosti biosféry je tedy systémovou odpovědí přírody na neúměrné zatížení kulturou. Ve snaze o vlastní sebezáchovu se dnešní biosféra zbavuje svých nejsložitějších struktur, které jsou nejkřehčí. A protože může dobře prosperovat i bez nás, obětuje rozumného a morálního člověka i s jeho kulturou, neboť je ke své další evoluci nepotřebuje. Zhoršující se psychosomatické zdraví lidí musíme tedy chápat jako spolehlivou zprávu o narůstající nepřiměřenosti kultury přírodě.



1.4.1 Proces socializace

Kulturní společenství, do něhož se konkrétní člověk narodí, klade na jedince natolik rozmanité požadavky, že je není snadné přehledně uspořádat. Můžeme je v souladu s odbornou literaturou pouze stručně formulovat jako šest relativně samostatných bodů tzv. socializačního programu, které tvoří sled vývojových úkolů, jež musí člověk v určitém časovém úseku života zvládnout.

V počáteční fázi socializace, která probíhá převážně v rodině, se dítě musí naučit: 1. základní kulturní návyky (hygienu, stolování, zdravení aj.); 2. mateřský jazyk a další formy sociální komunikace; 3. základní poznatky o přírodě a společnosti včetně časoprostorové orientace; 4. sociální role přiměřené věku a pohlaví; 5. orientaci v základních společenských normách a hodnotách; 6. přiměřené sebekontroly a volní regulaci chování. (Podle Nakonečný, M.: *Tamtéž*, s. 278. Srovnej též Buchtová, B. a kol.: *Člověk - psychosomatická bytost*. Brno 1996, s. 20).

Protože člověk - jak jsme již uvedli - se rodí jako přírodní bytost s geneticky fixovanými kulturními předpoklady, zdálo by se, že jeho proces socializace by bylo možné znázornit jako postupné vzdalování se přírodě: **přírodní faktory - rodinné prostředí - společenské prostředí (osvojení kulturních poznatků, hodnot a vzorců chování)**. Ale, jak ještě ukážeme, tak jednoduché a přímočaré to není. Mezi nezastupitelné formotvorné činitele harmonicky rozvinuté osobnosti totiž stále patří příroda a volná i kulturní krajina. Jejich neverbální osvojování hrou, prožitkem a přímou aktivitou lidského organismu ve venkovním přírodním prostředí, k němuž by mělo dojít již v útlém věku dítěte, úsporně nazýváme **naturalizací**.

Význam naturalizace

Vzhledem k nynější ekologické situaci nemůže být cílem socializace pouhá adaptace a konformismus s normami dnešní protipřírodní kultury. Zejména školská a občanská výchova a vzdělávání by měly usilovat o formování takových vlastností lidské osobnosti, které budou pochopení a řešení krize usnadňovat. I když těžiště procesu socializace leží v dětství a mládí, náročné problémy socializace mohou nastat i s přicházejícím stářím, např. s odchodem člověka z aktivní pracovní činnosti.

1.4.2 Socializační vlivy

Také vrůstání člověka do společnosti lze schematicky rozčlenit podle tří skupin faktorů:

1. **celokulturní vlivy**,
2. **vlivy širších společenských skupin**,
3. **vlivy malých společenských skupin**, především rodiny. (*Srovnej Buchtová, B. a kol.: Tamtéž, s. 22. V jiné terminologii se tento problém např. vyjadřuje jako vliv společenských makrostruktur a mikrostruktur.*)

ad. 1. Do této skupiny faktorů patří celokulturní vzorce socializace, které se v té které kultuře vytvořily v průběhu lidské historie a jsou předávány z generace na generaci v podobě tzv. kulturního dědictví. Patří sem nejen etnický jazyk, vědění a morálka, ale i další pravidla společenského soužití a způsoby zvládání určitých situací, které zajišťují příslušné kultuře plynulou reprodukci, vnitřní integritu a řád. Do této skupiny ovšem patří i celá dnešní - zatím výrazně protipřírodní - kultura materiální.

ad. 2. Konkrétní člověk může být členem jedné nebo více širších společenských skupin a může se s jejich socializačními tlaky víceméně ztotožňovat, nebo je naopak odmítat. Jde např. o skupiny, jejichž členové jsou příslušníky určité národnosti, nositeli určitého náboženství, příslušníky určité společenské vrstvy (na základě vzdělání, zaměstnání, majetkových poměrů, zájmů atp.).

Význam rodiny

ad. 3. Nejvýznamnějším socializačním prostředím je i dnes patrně **rodina**. Dítě by ve své rodině mělo nacházet zdroj uspokojení základních lidských potřeb, v kontaktu s rodiči a s ostatními členy rodiny by se mělo postupně učit samostatnosti a respektu k potřebám druhých. V rodinném soužití si může osvojit obecné způsoby chování a prožívání světa. V rodině může získat zkušenost s dělbou rolí podle pohlaví. V rodině se poprvé setkává s citovými vztahy mezi lidmi. **Funkční rodina** je pak taková rodina, která je schopna plnit a uspokojit tyto základní potřeby dítěte. Rodina, která naopak v tomto směru funguje nedostatečně, je tzv. **rodina dysfunkční**, afunkční. (*Srovnej Satirová, W.: Kniha o rodině. Praha 1994.*)

Dysfunkční rodina dítě spíše ohrožuje, a tím selhává ve svém základním společenském poslání. Rodina tedy ve vývoji jedince může částečně plnit funkci prostředí přírodního i kulturního, funkci prostředí reálného i funkci prostředí modelového: může člověka učit adekvátně přistupovat k přírodě, k lidem i ke kultuře.

K zamyšlení: Rekonstrukce systému školního a občanského vzdělání

Filosofické zamyšlení nad složitým problémem fylogeneticky naprogramované, avšak na vnějším podmiňování současně závislé lidské ontogeneze nás tedy vybízí nejen k docenění osobnostně formotvorné role přírody, nýbrž i k úvahám o rekonstrukci systému školního a občanského vzdělání. A to tím spíše, že ve školském a občanském vzdělání dnes převládá staré koperníkovsko-darwinovské vidění světa: představa nezničitelné Země, která majestátně obíhá kolem Slunce, a iluze spravedlivého boje o život.

Nový obsah vzdělání

Evidentně potřebujeme něco jiného. Nepotřebujeme více tradičního vzdělání, které nemůže nemít svůj podíl na dnešní krizi. Provokativně řečeno, potřebujeme vzdělání spíše méně, ale jiného obsahu: vzdělání respektující nový "geocentrismus" a k životu uctivé myšlení. Země sice není středem vesmíru, galaxie ani sluneční soustavy, ale je jedinou známou nositelkou života a kultury v celém poznaném kosmu. A podstatu její nevrátne zkázy, chceme-li zkázu zastavit, musíme začlenit do jejího obrazu, musíme ji srozumitelně zprostředkovat odborné i laické veřejnosti. Prognózy ohrožení se totiž nedělají proto, aby se naplnily. Jejich smyslem je zkáze předejít.

Neadekvátnost obrazu světa však není jediným důvodem, proč bude nezbytné obsah nynějšího vzdělání změnit. Důraz na chladnou slovníkovou racionalitu, encyklopedičnost, technické úspěchy a vědecký pokrok, zdá se, podporuje kořistnický postoj společnosti k přírodě, **zužuje pole emocionálních vztahů lidské osobnosti na antropologické subjekty**, neposiluje pocit lidské pokory před přírodou.

Proto také nestačí, aby nová obsahová struktura vzdělání byla v souladu s dnešním vědeckým věděním o světě. Má-li splnit očekávanou roli, musí být současně v souladu s takovým filosofickým konceptem světa, který nejen odhalí, nýbrž také odsoudí destrukci přírody kulturou. Proto jen lidskému věku přiměřené evoluční poučení o jedinečnosti Země, o životě jako nejvyšší hodnotě, se může podílet na citově podbarveném hodnotovém postoji lidí k přírodě.

Pokusíme se být ještě více konkrétní. Ve fázi vysoce technicky vyspělé civilizace paradoxně potřebujeme vzdělání, které by lidem usnadnilo pochopení absolutní priority života. Ale důvodem takového pochopení by nemělo být pouhé intelektuální potěšení, nýbrž poprvé i rozpoznávání toho, co je, či přesněji bude, důležité pro dlouhodobě možnou kulturu.

Je snadnější to formulovat negativně. Vyhledky kultury s rychlým šířením dílčích informací, což nepochybně vyhovuje dnešnímu duchu extrémního liberalismu, jsou z hlediska jejího přežití smutné. Odrážejí se jak v dnešní ekologické pštroší politice, tak v ekologické lhostejnosti většiny biologicky málo vzdělané populace. A té jakoby vyhovuje, že "pro stromy nemusí vidět les". Encyklopedicky vzdělaní žáci středních škol mohou být sice snadno přijati na školu vysokou, ale nemohou později získávané poznatky snadno vřadit do takového celku, s nímž by se dokázali emocionálně ztotožnit. Encyklopedičnost vzdělání, pomineme-li její nesporné přednosti, v oblasti emocí posiluje spíše antropocentrickou než biocentrickou hodnotovou orientaci. Dobře sice uspokojuje naši biologicky fixovanou potřebu zvědavosti, ale pokud jde o šetrný vztah k Zemi, může vyvolávat lhostejnost a hodnotovou schizofrenii. Žijeme-li ve fázi globální ekologické krize, uznáváme-li, že krizi vyvolává dnešní protipřírodní kultura, pak ani v systému výchovy a vzdělávání nemůžeme současně vyzvedávat oba póly opozice: **přírodu**, jejíž evoluce spontánně stvořila Zemi i nás samotné, i **kulturu**, která je sice naším dílem, ale Zemi nevratným způsobem pustoší.

Protipřírodní kultura

Vyvážené encyklopedicky pojaté vzdělání má totiž cosi společného s vyváženým televizním vysíláním: dobře nás poučí i pobaví, ale k přírodě uctivý vztah, bez něhož nynější krizi nepřekonaeme, v nás patrně neprobudí.

1.5 Člověk a příroda

Již jsme uvedli, že proces formování lidské osobnosti nelze zúžit na proces socializace, tj. na rodinu, školu a společnost. V důsledku konzervativní biologické přirozenosti člověka jako druhu (informačně značně uzavřené genetické paměti) je to okolní prostředí vůbec, zejména opomíjené **prostředí přírodní**, volná krajina, která se stále ještě uplatňuje jako stimul a nezastupitelný formotvorný činitel harmonicky rozvinutého člověka. K přírodě a krajině totiž člověka přiřazuje nejen celý dosavadní vývoj jeho živočišného druhu - **lidská fylogeneze**; k ekologické nise, k určitému typu přírodního prostředí, člověka přiřazuje i jeho individuální vývoj po narození - **lidská ontogeneze**.

Formování lidské osobnosti

Silící proces globalizace kultury podporuje ovšem iluzi, že duše dnešního člověka bude utvářena hlavně studiem, kontaktem s moderními technologiemi, informacemi a cestováním a že konstitutivní účinek fyzických struktur na utváření lidské osobnosti bude minimální. (Již jsme připomínali vysoké hodnocení vlivu kulturního prostředí na osobnostní vývoj dítěte klasikem vývojové psychologie J. Piagetem. Přehlížení přírody, zejména přírody živé, a ztotožňování přírody s pouhou hmotou má totiž v dějinách evropské myšlenkové kultury hluboce zakořeněnou tradici.). Laická veřejnost i starší odborná literatura sice uznávají a připomínají tzv. mimoproduktivní funkci krajiny, tj. její ozdravný účinek na člověka v rovině terapeutické, relaxační a rekreační, ale roli přírody i krajiny tím vlastně podceňují.

Přehlížení přírody

Přítom je zřejmé, že váhu fyzického prostředí, zejména přírody a krajiny v hodnotovém systému osobnosti, nepřimo odrážejí pevné citové vazby většiny lidí k domovu v širším smyslu, k místům jejich rodiště, dětství a dospívání. Do jisté míry ji akceptuje i integrující se

evropská kultura, která v míře, v jaké oslabuje význam státních hranic, povyšuje význam ekologické niky regionálních kultur - přirozených regionů.

Je ovšem pravda, že dnešní velkovýrobní zemědělská krajina, která je nevhodně strukturovaná a přetížená dopravními i jinými stavbami, přirozené biologické podstatě člověka odpovídá stále méně. (*“Nejdlejší období své dávné historie lidé strávili v tropických a subtropických savanách východní Afriky, v otevřené krajině se skupinami stromů a křovin, poseté jezery a protkané vodními toky. Když mají moderní lidé možnost volby, staví svá obydlí na podobných místech...”*. Wilson, E.: *Rozmanitost...*, s. 361).

Zmizela z ní nejen rozptýlená zeleň, ale i lidé a zvířata. Z citlivě rozčleněného prostoru polí, luk, stromů a keřů, z míst rozmanitých barev a vůní se na mnoha místech vytvořil jen jakýsi velký automatizovaný výrobní podnik pod širým nebem. Kdysi ušlechtilou tvář krajiny zkrivil ekonomický nátlak technické protipřírodní kultury, i krajina podlehla trhu a přesile ekonomických abstrakcí. Na místě někdejší rovnováhy přirozeného a kulturního je dnes jednotvárně zelená či hnědá plocha, průmyslově obdělávaná vrstva hmoty, v níž se jako v umělém živném roztoku “vyrábějí” potraviny pro neznámého a vzdáleného spotřebitele.



Ale přestože se příroda na venkově i ve městě tak výrazně změnila, jako fyzické prostředí tvrdošijně ovlivňuje osobnost celého člověka. Její nenahraditelnost nespočívá pouze v tom, že jako velký kosmický koráb nese pustým a studeným vesmírem život i s lidskou kulturou. Nespočívá ani pouze v tom, že zajišťuje naši biologickou integritu a reprodukci. **Příroda, aniž si to většina z nás uvědomuje, zajišťuje i naši integritu a reprodukci duchovní. Stará se nejen o zdravé tělo, ale i o zdravou duši: spolu s funkční rodinou a přiměřeně rozsáhlou kulturou je s to rozvíjet to, co je potenciálně obsaženo v lidském genomu - biologicky predeterminovanou lidskost.**

Význam domova

Způsob dotváření psychosomatické struktury člověka jeho přírodním a kulturním prostředím musí být totiž podobný způsobu formování mláďat jiných biologických druhů jejich přirozeným domovem - doupětem, hnízdem, tlupou, ekologickou nikou, hostitelským ekosystémem. Tento proces byl totiž i u člověka rámcově anticipován lidskou genetickou pamětí, koreluje s vývojem lidské osobnosti po narození (s její ontogenezí). Proto také jako domov v širším smyslu většina lidí pociťuje především ta místa, kde vznikal jejich prvotní vztah k vnějšmu fyzickému světu vůbec, kde se bez dozoru rodičů a školy utvářelo důvěrné poznání okolního prostředí, vědomí odlišnosti i sounáležitosti s přírodou. (V tom je patrně skryt důvod, proč lidé pocházející z hor, jimž v mládí činilo potěšení lyžování, ostrý vítr a křupání sněhu pod nohama, po celý život obvykle nemilují roviny a nížiny, a proč lidé z rovinných oblastí se obtížně přizpůsobují půvabu a tajemné kráse pahorkatin a drsných hor).

Pedagogové a psychologové sice diskutují o tom, zda při formování člověka má socializace předcházet či následovat individualizaci, ale obvykle se nezabývají tím, že socializace je z hlediska lidské fylogeneze jakoby druhotná a parciální proto, že ji vždy provázela širší a starší naturalizace, neverbální kontakt a rozvíjení schopností člověka adaptovat se na geneticky naprogramovaný přirozený svět - na volnou přírodu. Také jednostranné zdůrazňování, že dítě musí být velmi dlouho v rodičovské péči a že by mělo vyrůstat ve vhodném společenském prostředí, na přírodu - jak jinak - zapomíná.

S přihlédnutím k výše zdůrazněné konzervativní přirozenosti člověka proto znovu připomínáme, že **příroda byla tím, co po tisíce generací spolu s rodičovskou péčí nejvýrazněji utvářelo psychosomatickou strukturu lidské osobnosti**. (*Podle genetického a fosilního materiálu “...se zdá, že Homo sapiens naší doby se vyvinul v Africe před asi 200 000 lety a teprve před 50 000 lety pronikl do Evropy”*. Wilson, E.: *Konsilience...*, s. 254).

Význam přírody

Víceméně trvalý pobyt dětí ve volné přírodě je učil rozvíjet nejen pohybové dovednosti a jemnou motoriku rukou, které jsou předpokladem pozdějšího rozvoje inteligence, ale také správně vnímat, cítit, prožívat, poznávat, hodnotit, spolupracovat i bojovat. Setkávání a praktické zacházení s živými i neživými přírodními silami patřilo k tomu, co si lidé nikdy neosvojovali pouze verbálně, četbou či obrazovým záznamem jako dnes.

Přímá osobnostně konstitutivní vazba na přírodu (u dětí rozvíjená zejména hrou ve venkovním přirozeném prostředí) byla pravděpodobně právě tak silná, jako vazba na rodinu. A snad i proto vedle funkční rodiny tvoří příroda dodnes to, co dítěti nelze poskytnout ani nějakým náhradním způsobem, ale ani později, např. až ve škole, či dokonce až v dospělosti. Podobně jako rodinu, do níž se narodili, také krajinu, která byla v dětství jejich širším domovem, si patrně už naši dávní předkové osvojovali přímým neverbálním zážitkem, hrou, obživnou aktivitou, nereflektovanou hodnotovou identifikací. Řečeno výstižným etologickým termínem, **krajinu i rodinu si my lidé dodnes osvojujeme nejtrvalejší formou neuronální paměti vůbec - vtištěním, imprintingem.**

Již jsme nepřímou naznačili, že nejhlubší archetypální potřeba života v lesostepní krajině byla nám lidem z velké části dána už v našem nevědomí, že jsme ji převzali z evolučního dědictví svých afrických prapředků. Tuto druhově (tj. fylogeneticky) fixovanou vazbu na krajinu umocňujeme nebo naopak deformujeme svými skutečnými prožitky v dětství a dospívání. A snad také proto **prvotní vtištění krajiny neseme po celý život jako skryté tajemství vlastní osobnosti, jako jedinečné prizma chápání, prožívání a hodnocení světa kolem nás.** Normální a zdravý lidský jedinec proto někam přináleží i duchovně, sám pociťuje, že odněkud je, že z nějaké země a krajiny pochází. Teprve prostřednictvím jedinečného a zvláštního může totiž kulturní člověk rozumět obecnému a globálnímu - a snad i sám sobě.

I když celoplanetární rozšíření kultury může vyvolávat dojem, že ekologickou nikou dnešního lidstva je celá zeměkoule, i když se dnes hodně cestuje a miliony lidí migrují nebo jsou neustále na pochodu, archeologické poznatky o lidské fylogenezi ukazují, že člověk nevznikal jako nomád, jako stěhovavý živočich. Skutečnou kolébkou, která člověka odchovala, je patrně východní Afrika, a již zde byl člověk přiřazen k určité krajině. A jakkoli později obsadil celý svět, tato geneticky programovaná teritoriální závislost se znovu a znovu reprodukuje. (*"V tomto ohledu se Homo sapiens řídil podle základního principu organické evoluce, totiž že všechny druhy dávají přednost a jsou přitahovány tím prostředím, v němž byly poskládány jejich geny."* Wilson, E.: *Konsilience...*, s. 312).

Pojem prvotního "vtištění krajiny" však může vysvětlit ještě dva důležité kulturně antropologické problémy: nejen niterný citový vztah člověka k přírodě a krajině vůbec, ale také potřebu opakovaných návratů člověka do krajiny jistého typu, do krajiny rodné, milované.

V silně přeměněné přírodě, např. ve výše kritizované krajině zemědělské velkovýroby nebo ve velkém městě s převahou tradiční architektury, asfaltových komunikací a parkovišť, člověk sice žít může, ale už jako dítě nemůže v takovém prostředí žít dobře a šťastně. (Jistě uznáme, že v devastované krajině bez pěstí, stromů, mokřadů a studánek, s potoky bez ryb, škeblí a raků, by se jen problematicky mohly rozvíjet vrozené loveckosběračské instinkty člověka). Fenomén neverbálního vtištění důvěrně poznaného okolí v útlém věku, protože je předepsán geneticky, se však uplatní v jakémkoli prostředí - přírodně kulturním i rodinném. **Návyk na špatnou krajinu či nevhodně strukturované fyzické prostředí lidských sídel, podobně jako návyk na nevhodné hodnoty rodičů a pravidla chování v dysfunkční rodině, jakkoli může být v částečném rozporu s intencionálním (záměrným) výchovným působením rodiny i společnosti, je nakonec stejným návykem či železnou košilí jako každý jiný návyk.** Možná, že je dnes jednou z příčin některých civilizačních problémů: rostoucího výskytu neuróz, všudypřítomného pocitu nudy, odcizení a ztracenosti mladých lidí ve velkých městech; může být pozadím vysoké zločinnosti, častého agresivního chování i nakažlivého nezájmu o funkční vztah přírody a civilizace.



Význam domova
v dětství



Shrnutí kapitoly

Z biologického hlediska je člověk normálním zoologickým druhem, náležejícím k pozdně třetihornímu řádu primátů, čeledi hominidů. S ostatními formami života na Zemi je v úzkém příbuzenském vztahu.

Od jiných biologických druhů se člověk odlišuje chováním a zvláštní psychikou, která je řídicím subsystémem lidského organismu. Rozvoj psychiky byl podmíněn anatomickou přestavbou těla člověka v průběhu antropogeneze i pozdějším kulturním vývojem.

Sociokulturní poznávání vnějšího světa se podařilo zakódovat v jazyce, předávat z generace na generaci, testovat na principu pravdy a omylu. Stalo se specifickým "genomem" rychle se rozvíjejícího neorganického těla člověka - umělého kulturního systému.

Člověk je zvláštním biologickým druhem zejména proto, že se adaptuje ofenzivně, tj. prostřednictvím kultury a bohatého repertoáru kulturně rozvinutého chování.

Kultura vytvořená člověkem se stala konkurenčním systémem biosféry (přírody), zatlačuje živé systémy, snižuje rozmanitost biosféry, zhoršuje psychosomatické zdraví člověka.

Proces formování lidské osobnosti probíhá v interakci přírodního a kulturního prostředí.

Biologickou výbavu osobnosti tvoří genotyp - individuální varianta naší druhové genetické informace. Z jednoho genotypu se mohou vyvinout rozdílné podoby fenotypu.

Psychosomatické formování osobnosti probíhá prostřednictvím biologických procesů zrání, aktivního působení vnějšího prostředí a psychických procesů učení.

Proces socializace umožňuje vřazování člověka do společnosti. Začleňování člověka do kulturního systému ovlivňují celokulturní vlivy, vlivy širších společenských skupin a rodina.

Mezi nezastupitelné formotvorné činitele harmonicky rozvinuté osobnosti patří příroda a volná i kulturní krajina. Jejich neverbální osvojení hrou a přímým zážitkem, které tradičně formovalo lidskou osobnost, nazýváme naturalizací.



Otázky k zamyšlení

1. Jaký je vztah mezi přirozenou evolucí a evolucí kulturní?
2. Čím je zvláštní člověk jako biologický druh?
3. Co znamená antropocentrické chápání člověka ?
4. Pokuste se obhájit či vyvrátit názor, že "člověk patří pouze do přírody", nebo naopak, že je bytostí pouze kulturní.
5. Diskutujte o podílu dědičnosti a vlivu aktuálního přírodního a kulturního prostředí na utváření osobnosti.
6. Jaký je rozdíl mezi genotypem a fenotypem? Jaký je vztah lidské fylogeneze a ontogeneze?
7. Jakou roli ve vývoji osobnosti hraje imprinting, rodinná a školní výchova a jakou socializace?
8. Co to jsou kritická (senzitivní) vývojová období v ontogenezi člověka? Uveďte příklady.
9. Jaké podmínky umožňují zdravý psychický a somatický vývoj osobnosti?
10. Zaujměte stanovisko k názoru, že "kultura si může uchovat dnešní formu i v globálním měřítku".
11. Co je podle Vás příčinou tzv. sociálně patologických problémů, jako jsou např. vysoká zločinnost, agresivní chování, závislost na drogách... ?

POT

Zpracujte seminární práci - zadané téma, rozsah, termín odevzdání a forma zpracování jsou uvedeny na <http://www.econ.muni.cz/katedry/KPH/stud/mater.htm>.



- Jak si uvědomujeme svět a sebe
- Já - integrující činitel duševního života

2.

Vnitřní obraz osobnosti



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- vysvětlit jak si člověk uvědomuje svět i sebe
- charakterizovat úroveň aktivace člověka jejich projevy ve vědomí a chování
- porozumět tomu, jak se v lidské ontogenezi utváří vědomí vlastního “já”
- uvést, na čem závisí úroveň vnitřní integrace osobnosti
- vysvětlit co vyjadřují aspirace jedince a co ovlivňuje výši aspirační úrovně
- analyzovat čím je ovlivněna sebeúcta člověka.



Časová zátěž

- 5 hodin

2.1 Jak si uvědomujeme svět i sebe

Mezi základní psychologické kategorie a problémy patří **vědomí**. Kategorie vědomí je také důležitým pojmem filosofie. Ve filosofii však tento pojem označuje především protiklad bytí, hmotné skutečnosti, reálného světa. Je tu chápán jako teoretická pojmová rekonstrukce skutečnosti, jako její ideální obraz. Filosofie se tedy jen minimálně zabývá fyziologickou dimenzí vědomí, nervovými strukturami a procesy, které probíhají v lidském mozku.

Lidské vědomí

Lidské vědomí je významnou částí předmětu psychologie, je tím, co **integruje vnitřní svět osobnosti**. Jev vědomí je tedy spjat s procesy v těle a v okolí jedince a není snadné jej teoreticky vymezit. Vědomí bývá popisováno vztahy a procesy, které probíhají jednak mezi centrální nervovou soustavou a tělem člověka, a jednak jako vztahy a procesy, které probíhají mezi centrální nervovou soustavou a okolním světem.

Z hlediska jasnosti a zřetelnosti, jak ještě dále ukážeme, může být plná nebo částečná přítomnost či nepřítomnost vědomí vyvozována z obsahu výpovědi osobnosti, z jejího chování a z fyziologické činnosti mozku.



Užívání pojmu vědomí není v psychologii ujednocené a mapuje širokou škálu forem a obsahů vnitřního světa osobnosti. **Rozsah pojmu vědomí zahrnuje prožívání, tj. veškeré duševní dění člověka, dále uvědomování si prožívaného, tj. subjektivní zobrazení prožitků prostředky vnitřní “znakové soustavy jedince” (řeči), ale i uvědomování si sebe jako prožívajícího: “já jsem si vědom”.**

Prožívání, představující uvědomování si vlastních vjemů, představ a myšlenek, vlastních citů a snah se vztahuje ke dvěma pólům osobního světa: k prožívanému a uvědomovanému vlastnímu “já” (sebeprožívání, sebeuvědomování) a k prožívanému a uvědomovanému “vnějšimu světu”. Vědomí dává osobnostní dynamice přiměřenou úroveň součinnosti těchto dvou dílčích zdrojů. Jejich prožitková jednotu integruje lidskou aktivitu včetně obrazu přítomnosti. Činnost tak přestává být jen výsledkem soupeření bezprostředně vzbuzených reflexních a zvykových spojů (učení zpevněných) a stává se výsledkem prožitkové volby (vědomé) v celém poli současně subjektivně přítomných možností orientace a aktivní činnosti.

Jev vědomí, který je spjat s děním v těle a v okolí jedince, je v současné době studován z hlediska dvou základních otázek:

1. na čem závisí to, že se dílčí “zážitek proudu vědomí” (jehož obsahem jsou různé poznávací, citové a snahové jevy jedince) stane předmětem vědomé reflexe a jak k ní dochází,
2. na čem závisí struktura obsahu vědomí, tj. to, co je prožíváno a v různém stupni uvědomováno či neuvědomováno.

ad. 1. Zkoumání **bdělosti jako základní vlastnosti vědomí** vede v současnosti k závěru, že fyziologickým podkladem prožívání (vědomí) je celková aktivace (dle některých autorů "velkoplošné podráždění kůry") výše uložených částí mozku, která je řízená soustavou mozkového kmene. Psychologicky stejně jako neurologicky a elektrofyziologicky spočívá vědomí v integraci různorodých impulzů v uspořádaný celek.

Poznatky o funkční asymetrii pravé a levé polokoule mozkové kůry umožnily další pokrok v poznání **fyziologického základu vědomí**. Činnost levé hemisféry zprostředkuje řečové, logicky členěné poznávání a vyjadřování skutečnosti, činnost pravé hemisféry zprostředkuje názorné a celostní zpracování skutečnosti. Činnost "řečové" hemisféry nám umožňuje prostřednictvím znakové soustavy, která je zde uložena, uvědomit si a pojmenovat vnímaný obsah. Činnost levé hemisféry mozku je tak nyní ztotožňována s uvědomováním prožívaných dějů. Uvědomování dějů v neřečové hemisféře probíhá nervovým přenosem informace do hemisféry řečové, kde jsou dále zpracovávány. Činnost obou mozkových hemisfér je za normálních podmínek na úrovni uvědomování výběrově spojována a sjednocována. Výkonem rozdílných funkcí se obě polokoule vhodně doplňují. Každá z nich přitom patrně integruje prožitky jiného druhu - levostranná spíše racionální a pravostranná spíše intuitivní.

Mozkové hemisféry

ad. 2. **Účelovost uvědomování a prožívání skutečnosti je podmíněna výběrovostí vědomí**. Člověku je druhově dána schopnost prožívat a uvědomovat si určité podnětové kvality a kvantitativní v souladu s přirozenými podmínkami, v nichž se lidský rod vyvinul. Nedostatek určitých důležitých podmínek života (např. vitamínů v potravě, kyslíku ve vzduchu,...) ukazuje na trvalé "nastavení" funkce vědomí na přirozené podmínky podstatné pro uchování života. Aby byl určitý působící vliv (podnět) z vnějšího podnětového pole ve vědomí zaregistrován, musí se stát naléhavým z hlediska sebezáchovy života jedince.

V přírodních podmínkách života člověka je tak vědomá integrace činnosti organismu daná **rodovým, fylogeneticky vyvinutým programem**. Kultura však vytvořila umělé podmínky lidské civilizace, kde přirozené "zapojení" vědomí nestačí. Člověk je proto zčásti nahrazuje uměle - např. vytvářením technických signalizačních soustav pro události, které jsou přímému prožití nepřístupné, a zčásti je doplňuje **vůli** - tj. záměrným řízením vědomí. To člověku umožňuje částečné odpoutání se od závislosti na rodovém programu, který zajišťuje výběr z působících vlivů a jejich prožití a uvědomění a nahrazení jeho funkce (působení) individuálně vytvářeným **programem osobnostním**. Zdrojem tohoto osobnostního programu je činnost člověka v nejširším slova smyslu - tzn. uvědomění si vlastní aktivity vůči okolí, zpracování smyslových vjemů (prostým zobrazením částí) z okolí či z vlastního těla s využitím paměti, představivosti a myšlení i tvůrčí vypracování představy. Na úrovni prožitkové je obsah vědomí také výsledkem prostého vnímání událostí podmíněného zralostí organismu a zkušeností. Na úrovni uvědomování je obsah vědomí podmíněn užíváním znaků řečové soustavy, které přetvářejí původní duševní dění na akty vědomí.



2.1.1 Stupně vědomí

Vědomí jako kvalita životních dějů má vedle obsahu i stránku **kvantitativní**. Pohybuje se od jasně, zřetelně uvědomovaných obsahů až po prožitky, které si neuvědomujeme. Vědomí tak reprezentuje určitou kontinuitu jasnosti a zřetelnosti prožívání, od intenzivní pozornosti až ke stavu mdloby, resp. komatu, v němž vyhasíná, viz tabulka 2.1.

Jasnost, ostrost (lucidita) uvědomování je významnou dimenzí osobnosti, na níž závisí, zda si uvědomuje souvislosti a důsledky svých činů. Jasné vědomí je podmínkou efektivní orientace člověka v dané situaci i podmínkou kontroly prožívání a jednání.

2. Vnitřní obraz osobnosti

Úroveň aktivace	Stav vědomí	Chování
stav afektu (strach, hněv...)	zúžené vědomí ("mlhavé vědomí"), rozdělení pozornosti	dezorganizovanost, nedostatek kontroly a zvláště sebekontroly
bdělá pozornost	selektivní pozornost, koncentrované zaměření	činnost dobrá, účinná rychlá a výběrová reakce
relaxovaná bdělost	pozornost fluktuuje, převládají volné asociace	dobrá rutinní činnost disponovanost k tvořivému myšlení
ospalost	okrajové vědomí s občasnými výpadky, nezřetelné vnímání, snění, touha po spánku	činnost sporadická, chudá, nekoordinovaná malátné pohyby
lehký spánek	výrazně redukované vědomí, případně nedostatek vědomí, sen	bez činnosti, reflexní pohyby
hluboký spánek	naprostý nedostatek vědomí, chybí paměť pro stimulaci a pro sny	bez činnosti, (event. reflexní pohyby při změně polohy těla)
kóma	naprostá ztráta vědomí, amnézie	bez činnosti, velmi slabé nebo žádné reakce na stimulaci
smrt	-	-

Tab. 2.1 Úrovně aktivace a jejich projevy ve vědomí a chování (podle M. Nakonečny, 1995).

Pravidelné kolísání lucidity během 24 hodin odpovídá běžnému cirkadiálnímu rytmu aktivity - u většiny lidí se projevuje dvěma optimy a to kolem 11 a 17 hodiny, s poklesem kolem 14 hodiny. Mezi lidmi však existují značné rozdíly v denní aktivitě. Jsou tzv. **typy ranní** ("skřivánci") a **typy večerní** ("sovy"). "Skřivánci" se ráno brzy probouzejí, většinu práce zvládají dopoledne a jejich křivka aktivity zvolna klesá ve večerních hodinách. "Sovy" vstávají později, dlouho se probouzejí a do plné aktivity se dostávají odpoledne a večer. Ranní typ je méně adaptabilní ke změnám pracovních směn a při nočních směnách je u nich větší riziko nehodovosti. Rozdílnost typů může komplikovat i partnerské soužití.

Rozšířené vědomí

Od 60. let tohoto století se v transpersonální psychologii prosazuje termín **rozšířené vědomí**, které zahrnuje tzv. transcendentální zážitky. Ve stavech mystické extáze, ale i ve stavech opojení různými drogami (např. meskalin, LSD aj.), prožívá člověk odpoutání od psychofyzického já a od pozemského času a prostoru - jedná se o stav tzv. kosmického vědomí, který byl popsán i několika kosmonauty.

V poslední době se stále více diskutuje o relativnosti té formy vědomí, kterou považujeme za jedinou možnou, a o tom, že vše ostatní je patologické. Z postmoderního hlediska je tato forma vědomí, kterou ztotožňujeme s jediným obrazem skutečnosti, jen jednou z více možných, vývojem vytvořených forem vědomí. To, co pokládáme za skutečnost, je vlastně rekonstrukce skutečnosti podmíněná vlastnostmi našich smyslových orgánů a našeho myšlení. Tím i sám pojem skutečnost je relativní, dáváme-li mu význam vyplývající z našich konstruktů reality.

Změněné stavy vědomí

V současné psychologii se používá termín **změněné stavy vědomí**, kam patří stav hypnózy, sen, přechod od bdění ke spánku a přechod od spánku k bdění. Již v roce 1890 W. James napsal: "Naše normální bdělé vědomí - naše racionální vědomí, jak bychom je mohli nazvat - je jen jeden druh vědomí, kolem něhož leží formy vědomí, které jsou zcela odlišné a od něhož jsou odděleny tenkým závojem. Můžeme jít životem, aniž bychom jen tušili jejich

existenci. Žádné pojetí světa nemůže být úplné, ponechává-li tyto jiné formy vědomí nepovšimnuty”.

Zmíníme se ještě o další stále diskutované kategorii tzv. **nevědomí**. Počátkem tohoto století byla pozornost psychologů zaměřena na zkoumání nevědomých duševních pochodů. Tyto otázky se staly centrem pozornosti zastánců tzv. “dynamické psychologie” (S. Freud, G. C. Jung), kteří rozlišují v prožívání dvě úrovně: **úroveň obsahů přímo přístupných uvědomění a úroveň obsahů uvědomění nepřístupných** - tzv. nevědomí (nebo podvědomí). Nevědomé jsou buď prožitky, které dosud z nějakého důvodu nedosáhly uvědomění, anebo prožitky, které jsme si již dříve uvědomili, ale jejichž uvědomění jsme pozbyli prostým zapomináním, nebo tím, že je již naše vědomí kontrolovat nemusí (řadu činností děláme automaticky, např. chůze, jízda na kole atp.). Prožitky se mohou stát nevědomými i působením tzv. “psychologických obran”, což jsou mechanismy, kterými se člověk aktivně brání uvědomění si určitých obsahů, protože vyvolávají úzkost a řadu dalších nepříjemných pocitů. Pojednáváme o nich v šesté kapitole. S hypotetickým rozdělením duševního dění na stavy uvědomované a nevědomé tak souvisí patrně předpoklad existence dvou odlišných, ale úzce propojených soustav duševního života: vědomí a nevědomí. Řadu dokladů o této skutečnosti poskytuje zejména studium porušené duševní činnosti.

Nevědomí

Až doposud jsme hovořili o nejvyšší úrovni osobnostní integrace, pro niž byla charakteristická kvalita vědomí. Předpokladem integrovaného, adaptovaného chování člověka je vědomí osobní identity.

2.2 Já - integrující činitel duševního života člověka

2.2.1 Vznik a vývoj vědomí já

Téměř v každé situaci při přiměřené jasnosti vědomí cítíme, že se odlišujeme od ostatních lidí, a uvědomujeme si sami sebe jako já. Cítíme, že k našemu já patří vše, co jsme kdy prožili a snad i to, co nás čeká v budoucnosti. Z uvedených slov českého psychiatra Z. Myslivečka vyplývá, že termínem jáství označujeme individuuum, tj. nejen to, jak vidí samo sebe, ale i to, jak je s to integrovat svůj duševní život.

Člověk však nepřichází na svět jako osobnost, ale stává se jí teprve v průběhu života, kdy se u něj objeví specificky lidská forma vnímání a prožívání světa. V období novorozeneckém a batolivém se příliš nelišíme od atropoidních opic. Jejich projevy jsou stejně jako v raných fázích vývoje člověka řízeny geneticky podmíněnými vzorci chování.

Vývoj vědomí začíná u lidského jedince nejprve **vědomím tělového já**. Po narození dítě neodlišuje vlastní tělo od okolního světa. Teprve postupnou integrací vjemů z povrchu a z nitra těla začíná dítě prožívat vědomí fyzické odlišnosti od vnějšího světa a postupně se z něho vyděluje. Reflexí vztahů mezi různými dojmy z těla vzniká stále zřetelněji uvědomovaná struktura, tzv. **tělové schéma** - obraz vlastního těla. Je důležitým aspektem osobnosti zejména v dospívání, kdy se u člověka znovu objevuje zájem o vlastní tělo. Srovnává se s druhými, pozoruje, zda se jeho tělo vyvíjí zdravě, vytváří si představy o tom, co je krásné a co je méně dokonalé a ošklivé. Člověk se postupně “sebepřijímá”, sžívá se sám se sebou. Nespokojenost s vlastním tělem může být průvodním jevem osobní nezralosti, malé sebedůvěry, syndromem začínající duševní poruchy.

Obraz vlastního těla

Lidský jedinec je ale především bytost sociální a postupně se u něj vyvíjí **vědomí sociálního já**, vědomí jedinečnosti a identity. Koncem prvního roku života si dítě začíná osvojovat mluvenou řeč, teprve však asi ve věku 2 a půl roku se naučí používat zájmeno já. Do té doby hovoří o sobě ve třetí osobě - “Pavlík chce” nikoli “já chci”. Vědomí sociálního já vzniká na základě sociální zkušenosti (dítě je vnímáno svými rodiči jako jedinečné a odlišné od ostatních) a vnímání sebe sama jako sociální bytosti (sebereflexe). K vědomí sociálního já přispívají soutěživé hry, kde se dítě musí konfrontovat s druhými jedinci, což vede k uvědomění si sebe sama.

Vědomí jedinečnosti a identity

Americký sociální psycholog G. H. Mead považuje vznik sociálního já za biosociální proces, v němž se “impulzivní živočich” mění v “racionálního tvora”. Za rozhodující faktor této transformace považuje **řečovou komunikaci**, která má kromě funkce sdělovací i funkci poznávací - je v ní zobecněná zkušenost lidstva. Lidská řeč tedy umožňuje nejen komunikaci s druhými lidmi, ale umožňuje i pojmově logické myšlení na bázi vnitřní řeči.

Funkce jazyka

K. Bühler, profesor psychologie na Vídeňské univerzitě, uvádí **tři funkce jazyka** (in: K. R. Popper, 1995 s. 72): funkce **expresivní, signální** nebo **vysílací** a na vyšší rovině funkce **deskriptivní**. První dvě nižší funkce jsou společné pro jazyk lidí i zvířat a existují vždy a všude; funkce deskriptivní je typická pouze pro jazyk lidí a i zde např. ve zvoláních nemusí být přítomna. K. Popper v souvislosti s kritikou běžných přístupů k umění (zpochybněním téze, že umění je sebevyjádření a komunikace, tj. vysílání; obě funkce jsou totiž přítomné i v řeči zvířat) přidal ke třem Bühlerovým funkcím další - **funkci argumentativní**. Pokládal ji za základ veškerého kritického myšlení.

Významný americký psycholog C. R. Rogers zdůrazňuje, že důležitou podmínkou přechodu člověka od biologického individua ke společenské bytosti je **změna hodnotového systému**. Zpočátku je chování dítěte ovládáno principem příjemnosti (“fyziologickou moudrostí těla”), postupně se však musí naučit žít s respektováním “uznávaných hodnot” daného kulturního prostředí. Dochází tak k vývoji od egocentrismu k ohledu na druhé jedince a celé skupiny, k postupné realizaci člověka jako sociální bytosti.

2.2.2 Sebepojetí - obraz sebe sama

Utváření sebepojetí v průběhu ontogeneze začíná uvědomováním si vlastního těla, uvědomování si ohraničenosti svého těla. Obraz těla ve vědomí jedince obsahuje uvědomění si vnějšího vzezření, pocity tělesné pohody či nepohody, harmonie či disharmonie.

Rozvoj senzomotorické koordinace závisí na adekvátním uvědomění si tělesných rozměrů. Nepřesnost ve vnímání tělového schématu způsobená například požitím návykových látek nebo nedobrým zdravotním stavem vede k nepřesnosti v koordinaci pohybů. Tělové schéma se patrně rozšiřuje i na předměty, které jsou jakoby součástí naší každodennosti, jsme s nimi sžití. Dobře tuto situaci znají řidiči, kteří vnímají rozměry vjezdu do garáže, rozměry vozovky, jako by rozšiřovali hranice svého těla na obrysy auta. Často po požití alkoholu je toto vnímání narušeno.

Tělesná identita

V průběhu dospívání se probouzí zájem o vlastní tělo. Mladý člověk se často pozoruje v zrcadle a srovnává se s druhými lidmi. Každý jedinec se v tomto věku jakoby “zabydluje” ve svém těle, utváří se tělesná identita. Míra spokojenosti se sebou samým je ukazatelem sebepřijetí svého tělesného habitu. Nespokojenost s vlastním tělem je často výrazem osobní nezralosti nebo příznakem začínajícího duševního onemocnění. Úzký vztah je také mezi spokojeností s vlastním tělem a mírou sebedůvěry.

K zamyšlení: Tělové vědomí a lidské zdraví

Pro zdravý vývoj osobnosti je důležité naučit se naslouchat signálům, které vysílají orgány našeho těla, a rozumět jejich “řeči”.

Jestliže nás bolí hlava, nemusí to být vždy způsobeno změnou okluzní fronty nebo blížící se menstruací u žen. Může to být i naučená reakce na nějaký interpersonální konflikt, neúspěch. Cítíme-li bolest v zádech, je možné, že jsme si vzali příliš velké břemeno úkolů v zaměstnání. Máme-li “knedlík” v krku, může to znamenat, že nemůžeme spolknout nějaké příkoří. Křeče v břiše mohou signalizovat, že trpíme úzkostí z nějaké nadcházející události, nebo že jsme “v kleštích” dvou protichůdných požadavků, a nás svírá. Zácpa někdy může “sdělovat”, že zbytečně lpíme na nějaké “drahocennosti”, nebo že jsme něčím tak zaujati, že zanedbáváme hlas přírody. Je ovšem nutné, abychom sledovali souvislosti mezi různými zážitky a událostmi a tělovými signály. Zde patrně neexistuje univerzální jazyk, ale každé tělo “mluví” svou vlastní řečí.

Svéraznou interpretaci vztahů mezi psychickou rovnováhou a tělovým vědomím vytvořil W. Reich (1947). W. Reich zjistil, že mnozí osobnostně akcentovaní či neurotičtí jedinci se

vyznačují strukturami chování, které jako by jim bránily, aby si uvědomovali sebe, nebo jako by jim odumřely určité části tělového vědomí. Další výzkumy ukázaly, že toto odumírání tělového vědomí je doprovázeno tenzí určitých svalových partií.

Podle Reichovy teorie tito lidé zakusili tolik frustrace a utrpení, že si zvykli chodit, jíst, dýchat i pracovat s napjatými svaly, jako by tím chtěli odrážet bolest (nebo jakékoliv podněty ze svého prostředí). Určité části těla ztuhly a ztvrdly následkem fixace svalového napětí, staly se jako by určitým psychickým krunýřem. Člověk s takovým krunýřem trpí charakterovou neurózou, která je hůře léčitelná než úzkostná neuróza (neboť její symptomy jsou prožívány jako silně nepříjemné, a proto pacient spíše vyhledává léčbu).

Symptomy charakterové neurózy nejsou přímo traumatizující, ale naopak chrání před bolestí nebo jakýmkoliv pocitem, před vniknutím světa do vědomí. Tím, že lidem s charakterovou neurózou "zemřelo" vědomí vůči bolesti, zemřelo i vůči jiným pocitům, jejich charakter se opouzdřil, ztuhl, zkameněl, viz obrazy v pohádkách nebo Čechovovu povídku Člověk ve futrále.

Utrpení či bolest, která vede k vytvoření krunýře, může spočívat i ze strachu z blamáže, z nejistoty v sociálním kontaktu. Lidé s charakterovou neurózou mají sice narušené sociální kontakty, ale vinu za nesnáze připisují spíše okolí.

Podle Reicha vycvičený pozorovatel dovede najít, kde se v těle usadila osobnostní blokáda, neboť emoční napětí se projevuje napětím určitých svalových partií. Zatímco integrovaný člověk se vyznačuje dobrou pohybovou koordinací, elegancí a plynulostí pohybů, člověk s charakterovou neurózou projevuje určitý nedostatek koordinace v pohybech, "koženost" tam, kde je tělo sevřeno krunýřem.

Reich rozděluje tělo na sedm "prstenců" či "obručí" (viz metaforu v pohádkách). Je-li některý z těchto segmentů sevřen obručí, projevuje se to typickou ztuhlostí a určitým zmrtvěním vůči citové expresi v této oblasti a také - což je nejvýznamnější - i určitými organickými poruchami. Člověk se např. nedovede zasmát, protože má ztuhlou partii očí a úst. V důsledku toho nedovede ani pocítit radost. Uvědomění si této prožitkové neschopnosti krunýř ještě zhoršuje.

- **Oblast očí** - je-li zde obruč, člověk vypadá, jako by měl na obličeji masku: oči jsou studené a strnulé. Zbytek tváře se může usmívat, ale oči zůstávají ztuhlé a bez úsměvu. Zmrtvění v oční oblasti se projeví též v dysfunkci této oblasti. Tyto osoby mohou trpět tlakem v očích, ječným zrnem a bolestmi hlavy za očima nebo sinusoidou.
- **Oblast uší, nosu a úst** - mají-li lidé krunýř v této oblasti těla, nedovedou se usmát, jejich čelisti jsou sevřeny, mohou skřípat zuby. Kolem úst jsou často hluboké vrásky. Jsou náchylní k nemocem horních cest dýchacích, k senné rýmě, k bolestivým infekcím středního ucha, bolívají je zuby, trpí paradontózou, často mývají herpes rtu a afty.
- **Oblast krku a hrdla** - opouzdření v této části těla může vést k bolení v krku nebo ochraptění. Jiné možnosti jsou uzlíky na hlasívkách nebo globus hystericus ("knedlík v krku"). Lidé s obručí kolem krku vypadají, jako by měli ztuhlý krk, a těžko se jim otáčí hlava kolem krku.
- **Oblast hrudníku** - zahrnuje krajinu od krku po bránici. Tito lidé mívají vpadlý nebo naopak vystrčený hrudník - připomínající vojenské držení. V každém případě hrudník není pružný a mohou trpět bolestmi hrudníku buď skutečnými anebo pomyslnými, jsou náchylnější k zápalům plic, k TBC nebo rozedmě. Mohou mít astmatické potíže či obecné dýchací potíže.
- **Oblast bránice** - zahrnuje střed trupu. Lidé opouzdření v této oblasti trpívají nauseou nebo jinými potížemi žaludku, včetně vředů. Mívají potíže s trávením, potřebují občas zvracet nebo trpí překyselením.
- **Oblast žaludku a střev** - signalizuje potenciální choroby příslušných orgánů včetně sleziny, jater, ledvin, pankreatu, žlučníku. I když je tato oblast jedna z nejnáchylnějších

2. Vnitřní obraz osobnosti

k postižení, je také jedna z nejsnazších k uvolnění. Ztuhlost této oblasti se často projevuje zácpou, průjmami, nadýmáním, křečemi.

- **Oblast malé pánve** - Lidé s obručí v této oblasti trpí nemocemi sexuálních orgánů: menstruační křeče, problémy s dělohou u žen a s prostatou u mužů. Ženy jsou náchylné k rakovině dělohy, muži prostaty. Trpívají sexuálními postiženími, jako je frigidita, impotence nebo satyriasis.

Hodnota vlastního já

Člověk si v průběhu vývoje připisuje určité vlastnosti, vytváří si obraz sebe samého tzv. **sebe-pojetí** (v psychologii se označuje jako ego - z lat. já). Zahrnuje nejen poznání sebe sama ("jsem líný", "jsem společenský" apod.), ale i citový vztah k sobě samému (sebecit) od různých variant sebelásky až po sebeodmitání. **V sebeobrazu je obsažen i aspekt hodnotící a volní, který se týká sebedůvěry, sebeucty a sebeocenění.** S vědomím hodnoty vlastního já je spojen trvalý existenční tlak, který vede k udržování přiměřené hodnoty sebe sama a k jejímu neustálému zvyšování. To vytváří vývojově nejvyšší a nejučinnější motivační princip. Představuje tzv. **dynamickou funkci jáství**, která se projevuje řadou potřeb, např. potřebou souhlasu, obdivu, uznání atd., ale také řadou obranných mechanismů, které chrání snížení hodnoty sebe sama. Naše ego je aktivní zejména v situacích, které zvyšují jeho hodnotu a minimalizují její snížení. Dochází tak k **volní regulaci chování**. Vůle zde vystupuje jako soubor vlastností člověka, které slouží k sebekontrolě jedince.

Aktivní angažovanost ega může mít různý cílový charakter - obranný či expanzivní, egocentrický či altruistický apod. Cíle lidského jednání můžeme označit termínem **hodnoty**, které **vyjadřují to, co je pro člověka významné, co tvoří smysl jeho života, co reguluje jeho jednání.** Mohou být materiální i nemateriální povahy, mohou vyjadřovat ideály sociálního, politického i náboženského druhu.

V pojetí sebe sama jsou obsaženy i vnitřněně společenské hodnoty, normy chování, které tvoří strukturu osobní morálky, svědomí člověka (v psychologii se někdy označuje termínem super ego - nadjá).

Pojetí sebe sama má dvě roviny:

- **reálné já**, které je představou jedince, jak se on sám vidí, za koho se považuje
- **ideální já**, které vyjadřuje představu jedince, jaký by chtěl být



Míra souladu mezi reálným a ideálním já vytváří tzv. **silu ega - úroveň vnitřní integrace osobnosti**. Síla ega se dnes považuje za primární faktor osobnosti (R. B. Cattell). Projevuje se znalostí, stálostí, emočním klidem, realistickým vztahem k problémům a absencí neurotické únavy. Slabé ego se projevuje v neschopnosti snášet frustraci, nestálostí, emoční impulzivností, vyhýbáním se rozhodnutím a neurotickou únavností provázenou nereálným úsilím.

Větší rozpory mezi reálným a ideálním já vedou k oslabování ega a mohou vést i k dezorientaci chování, k nejistotě, k podceňování sebe sama, ke snižování sebevědomí. Určitá míra nespokojenosti se sebou samým může však mít i podněcující vliv, naopak přílišná spokojenost může vést k zabrzdění osobního vývoje.

Z praktického hlediska je v psychologii užitečná koncepce jáství ("self") - *pro označení jevů vnitřního světa osobnosti, uvědomování si sebe sama používají někteří autoři anglické termíny "I", "me", "self" a psychoanalýzou zavedený termín "ego". V češtině takové rozlišení nemáme. "I" (já) vyjadřuje zážitek sebe sama, je to vědomí já. "Já - me" (mé) vyjadřuje převzaté role a "já - self" (sebe, sám) je forma určité organizace psychické činnosti. Ego je latinský název pro "já" a může zůstat nepřekládaný - L. A. Pervina (in: M. Nakonečný, 1995), který rozlišuje tři aspekty jáství:*

1. **Jak je prožíváno (tzv. fenomenální já).** Zahrnuje vše, jak se jedinec prožívá, jak prožívá sám sebe v tom, co vnímá, cítí a chce, i v tom, jak jedná. Tato zážitková struktura se zvyrazňuje v dospívání a v klimakteriu. Patologicky se lidé prožívají jako neskuteční, mrtví nebo jako věci. Obecně tedy v této rovině já jde o vnímání sebe sama, o interpretaci sebe sama, o prožívání vlastní hodnoty a o pocity jedinečnosti a identity.

2. **Já jako obraz kognitivní aktivity (tzv. reprezentace jáství).** Tato rovina já zahrnuje, jak o sobě smýšlíme, jaké je naše sebepojetí; jde o "teorii sebe sama", která vychází ze subjektivní zkušenosti.

3. **Vztah mezi já a pozorovatelným chováním (tzv. prezentace já).** Někteří autoři hovoří o "managementu dojmu na druhé", k němuž patří i naše oblečení, naše řeč těla (gesta, pohyby, mimika atd.) i naše mluvená řeč. Často vyzdvihujeme své pozitivní vlastnosti a skrýváme negativní.

Sociolog Goffman říká, že se chováme jako herci, abychom na druhé učinili dojem. Proto nelze ztotožnit jáství s otevřeným chováním. Přijímáme a akceptujeme informace, které potvrzují naše schopnosti a naše sebepojetí, přičemž zážitky úspěchu ovlivňují to, jak se intepretujeme a jak se cítíme.

2.2.3 Aspirace, aspirační úroveň

Důležitou charakteristikou struktury jáství jsou **aspirace jedince, tj. životní cíle, které si klade, a s nimi spojená míra úsilí potřebného k jejich dosažení.** Člověk má tendenci vytyčovat si v různých oblastech života cíle různé úrovně, zejména podle toho, jak obtížný se mu úkol jeví. Hovoříme o tzv. **aspirační úrovni** (z lat. aspiro-are = o něco stát, domáhat se něčeho, dychtit po něčem), která **představuje celek všech očekávání a nároků na vlastní budoucí výkon.** V aspiracích je obsažena vlastní představa výkonnosti osobnosti, a tím mohou aspirace získávat i motivační potenciál.

Aspirace

Lidé se mezi sebou liší stupněm aspirační úrovně v jednotlivých oblastech činnosti. Například jednoho člověka uspokojují průměrné výsledky v zaměstnání nebo ve studiu, další je spokojený pouze tehdy, když jeho výsledky jsou vynikající, a jinému je jedno jakých výsledků dosahuje. Někdo chce být hodnocen jako majitel nejdražšího auta či chaty a na výsledcích v zaměstnání mu nezáleží. Zde aspirace vyjadřují i základní hodnotovou orientaci osobnosti.

Výši aspirační úrovně ovlivňuje celková sebedůvěra osobnosti, dále zkušenost s činností, v níž je aspirační úroveň vytyčována, schopnosti osobnosti, zájem o danou oblast, ale také poměr potřeby úspěchu a potřeby vyhnout se neúspěchu. Tím se v životních aspiracích uplatňuje i motiv výkonu, jehož síla je dána právě uvedeným poměrem. Obecně lze říci, že prožívání úspěchu úroveň aspirace zvyšuje, zatímco prožívání neúspěchu ji snižuje.

Existují jedinci, kteří jsou zaměřeni na úspěch a kladou si realistické cíle a úkoly se středním stupněm obtížnosti. Jiné osoby jsou zaměřeny na vyhnutí se neúspěchu a kladou si nerealistické cíle - buď nízké, protože splnění lehkého úkolu je snadné, nebo příliš vysoké, protože nesplnění těžkého úkolu není deprimující. Mezi oběma skupinami je řada rozdílů. Ukazuje se například, že lidé, kteří mají tendenci dosáhnout úspěchu, mají menší sklon k riskantnímu jednání.

Úroveň aspirace

Úroveň aspirace vyjadřuje také intenzitu ctizádostivosti osobnosti. Stabilně adekvátní aspirační úroveň je charakteristická pro vyrovnané a zralé osobnosti.

2.2.4 Sebehodnocení

Mnozí autoři považují sebehodnocení za jádro jáství. Rozumíme jím **stav, v němž cítíme a prožíváme posuzování a oceňování svého já.** Prožíváme jej jako spokojenost či nespokojenost se sebou, ale také jako větší či menší sebedůvěru nebo větší či menší sebevědomí. Pocit osobní hodnoty může být vyjádřen i dalšími charakteristikami, jako je pýcha - pokora, ješitnost - ostýchavost, nekritičnost k sobě - sebekritičnost.

Hlavní charakteristikou sebehodnocení je **sebeúcta** ("self - esteem"), v níž je obsažen důraz na sebeoceňování. Sebeúcty si jedinec buduje uvědomováním si toho, jak se mu daří dosáhnout cílů, které si vytyčil, nebo plnit úkoly, které přijal za své. Může si ale také uvědomovat svou osobní hodnotu podle toho, jak je respektován či uznáván druhými (jakou má autoritu a prestiž). Jedinci s tímto zaměřením sebeúcty jsou více závislí na ověřování a udržování si své sebeúcty vnějšími výsledky a více tíhnou ke kariéře.

Sebeúcta

Sebeúcta závisí také na tom, jak člověk prožívá soulad nebo rozdíl mezi prožíváním svého reálného já a svého ideálního já.

K sebeúctě patří i pocity životního naplnění hodnot spravedlnosti, lásky, pravdy, tedy jisté osobní morálky člověka.

Integrovaná osobnost usiluje ve svém životě o maximalizaci pocitů sebeúcty. Toto oceňování vlastního já je možné vyjádřit psychologickou rovnicí:

$$\text{sebeúcta} = \frac{\text{úspěch}}{\text{aspirace (nároky)}}$$

Naše sebeocenění posilují pozitivní výsledky jednání, soulad mezi cílem, jeho dosažením a jeho překonáním. Ale také snižováním nároků a očekávání můžeme dojít k posílení sebeúcty. V dějinách filosofie se můžeme s tímto pojetím setkat u stoiků, kteří doporučovali omezení a redukování svých potřeb, tužeb a přání na nezbytné minimum.



Shrnutí kapitoly

Vědomí zahrnuje prožívání, tj. uvědomění si vlastních vjemů, představ a myšlenek, vlastních citů a snah. Představuje veškeré duševní dění člověka.

Lidské vědomí integruje vnitřní svět osobnosti. Procesy integrace probíhají jednak mezi centrální nervovou soustavou a tělem člověka a jednak mezi centrální nervovou soustavou a okolním světem.

Uvědomění si toho, co jsme prožili, subjektivně zobrazujeme vnitřní znakovou soustavou - řečí, ale i uvědomováním si sebe sama jako prožívajícího - já jsem si vědom.

Významnou dimenzí osobnosti je jasnost, ostrost uvědomování, která je podmínkou jak efektivní orientace člověka v situaci, tak podmínkou kontroly prožívání a jednání.

Vývoj vědomí začíná u člověka nejprve uvědoměním si vlastního těla a postupně se u něj vyvíjí vědomí sociálního já.

V průběhu života si člověk vytváří obraz sebe samého, vědomí hodnoty sebe sama, které je spjata se sebedůvěrou, sebeúctou a sebeoceněním.

Míra souladu mezi reálným já a představou jedince o tom, jaký by chtěl být, vytváří úroveň vnitřní integrace osobnosti.

Aspirace jsou cíle, které si člověk v životě klade. Je to soubor všech očekávání a nároků na vlastní budoucí výkon. Aspirační úroveň vyjadřuje intenzitu tíživosti osobnosti.

V sebehodnocení prožíváme posuzování a oceňování vlastního já. Hlavní charakteristikou sebehodnocení je sebeúcta člověka.



Otázky k zamyšlení

1. Vysvětlíte, jak si člověk uvědomuje svět i sebe sama.
2. Uveďte, co je podmínkou efektivní orientace člověka v dané situaci i podmínkou kontroly prožívání a jednání.
3. Jaké jsou mezi lidmi rozdíly v denní aktivitě?
4. Co vyjadřuje kategorie tzv. nevědomí?
5. Zaujměte stanovisko k názoru: "Člověk nepřichází na svět jako osobnost, ale stává se jí teprve v průběhu života, kdy se u něj objeví specificky lidská forma vnímání a prožívání světa".
6. Jaké jsou podle Vás předpoklady "zdravého" pojetí sebe sama?

7. Uveďte, co vyjadřuje aspirace člověka a čím je ovlivněna výše aspirační úrovně.
8. Vysvětlete, na čem je závislá sebeúcta člověka jako hlavní charakteristika sebehodnocení.

POT



Zpracuj úkol č.1: Dotazník typů lucidity

Švédský psycholog Ostberg navrhl dotazník, jehož zpracování Vám umožní orientačně zjistit, ke kterému typu lucidity patříte.

1. Je vám zatěžko vstávat brzy ráno?
ano, vždycky 3 b.
někdy 2 b.
málokdy 1 b.
2. Kdybyste si mohli sami vybrat, chodili byste spát:
po jedné hodině ráno 3 b.
mezi 23.30 a 1.00 2 b.
mezi 22.00 a 23.30 1 b.
před 22.00 hod 0 b.
3. Jakou máte nejraději snídani?
velmi vydatnou 0 b.
méně vydatnou 1 b.
stačí vám asi tak 1 vejce 2 b.
omezujete se na šálek kávy nebo čaje 3 b.
4. Když si vybavíte poslední neshody v práci či doma, kdy k nim došlo?
dopoledne 1 b.
odpoledne 0 b.
5. Vadilo by vám méně, kdybyste se museli obejít:
bez ranního šálku kávy nebo čaje 2 b.
bez večerního šálku kávy nebo čaje 0 b.
6. Jak přesně dokážete odhadnout interval jedné minuty?
(Poproste někoho, aby vám váš odhad změřil, nebo si odhad stopnětě.)
Váš odhad byl kratší než jedna minuta 0 b.
Váš odhad byl delší než jedna minuta 2 b.
7. Jak se vyrovnáváte se změnami v době podávání jídel o dovolené, na cestách apod.?
velmi dobře 0 b.
celkem dobře 1 b.

2. Vnitřní obraz osobnosti

těžko	2 b.
doby zásadně neměním	3 b.
8. Máte-li před sebou důležitý úkol nebo záležitost:	
jdete spát dřív o více než dvě hodiny	3 b.
o 1 - 2 hodiny	2 b.
méně než o jednu hodinu	1 b.
jako obvykle	0 b.

/Podle: V. Smékal, 2002, s. 78 - 79/.



Klíč k interpretaci úkolu č. 1 najdete na síti po přihlášení v online studiu pro CDCV (platí pro studenty CDCV, pro ostatní upřesní vyučující).

- Chování - klíč k vnějšímu obrazu člověku
- Vnější obraz člověka

3.

Vnější obraz osobnosti



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- vysvětlit, čím je podmíněno a jak probíhá z hlediska fylogeneze a ontogeneze přizpůsobení se člověka změnám prostředí
- popsat, které projevy člověka vytváří jeho vnější obraz osobnosti
- charakterizovat způsoby chování jako nejvýznamnější stránku vnějšího obrazu osobnosti
- diskutovat o diagnostickém významu tělesného vzezření a úpravy zevnějšku osobnosti
- porozumět významu neverbálního sdělování a popsat způsoby neverbální komunikace.



Časová zátěž

- 6 hodin

3.1 Chování - klíč k vnějšímu obrazu člověka

Chování je spolu s myšlením nejproměnlivější stránkou fylogenetického i ontogenetického vývoje člověka. Náš biologicky vysoce stabilní genom zatím zajišťuje nezměněnou reprodukci našich somatických a fyziologických struktur, a tím nás nutí adaptovat se na rychlý kulturní vývoj především změnami chování a myšlení. Vyjádříme-li to poněkud jinak, můžeme říci, že člověk byl evolučně nastaven na minimální přímou adaptaci, tj. na biologické přizpůsobení se změnám prostředí. Byl naopak nastaven - na rozdíl od jiných vyšších živočichů - hlavně na adaptaci nepřímou, útočnou, ofenzivní. Proto se světu dodnes přizpůsobujeme záměrnými změnami svého okolí, a jen minimálně morfologicky a fyziologicky - což je přizpůsobení omezené genetickou informací druhu.



Lidská ofenzivní adaptivní strategie umožnila vznik kultury i rychlý kulturní vývoj. Ale platí tu i vztah obrácený: rychlý kulturní vývoj posiluje biologickou predispozici člověka adaptovat se chováním, poznáváním a myšlením. **Dnešní změny lidského chování a poznávání světa jsou tedy specifickou odpovědí biologicky vysoce stálého lidského organismu na akceleraci kulturní evoluce.**

Člověk však není robot. I když chování tvoří nejvýraznější stránku jeho vnějšího obrazu, není nikdy pouhou odpovědí na podněty okolního prostředí. Zahrnuje sice odpovědi na podněty přicházející z vnějšku, ale značná část jeho obsahu může být i u člověka dána předem: vrozenými způsoby a vzorci chování. K. R. Popper (1995, s. 48) v podobné souvislosti upozorňuje na to, že žádný živočich (člověka nevyjímaje) nevstupuje do interakce se světem vůbec, ale pouze se světem, na který byl předem evolučně nastaven. Proto tu při povrchním pohledu "...snadno můžeme podcenit svrchovanou roli dědičnosti, která mimo jiné přesně determinuje, které aspekty objektivního prostředí (ekologické základny) patří nebo nepatří do subjektivního nebo biologicky relevantního prostředí živočicha".

I když člověk nebyl evolučně vybaven dlouhými řetězci geneticky programovaného chování pro různé situace, a tento "nedostatek" kompenzuje rozvojem kultury, setrvačnost vrozených dispozic pro poznávání a chování je i v jeho případě vysoká. K. Lorenz to formuloval dokonce tak, že "...tempo proměny vrozeného způsobu chování musí být stejné jako tempo proměny příslušného fyzického znaku" (Lorenz, K.: 1993, s. 208). Poněkud provokativně řečeno to tedy znamená, že dokud máme ruce a mozek dnešního typu, nemůžeme očekávat nějaké výraznější změny vrozených dispozic pro oblast chování a poznávání světa.

Pojem chování však zahrnuje i **chování cílevědomé**, tj. zahrnuje jednání. Prostřednictvím chování a jednání člověk vstupuje do kontaktu s přírodou i kulturou, do mnoha interakcí s ostatními lidmi. Zatímco vnější stránku chování člověka můžeme pozorovat přímo,

prožívání (vnitřní svět osobnosti) odečítáme z výrazových projevů nebo z výpovědí a sdělení člověka o sobě.

Klasifikace chování

Z hlediska vývoje a složitosti rozlišuje psychologie následující úrovně chování

instinktivní, reflexní	zděděné, vrozené
návykové	nacvičené
volní (úmyslné)	promyšlené

Instinktivní, reflexní a návykové chování, které je společné člověku i vyšším živočichům, probíhá jakoby automaticky, tj. bez účasti či s minimální účastí vědomí. Do této kategorie se ovšem samovolně přiřazují i ty formy úmyslného chování a jednání, jejichž osvojení bylo nejprve spojeno s určitým volním úsilím a příslušným tréninkem, ale které byly zvládnuty tak dokonale, že je již naše vědomí kontroluje minimálně (jízda na kole, obsluha počítače, používání mateřského či jiného jazyka atp.). V principu však platí, že **úmyslné chování je chování vědomé, tj. neautomatizované**. Zdá se, že uvedená klasifikace využívá známé Rubinštejnovy triády vývoje chování - **instinkt, drezúra, intelekt**.

V. Příhoda v "Ontogenezi lidské psychiky" vychází z toho, že vyvíjející se jedinec si nejdříve hraje, pak se učí a v dospělosti pracuje a současně vyvíjí činnosti k obnově sil. To se ovšem zdá být jen hrubé schéma, jemuž realita odpovídá pouze částečně.

Každá normální lidská činnost má svůj motiv a cíl, a je také zaměřena na určitý objekt, předmět.

3.1.1 Způsoby chování

Porozumět smyslu a obsahu lidského jednání a tím nepřimo i osobnosti předpokládá naučit se rozlišovat jednotlivé způsoby chování, jimiž člověk vstupuje do vztahů se světem a jimiž se realizuje jako svobodný subjekt, jako lidská osobnost.

Způsoby chování jsou nejvýznamnější stránkou vnějšího obrazu osobnosti. Člověk zde odhaluje svůj temperament, charakter i část svých hodnot.

Klasifikace způsobů chování

Způsoby chování můžeme rozdělit podle:

1. typických činností
2. základních oblastí života
3. psychologicky významných situací.

Ad 1) Mezi **typické činnosti** člověka patří hra, učení, práce a rekreace.

Hra je činnost spontánní, dobrovolná, potřebná pro zdravý vývoj člověka. Je patrně biologicky předurčená. Procvičuje a rozvíjí tělesné i duševní funkce, ovlivňuje charakter jedince (např. motorická obratnost a přesnost, fantazie, myšlení, vůle, sebeovládání, sebedůvěra). Hrou se rozvíjí a uspokojuje nejen vrozený smysl pro řád a pravidla, ale i tvořivá schopnost člověka. Hrou relaxujeme, překonáváme své nezdary a neúspěchy.

Hra, učení, práce

Učení je proces získávání vědomostí, znalostí, dovedností a návyků. Může však probíhat záměrně i bezděčně. Pozorování člověka při učení může odhalit jeho vztah k poznání a vědění vůbec, strukturu jeho zájmů. Můžeme zde rozpoznat zaměřenost osobnosti, zvláštnosti její výkonové regulace, její schopnosti a nadání.

Způsoby chování při **práci** jsou nejvýznamnějším zdrojem poznávání osobnosti. Projevují se zde základní lidské vlastnosti, schopnosti a dovednosti, ale také vztahy k druhým lidem a k práci jako takové, některé volní rysy a smysl pro odpovědnost.

K poznávání osobnosti však může výrazně přispět i zkoumání toho, jak člověk odpočívá, jak tráví volný čas, jaké jsou jeho "koničky", sebezvědomovací snahy apod.

3. Vnější obraz osobnosti

Psychicky významné situace

Ad 2) Z hlediska **základních oblastí života** se chování člověka studuje ve vztahu k subjektu chování, ve vztahu k přírodě, k druhým lidem, k práci, k morálním, estetickým a poznávacím hodnotám.

Ad 3) Chceme-li poznat osobnost člověka, musíme vědět, jak se chová v mimořádných, **psychicky významných situacích**. Patří mezi ně: a) situace výzvy; b) neobvyklé situace; c) zátěžové situace.

a) **situace výzvy** zahrnuje situace **pomoci** (např. při řešení konfliktu, při organizování práce); **eticky závažné situace** (např. pomoc slabším) a **kritické situace**, které vyžadují okamžitou reakci (např. pomoc při nehodě)

b) **neobvyklé situace**, v nichž se projevují charakteristické rysy osobnosti. Člověk ztrácí oporu pro navykklé chování a musí vyvinout nové chování, pro které nemá stereotyp, šablonu. Analýzou chování v těchto situacích můžeme získat poznatky o vnímavosti člověka k lidem i předmětům, o morální a estetické zaměřenosti osobnosti, o jejím citovém životě, o akceschopnosti člověka ap.

c) **zátěžové situace**, v nichž se projevují vlastnosti, které jsou podmínkou adaptace a vyrovnávání se člověka s nároky života. Vystupují zde vlastnosti jako vytrvalost, sebeovládání, odvaha, věcnost, neuropsychická stabilita. Zkoumáním chování člověka v zátěžových situacích můžeme poznat, které události, situace a překážky jsou pro něj obtížně zvládnutelné.

3.1.2 Základní dimenze chování

Zkoumáním chování se ukázalo, že jeho bohatost lze vyjádřit několika základními dimenzemi, jejichž postižení může zpětně vysvětlit konkrétní způsoby chování. Polská psychologička N. Han- Ilgiewiczová a pokračovatel Adlerovy individuální psychologie K. Dreikurs rozlišují tyto základní dimenze sociálního chování:

1. Integrita - dezintegrita

Týká se harmonie a souladu dílčích složek chování mezi sebou. Chování může působit dojmem celistvosti, jednoty a harmoničnosti. V životě se můžeme setkat s lidmi, kteří slovy předstírají ochotu a přátelskost, ale jejich chování je nedůvěřivé, zachovávají si odstup, jsou lhostejní - chovají se disharmonicky.

2. Aktivita - pasivita

Podle C. G. Junga se člověk jeví jako extrovertní, jestliže jeho podnikavost a činorodost je obrácena směrem navenek. Je-li duševní energie orientována na vnitřní prožívání, člověk se navenek jeví jako pasivní. R. Dreikurs tvrdí, že množství aktivity člověka je konstantní veličinou vrozené výbavy jedince a ustaluje se v prvních letech života. Závisí však také na sebedůvěře a odvaze.

3. Sociálnost - nesociálnost

Dimenze sociálního chování, která vyjadřuje kontakt člověka s druhými lidmi, společenskost projevující se kamarádstvím a přátelstvím, spoluprací, organizováním. Uzavřenost, samotářství, izolovanost způsobů chování může mít pozadí v plachosti, ve strachu z lidí, v potížích navázat kontakt s druhými, v kumulovaných záporných zkušenostech s lidmi.

4. Konstruktivnost - destruktivnost

Vyjadřuje skutečnost, jak člověk sleduje své životní cíle. Podle R. Dreikurse konstruktivně se jedinec chová jen tehdy, pociťuje-li, že je okolím akceptován a má-li základní životní jistoty. K vyvolání destruktivních forem chování vedou pocity nejistoty, nevíтанosti, ostrčenosti, nepřátelství. Úlohu zde sehrávají také životní zkušenosti a výchova.

3.2 Vnější obraz člověka

Z chování a jednání člověka můžeme poměrně spolehlivě usuzovat na tzv. vnější a vnitřní obraz osobnosti. Význam vnějšího obrazu osobnosti přitom aktualizují nejen masmédiá, ale také rostoucí nabídka pracovní síly na trhu práce, konkurence mezi firmami a reklama.

Vnější obraz osobnosti tedy zahrnuje nejen naše tělesné vzezření, ale i způsoby chování, výrazové projevy a intelektové a psychomotorické výkony. Všim tím totiž člověk vstupuje do vztahu se světem a s lidmi.

3.2.1 Tělesné vzezření

Při setkání s druhým člověkem si tvoříme první dojem na základě jeho vnějšího fyzického vzezření, tj. jeho antropometrických charakteristik a úpravy tělesného zevnějšku. Tělesné parametry a vlastnosti člověka nejen prozrazují, ale také ovlivňují některé zvláštnosti osobnosti.

Odlišuje-li se člověk výrazněji svými tělesnými parametry od ostatních lidí (např. tím, že je otlýlý, že má malou neatletickou postavu, tělesnou vadu, nebo si jen myslí, že není krásný ap.) může uvědomění si těchto odlišností způsobit různé psychické komplexy (např. pocity méněcennosti) a zvláštnosti v chování (vyhýbání se lidem, hrubost, plachost, sníženou sebedůvěru atp.).

Míra, v jaké si člověk uvědomuje odchylnost svého tělesného vzezření od obecné normy prostředí, v němž žije, zpravidla odpovídá vlivu tohoto uvědomění na jeho chování a jednání.

Čím je podmíněna rozdílnost tělesných vlastností? Jednak dědičnými a vrozenými vlohami, tj. genotypem, a jednak získanými antropometrickými charakteristikami - fenotypem. Tělesné vzezření tedy výrazně ovlivňuje výživa, zdravotní stav člověka, sportovní aktivita a profesní zařazení. Z tělesného vzhledu jedince, ke kterému patří tělesná vyspělost a vzrůst, rozložitost a stavba těla, vzhled, tvar hlavy a obličeje i úprava somatického zevnějšku, můžeme usuzovat na tělesné a duševní zdraví, na tělesnou zdatnost a odolnost, na kvalitu výživy, na hygienické návyky, péči o osobní vzhled, na předpoklady pro výkon profese.

Diagnosticky významnou charakteristikou vnějšího obrazu osobnosti je **úprava somatického zevnějšku**. Může vypovídat o hygienických návycích člověka, o péči o svůj vzhled, o finančních možnostech, ale také potřebě upoutat pozornost. Osobní vzhled se může náhle měnit změnou vztahů k sobě (úroveň sebevědomí, sebeúcta), navázáním nového citového vztahu, změnou profesního zaměření, životního stylu atd.

Člověk je svými tělesnými vlastnostmi téměř tak jedinečnou bytostí, jako jí je po stránce psychické.

3.2.2 Výrazové projevy

A. Mehrabian, profesor psychologie na Kalifornské univerzitě v Los Angeles, uvádí, že celkový dojem z druhého člověka si tvoříme ze 7 % obsahem řeči, z 38 % hlasovými zvláštnostmi a z 55 % výrazem - signály řeči těla, pohyby a postojů těla, napětím svalstva, výrazy obličeje atp.

Výrazové projevy člověka jsou mnohem dynamičtější a rozmanitější částí vnějšího obrazu osobnosti než tělesné vzezření. Tvoří je svalová aktivita celého těla a fyziologické změny viditelné na jeho povrchu (červenání, pocení, pláč ap.) .

Výrazové pohyby jsou ovlivněny temperamentem a přirozenou vitalitou člověka, jeho úrovní bdělosti a pozornosti, citovými stavy (pocity, náladami, afekty), hodnotovými postoji atd. Mohou sloužit k orientaci smyslů (např. poloha těla při naslouchání ve stresové situaci), vyjadřují naši spokojenost (libost) nebo nespokojenost (nelibost), mohou doprovázet naše představy, mohou vyjádřit náš souhlas nebo nesouhlas v rozumovém chápání skutečnosti (např. pohyb hlavy při souhlasu).

Tělesná vyspělost a
růst

Řeč těla

Výrazové projevy člověka studují sociální psychologové v rámci “neverbální sociální komunikace”. **Neverbální komunikací rozumíme vše, co druhému člověku něco říká a co se nesděljuje obsahem slov a slovních spojení.** Tato forma komunikace je starší než řeč, protože jsme ji zdědili po zvířecích předcích. Je také citově bohatší a v některých mezilidských interakcích srozumitelnější (např. naznačení potřeby sociálního sblížení nebo distance, způsob vedení rozhovoru, způsob vyjádření přání ap.) Zatímco verbálně (slovem) se vesměs předávají věcné informace, neverbální stránka komunikace vypovídá mnoho o vzájemných vztazích mezi komunikujícími osobami. P. Watzlawick vyslovuje názor, že gesto nebo výraz nám často o vztahu druhých k nám řekne více, než stovka slov. Podobně se vyjádřila V. Satirová, americká představitelka rodinné terapie, na jednom semináři u nás: - “Naučíme-li se dívat na obličej člověka a na to, jak člověk dýchá, dozvíme se často víc, než když člověk promluví”.

Je však třeba říci, že mimoslovní sdělení mohou být také nejednoznačná, např. pláč může vyjadřovat pocity vzteku, smutku, radosti, dojetí ap. Beze slov nemůžeme sdělit potřebu volby mezi dvěma možnostmi, které se vzájemně vylučují, nemůžeme vyjádřit logickou podmíněnost typu: “jestliže předchází A, pak musí následovat B”. Nemůžeme sdělit “nic” nevidím, “nic” nedělám. Ale i když nepromluvíme, přece jen tím druhému člověku něco říkáme, i když druhému ruku nepodáme, i když se na někoho nepodíváme, přece je to sdělení, které bezděčně vysíláme.

Neverbální sdělování je složeno z řady různých prvků (pohybových, hmatových, mimických), které však mají svůj význam jen v rámci příslušného komunikativního kontextu.

ZPŮSOBY NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

Proxemika

studuje sdělení, která tlumočíme přiblížením se či oddálením se od druhého člověka (lat. proxime znamená “zcela mi nablízku”).

To se odehrává v situacích, kdy spolu dva lidé hovoří, kdy se vzájemně potkávají, kdy jeden k druhému přisedá apod. Studium vzdálenosti mezi lidmi (v horizontální i vertikální rovině) se zjistilo, že existuje přímo úměrný vztah mezi vzdáleností komunikujících osob a sociální blízkostí. Čím důvěrnější je vztah, tím bližší je přiblížení jednoho člověka k druhému.

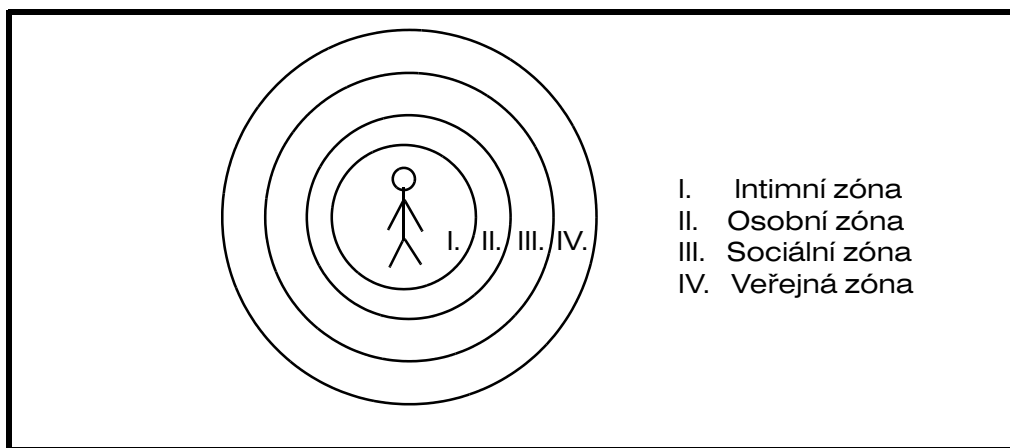
Pro různé společenské situace jsou považovány za přiměřené různé vzdálenosti mezi dvěma lidmi. Jejich přílišné překročení (zkrácení nebo prodloužení) je častou příčinou nedorozumění (např. dotěrná blízkost chápána jako vlezlost a na druhé straně přílišný odstup vyvolávající pocit odtažitosti, studenosti).

V zaujetí vzdálenosti při komunikaci hrají roli také osobnostní charakteristiky. Lidé, kteří jsou více společenští, živí, otevření, tj. extroverti, zaujímají v mezilidském kontaktu bližší vzdálenosti, než lidé obrácení spíše do vlastního nitra - introverti. Profesor E. T. Hall ve svých antropologických studiích zjistil, že vzdálenosti mezi lidmi při rozhovoru jsou ovlivněny kulturou a etnickými faktory. Japonci a Arabové zaujímají vůči sobě bližší interpersonální vzdálenosti než Evropané. Pro Araba může být urážkou, když mu partner “odepře vůni svého dechu”. Vzdálenost, ve které se lidé při komunikaci s ostatními zastavují, je tedy ovlivněna působením řady faktorů: jak dobře se spolu lidé znají; osobnostními charakteristikami; transkulturními rozdíly. Je však dána také věkem, povahou setkání, tím, zda lidé žijí na venkově či ve městě, ale i velikostí prostoru, který mají partneri k dispozici.

Osobní zóny. Výzkumné poznatky v oblasti neverbální komunikace potvrzují existenci tzv. osobních zón, což jsou pomyslné soustředné kruhy kolem člověka ohraničující prostor příslušného typu komunikace.

Vzdálenost
komunikujících osob

Osobní zóny



Obr. 3.1 Struktura osobní zóny

I. **Intimní sféra** - její dolní hranicí je bezprostřední hmatový kontakt, horní hranicí je vzdálenost 15 - 30 cm. Do této zóny dovolujeme vstoupit jen psychicky nejbližším lidem. Vstup do této zóny vyžaduje souhlas příslušné osoby, jemnost, zvláštní takt a ohleduplnost.

II. **Osobní sféra** - dolní hranicí je vzdálenost, při níž se lidé mohou jeden druhého dotknout rukou (držet se za ruce, jít blízko sebe). Horní hranicí je vzdálenost 75 - 120 cm (je to hranice fyzického dosahu partnera, která umožňuje vnímat detaily jeho mimiky, umožňuje podání ruky ap.).

III. **Sociální sféra** - je vyhrazena pro setkávání lidí v zaměstnání, pro obchodní jednání, pro diskusi apod. Dolní hranice je 1,20 až 2,10 m, horní hranicí 2,10 - 3,60 m, kdy máme možnost vidět v zorném poli již celou postavu partnera. Platí zde, že větší oddálení při služebním jednání dodává pocit psychického bezpečí a větší subjektivní jistotu oběma partnerům.

IV. **Veřejná sféra** - je určena pro veřejná vystoupení. Řečník by měl zaujmout takovou vzdálenost od posluchačů, aby byla vidět celá jeho postava včetně pohybu v prostoru. Také mluvící by měl ze své vzdálenosti vidět všechny posluchače.

Hranice mezi jednotlivými zónami však nemohou být nepřekročitelné. V běžném životě dochází k pronikání z jedné sféry do druhé, záleží také na uspořádání konkrétního prostoru pro jednání. Sociální psychologie zde užívá pojem "**proxemický tanec**", při němž partneři hledají míru vzájemného oddálení vyhovující oběma stranám.

Někteří lidé jsou velmi citliví na narušení prostoru kolem sebe, který považují za "svůj". Vyžadují širší osobní zónu.

Lidé citliví na narušení osobních zón

Jsou to však většinou:

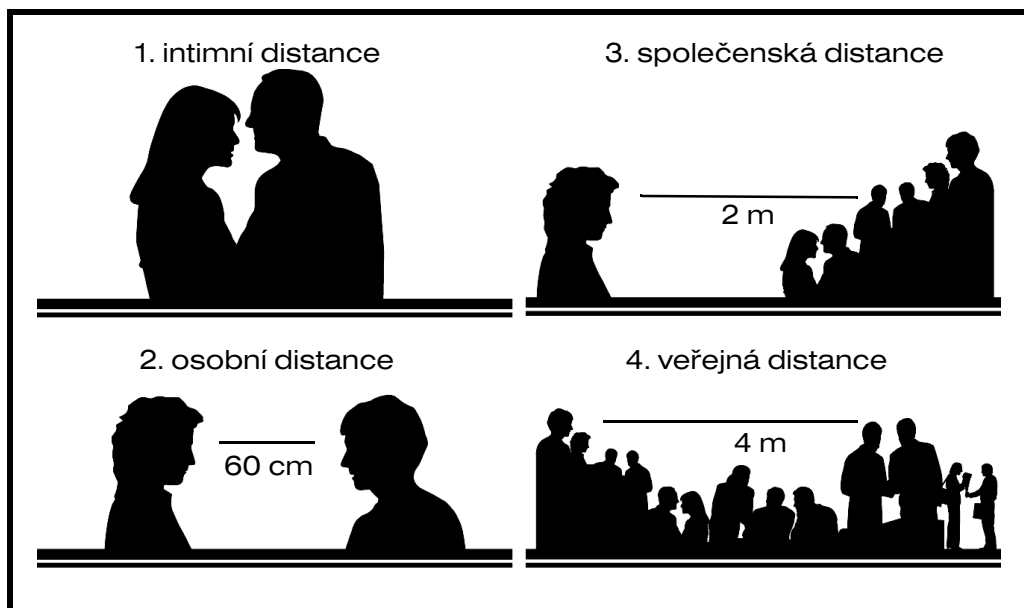
- nadměrně úzkostní jedinci
- lidé s diagnózou autismu (s charakteristikami psychické osamělosti)
- neurotici (lidé s labilní nervovou soustavou)
- introverti (lidé zaměřeni do vlastního nitra)
- lidé žijící v nejistotě, co s nimi bude.

Při narušení prostoru, který jedinec považuje za "svůj", se začne projevovat vzrušení. Můžeme je pozorovat v očích, v pohybech hlavy, v otáčení těla, v pohybech rukou ap.

Kromě vzdálenosti komunikujících osob v horizontální rovině proxemika studuje i **vzdálenosti vertikální**, měřené převýšením ve výši očí komunikujících partnerů. Zjistil se kladný vliv situací, kdy oči jednajících osob jsou ve stejné horizontální rovině (matka - dítě, lékař - pacient, vedoucí pracovník - spolupracovník). Pocity rovnosti a rovnoprávnosti jsou jakoby vázány na stejnou úroveň výše očí obou partnerů. Velké rozdíly (např. jeden účastník sedí,

3. Vnější obraz osobnosti

druhý stojí) působí "mocensky", evokují pocit nadřazenosti a podřízenosti, vzniká zbytečné psychické napětí, což nepřispívá k navázání těsnějšího osobního kontaktu.



Obr. 3.2 Význam prostoru mezi lidmi v našem kulturním okruhu.

Převzato z knihy: Rainer E. Kirsten / Joachim Müller-Schwarz: Gruppen training, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1976.

K zamyšlení

Zájem o prostorové chování lidí ve vzájemné interakci byl podnícen etologickým studiem teritoriálního chování zvířat. Etologové ukazují, že zvířata ve volné přírodě mají rozdělena svůj svět mezi sebou. (Lorenc, K.: *Základy etologie*. Praha, Academia 1993, Veselovský, Z.: *Praobyčejná zvířata* Praha, Orbis 1964, Kludský, K.: *Život v manéži*. Praha, Orbis 1966).

Rozdělují si teritorium podle hlediska: odkud a kam je to naše a odkud to může být vaše. Zvířata se však chovají podstatně jinak, jsou-li chována v zajetí nebo byla-li domestikována člověkem. Vzdálenost, kterou zachovává jedno zvíře od druhého v přirozeném ekosystému, je pevně dána a je zvířaty různých druhů důsledně zachována.

S pojmem osobního prostoru souvisí pojem teritoria lidoopů. Většina primátů (i ostatních živočichů) žije ve skupinách, které ovládají určité teritorium - prostor, který je ohraničený (např. pachovými značkami). To jim umožňuje uspokojovat různé biologické potřeby. Je-li velká hustota jedinců uvnitř teritoria, dochází ke stěhování a k bojům, malá hustota vede k častějšímu páření. Uvnitř teritorií jsou tzv. jádrové oblasti, kde mají lidoopi své noční stromy a zdroje potravy a vody. Mimo tyto jádrové oblasti dochází k překrývání teritorií různých skupin a vzájemnému střetnutí se předchází zvukovou signalizací. Skupiny se však vzájemného střetnutí raději vyhnou. Jinak si teritoria a jádrové oblasti přirozeně hájí.

U lidí rozlišujeme primární teritorium, kde má jedinec soukromí a výsadní právo užívání - byt, dům. Dále sekundární teritorium, tj. prostor, který lidé znají a vstupují zde do neformálních interakcí - hospody, čekárny ap. Veřejným teritoriem jsou např. pláže u moře, kam má dočasně vstup každý a kde si jednotlivec nebo skupina vymezí své dočasné místo.

Postoje těla

Posturologie

je řeč fyzických postojů našeho těla, držení těla a polohových konfigurací jeho částí.

V sociální interakci má komunikativní význam i držení těla při určité činnosti např. při stání, sezení, chůzi, hovoru. Sociální psychologie, na rozdíl od fyziologů, kteří rozlišují 3 základní polohy těla - vstoje, vsedě, vleže, rozlišuje polohy detailněji. U polohy vstoje

například studuje, zda dva lidé stojí k sobě čelem, bokem nebo jsou-li k sobě otočeni zády. U dvou sedících lidí rozlišuje polohu bokem vedle sebe, nebo polohu čelní, proti sobě.

Ukazuje se, že zaujetí polohy těla dvou lidí v rozhovoru má určitý vztah k obsahu a atmosféře rozhovoru. Například se dá poznat, zda a jak mnoho jde hovořícímu o prosazení názoru, nakolik je pro něho důležité partnera přesvědčit a získat na svoji stranu. Tělesná poloha naznačuje nejen to, co se nyní s daným jedincem děje, ale také to, co se s ním událo před tímto okamžikem a co se bude dít v následující chvíli.

Poloha těla a konfigurace jeho jednotlivých částí je pro mnohé lidi dostatečně srozumitelnou řečí. Člověk svou tělesnou polohou bezděčně sděluje druhému např. to, jak mu "uvnitř" je. Jinou polohu zaujímá člověk, který se necítí psychicky či tělesně dobře, a jinou člověk šťastný a veselý. Jinak sedí člověk sklíčený, a jinak ten, kdo v pohodě sleduje dění kolem sebe.

Zvláštní význam má vzájemná poloha více osob v bezprostředním osobním styku. Naznačuje, o jaký druh interakce jde, jaká je atmosféra setkání, jak se jednání vyvíjí apod. V mezilidských interakcích můžeme často sledovat, že při větší změně "atmosféry" v průběhu jednání dochází i ke změnám v uspořádání osob a v tělesných polohách účastníků.

Rozdíly v postojích můžeme sledovat i u tzv. hostilních projevů (nepřátelských vztahů) a u tzv. prosociálního chování, které vyjadřuje přátelství a spolupráci. V praxi se můžeme setkat s tím, že člověk může svou tělesnou polohou předstírat, "hrát" to, co ve skutečnosti není.

Zaujímání poloh a konfigurací těla ovlivňuje temperament, povaha člověka, kulturní příslušnost, kvalita mezilidských vztahů a momentální psychická atmosféra jednání.

Kinezika

Pohyby těla

se zabývá sdělováním informací v mezilidském kontaktu pomocí pohybů končetin, těla, krku a hlavy.

Jedná se o všechny bezděčné pohyby rukou, nohou, těla, hlavy ap. Studují se pohyby jednotlivých částí těla, ale i pohybové konstelace a pohybové sledy (sekvence pohybů).

Výzkumy ukazují, že rozsah pohybů, jejich prudkost a intenzita souvisí s intenzitou emocionálního prožívání situace. *(Elektromyografické záznamy svalového napětí ukazují, že v době zvýšeného psychického napětí při rozhovoru se ve svazech objevují elektrické potenciály vysokých amplitud, které za normální situace doprovázejí skutečné pohyby. K podstatnému zvýšení svalové aktivity došlo i tehdy, když byla v rozhovoru vyslovena hrozba. Hlubším rozбором se ukazuje, že různé nálady aktivizují různé fyziologické funkce a různé skupiny svalů. Souhra a koordinace pohybových projevů u jedince je vnímána v mezilidském styku jako šarm a elegance v pohybové kultuře člověka. Ukazuje se, že poruchy synchronizace a koordinace mají značnou důležitost pro porozumění psychickým stavům člověka.)*

Z výrazu obličeje můžeme odečítat, o jaký druh emocí jde, z rozsahu a charakteru pohybů si informaci doplňujeme o intenzitu emocionálních prožitků člověka ve chvíli, kdy to pozorujeme.

A. E. Schefflen rozlišuje při studiu pohybové činnosti člověka tři druhy pohybů:

- a) **bodové činnosti** - pohyby trvající několik vteřin. Např. podání ruky, kývnutí hlavy, uchopení předmětu
- b) **pohybové kompozice** - časově delší soubor pohybů při setkání dvou lidí, např. při loučení, při stolování ap.
- c) **pohybové prezentace** - zahrnují sled pohybů jednajícího člověka v průběhu celého dne. Např. při přijetí návštěvy od setkání až po rozloučení.

U dvou lidí v sociální interakci můžeme sledovat jejich pohyby jako celek. Můžeme vnímat jejich harmonii - disharmonii, koordinaci - diskoordinaci. Psychologie zde užívá pojem **kongruence pohybů**, tj. souhlasnost, paralelnost pohybů dvou lidí, kteří spolu jednají. Kongruence je typická pro přátele, lidi, kteří si rozumí i beze slov.

Harmonie pohybů

Řeč rukou **Gesta**

jsou sdělení, která tlumočíme v mezilidském styku naučenými pohybovými projevy, symboly a znaky.

Gesty rozumíme pohyby rukou, hlavy, těla, které mají výraznou **sdělovací funkci** (doprovázejí slovní projevy nebo je zastupují). Mají však také **funkci expresivní** (např. vyjádření lomení rukama jako projevu zoufalství, zatlaskání jako projevu radosti a souhlasu nebo nelibosti, poskakování jako vyjádření nadšení, hrození a zatinání pěstí pro vyjádření hněvu a zlosti). Gesta jako sociálně komunikační prvek předcházela vzniku řeči nejméně o 1 milion let. I přes veliký pokrok v komunikaci mezi lidmi hraje řeč "gest" dosud mimořádnou roli.

Naučené pohybové
projevy

Pro každé kulturní společenství je typický určitý soubor naučených pohybových projevů, které slouží k dorozumívání. Známa je prastará kulturní vázanost orientálních gest, zvláště pak v oblasti Indie a Japonska. V naší kultuře můžeme tuto souvislost studovat v pohybové etiketě (v nepsaných pravidlech a zákonech společenského chování). Také etnické vlivy formují gesta. Pro každé etnikum (z řec. etnos - národ) je typický určitý soubor naučených pohybových projevů, který slouží k dorozumívání. Můžeme uvést příklad francouzské elegance, italské výbušnosti, anglické zdrženlivosti ap. Arabové gestikulují nejen rukama, ale také celým tělem. Pro společné porozumění je možné si gesty sdělovat informace, které mají jednoznačný význam jako slova - např. zamávání na rozloučenou, kývnutí hlavy při souhlasu či nesouhlasu, úklon hlavy a těla jako pozdrav, ukázání rukou na předmět, osobu ap. Přicházíme-li do styku s lidmi z různých kulturních oblastí, je důležité, abychom se co nejvíce seznámili s jejich řečí gest.

Stane-li se gesto součástí našeho sdělovacího repertoáru, užíváme je většinou **nevědomě, automaticky**. Většinu gest se učíme **imitací** (napodobováním) lidí, kteří žijí kolem nás. Individuální rozdíly v gestikulaci se projevují ve velikosti, rychlosti, síle, rozmanitosti a množství gest.

Z velké části mají gesta blízký vztah k tomu, co říkáme v dané chvíli slovy. Sdělení je však citově silnější, srozumitelnější a zvyšuje názornost řečeného. Sociální psychologové tvrdí, že gesta mají i určitou tvořivou sílu, kterou slova nemají (gestem člověk často srozumitelně naznačí, co je schopen udělat, aby své přání prosadil). Zdá se, že gesta aktivizují více subsystémů lidského organismu než pouhé myšlení a verbální komunikaci v rámci sociálního kontaktu.

Dvojitá vazba

Gesta mohou nejen doprovázet a dokreslovat to, co říkáme v dané chvíli slovy, ale mohou vyjadřovat opačná sdělení. (Zvláště závažný je rozporný postoj nazývaný také tzv. **dvojitá vazba** ("double bind") ve vztahu matky k dítěti. Matka projevuje k dítěti kladný vztah, zároveň však i vztah záporný, nepřátelský (zpravidla projevuje lásku slovně, ale v neverbálním projevu projevuje postoj opačný). Pro vyvíjejícího se jedince vzniká hluboce konfliktní situace, kterou nedokáže řešit, a jeho psychický vývoj je vážně narušován.)

Hmat **Haptika**

jsou sdělení, která vyjadřujeme bezprostředním kontaktem s druhým člověkem.

Výzkumné poznatky dokazují, že hmat není jediným smyslem, ale celým souborem různých smyslů, které mají orgány zakončeny v kůži. Hovoříme pak o taktilním kontaktu, o dotekovém dráždění, o stimulaci kožních smyslů.

Taktilní kontakt může být buď bezprostřední, např. při podání ruky, pohlazení, líbání, kdy dochází ke kontaktu "kůže na kůži", nebo nás od druhého člověka odděluje minimální překážka (např. oděv při poklepání na rameno). Haptický kontakt zahrnuje příjem a zpracování informace o působení **tlaku** (dochází k deformaci kůže), **tepla, chladu**, ale i o vlivu podnětů, které nám působí **bolest** a které vnímáme jako **chvění**.

Hmat, tj. taktilně vibrační část našeho smyslového vybavení, je po zraku druhým nejcitlivějším smyslem a má velkou informační schopnost. Můžeme jím předat druhému člověku značné množství informací.

Tělesný dotek může být vnímán jako projev přátelství (např. pohlazení, políbení, držení se za ruku), nebo nepřátelství (např. agresivní strčení, pohlavek, facka). Ukázalo se, že lidé, kteří mají k sobě přátelský vztah, se vzájemně daleko častěji dotýkají než lidé, kteří jsou ve vztahu lhostejném či nepřátelském.

V mezilidském kontaktu existují určité normy pro dotýkání člověka s druhými lidmi. Podobně jako v proxemice, i zde můžeme rozlišit tzv. “sociální zónu” (např. podání ruky je společensky uznávaným bezprostředním kontaktem). Příkladem “osobní zóny” může být pohlazení po hlavě či na rameni. Existuje i obdoba “intimní zóny”, kde je třeba souhlasu obou stran i mimořádného taktu ze strany druhé osoby.

Sociální a intimní zóna

Mezi lidmi ovšem existují značné rozdíly v senzitivitě na haptický kontakt. Například lidé, kterým se v životě tělesného kontaktu nedostávalo (tzv. taktická sensorická deprivace), reagují velmi odlišně. Často se hovoří o tzv. *dotykovém hladu*. Není zdaleka jen záležitostí dětí (podrobně se zkoumaly důsledky omezení taktilního kontaktu dítěte s matkou), ale i dospělí a staří lidé mohou “hladovět” po přátelském dotýkání a láskyplném pohlazení. Odlišně reagují i lidé nadměrně úzkostliví a lidé trpící akutními bolestmi.

Mimika

Výrazy obličeje

je sdělení informace druhým lidem výrazem obličeje, konfigurací obličejových svalů.

Lidská tvář je vedle slova nejdůležitějším sdělovacím prostředkem mezilidského styku. Je důležitým sdělovačem citových stavů, odráží postoje lidí, kteří spolu jednají, poskytuje zpětnou vazbu na informace sdělované partnerovi.

Sdělení zprostředkovaná mimikou mohou mít podobu **kulturou tradovaných gest** (např. zdvořilostní úsměv) nebo může jít o tzv. **instrumentální pohyb** (např. při zívání, kýčání).

Výrazy obličeje citlivě modelují vnitřní psychické stavy člověka. Výrazem obličeje sdělujeme své duševní stavy druhým, zejména v oblasti emotivní, citové.

Psychologické studie, zejména autora Paula Ekmana, výrazného představitele sociální psychologie v oblasti studia komunikační funkce lidské tváře, uvádějí sedm primárních emocí, které jsme schopni odečítat z výrazu lidské tváře:

1. štěstí - neštěstí
2. neočekávané překvapení - splněné očekávání
3. pocity jistoty - strach
4. radost - smutek
5. klid - rozčilení
6. spokojenost - nespokojenost
7. zájem - nezájem.

Vedle tzv. primárních emocí existují tzv. emoce sekundární, tj. odvozené emociální výrazy obličeje. Výzkumně se sledovala i schopnost lidí správně odečítat emoce z výrazu obličeje. Tzv. internalizující osoby, které mají samy “kamennou tvář” a blíží se introvertnímu typu podle C. G. Junga, přesněji identifikují emocionální stav v obličeji druhých lidí a také na něj výrazněji reagují.

V mimice obličeje lze odlišit jeho horní část - s dominantou očí a dolní část s dominantou úst. Ústy vyjadřujeme prostřednictvím úsměvu a smíchu pocity radosti, projevy náklonnosti, přátelské postoje. Jsou transkulturně srozumitelným projevem.

Pohledy

Řeč pohledů

vyjadřují, co si lidé sdělují očima, pohledem z očí do očí. Řeč pohledů patří mezi nejčastější mimoslovní způsoby sdělování v sociální komunikaci. Jde zejména o zaměření pohledu, dále o četnost, délku a frekvenci pohledů, o úhel pootevření očních víček, průměr zornice, tvary vrásek kolem očí, mrkací pohyby atp. Je to vlastně výčet různých slov tzv. “řeči očí”.

Co můžeme řečí očí vyjadřovat v mezilidské interakci?

Význam délky doby zaměření pohledu

Ze sledování lidí v sociálním styku byly zjištěny určité pravidelnosti. Déle se díváme na člověka, kterého si vážíme, je pro nás "autoritou", máme k němu úctu. Podobně se díváme na osoby služebně starší a na lidi, se kterými jsme v přátelském vztahu, které máme rádi. Poměrně nejdelší pohledy věnujeme lidem, s nimiž bychom rádi navázali kladný vztah a kde si nejsme jisti tím, jaký je jejich postoj k nám.

Nepříjemné pohledy

Mezi nepříjemné pohledy řadíme ty, které trvají bez přestání delší dobu - člověk civí, zírá, je dotěrný. V lidové mluvě se hovoří o "uhrančivých očích", "hypnotizujících pohledech". Nepříjemné v sociální interakci je i to, když se druhý člověk na nás ani nepodívá - zvláště, je-li to člověk známý. Takovou situaci vnímáme jako ignorování, opomíjení, apatii, lhostejnost.

Pohled z očí do očí

Vzájemné střetnutí pohledů zaměřených do středu zornice oka druhého člověka se považuje za vrchol neverbální komunikace.

Můžeme rozlišovat dvě odlišné kvality:

- Pohled z očí do očí může být vrcholem přátelských vztahů, projevem největší míry vzájemné důvěry. Může být nejvřelejší formou styku dvou blízkých osob.
- Pohled z očí do očí může být ale také vyvrcholením nepřátelských vztahů. Pohled se může stát výzvou k boji, oči se mohou "zabodnout jako dva jedovaté šipy", z očí může "tryskat" hněv a nenávisť.

R. V. Exline, sociální psycholog zabývající se neverbální pohledovou komunikací, příznačně říká: "Oči dělají to, co by dělaly nohy, kdyby mohly. Chodí tam, kam by člověk rád šel, a odvracejí se odtamtud, odkud by nejraději utekl".

Řeč očí a pohledů

Řeč očí a pohledů je často první řečí - obě strany jí hovoří ještě dříve, nežli vysloví první slovo. Často je i řečí poslední, když již slova chybí či "dozněla".

Pohledy jsou symptomatologickým ukazatelem duševního stavu, ve kterém se člověk nachází. V pohledu je možné číst, do jaké míry byla a je u člověka uspokojena jeho představa o potřebě, se kterou se na nás obrátil.

V profesním zaměření, kde přicházíme do styku s lidmi, je důležité osvojit si základní poznatky z oblasti neverbální komunikace. Řeč těla nám může pomoci vysvětlit rozdíl mezi úspěšným a neúspěšným společenským či pracovním setkáním. Měli bychom se snažit zvýšit vnímavost v tomto směru vůči jiným lidem, naučit se "číst a rozumět" neverbálním sdělením a zaměřit pozornost na kontrolu svého neverbálního chování. Tak totiž můžeme být v jednání úspěšnější, a přitom alespoň částečně vědět, jakou odezvu vzbuzujeme u druhých lidí.

Dokonalost řeči těla není vrozená, ale řadě jejích slov je možné se naučit, nacvičit je, a v její řeči se lze zdokonalovat.

Lidský hlas

Hlas člověka

K výrazovým projevům člověka patří i lidský **hlas** jako expresivní projev vnější mluvené řeči. Zvukovou stránkou řeči získáváme poznatky o temperamentu a dynamických zvláštěnostech osobnosti, zatímco obsah řeči vyjadřuje celkovou úroveň psychiky i její motivační a výkonovou stránku.

Čeho si všímáme na lidském hlasu?

Hlasitost,

tj. síly a zvučnosti, která závisí na výkonnosti dýchacího a fonačního aparátu.

Tempa řeči,

tj. rychlosti, s jakou je pronášen mluvený projev. Tempo řeči vyjadřuje nejen znalost tématu, ale i postoj mluvčího k tématu, jeho náladu, vnitřní napětí, neuropsychickou stabilitu apod.

Výšky hlasu,

která je podmíněna anatomicko-fyziologickými zvláštnostmi mluvidel. Je výraznou individuální charakteristikou osobnosti.

Barvy hlasu,

která je dána poměrem svrchních tónů k základnímu, nosnému. Je určena anatomicko-fyziologickou stavbou hlasového ústrojí, ale také závisí na duševním stavu člověka.

Intonace a melodie hlasu,

která vyplývá z klesání a zvyšování hlasového proudu.

Tónu hlasu,

který souvisí s barvou a melodií hlasu. Může být veselý - smutný, jistý - váhavý, vážný - zlehčující apod.

Rytmu řeči,

který je dán dynamickou modulací hlasu a v němž se uplatňuje osobitý styl členění mluveného slova.

V mezilidském profesionálním kontaktu je důležité naučit se rozpoznat, zda můj hlas zvyšuje úroveň mé sebeprezentace, nebo zda vysílá špatné signály - strach, sebepodceňování, slabost, vnitřní nejistotu, úzkostlivost apod.

V tabulce č. 3.2. jsou popsány výrazové projevy, které vyjadřují významné sociální charakteristiky osobnosti.

	Celkové držení těla	Hlava a obličej	Ruce a paže	Nohy	Hlasový projev	Vzdálenost	Oděv
Otevřený, účastný, zainteresovaný postoj	bdělý, může být lehce nakloněn dopředu	otevřený, usměvavý, kontakt očima	nezkřížené, nese-pnuté, uvolněné; prsty uvolněné, paže rozevřené	nezkřížené, na podla-ze	mručí na sou-hlas, klade otázky	drží se blízko	sako nezapnuté nebo je sundává
Defenzivní, uzavřený postoj	tělo se naklání dozadu nebo lehce uhýbá	hlava bývá nachýlená dozadu, zamračený, sevřená ústa, dívá se "koutky očí"	paže zkřížené nebo ruce semknuté; svírá pěsti, svěšená ramena	zkřížené	hlavně mlčí nebo klade zápor-né otázky	má tendenci k větší distanci mezi sebou a druhými	zapnutý, upnutý

3. Vnější obraz osobnosti

	Celkové držení těla	Hlava a obličej	Ruce a paže	Nohy	Hlasový projev	Vzdálenost	Oděv
Nezainteresovaný nebo lhostejný postoj	spíše se naklání dozadu v uvolnění	může vypadat otevřeně, dokonce se i usmívat, ale nemá kontakt s objektem	ruce za hlavou nebo za opěradlem židle	může mít nohu přes nohu či nohu přes opěradlo	lehce mumlá nebo je tiše	drží si distanci nebo ustupuje, couvá	nazapnuté, ledabylé oblečení
Váhání či otálení	zdá se uvolněné, chce vypadat nezaujatě	snaží se budit dojem otevřenosti, ale nedívá se přímo na partnera či objekt	snaží se své ruce nějak zaměstnat, mění jejich pozici, tahá si prsty, bere do rukou věci	noha přes nohu	může klást široké teoretické otázky	snaží se držet vzdálenost, nebo se lehce vzdaluje	zdá se lhostejný, může mít sako nezapnuté
Nuda	hýbe tělem, papíry, chytá se za hlavu	dívá se po stropě, různých předmětech, potlačuje zívání	bubnuje prsty, čmárá po papíře	šoupe nohama, podupává	zvuky pohybu, šustí papírem; cito-slovce nudy	snaží se držet zpátky	může si hrát s oblečením, odstraňuje skutečné či pomyslné smítko
Hodnotící, přemýšlivý, skeptický	může se naklánět dozadu s vyčkávacím a pozorujícím postojem	škrábe se na hlavě, špulí rty, popotahuje si vousy, dívá se úskokem, zamyšlený výraz	spíná prsty, podpírá si bradu sepnutými rukama		vyluzuje chrochtavé zvuky, mrmlá, klade stále otázky nebo je nápadně zticha		může si vyhrnovat rukávy, rozpínat sako, uvolňovat vázanku
Podezíravý, tajnůstkářský	lehce se otáčí pryč, paže a ruce má těsně u těla	dívá se koutkem oka, během řeči zakrývá ústa	levou rukou či paží gestikuluje; drží ruce v kapsách	drží nohy zkřížené přes kotníky	zůstává zticha, naslouchá	udržuje větší vzdálenost, je rád zády ke zdi, blízko dveří	límeček zapnutý až ke krku

	Celkové držení těla	Hlava a obličej	Ruce a paže	Nohy	Hlasový projev	Vzdálenost	Oděv
Nervózní	hodně pohybů a gest	přesouvá pohled z lidí na stěnu a strop	mívá sepnuty ruce, pak je strká a vyndává z kapes	tiskne nohy k sobě nebo se kolíbá	čistí si hrdlo, odkašlává	drží se těsně u zdi a daleko od druhých	kroučí a žmoulá oděv

Tab. 3.2. Některé obecné signály neverbálního jazyka (Podle: O'Connellových, 1980 In V. Smékal, 1995 s. 147).

Shrnutí kapitoly



Chování člověka je nejvýraznější a nejproměnlivější stránkou vnějšího obrazu osobnosti.

Zahrnuje odpovědi na podněty z vnějšího prostředí, ale jeho obsah je také dán vrozenými způsoby a vzorci chování.

Současné změny lidského chování a poznání světa jsou specifickou odpovědí biologicky vysoce stálého organismu na akceleraci kulturní evoluce.

Vnější obrazem své osobnosti člověk vstupuje do vztahu se světem a s lidmi. Zahrnuje naše tělesné vzezření, způsoby chování, výrazové projevy a intelektuální a psychomotorické výkony.

Vnější fyzické vzezření a úprava tělesného zevnějšku tvoří součást prvního dojmu o člověku, poskytuje informace o tom, jak si člověk na sobě zakládá, jak o sebe pečuje.

Způsoby chování zahrnují vztahy k jednotlivým oblastem skutečnosti, jsou výrazem charakteru člověka, jeho temperamentu a životního stylu.

Výrazové projevy jsou dynamickou součástí vnějšího obrazu osobnosti. Odráží naše emoční naladění, postoje k aktuální situaci, jsou ovlivněny temperamentem a úrovní bdělosti pozornosti člověka. Výrazové projevy člověka studujeme v rámci neverbální komunikace - řeči těla.

Ve výkonech člověka poznáváme jeho současný poznávací a realizační potenciál a připravenost zvládat úkoly života.

Otázky k zamyšlení



1. Čím jsou podmíněny současné změny lidského chování a poznávání světa? K jakému střetu dochází?
2. Uveďte jednotlivé způsoby chování, kterými člověk vstupuje do vztahů se světem a jimiž se realizuje jako lidská osobnost.
3. Proč jsou podle Vás zařazeny do výcviku sociálně psychologických dovedností aktivní metody výuky realizované formou modelové herní situace? Uveďte výčet lidských vlastností, které lze zapojením do hry poznávat a rozvíjet.
4. Komentujte názor, že "způsoby chování při práci jsou nejvýznamnějším zdrojem poznávání osobnosti člověka".
5. Popište životní situace, ve kterých lze poznat charakteristické rysy osobnosti. Uveďte příklady z praxe.
6. Na základě čeho si vytváříme první dojem o člověku?
7. Čím je charakteristická neverbální komunikace ve srovnání s řečí?

8. Vysvětlete jednotlivé způsoby neverbální komunikace a zdůvodněte jejich důležitost v profesním zaměření.
9. Čeho si všímáte v kontaktu s lidmi na lidském hlase? Jaké poznatky lze z řeči člověka získat o zvláštностech jeho osobnosti?



POT

Zpracuj úkol č. 1: Vnější obraz osobnosti

Cíl:

- získat vnímavost pro variační šíři všech projevů člověka
- ve vizuální paměti zafixovat zkušenost výrazových projevů, naučit se identifikovat jejich pravděpodobný význam.

Ze svého okolí si vybereme důvěrně známého člověka a zpracujeme vnější obraz jeho osobnosti:

I. 1. jak si člověk dává záležet na svém vystupování

2. jak zdraví
3. jak žádá, děkuje
4. jak se loučí
5. jak se baví, hraje
6. jak pracuje
7. jak si počíná vůči hodnotám
8. jak se chová v různých situacích
9. jakými způsoby dosahuje výkony

II. - jak gestikuluje

- jak chodí
- jaké má držení těla
- jaké jsou jeho pohyby
- jak mluví

III. - jak vyjadřuje radost

- smutek
- zlost
- neúspěch
- souhlas
- nesouhlas.

Je možné postupovat buď podle jednotlivých oblastí chování a sledovat variace určitého způsobu chování u různých lidí a v různých podmínkách nebo sledovat různé způsoby chování u různých lidí v dané situaci.

- **Problém motivace**
- **Motivy v kontextu pracovních vztahů**
- **Teoretické koncepce motivace**
- **Překážky optimální pracovní motivace**

4.

Motivace chování



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- pojednat o motivaci lidského chování a jednání
- charakterizovat motivy jako příčiny lidské aktivity
- vysvětlit rozdíl mezi motivy a vnějšími pobídkami
- popsat proces interiorizace a externalizace
- vysvětlit systém geneze motivů pracovní činnosti
- pojednat o zdrojích motivace
- analyzovat motivy pracovní spokojenosti
- shrnout důležité aspekty teoretických koncepcí motivace
- uvést překážky optimální pracovní motivace.



Časová zátěž

- 8 hodin

4.1 Problém motivace

Psychologické zkoumání různých jevů se liší nejen specifickými metodami, ale i typem otázek, kterými se ptáme na problém a jeho řešení. Jde-li o studium psychických procesů a schopností, ptáme se většinou otázkami “jaký, jaké”, “který, které” nebo “zda”. Zkoumáme-li ovšem motivaci lidského jednání, musíme obvykle položit otázku “proč?”. Uvedeme několik příkladů: Proč tento muž změnil tak výhodné zaměstnání? Proč absolvent vysoké školy neuplatňuje na svém pracovišti poznatky, které si v průběhu studia osvojil? Proč někteří studenti pracují naplno pouze v situaci časového stresu? Proč kuřáci věnují informacím o škodlivosti kouření méně pozornosti než nekuřáci? Otázky typu “proč” jsou tedy počátkem každé motivační analýzy.

Je zřejmé, že výše uvedené otázky se neptají na výkon, vlastnost či schopnost, ale ani na prožitek sám o sobě, nýbrž zjišťují, co je za těmito jevy, z čeho chování člověka při sledování určitého cíle vychází. Otázky tedy zjišťují **psychologické příčiny lidského chování a jednání**.

Ke správné odpovědi dospějeme v uvedených příkladech tehdy, podaří-li se nám na základě pozorovaného chování jedince nebo celých skupin identifikovat faktor, který není přístupný přímému pozorování, ale přesto determinuje zaměřenost jedinců k určitému cíli. **Motiv (pohnutka) totiž určí směr i intenzitu chování člověka.** Motiv a kognitivní zpracování situace, které ovlivní způsob realizace motivu, vedou tedy k selekci lidské aktivity. Tuto aktivitu můžeme charakterizovat z hlediska: **a) směru b) prožívané intenzity, c) trvání.**

Motivy se nejčastěji manifestují ve formě představ, přání, emocí, ale také prostřednictvím následků chování, jako je libost či nelibost nebo uspokojení či nespokojení. Vyhraněné motivy mají formu cílových představ s konkrétním obsahem. Jsou psychologickou příčinou lidské aktivity.

K zamyšlení: J. A. Komenský - Vševýchova

J. A. Komenský ve svém spise Vševýchova předkládá inventář lidských motivů, který je inspirativní i v současnosti:

“Konečně však, běreme-li v úvahu vrozené lidské tužby v jejich celku, rozčlení se pěstování lidskosti ve dvanáct složek. Neboť každý, kdo se narodil jako člověk, touží už z nehlubších podnětů své přirozenosti:

1. existovat, tj. žít
2. žít pevně, tj. něco znamenat
3. žít vnímavě, tj. vědět, co má člověk kolem sebe

Motivy - příčiny lidské aktivity

4. žít světle, tj. rozumět tomu, co ví
5. žít svobodně, tj. chtít a volit věci, pochopené jako dobré, nechtít a zamítat věci špatné, a se vším nakládat pokud možno podle vlastní vůle
6. žít činně, tj. také konat ty věci, které člověk chápe a volí, aby nechápal a nevolil nadarmo
7. mít čili vlastnit mnoho
8. užívat všeho, co má, a to bezpečně
9. také vynikat a být ve vážnosti
10. být pokud možno výmluvný pro pohotové a výrazné sdělování svého vědění a své vůle jiným
11. mít také oblibu a přízeň u lidí, takže mu nezávidí, nýbrž mu blahopřejí k životu tím klidnějším, příjemnějším a bezpečnějším
12. konečně mít náklonnost Boží jako nejhlubší radost a pro bezpečnost svého štěstí v Bohu.”

V návaznosti na to, co jsme již o motivech uvedli, můžeme definovat **motivaci jako dynamický systém vnitřních pohnutek činnosti (nebo nečinnosti) jedince, který determinuje jeho jednání a prožívání.**

Pro strukturu a dynamiku lidských motivů je typická tzv. **nadsituační aktivita**. Znamená schopnost člověka vytyčovat si cíle, které přesahují současnou úroveň jeho možností. Tak mohou vznikat nové motivy činnosti. Potenciálními motivy nadsituační aktivity jsou zájmy a hodnoty.

Hodnoty patří k relativně stálým charakteristikám jedince a mají značný význam pro poznání motivační struktury osobnosti. Znalost motivační struktury umožňuje pochopit jednání člověka a může být vodítkem při usměrňování jeho profesionálního rozvoje.

I když je pracovní výkon člověka determinován mnoha faktory, s náročností úkolů vzrůstá především význam motivace. V dřívějším psychologickém pojetí byla motivace souhrnem řady proměnných (postoje, očekávání, vnější a vnitřní odměna aj). Z novějších empirických výzkumů pracovní motivace (Lössl, 1983) vyplývá závažnost faktoru, jímž je způsob zadávání pracovních úkolů. Způsob zadání úkolu má vliv na organizaci pracovního postupu a podílí se významně na variaci výkonové úrovně pracovníků.



Poznámka:

Jak jsme již uvedli, motiv, motivace nepatří ani do kategorie podnětů, ani do kategorie odpovědí na ně (chování, jednání, výkonů). Zkoumání motivace směřuje ke zjištění pohnutek, důvodů, psychologických příčin chování. Proto je zcela chybná formulace **“materiální versus morální motivace”**, často se vyskytující v ekonomickém uvažování. Je důsledkem nesprávného ztotožňování vnějších stimulů, pobídek, odměn (tzv. incentív) s motivy. Různé formy finančních odměn se totiž mohou, ale nemusejí stát motivy. Pobídka k výkonu nebo chování - incentiva může vést ke kladné, ale i záporné motivaci pracovníka. Účinek různých vnějších stimulů je u člověka nutně zprostředkován psychickou jedinečností lidské osobnosti, jejími city, názory, zájmy a snahami jedince. Záměna motivu za pouhou materiální pobídku prozrazuje zjednodušené a stále ještě rozšířené usuzování: materiální výhoda = motiv. V tomto pojetí se nedoceňuje osobnost jako subjekt činnosti, stranou zůstává odpovědnost a autoregulační schopnosti jedince, k člověku se přistupuje zvenku. Až teprve to, co nabylo pro jedince subjektivní hodnotu (význam), jej podněcuje k činnosti.

4.2 Motivy v kontextu pracovních vztahů

Úspěšný vedoucí pracovník umí svému pracovnímu týmu zadat úkol takovým způsobem, který ponechá prostor aktivitě každého účastníka. Respektuje tzv. **“subjektivní rozměr”** kolektivní pracovní činnosti, zahrnující osobní zkušenosti, potřeby, emoce a cíle jednotlivců. Podmínkou kladné pracovní motivace osobnosti je totiž přijetí kolektivního

4. Motivace chování

pracovního úkolu za svůj vlastní. **Teprve “zvnitřněný” program plnění zadaného úkolu může být předpokladem individuální motivace a skupinové kooperace.**

Určitý stimul se může stát motivem teprve v procesu interiorizace, případně internalizace.

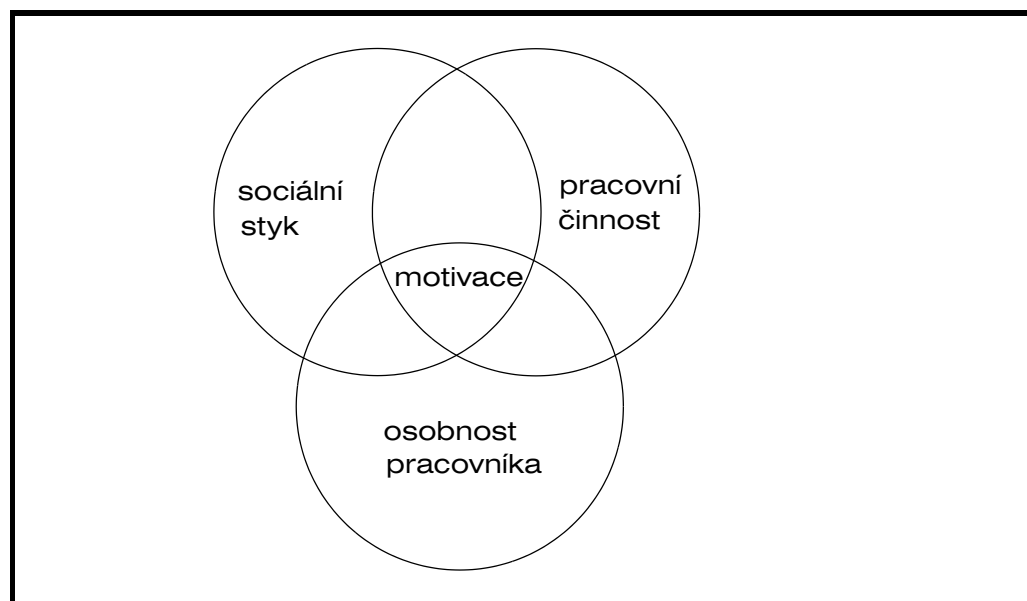
Interiorizace je proces zvnitřňování vnějších podnětů. Když například zkoumáme, jak se absolventi škol včleňují do pracovních vztahů v průběhu nástupní praxe, zjišťujeme, že přejímají některé formy myšlení a jednání při plnění pracovních úkolů. Přejímají však i některé postoje, zájmy a hodnoty ostatních lidí a osvojují si je jako své vlastní (interiorizují si je). Je to proces selektivní, tzn. že některé formy chování a usuzování jsou pro mladého člověka přijatelné, a proto si je včleňuje do svého vnitřního světa, asimiluje je. Jiným zvláštností se sice přizpůsobí, ale nepřijímá je (akomodace v protikladu k asimilaci). A jak jsme již uvedli, teprve zvnitřněné obsahy se stávají motivy.

Internalizace. V návaznosti na Vygotského a Piageta je internalizací proces přechodu od reálného provádění činnosti k jejímu představovému provádění. Je jí přeměna struktury činnosti na vnitřní strukturu vědomí. Je jí přechod od činnosti k myšlení.



Obě formy zvnitřňování mají mnoho společného. Obě předpokládají aktivitu jedince jako subjektu činnosti. Počínaje dospíváním člověk nevčlenění do svého systému postojů, hodnot a přesvědčení zejména ty obsahy, které mu vnější prostředí vnucuje či diktuje. Těm se nanejvýš přizpůsobí. Ani lákavý stimul se nemusí stát motivem snažení, jestliže nedojde ke kladné odezvě ve struktuře osobnosti pracovníka, jestliže nevyvolá kladnou citovou odezvu a myšlenkovou aktivitu jedince.

System geneze motivů pracovní činnosti je zachycen ve vztahovém modelu na obr. 4.1. Zahrnuje interakci osobnostních proměnných, sociálního styku a činnosti. V průniku těchto subsystémů je oblast motivace. Sociální kontakty probíhají přitom na třech úrovních: a) sociální percepce, b) sociální komunikace, c) sociální interakce.



Obr. 4.1. Interakční schéma motivace.

Vztah ke světu a sociálnímu prostředí je zakotven i v běžných obratech hovorové řeči, vyjadřujících postřehy o motivačním zaměření. Například ve formulacích: mít silnou potřebu udělat to či ono, být neustále v opozici, mít sklon k něčemu, mít vyhraněný postoj, jednat na základě přesvědčení, přistupovat k něčemu s předsudkem, projevovat iniciativu, upínat se k něčemu s nadějí, prožívat konflikt, být hnán ctízádností, dávat něčemu přednost atd.

Prevedeme-li tyto hovorové obraty do psychologické terminologie, zjistíme, že se vztahují k široké škále pojmů, jako jsou například city a emoce, potřeby, zájmy, volní úsilí, trvalejší zaměření osobnosti aj.

4.2.1 Zdroje motivace

Mezi základní zdroje motivace řadíme:

- a) potřeby
- b) postoje
 - zájmy
 - hodnoty.

Zdroje motivace

Potřeby

Podle R. M. Steerse a L. W. Portera (1979) mezi základní zdroje motivů patří potřeby, které energetizují, zaměřují (usměrňují) a udržují jednání člověka k dosažení cíle. Potřeba je pocíťována jako nedostatek nebo nadbytek (biologický nebo sociální) určitých faktorů lidské existence. Potřeba aktivizuje člověka k odstranění negativně prožívaného stavu. V psychologickém pojetí vyjadřují potřeby vnitřní subjektivní stav jedince. V ekonomickém pojetí jsou často potřeby směřovány s prostředky uspokojení.

Představitel humanistické psychologie A. H. Maslow vytvořil **hierarchickou teorii potřeb**. Teorie vychází z vertikálního zřetězení potřeb, od vývojově nižších k vyšším. V principu sice platí, že vývojově vyšší potřeby se aktivují, až když jsou trvale uspokojovány potřeby vývojově nižší, ale v životě jsme často svědky situací, kdy právě vyšší potřeby zabráňují saturaci potřeb základních.

Maslowova hierarchie potřeb

- a) **Tělesné (fyziologické) potřeby.** Patří mezi ně potřeba jídla, tekutin, kyslíku, odpočinku a spánku, vyměšování, sexuální potřeba aj. Aktualizují se porušením vnitřní rovnováhy organismu.
- b) **Potřeby bezpečí.** Projevují se v situacích ztráty existenční jistoty, ztráty domova, soukromí a dalšího ohrožení jedince.
- c) **Potřeby sounáležitosti a lásky.** V raných fázích vývoje jedince se projevují potřebou kontaktní stimulace (hlazení) a laskání a v dalším vývoji přechází v potřeby společenského styku a uplatnění.
- d) **Potřeby uznání.** Projevují se touhou po uznání, obdivu, úctě i vážnosti, touhou mít prestiž, mít autoritu, mít úspěch.
- e) **Potřeby seberealizace.** Projevují se "chtěním po sebeuplatnění", a to je podle Maslowa tendence aktualizovat to, co je v možnostech člověka. Patří sem potřeby sebeaktualizace, potřeby poznávací a estetické. Mezi znaky seberealizujících se jedinců řadí autor: adekvátnější vnímání reality, akceptování sebe sama i druhých lidí, akceptování přírody; dále uvádí přirozenost, spontaneitu, objektivitu, nezávislost na kultuře a prostředí, aktivní jednání a další.

A. H. Maslow - autor hierarchické teorie potřeb

Naléhavost uspokojení jednotlivých potřeb (motivační účinnost) je ovšem proměnlivá. Neuspokojení tělesných potřeb vyvolává u člověka pocity strachu, smutku, hněvu a strádání, zatímco v oblasti vyšších potřeb je provázáno stavy neklidu, úzkosti, nespokojenosti a často i zoufalstvím.

K zamyšlení: Destruktivní jednání

Je otázkou, zda destruktivní jednání je projevem zcestného úsilí o seberealizaci nebo spíše zcestným úsilím o sebeúctu. V každém případě platí, že vývojově bazálnější potřeby se uspokojují víceméně jednoznačně, ale zaujetí pozice ve skupině či seberealizace lze dosáhnout různě - počínaje zvolením za předsedu přes vlastnění automobilu až po ovládání nejmodernějšího tance či tvořivé činnosti ve výpočetní technice. Vyšší potřeby se také ve svých projevech daleko více individualizují.

Jsou-li potřeby lásky, pozice a seberealizace zablokované nebo jsou-li nějak narušené, nespokojené či ohrožené, ať už tak subtilními frustracemi, jako je pokárání za nedbalost,

nebo tím, že s námi druzí nepočítají, když se organizuje návštěva filmového představení, nebo tím, že nás nikdo neocení, když jsme odvedli dobrou práci, pak pocítujeme úzkost, neklid, napětí.

Z existencialismu vycházející psychologové tvrdí, že úzkost je základní životní pocit moderního člověka. I když názor na stupňující se frustraci vyšších potřeb je filozofickým postulátem, nelze popřít, že se život stává složitějším a zajišťování existenčních příjemností je pro většinu lidí náročnější. Na druhé straně se však rozšiřuje prostor pro realizaci i těch potřeb, které byly minulým generacím zcela nedostupné. Je ovšem otázka, zda to jsou potřeby nezbytné nebo uměle vypěstované a zda se v důsledku této skutečnosti neroztáčí ona pověstná spirála výroba - spotřeba.

Pravděpodobnější je, že se úzkost vyskytuje především u těch osob, u nichž se zformovala orientace na ohrožení (jak později uvidíme, patrně pod vlivem frustrací základních potřeb v raném věku). Úzkost je nepolapitelná, trýznivá, je to strach bez identifikovatelného zdroje a projevuje se nejčastěji v mezilidských vztazích. Většinou vede k tomu, že nedokážeme mít pocity, které jsou v určité situaci adekvátní, a místo nich se cítíme "nesví", neklidní, napjatí. Raději sneseme nejrůznější tresty než tlak úzkosti.

Chování může směřovat buď k uspokojování potřeb, nebo úniku před úzkostí, může tedy být reakcí na frustraci či možnosti frustrace, což na první pohled mnohdy nepoznáme. Důkladnější pozorování ukazuje, že chováme-li se v perspektivě ohrožení spíše než v perspektivě cíle, reagujeme větším napětím a více nadbytečnými doprovodnými úkony.

(Podle: V. Smékal, 2000, s. 246 - 247).

Postoje

Utváření postojů

Podle K. Balcara (1991) představuje postoj pohotovost člověka reagovat určitým způsobem na motivačně závažný podnět. Postoje se vytvářejí učením na základě opakované zkušenosti (např. opakované zklamání se v lidech může podnítit vznik trvalého postoje nedůvěry k lidem). Postoje se mohou dále utvářet nápodobou (např. vznik pozitivního postoje k náboženství u jedince v rodině s náboženským založením). Rozdílné postoje zaujímají lidé v náhle vzniklých životních situacích (havárie, požár).

Většinou jeden postoj ovlivňuje i obsahuje více motivů současně. Například postoj k rodičům může zahrnovat motiv pečování, motiv sociálního kontaktu, ale např. i motiv vlastnictví.

Zájmy

Význam zájmů

Zájmy představují v motivační struktuře osobnosti trvalejší zaměření člověka na určitou oblast. Zájmy nás podněcují k činnosti a tím k uspokojování motivů. Jsou vázány na vývojové fáze člověka a aktualizují se vlivem stimulace z prostředí. Na rozdíl od potřeb jsou získanými motivačními dispozicemi. Zájmy člověka hodnotíme podle šíře, podle jejich rozmanitosti, hloubky, stálosti a aktivizujícího účinku.

Význam zájmů v životě člověka je mnohostranný. Tvoří důležitou charakteristiku osobnosti. Obohacují naše prožívání, prostřednictvím zájmů prohlubujeme své znalosti, rozvíjíme dovednosti a schopnosti, získáváme širší rozhled. Bohatství získané zájmovou činností můžeme předat těm, které teprve vychováváme, svým dětem a vnukům. Zájmová činnost je v současné hektické době důležitá i pro relaxaci, formou aktivního odpočinku může sloužit k obnovení práceschopnosti organismu. V době přechodu člověka z aktivní pracovní činnosti do důchodu, jsou zájmy potřebným geriatrikem, které pomáhá překonávat toto psychicky náročné období.

Hodnoty

Hodnoty - regulátor lidského chování

Hodnoty jsou důležitým činitelem motivačního zaměření osobnosti a uplatňují se jako regulátor lidského chování. Současná psychologická literatura se shoduje v tom, že:

1. hodnoty jsou zprostředkovány socializačním procesem a v životě dospělého člověka jsou relativně stabilními složkami osobnosti;

2. hodnoty jsou normativní (příp. autonormativní), jsou jakoby průsečíkem hodnot jedince a společnosti;
3. hodnoty mají centrální postavení ve struktuře osobnosti;
4. hodnoty jsou primárně determinovány emocionálně, příp. jsou nemyslitelné bez emocionální účasti;
5. hodnoty mají selektivní funkci ve vnímání a poznávání světa;
6. hodnoty usměrňují lidské chování.

K zamyšlení : Sprangerova koncepce hodnot

V psychologii osobnosti je snad nejznámějším hodnotovým systémem koncepce E. Sprangera, německého představitele duchovědné "verstehende" psychologie první třetiny 20. století. Spranger předpokládá šest typů poznání světa, které tvoří základní "životní formy" ("Lebensformen" se jmenuje jeho základní dílo o hodnotových orientacích). Tyto životní formy představují ve Sprangerově pojetí jakési duchovní principy, které u lidí determinují přístup ke světu. Jsou to:

PRAVDA	LÁSKA K LIDEM
KRÁSA	MOC
UŽITEK (ZISK)	BŮH/MOUDROST.

Spranger ve svém spise popisuje šest typů lidí podle upřednostňování některého z těchto principů:

1. **Teoretický člověk** usiluje o poznání pravdy. Poznání zákonitostí, podstaty světa, vztahů mezi lidmi je pro něho vedoucí hodnotou. Spranger zdůrazňuje, že nemusí jít jen o vědce, ale takovým teoretickým typem může být i opravář, lékař, účetní, prostě každý, pro koho nejdůležitější orientací ve světě je poznání toho, co se děje, jak se to děje a proč se tak děje. Zeigarniková, když Sprangerovo pojetí teoretického člověka komentuje, říká, že s tímto typem lidí autor sám nejvíc sympatizoval, protože k němu též patřil.
2. **Estetický člověk** hledá ve světě zážitek, estetický dojem nebo příležitost (a to nejen k estetickému) sebevyjádření. Všechno vnímá jako harmonické nebo disharmonické. Žije ve světě forem, barev, zvuků, rytmů a nemusí být vůbec umělcem, ale estétem. Pokud je pro něj svět harmonický, prožívá libost, je-li svět disharmonický, cítí se nespokojen, trpí.
3. **Ekonomického člověka** charakterizoval Spranger jako osobnost hledající užitek a zisk. Je to podle něho člověk egocentrický, myslící jen na vlastní blaho. Hodnotu má pro ekonomického člověka jen to, co je prospěšné jemu samému, rodině, skupině.
4. **Sociální člověk** hledá sebe v druhém. Žije pro druhého, usiluje o všeobjímající lásku, lásku k lidstvu. Sociální typ osobnosti je popsán nejrozporněji. Na jedné straně Spranger zdůrazňuje jeho patriarchálnost, na druhé straně vyzvedá, že jen prostřednictvím lásky k bližnímu může člověk stvrdit svoji lidskost.
5. **Mocenský typ osobnosti** není podle Sprangera člověk, který usiluje o administrativní moc, ale moc v jeho pojetí spočívá v podřízení se vyšším principům, v jednání v duchu vyšších zásad. Moc definuje v čisté psychologické rovině, jako činnost, která determinuje jednání a motivy druhých lidí. Moci je možné dosahovat nejen cestou nátlaku nebo právních norem, ale i čistě v duchovním smyslu.
6. **Náboženského člověka** vykresluje Spranger jako osobnost, která usiluje o hledání smyslu života. Jde tu spíše o tzv. implicitní náboženskou orientaci, která nemusí být vázána na respektování doktríny. Jako příklad uvádí Spinozu a G. Bruna, tedy osobnosti, které byly z církve dokonce exkomunikovány.

(Podle: V. Smékal, 2002, s. 257 - 258).

Člověk si v průběhu svého života neustále vytváří a pozměňuje **hodnotový systém** (tzv. hodnotový žebříček), který ovlivňuje jeho chování a jednání. Hodnotová orientace jedince ukazuje, co člověk ve svém životě upřednostňuje, vypovídá o obsahu jeho života. Hodnotou

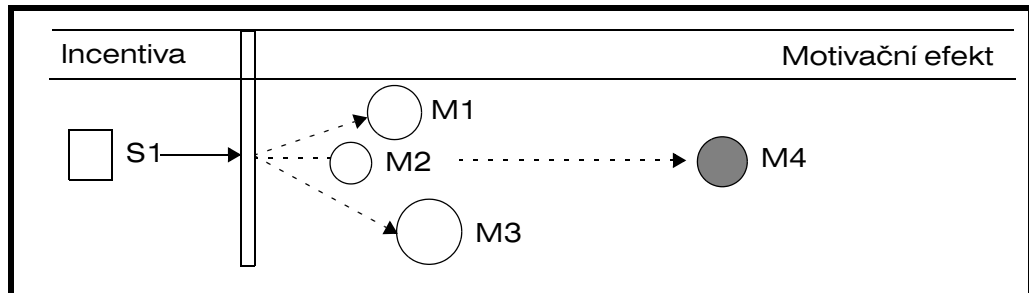
Hodnotový žebříček

4. Motivace chování

může být práce, rodina, děti, vlastní zdraví, společenské povinnosti, výše materiální odměny atd.

Vedoucí pracovníci by měli vědět, na kterém pořadí v hierarchii hodnot spolupracovníků stojí jejich pracovní úkoly, jejich pracovní tým, jak sami hodnotí své schopnosti a výkony.

V ekonomickém způsobu myšlení se častěji uvažuje o významu pobídek než o tom, jakou hodnotu představují pro pracovníky dané oblasti. Zde však neplatí přímá úměra, viz obr. 4.2.



Obr. 4.2. Hypotetický vztah mezi velikostí odměny a pracovní motivací.

Některé formy pobídek (incentiv) (S1) mohou vést ke snížení motivace (M2), popřípadě k negativní pracovní motivaci (M4).



V rozporu s předpokladem, že zvýšení odměny povede ke zvýšení motivace, výsledky výzkumů potvrzují, že optimální výkony podáváme v pracích, které děláme rádi, kde je kladná (vnitřní) motivace. Některé formy pobídek mohou vést ke snížení motivace, případně i k negativní pracovní motivaci (M4). Tezi, že incentiva vede všeobecně k aktivizaci jednání a k uspokojení vzniklé potřeby, lze prokázat jen za jistých podmínek. Tento předpoklad platí jen pro zjednodušený vztah S-R (stimulus-reakce) a nepřihlíží k tomu, že vnější vlivy se lomí vnitřními podmínkami osobnosti. Vertikála na obr. 2 naznačuje “lom” strukturou osobnosti pracovníků, jejichž “potřeby” nelze snížit jen na peníze, příznivé pracovní hodnocení a vědomí být lepší než druzí. To jsou běžné formy pobídek (v americké literatuře se označují jako vnější motivace-extrinsic motivation).

(V teorii pracovní motivace rozlišujeme mezi motivy, které jsou uspokojovány dosažením cílů ležících mimo oblast práce- extrinsická motivace a motivy, které jsou uspokojovány prací samotnou - intrinsická motivace. Za nejdůležitější extrinsické motivy práce jsou považovány: potřeba peněz, potřeby konzumace, snaha po jistotě spojená se mzdou, potřeba důležitosti a významnosti spojená s prestiží povolání. Mezi intrinsické motivy práce patří: potřeba činnosti, radost z práce samé, potřeba kontaktu s lidmi, uspokojení z úspěšného výkonu, přání životního smyslu a seberealizace.)

M. Cliffordová z univerzity v Iowě zjistila, že zvýšení výkonu je u náročných úkolů možné docílit jen tehdy, jsou-li jedinci silně “vnitřně” motivováni. A naopak se ukazuje, že vysoce motivovaní pracovníci zůstávají pod svou úroveň, jestliže se nesníží rozsah běžných incentív na minimum.

Motivační efekt
konkurence

Proti předpokladu o motivačním efektu konkurence svědčí zjištění E. Deciho z univerzity v Rochestru, že v konkurenční situaci to není pracovní úkol sám, jehož splnění vede k uspokojení, ale spíše důsledek - tzn. snaha někoho předstihnout. Konkurence je vnějším motivačním činitelem, který může narušovat optimální pracovní motivaci (intrinsic motivation). Zdá se, že tento efekt je třeba chápat v dialektické jednotě konkurence - kooperace.

4.2.2 Motivy pracovní spokojenosti

Pracovní spokojenost se všeobecně chápe jako důsledek dobrého zajištění pracovních podmínek. Zahrnuje vztah pracovníka k pracovnímu zařazení a k profesi, k pracovnímu prostředí, k pracovišti a firmě, k pracovní skupině.

V modelu, který vypracoval Hackman a Oldham (1976) - viz obr. 4.3. - se předpokládá, že pracovní spokojenost ovlivňuje pět faktorů: (a) změna požadavků pracovní situace, (b) identifikace s úkolem, (c) důležitost úkolu, (d) autonomie pracovníka, (e) zpětná informace o výsledcích práce. Z tohoto modelu je patrné, že připisuje centrální význam "potřebě osobního rozvoje". Úroveň této potřeby ovlivňuje jednak vztah mezi jádrovými dimenzemi pracovní situace a kritickými stavy prožívání (psychologickými kritérii poznání a hodnocení situace) na jedné straně, a jednak vztah mezi prožíváním a uvedenými kritérii na druhé straně ve funkci moderátorů. Jádrové dimenze v tomto modelu zahrnují ty aspekty pracovní činnosti a pracovní situace, které ovlivňují realizační šance uspokojit potřebu osobního rozvoje. Vnitřní pracovní motivace se zde chápe jako tendence provést co nejefektivněji práci, která vede k tomu, že pracovník prožívá kladné hodnocení, když pracuje efektivně, a negativní city, když pracuje špatně.

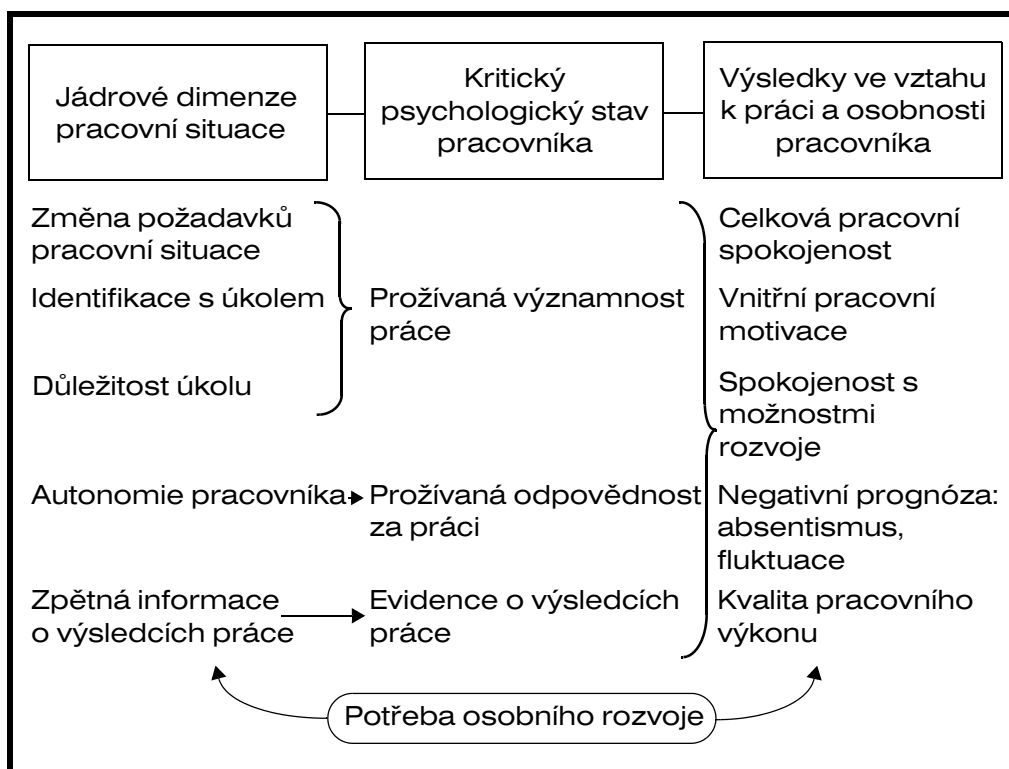
Ve shodě s obecnou teorií motivace lze zvyšování pracovní spokojenosti docílit zajištěním tří základních podmínek:

1. pracovník má mít takový přehled o výsledcích své práce, aby mohl posoudit hodnotu dosaženého výsledku podle měřítek vlastního hodnotového standardu,
2. pracovník má prožívat odpovědnost za výsledky své práce (aspekt osobní kontroly),
3. pracovník musí chápat svou práci jako významnou.

Tyto tři psychologické předpoklady pracovní spokojenosti nejsou zvnějška přímo přístupné a nejsou také přímo měnitelné (manipulovatelné).

Mladá generace pracovníků prosazuje na celém světě větší potřebu samostatně si organizovat a kontrolovat svou práci, uplatňovat iniciativu, přejímat odpovědnost a respektovat vedoucího spíše v roli usměrňovatele, učitele a rádce.

Pracovní spokojenost



Obr. 4.3. Model pracovní motivace a pracovní spokojenosti podle Hackmana a Oldhama (1979).

4.2.3 Potřeba personalizace

Organizace pracovního procesu má zajišťovat, aby se každý člen kolektivu seberealizoval prostřednictvím své práce a pracovních vztahů, aby měl **potřebu vystupovat jako osobnost**, jako subjekt pracovní činnosti, a nikoli jen jako článek naprogramovaného cyklu. Tato potřeba je hluboce zakotvena ve struktuře potřeb člověka a označuje se jako **potřeba personalizace**. Schopnost personalizace souvisí s mírou individuality a s rozsahem osobnostní a sociální odlišnosti od jiných lidí. Rozvoj profesionální identifikace, uvědomění, profesionální hrdosti a cti je možný právě na podkladě této potřeby personalizace. Zastavíme se u některých stránek tohoto procesu, k nimž patří kompetence, asertivnost a odpovědnost.

Kompetence **Kompetence.** Tento psychologický konstrukt propracoval Robert W. White (1960), který vyšel z teze, že je důležité zajistit ve všech fázích rozvoje osobnosti, aby jedinec stále více poznával, poznané stále adekvátněji zpracovával a na základě toho také stále efektivněji jednal. Jinak řečeno, **kdo disponuje prostředky poznávání a jednání a dovede je upotřebit, je kompetentní.** Můžeme hovořit o věcné a sociální kompetenci, o kompetenci praktické a poznávací, o koncepční činnosti atd. Pro všechny tyto formy je společné vytváření programů dovolujících aktivní organizaci vlastní činnosti, efektivní jednání.

Kompetentní jedinec se může sám dále programovat, má možnost klást si sám cíle. Vývoj pracovní kompetence probíhá v neustálé interakci s podmínkami pracovního prostředí, s organizačně technickými a organizačními podmínkami. Předpokládá určitou osobní "autonomii", jak je uvedena v modelu na obr 4.3, a je těsně spjata s prožíváním odpovědnosti.

Asertivnost **Asertivnost.** Termín, který se obtížně překládá, navrhl 1958 americký psychiatr pavlovského zaměření J. Wolpe. Vyjadřuje potřebu člověka jednat ve vlastním zájmu, bez obav prosazovat své názory a přirozeně vyjadřovat své city, aniž by se tímto sebeprosazováním narušovaly zájmy a práva druhých. Asertivnost tedy znamená konkretizaci potřeby personalizace formou klidného, ale pevného prosazování vlastního stanoviska a přesvědčení. Asertivnost má tři formy: (a) reaktivní, (b) aktivní, (c) expresivní.

V **reaktivní** formě jde o odmítnutí předpokladů a požadavků škodlivých subjektu a ne prospívajících druhým.

Aktivní asertivnost znamená pohotovost obracet se na druhé se svými požadavky, překonat při tom strach, submisivnost, podbízivost, obavy "dostat se do řeči" nebo stát se směšným apod. Znamená schopnost jasně a pevně formulovat své požadavky a názory.

Expresivní asertivita je schopnost kontrolovat své emoce a vyjadřovat své city a vztahy přiměřenou formou. V pracovních vztazích musí být členové týmu schopni vyjádřit, jak lidské vztahy prožívají. Kontrola projevů při tom znamená pohotovost uvědomit si stanovisko druhého a respektovat je.

I když se může sebeprosazování jevit jako samozřejmý důsledek procesu personalizace, ukazuje se, že v pracovních vztazích jsou v tomto směru nedostatky, a to v projevech reaktivní, aktivní i expresivní asertivity.

Odpovědnost **Odpovědnost.** Jedním z podstatných činitelů vývoje pozitivní personalizace je vědomí společenské odpovědnosti.

V pracovních procesech se setkáváme s prolínáním tří konkrétních forem odpovědnosti:

1. **objektivně vymezená odpovědnost**, zahrnující záruku za splnění pracovního úkolu, za dodržení normy ap.,
2. vědomí a prožívání **převzaté odpovědnosti**, vědomí závaznosti úkolu a následků při jeho nesplnění,
3. **odpovědnost jako relativně stálá vlastnost osobnosti**, zahrnující předpoklady jedince převzít záruky a "vydat počet" ze svého jednání.

Složitost pracovních vztahů vede také k složitým vazbám odpovědnosti. Osobní odpovědnost jednotlivců může být zčásti přenesena na druhé, ale také naopak, vlastní odpovědnost se opírá o odpovědnost spolupracovníků.

Vědomí a prožívání odpovědnosti by mělo být adekvátním odrazem převzatých povinností. V řadě výzkumů byla prokázána pozitivní korelace mezi psychosomatickými obtížemi (funkční poruchy zažívacích orgánů, srdeční dysrytmie, poruchy spánku) a psychogenními depresemi u pracovníků, kteří nemohli převzít patřičnou odpovědnost na svém pracovišti, podíl součinnosti na rozhodování.

Subjektivní odpovědnost chápeme jako kontinuum plynule postupující od stavů s málo vyvinutou odpovědností až po vysoký stupeň prožívané odpovědnosti, která se stává stresorem:

SUBJEKTIVNÍ ODPOVĚDNOST

-- _____ ++

Diskrepance v odpovědnosti vyplývají z variability osobních předpokladů, k nimž např. patří: potřeba mít odpovědnost za vlastní práci, vyhýbání se odpovědnosti (která se může vyskytovat i u svědomitých pracovníků), hypertrofie subjektivní odpovědnosti (která je v začarovaném kruhu příčin a následků neurotických symptomů).

Subjektivní odpovědnost můžeme charakterizovat z hlediska:

- a) **obsahového** - poznání povahy úkolů a norem
- b) **dynamického** - dominantní postoje, emoce a city spjaté s prožíváním odpovědnosti, změny v hierarchii hodnot.

Obecně můžeme říci, že subjektivní odpovědnost je funkcí úrovně personalizace, kompetence a sociálních a pracovních norem:

$$S.ODP.fix. = f(\text{ÚP}, K, N),$$

přičemž máme na mysli fixovanou odpovědnost pracovníka na rozdíl od variabilního prožívání odpovědnosti, která je dána aktuálními dominantními motivy.

Ve složitých pracovních situacích dochází k tomu, že se střetávají jednotlivé dílčí objektivní odpovědnosti. Převzetí plné odpovědnosti za jeden úkol snižuje zajištění odpovědnosti v jiných úkolech. Dochází k situacím "kognitivní disonance", kdy pracovník, v jehož sféře odpovědnosti se úkoly nacházejí, má k dispozici dvě nebo více hledisek. Tato hlediska jsou ovšem nekonzistentní nebo dokonce ve vzájemném protikladu a stav pak ústí do ambivalentního konfliktu. Z prožívání této ambivalence motivů se vyvíjejí vnitřní konflikty, které narušují psychickou rovnováhu člověka a vedou k neurotickým poruchám. **Psycholo-gický výběr pro funkce spojené s vysokou a různorodou odpovědností může mít značný význam v prevenci pracovního selhání i nepřiměřených psychických reakcí.**



4.3 Teoretické koncepce motivace

Teorie motivace, které byly v posledním století vytvořeny, se pokusil shromáždit a kategorizovat K. Madsen (1979). Dospěl k následujícím druhům motivace:

Homeostatická koncepce motivace

Tato koncepce, jejímž autorem je fyziolog W. B. Cannon, představuje biologický výklad lidské motivace. Homeostáza je stav vnitřní dynamické rovnováhy organismu, kterou se organismus pokouší udržovat. Při narušení vnitřní rovnováhy dochází k aktualizaci potřeby, která podnítl aktivitu organismu k překonání deficitu a obnově homeostázy. Uvedenou teorii lze vysvětlit pouze některé formy lidského jednání. Člověk není pasivní biologickou bytostí, ale je v neustálém aktivním vztahu k přírodnímu a sociálnímu prostředí. Lze se připojit ke stanovisku Jaroševského (1974), který zdůrazňuje, že čím vyšší je úroveň vývoje

organismu, tím větší význam má motivace spojená s poznáváním prostředí. Motivace nemá sloužit pouze ve směru přizpůsobení se světu a dosažení stability ve vztahu k němu, ale má vést k překonávání ustálených forem chování, k ofenzivním postupům, směřujícím k odhalení nových možností lidské aktivity.

Pobídková (aktivační) koncepce motivace

Představitelem této koncepce je E. Stellar. Zastává názor, že rozhodující úlohu při dosažení cíle mají vnější a vnitřní podněty (pobídky), které mají dynamizující účinek, mobilizují a usměrňují aktivitu člověka nebo vyvolávají strach a napětí. Pobídky jako podněty mají silový účinek na chování člověka.

Pobídkový model akcentuje v jedinci emoce, které, jsou-li kladné, mají tendenci se opakovat nebo při nelibosti redukovat a odstraňovat. Model úzce souvisí s psychologickým hedonismem, s nímž se setkáváme v některých novějších teoriích motivace, v nichž je člověk motivován směřováním k libosti.

Z praktického hlediska je třeba říci, že libost není kritériem výběru předmětů, které se stávají motivy snažení. Je efektem dosažení cíle, nikoli cílem sama o sobě. Jestliže o něco usilujeme, pak většinou neusilujeme o libost, ale o dosažení specifického cíle (kvalifikační vzestup, pozitivní hodnocení, vítězství v soutěži aj.), a teprve získání předmětu vyvolává libost.

Poznávací (kognitivní) koncepce motivace

Podle kognitivního modelu motivace, jehož představitelem je L. Festinger, poznávací procesy mají motivační účinky, řídí a mobilizují jednání člověka. Poznávání umožňuje jedinci orientaci v prostředí, zajišťuje jeho připravenost reagovat na podněty.

Kognitivní teorie zahrnuje několik přístupů:

- Každá činnost člověka předpokládá **mentální připravenost**, pohotovost k jednání. Může mít podobu plánu, programu, který člověk záměrně formuluje. Při opakování určité činnosti může již další jedinec jednat obdobně.
- **Kognitivní kontrola** zdůrazňuje pro každého člověka typické strategie vnímání, paměti a myšlení, projevující se v rozdílných kognitivních postojích.
- Každý člověk si v průběhu svého života vytváří **vztahový rámec**, což je individuální způsob vnímání, poznávání a hodnocení světa i sebe sama. Vztahový rámec je ovlivněn zkušenostmi jedince, vytváří se postupně v závislosti na jeho vlastnostech, systému hodnot, společenském postavení.
- Přístup **kognitivní disonance** (nesouladu) v poznávání zdůrazňuje potřebu vyloučení informačního rozporu - člověk usiluje o poznávání a hodnocení, kde závěry nejsou navzájem v rozporu.

Činnostní koncepce motivace

Filozofickým pozadím činnostní koncepce motivace je Marxova myšlenka o tvořivé práci jako bytostné potřebě člověka. Člověk má potřebu pracovat, potřebu být činný produktivním způsobem. Zdroj motivace se spatřuje v činnosti, která je sama sobě cílem a ne jen prostředkem k dosažení jiného cíle. Motivy, které jsou psychologickou příčinou jednání člověka, jsou vlastně představou toho, co má být činností dosaženo. Lidská cílevědomá činnost - finalita - je tak jakoby obrácenou kauzalitou (příčinným jednáním). Potřeba permanentní lidské aktivity se výrazně projevuje ve hře, tvůrčí činnosti, ve způsobech prosociálního jednání atd.

4.4 Překážky optimální pracovní motivace

Pádem totalitního systému se zcela nepodařilo odstranit některé z překážek brzdící plný rozvoj člověka v pracovním procesu. Překážky v rozvíjení humanisticky orientované pracovní motivace spatřujeme ve třech základních deformacích: 1. chybné pojetí

kolektivismu, 2. deformované pojetí autority, 3. situační etika. Všechny tyto deformace jsou podmíněné setrvačností myšlení, doznívajícím vlivem starých mocenských struktur i nedostatkem zkušeností v praktické aplikaci nových forem práce s lidmi.

Chybné pojetí kolektivismu

S pozůstatky totalitního myšlení se dosud setkáváme v pojetí "**kolektivismu**", které se opírá o rozvíjení lidských vztahů z hlediska nadřazenosti skupiny nad jednotlivcem. Vychází se tu z chybného předpokladu, že to, co prospívá skupině, musí prospívat i jedinci. Jednotliví lidé jsou v kolektivistickém pojetí jen "standardizovanými prvky" společnosti. Ve skutečnosti se však i vysoce specializované skupiny pracovníků opírají o individuality jednotlivých lidí.

Téměř každá forma kolektivismu vyústí nakonec v totalitarismus. Z utopické substituce subjektivity osvěceně vedenou kolektivitou zbyla v bývalém režimu jen fobie na každý projev nezávislosti a individuality. Odstranit tento předsudek, který po dlouhá léta ovládal mezilidské vztahy na pracovištích, je pro mnohé jednotlivce i vedoucí pracovníky náročné. Vymanit se z pozůstatků makrokultury, která působí na jednotlivé pracovníky přes instituce a institucionalizované skupiny, a přejít v rozvíjení pracovní motivace k posílení mikrokultury, která působí na jedince přímo, bude obtížné.

Jedinec k tomu však může dospět:

- a) přehodnocením osobního vztahu k práci,
- b) oceněním svých schopností stát se subjektem pracovní individuální smlouvy,
- c) převzetím osobní odpovědnosti na současném trhu pracovních sil.



Deformované pojetí autority

Přetrvávající překážkou z období minulého režimu je i deformované pojetí **autority**. Především je třeba zamezit směšování abstraktní autority "epistemické" - autority odborníka a znalce - s autoritou "deontickou" - autoritou povinnosti a odpovědnosti vedoucího pracovníka. S narůstajícími požadavky na autonomii, participaci a tendenci k decentralizaci odpovědnosti je třeba upevňovat také autoritu solidarity, sjednocení na společném cíli a úsilí.

Situační etika

Další překážkou, která je důsledkem krize mravních základů společnosti a pracovních vztahů, je "**situační etika**". Z hlediska jejího pojetí správnosti rozhodnutí, tj. otázky, jak máme jednat, závisí hodnocení pouze na situaci a postavení, v jakém se nacházíme. Situacionismus se sice opírá o nesporně správný argument, že při rozhodování je nutné znát fakta. Z žádné situace však nelze vyvodit např. povinnost, pokud k ní nepřistupujeme s nějakou obecnou mravní zásadou. Přístupy v rámci situační etiky mohou vést k mravnímu relativismu a prospěchářství. Cesta k ozdravení pracovního soužití je do značné míry závislá na rozsahu a kvalitě nadsituačních zájmů a aktivit. Je to i cesta, která vede k ozdravení společnosti a k přijetí adekvátnější hierarchie hodnot.

Shrnutí kapitoly

Motivy jsou psychologickou příčinou lidské aktivity. Určují směr jednání a prožívání člověka a zahrnují energii k dosažení cíle.

Znalost motivační struktury umožňuje pochopit jednání člověka.

Podnět se stává motivem v procesu interiorizace a internalizace.

Mezi zdroje motivace patří potřeby, postoje, zájmy a hodnoty.

K nejznámějším pojetím motivace patří Maslowova hierarchická teorie potřeb a Sprangerova koncepce hodnotových orientací.

Psychologové se dříve domnívali, že všechny základní motivy fungují podle principu redukce pudu, který určuje, že všechny motivy směřují ke snížení napětí. Redukce pudu však



neposkytuje uspokojivý výklad pro sex nebo motiv zvědavosti. Slibnější princip představuje pojetí, že organismus hledá optimální hladinu vybuzení.

V motivaci pracovní spokojenosti zaujímá důležité postavení “potřeba osobního rozvoje”.

Potřeba personalizace zahrnuje kompetenci, asertivitu i odpovědnost člověka.

Mezi uznávané teoretické koncepce motivace patří koncepce homeostatická, pobídková (aktivační), poznávací (kognitivní) a činnostní.



Otázky k zamyšlení

1. Čím jsou charakteristické motivy lidského chování a jednání?
2. Jaký je rozdíl mezi motivací a stimulací?
3. Co vyjadřuje proces interiorizace a internalizace?
4. Které jsou zdroje motivace?
5. Čím jsou charakteristické potřeby jako základní zdroje motivace?
6. Co představují a jak se utvářejí postoje člověka?
7. Jaký význam mají v životě člověka zájmy?
8. O čem vypovídá hodnotová orientace člověka?
9. Co zahrnují motivy pracovní spokojenosti?
10. Co vyjadřuje potřeba personalizace?
11. Čím jsou charakteristické jednotlivé koncepce motivace?
12. Jaké jsou překážky optimální pracovní motivace?



POT

Zpracuj úkol č. 1: Škála vyhledávání vjemů

Motivy zvědavosti

Dřívější generace psychologů se domnívala, že jakmile organismus nasytí své motivy, dává přednost klidovému stavu, ale tato domněnka se ukázala být nesprávnou. Jak lidé, tak zvířata, jsou motivováni vyhledávat stimulaci - aktivně zkoumat své okolí, i když tato aktivita neuspokojuje žádnou tělesnou potřebu. Zdá se tedy, že existuje třetí obecná třída motivů, zvědavost, jejíž přehled si nyní krátce uvedeme.

Individuální rozdíly ve vyhledávání stimulace

Jedinci se liší v míře, ve které jsou u nich vyjádřeny některé z motivů, avšak individuální rozdíly v motivech zvědavosti se zdají být obzvláště nápadné. Zuckerman /1979/ ve snaze tyto rozdíly měřit vyvinul test, nazývaný **škála vyhledávání vjemů**. Tato škála zahrnuje množství položek, které jsou určeny k odhadu touhy jednotlivce účastnit se dobrodružných aktivit, vyhledávat nové druhy sensorických zážitků, užívat si vzrušení ze sociální stimulace a vyhýbat se nudě. V tabulce 4.1. je uveden soubor položek škály a předtím, než budete číst dále, si můžete vyzkoušet na ně odpovědět.

Zde je uveden soubor položek škály vyhledávání vjemů a postup skórování. Každá z položek obsahuje dvě možnosti. Vyberte si jednu, která nejlépe popisuje vaše pocity, nebo to, čemu dáváte přednost. Pokud vám nevyhovuje ani jedna z možností, označte tu, která vám vadí méně. Žádnou z položek nevynechávejte.

1.	A.	Nemám trpělivost s hloupými nebo nudnými lidmi.
	B.	Téměř na každém, s kým mluvím, nacházím něco zajímavého.
2.	A.	Dobrý obraz by měl šokovat nebo otrást smysly.
	B.	Dobrý obraz by měl poskytovat pocit míru a bezpečnosti.
3.	A.	Lidé, kteří jezdí na motocyklech, musí mít nevědomou potřebu se zranit.
	B.	Rád bych řídil motocykl, nebo se na něm vozil.
4.	A.	Dával by přednost životu v ideální společnosti, ve které je každý bezpečný, jistý, šťastný.
	B.	Raději bych žil v době, kdy společnost ještě nebyla civilizovaná.
5.	A.	Někdy rád dělám věci, které mi poněkud nahánějí strach.
	B.	Citlivý člověk se vyhýbá nebezpečným činnostem.
6.	A.	Nechtěl bych být hypnotizován.
	B.	Chtěl bych být hypnotizován.
7.	A.	Nejdůležitějším cílem života je žít ho co možná nejplněji a zažít toho tolik, kolik je jen možné.
	B.	Nejdůležitějším cílem života je najít mír a štěstí.
8.	A.	Rád bych si zkusil seskok padákem.
	B.	Nikdy bych nechtěl zkusit skočit z letadla, ať již s padákem, nebo bez něj.
9.	A.	Do studené vody vstupuji postupně a dávám si čas, abych si na ni zvykl.
	B.	Rád se potápím nebo skáču přímo do moře nebo do bazénu se studenou vodou.
10.	A.	Pokud jsem na dovolené, dávám přednost pohodlné a dobré místnosti s postelí.
	B.	Pokud jsem na dovolené, dávám přednost změně a rád tábořím pod širým nebem.
11.	A.	Dávám přednost lidem, kteří vyjadřují své emoce, i když jsou poněkud vrtkaví.
	B.	Dávám přednost lidem, kteří jsou klidní a vyrovnaní.
12.	A.	Dával bych přednost práci na místě.
	B.	Dával bych přednost práci, která vyžaduje cestování.
13.	A.	Když je chladný den, nemohu se dočkat, až budu doma.
	B.	Svěží, studený den mne osvěžuje.
14.	A.	Nudí mne dívat se na stejné tváře.
	B.	Mám rád uklidňující vztah s blízkými přáteli.

Tab. 4.1. Škála vyhledávání vjemů.

4. Motivace chování

Skórování:

Připočtete si bod za každou z následujících položek, které jste si zakroužkovali:

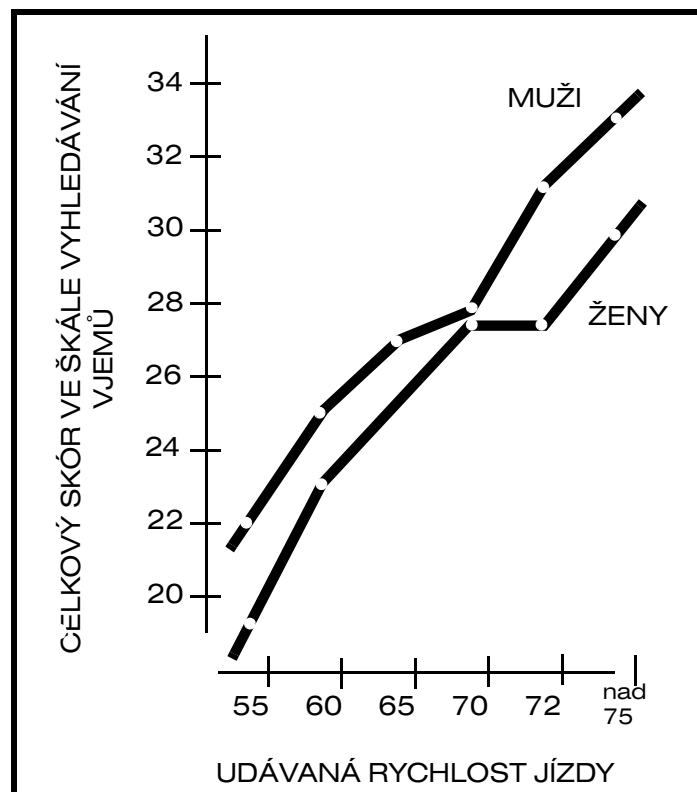
1A, 2A, 3B, 4B, 5A, 6B, 7A, 8A, 9B, 10B, 11A, 12B, 13B, 14A.

Sečtete celkový počet bodů, vyjadřujících vaši úroveň vyhledávaných vjemů, a porovnejte je s níže uvedenými normami:

0 - 4 velmi nízká 6 - 9 průměrná 12 - 14 velmi vysoká.

4 - 5 nízká 10 - 11 vysoká

Výzkum, používající škálu vyhledávání vjemů, odhalil velké rozdíly ve vyhledávání stimulační (Carroll, Zuckerman a Vogel, 1982). Navíc se zdá být vyhledávání vjemů charakteristickým rysem, který se objevuje v řadě různých situací. Jedinci, kteří udávají, že mají rádi nové zážitky v jedné oblasti svého života, mají sklon se popisovat jako dobrodružné v jiných oblastech. Psychologové porovnali vysoké skóre ve škále vyhledávání vjemů s množstvím charakteristik chování: provozování rizikových sportů, zaměstnání nebo koníčků (parašutismus, jízda na motocyklu, zaměstnání požárníka, hloubkové potápění), vyhledávání různých sexuálních zážitků a zážitků spojených s požíváním drog, nebojácné chování v situacích obecně vzbuzujících fobie (výšky, tma, hadi), riskování při hazardních hrách a dávání přednosti exotickým jídlům. Dokonce i když mají jedinci, vyhledávající silné vjemy, popsat své normální návyky při řízení auta, udávají, že jezdí vyšší rychlostí než jedinci, kteří vyhledávají nevýrazné vjemy (viz obr. 4.2.).



Obr. 4.2. Skóre ve škále vyhledání vjemů a rychlost jízdy autem.

Pokusné osoby byly dotázány, jakou rychlostí obvykle jezdí autem na dálnici, pokud jsou dobré jízdní podmínky a maximální povolená rychlost je 90 km/h. Výsledky odhalily významný vztah mezi udávanou rychlostí jízdy a skórem ve škále vyhledávání vjemů. Osoby, které nebyly řidiči, a řidiči, kteří jezdili pomaleji, než byl rychlostní limit, nebo touto povolenou rychlostí, měli ve škále nejnižší skóre a skóre vzrůstaly s každým zvýšením

rychlosti jízdy. Existují rozdíly mezi pohlavími, zjištěné v této studii. Muži vykazují typicky vyšší skóre ve škále vyhledávání vjemů než ženy.

(Podle: R. L. Atkinson et al.: 1995, s. 425 - 427).

Zpracuj úkol č. 2: Hodnotový žebříček

Předkládáme vám seznam vybraných hodnot, o něž lidé usilují ve svém životě. Jestliže vám nějaká formulace nevyhovuje, můžete ji škrtnout a nahradit jinou. Můžete rovněž přidat hodnoty, které zde nejsou uvedeny, jestliže je považujete za důležité.



dobro nejblížších	společenské uznání
láska	moc
krása	život plný zážitků
úcta k sobě (sebeúcta)	dobro lidstva
vnitřní harmonie	naprostá nezávislost
pocit naplnění, uspokojení	život bez starostí
spravedlnost	majetek (dům, auto apod.)
mistrovství, dokonalost	tolerance
opravdové přátelství	společenství
tvůrčivost	všestranný rozvoj osobnosti
moudrost	zdraví
demokracie	potřeba seberealizace prací

Když jste provedli změny (škrty a doplnění), podtrhněte nyní deset hodnot, které považujete za nejdůležitější a které toužíte uskutečnit ve svém životě. Potom je seřaďte tak, že nejdůležitější hodnotu napíšete k číslu 1, další nejdůležitější k číslu 2 atd., až po číslo 0 u hodnoty, která je pro vás z těch, které jste si vybrali, nejméně důležitá.

Stručně charakterizujte činnosti, které mohou vést k realizaci deseti vybraných hodnot. Použijte arch papíru, kde v řádcích očíslovaných 1-10 napište, jak hodláte dosáhnout zvolené hodnoty.

(Podle: V. Smékal, 2002, s. 258 - 259).

- **Temperament**
- **Biorytmy a osobnost**
- **Mozek a osobnost**
- **Chemismus organismu a psychika**
- **Psychobiologický model temperamentu**

5.

Biologická osobnostní dynamika



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- pojednat o temperamentu jako stylu prožívání a chování člověka
- charakterizovat emocionalitu osobnosti jako základní dimenzi temperamentu
- uvést příklady typologie temperamentu
- vysvětlit význam somatotypu pro poznání osobnosti
- popsat význam biorytmů a jejich vlivu na dynamiku prožívání a chování člověka
- uvést poznatky o biochemické aktivitě organismu a jejich významu pro harmonickou činnost organismu
- pojednat o vztahu neurodynamiky a osobnosti
- charakterizovat psychobiologický model temperamentu.



Časová zátěž

- 8 hodin

5.1 Temperament

5.1.1 Pojetí temperamentu

Temperament určuje celkový styl prožívání a chování člověka. V užším slova smyslu je temperament emoční vzrušivostí jedince, v širším smyslu je temperament biologickou dispozicí jedince ke vzrušivosti vůbec. Temperament tedy zahrnuje formální vlastnosti osobnostní dynamiky, které se projevují odlišným průběhem psychomotorických reakcí (intenzitou pohybů, jejich rychlostí, délkou trvání), ale i hloubkou prožívání a dalšími znaky.

Temperament nemá samostatný zážitkový obsah, je dispozicí, která určuje pouze způsob, kterým probíhají různé psychosomatické děje. Na temperamentové vlastnosti proto usuzujeme z vnějších projevů prožívání a chování lidí. Způsob vnějšího reagování člověka lze pozorovat v jeho gestikulaci, mimice, tempu řeči, chůzi, pohybech. Individuální rozdíly v prožívání se projevují v citovém ladění člověka, v jeho emoční vzrušivosti.

V starším klasickém pojetí byl temperament jako dispozice k celkové vzrušivosti určován vrozenými vlastnostmi funkcí nervové soustavy (poměrem nervových procesů podráždění a útlumu). Ve smyslu vnímavosti člověka k emociogenním situacím je dnes temperament pojímán i jako korelát metabolických a chemických změn v tělesných tkáních, zejména v činnosti žláz s vnitřní sekrecí.

Temperament -
forma osobnosti

Temperament jako styl prožívání a chování jedince je propojen s charakterem. Zatímco charakter vyjadřuje psychický obsah základních mravních kvalit osobnosti, které regulují její jednání a prožívání, temperament určuje formu osobnosti, její dynamiku. V tomto pojetí spojuje temperament s charakterem ruský psycholog S. L. Rubinštejn (1967). Za základní dimenze temperamentu pokládá impulzivnost a tempo psychické činnosti. Temperament chápe jako "dynamickou charakteristiku psychické činnosti individua". Je pro ni charakteristická především síla a rychlost nervových procesů.

Dynamika psychické činnosti však nesouvisí pouze s temperamentem. Souvisí také s motivací - s psychologickými příčinami chování. **Rozdíl mezi temperamentem a motivací** spočívá v tom, že vlastnosti temperamentu jsou nezávislé na situaci, na zaměření osobnosti i na obsahu její činnosti, zatímco motivace tyto faktory zahrnuje. Člověk může být v určité situaci pasivní, skleslý a v jiné situaci vitální, živý, aktivní, což může být spojováno s negativním a pozitivním vztahem k situaci (rozdílnou motivací). Ovšem tento rozdíl se může projevit i protiklady a temperamentové vlastnosti mohou být maskovány. Kombinace silného motivu, tj. silné psychologické příčiny chování, s nízkou úrovní vzrušivosti může vést k výrazné aktivitě, ale může k ní vést i slabý motiv se silnou vzrušivostí. Silný motiv

může vést k vysoké úrovni aktivace člověka, ale to se může u někoho projevit spíše horlivým přemýšlením, než pohybově výrazným jednáním.

Z uvedeného vyplývá, že úroveň vzrušení jedince se neprojevuje jen v pohybech, ale i v hloubce prožívání. Není určována jen vlastnostmi nervové soustavy a systémem žláz s vnitřní sekrecí, ale i emocionálně motivačními činiteli. Tato úroveň vzrušení tedy souvisí se vztahem člověka k dané situaci. Hovoříme o motivaci vyvolané aktivaci osobnosti. Nezávisle na temperamentových vlastnostech mohou lidé pod vlivem motivů pracovat aktivněji, rychleji než je jejich zvykem, ale pouze dočasně.

5.1.2 Temperament a emoce

Emocionalita (emotivita) osobnosti, je v psychologii pokládána za základní dimenzi temperamentu. Temperament je proto někdy chápán také jako dispozice k formálním způsobům emocionálního reagování.

Spontánní kontrola emocionálních reakcí a jejich rozdílná intenzita, které probíhají u každého jedince, zahrnují pět **primárních faktorů emotionality** (Pawlik K., 1968 in: Nakonečný M., 1995.).

Patří mezi ně:

- **Emocionální integrace**, která je nejdůležitějším faktorem kontroly emocí, je sycena následujícími rysy osobnosti: trpělivostí, vyrovnaností, nepřítomností výrazně kolísavých nálad, uvolněností, malou vzrušivostí a nervozitou, nesnadnou zranitelností v citech.
- **Nedůvěra**, která znamená nedostatek kooperativnosti, souvisí s těmito rysy osobnosti: podezřívavostí, nedostatkem tolerance vůči druhým, nedostatkem pohotovosti pro pomoc druhým, dále žárlivostí, zlomyslností, hledáním chyb u druhých, "nechááním někoho na holičkách".
- **Bázlivost**, která souvisí s pocity viny a sníženou sebedůvěrou. Projevuje se bojácností, úzkostností, deprimovaností, pochybnostmi o vlastních schopnostech zvládnout obtížné situace, ve výchovných postojích spíše přísností než shovívavostí.
- **Napětí** ("nervozita"), která jako faktor osobnosti se projevuje prudkými změnami nálad a zvýšeným emocionálním napětím. Patří sem např. tyto rysy osobnosti: pocity napětí a vzrušení, častá sklíčenost, silné kolísání nálad, neodůvodněná starostlivost, nespavost, nesoustředěnost, mírná zmatenost. Tento faktor osobnosti je považován za nejjistější indikátor neuróz a je podstatnou osobnostní komponentou stavů úzkosti.
- **Sebekontrola** je úroveň sebeovládání, sebedisciplíny, která se projevuje v energičnosti, v řešení známých problémů novým způsobem, odolností vůči těžkostem, dodržováním slibů, a ve spoléhání více na jistotu než na své štěstí.

Někteří psychologové připomínají tzv. **emocionální konstituci**, která vyjadřuje celkovou disponovanost osobnosti k emocionálním reakcím. Soudí, že v emocionální konstituci se projevují jak vrozené dispozice ke vzrušivosti vegetativní nervové soustavy, tak vlivy emocionálních zkušeností (výzkumně byl potvrzen vliv traumatizující emocionální zkušenosti na zvýšenou emocionální labilitu). Emocionální konstituce má řadu fyziologických komponent a výrazně se v ní uplatňuje **dědičnost**.

Zamysli se nad kritikou diskusí:

Badatelé zdůrazňují, že kontinuita a diskontinuita temperamentu je funkcí interakce mezi genotypem dítěte a prostředím. Domnívají se, že klíč k zdravému vývoji spočívá v přizpůsobení domácího prostředí temperamentu dítěte. Například uvádějí případ Karla, chlapce s velmi neklidným temperamentem od několika prvních měsíců života do 5 let. Protože však měl Karlův otec potěšení ze synova "energického" temperamentu a vzal v úvahu jeho počáteční negativní reakce na nové situace, Karel prospíval a stával se stále více "klidným". Ve věku 23 let byl zařazen do skupiny osob s "klidným" temperamentem. Nicméně Karlův původní temperament se často na krátkou dobu projevil vždy, když se změnil životní okolnosti. Například když začal ve školním věku hrát na klavír, opět se u něj

Disponovanost osobnosti k emocionálním reakcím

objevily intenzivní negativní reakce, po kterých následovalo pomalé přizpůsobování a nakonec pozitivní, nadšené zapojení. Podobný vzorec se u něj vyskytl, když začal chodit na střední školu (Thomas a Chess, 1986).

(Podle: R. L. Atkinson et al., 1995, s. 508).

Nálady a
temperament

Značný vliv na člověka mají **nálady**, tj. déletrvající emoční stavy, které vytvářejí celkové ladění osobnosti. Toto ladění osobnosti má úzký vztah k temperamentu, např. depresivní nálada je spojená se skleslostí, se ztrátou aktivity, s nečinností. Nálady jsou důsledkem celkového psychického a tělesného stavu člověka. Na jejich utváření se podílí jak minulé zkušenosti, tak i očekávání událostí v budoucnu, ale i stav organismu (např. průběh metabolických procesů).

K zamyšlení: Temperament a životní prostředí

Rodiče, kteří mají první dítě, jsou často překvapeni, že jejich novorozenec má od samého počátku rozpoznatelnou osobnost. Pokud se jim narodí druhé dítě, jsou rovněž překvapeni, do jaké míry se druhé dítě liší od prvního. Tato pozorování rodičů jsou platná. Již v prvních týdnech života vykazují děti rozdíly ve své aktivitě, ve svých reakcích na změny okolí a ve vzrušivosti. Některé děti často křičí, jiné zřídka. Některé snášejí přebalování a koupání bez zbytečného povyku, jiné přitom kopou a bijí kolem sebe. Některé děti jsou citlivé na jakýkoli zvuk, jiné si nevšímají ani největšího hluku. Děti se liší také v tom, jaký vztah mají k "mazlení". Některým se líbí, když jsou chovány a tisknou se k osobě, která je drží, jiné ztuhnou, kroutí se a tisknou se málo (Korner, 1973). Tyto osobnostní charakteristiky, které mají vazbu k náladě, se nazývají **temperament** a existují důkazy pro to, že tvoří rané stavební kameny pro pozdější osobnost jedince (Thomas a Chess, 1977).

Tradičně se soudilo, že rodiče utvářejí chování svého dítěte. Například rodiče často křičícího dítěte si kladli za vinu, že jejich potomek má nějaké potíže. Výzkumy s novorozenci však stále více ukazují, že rozdíly v temperamentu jsou vrozené, a že vztahy mezi rodiči a dětmi jsou reciproční - jinými slovy, také chování dítěte má vliv na reakce rodičů a utváří je. Dítě, které je možné snadno ukonejšit, které se uklidní a přestane plakat, když je matka vezme do náruče, zvyšuje matčin pocit, že je schopna se postarat, a zdůrazňuje pocity blízkého vztahu s dítětem. Dítě, které klade odpor a dál pláče přes snahy je utěšit, vzbuzuje v matce pocity nedostatečnosti a odmítnutí. Čím více dítě reaguje na podněty od rodičů (přitulí se a zklidní, když je chováno se zájmem sleduje rodiče, když na ně mluví nebo si s ním hraje), tím snadnější je pro rodiče a dítě ustavit milující pouto.

Temperament dítěte není neměnný nebo imunní k vlivům prostředí. Rozdíly v temperamentu jsou však do jisté míry pozorovatelné v průběhu celého dětství. Tak například děti se "zlobivou" povahou mají později problémy ve škole s větší pravděpodobností než "hodné" děti (Reise, 1987, Thomas a Chess, 1977). Povahové rysy se však také mohou v průběhu vývoje měnit. Bezproblémový kojeneček se může změnit ve vzteklé batole. **Vrozený temperament predisponuje dítě k reakcím určitého typu, avšak na formování osobnosti se podílí jak temperament, tak životní zkušenost.**

(Podle: R. L. Atkinson et al., 1995, s. 91 - 92).

5.1.3 Typologie temperamentu

Vlastnosti temperamentu jsou poměrně stálými charakteristikami osobnosti. Souhrn temperamentových vlastností jedince tvoří jeho temperamentovou strukturu, obvykle označovanou jako **typ temperamentu**.

Temperament, jak jsme již uvedli, je pokládán za **soubor formálních vlastností psychomotoriky člověka**.

Patří mezi ně:

- a) **hloubka či intenzita** prožívání a jeho dynamika
- b) **tempo** psychomotorických reakcí (např. rychlost - pomalost pracovních pohybů, jejich rovnoměrnost - nerovnoměrnost),
- c) **síla** nebo slabost motorické reakce ve výrazových, pracovních a dalších pohybech,

d) **trvání** psychomotorických reakcí, tj. jejich krátkodobost - dlouhodobost, a jejich doznívání.

Temperament lidí se projevuje kombinací síly a rytmu činnosti, tím že reagují rychle nebo pomalu, silně nebo slabě, že jejich činnost má určitý osobitý rytmus.

Zkoumáním temperamentových vlastností a jejich vzájemných souvislostí se zabývala již antická medicína a filosofie. Autorem **humorální typologie** týkající se poměru tělesných šťáv - krev (sanguis), černá žluč (melancholé) žluč (cholé) a hlen, sliz (flegma) byl řecký lékař Hippokrates (asi 4. st. před n.l.). Jako kritérium pro typ temperamentu stanovil převahu jedné z tělesných šťáv, která vyznačovala různé druhy "nervového dění".

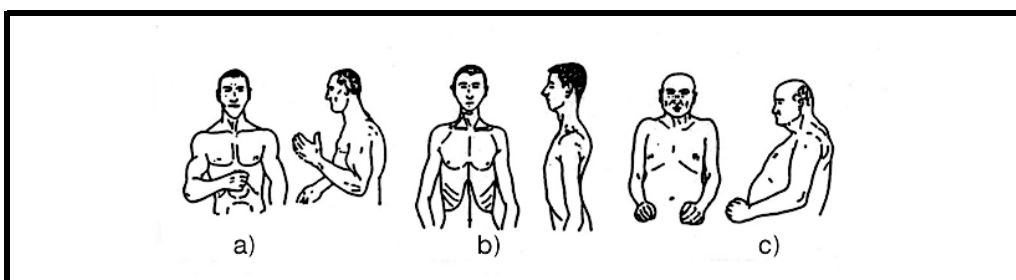
Klasické učení o temperamentových typech pochází od starověkého lékaře Galena (2. st. před n. l.).

Galen rozlišil 4 typy temperamentu:

- **sangvinik** (živý, pohyblivý, rychle reagující na podněty, usilující o časté střídání dojmů)
- **cholerek** (výbušný, dráždivý, rychlý, aktivní, prudký)
- **flegmatik** (klidný, pomalý, vytrvalý, s nepříliš hlubokými city)
- **melancholik** (úzkostlivý, citlivý, ukázněný, se sklonem k hlubokému prožívání i bezvýznamných událostí, uzavřený).

Temperamentové
typy

Teprve ve 20. století německý psychiatr E. Kretschmer zobecnil ve svém díle "Stavba těla a charakter" výsledky klinických zkušeností a rozlišil **čtyři tělesné typy: pyknický, astenický (leptosomní), atletický a smíšený**. V Kretschmerově systému je tak typ temperamentu přiřazen k tělesným typům. Temperament v jeho pojetí je k určitému způsobu citového života a k duševnímu a tělesnému tempu.



Obr. 5.1. Kretschmerovy tělesné typy: a) atletický b) astenický c) pyknický.

S cyklotymním typem temperamentu se setkáváme hlavně u pykniků (z řec. pyknos = zavalitý, rozměrný). Tělesně se vyznačují zavalitou střední postavou s oblémi tvary, kratšími končetinami, kulatým a širokým obličejem.

Cyklotýmní typ temperamentu se vyznačuje přirozeností, otevřeností, srdečností. Lidé tohoto typu mají potřebu prožívat své city s okolím. Jsou spíše prakticky zaměřeni, mají smysl pro realistické chápání světa. V myšlení mají tendenci k povrchnosti. Často nedokáží odhadnout své možnosti. Celkové ladění jejich osobnosti je ovlivňováno náladou, která se pohybuje od nadměrného veselí až ke smutku. Patologicky se tento typ projevuje cyklofrenií (maniomelancholií).

Somatotyp schizotýmního temperamentu - leptosom (z řec. leptos = vytáhlý, úzký) je charakteristický štíhlou, protáhlou postavou s úzkými rameny, plochým hrudníkem, delšími končetinami se slabým svalstvem, podlouhlým obličejem s ostrým profilem, celkovou kostnatostí postavy a nižší tělesnou váhou.

Schizotýmní typ temperamentu se projevuje spíše uzavřeností vůči vnějšímu světu, nepřístupností až plachostí. Vnitřní svět těchto lidí se vyznačuje protiklady přecitlivělosti a chladnosti, dráždivosti a citové lhostejnosti. Navenek budí dojem povrchnosti, lhostejnosti. Tito lidé mají sklon k teoretickému myšlení, jsou disciplinovaní, důslední a systematictí.

Normální temperament vystupňováním těchto vlastností může přejít až do choroby "schizofrenie", která se vyznačuje rozštěpem v myšlenkovém a citovém kontaktu s vnějším světem a únikem do vlastního fantazijního světa.

Viskózní typ temperamentu se vyznačuje pomalostí, důkladností, klidem, houževnatostí v činnosti. Představitelé tohoto typu mají atletickou (z řec. *athletes* = zápasník, závodník) souměrnou postavu, široká ramena a hrudník, dobře vyvinutou kostru a svalstvo. S patologií hraničí tzv. epileptoid. Kretschmer předpokládá jeho vztah k epilepsii (záchvatovitě onemocnění s příznaky poruch ve fyziologické činnosti mozku, provázené poruchami vědomí a některými abnormálními vlastnostmi osobnosti).

Předpokládá se, že jen asi 10% populace lze zařadit mezi uvedené čisté somatotypy. Většina lidí totiž patří mezi typy smíšené. Kretschmerův přínos je vrcholem klasické konstituční typologie a v současné psychologii je stále živý a diskutovaný. I když tato typologie získala řadu příznivců, nepřihlíží se v ní k roli dědičnosti, k úloze centrální nervové soustavy, k faktorům věku a podceňuje se úloha žláz s vnitřní sekrecí. Na Kretschmera navázal ve čtyřicátých letech americký lékař William Sheldon, který založil konstituční typologii na objektivním měření parametrů lidského těla. Popsal vzájemný vztah mezi třemi typy tělesné stavby (tzv. somatotypy) a typy temperamentu.

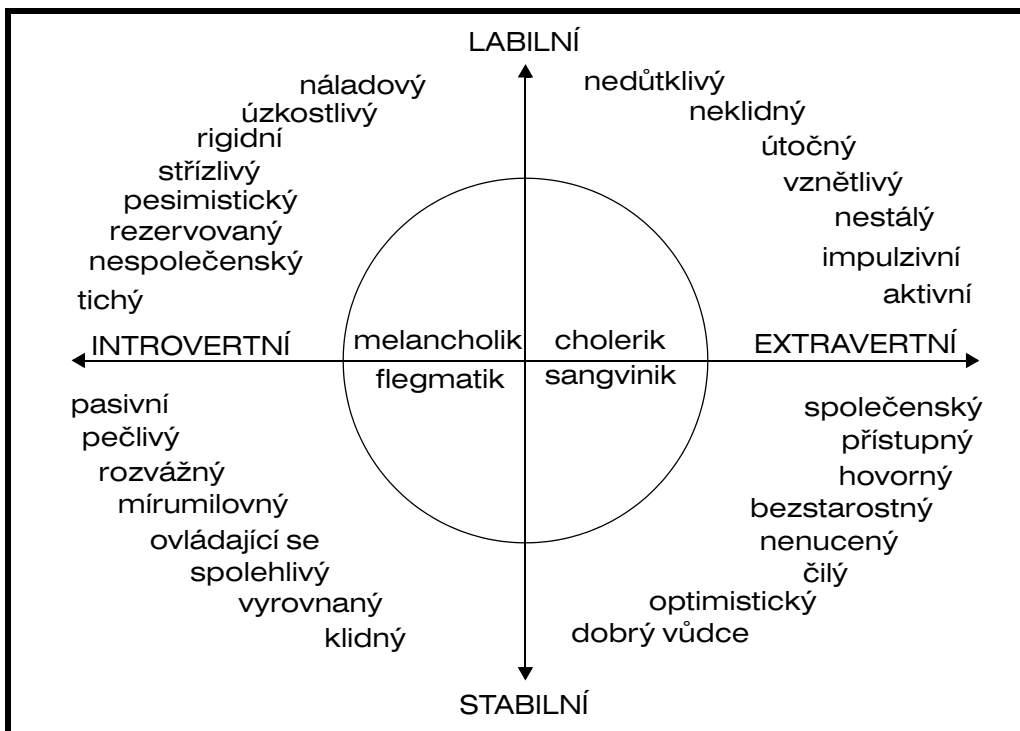
Jaký je význam somatotypu pro poznání osobnosti?

Stavba těla

Člověk svou tělesnou konstitucí vyvolává určitý dojem na své okolí. Ze somatotypu jedince často usuzujeme na jeho fyzickou zdatnost. Somatotyp však může vyvolávat mylnou představu o skutečné síle a odolnosti člověka, která, jak víme, není podmíněna pouze velikostí a rozměrností postavy. Při posuzování člověka je vždy třeba zvážit i jeho současný zdravotní stav, prodělaná onemocnění a další údaje z jeho autobiografie. Přijetí nebo nepřijetí vlastní tělesné konstituce sehrává také důležitou roli v psychofyziologické identitě osobnosti. Případné disproporce se mohou stát vážným zdrojem problémů "Já". Stavba těla člověka může mít také vliv na druh činností, které si člověk nejčastěji volí, ale může se také podílet na volbě povolání. Vlastnosti somatotypu, jak na to poukázala už klasická Kretschmerova typologie, se mohou stát biologickým základem určitého druhu temperamentu.

Různá další pojetí a přístupy ve výzkumu temperamentu se pokusil integrovat britský psycholog německého původu H. J. Eysenck. Přejímá od C. G. Junga pojmy **extroverze a introverze a neuroticismus** (neuropsychická labilita a stabilita).

Při diagnostice sangvinického, cholerickeho, melancholického a flegmatickeho temperamentu postupuje tak, že stanovuje u jedince míru extroverze nebo introverze a neuropsychické lability nebo stability. Dospěl k následujícím temperamentovým typům, kde každé ze čtyř možných kombinací přiřazuje jeden z galenovských typů temperamentu a současně vlastnosti chování.



Obr. 5.2. Vzájemný vztah temperamentových vlastností, typů a vlastností chování podle H. J. Eysencka (podle překladu P. Řičana, 1972, upraveno).

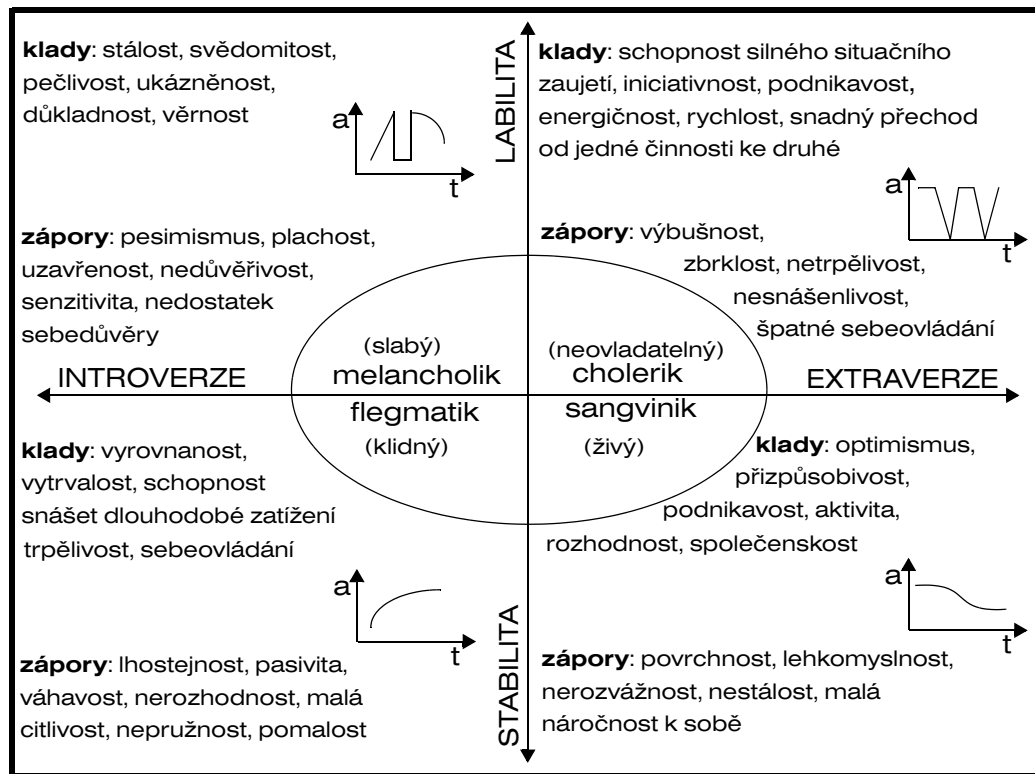
Neuropsychicky stabilní jedinec má minimální tendenci emočně reagovat a po prožití emocionální situace se rychle a bez obtíží vrací do stavu psychické rovnováhy. Je klidný, vyrovnaný, spokojený, dobře se kontroluje.

Neuropsychicky labilní jedinec má sklony k úzkosti, depresím, je náladový. Má často poruchy spánku a různé psychosomatické potíže. Je zvýšeně emotivní a obtížně se dostává do rovnováhy po citově silných zážitcích. Je méně adaptabilní, často s rigidními způsoby reagování.

Extrovert je člověk družný, má rád zábavu a společnost. Má mnoho přátel, pociťuje potřebu být mezi lidmi a komunikovat. Je nerad sám. Touží po vzrušení, rád riskuje, jedná často na základě momentálních impulsů. Rád vtipkuje, pohotově reaguje, má rád změnu. Je bezstarostný, optimistický, veselý. Rád se pohybuje, je aktivní.

Introvert je člověk klidný, uzavřený, zdrženlivý vůči lidem. Intimní vztahy navazuje jen s vybranými lidmi. Dlouho se rozmýšlí, než začne jednat. Nemá rád vzrušení, je více vážný a má v oblibě pevný režim dne. Kontroluje své city, je spolehlivý, se sklonem k pesimismu.

5. Biologická osobnostní dynamika



Obr. 5.3. Schéma temperamentových typů.

Charakteristiky temperamentových typů:

Sangvinik (emočně stabilní extrovert) se vyznačuje především přiměřenou reaktivitou; na slabé podněty reaguje slabě, na silné silně; dominuje u něho reakce typu "slaměný oheň", tj. rychlé dozívání zážitku a rychlé změny zaměření; je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud nestálý a lehkovážný, vesele laděný, optimistický, jeho prožitky i city jsou spíše mělké.

Flegmatik (emočně stabilní introvert) je celkem vyrovnaný, navenek se jeví jako lhostejný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, vykazuje stálost a spokojenost. Je klidný, chladnokrevný až apatický; hlubší vztahy má jen k vybraným osobám; je spíše pasivní, bez velkých životních ambicí a požadavků, nemá rád změny a pohybově je spíše úsporný.

Melancholik (emočně labilní introvert) se vyznačuje hlubokými prožitky a spíše smutným laděním, pesimismem a strachem z budoucnosti; život je pro něj často obtížný, miluje klid, nesnáší vzruchy a hlučnost, jeho city jsou trvalé, ale jejich intenzita se neprojevuje navenek, žije spíše vnitřně; obtížně navazuje kontakt, ale vztahy, které naváže, jsou trvalé a hluboké.

Choleric (emočně labilní extravert) je silně vzrušivý, má sklon k výbuchům a k agresi, těžko se ovládá a reaguje často impulzivně, nerozvážně, má sklon "prorážet hlavou zed". Je netrpělivý, panovačný, vyžaduje často od jiných ústupky, je egocentrický, soužití s ním je obtížné; emočně je labilní, snadno citově vzplane, navenek reaguje rychle, silně, často bez zábran.

Znovu tu ovšem připomínáme, že neexistují přesně vyhraněné typy temperamentů. Temperament každého jedince je více či méně smíšený.

5.2 Biorytmy a osobnost

Vedle temperamentu ovlivňují dynamiku prožívání a chování člověka také tzv. biorytmy. Z dnešních vědeckých poznatků je již dostatečně zřejmé, že veškerá hmota ve vesmíru existuje jen jako vysoce aktivní. Vesmír se totiž děje, tj. nejen se ochlazuje a rozpíná, ale také se samovolně uspořádává, vytváří nové struktury, je souvislou aktivitou trvajícím od velkého třesku. Pozemský život, který je patrně nejvyšší úrovní vesmírné uspořádanosti vůbec, proto podléhá podobné rytmicitě a periodicitě jako veškerá tzv. hmota neživá. Je ovlivňován nejen rytmicitou atomů a molekul (molekula amoniaku se např. "otočí", tj. přepóluje za jedinou vteřinu celkem třicet miliardkrát), ale také aktivitou a rytmicitou vesmírnou: rotací Země a jejím oběhem kolem Slunce, oběhem Měsíce kolem Země, sluneční aktivitou, aktivitou a rotací naší galaxie atp. Protože o vlivu rytmicity atomů a molekul na živé systémy víme zatím velmi málo, považujeme za nejvýznamnější rytmy, které ovlivňují člověka a život vůbec, otáčení Země kolem vlastní osy, oběh Měsíce kolem Země a oběh Země kolem Slunce.

Význam biorytmů

Zdá se, že rozdílné formy života na Zemi mají také své vlastní specifické rytmy. Rakouský lékař H. Swoboda na počátku 20. století popsal u člověka 23-denní rytmus fyzický a 28-denní rytmus emocionální; později byla zjištěna existence 33-denního tzv. rytmu intelektuálního.

V téže době ruský fyziolog N. J. Perna svými výzkumy dospěl k závěrům, že buněčné struktury podléhají sekundám trvajícím rytmům, zatímco periodicitu dýchání a krevního oběhu je určována minutovými rytmy a celková aktivita organismu se mění v rozpětí 24 - 25 hodin. Také naše adaptabilita k rytmům společenského dění se vyznačuje týdenními a měsíčními cykly. A již starořeckým lékařem Hippokratem bylo potvrzeno, že hlavními rytmy pro člověka jsou sedmileté cykly.

V současné době vědci diskutují o tom, zda zdroj rytmicity je příslušnému organismu vlastní, tj. má příčiny biologické, endogenní, nebo souvisí s otáčením Země kolem osy, nebo s oběhem Země kolem Slunce, či fázemi Měsíce nebo s dalšími vnějšími činiteli.

Cyklický průběh životních funkcí organismu, který má 24 hodinovou frekvenci, ovlivňuje prožívání a chování člověka, míru jeho citlivosti, rychlost jeho pohybů. Pravidelné změny životních funkcí mají asi 24 hodinovou frekvenci - např. kolísání krevního tlaku, kolísání tělesné teploty, změna aktivity enzymů a endokrinních žláz aj. Pokud časové vrcholy aktivity organismu nenarušíme biochemicky (kávou, čajem, léky atp.), vyplývá z níže uvedeného populárního přehledu, že náročnou činnost zvládneme nejlépe v době od 10 - 12 hodin a kolem 14 hodiny bychom už měli volit spíše činnosti méně náročné a bez rizika úrazu.



K zamyšlení: Cirkadianní rytmy a osobnost

Jako příklad "biopsychologických hodin" organismu uvádíme změny somatické a psychické aktivity člověka v průběhu jednoho dne.

1. hod. po půlnoci

Člověk, který již spí alespoň tři hodiny, prodělává fázi lehkého spánku, může se snadno probudit. Organismus je zvláště vnímavý na bolestivé podněty.

2. hod. po půlnoci

Většina orgánů těla má sníženou aktivitu s výjimkou jater, která intenzivně zpracovávají látky důležité pro organismus a odstraňují z těla škodliviny. V tuto hodinu není vhodné pít kávu, čaj, alkohol. Tělu člověka naopak prospěje voda, ovocná šťáva nebo mléko.

3. hod. po půlnoci

Tělesný metabolismus je redukován na minimum, snižuje se krevní tlak, tepová frekvence i frekvence dechu. Lidský organismus je v největším útlumu. Toho by si měli být vědomi zvláště lidé, pracující na noční směny.

4. hod. ranní

Krevní tlak je stále nízký, mozek je zásoben minimem krve. V této hodině lidé nejčastěji umírají. Tělesné funkce jsou minimalizovány, ale sluch se zbystřuje, probouzíme se i nepatrným hlukem.

5. hod. ranní

Organismus je schopen rychlé aktivizace. Zvyšuje se vylučování většiny hormonů hypofýzy a kůry nadledvinek. V této hodině je snížena vylučovací funkce ledvin. Je vhodná doba pro podávání léků.

6. hod. ranní

Krevní tlak se zvyšuje, rovněž tepová frekvence, organismus se připravuje na denní aktivitu.

7. hod. ranní

Imunologický systém maximalizuje svou činnost, začíná zvýšená imunologická ochrana organismu.

8. hod.

Tělo je svěží, zbavené všech zplodin látkové výměny. V tuto hodinu není obzvláště vhodné pít alkohol, který zatěžuje játra.

9. hod. dopoledne

Zvyšuje se psychická aktivita, snižuje se citlivost na bolest, oběhový systém pracuje naplno.

10. hod dopoledne

Aktivita se dále zvyšuje. Člověk je v nejlepší kondici v rámci dne, což vydrží přibližně do 12 hodin.

11. hod. dopoledne

Optimální aktivita trvá, tento časový úsek se vyznačuje vysokou odolností vůči zátěži.

12. hod. - poledne

Všechny síly organismu jsou mobilizovány na maximum.

13. hod.

První vrchol denní aktivity minul, nastává lehká únava, vhodná je chvíle odpočinku. Játra odpočívají, do krve se dostává glykogen.

14. hod.

Křivka zásob potenciální energie klesá. Reakce se zpomalují. Je to druhý nejnižší bod v cirkadiálním cyklu.

15. hod.

Nastává opět zvýšená aktivace organismu. Smyslové orgány jsou ve svém maximu.

16. hod.

Hladina cukru v krvi stoupá. Po předchozí fázi aktivace nastává opět pokles.

17. hod.

Pracovní aktivita je stále vysoká. Sportovci úspěšně trénují.

18. hod.

Psychická svěžest se postupně snižuje. Klesá citlivost na fyzickou bolest. Organismus se připravuje na závěrečnou část dne. Je vhodná chvíle pro odpočinek a nasycení.

19. hod.

Krevní tlak stoupá. Psychická stabilita se snižuje. Člověk se snadno dostane do konfliktu se svým okolím. Je to nepříznivá doba pro alergiky. U disponovaných osob se projevují bolesti hlavy.

20. hod.

Tělesná hmotnost dosahuje denního maxima. Reakce jsou pohotové a přesné (téměř nedochází k haváriím).

21. hod.

Zvláště vhodná doba pro fixaci nových informací a dovedností, člověk má zvýšenou schopnost zapamatování.

22. hod.

V krvi je maximum bílých krvinek (místo obvyklých 5 - 8 tisíc až 12 tisíc v cm^3). Tělesná teplota klesá. Je to vhodná doba pro přípravu ke spánku.

23. hod.

Tělo se připravuje k regeneraci na orgánové i buněčné úrovni.

24. hod.

Organismus bilancuje svou celodenní činnost a zbavuje se všeho nepotřebného. Lidem, kteří už dvě hodiny spí, se zdají první sny.

K zamyšlení: lék pro sovy i skřivánky

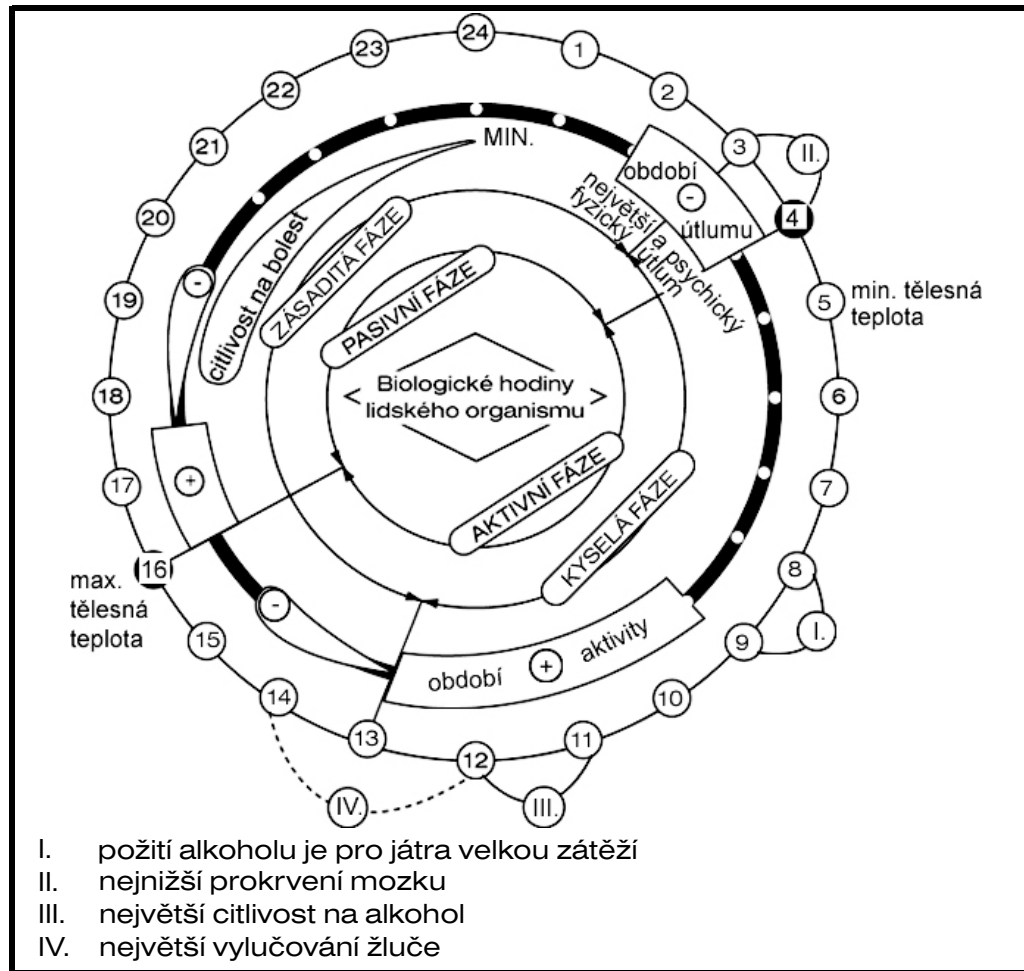
Skutečnost, že si člověk neumí nařídit své biologické hodiny pouze podle svého okolí, ale především podle světelného střídání dne a noci, je poměrně nový objev. Teprve před nedávnem se při sledování nevidomých lidí podařilo prokázat, že každý z nich by po nějaké době plynul časem ve svém vlastním tempu.

Střídání spánku a bdění mají na starosti biologické hodiny uložené v částech mozku zvaných hypothalamus a epifyza neboli šišinka. Ta se setměním začne produkovat melatonin, což je výhradně noční hormon, jehož vyšší obsah dává každému pokyn, aby se cítil ospalý a šel si lehnout. Melatonin je pravděpodobně jeden z hlavních hormonů, který dává signál ke snížení tělesné teploty, k oslabení výkonu mozku a svalů a naopak k probuzení činností trávicích a vylučovacích orgánů. Se svítáním, kdy začne melatonin ubývat, se člověk probouzí.

Tento velmi jemný mechanismus se ovšem snadno naruší. Stačí nepřiměřená tělesná aktivita, více kávy nebo silného čaje ve večerních hodinách, večírek, který se příliš protáhne do noci, či přelet několika časových pásem směrem na východ a nastane nechtěné ponocování spojené s posunutím biologických hodin.

Tvorba melatoninu slábne také s přibývajícím věkem. Proto mívají starší lidé problémy s usínáním a častěji prospávají v průběhu dne.

Pozdní usínání spojené s příliš časným buzením s sebou přináší horší regeneraci organismu v noci a únavu v průběhu dne. Narovnat vzniklou nerovnováhu není snadné. Nedávno farmaceutický výzkum dodal na trh lék chronobiotikum, což je uměle podávaný hormon melatonin. Jeho výhodou je, že přirozenou cestou prohlubuje spánek. Odpočínutý člověk je přes den aktivnější, a večer se mu proto lépe usíná a vše se postupně vrátí do pravidelného rytmu.



Obr. 5.4. Biologické hodiny lidského organismu.

5.3 Mozek a osobnost

Již v předešlém textu jsme zdůraznili, že optimální a včasná stimulace z vnějšího prostředí může aktivizovat určité mozkové struktury, na nichž závisí rozvoj příslušných funkcí osobnosti.

Neurofyziologické struktury jsou od počátku ontogenetického vývoje v interakci s vlivy přírodního a sociálního prostředí. V současné době existuje řada modelů, které se zabývají vztahem osobnosti a centrální nervové soustavy.

Pro zamyšlení uvádíme model P. McLeana, vedoucího laboratoře evoluce mozku a chování Národního ústavu duševního zdraví v USA.

K zamyšlení: McLeanův model vztahu mozku a osobnosti

McLean předpokládá, že mozek živočichů se vyvíjí tak, že na každém dalším evolučním stupni přibude nová vrstva s novými funkcemi, přičemž staré části mozku nezanikají a fungují jako dřív, jen v podřízeném postavení vzhledem k vývojově mladším vrstvám. U člověka tedy podle něj existuje trojediný mozek, který se sestává ze zadního, středního a předního mozku. "Musíme se podívat na sebe a na svět" - jak říká - "očima tří zcela různých osobností", z nichž dvě nejsou vybaveny řečí. Lidský mozek je podle McLeana "ekvivalentní třem navzájem spojeným biologickým počítačům", z nichž každý má "svou vlastní mysl, svůj vlastní smysl času a prostoru, vlastní paměť a další funkce". Každý z těchto mozků

odpovídá jednomu velkému evolučnímu kroku. Všechny tři mozky se liší neuroanatomicky a funkčně a v každém z nich je úplně jiná dělba práce neurochemických látek.

McLean přirovnává mozek k vozidlu a hovoří o třech druzích "podvozků". Funkce nejstaršího z nich je soustředěna kolem středního mozku a odpovídá tomu, co I. P. Pavlov nazýval "podkoří". Je to mozek, který máme společný se všemi savci a plazy. Vznikl asi před několika sty miliony lety. Obsahuje všechny mechanismy nezbytné k reprodukci a sebezáchově organismu, včetně regulace srdeční činnosti, krevního oběhu a dýchání. U ryb a obojživelníků je to celý jejich mozek. McLean jej nazývá R-komplex. Kolem R-komplexu je rozložen limbický systém, který též sdílíme se savci, který je však mladší - vznikl asi před 150 miliony let - a ve své dovršené formě se liší od plazího mozku. To je druhý "podvozek". A nakonec je zde třetí "podvozek"- neokortex, který je bezpochyby posledním evolučním přírůstkem mozku, překrývajícím všechny jeho starší části. U člověka, tak jako u ostatních vyšších savců a primátů, je tato část mozku relativně největší. Čím výše na evolučním žebříčku savec stojí, tím větší část jeho mozku zaujímá neokortex. Objevil se před několika desítkami milionů let.

McLean tvrdí, že **R-komplex** hraje vážnou roli v agresivním, rituálním a teritoriálním chování a v určování dominance a subordinace. **Limbický systém** generuje silné nebo výrazné emoce. Jsou v něm zadány i základy altruistického chování, tvořivost, obraznost, intuice. Teprve **neokortex** (který je bohatě horizontálně specializován podle laloků) umožňuje vyvíjet iniciativu, opatrnost, plánování, poznávání a anticipaci, výměnu a zpracování informací, abstraktní myšlení. Neokortex u člověka zaujímá 85% mozku a je s to kontrolovat podněty a čelit impulzům vycházejícím z nižších částí mozku.

Koncepce trojjediného mozku se začíná v současné psychobiologii prosazovat.

S populárním výkladem se můžeme setkat v knize pro manažery: Bernstein, A. J. Rozen, S. C.: Dinosaurí mozky, Praha, Victoria Publishing, 1994.

(Podle: V. Smékal, 2002, s. 178 - 179).

5.4 Chemismus organismu a psychika

Na dynamiku prožívání a chování osobnosti mají vliv také **humorální a hormonální** zvláštnosti organismu. Humorální (humor z lat. = vlhkost, tělesná šťáva) zvláštnosti organismu sledovala již starověká medicína v souvislosti s teorií temperamentů, ale zkoumán byl i jejich vliv na tělesné a duševní zdraví. Novější biologické výzkumy potvrdily, že složení **tělních tekutin** (slin, moči a krve) je individuálně odlišné a mění se při změnách zdravotního stavu a v rámci denních rytmů organismu.

Tělní tekutiny - sliny, moč, krev

Poznatky o biochemické individualitě jsou v popředí zájmu alternativní medicíny. Intenzivní zkoumání probíhají v oblasti hladiny jednotlivých enzymů, endorfinů, enkefalinů, neuropeptidů aj. látek, které ovlivňují psychologickou mobilizaci imunologické obrany organismu. Hledají se také souvislosti mezi krevními skupinami a individuálními vlastnostmi osobností.

Americké výzkumy potvrdily, že závislost na alkoholu u některých osob je determinována biochemicky. Závislost je podmíněna jaterními enzymy, jejichž metabolismus ovlivňuje afinitu na alkohol. Nové výzkumy potvrzují, že tato predispozice je dána geneticky.

Žlázy s vnitřní sekrecí produkují biochemicky účinné hormony, které jsou důležité pro harmonickou činnost osobnosti. Nevyváženost hormonální produkce způsobuje změny v činnosti tělových systémů a druhotně může být ovlivňována i osobnost (změny tělesného vzrůstu, zvýšená únavnost, apatie, emoční labilita aj.). Z psychologického hlediska je významná činnost hypofýzy (podvěsek mozkový) a nadledvin.

Žlázy s vnitřní sekrecí

5.5 Psychobiologický model temperamentu

V roce 1993 publikoval C. R. Cloninger, profesor genetiky a psychiatrie Washingtonské univerzity v St. Louis, spolu se svými spolupracovníky D. M. Svrakicem a T. R. Przybekem tzv. **psychobiologický model osobnosti** (in: F. Koukolík: 1996, s. 90).

Cloningerova teorie využívá poznatků neurověd a popisuje osobnost ve čtyřech rozměrech: **vyhledávání nového, sklon vyhýbat se poškození, závislost na odměně a vytrvalost**. Autor předpokládá, že základem těchto „**rozměrů**“ osobnosti jsou automatické, dědičně podmíněné, „podvědomé“ nebo také tzv. „předpojmové“ odpovědi organismu na vjemy. Způsob reakce (odpověď) je tedy patrně dána (podmíněna) geny funkční soustavy paměti, která zajišťuje zpracování různých druhů informací.

Cloningerova teorie temperamentu

Čtyřrozměrné pojetí osobnosti nazývá Cloninger - poněkud překvapivě **temperamentem**. Jak jsme již naznačili, jeho **prvním rozměrem je vyhledávání nového**. Dědičností je podmíněn výběr podnětů, které dokáží jedince přimět ke zkoumání okolí, vyhledávání nových situací, impulzivnímu rozhodování nebo rychlým proměnám nálady.

Druhým rozměrem temperamentu je sklon vyhýbat se poškození. Dědičností znovu vybere podněty, prostřednictvím nichž jedinec některé druhy svého chování tlumí např. začne se obávat budoucnosti nebo lidí, které nezná; tlumí podněty, které ho rychle unavují.

Třetím rozměrem temperamentu je závislost na odměně. Dědičností jsou určeny podněty, které nás přimějí k tomu, abychom v nějakém druhu chování pokračovali. Dědičností například určuje naši míru závislosti na pochvale druhých.

Čtvrtým rozměrem temperamentu je vytrvalost. Dědičností je daná míra vytrvalosti, s níž odoláváme únavě, nebo tomu, že se nám určitá činnost nedaří.

Autoři uvádějí závěry studie dvojčat, která ukázala, že dědičností ovlivňuje všechny čtyři temperamentové rozměry mezi 50 až 65%. Rozměry temperamentu jsou vzájemně na sobě nezávislé. Rozdíly mezi nimi se projevují už v raném věku a do jisté míry předurčují chování v dospívání i v dospělosti.

Předpokládá se, že uvedené temperamentové rozměry osobnosti prošly evolucí. Pravděpodobně prvním rozměrem byl ve vývojové řadě u všech živočichů sklon **vyhýbat se poškození**. Pak se objevilo **vyhledávání nového** a počínaje vývojem plazů, tj. koncem prvohor a ve druhohorách, se objevila **závislost na odměně**.

Cloningerova teorie zahrnuje některé temperamentové dispozice uváděné ve starších teoriích. Jejich vysvětlení podává autor na základě výzkumů funkce neurotransmiterů. Tato inspirativní teorie může napomoci k lepšímu porozumění důsledkům psychosomatických onemocnění a při obnově životní pohody.



Shrnutí kapitoly

Temperament determinuje celkový styl prožívání a chování člověka. Nemá zážitkový obsah, zahrnuje formální vlastnosti osobnostní dynamiky.

Na typ temperamentu usuzujeme z vnějších projevů prožívání a chování člověka.

Studie o temperamentu patří k nejstarším známým poznatkům o osobnosti. Souvislosti mezi tělesnou konstitucí a vlastnostmi osobnosti byly využívány k typologickému rozlišování lidí.

Na konci 20. století byl publikován Cloningerův psychobiologický model temperamentu.

Kvalita prožívání a jednání osobnosti je ovlivňována také biorytmy a humorální a hormonální aktivitou osobnosti.

Biologické základy osobnosti, determinující částečně temperament a dynamiku osobnosti, ovlivňují somatotyp a způsob, jak se člověk vnímá a jak se cítí.

V současné psychobiologii se začíná prosazovat koncepce trojjediného mozku, vycházející z fylogenetických proměn mozku. Koncepce popisuje psychosociální projevy regulované mozkiem.

Poznání temperamentových charakteristik osobnosti je důležité pro zhodnocení celkové dynamiky osobnosti.

Otázky k zamyšlení



1. Čím je podmíněna biologická osobnostní dynamika člověka?
2. Co vyjadřuje temperament člověka?
3. Jaký je rozdíl mezi motivací a temperamentem?
4. Proč je emocionalita pokládána za základní dimenzi temperamentu?
5. Zaujměte stanovisko ke starším typologiím temperamentu.
6. Jaký je význam somatotypu pro poznání osobnosti?
7. Čím jsou charakteristické temperamentové typy podle H. J. Eysencka?
8. Jaký vliv mají biorytmy na dynamiku prožívání a chování člověka?
9. Jaký je význam biochemických poznatků pro harmonickou činnost osobnosti?
10. Co vyjadřuje psychobiologický model osobnosti?

POT



Zpracuj úkol č.1: Posouzení temperamentu pomocí neformalizovaného inventáře

Metoda slouží ke stanovení struktury temperamentu. Pro každý temperamentový typ (komponentu) je uvedeno 20 položek, které představují systemizovaný komplex charakteristických výrazových projevů a způsobů chování temperamentu. Inventář je možné použít i k poznání temperamentu druhých lidí.

U každé položky rozhodněte, zda je příslušný projev pro vás charakteristický v běžných, každodenních činnostech. Za každý souhlas získáváte bod. Odpovídejte upřímně. Jde o sebepoznání.

S - sangvinik

Jste veselý a optimistický. Jste energický a praktický. Často nedokončíte začatou práci. Máte sklon se přečínovat. Jste schopni rychle pochopit novou situaci. Jste nestálý ve svých zájmech a zálibách. Snadno se přenášíte přes nezdary a nepříjemnosti. Snadno se přizpůsobujete různým okolnostem. S potěšením se pouštíte do každé nové práce. Rychle ztrácíte elán, přestane-li vás práce zajímat. Rychle vniknete do nové práce a dovedete snadno přejít z jedné práce do druhé. Těžko snášíte jednotvárnou, všední a namáhavou práci. Jste družný a společenský, mezi novými lidmi nepocítujete stísněnost. Hodně vydržíte a dovedete dělat. Mluvíte hlasitě, rychle a zřetelně, řeč doprovázíte živými gesty a výraznou mimikou. V nečekané, složité situaci si zachováte sebeovládání. Cítíte se vždy plný síly. Rychle usínáte a rychle se probouzíte. Často býváte nepozorný a rozhodujete se ukvapeně. Máte sklon k povrchnosti a roztržitosti.

M - melancholik

Jste nesmělý a ostýchavý. Jste rozpačitý v novém prostředí. Dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi. Nedůvěřujete si. Lehce snášíte samotu. Neúspěchy vás sklíčuji a deprimují. Uzavíráte se sám do sebe. Rychle vás někdo unaví. Mluvíte nevýrazným a

tichým hlasem, někdy až skoro šeptem. Přizpůsobujete se bezděčně povaze člověka, s nímž hovoříte. Vnímáte vnější dojmy tak intenzivně, že vás často pohnou až k slzám. Jste mimořádně citlivý na pochvalu nebo výtku. Jste hodně náročný na sebe i na své okolí. Máte sklon k podezíravosti a zveličeným domněnkám. Jste až nezdravě citlivý a snadno zranitelný. Jste přehnaně urážlivý. Jste nesdílný, nikomu se nesvěřujete se svými myšlenkami. Jste málo aktivní a nasmělý. Jste poslušný a bez výhrad a pokorně se podřizujete. Snažíte se vzbudit soucit a spoléháte na pomoc svého okolí.

CH - choleric

Nemáte stání, stále spěcháte. Jste neklidný, vznětlivý. Jste rázný a přímý v jednání. Jste netrpělivý. Jste rozhodný a iniciativní. Jste tvrdohlavý. Jste pohotový v hádce. Pracujete nesoustavně, nárazově. Rád riskujete. Myslíte na odplatu. Mluvíte rychle, vzrušeně, s nevyrovnanou intonací. Máte sklon k prehlivosti. Jste agresivní. Dráždí vás nedostatky. Máte výraznou mimiku. Dovedete rychle jednat a rozhodovat. Usilujete neustále o něco nového. Máte ráznou, prudkou gestikulaci. Jdete neústupně za vytčeným cílem. Projevují se u vás změny nálady.

F - flegmatik

Jste klidný a chladnokrevný. V práci jste důsledný a důkladný. Jste opatrný a uvážlivý. Dovedete čekat. Jste mlčenlivý a nemáte rád prázdné řeči. Mluvíte klidně, plynule a s přestávkami, bez výraznějšího vzrušení, gest a mimiky. Jste zdrženlivý a trpělivý. Začatou práci dovádíte až do konce. Neplýtváte naprázdno silami. Dodržujete určitý přesný systém ve způsobu života a v práci. Snadno ovládáte vzrušení nebo pohnutí. Nezáleží vám příliš na pochvalách nebo výtkách. Jste dobrosrdečný a shovívavě přezíráte jízlivosti nebo narážky vůči vám. Jste stálý ve svých vztazích a zájmech. Práci začínáte zvolna a nerad přecházíte od jedné práce ke druhé. Jste přímý vůči každému. Máte rád ve všem pořádek a přesnost. Nesnadno se přizpůsobujete nové situaci. Jste netečný, těžkopádný, pomalý. Máte vytrvalost.

Vyhodnocení:

Jestliže vydělíte získaný počet bodů za komponentu součtem všech bodů, které jste získali ve všech komponentách, a násobíte stem, dostanete pro příslušnou komponentu procentové vyjádření jejího zastoupení ve struktuře vašeho temperamentu, tedy:

$$S = BS/Bx100; CH = BCH/Bx100; M = BM/Bx100; F = BF/Bx100$$

B = celkový počet bodů, které jste získali ve všech kategoriích

BS, BCH, BM, BF = získané počty bodů v jednotlivých komponentách.

Test poskytuje obraz o vlastní temperamentové kompozici i o tom, jaký rozsah jednotlivé komponenty zaujímají v celkové skladbě temperamentu.

Jestliže v některé komponentě dosahujete 40 % nebo více, znamená to, že tato komponenta ve struktuře vašeho temperamentu dominuje, 30 - 39 % znamená dosti výrazné kvality příslušného typu, při 10 - 19 % lze říci, že příslušná komponenta je ve vaší temperamentové kompozici zastoupena v malé míře.

(Podle: V. Smékal: Pozvání do psychologie osobnosti, 2002, s. 201 - 202, upraveno).



Zpracuj úkol č. 2: Psychologický test

Zkuste posoudit, zda jste spíše extrovert nebo introvert?

Na každou otázku zvolte pouze 1 odpověď, která se vám zdá nejtypičtější: ano - někdy - ne

1. Dáte přednost tomu zůstat doma a číst si před setkáním s přáteli?
2. Děláte svou práci pečlivě i tehdy, když stačí odvést i méně perfektní výkon?
3. Když jdete kupovat něco drahého, porozhlédnete se předtím i jinde?
4. Řešíte rád aritmetické problémy?
5. Uteklo vám někdy něco jenom proto, že jste se nedokázali rychle rozhodnout?
6. Myslí si o vás přátelé, že se příliš soustřeďujete na detaily?

7. Máte rád v životě své záležitosti jisté a zabezpečené, abyste nemusel mít obavy?
8. Provádíte rád drobné opravy na autě nebo v domě?
9. Myslíte na věci, které chcete vidět, udělat nebo mít?
10. Stává se vám, že jeden den jste "na vrcholu blaha" a druhý den úplně na dně?
11. Snadno se červenáte?
12. Váháte požádat známého o půjčku, dokud si nejste zcela jist jeho kladnou odpovědí?
13. Dovolíte, aby vás někdo předběhl ve frontě?
14. Měl jste někdy obavu ze ztráty místa, protože se zhoršil váš výkon?
15. Vadí vám, když se na vás někdo dívá při práci?
16. Vydržíte dělat dlouho únavnou, rutinní práci?
17. Chováte se tiše, když jste s lidmi, které dobře neznáte?
18. Jste nervózní, když o vás lidé mluví?
19. Čtete rád vážnou literaturu a navštěvujete přednášky?
20. Máte vyhraněné náboženské nebo politické názory?
21. Přál byste si mít o sobě lepší mínění a větší sebevědomí?
22. Probíráte znovu svá rozhodnutí, která už byla učiněna?
23. Zabýváte se při své práci detaily?
24. Jsou vaše připomínky vždy k věci?
25. Myslíte si, že jsou lidé natolik umínění, že nemá cenu jim něco vysvětlovat?
26. Ve své organizaci působíte raději jako člen týmu než jako jeho vedoucí?
27. Nezmění vás ani ty nejdramatičtější zkušenosti?
28. Vyjadřujete se podstatně lépe ústně než písemně?
29. Máte dobrou paměť na lidi?
30. Chodíte pozdě na schůzky?
31. Je pro vás snadné změnit postoj nebo názor?
32. Zabýváte se rád několika věcmi zároveň?
33. Je pro vás jednoduché začít něco nového?
34. Je většina lidí ochotna s vámi spolupracovat?
35. Říkáte lidem, co skutečně cítíte?
36. Když jste s přáteli, jste to vy, kdo rozhoduje o tom, co dělat?
37. Máte rád moc nad lidmi a ovlivňujete je tak, aby dělali to, co chcete?
38. Snášíte dobře, když lidé dělají chyby nebo když vás obtěžují?
39. Máte tendenci dělat věci, aniž byste příliš přemýšleli o následcích?
40. Když máte za sebou nejobtížnější část úkolu, nechcete se už zabývat zbytkem?
41. Řekl vám už někdo, že jste příliš hrdý nebo sobecký?
42. Snadno se rozesmějete?
43. Staráte se o to, co si o vás druzí myslí?
44. Rád riskujete?
45. Je pro vás snadné vstoupit do místnosti, kde je několik cizích lidí?
46. Říkají o vás lidé, že rád jdete svou vlastní cestou?
47. Dáváte přednost pracovnímu úkolu, na kterém pracujete s dalšími lidmi?
48. Jste to vy, kdo hovoří první při setkání s druhými?
49. Odpověděl jste na tyto otázky rychle, bez velkého přemýšlení a problémů?

Vyhodnocení:

Započítejte si 2 body za odpověď ANO u otázek č. 1 - 27; 2 body za odpověď NE u otázek č. 28 - 49; 1 bod za každou odpověď NĚKDY. Proveďte součet. Výsledný počet bodů charakterizuje, do jaké míry jste svým založením introvert. Platí tato bodová rozpětí:

0 - 36 bodů EXTROVERT

37 - 63 bodů AMBIVERT

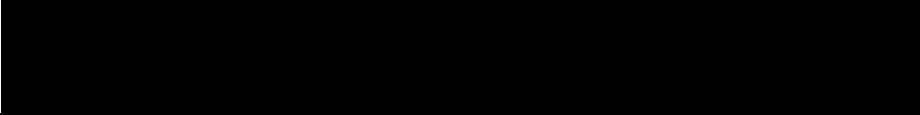

64 - 98 bodů INTROVERT.

Extrovert je činorodý, více orientovaný na lidi a úkol než na detaily a systém. Je úspěšný v navazování mezilidských kontaktů, hodí se do oblasti public relations a služeb.

Ambivert má charakteristiky obou typů. Jaký typ převáží, závisí na konkrétní situaci.

5. Biologická osobnostní dynamika

Introvert je velmi precizní, puntičkářský, je orientovaný na výkon.

- 
- **Proces psychické adaptace**
 - **Adaptační dynamismy**
 - **Frustrace**
 - **Emoce jako prostředky adaptace**
 - **Vůle a adaptační zralost osobnosti**
- 

6



Dynamická rovnováha člověka





Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- popsat proces psychické adaptace
- vysvětlit podstatu adaptačních dynamismů pro udržování rovnováhy člověka s prostředím
- charakterizovat situaci frustrace a popsat způsoby reagování na frustraci
- vysvětlit na čem je závislá míra frustrační tolerance
- definovat rozdíl mezi frustrací a deprivací
- pojednat o emocích jako prostředcích adaptace
- vysvětlit volní regulaci chování jako podmínku adaptační zralosti jedince.



Časová zátěž

- 7 hodin

6.1 Proces psychické adaptace

Člověk je v neustálé dynamické interakci se svým prostředím. **Adaptace je proces, jímž se osobnost přizpůsobuje měnícím se podmínkám vnějšího prostředí a vyrovnává se svými subjektivními zážitky.** V psychologii rozlišujeme dvojí druh adaptace - adaptaci jako fyziologický proces (např. adaptace oka na vidění v šeru) a adaptace jako proces přizpůsobování osobnosti. Pro osobnostní adaptaci se v psychologické literatuře někdy používá termínu *a d j u s t a c e* (z angl. *adjustment = přizpůsobení*).

Adaptace je **proces dynamický**, nejde o pasivní přizpůsobení, ale o aktivní vztah jedince k vnitřnímu a vnějšímu sociálnímu okolí. (Pasivní přizpůsobení, kdy se osobnost přizpůsobuje vnějšímu prostředí, nazýváme *a k o m o d a c í*. Aktivní přizpůsobení, kdy si osobnost přizpůsobuje prostředí sobě sama, nazýváme *a s i m i l a c í*.)



Adaptace předpokládá adekvátní (realistické) hodnocení skutečnosti. Dobře adaptovaný člověk je citově zralý, s dobrou volní kontrolou, s odpovídající kontrolou svých emocí a afektů, zná své možnosti a schopnosti a stanovuje si přiměřené cíle. Je celkově integrovanou, vyváženou osobností. Podle profesora Libora Míčka je správná adaptace jedním ze základních projevů plného duševního zdraví. Z psychologického hlediska je podstatou adaptace identifikace jedince se souborem společenských rolí, které jsou adekvátní jeho pohlaví, věku, společenskému postavení a jeho schopnostem.

Proces adaptace můžeme charakterizovat ze čtyř hledisek (L. Míček, 1984):

1. Emoční (energetický) aspekt adaptace

Adekvátní adaptace je energeticky ekonomická, subjektivně uspokojující, poskytuje možnosti odreagování napětí, nesnižuje frustrační toleranci, je emočně pružná, umožňuje vytvářet náhradní (substituční) cíle a vyznačuje se možnostmi sublimace.

2. Kognitivní aspekt adaptace

Adekvátní adaptace je realistická, kognitivně pružná, integrativní (ve shodě s celkovým zaměřením osobnosti), je založena na sebepoznání.

3. Volní aspekt adaptace

Adekvátní adaptace je podmíněna svobodnou volbou jednání, stanovením vlastních kritérií, jimiž se jedinec řídí, schopností nedat se strhnout okamžitě pocíťovanou intenzívní potřebou, dále je podmíněna cílevědomostí, přiměřenou úrovní adaptace, pružností ve způsobech reagování.

4. Sociální aspekt adaptace

Adekvátní adaptace umožňuje vytváření dlouhodobých sociálních vazeb, vyznačuje se citlivostí vůči druhým lidem a ohleduplností k jejich způsobu adaptace, sebekontrolou

v interpersonálním styku, především v konfliktech, a v případě potřeby připraveností pomáhat druhým.

V případě špatné adaptace jedince (nepřizpůsobení) hovoříme o **maladaptaci**. Je-li dlouhodobá, bývá také symptomem neúplného duševního zdraví. Pro maladaptovaného jedince jsou charakteristické různé poruchy prožívání - neurózy (funkční poruchy nervové činnosti) a psychózy (duševní choroby) a poruchy motivace a chování - psychopatie (nedostatečně integrovaná, disharmonická osobnost). K maladaptaci patří také delikvence (chování v rozporu se zákonem) a různé jiné nesnáze a extrémy v chování.

6.2 Adaptační dynamismy

Uchování a obrana vnitřní integrity osobnosti vyžaduje adekvátní způsoby zvládání úkolů a požadavků života. Hovoříme o tzv. **adaptačních dynamismech udržování rovnováhy člověka s prostředím**. Tyto taktiky a strategie pomáhají adaptovat osobnost na nové podmínky a situace a současně zajišťují průběžnou realizaci běžných činností.

Ještě než přistoupíme k vysvětlení podstaty dvou základních adaptačních dynamismů uvedeme obecné pojetí zvládání zátěžových situací, jak je uvádějí R. S. Lazarus a J. Folkmanová (1984).

Zvládání zátěžových situací

Podle uvedených autorů “psychologický stres je zvláštní stav mezi osobou a prostředím, který je hodnocen osobou jako náročný nebo přesahující její zdroje a ohrožující její pohodu”. Definice specifikuje dva centrální procesy - **kognitivní hodnocení a zvládání situace**. Předpokládá se, že tyto procesy zprostředkovávají vazbu mezi osobou a prostředím.

Kognitivní hodnocení se týká toho, jak jedinec oceňuje nebo si vysvětluje určité konkrétní vztahy mezi sebou a životním prostředím. Činí tak s ohledem na to, jak je prostředí významné pro jeho pohodu, pro pocit jeho blaha. Přitom je třeba rozlišit **primární hodnocení**, identifikované otázkou: “Dostávám se do potíží, nebo získávám, teď nebo v budoucnosti, a jakým způsobem?”, a **sekundární hodnocení**, uvozené otázkou: “A dá se s tím vůbec něco dělat?”.

Je-li výsledek **primárního hodnocení** stresový, znamená to, že s sebou přináší **ztrátu, ohrožení, či výzvu**. Ztrátu provází negativní událost jako zranění, nemoc, ztráta milované bytosti ap. V hrozbě je obsažen potenciál pro ztrátu a ve výzvě se kognitivní ocenění soustřeďuje na potenciál zisku nebo růstu plynoucího z daného setkání.

Pro příklad uvedeme nezaměstnaného člověka. Kognitivní posuzování v návaznosti na ztrátu zaměstnání může zahrnovat jeden nebo několik z výše uvedených typů hodnocení. Nezaměstnaného člověka provází ztráta finančního příjmu a dalších životně důležitých vazeb a hodnot. Ztráta zaměstnání může být rovněž pocíťována jako ohrožující, protože je v ní přítomen potenciál budoucích ztrát (týkající se úspor, omezení společenských aktivit atd.). Tato životní událost může být ovšem brána i jako výzva, pokud se nezaměstnaný člověk soustředí na nové příležitosti k získání zaměstnání.

Lazarus a Folkmanová se domnívají, že událost chápaná jako hrozba, je prožívána negativními pocity strachu, úzkosti a hněvu. Naopak, je-li chápana jako výzva, je doprovázena pozitivními pocity vzrušení, radosti a aktivity. I při ztrátě zaměstnání lze očekávat různé pozitivní a negativní city, a to v závislosti na hodnocení této ztráty danou osobou. Někteří lidé mají v souvislosti s touto ztrátou a jejími důsledky do budoucna pocity deprese, strachu, nejistoty a hněvu. Jiní na ztrátu zaměstnání reagují pohledem do budoucna spolu s aktivitou, zájmem a očekáváním.

Sekundární hodnocení se vztahuje k tomu, jak daný jedinec oceňuje to, co by se mohlo a co se může udělat ve stresovém střetu s prostředím, jak by se člověk mohl vypořádat se stresující událostí. Stupeň stresu a charakter emocionální reakce jsou určovány vzájemným působením primárního a sekundárního hodnocení. Máme-li na mysli případ nezaměstnaného člověka, zahrnuje toto působení hodnocení závažnosti důsledků ztráty

zaměstnání nyní a v budoucnu, a také, jak dobře je člověk psychicky vybaven k tomu, aby čelil ztrátě práce (tj. nalezením jiného zaměstnání). Jedinec může také přehodnocovat situaci v závislosti na nových informacích z vnějšího prostředí a na sebereflexi svých reakcí na stresující událost. Některé typy přehodnocení mohou být svou povahou defenzivní, dané spíše osobními ambicemi člověka než vlastními tlaky změněného životního prostředí. Lidé se mohou také různit co do své zranitelnosti stresem.

Z výše uvedeného pojetí stresu vyplývá, že kognitivní hodnotící procesy postižených zahrnují jak **osobní**, tak i **situační proměnné**. Mezi osobní proměnné ovlivňující hodnocení patří dominantní motivy, cíle a hodnoty jedince a přesvědčení (mravní étos člověka). K situačním proměnným náleží novost situace, její předvídatelnost, její neurčitost, ale i časové charakteristiky. Tyto proměnné lze využít pro studium chování lidí v nezaměstnanosti. Např. více stresující bude ztráta zaměstnání pro člověka s vysokým zaujetím pro práci, a který nabyl přesvědčení, že nemůže sám situaci změnit. Dále pro jedince, který si vysvětluje situaci s vysokým stupněm nepředvídatelnosti a nejistoty, a domnívá se, že může trvat značně dlouho, než získá jinou práci.

Zvládání zátěžové situace definují Lazarus a Folkmanová jako "... neustálé obměňování kognitivních snah a chování pro zvládnutí specifických externích nebo interních požadavků, jež jsou hodnoceny jako velmi náročné nebo přesahující možnosti dané osoby". Zvládání zátěžové situace je tedy pojímáno jako proměnlivý proces, který se liší od automatického adaptivního chování a který se nemusí nezbytně rovnat úspěšnému zvládnutí adaptace. Přitom autoři zvažují **emocionální a problémové zvládání zátěžové situace**. Mezi zdroje, které mohou odtlumit účinky stresu a pomoci člověku vyrovnat se s danou situací, patří jeho zdraví a energie, jeho dominantní motivy, cíle a hodnoty, ale i obratnost při řešení problémů. Patří sem i společenská přizpůsobivost jedince, způsob a míra jeho společenské podpory i jeho finanční zdroje. Řešení situace může být ovlivněno omezeními, která snižují využívání zdrojů a k nimž patří osobní meze, meze dané životním prostředím a úrovní ohroženosti.

Mnohá z těchto rozlišení lze aplikovat při analýze chování lidí v nezaměstnanosti. Mezi nezaměstnanými bychom mohli studovat různé typy emocionálně orientovaného i problémově orientovaného zvládání situace (tj. obranné strategie, selektivní pozornost, kladná srovnání, přehodnocení, aktivní řešení problémů). Dále můžeme studovat účinky zdrojů (materiální podpora) a také stupeň, kterým jsou nezaměstnaní omezeni co do možnosti čerpat disponibilní zdroje.

Adaptační
dynamismy

Vnímá-li a hodnotí-li jedinec zátěžovou situaci (např. situaci ztráty zaměstnání) v perspektivě ohrožení, má tendenci upevňovat v sobě podle amerických badatelů **dynamismus tzv. "naučené bezmocnosti"** (Seligman M. E. P.: 1975). Přistupuje-li jedinec ke stresové situaci jako k výzvě, akcentují se podle ruských autorů aktivní adaptační mechanismy a nastupuje **dynamismus "hledačské aktivity"** (Rotenberg V. S., Aršavskij V. V.: 1984).

6.2.1 Dynamismus naučené bezmocnosti

Starší teorie bezmocnosti podle M. E. P. Seligmána váže bezmocnost na nepředpověditelný stres (vzniká zkušenost z očekávání, kde výsledky jsou nezávislé na reakci). V novějších formulacích této teorie podle L. Y. Abramsona, M. E. P. Seligmána a J. D. Teasdale (1978) je ústřední myšlenka doplněna atribučními proměnnými, které umožňují činit predikce o bezmocnosti vedoucí k depresi. Při dalším rozpracování modelu naučené bezmocnosti přišli C. Peterson a M. E. P. Seligman (1984) s předpokladem, že kauzální připisování příčin ze strany jedince v konkrétní situaci může být ovlivněno způsobem, jak si jedinec situaci vysvětluje. Pokud jedinec přisuzuje nedostatečnost sobě samému, následuje postupná ztráta sebeúcty, na rozdíl od situace, kdy odsuzuje vnější faktory.

Jestliže připisuje jedinec příčinu bezmocnosti obecným podmínkám, pak má tendenci naučenou bezmocnost generalizovat i na další situace; pokud neúspěch přisuzuje faktorům specifickým pro danou situaci, ke generalizaci nedojde.

Dochází-li jedinec k přesvědčení, že příčiny osobní situace jsou způsobeny nízkou úrovní jeho schopností nebo negativními syndromy z dětství, může naučená bezmocnost ovlivňovat chování v delší časové perspektivě a ustálit se v celé škále situací - mohou dokonce nastat obavy z budoucnosti, sklony k depresi, ztráta naděje; v případě, že je bezmocnost posuzována z hlediska dočasných faktorů, např. aktuální indispozicí, může jedinec v příští zátěžové situaci obstát.



Jaké implikace může mít uvedený přístup ve vazbě například na psychologické důsledky nezaměstnanosti? Domníváme se, že reakce jedince na ztrátu zaměstnání budou částečně záviset na tom, jak si člověk nezaměstnanost vysvětluje. Citové prožívání situace a reakce v chování budou ovlivňovány tím, zda příčina nezaměstnanosti je nebo není považována za interní nebo externí, za stabilní nebo nestabilní, za globální nebo specifickou, a zda jsou výsledky považovány za jedincem ovlivnitelné nebo nikoli. U naučené bezmocnosti jde však o očekávání jedince, že výsledky budou nezávislé na jeho reakcích (nekontrolovatelné). Lze předpokládat, že se může u nezaměstnaných v průběhu času toto očekávání nezávislosti výsledku na reakcích vyvinout. Jakákoliv snaha jedince najít práci končí neúspěchem a na základě této zkušenosti může vzniknout stav bezmocnosti. Nezaměstnaný jedinec dospívá k přesvědčení, že získat nové zaměstnání je naprosto nezávislé na jeho osobě.

6.2.2 Dynamismus hledačské aktivity

Dynamismus hledačské aktivity petrohradských autorů V. Aršavského a V. S. Rotenberga zdůrazňuje aktivní obranu člověka vůči zátěži. Zkoumáním chování lidí v silně zátěžových situacích se zjistilo, že pokud jedinec neztrácí naději, ale aktivně hledá východisko, nerezignuje, aktivují se u něho adaptační mechanismy a omezuje se možnost vzniku psychosomatických onemocnění.

Autoři této koncepce zdůrazňují především aktivitu jedince a to i v případě, že člověk nemá jistotu, že svým chováním změní situaci.

Hledačská aktivita má preventivní význam z hlediska zdraví člověka. Pasivní přístup, poddávání se zátěžovým situacím, absence třeba i krátkodobých cílů člověka oslabuje a může vést i k nemoci. Zvláštní význam má tento dynamismus při odchodu lidí do důchodu. Mnohé zkušenosti z oblasti gerontologie ukazují, že přestavění života a vypracování nových životních způsobů znamená jednu z největších zkoušek sil lidského života. Důležitou roli zde sehrává **posilování orientace na budoucnost** s cílem, aby se setkání s náročnými zátěžovými situacemi nestalo příčinou rezignace, ale spíše mobilizovalo člověka k jednání. Ví se také, že lidé, kteří si v životě staví odvážné plány a cíle, mají připravená přání a představy (dle Vygotského tzv. "perspektivní zónu jedince") a připravují se na ně, nacházejí v životě mnohem dříve novou rovnováhu.



Hledačská aktivita může být v průběhu života člověka rozdílně silná. Jestliže jedinec žije v prostředí neustálé kritiky své aktivní činnosti, potkává-li se často s neúspěchem - jeho aktivita klesá. Může tomu být i v případě, kdy dostává vše snadno a samozřejmě. Mnohé z výchovných přístupů mohou napomoci k rozvíjení hledačské aktivity, i když se ukazuje, že je s velkou pravděpodobností geneticky daná.

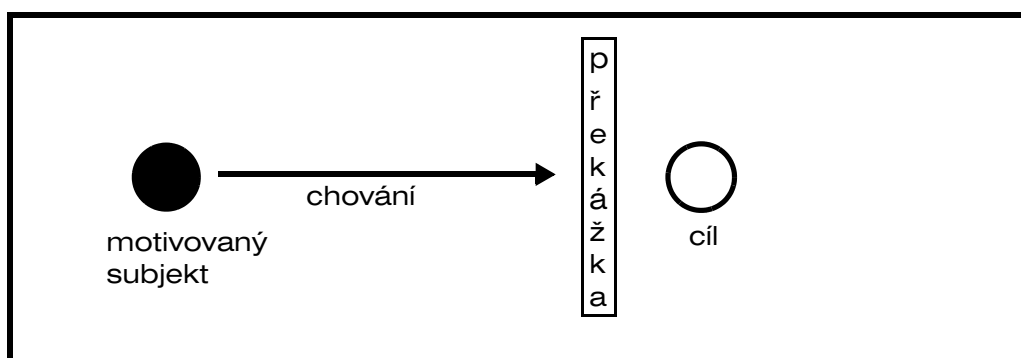
6.3 Frustrace

Frustrace (z lat. slova frustra = marně) je situace, kdy se při dosahování cíle stává člověku do cesty překážka, která mu znemožní cíle dosáhnout. V psychologii se také hovoří o "blokadě na cestě k cíli" o "nezdaru při dosahování určitého cíle".

Dosažení cíle může být znemožněno:

- fyzickou překážkou nebo akcí jiné osoby
- nedostatečnými schopnostmi a konfliktní povahou osobnosti
- nedostatkem prostředků nebo předmětů, které by umožnily dosažení cíle (např. potravy, lidských kontaktů, pocitu bezpečí).

Průběh frustrace lze vyjádřit graficky:



Obr. 6.1. Schéma frustrace.

Nejčastější frustrace v životě člověka vyvolává: znemožnění plnění úkolů, odebrání žádoucích předmětů, zdůrazňování pocitů neschopnosti a nedůvěry ve vlastní schopnosti, znemožnění plně projevit svoji individualitu (H. Himmel-Weitová). Těžké a dlouhodobě trvající frustrace se nazývají **deprivace (strádání)**. Pojem deprivace je však některými psychology chápán i jako nedostatek stimulace.

Současné psychologické poznatky zdůrazňují význam frustrace některých životních potřeb člověka a frustrací, které vedou ke vzniku negativních rysů osobnosti - agresivity, hostility (nepřátelskosti), egocentrismu, sexuálních maladaptací. Někteří autoři pokládají frustraci za základní faktor psychické maladaptace. Silnou frustrací, která vzniká i tím, jak tiživou situaci přijímáme a zpracováváme, může dojít ke vzniku emočních a psychosomatických poruch (A. Ellis).

Frustrace je provázena dezorganizací chování člověka, zejména pod vlivem afektu, který je vrozenou reakcí na překážku. Člověk reaguje nepřiměřeně vzhledem k podnětové situaci.

Reakce na frustraci

Americký psycholog S. Rosenzweig popsal individuální rozdíly ve směru a způsobu reakce na frustraci:

1. Někteří lidé mají sklon reagovat na překážku **extrapunitivně** - (z lat. extra = ven, punio = trestám). Odmítají, že by stav frustrace mohli zapříčinit svým jednáním, a přisuzují vinu za frustraci osobám či věcem mimo sebe. Prožívají hněv a odpor.
2. Při **intropunitivní** reakci (intro z lat. = dovnitř) se člověk za vznik frustrace viní sám. Prožívá výčitky svědomí.
3. Lidé, kteří reagují **impunitivně** (im z lat. = ne), pokládají frustraci za nevyhnutelnou a svádějí vinu na okolnosti, osud, smůlu apod.

Schopnost člověka odolávat frustrujícím vlivům nazýváme **frustrační tolerancí**. Je to míra zátěže, kterou jedinec ještě snese, aniž by se narušil jeho obvyklý způsob psychologického reagování. Lidé se mezi sebou různí v míře frustrační tolerance, která bývá zkoumána i jako obecná vlastnost osobnosti. Frustrační tolerance je podmíněna zkušeností z raného dětství, technikami, které si člověk v průběhu života osvojil, ale také zdravotním stavem, věkem, trváním zátěže, naučenou bezmocností nebo hledačskou aktivitou a denní dobou, kdy překážka vznikne (biorytmy, biologické hodiny organismu).



Ukázalo se, že kolektivní frustrace jsou snesitelnější než frustrace individuální. Například v období válek nebo hromadné nezaměstnanosti, kdy jsou následky postižovány velké skupiny lidí, jsou těžkosti pro člověka snesitelnější, protože ví, že jsou stejně postiženi i ostatní. Nízkou frustrační tolerancí se vyznačují zvláště děti. Děti proto podléhají snáze důsledkům frustrace.

6.3.1 Způsoby reagování na frustraci

Jestliže úsilí dospět k cíli je provázeno překážkami, nesnázemi, vzniká úzkost a psychická nerovnováha, které se člověk snaží odstranit specifickými způsoby. Již jsme dříve uvedli, že

tyto tzv. adaptační mechanismy reakce na frustraci jsou nezbytné pro přežití, a je proto důležité, abychom je dovedli užívat konstruktivně a aby se staly prostředkem produktivního zvládnání úkolů života. Mezi hlavní typy mechanismů reagování na frustraci patří:

AGRESE je nejtypičtější reakcí na frustraci. Člověk se brání útokem. Agrese se může projevat v různých formách: hrubé násilí, nadávání (verbální agrese), vyhrožování (gestikulací, mimikou), sarkasmus, výsměch, infantilní záchvaty vzteku, ale také skupinové násilí, terorismus, vandalismus. Snahou je rozbít překážku, prosadit se vůči ní, zničit ji jako zdroj neúspěchu.

Agresivní chování

Agresivní chování je zaměřeno na zdroj frustrace, kterým může být buď jedinec (ale i jiní lidé, na nichž je možné si "vylít" zlost a vztek), nebo věci a předměty, ale i člověk sám (tzv. autoagrese).

Dosavadní poznatky o agresivním chování potvrzují (Balcar, K.: 1991):

- agrese je odezvou s vrozeným základem, u člověka je však ve svém výskytu a projevu ovlivněná sociálním učením,
- agrese může být v chování člověka nahrazena i jinou odezvou na frustraci, když předchází pokusy o překonání překážky byly neúspěšné a osvědčily se jiné,
- výskyt agresivního chování a jeho podoba je podmíněna společenskými, biologickými a fyzikálními činiteli.

Hypotézu, že agrese je základní pud, jako například hlad, podporují studie, které ukazují na biologický základ agrese. U nižších živočichů agresi kontrolují nervové mechanismy v hypothalamu. Stimulací hypothalamu krysy nebo kočky se může vyvolat vztek nebo reakce zabítí. I lidská agrese má biologické základy (např. hladina testosteronu u mužů). U lidí a jiných savců je agresivní chování pod kontrolou mozkové kůry. U většiny lidí je četnost výskytu agresivního chování a jeho forma determinována především minulou zkušeností a sociálními vlivy (Atkinson, R. L. et al.: 1995, s. 462).

K. Lorenz v knize "Základy etologie" k lidské agresi dodává, že své postavení (jako jednoho ze základních způsobů mezilidského styku) si uchovává i za okolností civilizací nebezpečně pozměněných (oproti instinktivně řízené agresi u zvířat). Pro společnost je užitečné lidskou agresi vážně studovat a hledat nové způsoby její účinné regulace.

V souladu s teorií sociálního učení se lze agresivním odpovědím naučit imitací a četnost výskytu lze zvýšit pozitivním posilováním. Děti vyjadřují agresivní odpovědi častěji, když dochází k posilování jejich agresivních činů (např. jejich oběť se svíjí bolestí nebo pláče), než když jsou za tyto činy trestáni (jejich oběti provedou úspěšný protiútok). Výzkumy ukazují, že agrese po agresivním chování vzrůstá nebo zůstává na téže úrovni. Nepřímá nebo skrytá agrese má podobné důsledky. Existuje pozitivní vztah mezi délkou expozice dětí televiznímu programu, obsahujícímu násilí, a mírou jejich agresivního chování (Atkinson, R. L. et al.: 1995, s. 462).

Vnitřní napětí (tenze) nahromaděné agresi v důsledku frustrace je potřebné odreagovat. Přetrvávající násilné potlačení agresivních impulsů nebo nedostatek odvahy je projevit, může vést k psychosomatickým onemocněním. Je potřebné naučit se způsoby chování, které vedou k ovládnutí agresivity s možností jejího přiměřeného projevení. K odreagování agrese může dojít i jejím záměrným svedením jiným směrem - např. sportem, fyzickou prací, zpěvem apod. Většina mezilidských situací je agresi spíše komplikována než konstruktivně řešena. Agrese sice snižuje napětí v útočícím jedinci, ale u napadeného člověka může vyvolat tenzi, která je odpovědí na agresi (tzv. ping-pongový efekt).

K zamyšlení: Agresivní chování

Psychologové provedli řadu laboratorních studií zaměřených na problém, zda agrese poklesne, když je částečně vyjádřena. Studie dětí ukazují, že účast na agresivních aktivitách zvyšuje agresivní chování nebo je udržuje na stejné úrovni. Experimenty s dospělými přinášejí podobné výsledky. Když je dána vysokoškolským studentům příležitost udeřit druhou osobu (která jim to nemůže oplatit), stále více je trestají. Pokusné osoby, které mají

vztek, trestají druhou osobu dokonce ještě více, když jsou jejich útoky úspěšné, než pokusné osoby, které vztek nemají. Kdyby projevená agrese vedla ke katarzi, rozněvané pokusné osoby by redukovaly agresivním jednáním svůj agresivní pud a čím více by útočily, tím méně by druhou osobu trestaly (Bertowitz, 1965; Green a Quany, 1977).

Některé důkazy o katarzi pocházejí z reálných životních situací. V jednom případě badatelé provedli s pracovníky jedné kalifornské letecké firmy, kteří byli propuštěni z práce, rozhovor na téma, co si myslí o svých spolupracovnících a nadřízených. Potom je požádali, aby svoje pocity napsali. Kdyby vyjádřená agrese vyvolávala u svých původců katarzi, pak by muži, kteří v rozhovoru uvedli spoustu agresivních pocitů, měli těchto pocitů v písemném projevu méně. Avšak výsledky ukazují něco jiného. Muži, kteří vyjádřili svoje agresivní pocity v rozhovoru, měli v písemném projevu ještě mnohem více agrese. Při rozhovoru se rozzuřili, což patrně roznítlo jejich agresi. Další studie byla zaměřena na vztah mezi hostilitou země (proti jejím sousedním zemím) a druhem her, které se v ní hrají. Autoři studie zjistili, že kultury, které více válčí, hrají bojovnější hry. Opět se zdá, že agrese plodí agresi, spíše než aby ji rozptýlila (Ebbesen, Duncan a Konečni, 1975).

Tyto výsledky svědčí proti názoru, že projevená agrese vyvolává katarzi. Avšak existují okolnosti, za kterých vyjádřená agrese snižuje její výskyt. Např. agresivní chování může vzbudit v agresorech pocity úzkosti, které inhibují další agresi, zvláště když pozorují následky svých činů. Ale v těchto případech lze účinek agresivního chování vysvětlit bez závěru, že dochází k redukci agresivního pudu. Ačkoliv vyjádření hostilních pocitů činem obvykle neredukuje agresi, může se po něm daná osoba cítit lépe. Ale k tomu může dojít proto, že se osoba cítí silnější a mocnější, spíše než že by redukovala svůj agresivní pud.

(Podle : R. L. Atkinson et al., 1995, s. 458 - 459).

HOSTILITA (z lat. hostis = nepřítel), nevraživost souvisí často s agresivním chováním. Hostilní člověk je "naštvaný" na lidi a svět kolem sebe, nadává, negativně komentuje své okolí. Hostilita má destruktivní vliv na tělesnou, psychickou i sociální pohodu člověka. Je v psychologii považována za rys osobnosti, ale často se aktivizuje jako obranný mechanismus jen v určitých situacích.

ÚNIK je odezvou na frustraci v případě, kdy prožívání frustrace (úzkost, vnitřní napětí) není snesitelné a když s ním člověk nedokáže bojovat. Může mít různou podobu od alkoholismu až po sex. Druhem psychologického úniku je fantazijní uspokojení (denní i noční snění), kdy překonání překážky či dosažení cíle probíhá na úrovni představy. Má-li člověk neúspěch v určitých situacích, může dojít ke snížení aspirací v dané oblasti. Lidé se tak předem rozhodují k neúspěchu, aby předešli zklamání, kdyby neúspěch opravdu měli. Člověk se některým situacím předem vyhýbá fyzicky i psychicky (nechce o tom nic slyšet, záměrně na to nemyslí apod.). Únik může být i fyziologický - např. zdravotní potíže, které nemají somatický podklad.

REGRESE je typem úniku, ve kterém se člověk chová infantilním způsobem (chová se jako dítě), projevuje chování odpovídající nižším věkovým stupňům. Objevuje se nesamostatnost, projevy pláče, vztekání, zuřivost.

IZOLACE znamená uzavírání se do sebe ("ošetřování si ran"), stáhnutí se do samoty, vytvoření si distance vůči okolí. V určitých situacích může zamezit pocitům hanby, studu, viny, které jedince obtěžují. Zmenšuje však příležitost osvojit si nové způsoby jednání a preventivně předcházet konfliktům v budoucnosti.

Jestliže člověk únikové reakce využívá příliš často, jestliže se pro něho stávají dokonce nutností, mohou vést k neúspěšnému životnímu postoji, v němž už jedinec není schopen samostatně zvládat své problémy adekvátními způsoby.

POTLAČENÍ je obranou reakcí, při níž se člověk snaží nepřipouštět si prožívání nepříjemných a nežádoucích představ, potřeb, myšlenek a pocitů. Snaží se na ně nemyslet a vůlí usiluje o jejich zapomenutí. Tuto reakci užíváme i v situacích, kdy zapomínáme na nepříjemnou povinnost nebo úkol. Naše chování může být následně ovlivňováno tímto potlačeným obsahem vědomí, i když není uvědomovaný.

RACIONALIZACE je dalším únikovým manévrem, jehož obrana spočívá v nepřiznání si toho, co je pro mne ponižující, co mne zahanbuje. Člověk se tak chrání před sebou samým, před svým svědomím, dává si “klapky na oči”. Vymýšlí si racionální konstrukce (není v nich úmysl lhát), kterými by ospravedlnil své chování, aby se navenek ukázal v lepším světle a pozornost druhých odsunul od chyb, kterých se dopustil. Např.: Přišel jsem na smlouvanou schůzku pozdě, protože mi přijel pozdě autobus. Již však neřeknu, že jsem mohl vycestovat dříve. Častou racionalizací je tzv. reakce “kyselých hroznů”, kdy neúspěch např. v hledání nového zaměstnání si člověk zdůvodní slovy: “stejně to nebyla práce, která by mi plně vyhovovala”. Další častou racionalizací je reakce “sladkých citrónů”. Například nesložení konkursu si člověk interpretuje slovy “že jsem neudělal konkurs je vlastně v pořádku, alespoň se příště lépe připravím”. Variantou racionalizace je omluva nebo výmluva (“právě jsem chtěl za vámi zajít” - když dotýčný přichází sám) nebo srovnávání se s ostatními (“když si to může dovolit kolega, mohu si to dovolit i já”). Obrana racionalizací nás činí velmi často méně citlivé k vlastním problémům a pocitům.

VERBALIZACE je obraným mechanismem, který je blízký racionalizaci. Jeho podstatou je, že člověk umí velmi precizně slovy vyjádřit své postoje a pocity jako by je opravdu měl, aniž je schopen je skutečně prožít. Např.: syn, který velmi přesvědčivě dokazuje před ostatními, jak miluje své staré rodiče, jak se o ně stará, prožívá s nimi tíživé situace, i když ve skutečnosti nic takového nepocituje. Velmi často je mechanismus verbalizace součástí tzv. sebereprezenční strategie.

PROJEKCE, v níž svému okolí připisujeme to, co se odehrává v nás samých a co si sami nepřipouštíme. Například člověk, který je v důsledku své neschopnosti bez zaměstnání a k ostatním se chová nenávisťně, tvrdí, že lidé a svět jsou zlí a špatní. Obyčejně potlačujeme a popíráme ty stránky naší osobnosti, které se nám jeví nelibě, snižují naši sebeúctu. Lidé s projektivní reakcí jednají podle zásady: “Podle sebe soudím tebe”. Soudí druhého člověka aniž vědí, že kritizují své vlastnosti, potřeby, emoce, hodnocení, názory, postoje. To, co prožívají, přisuzují někomu jinému. Projekci se lidé brání podívat se do sebe sama, najít opravdové motivy svého chování a jednání. Chceme-li však druhému člověku porozumět, může být projekce i cestou, kde se můžeme identifikovat s jeho problémy a podat mu pomocnou ruku.

INTROJEKCE je mechanismus, pomocí něhož člověk nekriticky přijímá různé vlivy ze svého okolí (móda, vzorce chování známých osobností atp.), i když jsou mu jejich obsahy cizí a odtaziťé. Introjekcí člověk ztrácí integritu vlastního já, protože je ovládán cizími normami, postoji, jednáním. To také brání rozvoji jeho osobnosti.

KOMPENZACE znamená, že stane-li se pro člověka cíl nedosažitelný, stanoví si náhradní cíl, jímž kompenzuje neúspěch, frustraci, pocity méněcennosti apod. Kompenzace je významným adaptačním mechanismem, protože nám umožňuje vyrovnat se i s našimi nedostatky. Může se jednat například o kompenzaci různých tělesných a psychických funkcí, o kompenzace pohybových omezení i o celkovou změnu životního zaměření při ztrátě zdraví.

MANIPULATIVNÍ OBRANNÉ MECHANISMY zahrnují soubor strategií a taktik, které lidé používají pro dosažení svých cílů, k upevnění vlastní pozice. Toto chování není často patrné na první pohled, až později můžeme zjistit, že jsme byli součástí úmyslné hry. O “hrách” v tomto smyslu píše docent kalifornské lékařské fakulty Eric Berne, v knize “Jak si lidé hrají”.

Manipulativní taktiky
a strategie

Přehled manipulativních stylů uvádí E. Shostrom (1968):

1. **Diktátor** ovládá druhé nebo se o to snaží tím, že nařizuje, cituje autority, vyznamenává, kritizuje, hierarchizuje podle věku a postavení, nechává čekat podřízené v předpokojí. Jedná jako mocný otec, je vždy autoritativní, ba dokonce autoritářský.
2. **Slaboch** je obětí diktátora, ale vytvořil si styl, jak sabotovat diktátorovy požadavky. Zapomíná udělat, co mu bylo přikázáno, neslyší, co se mu říká, stává se otupělým, když si jej diktátor pozve a kritizuje ho. Některé variace tohoto typu jsou Ustaraný, Hloupý jako slepice, Odevzdaný do vůle osudu a Zmatený.

3. **Kalkulativní typ** se snaží využít svého důvtipu k získání kontroly nad situací a lidmi. Lže, láká, vydírá, aby získal, co chce.
4. **“Liana”** ovládá druhé tím, že je na nich závislý. Snaží se, aby se druzí o něj starali a chránili jej. Umí upoutávat pozornost. Je velmi obratný v získání své cesty a v přinucení druhých, aby mu pomáhali. Chová se jako parazit, ubrečený, věčné dítě, hypochondr, bezmocný.
5. **Surovec** ovládá a manipuluje hrubostí, krutostí a sadismem. Jestliže není právě krutý, je v jeho chování zastřena hrozba. Variace tohoto stylu jsou: Ponižující, Nenávistný, Lump, u žen Vlčice, Semetrika, Xantipa.
6. **Příjemný chlapík** ničí druhé laskavostí, péčí, láskou. Shostrom tvrdí, že je to nejmanipulativnější styl, a tudíž nejtěžší zvládnutelný. Člověk tohoto typu se chová, jakoby chtěl naše dobro, jedná nenásilně a neútočně. Nikdy se neptá, co chcete. Jedná neangažovaně.
7. **Soudce** kontroluje a ovládá druhé kritikou. Vyvolává v druhých pocit, že jsou hloupí, špatní, vinní, nekompetentní. Variace jsou: Vševěd, Prokurátor, Kritik, Sběratel nevole, Mstitel.
8. **Ochránce** ovládá druhé tím, že je přehnaně sympatizující a pomáhající. Stará se o druhé, chrání je před starostmi, vyhledává pro ně, co potřebují. Variace jsou: Matka, Obhájce, Trpitel, Obětní beránek, Obětavec.
9. **Vlastnický typ** chování lze například popsat takto: “Já jsem pro tebe a ty mi za to musíš sloužit. Vzepřeš-li se nebo osamostatníš-li se, ztratíš mou důvěru a podporu, nebo se dokonce stanu tvým nepřitelem”. “Já jsem víc než ty, já jsem prospěšnější a důležitější než ty, a ty mi proto musíš sloužit.”

Uvedené obecné manipulativní styly směřují k neoprávněnému ovlivnění druhých a provokují druhé do obranné pozice. Jsou to způsoby adaptace, které slouží jedinci k uspokojení potřeby moci, převahy nad druhými, k udržení či zvýšení sebeúcty apod.

Obranné mechanismy reakce na frustraci, které mají chránit vnitřní rovnováhu našeho já, chránit sebeúctu jedince, patří k nejdůležitějším objevům psychoanalýzy. Zakladatel psychoanalýzy S. Freud považoval za nejvýraznější formu obrany jedince potlačení. Koncept teorie obranných mechanismů detailněji propracovala Freudova dcera Anna. Teprve později byl v psychologii zaveden pojem obranné organizace, který má širší význam a zahrnuje i ego-obranné mechanismy. Kontrola a obrana jsou dvě základní kategorie psychických funkcí “já” (ega).



Obranné mechanismy jsou psychologickou analogií imunologických mechanismů, které zajišťují biologickou imunitu organismu vůči nákaze. Dezintegrovaní zážitky vyvolávají dysfunkci psychiky a narušují adaptaci jedince. Psychickou integraci (tj. vnitřní rovnováhu) zajišťuje naše ego, a proto **je obrana našeho “já” základním předpokladem bezporuchového fungování psychiky vůbec**. Člověk vnitřně dezorientovaný má pocity selhání, ať už ve sféře výkonové nebo morální (úzkost má dezorganizující vliv na mentální výkony).

Z vývojového hlediska mají obranné mechanismy zvláštní úlohu zejména ve stáří. Stáří je spojené s řadou negativních změn a vyžaduje zajištění pozitivní identity a zvládnutí nových problémů sebehodnocení jedince.

Podle J. Brandstättera a W. Geweho (1992, in: M. Nakonečný, 1995) k pozitivní identitě vedou následující způsoby chování:

1. instrumentální jednání zaměřené na zvládnutí ztrát způsobených stárnutím
2. přizpůsobení osobních aspirací a postojů
3. imunizující mechanismy, které oslabují vliv rozdílů mezi sebepojetím a faktickými projevy stáří. Obecně řečeno, stáří nastavuje člověku zrcadlo, v němž se odráží jeho nedostatky. Předpokladem bezporuchového stárnutí je ovšem obrana vlastní identity a osobní kontinuity.

6.4 Emoce jako prostředky adaptace

Stupeň adaptivnosti chování člověka může být determinován i úrovní intenzity emocí. Míra intenzity emocí je jednou z podmínek řešení problémové situace; vysoká intenzita emocí indikuje často obrannou reakci nebo adaptační nepřiměřenost chování.

Spojení obrany ega s emocemi je v psychologii empiricky doloženo. Hodnotu našeho já ohrožují negativní emoce, jejichž společným jmenovatelem je pocit selhání. Ten vystupuje jako pocit viny při morálním selhání a jako pocit neúspěchu při nízkém výkonu.

Někteří autoři ukazují na vztah mezi rozsahem emocí a cílového chování. Např. nechuť, mrzutost, hněv, vztek vedou k útoku; zklamání, smutek, deprese, utrpení vedou k vyžadování pomoci atd.

Žák S. Freuda a představitel individuální psychologie Alfred Adler píše ve svém díle "Člověk jaký jest" (1935) o povahových rysech útočných (ješitnost, žárlivost, závist, lakomství, nenávisť) a rysech obranných (uzavřenost, bázlivost, váhavost) jako prostředcích adaptace.

R. Lazarus rozeznává dva emoční styly lidí - **senzitivátory** a **represory**. Senzitivátoři umějí pojmenovat svoji emoční zkušenost i zdroj emoční aktivity, projevují emoce ve výrazu tváře, připouštějí strach i jiné emoce verbálně a jsou nositeli nižší fyziologické aktivity. Represori nedokáží určit a pojmenovat zdroj emocí (neví se, zda je to vědomá reakce nebo zda si svou emoční aktivitu nepřipouští) popírají strach i jiné emoce verbálně, neukazují emoce ve výrazu tváře a projevuje se u nich vyšší fyziologická aktivace.

6.5 Vůle a adaptační zralost osobnosti

Vůle je v psychologii chápána jako způsob regulace lidského chování, který je doprovázen úsilím a vynaložením energie k dosažení cíle. Vůle je tedy specifickým psychickým procesem i dispozicí.

Chce-li člověk splnit dlouhodobé úkoly, uspokojit náročné motivy, musí vyvinout volní úsilí, stanovit si cíle a zvažovat možnosti a podmínky k jejich dosažení.

Vůle však není jen zážitkový fenomén. Faktorovou analýzou rysů charakteru bylo zjištěno, že vůli provází stálost motivů, svědomitost a snaha vzdorovat překážkám. Později byla vůle v psychologii specifikována jako **faktor volní kontroly chování**, která souvisí s rysy osobnosti, jako je vědomí odpovědnosti, takt, spolehlivost; v souvislosti s pracovní činností vytrvalost, pořádnost, přesnost a svědomitost.

Z běžného sebepozorování víme, že člověk někdy vnitřně "bojuje" s určitými tendencemi a vzdoruje určitým vnějším tlakům. Avšak vůle se neuplatňuje jen ve vnitřních konfliktních situacích a jako způsobilost potlačit jednu tendenci na úkor jiné. Uplatňuje se také při vytýčování cílů a v zaměření na jejich dosažení, ale také úsilím o obnovu rovnováhy jedince a kladením požadavků na sebe sama.

Můžeme tedy říci, že **vůle je dispozicí k autoregulaci, která se projevuje vědomým sebeovládáním a vědomým sebeprosazováním, tj. úmyslným jednáním**. Obtížné je zodpovědět otázku geneze úmyslu jako vnitřního imperativu, který je zaměřen dovnitř (kladení cílů, vytváření zábran) i navenek (užívání prostředků, překonávání překážek).

Ve vůli se jakoby integrují jednotlivé složky osobnosti - intelektové, emocionální a motivační. Skutečnou integrující roli hraje ego (já), jehož je vůle projevem. V průběhu jednání člověka se uplatňují zpětnovazební mechanismy (zprávy o správnosti nebo nesprávnosti postupu konání, o dosažení nebo nedosažení dílčích cílů). Ty jsou pak vyhodnocovány na neuropsychické úrovni z hlediska souladu nebo nesouladu stavů "má být" a "je". Pokud je ohrožena hodnota ega, nastává stav frustrace a na pomoc vystupují ego-obranné mechanismy. Může také dojít k určení náhradního objektu, k přestavbě plánu jednání atp.

Vůle - regulátor lidského chování



Volní regulace jako vývojově nejvyšší kontrola chování člověka se u různých jedinců projevuje odlišnými vlastnostmi. Tyto vlastnosti vyjadřují také formu osobnosti, a proto je někdy obtížné ji oddělovat od znaků temperamentu. Psychologický význam dostávají volní vlastnosti ve spojení s motivační aktivitou jedince a s jeho postoji. **Volní regulace chování je jednou z podmínek adaptační zralosti jedince.**



Shrnutí kapitoly

Adaptace je dynamický proces, jímž se člověk aktivně přizpůsobuje podmínkám vnějšího prostředí.

Adaptační dynamismy nám pomáhají adaptovat se na nové podmínky a situace v životě.

V prvních letech života se formuje dvojí vyladění vůči nárokům života. Podle toho, zda je podnět vnímán jako hrozba nebo výzva, jedná člověk buď vyhýbavě, únikově nebo zaujme aktivní přístup.

Frustrace v životě člověka nastává znemožněním dosáhnout vytyčeného cíle, úkolu.

Při dlouhotrvající frustraci dochází k deprivaci (strádání).

Frustrační tolerance je schopnost člověka odolávat frustrujícím zátěžím z vnějšího prostředí.

Úzkost a psychickou nerovnováhu, způsobenou nemožností dosáhnout cíle, člověk zvládá různými adaptačními mechanismy. Tyto obranné mechanismy chrání vnitřní rovnováhu člověka, jeho sebeúctu. Jsou analogií imunologických mechanismů.

Adaptační úsilí člověka významným způsobem ovlivňují emoce a volní chování.



Otázky k zamyšlení

1. Co je podstatou adekvátní psychické adaptace člověka?
2. Jak by jste charakterizovali dobře adaptovaného člověka?
3. Jak probíhá proces zvládání zátěžových situací?
4. V čem spočívá dynamismus naučené bezmocnosti?
5. Čím je charakteristický dynamismus hledačské aktivity?
6. Co vyjadřuje frustrace a jaký je její průběh /vyjádřete graficky/?
7. Jaký je rozdíl mezi frustrací a deprivací?
8. Čím je podmíněna míra frustrační tolerance?
9. Které jsou způsoby reagování na frustraci?
10. Jaké znáte manipulativní obranné mechanismy?
11. Jakým způsobem ovlivňují emoce stupeň adaptivnosti chování člověka?
12. Jaký význam má volní regulace chování?



POT

Zpracuj úkol č.1: Dotazník frustrační tolerance

Americký psycholog R. Beech zkonstruoval dotazník, který měří míru frustrační tolerance. Podle autora závisí úroveň frustrační tolerance na rozsahu aktuálních životních stresů, na úrovni osobnostní citlivosti na stresory, na odolnosti vůči zátěži a schopnosti zvládat běžné nároky života. Pokuste se bez dlouhého rozmyšlení a pravdivě odpovědět na následující položky.

Dotazník frustrační tolerance

1.	Umím si odhadnout práci, kterou je třeba udělat, aniž bych pociťoval nutkání vrhnout se do díla bez pořádného promyšlení všech záležitostí.	ANO	NE
2.	Musel jsem se v současnosti vzdát důležitého osobního vztahu.	ANO	NE
3.	Musím často vyhledávat lidi, kteří by mi rozmluvili mé "černé myšlenky",.	ANO	NE
4.	Dovedu kontrolovat svou náladu: když ji ztrácím, je to "jen na oko", a nikdy nejdu za hranice toho, co chci říci nebo udělat.	ANO	NE
5.	Považuji za snadné vycházet s lidmi a uznávat je, i když mají jiné názory než já.	ANO	NE
6.	Musím přiznat, že moje nálada je velmi proměnlivá.	ANO	NE
7.	Muset se smířovat s průtahy jakéhokoliv druhu mne velmi dráždí.	ANO	NE
8.	Raději přijmu plnou odpovědnost, než abych se o ni dělil s druhými.	ANO	NE
9.	Současné události v mém životě způsobily významné změny v mých sociálních vztazích.	ANO	NE
10.	Hlouposti jako "vyvedení aprílem", apod. jsou mi nepříjemné.	ANO	NE
11.	Umím se soustředit na jednu věc, když je to nutné, a vyčistit mysl od jiných věcí, které je třeba také udělat.	ANO	NE
12.	Jsem hrdý na to, když práci zvládnou rychleji než většina ostatních.	ANO	NE
13.	Někdy se cítím dost rozrušený, aniž by se stalo něco, co tento pocit vyvolalo.	ANO	NE
14.	Mám sklon být příliš citlivý na kritiku nebo nevlídné poznámky.	ANO	NE
15.	Jasně vymezení času na úkol je pro mne velmi důležité.	ANO	NE
16.	Umím říci NE lidem, kteří mají nerozumné nároky, aniž bych je rozladil.	ANO	NE
17.	Moje sexuální potřeby jsou celkově neuspokojené.	ANO	NE
18.	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	ANO	NE
19.	Do práce se pouštím vždy s plnou vervou.	ANO	NE
20.	Značně trpím neustálými výtkami doma nebo v práci.	ANO	NE
21.	Mám velmi vážné finanční problémy.	ANO	NE
22.	Dost často se trápím pocitem viny bez skutečného důvodu.	ANO	NE
23.	Umím se přenést přes zklamání bez nějaké rozmrzelosti, neboť vím, že člověk nemůže mít všechno, co si přeje.	ANO	NE
24.	Často se cítím velmi napjatý a vzrušený.	ANO	NE
25.	Dovedu se ponořit do konstruktivní činnosti, a tak vybědnout z problémů.	ANO	NE
26.	V současnosti mám vážné problémy v intimním vztahu.	ANO	NE
27.	Obvykle se mi podaří dosáhnout toho, aby druzí lidé viděli problém ze všech stran.	ANO	NE
28.	Dovedu se o dovolené rychleji přeladit a od začátku jsem v pohodě.	ANO	NE

6. Dynamická rovnováha člověka

29.	Rád soutěžím v práci i jinde.	ANO	NE
30.	Cítím, že jsem stejně dobrý jako kdokoliv jiný.	ANO	NE
31.	Když řeším nějaký problém, obvykle mám naději, že to dobře dopadne.	ANO	NE
32.	Stávám se netrpělivým a dopáleným, když se setkám s nepřípravou a nevykonností.	ANO	NE
33.	Čas od času se stávám rozčileným, nejistým a utrápeným.	ANO	NE
34.	Věnuji práci hodně času z vlastního rozhodnutí.	ANO	NE
35.	Já nebo členové mé rodiny prožíváme v současné době nesnáze v důsledku nemoci.	ANO	NE
36.	Dosti často se stávám podrážděným a špatně naloženým.	ANO	NE
37.	Příliš se ovládám.	ANO	NE
38.	Umím obvykle rozdělit problém na zvládnutelné součásti.	ANO	NE
39.	Jsem ustaraný a mám sklon vidět černé stránky věci.	ANO	NE
40.	Mám sklon přecházet minulé problémy a myslet na to, co se stane.	ANO	NE
41.	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	ANO	NE
42.	Musel jsem strávit hodně času mimo domov.	ANO	NE
43.	Jsem velmi ctižádostivý.	ANO	NE
44.	Stávám se velmi nervózním, když se mi něco nedaří.	ANO	NE
45.	Musím někdy převzít zodpovědnost za události, na něž nemám vliv.	ANO	NE
46.	Mám sklon se příliš podceňovat a srovnávat se s druhými lidmi ve svůj neprospěch.	ANO	NE
47.	Někdo blízký mi v současnosti zemřel.	ANO	NE
48.	Občas mám více práce, než mohu zvládnout.	ANO	NE
49.	Jsem s to říci druhým lidem, co cítím a myslím, aniž bych se při tom dostal do varu nebo vybuchl.	ANO	NE
50.	Mám sklon se podílet (angažovat) na mnoha různých nápadech a plánech.	ANO	NE
51.	Nespím příliš dobře a asi se cítím unavenější než druzí lidé.	ANO	NE
52.	Musím pracovat a jednat s lidmi, kteří jsou nevypočitatelní a nevyhranění.	ANO	NE
53.	Cítím se nespokojený v práci v důsledku takových věcí, jako jsou pozastavení povýšení, hrozba nepotřebnosti, přehnané nároky ze strany vedoucích apod.	ANO	NE

Vyhodnocení dotazníku frustrační tolerance

1. Schopnost zvládat úkoly (počet NE):

1, 4, 5, 11, 16, 18, 23, 25, 27, 28, 30, 31, 38, 41, 49.

2. Aktuální životní stresy (počet ANO):

2, 9, 17, 20, 21, 26, 35, 42, 45, 47, 48, 52, 53.

3. Osobnostní náchylnost ke stresu (počet ANO):

7, 8, 10, 12, 15, 19, 29, 32, 34, 37, 43, 50.

4. Osobnostní citlivost

3, 6, 13, 14, 22, 24, 33, 36, 39, 40, 44, 46, 51.

Norma: **Dobrá frustrační tolerance**

1. 0 - 5 2. 0 - 5 3. 0 - 5 4. 0 - 6

Pásmo frustrace: **Nízká frustrační tolerance**

1. 6 - 15 2. 6 - 13 3. 6 - 12 4. 6 - 13

Schopnost zvládat úkoly (coping ability)

Skóre ukazuje, jak dobře jste se naučili rozumným způsobem zvládat běžné obtíže života; schopnost je výsledkem adaptivního učení.

Aktuální životní stresy

Skóre ukazuje, kolik aktuálních stresů ovlivňuje váš život a narušuje vaši adaptovanost.

Osobnostní náchylnost ke stresu

Skóre ukazuje na vaši odolnost vůči zátěži.

Osobnostní citlivost

Skóre měří vaši tendenci ke zranitelnosti, přecitlivělosti brát věci příliš vážně a příliš k srdci.

Uvažujte, která ze složek frustrační tolerance je nejzávažnější?

Poznámka: Dotazník není u nás validizován. Teprve hodnoty blízké horní hranici můžeme považovat za ukazatele velmi nízké frustrační tolerance.

Zpracuj úkol č. 2: Test adaptační zralosti

Zpracováním **Testu adaptační zralosti** si můžeme ověřit, jak vysoká je naše adaptační zralost, jak dokážeme používat konstruktivní adaptační mechanismy.



Na zvláštní list vypište čísla a k nim písmeno vždy jen jedné z možných odpovědí:

1. Moji rodiče a učitelé jednali se mnou takto:

- ustavičně se snažili znechutit mi život stálými výtkami
- při každé příležitosti mne kritizovali
- nevšimli si mne, pokud jsem jednal podle jejich pokynů nebo pracoval k jejich spokojenosti
- pomáhali mi hodně při práci
- pomáhali mi a chválili mne pro mou svědomitost
- kárali mne, když jsem se dopouštěl chyb a chválili mne, když jsem si zasloužil pochvaly.

2. Když hraji nějakou hru, v níž prohrávám buď sám nebo moje družstvo, reaguji zpravidla na porážku tak, že:

- zkoumám možné důvody porážky, abych se zdokonalil
- obdivuji se dokonalosti a obratnosti soupeře
- cítím svou méněcennost ve srovnání s druhými
- vidím, že konec konců vynikám zase v jiných věcech

6. Dynamická rovnováha člověka

- e) uvědomuji si poměrnou nevýznamnost porážky nebo vítězství v takové hře a ihned zapomínám na porážku
- f) myslím, že tentokrát měl štěstí soupeř a že já budu mít štěstí zase jindy.
3. Jsem-li nucen se vzdát nějakého úmyslu či touhy, např. studia, manželství s určitým člověkem apod., cítím, že:
- budu jistě nešťastný celý život
 - mám tolik zájmů, že si brzy najdu zase něco jiného
 - jsem rozhodnut provést svou vůli, ať mne to třeba stojí celý život
 - jsem plně odevzdán osudu s vědomím, že co má být, to bude
 - snažím se smířit se ztrátou a vyjít co nejlépe z dané záležitosti
 - myslím, že je to mé štěstí
 - nikdy jsem neměl záměr nebo ctižádost životního významu, jichž bych se musel vzdát
 - jsem nějaký čas nešťastný, ale pak se přes to přenesu.
4. Jak mne mají lidé rádi:
- buď hodně nebo vůbec ne
 - lidé mne mají trochu rádi, ale za nejlepšího přítele by mne nechtěli
 - zdá se, že každý mne má rád na první pohled
 - lidé mne mají rádi, jen když mne velmi dobře znají
 - nikdo mne nemá rád
 - mnoho lidí mne má do jisté míry rádo
 - nevím
 - lidé mne mají rádi, když jim prokáži nějakou službu
 - lidé mne mají rádi zpočátku, později si to však rozmyslí.
5. Jakým způsobem upozorňuji jiné na své neúspěchy, porážky a svou neschopnost:
- mluvím s lidmi o svých vadách, o své nezpůsobilosti, o svých neúspěších, kdykoliv se mi zdá, že o to mají zájem
 - sděluji lidem své prohry, jen když na to přijde náhodně řeč
 - velmi zřídka mluvím o svých nezdarech, abych se vyhnul soucitu
 - nikdy se nezmiňuji o svých nezdarech; lidé by si pak mysleli, že se ucházím o jejich soucit, nebo že připouštím svou méněcennost.
6. Lidé, kteří se liší svými zájmy ode mne:
- jsou nespolečenštlí a podivínští
 - jsou sobečtí
 - mají špatné vzdělání
 - mají právo na vlastní názor
 - liší se ode mne pouze svou životní zkušeností
 - nejsou dost zkušení
 - jsou zpravidla bystřejší než já
 - vědí o věci víc než já.
7. Mám rád ve hře nebo v zápase odpůrce, který:
- hraje mistrně a je silnější než já, protože mám tak větší možnost, abych se zdokonalil
 - je o něco silnější než já, protože mne to tím víc podněcuje k soutěži, k boji
 - je stejně dobrý jako já, protože pak se oba přičiňujeme a máme stejnou naději na výhru
 - je slabší než já sám, takže jsem si pak jist, že ho porazím, a mám dojem, že aspoň v něčem vynikám
 - je dobrým hráčem (sportovcem), ať umí, co umí.
8. Pro mne má cenu život jen v takovém světě, který:
- je jednodušší než náš současný
 - zůstane takovým, jak je nyní
 - se spořádaně a logicky vyvíjí k lepšímu
 - je ve stavu přestavby, takže mám prostor pro svůj vlastní vývoj i pro službu ostatním
 - se stále mění
 - je mnohem dokonalejší než nynější.

9. Ve styku se svými druhy:
- a) rád přijmu každý, byť i tvrdě podaný námět
 - b) přu se zpravidla, mám-li o něco zájem
 - c) zřídka kdy se s někým přu; dávám přednost rozumným důvodům
 - d) nerad se pouštím do sporů a vyhýbám se jim, jak mohu
 - e) nenávidím spory
 - f) přu se pouze při veřejných diskusích
 - g) rád zkouším, co druzí vědí.
10. Kárá-li mne někdo, kdo nepatří k mým blízkým:
- a) všímám si, proč se vlastně do mne pustil
 - b) zeptám se, proč mne plísni
 - c) ani nemuknu a zapomenu na to
 - d) sám se na něho příležitostně vrhnu
 - e) bráním se, usoudím-li, že jsem v právu
 - f) neřeknu nic, ale pamatuji si to na něho.
11. Jde-li o úspěch v povolání, přijetí na školu apod., je zásah rodiny:
- a) vždy škodlivý, neboť se může stát, že dotyčný bude těžko řešit své problémy, až nebude mít kdo zasahovat
 - b) zpravidla spíše škodlivý než prospěšný
 - c) prospěšný jen tehdy, jde-li o první krok
 - d) někdy však prospěšný, není však nutný
 - e) vždy na prospěch, není však nutný
 - f) nezbytný, má-li dotyčný vyniknout či dostat se tam kam chce
 - g) po každé na prospěch a je ho vždy třeba.
12. Soudím, že radost ze života závisí z velké části na tom:
- a) jak člověk reaguje na své okolí (za předpokladu, že okolí je přibližně dobré) a jak ho dovede využít k rozvoji svých přirozených vloh
 - b) jak člověk reaguje na okolí, které mu podstatně usnadňuje vývoj
 - c) jak člověk využívá okolí, když možnosti, které mu okolí skýtá, jsou nevelké.
13. Jak reaguji na myšlenku, že zemřu:
- a) děsím se této myšlenky
 - b) nerad na to myslím, ale nedávám své pocity najevo
 - c) beru ji na vědomí jako nezbytnost a dál na to nemyslím
 - d) často o tom přemýšlím a přeji si zemřít
 - e) tajně si přeji, abych byl už mrtvý, ale nezmiňuji se o tom
 - f) přeji si otevřeně, abych už nežil
 - g) ani na to nevzpomenu.
14. Jak se snažím, abych se líbil lidem:
- a) postupuji plánovitě a věnuji na to hodně času
 - b) zřídka na to předem myslím, naskytne-li se však příležitost, snažím se, abych se zalíbil
 - c) nevěnuji tomu mnoho času
 - d) nelíbí se mi to u druhých a sám se o to nikdy nesnažím.
15. Mám-li co činit s nějakým nezvyklým problémem při práci či při studiu:
- a) nikdy neváhám vyhledat pomoc někoho zkušenějšího
 - b) zpravidla požádám nějakého blízkého přítele, aby mi pomohl
 - c) velmi zřídka někoho obtěžuji žádostí, aby mi pomohl
 - d) zpravidla se zeptám přítele, o němž vím, že je lépe zasvěcen
 - e) usiluji všemožně, abych otázku rozřešil, dříve než požádám někoho o přispění.
16. Život má pro mne cenu jen pokud mohu žít s přáteli a příbuznými, kteří:
- a) jsou bystřejší než moji dosavadní přátelé a příbuzní
 - b) jsou intelektuálně podnětní
 - c) jsou početnější než jich mám prozatím
 - d) jsou takoví, jací jsou

6. Dynamická rovnováha člověka

- e) si mne nevíšimají a pro něž neexistuji
 - f) se zajímají o to, co zajímá mne.
17. Když mi člen rodiny něco vytýká nebo mne kritizuje, zpravidla:
- a) mne to mrzí, ale ani nemuknu
 - b) v zájmu rodinného klidu s ním souhlasím a polichotím mu
 - c) jsem zticha, ale vynasnažím se mu to později oplatit
 - d) odmlouvám mu, abych zachránil svou čest
 - e) snažím se pochopit, proč mi domlouvá a proč mne kritizuje
 - f) dopálím se a hádám se s ním.
18. Pokud jde o to, jak upozorňují lidi na vlastní činnosti, způsobilost nebo výkon, myslím, že:
- a) se snažím úmyslně o odpoutání pozornosti na svou osobu
 - b) usiluji o pozornost jiných, ale nedávám to najevo
 - c) pozornost jiných mne těší, ale neucházím se o ni
 - d) jsem nerad, když mne někdo pozoruje a snažím se všemožně, aby se o mne nemluvalo.
19. Dbám o svůj zevnějšek:
- a) velmi, věnuji mnoho času jeho zkoumání a jeho zdokonalování
 - b) nikoliv příliš, věnuji mu pouze málo času
 - c) tak málo, že věnuji více času jen na to, abych nebyl nápadný
 - d) málo nebo vůbec ne
 - e) velice, ale věnuji mu jen málo času.
20. Hledám potěšení v kamarádství a přátelství:
- a) se členy druhého pohlaví, kteří mi lépe rozumí
 - b) s lidmi sobě rovnými bez rozdílu pohlaví
 - c) s lidmi vlastního pohlaví, protože s nimi lépe vycházím
 - d) necítím potřebu se kamarádit či přátelit se s kýmkoliv.
21. Pokud jde o studium a četbu o sociálních a hospodářských poměrech v jiných částech světa:
- a) nestarám se o to, jaké jsou poměry jinde ve světě
 - b) mám příliš co dělat se svými vlastními problémy
 - c) snažím se získat přesný přehled o poměrech v jiných zemích
 - d) podmínky v jiných částech světa mne zajímají víc než domácí
 - e) nic mne tak nebaví jako studium a četba o tom, jaké jsou poměry jinde ve světě
 - f) zajímá mne studovat podmínky v jiných částech světa, abych je mohl porovnávat s našimi poměry.
22. Jsem-li nucen mluvit na veřejnosti, pozoruji, že:
- a) je to velmi těžké, takže upadám do rozpaků a koktám
 - b) je to sice nesnadné, avšak dovedu mluvit bez velkých rozpaků
 - c) pokládám za věc své vážnosti, abych promluvil a neustoupil
 - d) dovedu zpravidla mluvit bez velké námahy
 - e) jsem vždycky rád, mohu-li mluvit na veřejnosti
 - f) je mi to velmi obtížné, pokud si nejsem jist, že jsou mi posluchači přátelsky nakloněni.
23. Pokud jde o studium a četbu o sociálních, politických a hospodářských změnách ve vlastním státě:
- a) čtu o těchto věcech mnoho
 - b) čtu pouze to, co mne zvlášť zajímá
 - c) čtu o těchto věcech pouze tehdy, nemám-li nic jiného ke čtení nebo když musím
 - d) čtu o těchto věcech tu a tam při prohlížení novin a časopisů
 - e) čtu o tom jen tolik, kolik je potřeba, abych o tom mohl rozumně diskutovat.

24. Moje stanovisko k znamením, předzvěstem, astrologii aj. je toto:
- a) zjistil jsem v životě, že znamení předpovídají téměř neomylně, co člověka potká v nějaké činnosti
 - b) zpravidla předpovídají úspěch nebo nezdar v nějaké činnosti
 - c) nevím, je-li to náhoda nebo zda opravdu předpovídají, co se stane
 - d) nevěřím ve věštecký význam znamení a předzvěstí
 - e) vím, že to není pravda, ale přesto si jich pečlivě všímám.
25. Do jaké míry jsem činný ve společnosti:
- a) snažím se vždy mít hlavní slovo při debatě
 - b) účastním se debaty jenom, když o věci něco vím
 - c) neúčastním se debat, leda jsem si jist závažností a pravdivostí toho, co říkám
 - d) nikdy se nezúčastním diskusí, protože velmi nerad mluvím ve společnosti
 - e) starám se, abych nikde nic nezkazil, ale nestojím o vůdčí úlohu.
26. Pokud jde o kartárky a jasnovidce:
- a) chodím k nim jenom tehdy, jsem-li vážně na rozpacích, co si mám počít, a nedovedu-li se sám rozhodnout
 - b) chodím k nim někdy, když k nim chtějí jít i přátelé, s nimiž se znám
 - c) chodím k nim, abych zjistil, jak si počínají
 - d) nikdy k takovým lidem nechodím, soudím, že je to podvod
 - e) chodím k nim, abych se pobavil.
27. Mám-li co činit s citovými problémy a nesnázemi:
- a) jsem rád, když mne něco potká, protože rád překonávám obtíže, vzněcuje mne to
 - b) nestarám se o ně nějak zvlášť, jsem na ně zvyklý
 - c) jsou mi jenom překážkou v životě, která mne občas zdržuje
 - d) nemám citových problémů, ani nesnází
 - e) nesu je statečně přesto, že mne souží.
28. Pokud jde o vlastní přirozenost, soudím, že:
- a) přirozenost je sama o sobě dobrá; kdybych mohl žít v naprostém souladu s přírodou, mohl bych se vystříhat všech chyb
 - b) přirozenost je v podstatě dobrá, člověk ji však musí ovládnout
 - c) přirozenost je zlá; kdybychom ji dovedli ovládnout, potlačili bychom všechno zlo
 - d) pouze málo stránek přirozenosti je opravdu špatných, ale ani ty nás nemohou příliš soužit, zvláště když je vědecky dokázáno, že lze i vrozených předpokladů výhodně využít
 - e) přirozenost není ani dobrá ani špatná, poskytuje pouze materiál a možnosti pro vývoj člověka.
29. Můj názor na svět vůbec je, že:
- a) je plný zlého; čím dříve zlu uniknu, tím lépe mi bude
 - b) je v něm mnoho pokušení, takže je obtížné, aby někdo zůstal dobrým
 - c) svět je zajímavý ke zkoumání, rád o něm přemýšlím
 - d) svět je dobrý; jenom kdyby lidé chtěli žít životem důstojným a opravdu dobrým
 - e) jsem jenom jednou na světě, a proto chci života užít a ne se starat o jeho výklad
 - f) jsem částí tohoto světa ať už je dobrý nebo zlý, a proto chci žít tak, jak umím.
30. Předpokládáme-li, že každý chce mít dost peněz, aby mohl uspokojit svou potřebu jídla, šatstva a bydlení, pak i já chci více peněz:
- a) abych mohl mít lepší byt, větší auto, lepší šaty atd.
 - b) abych mohl uskutečnit úmysly, které bych rád uskutečnil (např. postavit si dům, cestovat apod.)
 - c) nechci už žádné peníze
 - d) abych se mohl o ně rozdělit s jinými
 - e) nepotřebuji více peněz, protože soudím, že spíše ničí, než tvoří pohodu
 - f) chci mít dost peněz, abych mohl jednat, jak se mi líbí.

6. Dynamická rovnováha člověka

31. Čtu-li noviny, je moje stanovisko k článkům pišícími o mém povolání (oboru studia) toto:
- a) čtu vždy články, které se týkají mého povolání
 - b) čtu pouze ty články, které mne zvlášť zajímají
 - c) čtu velmi zřídka něco o svém povolání, mám toho dost za celý den
 - d) nečtu nikdy nic o svém povolání, byl to omyl, že jsem se na ně dal.

Dotazník frustrační tolerance a Test adaptační zralosti jsou převzaty ze skript V. Smékal: Psychologie osobnosti (1989).

Vyhodnocení testu adaptační zralosti

Podle následujícího číselného klíče spočtete skóre, který vám ukáže, jak vysoká je vaše adaptační zralost, tj. způsobilost používat konstruktivních adjustačních dynamismů. Doporučujeme však, abyste se vrátili k jednotlivým odpovědím a diskutovali o tom, jaký adaptační dynamismus pravděpodobně identifikují. Test je možno v tomto smyslu intenzifikovat a využít i k poznání převažujícího stylu adaptace.

	a	b	c	d	e	f	g	h	i		a	b	c	d	e	f	g
1.	-3	-2	4	0	-1	6				16.	-4	8	-2	0	-4	4	
2.	4	0	-3	-3	8	-4				17.	0	-3	-3	2	8	-2	
3.	-3	9	0	-5	2	-3	6	0		18.	-1	-4	8	0			
4.	0	-3	0	0	0	8	-2	-2	0	19.	-2	4	0	-3	4		
5.	-3	8	2	-1						20.	-3	8	-3	-3			
6.	-2	0	-3	8	4	-2	-1	-1		21.	-5	0	6	-2	0	8	
7.	-2	6	0	-5	8					22.	-4	6	0	-4	0		
8.	0	-5	6	6	2	-3				23.	6	0	-4	0	4		
9.	-2	8	0	0	-4	0	0			24.	-5	-4	-3	9	-4		
10.	8	6	-3	-2	4	-4				25.	4	6	0	-4	0		
11.	-2	0	8	8	0	-4	-4			26.	-4	-3	-3	9	0		
12.	-1	-2	8							27.	0	4	6	0	-1		
13.	-2	-3	9	-1	-2	-3	-1			28.	-4	-4	-3	0	9		
14.	-1	8	-2	-2						29.	-3	-3	6	0	-2	9	
15.	6	-3	0	0	2					30.	-2	8	-2	0	-2	0	
										31.	4	4	-3	-4			

Výsledek:

podprůměrný	0 - 70
průměrný	71
nadprůměrný	72 - 219
průměr vysokoškoláků	133.

- **Osobnostní předpoklady**
- **Intelligence**
- **Lidský mozek a jeho výkonnost**
- **Funkce mozku a problém umělého intelektu**
- **Tvořivost**
- **Změny produktivity práce a tvořivé činnosti**
- **Změny pracovních schopností v průběhu stárnutí**

Výkonové možnosti člověka

7



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- vysvětlit osobnostní předpoklady výkonu
- porozumět inteligenci a jejím souvislostem se schopností učení
- popsat způsob měření všeobecných rozumových schopností
- charakterizovat kvalitativní složky obecné inteligence a její souvislost s procesem stárnutí
- porozumět práceschopnosti lidského mozku z hlediska ontogeneze
- vysvětlit rozdíl mezi prací lidského mozku a počítačem
- analyzovat předpoklady tvůrčího zvládnání úkolů
- porozumět změnám produktivity práce a tvořivé činnosti v procesu stárnutí.



Časová zátěž

- 8 hodin

Rozdíl mezi jedinci není dán jen odlišným smyslovým vnímáním a rozumovým zpracováním vnější skutečnosti, ale také jejich úspěšností při dosahování dílčích životních cílů. Proto se např. při posuzování lidí v rámci konkursního řízení hledá odpověď na otázku jak dobře, přesně a rychle umí člověk zvládnout úkol v konkrétní situaci.

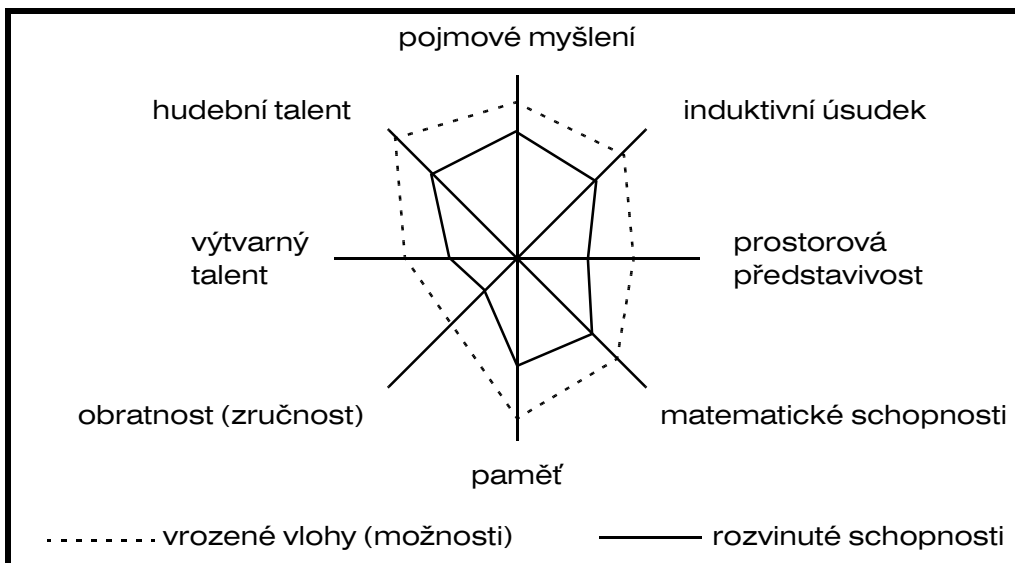
7.1 Osobnostní předpoklady výkonu

Tradiční psychologie charakterizuje osobnostní předpoklady individuálního výkonu z hlediska **vloh (dispozic), schopností, inteligence, tvořivosti a dalších příbuzných kategorií**.

Vlohy (dispozice) jsou zděděné (geneticky dané) a vrozené (dané prenatálními vlivy) anatomicko fyziologické předpoklady člověka, na jejichž základě vznikají schopnosti. Naše zděděná a vrozená výbava je v průběhu života rozvíjena nebo potlačována vlivy přírodního a kulturního prostředí.

Vlohy Na grafické hvězdici (viz obr. 7.1.) je symbolicky znázorněn rozdíl mezi našimi zděděnými a vrozenými možnostmi a tím, jakého rozvoje schopností jsme v daném okamžiku svého vývoje dosáhli. Dá se předpokládat, že rámec daný vlohami je u většiny lidí širší, než jsou skutečně realizované schopnosti. Záleží totiž na bezděčných i záměrných podnětech a vlivech kulturního prostředí, které z vloh se rozvinou a které zůstanou utlumeny.

Odborníci se zatím neshodli v tom, co je podstatou neuropsychické struktury dispozic, která ovlivňuje úroveň konkrétního výkonu. Sociobiologové zastávají názor, že část struktury mozku se dotváří až v průběhu života, že tento proces je složité geneticky naprogramován a že je dokonce podmíněn pořadím vyplavování hormonů (Wilson, E.: 1993, s. 69). V mozku pravděpodobně dochází k trvalejšímu funkčnímu seskupování neuronů (mozkových buněk), které se propojují až na základě učení a mají schopnost pracovat jako funkční jednotka. Lékař F. Koukolík (1995, s. 61), který se zabývá vztahem mezi mozkem a chováním, se domnívá, že: "Skupiny genů stavějící neuronální soustavy našich mozků odpovídají za jejich základní činnost a neobyčejně široké hranice. Jak je 'naplníme' a využijeme, jak jim dáme vyrůst, jak budou tvořivé a lidské, záleží na učení".



Obr. 7.1. Meze našich vloh (schéma podle J. Langmeiera, upraveno).

Zkoumání vloh, na jejichž bázi vznikají různé speciální schopnosti a které sytí i obecnou intelektovou úroveň, vede odborníky k závěru, že lze rozlišit:

1. vlohy senzorní (rozlišují se podle dominantního smyslového analyzátoru);
2. vlohy motorické;
3. vlohy pro sociální podněty a obsahy;
4. vlohy pro abstrakci či symbolizaci.

Vzájemné propojení vloh předem nestanovuje, jaké **schopnosti** se na jejich základě rozvinou. Určitá schopnost může zahrnovat různé vlohy a naopak stejná dispozice může sloužit k rozvoji různých schopností. Ke specializaci dochází teprve vlivem podnětů z prostředí. Zatímco **vlohy jsou vrozenými předpoklady** pro daný výkon, **schopnost je obecnou získanou dispozicí** pro určitý komplexní výkon kognitivní (poznávací) i motorické (vyžadující pohyb) povahy. V této souvislosti upozorňujeme i na další pojmy, které s předchozími souvisejí a často se užívají v praxi:

Schopnosti

dovednosti - můžeme chápat jako schopnosti speciální (např. dovednost ve hře na hudební nástroj, v psaní na stroji, v počítání), které jsou výkonnostními předpoklady současného úspěšného zvládnutí konkrétní činnosti. Schopnost se ovšem neskládá jen z dovedností, ale zahrnuje i komplex vědomostí, znalostí a obratností,

vědomosti - jsou osvojené představy, pojmy, souvislosti, kauzální a funkční vztahy,

znalosti - jsou prakticky aplikované vědomosti v určitém oboru činnosti,

obratnost - je motorická dovednost,

způsobilost - je soubor profesionálních schopností a dovedností v určitém oboru lidské činnosti.

Klasifikace schopností je velmi obtížná. L. E. Thorndike rozlišil hlavní druhy schopností (pod souhrnným pojmem "inteligence") z hlediska tradičního dělení předmětu lidské činnosti:

- **abstraktní (teoretické) schopnosti**, které se projevují v dovednosti porozumět teoretickému výkladu, správně používat pojmy a symboly,
- **praktické (konkrétní) schopnosti**, které se projevují v dovednosti zacházet s konkrétními předměty,
- **sociální schopnosti** projevující se v dovednostech rozumět lidem a vycházet s nimi.

Jiní psychologové hledali východisko pomocí faktorové analýzy (tj. statistický postup, kterým se pro stanovenou dimenzi, faktor, třídu hledají společné znaky). Američan L. L. Thurstone rozlišil na základě faktorové analýzy sedm **primárních schopností** (faktorů inteligence): V (slovní porozumění), W (slovní plynulost), N (zacházení s čísly), S (prostorovou představivost), M (paměť), P (pohotovost vnímání) a R (usuzování). Jeho multifaktorová teorie dokazuje, že kvalita určitého výkonu závisí na souhře více faktorů.

K úspěšnému zvládnutí určité činnosti jsou schopnosti pouze nezbytným předpokladem. Úroveň našeho výkonu závisí také na složitosti a náročnosti úkolu, na vnějších i vnitřních okolnostech. Závisí tedy i na našem duševním stavu (únavě či bdělosti apod.), na motivaci k podání dobrého výkonu, na znalostech a dovednostech i na charakterových vlastnostech.

Speciální schopnosti

Určité druhy činností člověka vyžadují **speciální schopnosti**. Tyto schopnosti jsou zdrojem individuálních rozdílů v podaném výkonu. Víme již, že jsou to složité struktury dispozic dotvářené životem člověka v kultuře. Rozlišujeme speciální schopnosti **výtvarné, literární, pohybové, hudební, matematické a lingvistické**. U schopností organizačních, technických a manuálních jde pravděpodobně o spojení inteligence s některými rysy osobnosti, zejména s temperamentem a vůlí.

Příznivé spojení schopností s předpoklady pro tvořivou činnost a dosahování vrcholových výkonů nazýváme **talentem**, nadáním jedince. Nejvyšší úrovní tohoto spojení je **genialita**.



Euroamerická kultura přisuzuje značnou hodnotu vysokým pracovním výkonům, úspěchům v podnikání a ve společenském životě vůbec. Ukazuje se však (Říčan P., 1972), že pro "životní úspěšnost" jsou povahové vlastnosti člověka stejně významné jako jeho schopnosti. Motivační a temperamentové vlastnosti, jako je např. vytrvalost, průbojnost, extraverte, labilita atp., mohou napomáhat nebo bránit osobnosti v dosažení výkonu, který by odpovídal úrovni jejich schopností. Existence nebo nedostatek některých schopností současně určuje, jak bude člověk žít - jaké budou jeho možnosti uplatnění, jaké si určí cíle, jaké bude jeho zájmové zaměření a jaké další vlastnosti osobnosti se u něho později rozvinou.

7.2 Intelligence

Dlouho zkoumaným tématem v psychologii je **intelligence**. Někdy se setkáváme také s pojmy všeobecná rozumová úroveň, mentální úroveň, obecné nadání, celková rozumová vyspělost, kapacita intelektu, chytrost, moudrost atp. Někteří autoři rozlišují pojmy intelligence a intelekt.

Inteligenci chápou jako všeobecnou schopnost člověka správně se orientovat v nové situaci, schopnost nacházet originální přístupy v řešení úkolů a problémů.

Intelekt jako schopnost člověka myslet, operovat správně s pojmy, vytvářet pravdivé soudy a teorie, usuzováním dospívat k novým poznatkům.

H. J. Eysenck, který má ovšem na mysli **intelligentní chování**, je charakterizuje následujícími znaky:

1. Dobrá orientace v myšlenkovém materiálu a dobré zacházení s ním. Předpoklad produktivní formy myšlení, soudnosti a dalších schopností.
2. Dobrá vnímavost a dobrá paměť.
3. Koncentrovaná zaměřenost k danému průběhu kognitivních (poznávacích) procesů.

I přes rozdílné přístupy k teorii intelligence se většina badatelů shoduje v tom, že intelligence pravděpodobně rozhoduje o účelném přizpůsobení se člověka novým úkolům a složité životní situaci, že předpokládá schopnost chápat podstatu problému, schopnost abstraktního a logického myšlení. Nejde tedy jen o logické myšlení v oblasti pojmové a teoretické, ale také o schopnost řešit praktické úkoly života, včetně sociálních situací. Intelligence je schopnost chápat nové souvislosti a vztahy, a proto souvisí se schopností učení.

Zvýšená pozornost byla věnována zkoumání **dědičnosti inteligence**. Z výzkumu korelace inteligence u dvouvaječných a jednovaječných dvojčat (jednovaječná dvojčata jsou "kopiemi" téhož jedince, mají všechny geny společné, dvouvaječná dvojčata mají společnou polovinu genů) byl zjištěn progresivní růst korelace s genetickou podobností: u dvouvaječných dvojčat je korelace +0,64, u jednovaječných +0,91. U jednovaječných dvojčat odděleně vychovávaných je tato korelace +0,67 (H. H. Newman, F. N. Freeman, K. J. Holzinger, 1937 cit. M. Nakonečný, 1995). Také výzkum vztahu inteligence rodičů a dětí svědčí pro značný vliv dědičnosti. Názory na podíl dědičnosti v oblasti inteligence nejsou jednotné. Lze však říci, že dědičnost zaujímá v této oblasti významnou roli, není ale limitujícím faktorem a s přibývajícím věkem člověka její váhy ubývá.

Měření inteligence

K měření všeobecných rozumových schopností byly vyvinuty standardní zkoušky, které slouží ke zjištění velikosti, rychlosti a přesnosti dosaženého intelektového výkonu nebo zadané činnosti. Ukazatel této schopnostní úrovně je známý pod pojmem **inteligenční kvocient - IQ**. Inteligenční kvocient vyjadřuje vztah mezi tzv. mentálním věkem jedince, který se odvodí z dosaženého výkonu porovnáním s normou platnou pro průměrnou populaci, a mezi věkem chronologickým, tj. kalendářním stářím jedince:

Intelligenční kvocient

$$IQ = \frac{\text{mentální věk}}{\text{chronologický věk}} \times 100.$$

Uvedený tzv. **vývojový intelligenční kvocient** se používá při vyšetřování intelektové úrovně dětí, u nichž je fyzické stárnutí provázáno zvyšováním rozumové úrovně. Tato souvislost však platí asi do věku 12 let, protože později se vývoj některých schopností zpomaluje nebo zastavuje. Vrchol růstu inteligence nastává mezi 20 - 25 léty a v dalších létech mají některé složky inteligence sestupnou tendenci.

Z tohoto důvodu byl zaveden tzv. **deviační intelligenční kvocient**, který srovnává úroveň rozumových schopností člověka s úrovní osob stejného věku. Vyjadřuje se odchylkou od průměrného výkonu osob ve stejném věkovém pásmu.

Intelligenční kvocient podává výpověď o celkové rozumové úrovni člověka. Nehodnotí však kvalitativní zvláštnosti ani strukturu inteligence.

V našich zemích se rozlišují následující pásma (úrovně) inteligence:

IQ	SLOVNÍ POPIS	% OSOB V POPULACI
pod 70	mentální defekt, retardace	3
70 - 79	slaboduchost	6
80 - 89	nižší průměr	15
90 - 109	průměr	46
110 - 119	vyšší průměr	18
120 - 139	nadprůměrný	11
nad 140	velmi nadprůměrný, genialita	1

7. Výkonové možnosti člověka

Kvalitativní složky inteligence

V roce 1979 se H. J. Eysenck pokusil o syntézu všech dosavadních pojetí inteligence. Jeho model inteligence zahrnuje tyto složky:

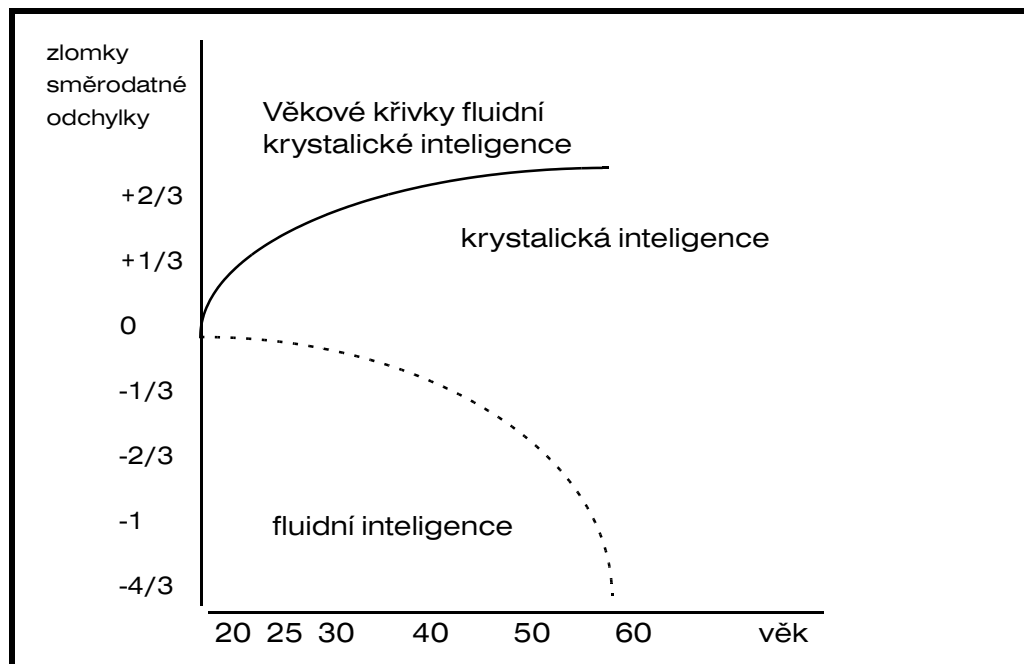
1. funkci - vnímání, paměť, usuzování
2. materiál - verbální, numerický, prostorový
3. kvalitu - rychlost, množství.



Autor zastává názor, že inteligence není konstantní a homogenní veličinou. Mezi kvalitativní složky inteligence zařazuje **rychlost** řešení dané úlohy a **množství** práce v podobě jejího úspěšného vyřešení. Vztah těchto dvou veličin je možné si ukázat na vývojové křivce inteligenční výkonnosti. Křivka rychle stoupá v dětství, dosahuje vrcholu v 15 - 20 letech a dále pozvolna s věkem klesá až do stáří. V mladších letech rychlost vyřešených úloh odpovídá množství - člověk vyřeší úlohu rychle nebo vůbec ne. S přibývajícím věkem rychlost klesá, ale je-li dán starším lidem větší časový prostor k řešení, vyřeší úlohy často ve stejném množství.

Fluidní a
krystalizovaná složka
inteligence

Podrobněji zpracoval kvalitativní podvojnost obecné inteligence R. B. Cattell. Rozlišuje **fluidní** (biologickou) a **krystalizovanou** (kulturní, vzdělanostní) složku inteligence - jak je patrné z grafu (obr. 7.2.). Krystalizovaná složka inteligence, která je výslednicí celoživotního procesu učení, může mít vzestupný trend až do stáří. Zkoumá se pomocí úkolů vyžadujících verbální schopnosti a využití dlouho shromážděných zkušeností. Fluidní inteligence se uplatňuje při řešení úkolů vyžadujících senzomotorickou koordinaci, pohotovost, schopnost učit se a rychlost řešení.



Obr. 7.2. Závislost fluidní a krystalické inteligence na věku (podle Horna a Donaldsona, cit. P. Řičanem).

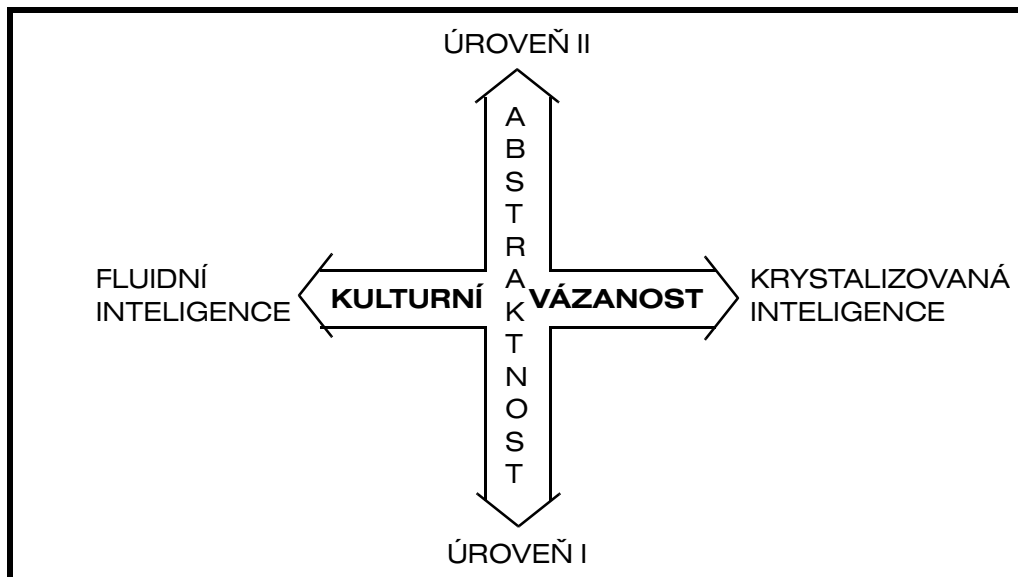
A. Jensen (1978) vyšel z pojetí inteligence jako obecné "schopnosti učit se" a rozlišil dvouúrovňové pojetí duševních schopností:

- **schopnost asociativního učení** (I. úroveň), která zahrnuje kapacitu přijímat a zaznamenávat podněty, uchovávat je a později je znovupoznat nebo vybavit si je s vysokou mírou přesnosti (např. opakování čísel),
- **schopnost pojmového učení a řešení problémů** (II. úroveň), která je charakteristická přepracováním podnětu, kódováním a dekódováním podnětů vzhledem k minulé zkušenosti, vztahováním nového učení ke starému, přesností pojmů a pravidel.

Podle autora jsou schopnosti II. úrovně závislé na schopnosti asociativního učení. Mohou být i jedinci s vysokou I. úrovní bez rozvinuté schopnosti pojmového učení a řešení

problémů, ne však naopak. Vzhledem k tomu, že mnoho lidských činností dnes závisí na asociativním učení, bylo by žádoucí zaměřit i vzdělávání na její rozvíjení.

Na základě výzkumů inteligence R. B. Cattella a A. Jensena jsou tedy výkony jedince ovlivněny kulturou a schopností abstrakce (viz obr. 7.3. - Převzato z knihy K. Balcara: Úvod do studia psychologie osobnosti, 1991).



Obr. 7.3. Dvourozměrný prostor intelligenčních úloh na základě výzkumů R. Cattella a A. Jensena.

Fluidní inteligence - kulturou nepodmíněné výkony

Krystalizovaná inteligence - kulturou podmíněné výkony

Úroveň I - asociativní učení

Úroveň II - řešení abstraktních problémů

Zamysli se nad kritickou diskusí: Teorie mnohočetné inteligence

Howard Gardner (1983) předkládá přístup k inteligenci, který má řadu jedinečných rysů a zasluhuje zvláštní pozornost. Podle Gardnera neexistuje jednotná (singulární) inteligence, ale patrně šest rozdílných druhů inteligence, které jsou na sobě vzájemně nezávislé. Při tom každá z nich pracuje v mozku jako oddělený systém (nebo modul) podle svých vlastních pravidel.

Mezi těchto šest druhů inteligence patří:

1. jazyková inteligence
2. logicko-matematická inteligence
3. prostorová inteligence
4. hudební inteligence
5. tělesně-pohybová inteligence
6. personální inteligence.

První tři druhy jsou známé složky inteligence. Gardnerův popis těchto druhů je podobný popisu jiných teoretiků. Standardní intelligenční testy měří právě tyto složky. Uvedení posledních tří druhů je překvapující a v diskusi o inteligenci se může zdát neodůvodněné. Gardner se však domnívá, že zasluhují srovnatelné postavení s prvními třemi druhy. Například tvrdí, že hudební inteligence sehrála v historii člověka důležitější roli než inteligence logicko-matematická. Vědecké myšlení se v evoluci lidského druhu objevuje teprve nedávno (jako vynález západní kultury na sklonku renesance). Naproti tomu hudební a umělecké dovednosti nás doprovázejí od pradávna.

Hudební inteligence zahrnuje schopnost vnímat tón a rytmus a je základem pro vývoj hudební způsobilosti. Tělesně-pohybová inteligence zahrnuje ovládání vlastních tělesných pohybů a schopnost obratně manipulovat a zacházet s předměty. Příkladem mohou být tanečníci a gymnasté, kteří si vytrénovali přesné ovládání pohybů těla, nebo řemeslníci, tenisté a neurochirurgové, kteří jsou schopni obratně manipulovat s předměty. Personální inteligence má dvě různé komponenty - intrapersonální a interpersonální inteligenci. Intrapersonální inteligence je schopnost vnímat vlastní pocity a emoce, rozlišovat mezi nimi a používat informace o nich k usměrňování vlastních reakcí. Interpersonální inteligence je schopnost vnímat a porozumět potřebám a záměrům jiných jedinců a sledovat jejich náladu a temperament jako způsob predikce jejich chování v nových situacích.

Gardner analyzuje každý druh inteligence z hlediska kognitivních operací, které zahrnuje procenta výskytu nadaných jedinců, kvality výpovědí osob s mozkovým postižením a projevů inteligence v odlišných kulturách. Někteří jedinci mají dědičností nebo tréninkem určitou inteligenci rozvinutější než jiní lidé, ale každý normální jedinec má předpoklady k rozvoji všech uvedených druhů inteligence v určitém rozsahu. Inteligence na sebe vzájemně působí a jedna na druhé staví, ale přesto pracují jako poloautonomní systémy. Každá inteligence je jako "opouzdřený modul" a v mozku pracuje podle svých vlastních pravidel a postupů. Určité druhy mozkového poškození mohou zasáhnout jeden typ inteligence, přičemž ostatní typy nemusí být postiženy. Gardner není první, kdo obhajuje modularitu různých mentálních funkcí, ale většina teoretiků zastávající toto stanovisko předpokládá, že činnost různých modulů je koordinována centrálním kontrolním procesem. Gardner se však domnívá, že chování člověka lze vysvětlit bez postulování výkonného kontrolního procesu.

V západní společnosti jsou první tři typy inteligence vysoce ceněny. Měří je standardní inteligenční testy. Ale historické a antropologické údaje naznačují, že v raných obdobích historie lidstva byly mnohem výše hodnoceny ostatní typy inteligence a v mnohých kulturách jsou vysoce ceněny ještě dnes. Kromě toho činnosti, na které příslušná kultura klade důraz, ovlivní to, jak se specifická inteligence rozvine. Například chlapec nadaný tělesně-pohybovou inteligencí se může stát ve Spojených státech hráčem baseballu nebo v Rusku baletním tanečníkem.

Gardnerovy názory na personální, hudební a tělesně-pohybovou inteligenci jsou provokativní a jistě povedou k úsilí změřit tyto schopnosti a použít je jako prediktory jiných proměnných. Obvyklé inteligenční testy jsou dobrými prediktory například prospěchu na vysoké škole, ale nejsou obzvláště užitečné při predikci výkonu v pozdějším životě v takových ukazatelích, jako jsou úspěšnost v povolání nebo postup v zaměstnání. Míry dalších schopností, jako například personální inteligence, nám mohou pomoci vysvětlit, proč někteří lidé se skvělými výsledky dosaženými na vysoké škole selhávají v pozdějším životě, zatímco z méně úspěšných studentů se stávají charismatičtí vůdci (Kornhaber, Krechevsky a Gardner, 1990).

Zpracováno a upraveno podle : R. L. Atkinson, R. C. Atkinson, E. E. Smith, D. J. Bem, S. Nolen-Hoeksema : Psychologie. Praha, Victoria Publishing, 1995.

7.3 Lidský mozek a jeho výkonnost

(Zpracováno podle knihy F. Koukolíka: Mozek a jeho duše, Praha, 1995).

Počet neuronů (mozkových buněk) lidského mozku se odhaduje na 25 až 100 miliard. Dělení nervových buněk přestává kolem porodu a definitivně končí před koncem druhého roku věku. Rodíme se s nadbytečným množstvím neuronů a jejich spojení a pravděpodobně do věku puberty vše přebytečné samovolně mizí. Růst hmotnosti mozku po narození je nejvíce podmíněn obalováním dlouhých výběžků nervových buněk myelinovými pochvami, růstem dalších rozvětvení na koncích neuronálních výběžků a novými spojeními (synapsemi). Ve třicátém roku života dosahuje lidský mozek největší hmotnosti. **Z větší hmotnosti mozku ovšem vůbec neplyne jeho větší výkonnost.**

Mezi 25 a 100 rokem věku klesá hmotnost i objem celého mozku, souměrně jeho pravé i levé poloviny. Změny jsou nejvíce patrné na vývojově nejmladších částech - na předních čelních lalocích, dolních částech temenních laloků a v lalocích spánkových. Dříve se soudilo, že snižování hmotnosti mozku je důsledkem snižování počtu nervových buněk. Nové výzkumy však dokazují, že nervové buňky zdravého lidského mozku ubývají mezi 24. a 100. rokem života nanejvýš o 10 až 15 %, a to jen v některých jeho částech, v jiných naopak neubývají vůbec. **Podstatnou změnou doprovázející stárnutí lidského mozku je zmenšování velikosti neuronů.**

Zmenšování nervových buněk probíhá s ubýváním bohatosti jejich rozvětvení a poklesem počtu spojení s jinými nervovými buňkami. **Pokles počtu synapsí (spojení) je podstatně důležitějším jevem stárnutí mozku než pokles počtu těl nervových buněk.**

Stárnutí lidského mozku lze ovlivnit. Je prokázáno, že v určitých částech mozku nervové buňky dokáží pod vlivem podnětů z vnějšího prostředí prodlužovat výběžky a vytvářet nová spojení s jinými nervovými buňkami (tzv. zahušťování sítě) až do věku devadesáti let. Živý mozek se trvale dostavuje a přestavuje v průběhu života a přizpůsobování se člověka k proměnám okolí.

Přiměřená a trvalá intelektuální práce (námaha) nejlépe udržuje funkční soustavy mozku. I po čtyřicátém roku věku je možné se naučit novému jazyku, novým myšlenkovým postupům, novým druhům řešení problémů. Učení probíhá pomaleji, ale významnou pozitivní roli zde sehrává zkušenost.

Stárnutí lidského mozku



7.4 Funkce mozku a problém umělého intelektu

Vývoj biologických předků člověka byl doprovázen zvětšováním jejich mozku, což dokládá zvětšování mozkovny, kde je mozek v lebce uložen. Před 2,4 miliony lety měl Homo habilis objem mozkovny 640 mililitrů. Homo erectus před necelými 2 miliony let měl mozkovnu již o třetinu větší a mozkové poloviny byly nesouměrné a funkčně specializované. Už hominidé, naši bezprostřední předkové, uměli vyrábět a užívat nástroje, zakládat oheň, vzájemně se dorozumívat artikulovanou řečí.

Mozek, který jsme podědili po svých biologických předcích, byl velký, složitý a výkonný. Umožňoval prostorové barevné vidění, byl nositelem aktuální i dlouhodobé paměti a umožňoval jemnou manipulaci s předměty pomocí rukou uvolněných od lokomočního pohybu. Vysoce rozvinutý mozek umožnil také vyspělejší sociální organizaci - umožnil kulturu, která přenos nových sociokulturních informací na další generace zajišťovala mnohem efektivněji než konzervativní mechanismus informace genetické. Už hominidé se vyjadřovali poměrně rozvinutým jazykem a disponovali schopností značné míry abstrakce.

Od našeho dnešního vývojově nejbližšího příbuzného - šimpanze - se lišíme asi jen jedním procentem dědičné informace. Zcela zásadně se však od šimpanzů lišíme množstvím a kvalitou informace sociokulturní, tj. nové negenetické informace, která vytváří konstitutivní informaci systému lidské kultury. Ukazuje se, že člověk je normálním biologickým druhem, a že geneticky determinovaná struktura lidského mozku je společná všem dnešním lidem.

Fungování lidského mozku

Individuální vývoj člověka v kultuře je však umožněn učením, které souvisí jak s plasticitou části neuronálních sítí našeho mozku, tak také s elektromagnetickými, chemickými a anatomickými procesy, které v mozku probíhají.

Neurofyziolog J. Eccles, nositel Nobelovy ceny, a filosof K. R. Popper vypracovali **teorii tří světů**, jíž se snaží vysvětlit vzájemný vztah mezi biologickými, psychologickými a kulturními faktory (rovinami) fungování lidského mozku.

První svět je světem věcí, fyzikálních objektů, prvků neživé a živé přírody. Je tedy světem atomů, molekul, neuronů a jejich vztahů. Je skutečností, která má pevný řád, je světem popisovaným fyzikou, chemií a biologií.

Druhý svět je světem subjektivních zkušeností, je světem našich smyslových vjemů a citových stavů, které nabýváme v kontaktu s prvním světem. Tento druhý svět se snaží popsat psychologie.

Třetí svět je objektivním produktem lidské mysli, je světem tvrzení, problémů, teorií a kritické argumentace. K. R. Popper se domnívá, že "...svět 2 je jediný prostředník, díky němuž mohou svět 1 a svět 3 na sebe vzájemně působit" (Popper, K. R.: 1995, s. 177). Prostředky světa 2 totiž dospíváme k pochopení předmětů a jevů ve světě 3.

Biologicky adekvátní percepce prvního světa je v našem mozku zajištěna dědičnými a vrozenými faktory. Přitom ovšem platí, že "...svět 1 a svět 3 na sebe nemohou působit přímo bez... zprostředkovaného působení světa 2." (Popper, K. R.: 1995, s. 177). Již v době prenatálního života může tedy na svět 1 působit svět 2 a zprostředkovaně i svět 3, s nímž je naše matka spolu s ostatními lidmi v trvalé interakci. Součástí třetího světa jsou však intelektuálně také ostatní členové rodiny, okolní sociální skupiny, ale i knihy, časopisy, problémy, teorie a duchovní klima v té které kultuře.

I když K. R. Popper připouští, že by bylo možné v "...obecnějším smyslu do světa 3 začlenit všechny produkty lidské mysli, jako třeba nástroje, instituce a umělecká díla", vlastní problém ontické funkce světa 3 jako konstitutivní sociokulturní informace systematicky nezkoumá. Podle filosofa J. Šmajse je to však právě odlišnost sociokulturní informace (vytvářející rozptýlený genom kulturního systému) od informace genetické (vytvářející rozptýlený genom biosféry), co je hlavní příčinou strukturální a funkční opozice kultury vůči přírodě, co je skrytým informačním pozadím globální ekologické krize. Z tohoto hlediska by pak lidská protipřírodní kultura jako systém s vnitřní informací (jehož genomem je duchovní kultura, tj. svět 3), byla světem 4. (Šmajš, J.: 1995, s. 26).

Odborníci v oblasti výzkumu lidského mozku dokáží dobře popsat, co a kde v mozku probíhá při různých činnostech. Nikdo však zatím nedokáže vysvětlit, jak to mozek a mozková kůra dokáže.

Problém umělého intelektu

V průběhu zkoumání inteligence se nově otevřel problém **umělého intelektu**, "elektronického mozku" - stroje (počítače), který má schopnost myslet a má znaky umělého intelektu.

Již v roce 1958 publikoval J. von Neumann, "otec" většiny dnešních počítačů a jeden ze zakladatelů teorie her a kybernetiky, knihu "Počítač a mozek". Autor zde zastává názor, že počítač a mozek jsou si i přes stavební odlišnosti podobné, obě soustavy zpracovávají informace a přitom nezáleží na tom, ze kterých prvků vzešly a jak vypadají.

Vědy o mozku a počítačové vědy prodělávají v posledních letech obrovský vývoj a objevuje se řada odlišných názorů od myšlenek J. von Neumanna. Nově se např. k problému vyjádřil U. Neisser a poukázal na rozdíly mezi myšlením člověka a počítače:

1. lidské myšlení podléhá vývoji, má "ontogenetickou historii", v níž hrají roli zrání a učení;
2. lidské myšlení je emocionální, ovlivněné vnitřními stavy člověka, které mají vlastní dynamiku;

3. člověk má simultánní motivy, které souvisejí s estetickými zážitky, osobními vztahy, s nevědomými tendencemi.

Je tedy třeba uznat, že počítačový program ve srovnání s lidským myšlením nemůže růst, že nemá emocionální bázi a že je zaměřen na "čisté" myšlení (přesněji je "monomanically single - minded"). Může pouze zvládat určitý rozsah modelování myšlení.

Počítačový program
versus lidské myšlení

F. Koukolík (1995, s. 179) uvádí tyto základní rozdíly mezi lidským mozkem a počítačem: "Počet neuronů lidského mozku se odhaduje na 25 až 100 miliard. Počet prvků v současných počítačích je o dva až čtyři řády nižší. Dnešní počítače mají propojení jen mezi omezeným počtem prvků na krátké vzdálenosti. Na povrchu pyramidových neuronů kůry lidského mozku je tři až deset tisíc spojů s jinými neurony na vzdálenosti krátké i dlouhé. Neurony jsou živé a jejich "sítě" se "programují" přinejmenším dvoustupňově - jednak geneticky, jednak učením. Na podněty dokáží neurony odpovídat větvením výběžků a rychlou tvorbou spojů s jinými neurony, což by se dalo nazvat "zahušťováním sítě". Živý mozek se v tomto ohledu trvale dostavuje a přestavuje úměrně zkušenosti, což je patrně podkladem získaného přizpůsobování proměnám okolí."

V závěru úvahy autor uvádí, že je možné si představit umělé soustavy, které se učí podobně jako mozek, ale obtížně si můžeme představit, že by dokázaly úměrně učení proměňovat svou stavbu.

Přirovnat činnost počítače k činnosti lidského mozku lze až po vytvoření tzv. **umělých neuronových sítí** či počítačů s masivně paralelní architekturou. Srovnávání s dosavadními počítači naráželo na závažné námitky. Mozek nepracuje sériově (neřeší jeden problém za druhým), není číslicový (nepracuje s ostře oddělenými informacemi), neodděluje "hardware" od "software". "Hardware" lidského mozku byl sice vytvořen jednotně pro všechny lidi, tj. byl vytvořen přírodou už před vznikem kultury, ale může pracovat v té které kultuře, tj. s velmi rozdílnými kulturními programy.

U počítačů s umělými neuronovými sítěmi jsou "neurony" (mikroelektronické prvky) uspořádány ve vrstvách a každý je propojený s každým. Vzájemná spojení se od sebe liší výkonností, podobně jako se odlišuje výkonnost synapsí (spojení) v mozku. Tato výkonnost se může měnit. Informace v těchto sítích je rozložená, zpracovává se paralelně (souběžně). Sítě jsou schopné se učit poznávat odlišnosti a podobnosti a nejsou závislé na programování. Pro jejich obrovskou výpočetní schopnost se s nimi pracuje při složitých výpočtech kvantové fyziky, meteorologie, biochemie. Na jejich principu bylo vytvořeno umělé vnitřní ucho a umělá sítnice.

Lidé měli vždy snahu přirovnávat lidský mozek k tomu nejsložitějšímu, co právě poznali. Nyní s objevem paralelních počítačů se ukazuje, že je to opět pouze přirovnání.

7.5 Tvořivost

Tvořivost je patrně univerzální vlastností všech velmi složitých systémů schopných evoluce. Vždyť např. člověk sám jako biologický druh (tj. včetně svého mozku) je výsledkem spontánní tvořivé schopnosti pozemské živé přírody. Dnešní výpočetní technika, která, jak jsme ukázali, se některými svými funkcemi přibližuje schopnostem lidského mozku, je výsledkem spontánní technické tvořivosti kultury. Proto spojovat schopnost tvořivosti jen s psychikou člověka by bylo nejen nesprávné, ale i velmi pozdílé.

Dnešní psychologické teorie však stále chápou tvořivost (kreativitu) tradičně, tj. jen jako psychickou činnost, při níž vzniká nový, originální přístup k řešení úlohy, k předmětu činnosti. Chápou ji jako schopnost nalézat nové, efektivnější a užitečnější způsoby řešení problémů. Výsledek tvořivé činnosti se vyznačuje originalitou, vyšší mírou užitečnosti a větší praktickou hodnotou.

Tvořivá činnost

Předpoklady tvůrčího zvládní úkolů

Současné výzkumy upozorňují na některé podstatné předpoklady tvůrčího zvládní úkolů. Podle K. Balcara (1991) **k vnitřním činitelům tvořivé schopnosti** patří:

1. **Intelligence**, která je potřebnou podmínkou, ne však podmínkou postačující. V populaci se vyskytují i nadprůměrně inteligentní lidé, kteří dokáží řešit úkoly pouze tradičními přístupy. Mezi inteligencí a tvořivostí byla zjištěna nízká korelace. Tvořivost je totiž na inteligenci závislá jen do určité míry (přibližně až do IQ 120). Tvořivost ovlivňují i neintelektové faktory, jako například fantazie, nonkonformnost, senzitivnost aj. Tato zjištění lze vysvětlit tím, že inteligenční testy měří konvergentnost a ne divergentnost (rozbíhavost) myšlení. Podle S. P. Guilforda v problémových situacích konvergentní povahy má problém pouze jedno správné řešení (logické, matematické aj.), v problémových situacích divergentních má problém více správných řešení, vyžadujících novost, invenci, originalitu, využitelnost.
2. **Otevřenost novým zkušenostem**, která závisí na tom, jak je jedinec psychicky odolný vůči nejistotě a úzkosti z neprozkoumaného. Předpokladem tvůrčího přístupu je výzva k dalšímu řešení, ne obranné uhýbání.
3. **Výrazná potřeba řádu**, která bývá u tvořivých jedinců posilována důvěrou dát i chaotické skutečnosti smysluplný řád a aktivně do ní zasahovat. Potřeba řádu je předpokladem zvládnutí neurčitosti a složitosti. (Podle K. P. Poppera u člověka existuje vrozená potřeba pravidelnosti, která souvisí s první, dogmatickou fází řešení problému. A "...nemůže existovat žádná kritická fáze, jíž by nepředcházela fáze dogmatická... Většina vynikajících teorií, které patří k vrcholným výkonům lidského ducha, jsou potomky dřívějšího spojení dogmatismu a kritiky" - Popper, K. R.: 1995, s. 50 - 51, 48).
4. **Pružnost způsobů poznávání**, a to využitím dvou úrovní poznávací činnosti - na jedné straně myšlení - jehož zdrojem je tvůrčí inspirace, fantazie, intuice a na druhé straně myšlení socializovaného převažující společenskou racionalitou a pravidly logiky. Z hlediska neuropsychologické specializace mozkových hemisfér se jedná o protiklad pravostranných a levostranných poznávacích funkcí. Výzkumem funkční asymetrie hemisfér velkého mozku byly zjištěny následující zvláštnosti (volně podle P. Watzlawick: The Language of Change. New York, 1978.):

Levá hemisféra mozku:

- Je sídlem tzv. geneticky sekundárních procesů charakterizovaných věcným poznáváním skutečnosti.
- Je pro ni typický jazyk verbální sociální komunikace, logiky, sémantiky, větné skladby. Blízký je jí jazyk přírodních věd, s definicemi, logickými soudy, důkazy a hledáním kauzálních vztahů, s objektivností dat, analytickými postupy, vysvětlováním ap.
- Porušení levé mozkové hemisféry způsobuje obtíže v logickém myšlení, počítání, psaní, uvažování ap.
- Základní formou sdělování je používání konvenčních, společenskou dohodou stanovených znaků. Jazyku levé hemisféry je blízký jazyk digitální řeči samočinných počítačů.
- Orientuje se více na dílčí jevy skutečnosti a klade důraz na detaily.
- Uplatňuje se spíše v exaktních vědách, přírodovědeckých výzkumech, systematice, taxonomii atp.

Levá hemisféra mozku tedy zprostředkuje řečové porozumění a vyjadřování, logické myšlení a počítání, pracuje s prvky a řadí je v časovém sledu. Má asi u 98 % lidí dominantní úlohu při symbolickém a analytickém vnímání a pamatování skutečnosti.

Pravá hemisféra mozku:

- Je sídlem tzv. geneticky primárních procesů, které mají obrazový a nadčasový charakter.
- Jejím jazykem je jazyk nonverbální sociální komunikace, jazyk "svrchních" tónů řeči (paralingvistiky), jazyk obrazných slovních rčení - přirovnání, podobenství ap., jazyk

slovních asociací, hříček (vtipů), řeč hudby a hudebního prožitku. Je jí blízký jazyk umění, fantazie, intuice, poezie, jazyk humoru. Blíží se jazyku analogové řeči samočinných počítačů.

- Porušení funkce pravé mozkové hemisféry způsobuje neadekvátní vnímání obrazů, potíže v chápání modelů a architektonických celků, ztrátu porozumění prostorového uspořádání, např. nepochopení schémat, technických výkresů ap. Projevují se potíže v chápání tvarů, potíže ve sledování úkonů (např. průběhu melodie).
- Klade důraz na celkové pojetí, koncepci, vzor, konfiguraci ap. Umožňuje člověku zčásti poznávat celek. Menší pozornost věnuje detailům.
- Uplatňuje se ve výtvarném umění, poezii, hudbě, písních ap.

Pravá hemisféra mozku tedy zabezpečuje názorné a celostní zpracování skutečnosti. Zprostředkuje rozpoznávání a vybavování prostorových, zvukových (včetně hudebních) a pohybových dějů. Je sídlem intuitivního zpracování informace těchto dějů.

Jaké činnosti a schopnosti řídí jednotlivé hemisféry mozku	
HEMISFÉRY	
Levá	Pravá
Kontrola pravé ruky	Kontrola levé ruky
Řeč	Hudební cit
Početní schopnosti	Prostorová představivost
Psaní a vnímání písma	Vnímání umění
Exaktní souvislosti	Vynalézavost
Racionální úvahy	Představivost

Obr. 7.4. Funkce levé a pravé hemisféry mozku.

I přes psychologickou rozdílnost různých částí mozku pracuje celá centrální soustava jednotně, harmonicky. Obě mozkové hemisféry jsou propojeny, což umožňuje vzájemnou výměnu informací. Rovnoměrné zapojení mozkových hemisfér ovlivňuje kvalitu naší duševní práce a prožívání skutečnosti. Tvořivý přístup vyžaduje dostupnost obou způsobů zpracování skutečnosti a také schopnost pružně přecházet od jednoho způsobu k druhému.



K vnějším činitelům, které tlumí rozvoj tvůrčích schopností, patří následující společenské vlivy:

1. **Konformita a odmítání odlišnosti** vede často k odmítání nového a ke ztrátě spontánnosti v životě jedinců. Projevuje se v dodržování životních stereotypů a tradičních výchovných přístupů.
2. **Kulturní stereotypy**, které často ztotožňují odchylnost v přístupu k problémům života s abnormalitou, s něčím nenormálním. Např. fantazijní hravost je přisuzována pouze dětské hře. Také společenské role předepisují svým nositelům dané způsoby myšlení, citění, chování a brání jejich experimentování s novými přístupy.
3. **Výchovné přístupy** mohou ovlivňovat tvůrčí předpoklady jedince již od dětství. Tvořivé děti se vymykají svou spontánností, iniciativou a experimentováním od ostatních vrstevníků. Ve škole jsou však na ně spíše kladeny nároky na kázeň a společný postup ve výuce. Také v rodinném prostředí záleží na tom, do jaké míry podněcujeme děti

k nezávislému, samostatnému řešení problémů a jak respektujeme volnost a svobodu k odlišnosti.

Fáze tvůrčího procesu

Zkoumáním tvůrčího procesu se dospělo k popisu jeho typických fází, i když přístupy k řešení toho kterého problému se často vyznačují individuálním, nestandardním postupem.

Přípravná fáze zahrnuje zpřesnění neurčité problémové situace, definování problémů, shromažďování informací, využívá životních zkušeností řešitele.

Inkubační fáze se také označuje jako doba latence, zrání problému. Řešitel intuitivně hledá různé možnosti řešení, navrhuje hypotézy, usiluje o formulaci hlavní myšlenky. Uvažování o problému vyžaduje úsilí, vytrvalost, trpělivost a mnohdy překonání pocitů neúspěchu, beznaděje, vzdávání se. Častým přepracováním přístupů k řešení problému postupně vzniká plán řešení.

Iluminační (nápadová), inspirační fáze je pravou tvůrčí činností. Je onou fází kreativního procesu, kde po dlouhém přípravném řešení se objevuje nápad, popisovaný jako "Aha-prožitek" nebo Archimedovo zvolání "Heuréka". Bývá provázen duševním napětím a koncentrovaným soustředěním.

V závěrečné, **verifikační fázi** se prověřuje a zkouší použitelnost řešení, formuje se jeho konečná podoba. Vyžaduje mnoho úsilí a trpělivosti k nalezení optimálního vyjádření.

S. P. Guilford prokázal, že pro tvůrčí řešení problémů jsou nezbytné následující osobnostní vlastnosti:

- citlivost na problémy, schopnost je postřehnout, být vnímavý, otevřený vůči světu,
- pohyblivost myšlení, tj. vytváření nápadů,
- originální myšlení,
- přizpůsobení metod dané situaci způsobem, který je neobvyklý, překvapující.

Byla zpracována řada seznamů charakteristik tvořivých osobností. Obvykle se uvádějí tyto vlastnosti: nezávislost, sebekontrola, činorodost, vášnivé zaujetí pro problém, bezprostřednost a průbojnost.



Mezi důležité poznatky současné psychologie patří zjištění, že na základě vrozeného naprogramování a klíčových zkušeností získaných v raném věku dochází ke vzniku individuálního vnímání vnitřního i vnějšího světa, k vytváření tzv. stereotypních obrazů vnímání skutečnosti, které pak determinují naše prožívání a chování. Hovoří se o tzv. **osobním stylu**. Znamená to, že jedinec, který si jednou vytvoří určitou mapu vnímání skutečnosti se bude chovat v souladu se svým obrazem vnímání světa, jestliže dostane vjemem určitou náповědu z prostředí. Soudí se, že vytvořený osobní styl vnímání skutečnosti, je značně odolný změně ("Vjem jednou vytvořený má tendenci odolávat změně", R. B. Cattell, 1950). Tzv. **kognitivní styly** pak ovlivňují organizaci zpracování informací člověkem.

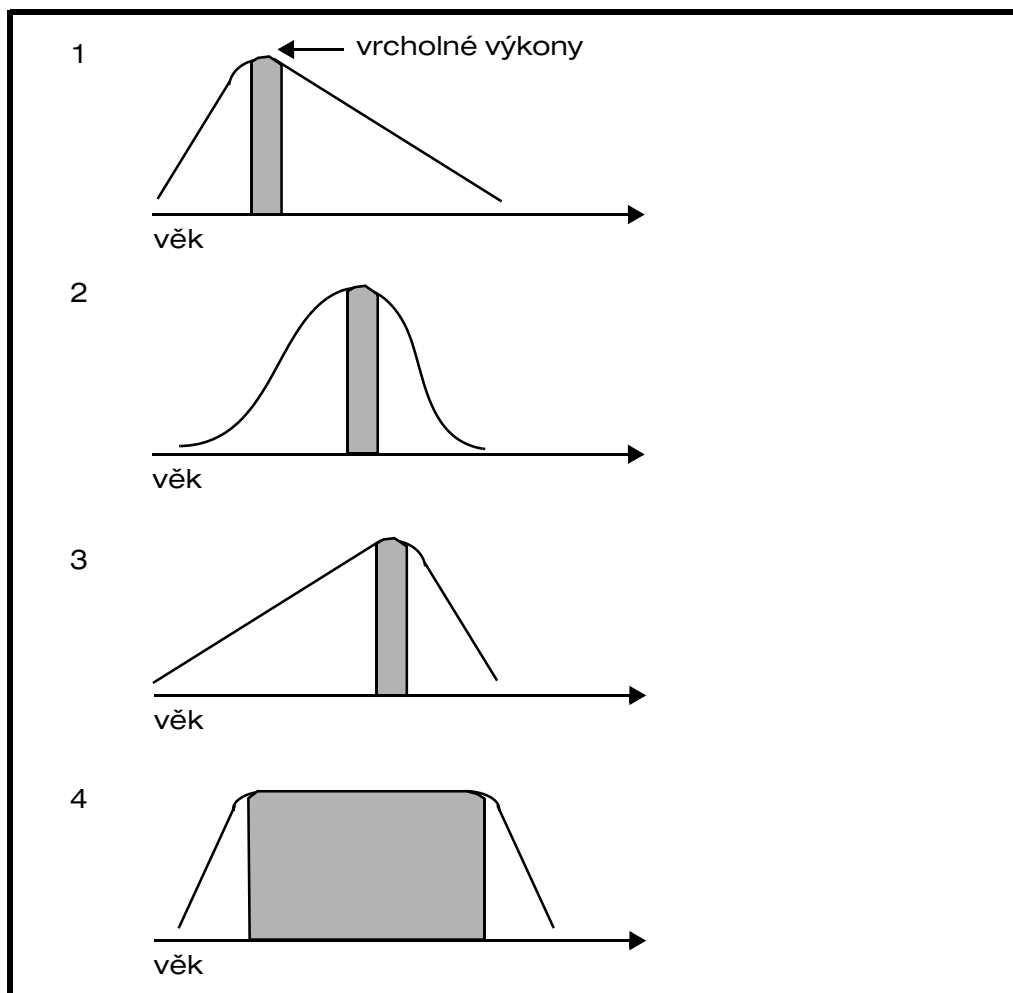
7.6 Změny produktivity práce a tvořivé činnosti

Počátky zkoumání v této oblasti jsou spojeny se jménem Charlotty Bühlerové, profesorky psychologie na vídeňské universitě, která poukázala na to, že pro určité jedince je příznačné dosažení vrcholných výkonů v různé fázi životní dráhy:

1. v mladém dospělosti;
2. ve střední dospělosti;
3. po celý průběh životní dráhy;
4. v pozdní fázi životní dráhy (jak je patrné z obrázku č. 7.5.).

Jako příklad prvního typu uvádí vynálezce Bessemera. Ke druhému typu přiřazuje Edisona. Příkladem třetího typu, tj. postupného směřování k vyvrcholení v pozdním věku je podle její

analýzy Imanuel Kant. Ke čtvrtému typu, tj. k jedincům s rovnoměrně rozloženými výkony v průběhu celé životní dráhy, řadí Hegela. Ale mohli bychom sem přiřadit také Pablo Casalse, Pablo Picassa, I. P. Pavlova a další. Tuto typologii tzv. vrcholů života je třeba brát s určitou licencí. Při adekvátnějším posouzení by bylo třeba přihlídnout k jejich rozdílné délce života, nemocnosti a dalším faktorům, které omezují produktivitu člověka.



Obr. 7.5. Kumulace produktivity. Čtyři prototypy podle Ch. Bühlerové.

Zkoumáním vztahu pracovních výkonů k věku věnoval řadu monografií Harveye C. Lehman. Vyjádřil věkovou distribuci vynikajících výkonů v řadě lidských činností. Na rozdíl od Ch. Bühlerové, jejímiž kritérii byla pracovní produktivita, úroveň tvořivých schopností a úspěšnost, se Lehman opíral o kvantitativní údaje - počty publikací, objevů, pozoruhodných výkonů. Na základě jednotné kvantifikace "výkonů" dospěl k sestupnému průběhu produktivity, jejíž vrchol umístil před 35. rok věku.

V rozporu s tímto autorem svědčí některé výzkumy naopak o tom, že tvořivé schopnosti nejsou omezeny na určité období života a léta profesní činnosti. Tvořivými mohou být všechna léta života, pochopitelně za jistých podmínek - od mládí do vysokého věku. Jsou známé vynikající výkony ve vysokém věku ve všech oblastech lidské činnosti i nespočet moudrých jedinců, kteří byli ve vysokém věku rádcí celého rodu. Díla a práce takových lidí jsou dokladem toho, že výkon a kvalita práce osobnosti není nutně snižována redukcí prvků biologické struktury lidského organismu.

Tvořivá činnost a věk

Příklady lidí, kteří byli schopni vytvořit velká díla ve stáří:

- Sofokles (496 - 406 př. n. l.): Oidipus na Kolóně (asi 87 let)
- Platón (427 - 347 př. n. l.): Zákony (80. let)
- Theofrastos (373 - 288 př. n. l.): Charaktery (97 - 99 let)
- Michelangelo Buonarroti (1475 - 1564): Pieta Rondanini (89)
- Tiziano Vecelli (1488 - 1576): Appolón trestá Marsya (82 - 84)
- Giuseppe Verdi (1813 - 1901): Opera Falstaff (80)
- Johann Wolfgang Goethe (1749 - 1832): Faust (75 - 83)
- Wilhelm Wundt (1832 - 1920): 10 svazků "Völkerpsychologie" (68 - 88)
- Leoš Janáček (1854 - 1928): Glagolská mše (72), Listy důvěrné (74)
- Arturo Toscanini (1867 - 1957): provedení Beethovenovy IX. symfonie (85)
- Albert Schweizer (1875 - 1965): Listy z Lambaréne (80) a mnohé jiné
- Pablo Casals (1876 - 1973): vystupoval jako violoncellista (82), kompozice a dirigování ještě po 90. roce
- Pablo Picasso (1881 - 1973): Ikarův pád (10m²) pro zasedací síň UNESCO v Paříži (77) a mnohé jiné i po 90. roce věku
- Le Corbusier, vl. jm. Ch. E. Jeanneret (1887 - 1965): projekt nemocnice se 1 200 lůžky pro Benátky (78)
- Leopold Stokowski (1882 - 1977): jako 90letý řídil Českou filharmonii
- Jan Zrzavý (1890 - 1977): Plující lodi (84)

V přehledu bychom mohli pokračovat dalšími jmény vynikajících osobností i neznámých lidí, pro něž bylo stáří vyvrcholením života.

7.7 Změny pracovních schopností v průběhu stárnutí



Stárnutí je složitým procesem, který nelze uspokojivě vysvětlit jen na základě změn struktury a funkcí dílčích systémů v lidském organismu. Zdá se, že stejně **významným faktorem stárnutí a subjektivního pocitu stáří je rozpor, který se vytvoří mezi nevratnými ontogenetickými změnami jednotlivce a vzestupným průběhem kulturní evoluce, procesem lidské fylogeneze.** Podstata rozporu spočívá v tom, že zatím co se v ontogenezi jednotlivce odehrává postupné snižování výkonových charakteristik, ve společenském vývoji se jakoby odehrává proces opačný. Gerontologové se shodují v názoru, že dosud neznáme bezpečně všechny mechanismy biologického stárnutí a že **stárnutí je pravděpodobně důsledkem nevratných změn a postupné entropizace a dezintegrace živého systému.**

Protože do společenského života průběžně vstupují další generace lidí, kteří využívají nahromaděného společenského bohatství, včetně informací, nových technologií a forem spolupráce, dochází k růstu výkonových charakteristik společnosti a akceleraci jejího vývoje. Stárnoucí člověk, který odchází z aktivní pracovní činnosti, má oprávněný pocit, že nositeli společenských inovací a úspěšných forem práce jsou lidé mladších věkových skupin, kteří jsou flexibilnější, protože dospívali později a byli formováni vyšší úrovní obecně kulturního vývoje včetně poslední fáze vývoje vědeckého a technického.

Objektivní logika sociokulturního vývoje jakoby předem počítala s pomíjivostí individuálního života, se střídáním dominantních výkonových fází po sobě jdoucích generací.

Heterochronie stárnutí

Sovětská gerontologická škola, která po dlouhá desetiletí zkoumala problém stárnutí, potvrdila, že také v ontogenezi psychiky platí pro celou životní dráhu člověka **heterochronie stárnutí**, tj. různé rychlé nevratné procesy atrofie jednotlivých psychických funkcí a složek osobnosti. Existuje množství experimentálních údajů, které svědčí o heterochronii evoluce a involuce senzorických a intelektových funkcí, a které vedou k odmítnutí představ o současném "vrcholu" nebo "optimu" všech funkcí v určitém věkovém stádiu. Optimum jedné funkce může kompenzovat dočasné nebo trvalé snížení jiných funkcí. Zkoumáme-li

heterochronii stárnutí v oblasti psychických procesů a funkcí, je třeba zvažovat biologické příčiny, ale i závislost na životní dráze člověka. “Efekt” životní dráhy člověka se uplatňuje ve stáří silnější měrou než v předchozích etapách života. Druhým významným zákonem, k jehož ověření přispěla sovětská škola, je zákon **specifičnosti vývojových změn**. Například bylo prokázáno, že změny sensorického a celkového percepčního pole člověka probíhají odlišným způsobem. V průběhu stáří se zvýrazňuje selekce psychických schopností, křivky narůstajících změn mají odlišný průběh. A konečně třetím důležitým zákonem gerontogeneze je zákon zdůrazňující narůstající význam **individualizace** s délkou životní dráhy. Ve stáří mají psychické schopnosti a vlastnosti jedince ještě větší rozptyl než v předchozích etapách života. Je to důsledek zvýraznění individualizace vlivem životních zkušeností.

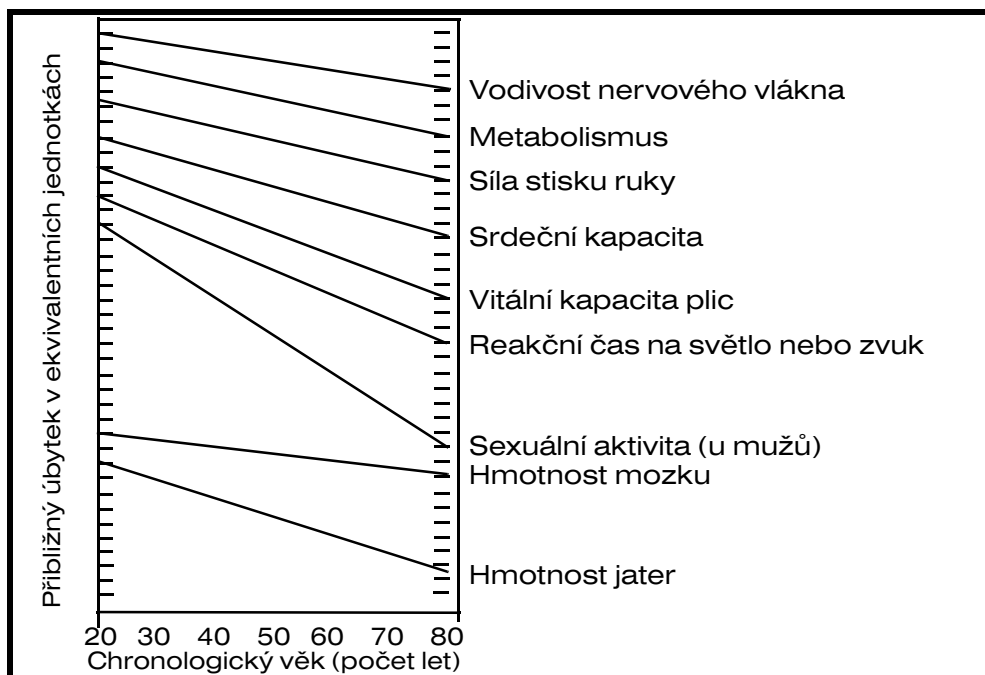
Společným působením přírodních a společenských činitelů je dán **dvoufázový proces** vývoje týchž psychických funkcí v průběhu ontogeneze.

V první fázi, tj. v mládí, v mladé dospělosti a na začátku střední dospělosti probíhá všeobecný, frontální proces vývoje jednotlivých funkcí. Ve střední dospělosti (46 - 48 let) dochází obvykle k vyvrcholení dílčích schopností v jejich nejobecnější, málo specializované formě.

Pro druhou fázi je podle Anaňjeva, významného ruského psychologa, podstatný fenomén “senzibilizace” funkcí v pracovní činnosti člověka. Tak dochází ke specializaci ve vztahu k určitým předmětům a činnostem. Tato druhá fáze specializace nastupuje teprve na nejvyšší úrovni funkční výkonnosti první fáze a “vtiskuje” se na ni.

V důsledku omezení funkční variety se vrcholného výkonu dosahuje v pozdní fázi střední dospělosti a často zjišťujeme optimum specializovaných funkcí až ve fázi gerontogeneze. Tento dvoufázový postup vývoje má smysl zvažovat z ontogenetického hlediska pouze se zřetelem ke konkrétní životní dráze jedince. Trvání druhé fáze je určeno stupněm aktivity člověka, produktivní a společenskou hodnotou jeho práce.

V průběhu presenia, v němž se vytváří pozvolný přechod do stadia stáří, vystupují do popředí fyziologické změny organismu a v jeho průběhu dochází i k závažným změnám pracovního a sociálního začlenění člověka. O rozsahu a postupu těchto změn si můžeme učinit představu na základě následujícího diagramu, v němž jsou znázorněny klesající charakteristiky jednotlivých orgánů a funkcí ve srovnání se stavem ve věku 20 let. Tyto změny probíhají pozvolna a zpočátku jsou nezatelné.



Obr. 7.6. Věkové trendy některých biologických proměnných (podle D. B. Bromleyho).

7. Výkonové možnosti člověka

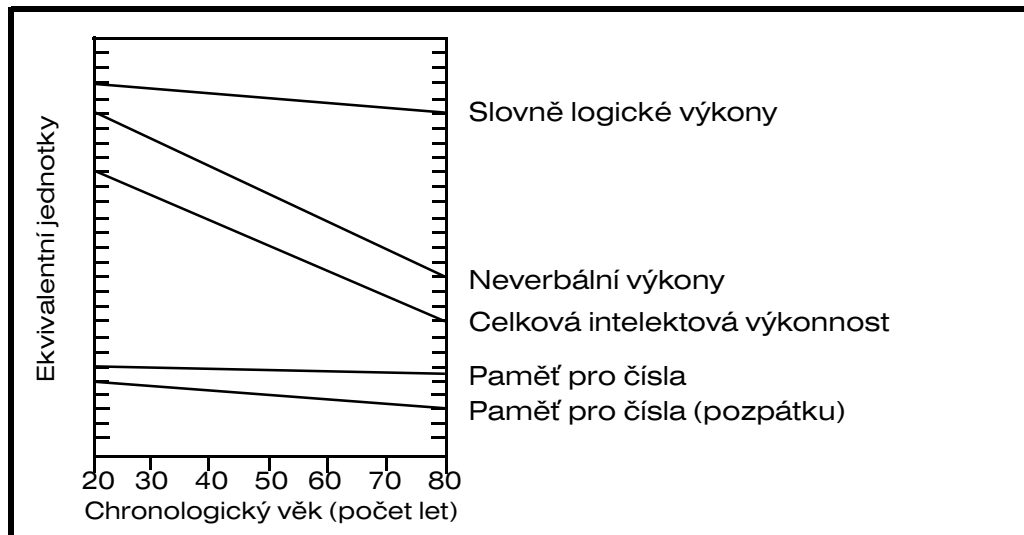
Současně s těmito změnami dochází v průběhu stárnutí ke změnám poznávacích schopností. Tyto změny zahrnují značný rozsah psychických procesů včetně počitkových prahů, kvantitativních a kvalitativních změn vnímání, percepční a motorické koordinace, pamětních funkcí až po nejvyšší intelektové výkony. Znalosti o těchto změnách v závislosti na věku jsou nezbytné pro porozumění procesu gerontogeneze.

Na úrovni poznávacích schopností stárnoucího člověka závisí povaha jeho další činnosti, ale také sociální percepce, komunikace a interakce. Známý anglický badatel v této oblasti Welford upozorňuje, že je možná kompenzace některých funkcí, ale zejména tam, kde se neuplatňuje časový limit a kde se kompenzační možnosti vztahují více na efekторы (výkonné orgány), než na receptory.



Je pozoruhodné, že percepce řeči, hudební sluch, binokulární zraková ostrost a další schopnosti se mohou udržet na vysoké funkční úrovni až do stáří, jsou-li v průběhu celé životní dráhy posilovány praktickou činností. Totéž se prokázalo u funkcí paměti a učení. Proces učení je u stárnoucího člověka oslabován v důsledku snížení flexibility a adaptability. V profesní oblasti zájmu je starší člověk schopen osvojit si jakýkoliv nový materiál, vynaloží-li zvýšené úsilí.

Drívější zkoumání změn intelektových schopností v procesu stárnutí, která se opírala o běžné inteligenční testy, poukázala na deficit výkonu. Jak je patrné na dalším grafu, zejména v tzv. perforemančních úkolech (časový limit).



Obr. 7.7. Změny intelektových schopností.

Další výzkum ukázal, že nižší výkony jsou mnohem více důsledkem zpomaleného osobního tempa a nedostatečného tréninku některých funkcí, než deficitem inteligence. Inteligenční testy nemohou zachytit schopnost vytvářet široké koncepce zhodnocující rozsáhlé zkušenosti, specializované organizační schopnosti, ani celkovou životní moudrost člověka. Zdá se však, že potenciální vzestup intelektových schopností ve stáří se vztahuje k části populace, která se vyznačuje stálým úsilím o sebevzdělávání a angažovaností ve veřejném dění. Složitou otázku výkonu člověka v závislosti na dosaženém věku je proto třeba posuzovat také s přihlédnutím k výše uvedenému Cattelovu rozlišení fluidní a krystalizované inteligence.

Shrnutí kapitoly



K osobnostním předpokladům výkonu patří naše schopnosti, inteligence a tvořivost. Ty se podílí na hodnocení výkonové kapacity člověka.

Tradiční pojetí inteligence jako obecné schopnosti myslet a řešit problémy je překonáváno poznatky o více druzích inteligence.

Dědičnost zaujímá u inteligence významnou roli, ale její výši ovlivňují s přibývajícím věkem faktory prostředí - vzdělání, výživa, podněťově bohaté prostředí, emoční prostředí domova.

I přes svá omezení patří inteligenční testy k neobjektivnějším metodám pro zjištění úrovně intelektových schopností. Jejich výsledky je ale třeba posuzovat v souvislosti s dalšími informacemi o jedinci.

Kvalita myšlenkové činnosti člověka je dána kvalitou práce mozku, který se trvale dostavuje a přestavuje v průběhu života a přizpůsobování se člověka změnám okolí. Tím se také živý mozek mj. liší od činnosti počítačů s umělými neuronovými sítěmi.

Tvořivost je univerzální vlastností všech složitých systémů schopných evoluce. Výsledek tvořivé činnosti je charakteristický originalitou, vyšší mírou užitečnosti a větší praktickou hodnotou. U člověka tvořivé schopnosti nejsou omezeny na určité období života a léta profesní činnosti.

Výkon člověka v závislosti na dosaženém věku je třeba posuzovat s přihlédnutím k tzv. krystalické (vzdělanostní, kulturní) složce inteligence, která je výslednicí celoživotního procesu učení a může mít vzestupný trend až do stáří.

Otázky k zamyšlení



1. Jaké jsou rozdíly a souvislosti mezi vlohami (dispozicemi), schopnostmi, dovednostmi, vědomostmi, znalostmi, obratností a způsobilostí? Vysvětlete a uveďte příklady, jak byste tyto kategorie blíže specifikovali při prezentaci sebe sama na trhu práce. Co můžete na trhu práce nabídnout?
2. Čím je charakterizována celková rozumová vyspělost (inteligence) člověka?
3. Jakým způsobem ovlivňuje dědičnost inteligenci?
4. Co vyjadřuje inteligenční kvocient? Je směrodatný pro stanovení výše inteligence člověka?
5. Na základě Vaší úvahy obhajte názor, že "inteligence s věkem klesá".
6. Jakým způsobem je možné předcházet stárnutí mozkové činnosti člověka?
7. Jaké jsou podle Vás rozdíly mezi funkcí lidského mozku a "elektronického mozku"?
8. Jaký je vztah mezi inteligencí a tvořivostí?
9. Které jsou podle Vás předpoklady a bariéry tvůrčího zvládnání úkolů? Jsou na Vašem pracovišti podmínky k tvořivé činnosti?
10. Zaujměte stanovisko k názoru "proces stárnutí negativně ovlivňuje výkonnost člověka".

POT



Zpracujte úkol č. 1:

Zpracování odpovědí na následující otázky Vám umožní orientačně odhadnout úroveň jednotlivých dimenzí Vaší inteligence.

V každé skupině vyberte položky, které Vás charakterizují. Jejich četnost ukazuje rozsah příslušného typu inteligence.

Jazyková inteligence

1. Knihy jsou pro mne velmi důležité.
2. Slyším v hlavě slova dříve, než je čtu, říkám nebo píši.
3. Mám víc užítku z poslouchání rozhlasu nebo audiokazety než z televize nebo filmu.
4. Mám vlohy pro slovní hry jako scrabble, anagramy nebo křížovky.
5. Rád se zabývám sám nebo s druhými jazykolamy, bezsmyslovými rýmy nebo slovními hříčkami.
6. Rád vysvětluji jiným lidem význam slov užívaných v psaných textech nebo v promluvě.
7. Český jazyk, dějepis a jiné sociální vědy byly pro mne ve škole snadnější než matematika a přírodní vědy.
8. Když jedu po prázdné silnici, věnuji víc pozornosti slovům na billboardech než tomu, co se děje kolem.
9. Mé rozhovory obsahují časté odkazy na věci, které jsem četl nebo slyšel.
10. V poslední době jsem napsal něco, na co mohu být hrdý nebo co mi sjednalo uznání druhých.

Hudební inteligence

1. Mám příjemný hudební hlas.
2. Poznám, kdy je nota špatně reprodukována.
3. Běžně poslouchám hudbu z rozhlasu, záznamů, kompaktních disků apod.
4. Hraji na nějaký hudební nástroj.
5. Můj život by byl horší, kdybych neměl možnost poslouchat hudbu nebo hrát.
6. Často se při chůzi přistihnu, že mi v hlavě zní nějaká populární nebo často hraná melodie.
7. Mohu snadno vyplnit čas hrou na jednoduchém bicím nástroji.
8. Umím zaspívat nebo zahrát různé skladby.
9. Jestliže slyším nějakou hudební ukázkou jednou nebo dvakrát, jsem obvykle schopný ji docela dobře zaspívat.
10. Obvykle si rytmičky pobrukuji nebo prozpěvuji krátké melodie při práci, studiu nebo když se učím něčemu novému.

Logicko-matematická inteligence

1. Dovedu snadno ve své mysli dělat výpočty.
2. Matematika, případně i jiné přírodní vědy, patřily ve škole k mým oblíbeným předmětům.
3. Rád hraji hry nebo řeším hlavolamy, které vyžadují logické myšlení.
4. Rád dělám malé "co kdyby" experimenty (např. "Co by se stalo, kdybych pravidelně zaléval svůj růžový keř dvojnásobným množstvím vody?").
5. Moje mysl hledá struktury, pravidelnosti nebo logické souvislosti ve věcech.
6. Zajímám se o nové objevy vědy.
7. Jsem přesvědčen, že téměř vše je možno racionálně vysvětlit.
8. Někdy myslím v jasných, abstraktních, bezslovných a neobrazných pojmech.
9. Rád hledám logické mezery ve věcech, které lidé říkají a dělají doma i v práci.
10. Cítím se spokojenější, když se mi něco podařilo změřit, zařadit, analyzovat, kvantifikovat.

Prostorová inteligence

1. Často vidím jasné vizuální obrazy, když zavřu oči.
2. Mám cit pro barvy.
3. Běžně používám fotoaparát nebo videokameru na zaznamenání toho, co kolem sebe vidím.
4. Těší mne, když mohu sestavovat skládačky, řešit bludiště nebo jiné vizuální hádanky.
5. Mám v noci živé sny.
6. Mohu běžně najít správnou cestu v neznámém terénu.
7. Rád maluji nebo čmárám.
8. Geometrie byla pro mne ve škole snazší než aritmetika.
9. Dovedu si snadno představit, jak něco může vypadat, kdyby se na to někdo díval přímo seshora z ptačí perspektivy.
10. Raději si prohlížím texty, které jsou hodně ilustrované.

Tělesně-pohybová inteligence

1. Pravidelně se věnuji aspoň jednomu sportu nebo tělesné aktivitě.
2. Považuji za těžké klidně sedět delší dobu.
3. Rád dělám rukama konkrétní činnosti jako šití, pletení, vyřezávání, sekání, modelování.
4. Často dostávám ty nejlepší nápady na dlouhé procházky nebo při běhání, nebo když se věnuji nějaké jiné fyzické činnosti.
5. Rád trávím svůj volný čas venku.
6. Běžně užívám gest nebo jiných druhů "mluvy těla" během debaty s lidmi.
7. Potřebuji se věci dotýkat, abych se o nich víc dověděl.
8. Mám rád nebezpečné zábavy, divoké jízdy nebo podobné vzrušující fyzické zkušenosti.
9. Řekl bych o sobě, že mé pohyby jsou dobře uspořádané.
10. Potřebuji se prakticky učit nové dovednosti než je číst, jak se co dělá, nebo se potřebuji dívat na praktické předvádění činností (třeba na videu).

Interpersonální inteligence

1. Patřím k lidem, za nimiž druzí chodí poradit se.
2. Dávám přednost skupinovým hrám jako jsou badminton, volejbal, vybíjená před plaváním nebo běháním.
3. Když mám problém, raději vyhledám někoho, kdo by mi pomohl, než abych s tím zápasil sám.
4. Mám aspoň tři důvěrné přátele.
5. Dávám přednost společnému trávení času třeba hrou v karty nebo povídáním si než odpočinku o samotě, jako je sledování televize, pasians či rybaření.
6. Rád učím druhé tomu, co sám umím.
7. Považuji se za vůdce (nebo mne druzí za takového považují).
8. Cítím se dobře uprostřed společnosti nebo davu.
9. Jsem rád vtažen do společenských činností v práci, v církvi nebo ve společnosti.
10. Raději bych trávil své večery na živé párty než sám doma.

Intrapersonální inteligence

1. Zpravidla trávím čas sám při meditaci nebo reflexi.
2. Navštěvoval jsem poradenská sezení nebo semináře osobního růstu, abych se víc o sobě dověděl.
3. Mám názory, které mne izolují od davu.
4. Mám speciálního koníčka nebo zájem, který tajím před ostatními.
5. Mám ve svém životě důležité cíle, o kterých pravidelně přemýšlím.
6. Mám realistický náhled na své silné a slabé stránky (díky zpětné vazbě z jiných zdrojů).
7. Dal bych přednost vikendu o samotě v dřevěné chatě než v nádherném letovisku s mnoha lidmi kolem.
8. Vedu si osobní deník nebo zápisník pro zaznamenávání událostí ve svém vnitřním životě.
9. Žiji "na volné noze" nebo mám vážné myšlenky na takovou nezávislou existenci.
10. Pravidelně přemýšlím o vážných otázkách týkajících se smyslu života.



Zpracujte úkol č. 2: Test tvořivosti

I. Z následujících vět vyberte nejvíce 5, které vás co nejlépe vystihují:

1. S prací zůstávám často pozadu.
2. Nejlepší myšlenky mne napadají těsně před spaním.
3. Často mne trápí myšlenky, zda bude mít moje práce úspěch.
4. Zásadně mne nebaví pravidelně udržovat pořádek.
5. Pamatuji si jména lidí, které vidím třeba jen jednou v životě.
6. Mám rád práci, při níž mohu ovlivňovat ostatní.
7. Často se oddávám snění.
8. V zásadě jsem se vším spokojen/a.

II. Z níže uvedených charakteristik vyberte maximálně 10, které vás co nejlépe vystihují:

- | | | | |
|---------------|-----------------|----------------|--------------|
| 1. vynalézavý | 6. veselý | 11. neklidný | 16. náladový |
| 2. impulzivní | 7. skromný | 12. tolerantní | 17. rozhodný |
| 3. logický | 8. dobrosrdečný | 13. bystrý | 18. nadšený |
| 4. oblíbený | 9. chápavý | 14. roztržitý | 19. závislý |
| 5. pečlivý | 10. citlivý | 15. nezávislý | 20. obratný. |

III. Najděte k následujícím trojicím pojmů čtvrtý pojem, který má vztah ke všem třem.

- A. autobus, sešit, telefon _____
- B. kniha, topol, pila _____
- C. šifra, nota, Petr _____
- D. sníh, kulečnick, země _____
- E. polévka, hazardní hra, látka _____

IV. Řešte následující úkol:

1. A je synem B, ale B není otcem A. V jakém vztahu jsou tedy A a B?
2. Jak odstranit korálek z náhrdelníku bílých a červených korálků, jsou-li vedle sebe dva červené, aniž bychom šňůru trhali?



Klíč k interpretaci úkolu č. 2 najdete na síti po přihlášení v online studiu pro CDCV (platí pro studenty CDCV, pro ostatní upřesní vyučující).

Zpracujte úkol č. 3:

Studium kapitoly “Výkonové možnosti člověka” vám může pomoci k ujasnění odpovědi na praktickou otázku “Jaké schopnosti můžete nabídnout na současném trhu práce a jak si jich ceníte?”. Smysluplná inventura a analýza vlastních schopností, dovedností a znalostí slouží k ujasnění si svých předností a nedostatků. Je prevencí proti rozpakům nad aktuálními otázkami:



Jaké jsou Vaše osobní přednosti a slabosti?

Jaké byly dosud Vaše největší pracovní úspěchy?

Myslíte si, že jste pro toto pracovní místo vhodný kandidát?

Proč si myslíte, že bychom měli zaměstnat právě Vás?...

1. Posouzení svých odborných znalostí a schopností

Vyjmenujte všechny odborné znalosti a schopnosti, které jste získali svým vzděláním a dosavadní praxí. Označte křížkem jako “velmi dobré” to, co zvlášť dobře umíte a znáte. Také si rozvažte, v jakých oblastech máte slabá místa nebo nedostatky. Kde vám chybějí znalosti a zkušenosti. Kde byste museli své odborné dovednosti zlepšit nebo si doplnit kvalifikaci. Plánovali jste už něco v tomto směru?

Odborné znalosti a schopnosti	Jak byly získány	Sebe- hodno- cení
		<input type="checkbox"/> dobré <input type="checkbox"/> velmi dobré
		<input type="checkbox"/> dobré <input type="checkbox"/> velmi dobré
		<input type="checkbox"/> dobré <input type="checkbox"/> velmi dobré
		<input type="checkbox"/> dobré <input type="checkbox"/> velmi dobré
		<input type="checkbox"/> dobré <input type="checkbox"/> velmi dobré
		<input type="checkbox"/> dobré <input type="checkbox"/> velmi dobré

2. Posouzení svých dosavadních úspěchů

1.
2.
3.

- **Fylogeneze, ontogeneze, aktuální geneze**
- **Ontogeneze lidské psychiky**
- **Periodizace životní dráhy člověka**
- **Senzitivní vývojová období**

8

Ontogeneze lidské psychiky



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- vysvětlit fylogenezi a ontogenezi jako dvě dimenze procesu evoluce lidské psychiky
- porozumět zákonitostem psychického vývoje osobnosti
- charakterizovat etapy životní dráhy člověka
- identifikovat faktory, které ovlivňují současné klasifikace životních etap
- vysvětlit podstatu a význam senzitivních vývojových období.



Časová zátěž

- 5 hodin

8.1 Fylogeneze, ontogeneze, aktuální geneze

Studium vývoje lidského i zvířecího chování vychází z obecné teorie biologické evoluce, jejíž základy položil v 19. století Charles Darwin. Na Darwinovu teorii o původu druhů a vzniku člověka později navazovala řada dalších teoretiků evoluce, mj. i Teilhard de Chardin. Pojem evoluce se dnes ovšem chápe širěji než za Darwinových časů. Rozumí se jím proces řady po sobě jdoucích a na sebe navazujících změn zahrnující organismy i jejich živé a neživé prostředí. Vznik a vývoj každého biologického druhu včetně člověka je tedy svérázným procesem adaptace pozemského života na změnu podmínek planetárního i kosmického prostředí. Druhy, populace a jedinci proto vznikají a zanikají, ale vývoj biosféry je kontinuální. Podle filosofa J. Šmajse, pouze **“...biosféra jako celek, pouze Gaia, je patrně nejmenším relativně autonomním systémem schopným dlouhodobého vzestupného vývoje v čase”** (Šmajš, J.: 1995, s. 31). Podle tohoto autora je **biosféra složitým otevřeným systémem s rozptýleným genomem - s vnitřní informací obsaženou v milionech nejrůznějších druhů.**

Také v lidské fylogenezi a ontogenezi se uplatňuje obecný princip biologické adaptace: působení proměnlivých vnějších vlivů se tu kombinuje s přirozenou variabilitou genetické informace. A již jsme dříve ukázali, že po vzniku člověka jako druhu se evoluční změny týkají jen minimálně stránky somatické a fyziologické. Odehrávají se především **v oblasti psychiky, lidského chování a evoluce člověkem vytvářené kultury.**

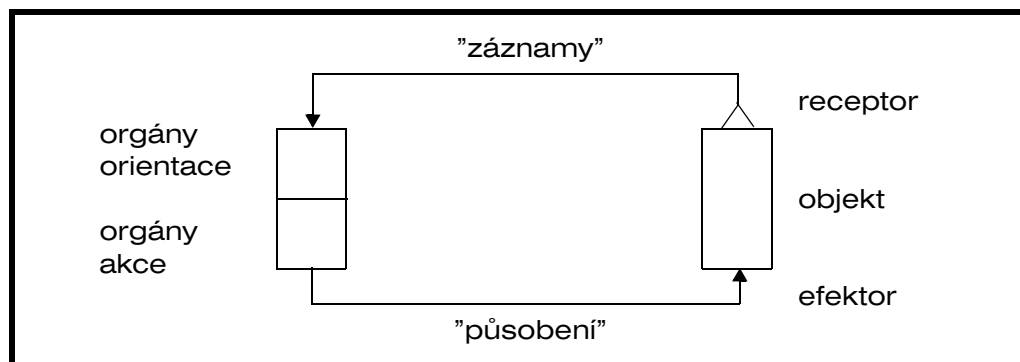


Proces evoluce lidské psychiky, který je součástí evoluce člověka jako druhu, má tedy dimenzi druhovou, tj. **fylogenetickou**, ale také dimenzi individuální, **ontogenetickou**. Další, zatím přehlíženou třídou změn na úrovni individua, je tzv. **aktuální geneze lidské psychiky**. Za aktuální genezi považuje sice H. P. Schmidt (1978) změny “ve zcela krátkých časových úsecích prožívání a chování”, jako je např. vývoj vnímání, paměti, motoriky atp., ale domníváme se, že tento problém je třeba pojímat ještě poněkud jinak. Klíčová senzitivní období v průběhu lidského života, jak o nich bude řeč ve 4. bodě této kapitoly, doporučujeme označit právě jako fáze aktuální geneze lidské psychiky.

8.2 Ontogeneze lidské psychiky

V průběhu přirozeného vývoje zoologických druhů se vytvářely jak jejich rozmanité somatické formy a orgány, tak i systémy regulace jejich chování. Zdá se, že tento evoluční proces dosáhl nejvyššího stupně rozvoje v psychosomatické struktuře člověka. Rychlý vývoj psychiky a chování člověka sice nezastavil jeho pomalou biologickou evoluci, ale umožnil vyřešit problém adaptace novým způsobem: nebiologickou kulturní evolucí. Pomalá darwinovská evoluce jeho psychosomatické struktury je dnes proto zastíněna rychlou evolucí kulturní.

Podle biologa J. von Uexküllla má každý živočišný druh svůj zvláštní svět (Umwelt), který je tvořen dvěma složkami: světem záznamů ("Merkwelt") a světem působení ("Wirkwelt").



Obr. 8.1. Funkční okruh mezi životním prostředím a akcí vůči němu (podle J. von Uexküllla).

U různých živočišných druhů se vyvinuly takové orgány orientace a akcí, které potřebovaly pro život ve svém prostředí. Adaptací k životnímu prostředí se tedy vytvořila i zvláštnost a odlišnost světa každého živočišného druhu včetně člověka. Vnímané světy jsou tedy "...velmi odlišné u mravence, žáby, dítěte, australského domorodce, Athéňana, středověkého mnicha a současného Newyorčana" (Bertalanffy, L. von: 1972, s. 129). Vyplyvá z toho především to, že **svět naší zkušenosti je produktem dlouhé biologické evoluce i kulturního a ontogenetického vývoje a že je výrazně odlišný od světa zvířat.**

Člověk, jak víme, pochází z východní Afriky. I když lidská kultura později obsadila celý svět, vázanost člověka na jeho konstitutivní prostředí, na původní ekologickou niku, se patrně reprodukuje i dnes. Také člověk byl totiž vybaven smysly a nervovou soustavou pro přežití v příslušném ekosystému, a nikoli aparát pro poznávání pravdy. Jeho biologické poznávacími orgány mu tedy umožňují vytvářet jen specificky lidskou rekonstrukci objektivní skutečnosti.

Kulturní vývoj člověka

V průběhu kulturního vývoje člověka jistě dochází k obohacování smyslového i racionálního podnětového pole, k růstu psychické vybavenosti o nové formy myšlení, ale současně také slábne vliv a naléhavost bezprostředně přírodních podnětů. Nepřetržitě se rozvíjejí formy sociálního soužití mezi lidmi i formy specificky lidské komunikace - mluvená a psaná řeč. Intenzivně se rozvíjí i komunikace obrazová - zprostředkovaná filmem a televizí. Obecné problémy vzniku a vývoje lidské psychiky však stále zůstávají otevřenými otázkami.

Ukazuje se, že člověk neandertálský a člověk kromaňonský byli vlastně současníky dnešního člověka. Neandertálci reprezentují spíše tzv. "regresivní evoluci", tj. spíše degeneraci než vývojový předstupeň dnešního člověka (F. Press, 1990 a další). Antropologické výzkumy také posouvají hranici biologického stáří člověka stále více do minulosti. Poslední objevy vedly k posunu této hranice až na několik milionů let. Ale přesto zůstává otevřenou otázkou, kdy a za jakých podmínek docházelo v evoluci člověka k přeměně biologického na psychické.

Z hlediska evoluční hypotézy lze formulovat názor, že vývoj lidské psychiky byl sice podmíněn biologickými predispozicemi hominidů, ale fakticky se mohl realizovat až po vzniku kultury. Zdá se, že tento vývoj těsně souvisí s nebiologickou organizací lidské společnosti, s jejím hospodářským životem, institucemi a stále složitější komunikací. Pojmové poznání, vázané na zdokonalení práce šedé kůry mozkové, posunulo lidskou mysl za hranice vnímaného a bezprostředně přítomného. Vědomí složitějších souvislostí umožňovalo komplikovanější interakce mezi praxí a poznáváním. Z hlediska vývoje lidského poznání (kulturní informace) to byl důležitý přechod od pouhé deskripce skutečnosti k vyšším formám abstrakce a zobecňování. Tak vznikaly podmínky pro rozvoj

8. Ontogeneze lidské psychiky

techniky, materiální kultury a společnosti vůbec. Tak koneckonců vznikl i dnešní konflikt kultury s přírodou.

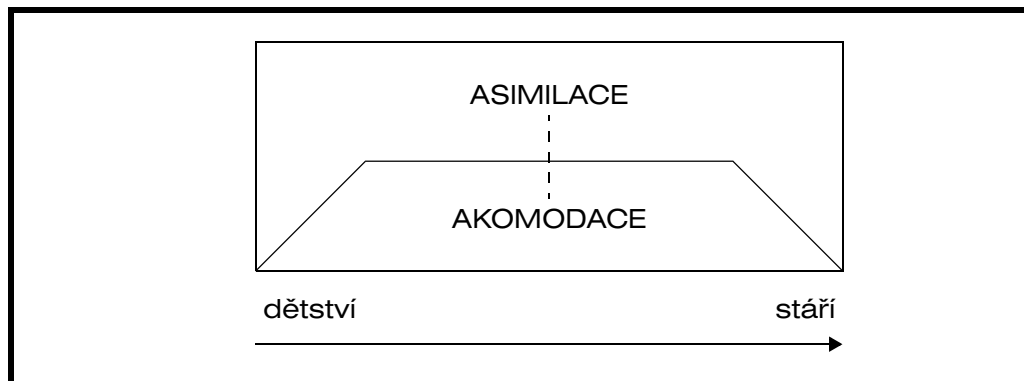
8.2.1 Psychika jako evoluční proces

Psychický vývoj člověka můžeme postihnout několika základními charakteristikami (zákonitostmi), které umožňují lépe porozumět vývojovým zvláštostem jednotlivých životních etap osobnosti.

Zákonitosti
psychického vývoje

Lze je stručně formulovat takto:

1. **Psychický vývoj je nevratný proces.**
2. **Somatický i psychický vývoj člověka se vzájemně podmiňují**, tvoří jednotu vývoje psychosomatického.
3. Vývoj lidské psychiky je **otevřený proces**, v němž neustále vzniká nové (zejména diferenciací) a zaniká staré nebo se přetváří začleněním do nového (integrace). Fáze diferenciací se vyznačuje akomodací (přizpůsobováním se vnějším podmínkám) a fáze integrace asimilací (přizpůsobováním si podmínek). Empirická data svědčí o převaze asimilačních procesů nad akomodačními v raném dětství a ve vysokém věku, kdy jsou v popředí modifikující funkce jedince (Švancara, J., 1983).



Obr. 8.2. Podíl asimilace a akomodace v průběhu životní dráhy člověka (Podle J. Švancara, 1983, s. 39).

4. V psychickém vývoji jedince jednotlivá **stadia na sebe vzájemně navazují podle daného genetického programu.**
5. **Psychický vývoj neprobíhá rovnoměrně v čase**, s přibývajícím věkem se zpomaluje. Střídají se v něm období rychlejšího a pomalejšího tempa, což platí i pro tělesnou oblast.
6. **Vývoj je kontinuálním procesem změn, které však nemusejí mít vždy vzestupný charakter.** Mohou nastat i regresivní změny, kdy se objevují způsoby chování a postoje, které jsou charakteristické pro nižší vývojová období a projevují se dezorganizací chování. Sestupné změny mohou nastat i v důsledku stárnutí.
7. **Regresivní změny** ve vývoji lidské psychiky nemusejí vždy znamenat pouhý návrat k dřívější úrovni vývoje, ale **mohou být i novou kvalitou** obohacenou o hlubší poznání oblastí, jimž se jedinec velmi dlouho profesionálně věnoval (tzv. **pozitivní účinek omezené variety**).
8. V psychickém vývoji člověka dochází k **heterochronii evoluce a involuce jednotlivých psychických funkcí a složek osobnosti** a k **rozdílnému tempu změn psychických funkcí a procesů.**
9. Ve vývoji člověka platí **zákonitost individuálního průběhu vývoje**; působící vnější vlivy se "lomí" přes vnitřní, osobnostní podmínky; vývoj osobnosti je jedinečný. Ke zvyraznění individualizace dochází ve stáří, což je důsledek životních zkušeností.
10. Vývoj osobnosti probíhá jako socializace, v níž dochází k postupné přeměně biologického individua druhu "homo sapiens" ve společenskou bytost.

Tempo vývoje osobnosti může být přiměřené, zrychlené nebo zpomalené (trvale nebo přechodně). Víme již, že podnětově bohaté prostředí podporuje psychický vývoj jedince, zatímco podnětově chudé prostředí (deprivace) může vývoj zpomalovat.

Kvalitativní vývoj osobnosti můžeme diferencovat na:

- **vývoj harmonický**, kterým se utváří všestranně rozvinutá osobnost;
- **vývoj disharmonický**, k němuž dochází působením nevhodných vnitřních a vnějších podmínek; může mít přechodný ráz;
- **vývoj patologický**, který vzniká v důsledku trvale hluboce nepříznivých vnitřních a vnějších příčin (např. psychopatie, psychózy, asocialita).

Základními faktory psychického vývoje jsou **dědičnost, zrání, výchova a učení**. Rozhodující význam se obecně přisuzuje učení, které urychluje proces zrání - maturace, tj. především funkční způsobilost nervových vláken a spojů. Učení však může být účinné až v **určité fázi zralosti nervové soustavy**. Na každém stupni vývoje (zralosti) nervové soustavy probíhá učení, které však - aby bylo efektivní - musí odpovídat možnostem nervové soustavy. Například děti předškolního věku se mohou učit rozlišovat barvy nebo základní společenské návyky, ale nenaučí se počítat třeba trigonometrické funkce. Tedy: učení může být účinné prakticky na jakékoli úrovni, ale za předpokladu adekvátnosti učeného vzhledem k možnostem nervové soustavy. **Fylogeneticky daná posloupnost somatických a psychických změn je základním regulačním mechanismem vývoje jedince**. Biologické předpoklady tedy určují pořadí vývojových změn: např. jedinec zvedá hlavu, pak trup, pak sedí a pak chodí.

Psychologové dospěli k závěru, že vývoj jedince je podmíněn interakcí **stimulace a činnosti**.

Pro zdravý vývoj jedince potřebuje:

1. vhodnou strukturu stimulací z přírodního a sociálního prostředí
2. příležitosti k realizaci dostatečného množství předmětných činností
3. bohatou pozitivní sociální stimulaci z nejbližšího okolí pro emocionální uspokojení.

Předpokladem pro zdravý vývoj osobnosti je normální vrozená psychofyzická konstituce. Jedinec má vrozenou dispozici k experimentování s přírodními předměty a procesy, s kulturními artefakty. Má sklon k jejich prozkoumávání a k manipulaci s nimi. Tento proces má skrytý, obecně kulturní účinek. Fixovaná zkušenost se totiž stává předpokladem pro pozdější složitější poznávací, předmětné a sociální aktivity.

Základní faktory psychického vývoje



8.3 Periodizace životní dráhy člověka

Životní dráhu člověka můžeme členit na jednotlivé etapy.

Mezi hlavní kritéria periodizace patří (J. Švancara, 1986):

1. Časový úsek, během něhož nedochází v životě člověka k podstatným změnám, lze považovat za dílčí etapu.
2. Mezi jednotlivými etapami jsou zřetelné fáze rychlých přechodů (nahromadění vývojových změn), které představují tzv. uzlové body ve vývoji (např. porod, začátek chůze, vstup do školy ap.).
3. Jednotlivé etapy následují za sebou v určitém pořadí.

Klasifikace vývojových etap není jednotná a můžeme se setkat s rozdílným ohraničením jednotlivých věkových období daným odlišnými kritérii dělení životní dráhy (biologických, psychologických, společenských).

Již ve staré Číně se lidský život dělil na mládí (do 20 let), věk uzavírání manželství (do 30 let), věk plnění společenských povinností (do 40 let), věk poznávání vlastních omylů (do 50 let), poslední možnost tvůrčího života (do 60 let), věk moudrosti (do 70 let), stáří (po sedmdesátce).

Cicero rozlišuje v lidském životě čtyři základní období: dětství charakterizuje "slabostí", mládí "divokostí", dospělost "vážností" a stáří "zralostí".

Kritéria periodizace životní dráhy

J. A. Komenský ve svém díle "Orbis pictus" se zamýšlí nad členěním lidského života. Člověk je nejprve nemluvně, dítě, potom pachole, mládenec, děvče, jinoch či panna, muž nebo žena, stařec nebo bába a v posledním období kmetem či sešlým starcem nebo sešlou bábou.

W. Shakespeare ve hře "Jak se vám líbí" uvažuje, že člověk hraje svoje role na scéně života v sedmi dějstvích.

Celý svět je scéna,
kde muži, ženy, všichni jsou jen herci.
Mají své nástupy a odchody
a každý hraje povícero rolí
v svých sedmi aktech života... V tom prvním
děťátko vrní chůvě v náručí.
Pak ukňouraný školák s brašničkou,
s červánky na tvářičkách jako hlemýžď
se šourá do školy. Pak milovník,
jenž rozpálen jak pec jen vzdychá ódy
na milenčiny řasy. Potom voják,
co umí klít a kníry má jak pardál,
svárlivý, prchlý, choulostivý na čest,
a za bublinou slávy slepě jde
až k jícňům děl. A potom ouřada
s kulatým bříškem jako kapounek,
s pěstěnou bradkou, přísným pohledem,
pln průpovídek, jak jsou právě v módě,
svou roli odehrává... V šestém dějství
se změni v šmatlavého dědulu,
v kalhotách z mládí, ještě zachovalých,
vychrtlá lýtka, míšek u pasu,
na nose brýle, kdežto mužný hlas
mu přeskakuje zas jak dítěti,
někdy jen sípá... Dějství poslední,
kdy pohnutý a divný děj se končí,
toť druhé dětství, ryzí zapomnění,
a zuby, zrak i sluch a vše totam...

William Shakespeare, Jak se vám líbí,
II. dějství, 7. obraz. Překlad: V. Renč.

Z novějších periodizací lidského života uvádíme členění P. B. Bromleyho, který se dívá na lidský život jako na souhrn pěti cyklů: stádium těhotenství, dětství, mládí, dospělosti a stáří. Každý z těchto cyklů se skládá z řady stádií, charakterizovaných věkovými údaji a všeobecnými rysy vývoje.

Ch. Bühlerová aplikuje na vývojová stadia sociální hledisko. Hledala odpovědi na otázku o konečných cílech života. Studovala souvislosti mezi biologickým a psychologickým průběhem života studiem individuálních biografii lidí.

Rozlišila pět fází života:

- fáze progresivní (do 15 let) je fází expanze a přípravy - vrcholí schopnost poznávání, člověk se zapojuje mezi dospělé, hledá svou optimální roli;
- fáze specifikace a dělné zralosti (15 - 25 let);
- období kulminace nejplodnějšího profesionálního zaměření (od 45 - 60 let);
- fáze vrcholu životní bilance (od 45 - 65 let);
- fáze teoretického poměru k životu (po 60 roce).

Americký psycholog dánského původu E. H. Erikson je autorem teorie o lidském vývoji od narození do smrti. Člověk dle Eriksona prochází v průběhu života osmi fázemi, z nichž v každé se odehrává to, pro co jsme vyladěni svou zralostí, zkušenostmi, postavením, svými možnostmi. Přejít od jedné fáze do druhé vyžaduje úspěšné zvládnutí fáze předchozí a určité rozevření nových možností a výzev, jak žít jinak. Přejít může tak mít podobu mobilizujícího odhodlání, ale také hluboké krize. Tato hypotetická stadia jsou zachycena v tabulce č. 8.1. Erikson definuje osm hlavních životních stadií ve smyslu psychosociálních problémů nebo krizí, které se musí vyřešit (podle Eriksona, 1963).

Vývojová stadia
života dle
E. H. Eriksona

	STADIUM	PSYCHOSOCIÁLNÍ KRIZE	PŘÍZNIVÉ VYŘEŠENÍ
1.	První rok života	Důvěra versus nedůvěra	Důvěra a optimismus
2.	Druhý rok	Autonomie versus pochybnost	Pocit sebekontroly a dostatečnosti
3.	Třetí až pátý rok	Iniciativa versus pocit viny	Účelnost a zaměření, schopnost iniciovat
4.	Šestý rok až puberta	Pile versus pocity méněcennosti	Zdatnost v intelektuálních, společenských a tělesných dovednostech
5.	Adolescence	Identita versus zmatek	Celistvá představa o sobě jako jedinečné osobnosti
6.	Mladší dospělost	Intimita versus izolace	Schopnost vytvářet blízké a trvalé vztahy, mít závazky v pracovní kariéře
7.	Střední dospělost	Generativita versus zaujetí sebou samým	Zájem o rodinu, společnost a budoucí generace
8.	Pozdní věk	Integrita versus zoufalství	Pocit naplnění a uspokojení vlastním životem, smíření se smrtí

Tab. 8.1. Období psychosociálního vývoje (Podle: R. L. Atkinson, 1995, s. 128).

Odlíšnost chování a výkonů v různých životních etapách je dle Eriksona (cit. J. Švancara, 1983) podmíněna těmito determinantami:

- biologickými faktory jedince (vrozené a dědičné faktory a jejich interakce s prostředím, tempo vývoje atd.);
- celkovou úroveň integrace jedince;
- způsobem začlenění jedince do společenského systému.

Důležitou roli při stanovení etap životní dráhy sehrává i doba, v níž byla kritéria stanovena. Mezi faktory ovlivňující současnou klasifikaci patří **akcelerace dospívání a adolescence a prodlužování lidského života**.

Vývojová psychologie dnes rozlišuje tři etapy životní dráhy: **dětství, dospělost a stáří**. Mezi dětstvím a dospělostí je však období dospívání a adolescence s rozdílným individuálním nástupem. Podrobnější klasifikace vývojových období zvažují výrazné kvalitativní změny v určitých stadiích, které jsou vázány v některých obdobích více na tělesné změny (období dospívání), a v jiných jsou více vázány na změny psychické, podmíněné společensko-kulturními faktory (např. vstup do školy).

Ve vývoji jedince stanovila vývojová psychologie dvě zcela zásadní období: **prenatální období a postnatální období** (což je ovšem poněkud jiný přístup k členění životní dráhy než jsme uvedli výše).

A) prenatalní období :

- embryo (od 3. týdne po oplození)
- plod (od 5. týdne po oplození).

B) postnatální období:

- novorozenecké období (do 6 týdnů)
- kojenecké období (do 1 roku)
- batolivý věk (od 1 - 3 let)
- předškolní věk (od 3 - 6 let)
- mladší školní věk (od 7 do 11 - 12 let)
- starší školní věk - pubescence, dospívání (od 11 - 12 do 14 - 15 let)
- adolescence, mládí (od 16 do 18 let)
- mladá dospělost (od 19 do 30 let)
- střední dospělost (do 45 let)
- starší dospělost (do 60 let)
- počáteční stáří (do 71 roku)
- pokročilé stáří (od 75 roku).

Zaměříme se nyní na stručnou charakteristiku jednotlivých období. Největší množství poznatků je v ontogenetické psychologii o období dětství a dospívání. Psychický vývoj v těchto obdobích byl dříve stavěn do protikladu k psychickým změnám stárnutí a stáří. Teprve nedávno se staly psychické změny ve stárnutí a stáří součástí vývojové psychologie a zkoumají se jako integrální součást života člověka, jako poslední fáze ontogeneze lidské psychiky.

A. Prenatální období

Až v posledních desetiletích se odborníci prenatální medicíny a psychologie zabývají originalitou prvních devíti měsíců v životě člověka. Zdá se, že je již zcela vyvrácen názor, že se embryo vyvíjí od nižšího stadia po vyšší, postupně, jako například motýl z housenky. Znamý embryolog profesor E. Blechsmidt z univerzity v Göttingenu vyslovuje poznatek, že "člověk se nestává člověkem, nýbrž je člověkem od chvíle oplodnění a od samého počátku se tak chová". Když má embryo teprve 1,8 mm, už se začíná utvářet jeho mozek. Asi po dvaceti dnech, kdy měří asi 3,4 mm, začíná pracovat jeho srdce. Podle profesora Blechschmidta jsou všechny systémy jeho organismu srovnatelné s organismem dospělých - kůže, nervový systém, játra, plíce, zažívací ústrojí, pohlavní orgány atd. Po 28. až 32. dni se vytvářejí končetiny.



Mnozí odborníci považují nejpozději 12. týden jako počátek intenzivního duševního rozvoje. Život embrya neprobíhá jen podle zákonitostí podmíněných genetickým kódem, ale utváří se rovněž chováním a citěním matky. Zástupci prenatální medicíny se shodují v tom, že kvalita lidského jedince, jeho tělesné a duševní zdraví je patrně z velké části určována již v těle matky. V matčině těle se rýsují obrysy toho, zda jedinec bude nedůvěřivý, ustrašený, pesimistický nebo naopak čilý, radostný a schopný čelit životním problémům.

Dramatickým okamžikem samostatného života jedince je porod. Zejména francouzští lékaři přispěli svými poznatky a praxí k tomu, aby narození dítěte bylo co nejméně násilnou událostí pro matku i dítě.

B. Postnatální období

V **novorozeneckém období** se jedinec přizpůsobuje rozdílným fyziologickým podmínkám, než ve kterých doposud žil. Vývoj řady orgánů po porodu pokračuje a zrání probíhá ještě dlouhou dobu po narození.

V **kojeneckém období** probíhá rychlý tělesný a psychický rozvoj. Zrání centrální nervové soustavy umožňuje zpracování složitějších podnětů. Předpokladem k pokroku v poznávání světa je pohyb (lezení) a zdokonalování úchopu (i drobných předmětů). Vývoj řeči umožňuje porozumění jednoduchým výzvám a podporuje aktivitu v sociálních kontaktech.

Období batolete charakterizují dvě významné události: - **samostatná chůze a rozvoj řeči**. Ty umožňují bohatější zapojování jedince do přírodního a kulturního společenství. Rychle se rozvíjí a zdokonaluje jemná motorika. Ke konci tohoto období ovládá jedinec již 1700 - 1900 slov. Dochází k rozvoji poznávacích procesů - vnímání, představivosti, myšlení spolu s pamětí a pozorností. Socializace dítěte je poprvé provázána rozvojem sebecitu a uvědomováním si vlastního "já".

Vyvíjející se jedinec vyžaduje nejen uspokojování fyziologických potřeb (jídlo, teplo, hygienu atd.), ale i uspokojování potřeb psychických k nimž je ovšem třeba přiřadit i potřebu přímých neverbálních kontaktů s přírodou. Nejsou-li tyto potřeby uspokojovány v dostatečné míře a struktuře, hovoříme o tzv. **deprivaci** (strádání) a může dojít k poruchám ve vývoji osobnosti.

Deprivace

Z. Matějček a Z. Dytrych (1994) uvádějí pět vitálních potřeb, jejichž uspokojení je předpokladem, aby se z dítěte vyvinula psychicky zdravá a zdatná osobnost:

1. Potřeba dostatečného množství, proměnlivosti a kvality vnějších podnětů.
2. Potřeba stálosti, řádu a smyslu v podnětech, tj. "smysluplného světa", vytváří podmínky pro utřídění zkušeností, poznatků, celoživotní proces učení a rozvoj pozdější tvůrčí činnosti.
3. Potřeba prvotních emocionálních a sociálních vztahů především k osobě matky. Uspokojování dodává pocit bezpečí a životní jistoty a současně je podmínkou pro vnitřní integraci jedince.
4. Potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty, jejíž uspokojení vede k utváření vlastní identity. To je podmínkou pro osvojení si společenských rolí a stanovení si adekvátních životních cílů.
5. Potřeba "otevřené budoucnosti", životní perspektivy, jejíž uspokojení podněcuje a udržuje životní aktivitu jedince.

Ke zdravému vývoji potřebuje dítě pevný a jistý citový vztah. Potřebuje, aby ho měl někdo rád, aby mu lásku dával najevo laskáním, trpělivou péčí a obětavostí. **Citová deprivace** vede k poruchám ve vývoji osobnosti, zejména k poruchám vnitřní stability a vyrovnanosti, vede ke snížení pocitu bezpečí a sebejistoty. Důsledky citové deprivace se mohou projevit později ve vývoji, zpravidla v pubertě. Často je citová deprivace v dětství původcem asociálního jednání a delikvence.



Citová deprivace je součástí psychické deprivace, kterou profesor Z. Matějček definuje jako "psychický stav, který vzniká, nejsou-li po dlouhou dobu dostatečně splňovány základní duševní potřeby člověka. To je zvláště u dětí, které vyrůstají v podnětově chudém prostředí, ať už v rodině, nebo v ústavním zařízení. Navenek se projevuje charakteristickým obrazem inteligenční a citové nevypěstlosti, vývojových nerovnoměrností a poruch chování".

V **předškolním věku** jedinec nabývá zkušenosti s novým sociálním zařazením, rozvíjejí se individuální psychické vlastnosti. Zdokonaluje se celková motorika, která je potřebná pro výkon sebeobslužných činností. Dostatek vhodných podnětů stimuluje rozvoj jemné motoriky - koordinovaných pohybů prstů ruky, jež jsou předpokladem pozdější zručnosti.

Mladší školní věk je charakteristický získáváním vědomostí, dovedností a návyků ze školního prostředí. Dochází k rozvoji paměti, myšlení, úmyslné pozornosti, ale i citové a volní složky jedince. Získané informace si dítě vysvětluje prizmatem života vlastní rodiny a hodnocením rolí blízkých lidí ze svého sociálního prostředí. V tomto období začíná puberta, dochází k významným tělesným a fyziologickým změnám.

Ve **starším školním věku (pubescenci)** dochází k dalšímu psychickému rozvoji. Kvalitativní změny jsou patrné v myšlení, v jehož rámci se nyní více rozvíjí abstrakce a zobecňování. Tvoření pojmů probíhá na bázi symbolického uvažování. Dochází k rozvoji fantazie. Jedinec je schopen aplikovat logické operace, jejich prostřednictvím sledovat formu myšlenkového úsudku a abstrahovat od jeho konkrétního obsahu. Rozvíjí se slovní zásoba a kultivuje se verbální projev. Výzkumné poznatky dokládají, že 15 letý člověk má pasivní zásobu asi 30 tisíc slov a aktivně používá asi 8 tisíc slov.



V **období dospívání** se v současné době věnuje pozornost jevu tzv. **sekulární akcelerace** (dlouhodobé zrychlení) tělesného vývoje. Za posledních asi 100 let se v rozvinutých zemích urychlil nástup tělesného a psychického dospívání. Za příčiny sekulární akcelerace jsou považovány kvalitnější výživa, zdravotní péče, sportovní aktivity, lepší hygiena bydlení a práce, stimulativní podněty kultury, filozofie života upřednostňující aktivitu a výkonnost atd. (Langmeier, J.: 1983, s. 132 - 133). Tento fenomén dospívání zkracuje dobu dětství a současně prodlužuje dobu pro dokončení plného rozvoje všech potencií - oddaluje nástup plné dospělosti. Dochází také k částečnému rozporu mezi tělesnou zralostí a sociálně-ekonomickou vyspělostí. Prodlužuje se doba profesionální přípravy a urychluje se biologické dozrávání jedince.

Fáze vyvrcholení dospívání se nazývá **adolescence**. Provází ji důležité životní rozhodnutí - volba povolání vyžadující sladění individuálních předpokladů a zájmů se společenskými možnostmi. Věkovou skupinu adolescentů ("mladiství", "dorost", "teenagers") provází důležité psychologické změny, které jsou podmíněny zejména sociálně. V této době končí v podstatě tělesný vývoj člověka. Mladý jedinec je na vrcholu fyzických sil. Ukončen je také intelektový vývoj. Citové prožívání je stabilnější, kolem 20. roku by měly být rozvinuty vyšší city. Jedinec hledá vhodného partnera pro navázání citového vztahu a vytvoření emocionálního zázemí. V tomto období vzniká již vlastní názor na svět. Nastává znatelná individuální diferenciací osobností mladistvých, provázená poměrně stabilními povahovými vlastnostmi.

Končící adolescence staví před mladého člověka životní úkoly, které od něho vyžadují: samostatnost a společenskou aktivitu, zralost pro založení rodiny, připravenost pro výkon povolání.

Kolem 20. roku života přechází adolescence do **období mladší dospělosti**. Je to desetiletí největší životní vitality a optimismu. Hlavní událostí je uzavření manželství, založení rodiny a dosažení sociální a ekonomické samostatnosti.

Období střední dospělosti bývá nazýváno vrcholem života. Nastává životní stabilizace a plný rozvoj profesní výkonnosti. Člověk přejímá plnou sociální odpovědnost motivovanou výchovou dětí. Začínají se projevovat první příznaky stárnutí - např. snižování zrakové ostrosti, ubývání fyzické síly, zpomalení pohybů - dají se však kompenzovat. Intelektové schopnosti a schopnost učení nebývají vážněji narušeny, zvláště jsou-li trénovány.

Ve **starším dospělém věku**, jehož dolní hranicí je 40 - 45 let, využívá jedinec svých bohatých životních a pracovních zkušeností. Pro jeho charakteristiku se používají různé pojmy: zralá dospělost, presenium, "životní odpoledne". Ženy prožívají období klimakteria provázeného řadou tělesných i psychických změn. Také muži prochází fyzickými a psychickými změnami, nastává pozvolná involuce (stárnutí) a některé změny se již nedaří plně kompenzovat. Období je charakteristické odchodem dětí z rodiny.

V šestém deceniu se začíná rýsovat i nová perspektiva - **moudrost stáří**. Moudrost, která přiznává problémy a rizika, uvažuje však v širších souvislostech, s nadhledem, a stárnutí bere jako výzvu k nové aktivitě pro sebe i pro ostatní.

Stáří klade také značné nároky na adaptační schopnosti jedince, kterým však lze čelit zejména včasnou přípravou na odchod do důchodu, rozvíjením přátelských aktivit a sociálních vztahů a trpělivým překonáváním překážek v mezigenerační komunikaci.

8.4 Senzitivní vývojová období

Vtištění (imprinting)

V ontogenezi existují tzv. "**senzitivní fáze**", kdy je jedinec zvýšeně vnímavý k určitým vlivům a podmínkám. Pouze tehdy, nastanou-li tyto podmínky, může ve vývoji dojít k trvalé a nevratné fixaci dílčí zkušenosti k tzv. **vtištění**, anglicky **imprinting** (tento problém rozpracoval zejména etolog K. Lorenz). Často je v této souvislosti uváděn příklad některých druhů zvířat, jejichž instinktivní reakcí v prvních dnech po narození je v přirozených podmínkách následování rodičů, zejména matky. Jestliže jsou například housata v této době

od rodičů izolována, naučí se chodit za jakýmkoliv pohybujícím se předmětem nebo následovat zvíře jiného živočišného druhu. Později je již nelze přimět k následování matky, na matku nereagují, jejich chování je ireverzibilní. Dalším příkladem jsou ptáci, kteří musí v určitém vývojovém období slyšet zpěv dospělého ptáka svého druhu, jinak se nenaučí zpívat. Teorie senzitivních fází ve vývoji předpokládá, že organismus a jeho dílčí systémy jsou v určitém věku zvýšeně aktivní (naladěny), vytvářejí tzv. **preexcitaci pro rozvoj určité funkce**.

Senzitivním vývojovým obdobím u člověka je rané dětství. Zejména zkušenost citové deprivace v tomto období, jak jsme již vícekrát zdůraznili, může zanechat následky a stát se příčinou vzniku určitého syndromu reakce (emoční labilita, agresivita, úzkost aj.). Nemá-li jedinec možnost si v raném dětství vytvořit citovou vazbu k dospělému člověku, jenž o něho pečuje, v pozdějším životě si těžko vytváří pevné citové vztahy k lidem.

Senzitivní období se neuplatňuje jen v dětství, ale v průběhu celého života člověka. Senzitivním obdobím pro hledání identity je dospívání. Období ženského a mužského klimakteria je rozhodující pro změny v sebepojetí a sebeoceňování. Senzitivním obdobím pro zajištění optimální adaptace na stáří je přechodné období přesena.

Shrnutí kapitoly



Proces evoluce lidské psychiky, který je součástí evoluce člověka jako druhu, má dimenzi druhovou - fylogenetickou a dimenzi individuální - ontogenetickou.

Svět naší zkušenosti je produktem dlouhé biologické evoluce i kulturního a ontogenetického vývoje a je odlišný od zvířat.

Biologické poznávací orgány umožňují člověku vytvářet jen specificky lidskou rekonstrukci objektivní skutečnosti.

Psychický vývoj člověka probíhá podle zákonitostí, které determinují vývojové zvláštnosti jednotlivých životních etap osobnosti.

Zdravý vývoj člověka je podmíněn vhodnou strukturou stimulací z přírodního a sociálního prostředí, příležitostí k realizaci dostatečného množství předmětných činností a bohatou pozitivní sociální stimulací z nejbližšího okolí potřebnou pro emocionální rozvoj.

Základními faktory psychického vývoje jsou dědičnost, zrání, výchova a učení.

Učení může být účinné až v určité fázi zralosti nervové soustavy.

Základním regulačním mechanismem vývoje jedince je fylogeneticky daná posloupnost somatických a psychických změn.

Existují rozdílné klasifikace životní dráhy člověka. Mezi důležité faktory, které ovlivňují současné klasifikace, patří akcelerace dospívání a adolescence a prodlužování lidského života.

V senzitivních vývojových obdobích je jedinec zvýšeně vnímavý k určitým podnětům z vnějšího prostředí. Pouze za přítomnosti těchto podmínek může ve vývoji dojít k trvalé a nevratné fixaci dílčí zkušenosti, k tzv. vtištění (imprintingu).

Vývoj je celoživotní proces. Jedinci se mění fyzicky i psychicky a setkávají se po celý život s přízpůsobovacími problémy. Eriksonova psychosociální stadia popisují problémy nebo krize v sociálních vztazích, se kterými se musí jedinec setkat v různých obdobích života.



Otázky k zamyšlení

1. Jak je v současné době chápán proces evoluce?
2. Jaké evoluční změny jsou významné pro vznik člověka jako druhu?
3. Je podle Vás vyřešena otázka, kdy a za jakých okolností docházelo v evoluci člověka k přeměně biologického na psychické?
4. Diskutujte o názoru “vývoj lidské psychiky byl podmíněn biologickými predispozicemi našich předků, ale fakticky se mohl realizovat až po vzniku kultury”.
5. Uveďte základní zákonitosti psychického vývoje člověka.
6. Čím je charakteristické pojetí lidského vývoje amerického psychologa E. Eriksona?
7. Popište stručně jednotlivá vývojová období v lidské ontogenezi.
8. Vysvětlete význam senzitivních vývojových období.

- Pozorování
- Rozhovor
- Anamnéza
- Psychologické testy výkonové a osobnostní
- Studium člověka v pracovní činnosti

9

Psychologické metody poznávání člověka



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- porozumět metodám poznávání člověka a jejich využití pro práci s lidmi
- popsat metodu pozorování jak z hlediska introspekce /poznávání vlastního prožívání/, tak z hlediska extrospekce /pozorování chování druhých lidí/
- charakterizovat metodu rozhovoru jako základní psychologickou metodu
- vysvětlit význam studia anamnézy pro získání komplexního obrazu o jedinci
- charakterizovat výkonové a osobnostní psychologické testy pro studium osobnostních charakteristik člověka
- uvést pozitivní a negativní stránky dotazníkové metody a posuzovacích škál
- vysvětlit význam a možnosti studia člověka v pracovní činnosti.



Časová zátěž

- 6 hodin

Při lékařském vyšetření lékař pomocí přístrojů stanoví řadu fyziologických veličin - například výši krevního tlaku, frekvenci srdečního tepu, výši hladiny cukru v moči atd. Na rozdíl od fyziologického stavu našeho organismu jsou vlastnosti a stavy osobnosti, jednotlivé kvality prožívání, mechanismy osobní integrace, jejich vztahy a struktury přímému objektivnímu pozorování nepřístupny. Na jejich přítomnost a kvalitu usuzujeme podle zvnějšku pozorovatelných ukazatelů.

Mohou jimi být:

- a) výpovědi o vlastním prožívání,
- b) chování jedince (úmyslné nebo bezděčné),
- c) tělesné znaky.

Metody poznávání osobnosti

9.1 Pozorování

Pozorování je jednou ze základních psychologických metod, jejichž cílem je systematické a plánovité sledování (a registrace) jedince v různých životních situacích.

Metoda systematického pozorování je cenná zejména proto, že zachycuje spontánní, přirozené chování jedince či skupiny, bez zásahu zvnějšku. V psychologii rozlišujeme pozorování vlastního prožívání, tzv. **introspekce**, a pozorování chování druhých osob, tzv. **extrospekce**.

V současné době je termín introspekce nahrazován termínem **fenomenologická metoda**, která zachycuje to, co je na jevech podstatné, užívá se však jak pro popis prožívání, tak i chování. Subjektivní fenomenologická metoda je totožná s introspekci, objektivní fenomenologická metoda popisuje, jak různé vnější věci (např. hudba, světlo) působí na lidskou psychiku a jak člověk prožívá věci ve svém okolí.

Použití metody introspekce vyžaduje aktuální výpověď o probíhajícím psychickém procesu nebo bezprostředně po něm, zkoumání výrazných jevů prožívání, systematický přístup ke sbírání introspektivních dat a uplatňování srovnávacího hlediska v jejich hodnocení. Využití této metody je v popředí zájmu současné humanistické psychologie. Výpověď o vlastním prožívání je součástí některých interview a je vyžadována při sebehodnocení.

Pozorování chování (extrospekce) může probíhat v přirozené nebo uměle vytvořené situaci. Pozorovatel se může zúčastnit pozorovaného jevu (je členem pracovního týmu) nebo se dění neúčastní.

Mezi podmínky úspěšného pozorování patří objektivnost, přesné stanovení cíle, důkladnost, soustředění se na to, co je podstatné, podrobná znalost předmětu pozorování, systematickosti a plánovitosti, postihování souvislostí, dovednost slovní formulace výsledků. Vzhledem k náročnosti této metody pozorování vykonávají pouze školené osoby.

Při diagnostice osobnosti může být předmětem pozorování vzhled člověka nebo jeho chování a jednání. V tělesném vzhledu člověka si všímáme tělesné vyspělosti a vzrůstu, rozložitosti a stavby těla, vzhledu, tvaru hlavy a obličeje, úpravy zevnějšku, péče o osobní vzhled, hygienických návyků atd.

Při pozorování chování a jednání člověka se zaměřujeme zejména na:

1. **výrazové projevy** - způsoby neverbální komunikace - proxemiku, posturologii, kineziku, haptiku, gestiku, mimiku, pohledy,
2. **řeč** - její hlasitost, tempo, výšku hlasu, barvu, intonaci a melodii, tón, rytmus řeči, na její formální úroveň (spisovná řeč nebo nářečí), bohatost vyjadřovacích prostředků a další,
3. **projevy emocí** - výskyt a intenzitu, převládající typ nálady, způsoby ovládnutí, fyziologické projevy - pocení, červenání se, třes ap.,
4. **vztahy k druhým lidem** - podceňování druhých, vyvyšování se, kooperativní chování, tendence k soupeření ap.,
5. **vztah k sobě** - sebehodnocení, aspirační úroveň, úroveň sebevědomí,
6. **vztah k věcem** - opatrnost, pečlivost, hrubost, nedbalost, nepořádnost.

Pozorování chování a jednání člověka

Pozorování chování může být zkvalitněno písemným záznamem, magnetofonovým záznamem, videozáznamem nebo fotografií. Z časového hlediska může jít o pozorování krátkodobé nebo dlouhodobé (longitudinální).

Vedle přímého pozorování existují také metody nepřímého pozorování. Patří sem **studium produktů činnosti**, např. uměleckého nebo technického díla, osobního deníku, školních sešitů apod. Dále také **studium vlastnoručního písma** psychologicky interpretovaného grafologií. Pozorování osobnosti může být také zprostředkované zprávou o jejím chování od lidí, kteří ji mají možnost pozorovat častěji (např. členové rodiny, učitelé, spolupracovníci v zaměstnání).

K zamyšlení

Všechny systémy pěstování lidské kultury osobnosti od starověku až po současnost kladou velký důraz na pravidelnou sebeanalýzu:

- Co jsem vykonal/a, splnil/a jsem své povinnosti, zdržel/a jsem se nežádoucího jednání, co jsem opomněl/a, v čem jsem udělal/a chybu, omyl.
- Jaké skutky způsobené druhými si nejvíce pamatuji?
- Jaké skutky, které druzí lidé způsobili mě, si nejvíce pamatuji?
- Které moje skutky byly prospěšné druhým lidem, kterými skutky jsem někomu ublížil/a, někoho zranil/a, které moje jednání bylo lhostejné a netečné vůči druhému člověku?

Uvedené otázky jsou ovšem riskantní. Představte si situaci, kdy jeden ze dvou zamilovaných pozná dříve než druhý, že jejich vztah je neperspektivní a ukončí jej jasným vyjádřením svého stanoviska. Druhého to v dané chvíli nesporně zraní a mnohdy i hluboce, ale z hlediska perspektivy vývoje vztahu a eventuálního budoucího manželství jde o řešení dobré. Jistě i tuto úvahu je možné zpochybnit tím, že dopředu nikdy nelze odhadnout, jak se nějaký vztah bude vyvíjet, avšak v tom je riziko osobní odpovědnosti za důsledky rozhodnutí. Platí zde slova A. de Saint-Exupéryho "Pamatuj, že se stáváš navždy zodpovědným za toho, koho jsi k sobě připoutal".

Kladení podobných otázek i jejich poctivé zodpovídání předpokládá naše etické stanovisko. Pokud tato analýza nevede k autoregulačním zásahům, je zcela samoúčelná. Smyslem takové sebeanalýzy je vypěstovat si kontrolní mechanismus našeho vědomí, aby nás vždy pravdivě informoval o tom, co skutečně děláme a pomáhal nám rozvíjet adekvátní způsoby našeho chování a prožívání.

(Podle: V. Smékal: Pozvání do psychologie osobnosti, 2002).

9.2 Rozhovor

Rozhovor je základní psychologickou metodou. Patří k nejobtížnějším diagnostickým postupům, a vyžaduje proto patřičnou zkušenost. Umožňuje osobní kontakt s člověkem a vede k poznání jeho názorů, postojů, přání, nesnází, k poznání vnitřního světa člověka. Každý rozhovor vyžaduje pečlivou přípravu, stanovení sledovaného cíle a zkušenost s technikami vedení rozhovoru. Z každého rozhovoru by měl být pořízen záznam buď v písemné podobě nebo pomocí technických prostředků.

Z hlediska cíle rozlišujeme rozhovor diagnostický, terapeutický, anamnestický, výzkumný, poradenský nebo výběrový. **Diagnostický rozhovor** je současně obohacením zkoumané osoby, je pro ni příležitostí k sebepoznání. Jeho hlavním cílem je však poznávání, proto postrádá hodnocení, rady, povzbuzení i kritiku.

Diagnostický rozhovor členíme na:

1. **neřízený** - člověk má volnost ve výběru témat, rozhovor není předem připraven,
2. **řízený** - odborník získává informace o dílčích aspektech osobnosti podle předem připravené struktury rozhovoru.

Varianty řízeného
rozhovoru

Řízený rozhovor má tři varianty, které se od sebe liší mírou standardnosti:

- a) **standardizovaný rozhovor** obsahuje přesně formulované otázky podle předem vypracovaného schématu. Každému dotazovanému jsou předkládány otázky ve stejném znění a pořadí, za srovnatelných vnějších i vnitřních podmínek. Záznam se provádí v průběhu rozhovoru. Typ rozhovoru je blízký dotazníkovým metodám.
- b) **částečně standardizovaný rozhovor** má pevně stanovený cíl, ale způsob vedení rozhovoru umožňuje nedodržování pořadí a formulace otázek. Při tom je nezbytné projít všechny předem určené oblasti.
- c) **nestandardizovaný rozhovor** sleduje určený cíl, ale obsah otázek, jejich formulace a pořadí nejsou předem stanoveny. Je náročný, vyžaduje pečlivou přípravu a zkušenost získanou speciálním výcvikem.

Validita (platnost, praktická užitečnost informací) rozhovoru závisí na osobnosti tazajícího a jeho zkušenostech, na přesnosti záznamu. Závisí také na věku, inteligenci, schopnosti sebereflexe, upřímnosti vyšetřované osoby a na tématu rozhovoru (téma intimní, bolestivé, nepříjemné ap.).

Spolehlivost rozhovoru závisí na ochotě tázaného člověka mluvit pravdu a umět ji sdělit, dále na jeho kvalitě paměti a na tématu rozhovoru. Důležité je tazatelovo umění naslouchat a pořizovat adekvátní záznam rozhovoru.

9.3 Anamnéza

Součástí psychologického vyšetření osobnosti je získání informací o jedinci a o jeho životním prostředí. Nazývá se anamnéza (anamnesis - řec. rozpomínání). Pro **objektivní anamnézu** jsou informace získávány od nejbližších osob, které člověka velmi dobře znají (životní partner, rodiče, spolupracovníci, učitelé ap.). Data **subjektivní anamnézy** jsou získávána od jedince, který je účastníkem psychologického šetření.

Cílem anamnézy je zjištění a kategorizace důležitých údajů v dosavadním vývoji jedince, které pomáhají identifikovat současný stav.

Autobiografie

Anamnestické údaje jsou získávány metodou řízeného rozhovoru se současným zápisem. Platí přitom dodržování všech pravidel, která jsme již uvedli u pokynů pro rozhovor. Psychologická anamnéza studuje vývoj osobnosti v komplexu všech získaných dat a okolností, které jedince v životě ovlivňovaly. Zaměřuje se zejména na původní rodinu, emocionální a intelektuální vývoj osobnosti, vývoj sociálních vztahů, erotickosexuální vývoj, pracovní vývoj, zrání postojů k hodnotám a počátky a průběh případných patologických jevů. V praxi se někdy používá autoanamnézy ve formě **autobiografie**, vlastního životopisu osobnosti, který jedinec napíše volně nebo podle předem daných bodů. Písemné

autobiografické údaje jsou prověřovány a srovnávány s výsledky dalších diagnostických postupů. Anamnestické údaje jsou základním předpokladem psychodiagnostiky. Často slouží i ke stanovení předběžné hypotézy případu. Vlastní psychologické vyšetření začíná navázáním osobního kontaktu psychologa s vyšetřovanou osobou, které vyžaduje vztah důvěry a kooperace. Následuje aplikace psychodiagnostických metod, jejichž výběr je dán zaměřením vyšetření. Cílem je získat komplexní obraz o osobnosti, což vyžaduje užití adekvátních metod a kvalitní a odpovědnou interpretaci výsledků.

9.4 Psychologické testy

Psychologické testy představují standardizovanou techniku zjišťování, popisu a definování psychické charakteristiky. Existují rozdílná pojetí vymezení testu.

Nezbytným předpokladem užití testu je jeho standardizace. To znamená navození jednotné podnětové situace včetně instrukce pro vyšetřované osoby a použití jednotného hodnocení podle určitých kritérií včetně norem. Standardizací testu se test stává nástrojem měření. Umožňuje s vysokou pravděpodobností měřit úroveň určité schopnosti, způsobilosti nebo vlastnosti ve vztahu k průměrnému jedinci normativní skupiny. Test se liší od ostatních psychodiagnostických metod (pozorování, experiment) tím, že obsahuje psychometrické charakteristiky.

Standardizace testu

P. Pichot (1970) definuje psychologický test jako standardizovanou experimentální situaci vyvolávající určité chování. Toto chování je hodnoceno pomocí statistického srovnávání s chováním jiných jedinců, kteří jsou ve stejné experimentální situaci. Tak je možné zkoumané osoby tříditi buď kvantitativně nebo typologicky.

Psychologické testy se klasifikují různým způsobem.

Podle vnějších charakteristik rozlišujeme testy:

- a) **“tužka-papír”**, kde vyšetřovaná osoba odpovídá písemně na otázky (zaškrtáváním, kresbou),
- b) **testy výkonnostní** (tzv. performanční), kde zkoumaná osoba vykonává určité manipulační úkony.

Podle způsobu administrování dělíme testy na **individuální a skupinové**.

Z hlediska funkce klasifikujeme testy na:

- a) **testy výkonnosti**, které měří úroveň inteligence, schopností a znalostí,
- b) **testy osobnosti**, které zkoumají osobnostní charakteristiky, volní a citové aspekty, zájmovou oblast člověka; člení se na projektivní techniky, objektivní testy osobnosti, dotazníky a sebehodnotící škály.

Klasifikace testů

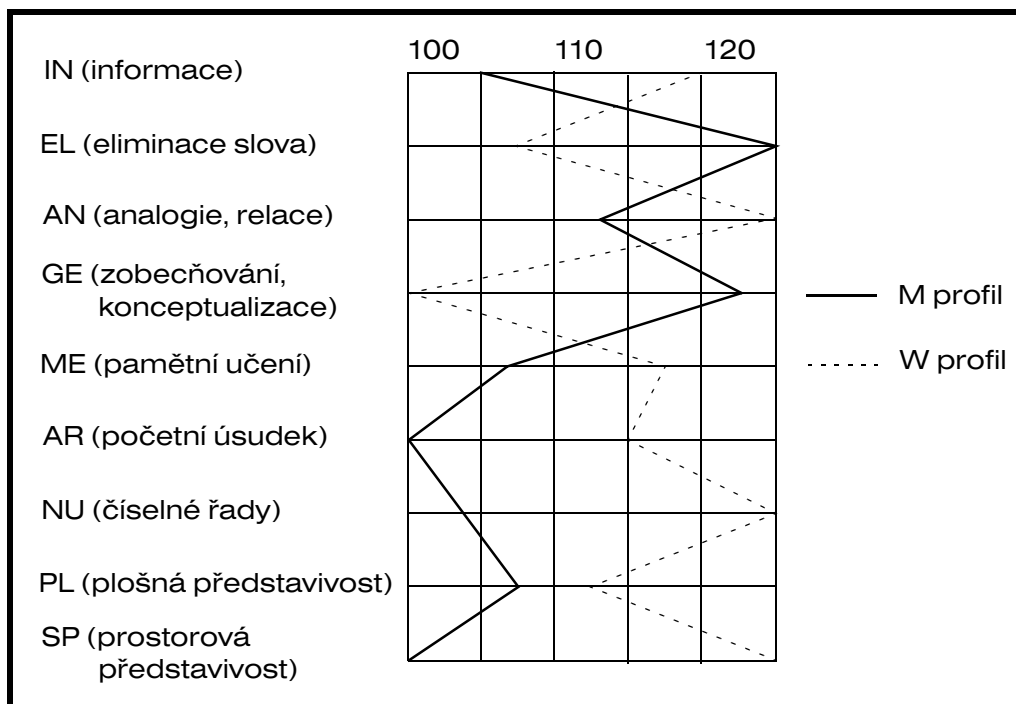
ad a) **Testy výkonnosti** - V ekonomické praxi se psychologických testů používá například při výběrových konkursních řízeních na vedoucí funkce, pro výběr pracovníků na riziková pracoviště, v poradenské činnosti pro potřeby profesionální orientace aj.

Pro zjištění všeobecné úrovně rozumových schopností se nejčastěji v praxi používá Test struktury inteligence (I-S-T) jehož autorem je R. Amthauer. Test se skládá z 9 subtestů a má celkem 176 úloh. Zkoumá tvoření úsudku, induktivní řečové myšlení, kombinační schopnosti, pohyblivost a proměnlivost myšlení, schopnost abstrakce, praktické početní myšlení, teoretické početní myšlení, konstruktivní představivost, prostorovou představivost a schopnost pamatovat si. Zkoumaná osoba řeší úkoly a její výkon je dán počtem správných řešení za určitý stanovený čas. Jde tedy o maximální kvantitu a kvalitu výkonu, který člověk dokáže podat. Test je náročný na rychlost myšlení a používá se pro populaci s průměrnými až nadprůměrnými intelektovými výkony.

Celkový získaný vážený skóre je mírou tzv. **intelligenční úrovně**. Výsledek je možné převést na IQ (intelligenční kvocient) a porovnat ho s výsledky jiných intelligenčních testů. Lze vypočítat i tzv. školní standardní skóre, který umožňuje srovnávat výkon jedince s osobami stejné úrovně vzdělání. Významným při interpretaci Amthauerova testu je profil struktury inteligence. Vyhodnocením testu a převedením číselných výsledků prvních pěti subtestů

9. Psychologické metody poznávání člověka

do grafu získáme dva základní typy nadání: "M" profil - teoretické nadání "W" profil - praktické nadání.



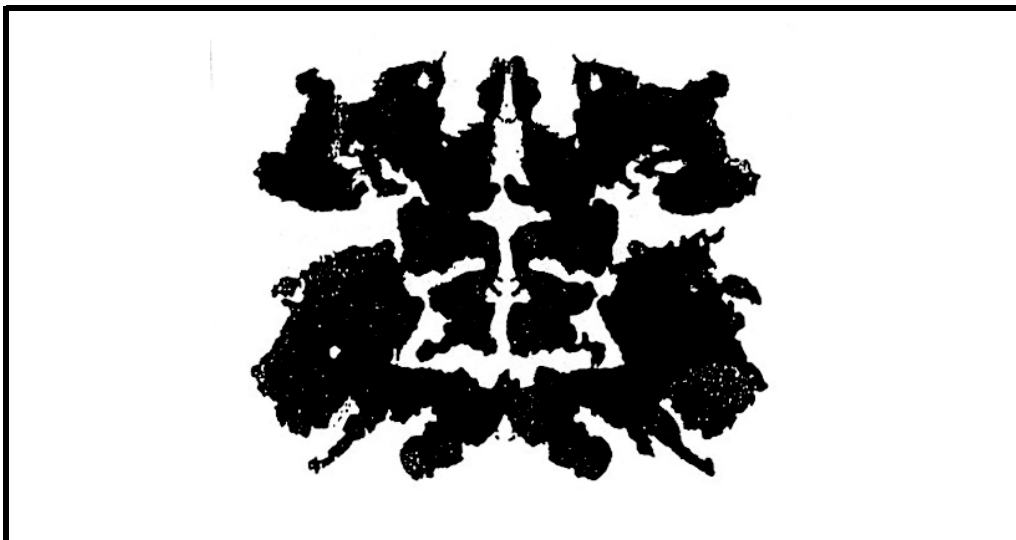
Obr. 9.1. Grafické znázornění výsledků Testu struktury inteligence (IST).

Mezi testy speciálních schopností a jednotlivých psychických funkcí patří testy paměti, které jsou součástí řady komplexních testů (viz Amthauerův test struktury inteligence), zkoušky kreativity, zkoušky parciálních a kombinovaných schopností, testy technických schopností, zkoušky verbálních a matematických schopností, testy uměleckých schopností (hudebních, výtvarných a literárních) a testy organicity, které pomáhají rozlišit organické poruchy mozku od poruch funkčních.

Testy vědomostí se používají hlavně ve školství a v poradenství. V psychodiagnostice dospělých se používají například v oblasti profesionálních znalostí, při výběru uchazečů o dané povolání, případně o studijní obor.

Oficiální standardizované testy inteligence jsou velmi pečlivě chráněny a na volném trhu je nemůžete získat. K přípravě na test inteligence Vám může posloužit zpracování autotestu IQ (ukázka z knihy H. H. Siewerta "Testy inteligence", Ikar, 1996, s. 127) - viz též úkol č. 1 v této kapitole.

ad b) **Testy osobnosti** - Z osobnostních testů zaujímají zvláštní postavení tzv. **projektivní testy**. Zatímco testy schopností měří jednotlivé složky osobnosti, projektivní metody se zaměřují na poznávání celé osobnosti jedince. Zkoumané osobě je prezentována neurčitá, málo strukturovaná, víceznačná podnětová situace (viz např. obrázek z Rorschachova testu) a jedinec má sdělit bezprostřední asociace. Mnohoznačnost podnětu vyvolává značný počet odpovědí, různých představ, které podle švýcarského psychologa H. Rorschacha nejsou náhodné a odrážejí některé zvláštnosti zkoumané osoby.



Obr. 9.2. Ukázka z Rorschachova testu.

Psychická projekce může být u zkoumané osoby navozována i splněním určitých úkolů. Například doplňováním neúplných vět nebo povídek, volnou nebo tematizovanou kresbou (např. kresba stromu, osoby, vlastní rodiny), vymýšlením a vyjádřením děje k obrazovým nebo zvukovým podnětům. Projekci nálad, tendencí a postojů zachycuje volba příjemných a nepříjemných barev v Lüscherově “barvovém testu”.

Projektivní testy měří dynamické charakteristiky osobnosti (potřeby, postoje, zájmy, konflikty, mezilidské vztahy aj.) a výsledky jsou často srovnávány s životní autobiografií, časovou osou života jedince. Projektivní metody nemají objektivní kritéria vyhodnocování. Interpretace výsledků klade velké nároky na vědomosti, zkušenosti a intuici psychologa. Projektivních technik se v diagnostice osobnosti často používá ke stanovení hypotéz, které se ověřují dalšími metodami, nebo k potvrzení hypotéz získaných jinými přístupy.

Objektivní testy osobnosti jsou podobné výkonovým testům, ale zkoumají pouze osobnostní vlastnosti. Zkoumanému jedinci jsou prezentovány úkoly nebo situace, při jejichž řešení se v chování osobnosti projevují její osobnostní rysy, potřeby, postoje atd. Mají vysokou validitu a spolehlivost a jsou zdrojem důležitých informací o jedinci. Postihují však pouze určitý rys osobnosti, neposkytují komplexní pohled na osobnost. Patří mezi ně např. testy etického citění, testy aspirační úrovně, testy sugestibility, vytrvalosti, percepční testy, testy ke zjišťování kognitivního stylu atd. Aplikace výkonových i osobnostních testových metod je náročnou odbornou činností, která vyžaduje množství odborných znalostí, dlouhodobé zkušenosti, nadání, talent, empatii a nadhled diagnostika.

Testy neslouží jen k mechanickému zjištění výsledků, ale jsou vyhodnocovány a interpretovány v širších souvislostech zkoumaného jedince. Mezi důležité prostředky psychodiagnostiky patří také **grafologie** (psychologická analýza písma), **interpretace snů** a **vyhodnocování výtvarných produktů**, které vyžadují speciální odborná školení a mnohaletou praxi.

Psychologický dotazník je diagnostická metoda založená na subjektivní výpovědi člověka o jeho postojích, názorech, zájmech, vlastnostech, citech, způsobech reakce v určitých situacích ap. Úkolem zkoumané osobnosti je označit odpověď, která ji nejlépe charakterizuje. Přitom jde o metodu nepřímého posouzení, protože otázka se netýká přímo osobnostního rysu ale situace, kde se zkoumaná vlastnost vyskytuje.

Po formální stránce rozlišujeme dotazníky a inventáře. Dotazníky jsou zpracovány v podobě otázek, na které zkoumaná osoba odpovídá “ano”, “ne” nebo “nevím”. Inventáře

mají formu oznamovacích vět, se kterými je možné "souhlasit" nebo "nesouhlasit". Jsou i jiné typy dotazníků, kde je možnost volby z více alternativ.

P. Říčan (1972) rozlišuje tři typy psychologických dotazníků:

- a) **anamnestický dotazník**, který zjišťuje různé životní události, klíčové body v životě člověka a současné životní zaměření,
- b) **zájmový dotazník** zjišťující různost zájmů, úroveň specializace apod.,
- c) **osobnostní dotazník**, který slouží k měření výskytu povahových vlastností člověka.

M. Svoboda (1992) dělí dotazníkové metody na:

- a) **jednorozměrné (jednofázové)**, které měří jeden rys nebo aspekt osobnosti, např. extroverzi, introverzi, dominanci nebo submisi, popřípadě klinický syndrom, např. neuroticizmus. Patří sem také zájmové a hodnotové dotazníky,
- b) **vícerozměrné (multifázové)** dotazníky, které měří více rysů osobnosti nebo mapují osobnost v širším rozsahu. Užívají se pro diagnostiku normální osobnosti i ke zjišťování patických syndromů.

Dotazníky jsou na rozdíl od rozhovoru časově nenáročné, s možností získat v krátkém čase značný rozsah údajů od více osob. Jednoduché je většinou i zpracování dat a možnost kvantifikace výsledků. Z těchto důvodů patří dotazníky k nejužívanějším metodám sběru dat v psychologických výzkumech i šetřeních.

Nevýhody
dotazníkové metody

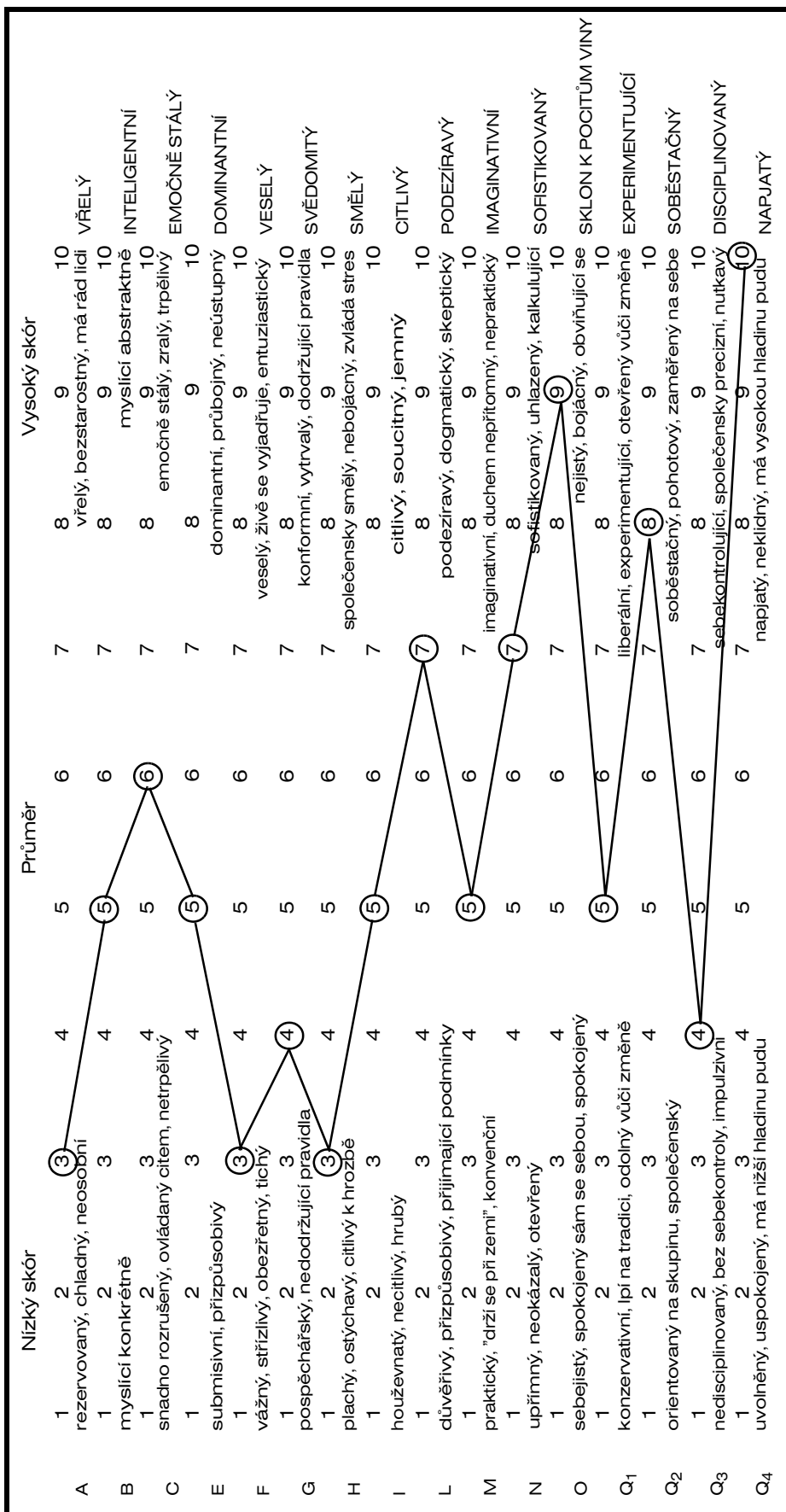
Dotazníkové metody mají i některé nevýhody. Častou výhradou proti dotazníkovým metodám je, že nezaručují plnou objektivitu informací, které se jimi získávají. Vyšetřovaná osoba může záměrně zkreslovat výsledek, nadhodnocovat se, a jevit se tak v příznivějším světle. Validita dotazníků není zaručena ani tzv. lži skóre, protože je možné přijít na princip kontrolních otázek a odpověď záměrně ovlivňovat. Je však třeba vycházet ze zásady, že každá informace je při posuzování člověka cenná, a proto je hodnotná i informace zkreslená, nepravdivá. Určitým způsobem charakterizuje člověka i nepravda, kterou o sobě vypovídá. Pro ověření pravdivosti existuje také možnost srovnání informací z dotazníku s výsledky jiných metod.

Diagnostická hodnota dotazníků závisí také na schopnosti zkoumané osoby adekvátně samu sebe ohodnotit, a to předpokládá alespoň průměrný intelekt. Může se objevit i nedostatek sebekritiky a nadhledu, což znemožňuje člověku dokázat o sobě objektivně vypovídat.

Ze samotné konstrukce dotazníků vyplývá, že nehodnotí jaká zkoumaná osoba je, ale jak se vidí nebo jakou by se chtěla vidět. Často je problematická i mnohoznačnost a neurčitost otázek, kategorizace odpovědí, v češtině užívání dvojitého záporu.

Používání dotazníkových metod vyžaduje získání ochoty ke spolupráci, proto se klade důraz i na úvodní instruktáž. Vyhodnocování dotazníků vyžaduje kromě kvantitativního zpracování dat i kvalitativní rozbor odpovědí, který je možné provést v následném rozhovoru.

Názvy rysů v následujícím obrázku představují 16 faktorů osobnosti, získaných faktorovou analýzou velkého množství škál. Faktory A - O byly získány faktorovou analýzou výsledků vzájemného posuzování osob; 4 Q faktory byly získány pouze z výsledků sebeposuzování osob. Test osobnosti, založený na 16 faktorech, měří úroveň každého faktoru. Skóry lze graficky zobrazit jako profil.



Obr. 9.3. Profil osobnosti zpracovaný na základě 16-ti faktorového Cattelova dotazníku (podle R. L. Atkinson et al., 1995, s. 542).

9. Psychologické metody poznávání člověka

Posuzovací škály jsou metodou, která slouží posuzovateli k záznamu hodnocení vlastností posuzované osoby nebo předmětu. Škála představuje určitý interval, stupnici, rozměr, na němž nebo kolem něhož se umísťují posouzení. Jde o **kvantitativní zachycení jevu** s určitou objektivností posouzení, i když formulace rozdílů bývá někdy problematická. Kvalitní posouzení vyžaduje psychologický cit, zkušenost a zobecňovací schopnost posuzovatele.

Posuzovací škály mají různé konstrukce a lze je členit na:

1. **numerické** (s minimálním počtem pěti bodů na škále)

Příklad:

a) posuzovaná osoba je ve své práci:

aktivní 1 2 3 4 5 pasivní

b) posuzovaná osoba je:

1 2 3 4 5 6 7
minimální maximální
dominance dominance

Klasifikace
posuzovacích škál

Posuzovatel má při posouzení označit jedno z čísel, které se mu zdá nejvíce odpovídající skutečnosti. U numerických škál jsou někdy použita tzv. "koncová verbální zakotvení", jindy má slovní zpřesnění kvantitativní charakter s použitím pojmů "vždy", "často", "občas", "zřídka", "nikdy" ap.

2. **Grafické posuzování škály** - posuzovatel umísťuje svoje posouzení na úsečku s koncovými body nebo rozdělenou na stejnoměrné úseky označené čísly nebo slovními charakteristikami.

Příklady:

Instrukce: Na uvedené stupnici posuďte u osoby XY míru daného osobnostního rysu a vlastnosti:

----- ----- ----- ----- -----	
DOMINANTNÍ	SUBMISIVNÍ
pánovitý	poddajný
rád poroučí	nerad poroučí
ochotně přijímá vedoucí roli	ochotně se podřizuje
nesnadno se podřizuje	neumí se vzepřít

Instrukce: Zatrhněte, jaký význam má pro vás daná skutečnost:

Dobré mezilidské vztahy na pracovišti

1 2 3 4 5

|-----|-----|-----|-----|-----|

žádný, velký,
minimální maximální

3. **Standardní posuzovací škály** se používají například ve sportu, kde podle měřitelných výsledků je možné daného sportovce zařadit do určité výkonnostní třídy.
4. **Kumulativní posuzovací škály** - posuzovatel přisuzuje posuzované osobě, jevu řadu vlastností, které vybírá z bohatého seznamu adjektiv. Tzv. zaškrťovací seznamy se používají např. při posuzování vhodnosti uchazeče pro danou profesi.
5. **Posuzovací škály** s nucenou volbou obsahují několik variant a posuzovatel má označit tu, která nejlépe nebo nejméně vystihuje skutečnost (obvyklá je volba ze 2 - 5 variant).

Instrukce: Označte, které ze třech možností dáváte přednost a kterou byste umístil na poslední místo.

I.	II.
sbírat mince	prohlížet si nové knihy
navštívit výstavu obrazů	sbírat motýly
sbírat autogramy	navštívit technické muzeum

Existují i jiné druhy posuzovacích škál, kde například posuzovaná osoba posuzuje sebe sama nebo je objektem posouzení, které provádí jiná osoba. Validita posuzovacích stupnic je závislá na osobě posuzovatele, jeho výcviku a na schopnosti eliminovat chyby, které se mohou při použití posuzovacích škál vyskytnout.

Mezi nejčastější chyby patří:

- **“Haló efekt”**, kdy na základě jedné dominující vlastnosti se přisuzuje posuzované osobě řada dalších vlastností.
- **Chyba centrální tendence** se snahou vyhýbat se extrémním hodnocením a posouzení umisťovat do středu škály.
- **Chyba kontrastu**, kdy posuzovatel přisuzuje posuzované osobě opačné vlastnosti než má sám.
- **Chyba showivavosti** spočívá v tendenci hodnotit posuzované osoby spíše příznivě, může však být i tendence opačná, kdy hodnocení všech posuzovaných jsou spíše nepříznivá. Jako “efekt dobroty” se nazývá tendence posuzovatelů nadhodnocovat jim známé osoby. Dosáhnout snížení výskytu chyb při posouzení je možné kvalitním výcvikem posuzovatelů a zpřesněním a sjednocením hodnotících kritérií.

Chyby při posuzování osoby

9.5 Studium člověka v pracovní činnosti

V psychologii práce se pro získávání poznatků o člověku v pracovním procesu studuje průběh a výsledky pracovní činnosti. Posuzuje se kvalita dosažených výsledků a množství splněných úkolů, dále nároky, které klade práce na člověka i způsoby jeho práce. Studium výsledků pracovní činnosti jedince umožňuje posoudit např. míru jeho dovedností, některé charakterové vlastnosti a rysy osobnosti (např. důslednost, pečlivost, trpělivost), organizační schopnosti, kreativitu, invenci a další. Pozorování jedince v pracovní činnosti probíhá na rozdíl od některých ostatních metod poznávání osobnosti v přirozených pracovních podmínkách.

K zamyšlení: Metody praktického poznávání lidí

Bližního můžeme pozorovat v každodenní interakci během vyjednávání nebo při společném řešení problémů, ale také pomocí nepozorovaného pozorování, kdy si nenápadně všimáme, jak člověk, který nás zajímá, řeší své úkoly, jak jedná s druhými, jak zvládá svůj život. Kromě toho stále získáváme mnoho informací o druhých z toho, co o sobě a o svých problémech sdělují, co o nich vypravují druzí. Ze všech těchto často nahodilých útržkovitých informací skládáme vnější a vnitřní obrazy druhých lidí, kteří jsou našimi životními či profesními partnery, kolegy, přáteli. Naše styky s druhými se bez těchto živelných a dojmových obrazů neobejdou. Protože k antropologickým konstantám člověka patří i potřeba hodnotit druhé, jsou tyto obrazy často prosyceny interpretacemi a hodnoceními, v nichž se promítá i naše osobní rovnice.

Zkušenost z takových pozorování lidí musí být čas od času podrobena reflexi a kultivována.

Ukazuje se, že **sympatie**, které vyvěrají z nevědomých zdrojů, rozhodují a tom, zda na zkoumaném člověku vidíme více pozitivních nebo negativních charakteristik, resp. zda si i průkazné negativní charakteristiky vykládáme jako nepodstatné nebo epizodické. Podobně

antipatie blokuje možnost chápat klady jako významné. Naučit se uvažovat o poznávaném "bez zášti a přízně" je velmi nesnadné i pro profesionála.

Za jednu s podmínek úspěšného poznávání druhých se považuje **empatie**. Je to schopnost vžít se do osobnosti druhého tak, abychom se dívali na svět jeho očima, prožívali situaci, jak ji prožívá on. Lidé s vysokou empatií dokáží vyplnit osobnostní dotazník téměř shodně s tím, jak jej vyplnil zkoumaný člověk. Mnohé testy empatie vycházejí z této zkušenosti.

Málo známou technikou poznávání druhých lidí je **recipatie**. Pro ni je základní, že neuvažujeme o tom, jak se druhý cítí, jaké má charakteristiky osobnosti, ale ujasňujeme si, jaké pocity a jaká nutkání v nás vyvolává.

Představte si člověka, o kterém často přemýšlíte, a vyvolávejte si v mysli pocity a nutkání, které v souvislosti s tímto člověkem prožíváte. Vyvolává ve vás pocit pohody, napětí, blízkosti, cizosti, poníženosti, převahy, budí ve vás chuť potěšit ho/ji, vysmát se mu/ji, nemít s ním/ní nic společného, atd.?

Technika **reflexe** slouží k vyhodnocování účinků našeho chování na druhé. Z toho můžeme poznat sebe - např. svou neomalenost, hrubost, necitlivost, nejasnou formulaci při vyjadřování požadavku nebo komentáře apod. Můžeme však také poznat citlivá místa v osobnosti druhého, známe-li, co z našeho jednání jeho reakci vyvolalo. Proto je nezbytná i dovednost **sebereflexe**, která nám umožňuje ujasňovat si, co se děje v nás, jaká je psychogeneze našeho jednání a našich reakcí na jednání druhých.

Při poznávání lidí je nesmírně důležité znát - vedle již popsaných kognitivních orientací a stylů - též své **hodnotící tendence**. Zda máme sklon hodnotit průměrně nebo dávat krajní hodnoty. Zda uvažujeme asimilativně (poměřujeme druhé sebou) nebo zda jsme s to je hodnotit komplementárně či kontrastně nebo nezávisle na svých podobných charakteristikách.

Důležité je umět se vyhnout **stereotypizaci**. Je-li dotyčný přítelem našeho přítele, uvažujeme o něm a hodnotíme jej jinak, než kdyby patřil do opačného tábora.

Přehlížen nesmí být **kontext**, který má na poznávání a hodnocení rovněž výrazný vliv. Jde tu o zřetel k podmínkám, místu a času. Pozorování v situaci zkoušky, za přítomnosti osob významných pro zkoumanou osobu, v prostředí známém nebo cizím, v době pesima nebo optima výkonnosti podle hodiny dne a biorytmu pozorovaného.

V neposlední řadě musí pozorovatel znát svůj **momentální psychický stav** v době pozorování. Je-li rozladěn, unaven, řeší-li akutní problém - to vše jsou vnitřní podmínky nevhodné pro uvažování o lidech a pro poradenskou invenci týkající se jejich problémů.

(Podle: V. Smékal, 2002, s. 440 - 441).



Shrnutí kapitoly

K psychologickým metodám poznávání osobnosti patří pozorování, rozhovor, anamnéza a výkonové a osobnostní testy.

V psychologii práce se často studuje a posuzuje kvalita a množství dosažených výsledků, nároky kladené na člověka a způsoby jeho práce.

Základní psychologickou metodou je rozhovor. Vyžaduje důslednou přípravu a zkušenost s technikami jeho vedení. V bezprostředním kontaktu s člověkem poznáváme jeho potřeby, postoje, hodnoty, přání, plány do budoucna, problémové oblasti atd. Rozhovor vede k lepšímu poznávání vnitřního světa člověka.

Důležitou metodou je studium autobiografických dat, vlastního životopisu osobnosti, které poskytují podstatné informace o vývoji osobnosti a okolnostech, které ji v životě ovlivňovaly.

Subjektivní výpověď člověka o jeho postojích, zájmech, vlastnostech, způsobech reakcí v určitých situacích získáváme psychologickými dotazníky. Dotazník nehodnotí, jaký jedinec je, ale jak se vidí nebo jakým by se chtěl vidět.

Výkonové a osobnostní testy umožňují s vysokou mírou pravděpodobnosti určit úroveň dané schopnosti, způsobilosti nebo vlastnosti ve vztahu k průměrnému jednotlivci normativní skupiny.

Výběr psychologických metod poznávání člověka je dán cílem psychologického vyšetření - v ekonomické praxi například při výběru a hodnocení pracovníků, při poradenství, při ověřování způsobilosti k určitým činnostem.

Otázky k zamyšlení

1. Jaké podmínky musí splňovat úspěšné pozorování chování a jednání člověka?
2. Co vyjadřuje validita a spolehlivost jako základní charakteristiky psychologických metod?
3. Uveďte některé z technik vedení rozhovoru.
4. Jaké je využití metod poznávání člověka v ekonomické praxi?
5. Jste vedoucím pracovníkem a máte si vybrat do svého týmu další spolupracovníky. Které z psychologických metod byste upřednostnil?
6. Jakou máte osobní zkušenost s psychologickými metodami?



POT

Zpracuj úkol č. 1: Autotest IQ na síti

Klíč k interpretaci úkolu č. 1 najdete na síti po přihlášení v online studiu pro CDCV (platí pro studenty CDCV, pro ostatní upřesní vyučující).



- Příčiny duševních poruch
- Klasifikace duševních poruch
- Poruchy prožívání
- Poruchy chování
- Poruchy intelektu
- Toxikománie a alkoholismus

10.

**Patologie duševního života
člověka**



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- rozlišit příčiny duševních poruch
- uvést klasifikaci psychických nemocí a anomálií
- pojednat o poruchách prožívání
- charakterizovat poruchy chování
- popsat poruchy intelektu
- pohovořit o důsledcích toxikomanie a alkoholismu.



Časová zátěž

- 5 hodin

Otázky duševního zdraví a duševních poruch zdaleka nejsou jen odbornou záležitostí lékařů. Každý, kdo pracuje s lidmi, musí přihlížet k jejich tělesnému a duševnímu zdraví. Zvláště pak ten, kdo má přímý vliv na formování osobnosti, musí mít alespoň základní informace o duševním zdraví, o vzniku duševních poruch a jejich prevenci.

Také vysokoškolští studenti jsou v mnoha zemích tzv. "rizikovou skupinou populace" s vysokým výskytem neuróz, psychosomatických poruch a krizí v osobních vztazích.

10.1 Příčiny duševních poruch

Příčiny duševních poruch mohou být **vnější (exogenní) a vnitřní (endogenní)**. Vnější příčina může být jediná nebo jich může být i několik (infekční onemocnění, otravy, úrazy). Duševní onemocnění, která vznikají následkem vrozených i získaných vlastností organismu, nazýváme vnitřní neboli endogenní. Bývá velmi obtížné stanovit, zda příčina duševního onemocnění je pouze vnitřní nebo vnější. Častější je takový stav, že působí obě příčinné složky a uplatňují se různou měrou.

Významné je rozlišení:

- a) predisponujících příčin,
- b) příčin bezprostředně působících.

ad a) **Predisponující příčiny** duševních poruch jsou:

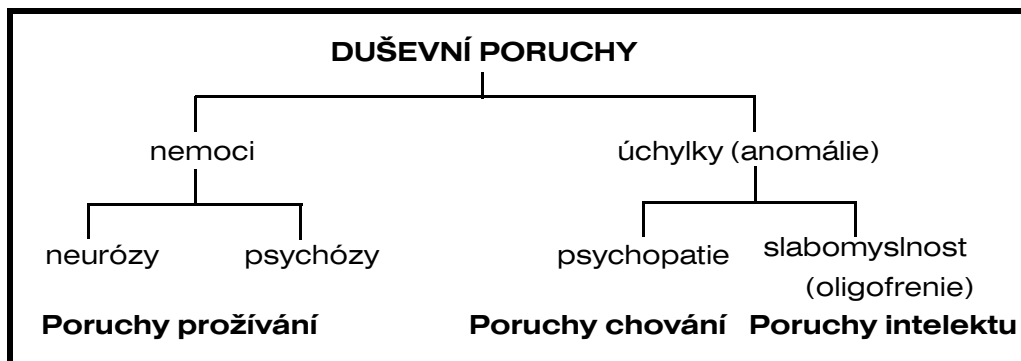
- **dědičné**
- **vrozené**: konstituční faktory (komplex neuropsychických dispozic, např. výrazně zvýšená vzrušivost); prenatální vlivy (škodlivé vlivy působící v období 7. a 12. týdne nitroděložního vývoje, kdy se vyvíjejí jednotlivé orgány, mění se krevní zásobování plodu a k trvalému poškození nervové soustavy mohou vést některá onemocnění matky, jako jsou nedostatečná výživa, ozáření apod.).
- **defekty**: perinatální úrazy (různé porodní komplikace, zejména poškození mozkových částí).
- **ontogenetické**: kritická období individuálního vývoje, ve kterých dochází k hormonálním a jiným změnám (puberta, gravidita, klimakterium, presenium, senium).

ad b) **Bezprostřední příčiny** duševních poruch jsou:

- **somatogenní (organické)**: všechny faktory poškození mozku, které se projeví v průběhu individuálního života (choroby, infekce, intoxikace),
- **psychogenní**: dlouhotrvající vnitřní konflikty vyvolávající frustrační, deprivací a stresové stavy (např. ztráta blízkého člověka, ztráta práce, zážitky z nehody) a silné traumatické zážitky, které psychicky zraňují (např. týrání, znásilnění).

10.2 Klasifikace duševních poruch

Výchozím pojmem pro kategorizaci psychických nemocí a anomálií je **duševní porucha**. Budeme-li vycházet z pojetí duševní poruchy zahrnující dočasné i trvalé úchytky, patologické i nepatologické projevy, můžeme stanovit následující členění poruch osobnosti podle oblastí, kterou zahrnují:



Obr. 10.1. Členění duševních poruch osobnosti.

Mezi duševními poruchami a normálním stavem osobnosti jsou tzv. stavy přechodné, které se nazývají **reaktivní stavy**. Jedná se o dočasné neadekvátní psychické reakce, které jsou neúměrné podnětům, které je vyvolaly. Projevují se vnitřním neklidem, střídáním nálad, reakcemi strachu a vzteku a nedostatkem sebekontroly.

10.3 Poruchy prožívání

Poruchy prožívání se rozlišují podle podílu biologických vlivů (vrozená organická poškození nebo vývojová) a vlivů sociálních. Dělí se nejčastěji na **psychózy a neurózy**.

Psychózy se vyznačují výraznými poruchami psychických funkcí a celé osobnosti v závislosti na organickém (tzn. prokazatelném) poškození mozku. Člověk ztrácí kontakt s realitou, chová se nenormálně, patologicky. Onemocnění může být přechodné nebo se periodicky vrací, případně se postupně prohlubuje. Některé psychózy jsou vyvolány chorobnými změnami mozkové tkáně, např. při cévních chorobách, při stárnutí, při mozkových nádorech nebo úrazech, při alkoholismu a některých infekčních chorobách.

Nejnámější jsou tzv. **endogenní psychózy**, které jsou charakteristické specifickými deformacemi prožívání. Patří k nim **schizofrenie**, **maniodepresivní psychóza**, **paranoia** a **parafrenie**. Nejtěžší formou psychózy je schizofrenie, jejímiž charakteristickými příznaky jsou poruchy formy myšlení (dezorganizované myšlenkové procesy) a obsahu myšlení (bludy a chybný náhled). Dalšími symptomy jsou poruchy vnímání (sluchové a tělové halucinace), citový nesoulad, bizarní motorická aktivita a postupující rozpad osobnosti. **Maniodepresivní psychóza** se vyznačuje cyklickými patologickými změnami nálad od manické rozjařenosti až po stísněnost a deprese. **Paranoia** je charakteristická vznikem bludů při zachovaných intelektových schopnostech. **Parafrenie** je svými příznaky podobná schizofrenii, zejména výskytem bludů a halucinací, ale symptomy se projevují až v dospělosti a mohou vést k výrazné změně osobnosti a intelektu.

K zamyšlení

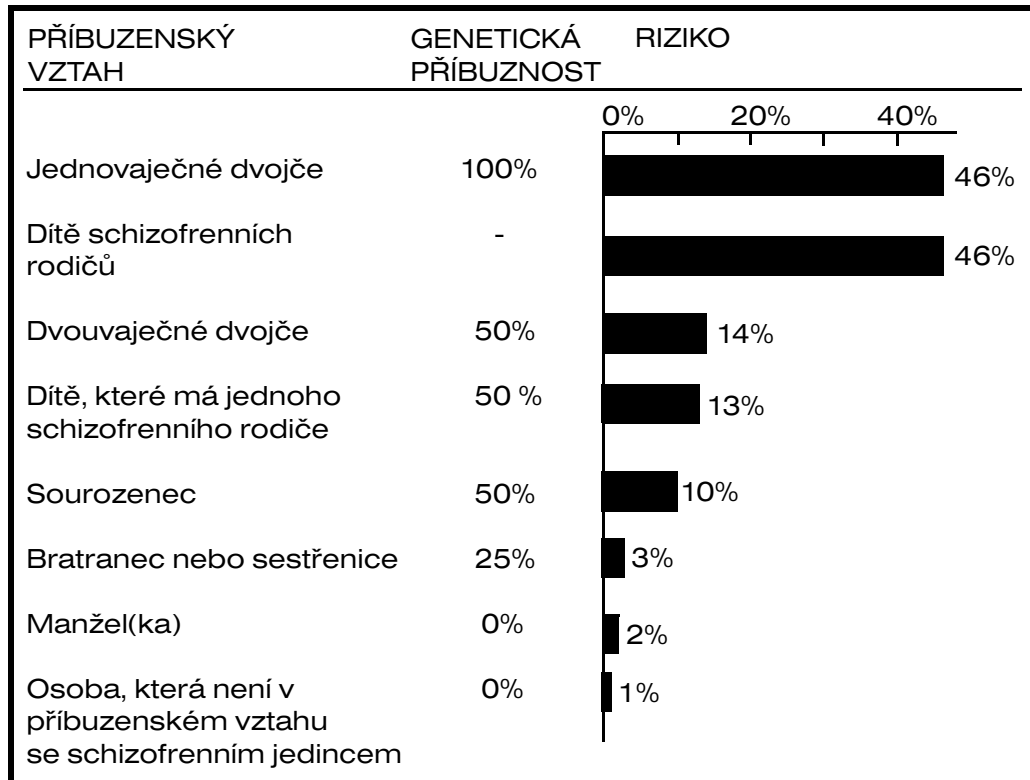
Studie dětí schizofrenních matek a otců, které byly v raném dětství adoptovány a vychovávány pěstouny, poskytují důkaz dědičnosti schizofrenie. Ve srovnání s odpovídající kontrolní skupinou normálních adoptovaných dětí, děti biologických rodičů s diagnózou schizofrenie častěji onemocněly a častěji také mají sourozence, u kterých se porucha objevila (Heston, 1966, Kety et al., 1988, podle R. L. Atkinson et al.: 1995, s. 659).



Druhy psychóz

10. Patologie duševního života člověka

Riziko, že člověk onemocní schizofrenií, je převážně funkcí toho, jak úzce je geneticky příbuzný s člověkem, který má schizofrenii, a nikoliv funkcí prostředí. V případě, že jedinec má oba rodiče s touto chorobou, genetický vztah nelze vyjádřit v procentech, ale regrese jedincovy "genetické hodnoty" na hodnotu rodičů je 1, stejně jako u jednovaječných dvojčat (Gottesman a Shields, 1982).



Obr. 10.2 Genetické vztahy a schizofrenie (Podle: R. L. Atkinson et al., 1995, s. 659).



Neurózy jsou funkčními poruchami neuropsychického systému. Příčinami vzniku neuróz jsou déletrvající neřešené sociální konflikty (nepříznivé vztahy na pracovišti, v rodině), dlouhodobá nadměrná zátěž a mohou jimi být i opakované traumatizující události. Neurotizujícím vlivům podléhají snáze lidé s vysokou hodnotou neuroticizmu (tj. s vrozenou labilitou vegetativního nervového systému a s emoční labilitou).

Časté napětí, ve kterém jedinec žije, se může stupňovat a může vést ke "stržení nervové činnosti". Následkem toho může dojít k různým psychickým i fyziologickým dysfunkcím (nespavosti, předrážděnosti, zaživacím poruchám atd.). Statistiky uvádějí, že neurotické poruchy napětí a úzkosti se vyskytují asi u 60 % normální populace, pocety únavy a vyčerpání asi u 90 % a předrážděnost a vznětlivost asi u 70 % populace. V poslední době vzrůstá výskyt depresí v populaci.

K zamyšlení: Deprese

Každý člověk je občas depresivní. Téměř všichni jsme prožili období, kdy jsme byli smutní, otupělí, a o nic jsme neměli zájem - dokonce ani o nic příjemného. **Deprese** je normální reakce na mnoho životních stresorů. Situace, které nejčastěji vyvolávají depresi, jsou selhání ve škole nebo v práci, ztráta milovaného člověka, vážná choroba, stáří. Deprese je považována za abnormální pouze tehdy, když je nepřiměřená situaci a trvá dále než u většiny lidí.

Ačkoliv se deprese vyznačuje poruchou nálady, ve skutečnosti existují celkem čtyři soubory symptomů. Kromě symptomů emočních (týkajících se nálady) existují ještě symptomy kognitivní, motivační a tělesné. U jedince se nemusí vyskytovat všechny tyto symptomy, aby

u něj mohla být diagnostikována deprese, ale čím více symptomů má a čím intenzivnější jsou, tím můžeme mít větší jistotu, že trpí depresí.

Hlavními emočními symptomy jsou u deprese smutek a sklíčenost. Jedinci se cítí bezmocní a nešťastní, často pláčejí a někdy přemýšlejí o suicidii. Stejně pronikavá je u deprese ztráta radosti nebo potěšení ze života. Činnosti, které dříve člověku přinášely pocit uspokojení, se mu zdají hloupé a neradostné. Depresivní osoba postupně ztrácí zájem o koníčky, rekreaci a rodinný život. Pacienti v hluboké depresi uvádějí, že již nenacházejí uspokojení v tom, co je v životě nejvíce bavilo, a mnoho jich uvádí, že ztratili zájem o ostatní lidi a že k nim nic necítí.

Kognitivní symptomy spočívají především v negativních myšlenkách. Depresivní jedinci mají nízké sebevědomí, trpí pocity nedostačivosti, obviňují se za svoje chyby z budoucnosti, pesimisticky hodnotí svou schopnost zlepšit svůj život.

Motivace je u deprese utlumená. Depresivní osoba je pasivní a obtížně začíná jakoukoliv činnost. Následující rozhovor mezi pacientem a jeho terapeutem ilustruje tuto pasivitu. Muž, který byl hospitalizován po suicidálním pokusu, trávil celé dny tím, že nehybně seděl v hale. Jeho terapeut se rozhodl, že ho přiměje k nějaké činnosti :

Terapeut: Dověděl jsem se, že jste většinu dne strávil v hale. Je to pravda?

Pacient: Ano, ticho mi přináší duševní klid, který potřebuji.

Terapeut: Když tu sedíte, jakou máte náladu?

Pacient: Pořád špatnou. Nejráději bych skočil z okna.

Terapeut: Když sedíte 2 nebo 3 hodiny v hale, cítíte se potom lépe?

Pacient: Ne, je to stejné.

Terapeut: Takže sedíte v hale a doufáte, že naleznete duševní klid. Ale nevypadá to, že by se vaše deprese zlepšila.

Pacient: Strašně se nudím.

Terapeut: Co kdybyste popřemýšlel o nějaké činnosti?
Myslím, že by Vám to pomohlo.

Pacient: Tady se nadá nic dělat.

Terapeut: Co kdybyste zkusil udělat něco z toho, co vám navrhnou?

Pacient: Jestli si myslíte, že mi to pomůže. Ale myslím si, že se mnou ztrácíte čas.
Nemám o nic zájem.

(Beck, Rush a Emery, 1979, s. 200).

Tělesné symptomy deprese zahrnují ztrátu chuti k jídlu, poruchy spánku, pocit únavy a ztrátu energie. Protože myšlenky depresivní osoby jsou zaměřeny spíše dovnitř než na vnější události, osoba může zvýšeně prožívat bolest a může se obávat o svoje zdraví.

Z popisu symptomů deprese vidíme, že porucha může vést k celkovému oslabení jedince. Naštěstí většina epizod deprese netrvá dlouho. Depresivní lidé se postupně zotavují, někteří bez léčby, jiní za pomoci léčby. Přibližně jedna čtvrtina depresivních epizod trvá méně než jeden měsíc, polovina méně než 3 měsíce a jedna čtvrtina rok a více. Pouze přibližně 10 procent případů z poslední skupiny se neuzdraví a zůstává trvale depresivních (Lewinsohn, Fenn a Franklin, 1982). Depresivní epizody se bohužel opakují. Přibližně polovina jedinců, kteří mají depresivní epizodu, prodělá v budoucnu další. Obecně řečeno, čím stabilnější je osoba před první epizodou, tím je menší pravděpodobnost, že se deprese vrátí.

(Podle: R. L. Atkinson et. al., 1995, s. 643 - 645).

Zamysli se nad kritickou diskusí: deprese a suicidium

Nejzávažnějším důsledkem deprese je suicidium. Z ohlášených 25 000 lidí ze Spojených států, kteří každý rok ukončí svůj život suicidiem, většina trpí depresí. Avšak počet suicidií je z několika důvodů ještě vyšší. Stigma spojené se suicidiem vede rodinu k tomu, že přemluví lékaře, aby jako příčinu smrti uvedli nehodu, která nastala za nejasných okolností. Kromě toho některé autonehody jsou pravděpodobně suicidia. Někteří lidé, kteří provozují nebezpečné sporty a zaměstnání, kteří si osvojili nebezpečné návyky (jako např. zneužívání drog) nebo kteří jsou tělesně nemocní a přestali brát léky, mohou vlastně hledat smrt. Proto lze skutečné množství suicidií za rok odhadnout na 50 000. Počet lidí, kteří provedou neúspěšný suicidální pokus, byl odhadnut na dva až osmkrát větší, než je počet sebevrahů (Schneidman, 1985).

Ženy se pokoušejí o suicidium přibližně třikrát častěji než muži, ale mužům se jejich pokusy podaří častěji než ženám. Větší počet suicidálních pokusů provedených ženami je pravděpodobně ve vztahu k většímu výskytu deprese u žen. Skutečnost, že mužům se suicidium podaří častěji, je ve vztahu ke zvolené metodě. Až donedávna ženy používaly méně smrtící prostředky, jako jsou pořezání zápěstí nebo předávkování léků na spaní, muži používají střelné zbraně, vdechují kysličník uhelnatý nebo se oběsí. Avšak roste počet žen, které vlastní střelné zbraně. Suicidium s použitím střelné zbraně se nyní u žen stalo metodou první volby (Wintemute, Teret, Krause a Wright, 1988). Proto procento dokonaných suicidií u žen v budoucnu ještě vzroste. (Sebevražedné pokusy jsou v případě použití střelných zbraní úspěšné v 80 procentech, zatímco pouze 10 procent pokusů provedených požitím léků nebo jedů je fatálních. To je argument pro to, abychom doma nedrželi střelné zbraně.)

Nejčastěji uváděné důvody suicidálních pokusů jsou deprese, osamělost, nemoc, manželské problémy a finanční nebo pracovní potíže (Farberow a Shneidman, 1965, Shneidman, 1985).

Zatímco starší lidé tradičně měli a dosud mají nejvyšší počet suicidií, jejich podíl na celkovém množství suicidií poklesl. Naproti tomu v poslední době vzrostl počet suicidií u adolescentů a mladších dospělých (tradičně nízký). Výskyt suicidií mezi 15. a 24. rokem života se ve Spojených státech za poslední čtyři desetiletí téměř zčtyřnásobil. V současném celostátním výzkumu studentů vyšší střední školy 27 procent studentů uvedlo, že "vážně uvažovali" o sebevraždě, a každý dvanáctý řekl, že se o sebevraždu pokusil (Centers for Disease Control, 1991).

Vysokoškolští studenti suicidují dvakrát častěji než ostatní mladí lidé v odpovídajícím věku (Murphy a Wetzel, 1980). Rostoucí počet suicidií u vysokoškolských studentů byl zjištěn nejen ve Spojených státech, ale také v evropských zemích, Indii a Japonsku. Existuje celá řada důvodů, proč jsou vysokoškolští studenti zoufalejší: žijí poprvé v životě tak daleko od domova a musí se vyrovnat s novými problémy, pokoušejí se dostat ve škole mezi nejlepší, ale soutěž je mnohem nelítostnější, než byla na střední škole, nerozhodnost ve volbě kariéry, osamocení, způsobená nepřítomností dlouholetých přátel, a obava z navazování nových vztahů.

Výzkum života a studijních výsledků vysokoškolských studentů, kteří suicidovali, ukázal, že ve srovnání se spolužáky, kteří nesuicidovali, měli horší náladu, usilovněji studovali a byli častěji depresivní. Na svoje suicidální úmysly opakovaně upozorňovali ostatní. Největší starosti měli se studiem, tělesným zdravím a vztahy k ostatním lidem (Seiden, 1966). Nemůžeme však s jistotou vědět, zda tyto faktory vedly k suicidiu nebo zda studijní a interpersonální problémy byly sekundární ve vztahu k těžké depresi. Starosti ohledně tělesného zdraví jsou častými symptomy deprese.

Je možné, že vysokoškolští studenti, kteří přemýšlejí o suicidiu, se před vstupem na vysokou školu nenaučili, jak se vyrovnávat s osobními problémy a emocemi. Badatelé v jedné studii například zjistili, že studenti se suicidálními myšlenkami nemuseli čelit stresovějším

situacím než ostatní studenti, ale měli menší schopnost vypořádat se s problémy a intenzivními emocemi (Carson a Johnson, 1985).

Suicidální vysokoškoláci mají v průměru lepší studijní výsledky než jejich nesuicidální spolužáci, zatímco většina adolescentů, kteří suicidují, má na střední škole mimořádně slabé studijní výsledky. Tito adolescenti mají problémy s chováním a předčasně opouštějí školu, někteří z nich však patří mezi nadané studenty, kteří mají silnou potřebu být dokonalí a udržet si přední místo ve třídě (Leroux, 1986).

Nápadnou vlastností adolescentů, kteří se pokusili o suicidium, je sociální izolace. Sami sebe popisují jako samotáře, většina má rodiče, kteří se rozvedli nebo žijí odděleně, mnoho jich má rodiče alkoholiky a uvádějí, že je rodiče mají málo rádi (Berman a Jobes, 1991, Rohn et al., 1977).

Závažným faktorem, který přispívá k suicidiu vedle deprese, je zneužívání drog. Např. jedna studie 283 sebevrahů zjistila, že přibližně 60 procent zneužívalo drogy a 84 procent zneužívalo jak alkohol, tak jiné drogy (Rich, Fowler, Fogarty a Young, 1988). Není jasné, zdali zneužívání drog způsobuje, že se tyto lidé stanou depresivními a zabijí se, nebo zda se obracejí k drogám jako ke způsobu zvládnání deprese a zabijí se, když jim drogy nepomáhají. Ale v mnoha případech zneužívání drog se zdá, že mu předchází psychické problémy.

Mladí lidé, kteří zneužívali drogy (pod 30 let) a spáchali suicidium, měli v týdnech, jež suicidiu předcházely, více závažných interpersonálních konfliktů nebo ztratili manžela nebo partnera. Zřejmě cítili, že ztratili jediný zdroj opory. Kdyby jejich osobní zdroje nebyly vyčerpány užíváním drogy, mohli se vyrovnat se stresem a nemuseli sáhnout k suicidiu.

Někteří jedinci páchají suicidium, protože jim připadá jejich emoční strádání nesnesitelné a nevidí žádné jiné řešení svých problémů než smrt. Jejich jedinou snahou je ukončit svůj život.

V jiných případech si osoba ve skutečnosti nepřeje zemřít, ale snaží se druhé upozornit na závažnost své situace. Suicidální pokus je motivován touhou sdělit někomu pocity zoufalství a změnit chování jiných lidí. Příkladem může být žena, která požila větší množství léků na spaní, když jí její milenec vyhrožoval, že ji opustí, nebo student, který udělal totéž, když ho rodiče nutili k takovému výkonu, pro který neměl předpoklady. **Suicidální pokus bývá voláním o pomoc.**

Někteří odborníci používají termín parasuicidium pro takové činy, které nemají za následek smrt, při kterých se osoba úmyslně poškodí nebo požije látku, která překračuje předepsanou nebo doporučenou terapeutickou dávku (Kreitman, 1977). Termínu "parasuicidium" je dáвана přednost před termínem "suicidální pokus", protože nemusí nutně zahrnovat přání zemřít. Jak jsme uvedli dříve, vyskytuje se mnohem víc parasuicidií než suicidií. Avšak většina lidí, kteří páchají suicidium, prožívá takový zmatek a stres, že jejich myšlení je nejasné. Nevědí, jestli chtějí žít nebo umřít, chtějí současně obojí, obvykle jedno více než druhé. Vzhledem k tomu, že nejlepším prediktorem suicidia je předchozí pokus, všechna parasuicidia by měla být brána vážně. Jen málo lidí páchá suicidium bez toho, že by svoje záměry někomu alespoň nenaznačili. Tedy osoba, která mluví o suicidiu, se o ně může skutečně pokusit. Mnoho obcí zavedlo střediska suicidální prevence, kde mohou lidé vyhledat pomoc, buď telefonicky nebo osobně.

(Podle: R. L. Atkinson et al., 1995, s. 646 - 647).

Neurotické příznaky se zpravidla spojují v syndromy, které pak představují základní druhy neuróz - **neurastenii, hysterii a psychastenii.**

Druhy neuróz

Neurastenie je nejčastější formou neuróz. Projevuje se chronickou únavou, skleslostí, poruchami spánku, dráždivostí, labilitou, poruchami v činnosti vnitřních orgánů (poruchy trávení, selhávání sexuální potence, poruchy srdeční činnosti aj.).

Hysterie je nejvýraznější neurózou s častými somatickými příznaky. Pro hysterickou osobnost jsou charakteristické zvýšené výkyvy v citové oblasti, podpořené fantazií. Hysterikové se projevují snahou upoutat na sebe pozornost, jejich chování se vyznačuje

afektovaností a domýšlivostí. Snaží se hrát úlohu osoby s maximálně kladnými vlastnostmi, aby udělali co nejlepší dojem. Toto vystupňované životní herectví je provázeno bezohledným egocentriem, nedostatkem porozumění pro jiné a snahou získat co nejvíce výhod pro sebe. Zvýšená citlivost, náladovost a citová labilita způsobují nepřiměřené reakce na nepatrné podněty. Chování hysterika je mnohdy zkratkovité a primitivní, provázené již zmíněnou labilní infantilní emocionalitou, často s projevy, které jsou účelovým způsobem nátlaku na okolí.

Psychastenie je méně častým druhem neuróz. Vyznačuje se zvýšenou citovou zranitelností vedoucí k přetrvávání emočních tenzí; častými příznaky jsou skleslost a strach. Projevují se nutkavým jednáním, neplodným přemýšlením, prosazováním malicherných požadavků a hyperkritičností.

Mezi **neurotické projevy** člověka patří také poruchy řeči - koktavost (balbuties), záškuby menších svalových skupin - tiky, ztráta řeči - útlum řečové funkce (mutismus), noční děs (pavor nocturnus), u dětí pomočování (enuresis) a různé zlozvyky (okusování nehtů atd.).



Mimo uvedené poruchy prožívání existují další typy psychóz a neuróz a smíšené typy. U **psychózy** je nezbytná medikamentózní léčba, která stav nemocného dočasně reguluje, a také přísné dodržování životosprávy. Průběh nemoci je často provázen recidivami. U **neurózy** se v léčbě využívají psychoterapeutické přístupy, jimiž je nemocný jedinec veden k porozumění příčinám onemocnění, jeho projevům a důsledkům. Léčba spočívá v postupech individuální a skupinové psychoterapie a zlepšení v příznacích bývá výrazné u 60 % léčených osob. I zde se však mohou projevovat recidivy, protože léčený člověk se často navrácí do původního mnohdy "nemocného" prostředí, kde nezdravé vlivy působí jako "spouštěče" vyvolávající opětovné potíže.

10.4 Poruchy chování

Psychopaté

Psychopatie je poruchou chování. Psychopatie není duševní choroba, ale povahové odchytky těžšího a trvalejšího rázu, které mají nepříznivý vliv na schopnost sociálního přizpůsobení (Richterová, 1967). Psychopaté mají nejrůznější komplikace v mezilidských vztazích, někdy trpí svou abnormitou, ale daleko častěji jejich chováním a jednáním trpí okolí. Jde zejména o **patologii charakteru a chování**. Snížená schopnost až neschopnost sociálního přizpůsobení je tu přítomna v každém věku. Poruchy v integritě osobnosti se vyznačují tím, že osobnost je ovládaná nějakým maladaptivním sklonem, např. citovou labilitou, neovladatelností afektů, asociálními postoji atd. Hlavním rysem psychopatií je nezdrženlivost, omezená schopnost sebeovládání.

Příčinou psychopatické odchytky jsou vrozené dysfunkce nervové soustavy. Jedinec je tedy k odchylce disponován, dispozice se pak postupně rozvíjí (zejména vlivem negativních zkušeností) a může mít nevratný progresivní průběh. Jsou-li hlavní příčinou poruch chování rozpory a nedostatky ve výchově, nejedná se o psychopatické rysy, ale o **disharmonický vývoj osobnosti**, který může být na rozdíl od psychopatického vývoje vhodnými výchovnými zásahy korigován (Richterová, 1967). Pro psychopatické rysy osobnosti jsou charakteristické: vrozené dispozice, neporušená inteligence, anomálie v charakteru a v emočně volní složce.

V chování se psychopaté projevují jako lidé výbušní, často s nedostatkem zábran, vztekle a nepřiměřeně reagující, vztahovační, mohou však být navenek celkem nenápadní.

Typy psychopatií

Výraznými typy psychopatií jsou:

- **hysteroidní psychopati** (s přehnaně stylizovaným vystupováním, afektovaní, se sklonem k předstírání a lhavosti, s přehnanými emočními reakcemi a s hereckými výkony, dramaturgizující životní problémy, se silnou touhou po sebeuplatnění),
- **explozivní psychopati** (se zlostnými afekty, výbušní, neovládající svůj vztek a agresi, přehnaně reagující i na nepatrné podněty),

- **schizoidní psychopati** (s nápadnou uzavřeností, nepřístupností, s citovou chladností, ale přecitlivělostí vůči sobě samým),
- **asociální psychopati** (s nedostatečným smyslem pro odpovědnost, bezohlední, morálně tupí, s výraznou sobeckostí).

K zamyšlení: Asociální osobnost

Lidé, u kterých se vyskytuje **asociální porucha osobnosti**, mají malý smysl pro odpovědnost a morálku, málo se zajímají o druhé. Jejich chování je určeno téměř výhradně jejich vlastními potřebami. Jinými slovy, nemají svědomí. Zatímco průměrná osoba si v raném věku uvědomí, že se člověk nemůže chovat, jak chce, a že uspokojení potřeby je občas nutno s ohledem na potřeby druhých odložit na pozdější dobu, jedinci s asociální osobností zřídka berou ohled na přání druhých. Chovají se impulzivně, snaží se o bezprostřední uspokojení svých potřeb a nejsou schopni tolerovat frustraci.

Asociální osobnosti jsou vůči druhým málo citlivé. Často nejsou schopny prožít pocity viny nebo výčitky svědomí, i když druzí jejich chováním velmi trpí. Mezi další vlastnosti asociálních osobností patří snadnost, s jakou lžou, potřeba vzrušení bez ohledu na možné zranění a neschopnost změnit chování po trestu. Takoví jedinci jsou často přitažliví, inteligentní a okouzující lidé, kteří snadno manipulují s druhými - jinými slovy, jsou dobří herci. Fasáda kompetentnosti a upřímnosti jim pomáhá získat slibná zaměstnání, ale oni často nemají sílu v zaměstnání vydržet. Neklid a impulzivita u nich vedou k nezodpovědnému jednání, které odhaluje jejich pravou povahu. Stále více se zadlužují, opouštějí svoje rodiny, zpronevěřují peníze nebo páchají trestné činy. Když jsou dopadeni, projevují lítost tak přesvědčivě, že často uniknou trestu a dostanou další šanci. Ale asociální osobnosti málokdy dodrží svoje sliby, že to víckrát neudělají. To, co říkají, se často liší od toho, co cítí nebo dělají.

Dvě nejvýznačnější charakteristiky asociální poruchy osobnosti jsou: a) nedostatek empatie a zájmu o druhé a b) nedostatek pocitů studu nebo viny - neschopnost pociťovat výčitky svědomí za svoje chování bez ohledu na jeho závažnost (Hare, 1980).

Výklad asociální poruchy osobnosti

Jaké faktory přispívají k vývoji asociální osobnosti? Mohli bychom očekávat, že rodiče nevedlí jedince s asociální osobností k disciplíně a morálce, ale odpověď není tak jednoduchá. Ačkoliv někteří jedinci pocházejí z prostředí, ve kterém je asociální chování posilováno a dospělí zločinci se stávají jejich vzorem, mnoho jich pochází z dobrých rodin a byli vychovávaní rodiči, kteří jsou významní a vážení členové společnosti.

Dosud neexistuje žádná uznávaná teorie, která by vysvětlovala vznik asociální poruchy osobnosti. Podílí se na něm pravděpodobně mnoho faktorů, které se případ od případu liší. V současnosti se badatelé zaměřují na biologické činitele a na kvalitu vztahu mezi rodiči a dítětem.

(Podle: R. L. Atkinson et al., 1995, s. 666 - 667).

Klasifikace psychopatií je rozsáhlá, popsané typy se mohou různým způsobem kombinovat a prolínat, psychopatická úchylka se může týkat jednoho nebo více rysů osobnosti. Psychopaté jsou silně zastoupeni mezi příživníky všeho druhu, mezi narkomany, kriminálními živly a tzv. společenskými "outsidery".

Léčení psychopatické osobnosti (či spíše její resocializace) je obtížné vzhledem k jejímu obvyklému nezájmu o změny sebe sama. Často se psychopatická osobnost v plném rozsahu projeví až v kriminálních formách chování.

Přechod mezi normální a psychopatickou osobností tvoří tzv. **akcentované osobnosti**. Jsou to jedinci, v jejichž chování jsou výrazněji rozvinuty některé projevy, mají menší zábrany a jsou v menší míře náladoví. Svou výrazností často upoutávají pozornost druhých, i když právě tyto vlastnosti se záhy lidem jeví jako problematické.

10.5 Poruchy intelektu

Poruchy intelektu jsou **organicky podmíněné**. Vznikají následkem geneticky podmíněných strukturních změn mozku i jeho poškozením v průběhu vývoje plodu nebo bezprostředně po porodu (úrazy v době těhotenství, porodní komplikace, infekce aj.). Mentální defekt od narození - ať už dědičně nebo poškozením způsobený - se nazývá **oligofrenie**.

Oligofrenie je diagnosticky odstupňována podle Mezinárodní klasifikace nemocí 10. revize (Psychiatrické centrum Praha, 1992):

a) **Lehká mentální retardace**. Lehce mentálně retardovaní lidé si opožděně osvojují mluvu, ale většinou dosáhnou schopnosti užívat řeč účelně v každodenním životě, udržovat konverzaci. Většina z nich také dosáhne úplné nezávislosti v osobní péči a v praktických a domácích dovednostech, i když je vývoj proti normě mnohem pomalejší. Hlavní potíže se obvykle projevují při teoretické práci ve škole. Mnozí postižení mají specifické problémy se čtením a psaním. Mírně retardovaným však může velmi pomoci výchova a vzdělávání zaměřené na rozvíjení jejich dovedností a kompenzování nedostatků. Většinu jedinců na horní hranici lehké mentální retardace lze zaměstnat prací, která vyžaduje spíše praktické než teoretické schopnosti, včetně nekvalifikované nebo málo kvalifikované manuální práce. Jestliže se užijí správně standardizované inteligenční testy, prokazují lehkou retardaci IQ v rozmezí mezi 50 - 69.

b) **Středně těžká mentální retardace**. U těchto jedinců se pomalu rozvíjí chápání a užívání řeči a jejich konečné schopnosti v této oblasti jsou omezené. Podobně je také opožděna schopnost starat se sám o sebe a zručnost. Někteří jedinci potřebují dohled na celý život. Také pokroky ve škole jsou omezené, ale někteří si osvojí základy čtení, psaní a počítání. V dospělosti jsou středně retardovaní obvykle schopni vykonávat jednoduchou manuální práci, jestliže jsou úkoly pečlivě strukturovány a jestliže je zajištěn odborný dohled. V dospělosti je zřídka možný úplně samostatný život. Zpravidla bývají plně mobilní a fyzicky aktivní a většina z nich prokazuje vývoj schopností k navazování kontaktu, ke komunikaci s druhými a podílí se na jednoduchých sociálních aktivitách. IQ se pohybuje v rozmezí 35 - 49. V této skupině jsou obvykle podstatné rozdíly ve schopnostech.

c) **Hluboká mentální retardace**. IQ je pod 20. Postižení jedinci jsou těžce omezeni ve schopnosti porozumět požadavkům nebo instrukcím nebo jim vyhovět. Většina osob z této kategorie je imobilní nebo je výrazně omezená v pohybu. Nemocní bývají inkontinentní a v nejlepším případě jsou schopni pouze velmi jednoduché neverbální komunikace. Mají nepatrnou či žádnou schopnost pečovat o své základní potřeby a vyžadují stálou pomoc a stálý dohled.

Downova choroba Oligofrenie, podmíněné geneticky, jsou často spojeny i s poškozením motoriky (hybnosti). Mohou mít různé formy, z nichž nejznámější je **Downova choroba** (mongoloidita). Typickým projevem choroby je tzv. mongoloidní vzhled s určitými tělesnými poruchami a s různou úrovní poruch intelektu. Postižený jedinec může žít v rodině a uplatnit se i v nekvalifikovaném pracovním zařazení.

Moroni Na přechodu od normality k slabomyslným jedincům jsou tzv. **moroni** s výrazně podprůměrnými rozumovými schopnostmi. Těmto lidem je třeba věnovat zvýšené výchovné úsilí. Získáním pracovních návyků, využívajících například pohybové dovednosti, mohou vykonávat jednoduché manuální činnosti.

Kromě dědičné a vrozené slabomyslnosti je třeba odlišovat tzv. **sociální oligofrenii**. Ta je způsobena nedostatkem sociálních podnětů (výchovným zanedbáním) pro rozvoj intelektových schopností (i když vrozené dispozice byly normální).

Demence Poruchy intelektu mohou nastat i v průběhu života dospělého člověka. Jedná se o tzv. **demenci**, což je oslabení intelektových schopností a celé osobnosti v důsledku poškození mozku některými onemocněními (např. zánět mozkových blan, nádor, krvácení aj.), úrazem nebo aterosklerotickými změnami při stárnutí. Ovlivnitelnost demence závisí na její etiologii.

10.6 Toxikománie a alkoholismus

Vývoj osobnosti jedince je ovlivňován faktory biologické i sociální povahy. Nepříznivými sociálními vlivy bývá podmíněna **toxikománie**, která vyvolává specifické poruchy osobnosti a která je dnes aktuálním předmětem studia klinické psychopatologie.

Toxikománie (drogová závislost) má **psychickou dimenzi** - vzniká silný návyk podmíněný slastným vlivem drog na organismus, a **fyzilogickou dimenzi** - kdy se drogový substrát stává součástí tělového metabolismu a vzniká závislost fyziologická.

Při přerušení dávek drogy se dostávají **abstinenční příznaky** provázené různými psychofyziologickými komplikacemi. Osobnost a chování závislého člověka se podstatně mění, pro získání drogy se často dopouští podvodů, krádeží a dalších kriminálních deliktů. Dlouhodobé požívání drog se projevuje poškozením životně důležitých orgánů (játra, ledviny) a celkovým tělesným chátráním.

Odborníci zabývající se toxikománií varují před každým, i jednorázovým užitím drog. I jedno použití drogy může ohrozit zdraví a způsobit nevratné potíže, protože člověk nikdy neví, zda nebude potřebovat další dávku. Kromě klasických drog, které se nyní vyskytují i u nás - opium a jeho deriváty, morfium, heroin, dále kokain, hašiš, marihuana - se objevuje i závislost na některých lécích a na synteticky vyráběných látkách s narkotickými účinky - český výrobek Pervitin, "KraK" a další.

Nezbezpečí drog

Zvláštním druhem toxikománie je **alkoholismus**. Alkohol má vlastnosti drogy, na kterou vzniká návyk a který se projeví všemi znaky závislosti. V prvních obdobích se vytváří **psychická závislost**, později i **závislost somatická**. Závislost se projevuje tím, že se objevují abstinenční příznaky, klesá-li hladina alkoholu v krvi, nebo je-li alkohol po delším užívání náhle vysazen. Abstinenční příznaky se projevují úzkostí, neklidem a napětím, třesem rukou, nespavostí, trávicími poruchami a mohou vyústit i do těžkého onemocnění. Tolerance vůči alkoholu (zvýšený stupeň přizpůsobení mozkových buněk účinkům alkoholu) má zpočátku vzestupnou tendenci, později však klesá.

Následky požití alkoholu

Alkohol působí zejména na nervovou tkáň, protože nervová buňka neumí molekuly etylalkoholu odbourávat. Alkohol směřuje v těle k orgánům, které obsahují nejvíce vody, to jsou játra a svaly. Téměř 95 % alkoholu se odbourává v játrech. I mírná dávka alkoholu působí maximální energetické zatížení jater. Jaterní buňky jsou po alkoholické zátěži zaplavovány tukovými elementy a po delším užívání dochází k jaterní **steatóze** (ztučnění jater), později při dalším požívání alkoholických nápojů a při nedostatku bílkovin k jaterní **cirhóze** (svraštění jater).

První účinky po požití alkoholu se dostávají asi po 15 minutách, kdy jsou zasažena mozková centra a alkohol chemicky ovlivní jejich činnost. Maximální účinek je nejčastěji za 1,5 hodiny po požití alkoholického nápoje. V psychické oblasti dochází k útlumu intelektových funkcí, schopnosti zapamatovat si, schopnosti naučit se něčemu novému, je celkově snížena výkonnost, projevuje se zvýšené sebevědomí, nekritičnost, mnohomluvnost a podrážděnost. Při 2 - 3 promile alkoholu v krvi (tj. počet mililitru alkoholu na 1 litr krve) nastávají poruchy hybnosti, těžké opojení, tupost a ospalost.

Chronický alkoholismus vede ke zvláštnímu druhu psychózy - **delirium tremens**. Je to akutní psychóza, která se projevuje náhlým záněvem vědomí, dezorientací časem a místem, zrakovými halucinacemi, motorickým nepokojem a třesem celého těla. Nemocný má částečnou amnézii na proběhlý psychotický stav.

Ojedinele se může objevit i tzv. **Korsakova psychóza**, pro niž jsou typické poruchy paměti, zvláště vstřípivosti, euforické nálady a dezorientace časem a místem. Průvodním jevem je mnohočetný zánět nervů alkoholického původu (polyneuritida).

Alkohol je droga, která je u nás společensky tolerována, a je vhodné odlišovat konzumenta od **pijáka a alkoholika**. Zatímco alkoholikovi jde při pití jen o drogu, piják a konzument pijí hlavně pro žízeň a chuť nápoje. Piják se od konzumenta liší tím, že se i opije, a od alkoholika tím, že není na droze závislý a pití mu zatím nevadí v oblasti zdraví, rodiny,

zaměstnání a ve vztahu k zákonu. Častým požíváním alkoholu se může stát z konzumenta piják a z pijáka alkoholik (každý sedmý piják se stane alkoholikem). Alkoholik je člověk, který se již nemůže naučit pít s mírou, může se ale naučit abstinovat. Alkoholikova cesta k uzdravení vede pouze k naprosté a trvalé abstinenci.



Při vzniku alkoholismu se uplatňují tři okolnosti: a) množství drogy, která byla požitá, b) doba, po kterou byla droga užívána a c) následky pro tělo a psychiku toho, kdo drogu požívá. Lékaři tvrdí, že alkohol je příčinou zhruba poloviny vražd, čtvrtiny loupeží, třetiny znásilnění a téměř poloviny výtržnictví (MF dnes, únor 1994). Alkohol zaujímá vysoké procento v příčinách nehodovosti a rozvodovosti.

Hlavní metodou léčby lidí závislých na alkoholu je psychoterapie, doplněná léčbou medikamentózní (nejznámějším lékem je Antabus). Léčení lidí závislých na alkoholu je velmi nákladné. Pobyt v léčebně může trvat od čtyř do jedenácti měsíců. Je to však jediná cesta, jak se může nemocný člověk závislý na alkoholu navrátit mezi zdravé lidi.

Ve Spojených státech byly v nedávné době publikovány závěry vědeckého výzkumu mozkové tkáně jedinců závislých na alkoholu a zdravých jedinců. Lékaři v této souvislosti objevili gen náchylnosti k alkoholu, což znamená, že u některých osob je sklon k požívání alkoholu podmíněn dědičnou dispozicí. Závěry výzkumu vytvářejí jistou naději k vyléčení některých alkoholiků, pokud by byla včas rozpoznána dědičná dispozice.



Shrnutí kapitoly

Práce s lidmi vyžaduje základní informace o duševním zdraví, o vzniku duševních poruch a jejich prevenci.

Mezi predisponující příčiny duševních poruch řadíme poruchy dědičné a vrozené, dále defekty a ontogenetické poruchy.

K bezprostředním příčinám duševních poruch patří psychogenní a somatogenní (organické) příčiny.

Duševní poruchy členíme na nemoci a úchyvky (anomálie).

Mezi poruchy prožívání patří neurózy, které jsou funkčními poruchami neuropsychického systému, a psychózy, které jsou výraznými poruchami psychických funkcí v závislosti na organickém poškození mozku.

Poruchy intelektu jsou organicky podmíněné.

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize, 1992 jsou mentální retardace diagnosticky odstupňovány na lehkou, středně těžkou a hlubokou.

Duševní a somatické zdraví člověka poškozují různé druhy toxikománií. Zvláštním druhem toxikománie je alkoholismus.

Otázky k zamyšlení



1. Jaký význam mají pro vedoucího pracovníka informace o duševním zdraví, o vzniku duševních poruch a jejich prevenci?
2. Jaké jsou příčiny duševních onemocnění?
3. Čím jsou charakteristické poruchy prožívání?
4. Co je příčinou psychopatické odchylky? Jak se projevuje chování psychopatické osobnosti?
5. Jaký je rozdíl mezi disharmonickým a psychopatickým vývojem osobnosti?
6. Jak je diagnosticky odstupňována oligofrenie?
7. Co je příčinou poruch intelektu?
8. Jaké jsou příčiny drogové závislosti?
9. Jaké máte zkušenosti s lidmi závislými na alkoholu? Jak se projevuje závislost na alkoholu v somatické a psychické oblasti?

- Smysl životospřávných korekcí
- Adaptace člověka v náročných situacích
- Vliv výživy na kondici člověka

1 1 ■

Zdroje lidského zdraví



Cíl kapitoly

Po prostudování této kapitoly byste měli být schopni:

- vysvětlit význam a uvést příklady životosporných korekcí
- porozumět psychosomatické podmíněnosti osobnosti člověka
- pojednat o významu pozitivního myšlení a jeho vlivu na psychosomatickou integritu osobnosti. Uvést příklady pro praxi
- vysvětlit fyziologický mechanismus stresu
- diskutovat o vlivu stresu na výkonnost člověka
- popsat linii protistresové obrany
- vysvětlit podstatu a význam Reichových zón
- uvést význam pohybových a dechových korekcí zátěží.



Časová zátěž

- 10 hodin

11.1 Smysl životosporných korekcí

Výkonnost každého z nás, podobně jako výkonnost každého živého či společenského systému, je omezoována mnoha nejrůznějšími vlivy. Jen výjimečně jsme schopni předávat plný potenciál svých bytostných sil. Aktuální výkonnost člověka je určena mírou organizace prvků a subsystémů, které vytvářejí funkční psychosomatickou jednotu. Srovnáme například funkčnost rozladěného televizoru nebo neseřazeného motoru automobilu s rozladěnou myslí a nebo s rozladěnými tělesnými funkcemi člověka. Funkční poruchy jako odezva organismu na proces stárnutí a nedostatečnou "údržbu" po funkčních zátěžích mohou postupně narůstat. Tím se zbytečně prohlubuje konflikt mezi civilizačními nároky na člověka a jeho biologickými možnostmi.

Klesá-li v člověku (tj. v živé uspořádané soustavě se schopností růstu, reprodukce a reparace) v důsledku únavy aktuální míra organizace, narůstá v něm entropie, jakási zvláštní provozní neuspořádanost. Zákony entropie, známé z fyziky, matematiky a informatiky platí tedy i pro člověka, technické systémy a společenské organizace. Biologické systémy byly vybaveny přirozenou schopností únavy, tj. aktuální provozní neuspořádanost, odstraňovat. Civilizační zátěže člověka mají však od zátěží přirozených, jimž byl kdysi lidský organismus dobře přizpůsoben, dosti odlišnou strukturu. Těmto zvláštním zátěžím se dnes pokoušíme čelit různými způsoby.

Životosporná

Úsilí jedince o snižování míry provozní neuspořádanosti, tedy udržování vysoké akceschopnosti organismu, nazýváme **životospornou**.

Každý živý systém se udržuje v režimu optimálních funkcí sám, jestliže respektuje:

- a) své samovolné rytmy biologické přeměny a obnovy,
- b) synchronizaci těchto rytmů s vnějším prostředím.

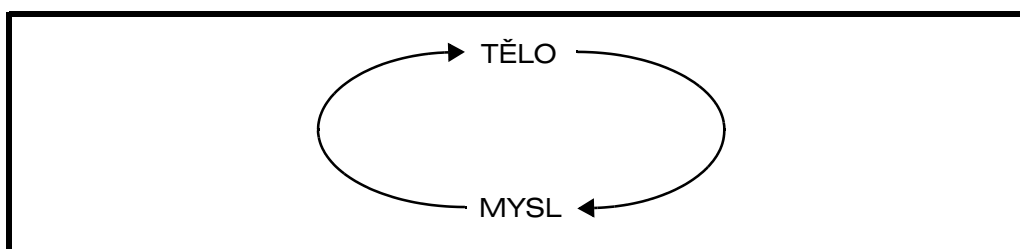
Také člověk by měl životospornou zaměřovat na sladování vlivů vnitřních i vnějších. Nahodilá a nedůsledná životosporná vede totiž k nárůstu provozní entropie, vyvolává četné funkční problémy v organismu a promítá se do nedostatečné osobní výkonnosti. Integrovaná (harmonická, sladěná) osobnost může naopak předat svůj potenciální výkon s vyšší efektivitou než osobnost neuspořádaná, disharmonická.

Při zátěžových situacích si člověk může uchovat svoji optimální výkonnost, bude-li vyhledávat a volit vhodné životosporné podmínky. **Smyslem životosporných korekcí tedy je upravovat režim života tak, aby byl optimální nejen pro výkon člověka, ale i pro jeho spokojenost a zdraví.**

Takovou volbou může být například: úprava proporcí mezi prací, relaxací a spánkem, úprava složení a režimu stravy, vytvoření fyzické protiváhy duševnímu přetížení. Korekcemi nevhodných životosprávných stereotypů může jedinec odstranit příčiny nadměrné vyčerpanosti, podat optimální výkon a vytvořit tak pozitivní emotivní naladění.

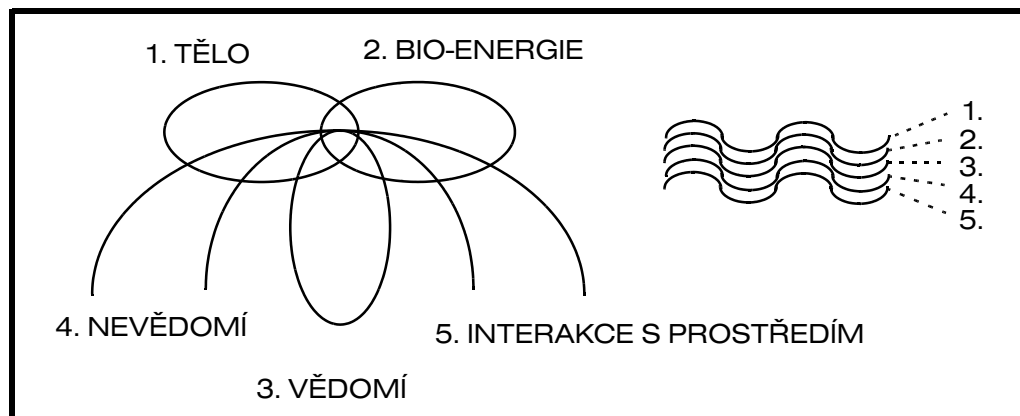
11.1.1 Člověk jako psychosomatická jednota

Osobnost člověka lze popsat jen jako psychosomatickou jednotu. Rozdělování duševní a tělesné stránky osobnosti člověka je tedy přibližným a víceméně metodickým dělením. Pro ilustraci této myšlenky si představme situace: je-li člověk ve špatném zdravotním stavu a náhle se dozví např. o velké výhře v loterii, tělesné potíže jsou odsunuty, či dokonce zmizí. A naopak, je-li člověk v dobré kondici a obdrží zprávu pro něj velmi smutnou, otřesnou, reaguje organismus somatickou indispozicí, ztrátou výkonnosti, selháváním, bolestí.



Obr. 11.1. Psychosomatická podmíněnost.

Interakce mezi myslí, kterou můžeme s jistou licencí přirovnat k software, a tělem (hardware) probíhají neustále, kontinuálně. Graficky můžeme harmonizaci osobnosti vyjádřit (obr. 11.1.) jako průnik množin symbolizujících různé funkční okruhy organismu, z nichž každý ovlivňuje všechny ostatní, neboť všechny vytvářejí osobnost člověka.



Obr. 11.2. Funkční okruhy osobnosti a jejich harmonizace.

Harmonizací, která umožňuje snižovat ztráty výkonnosti, pak rozumíme navozování vzájemného souladu těchto dynamických komponent. Soulad je vyjádřen harmonickými křivkami. Každý posun ve fázi i amplitudě, který znamená časový nesoulad či preferenci jedné komponenty, narušuje harmonii, tedy i výkonnost celku. Harmonie těchto komponent a jejich projevů podmiňuje dobrou výkonnost psychickou i somatickou.

11.1.2 Význam pozitivního myšlení

Etika studuje morálku jako tradiční společenský regulativ zpravidla se zřetelem na správnou funkci společnosti jako celku. Méně se už zkoumá význam etiky pro integritu osobnosti a udržování aktivního zdraví jedince. Ale je zřejmé, že dostatečně zvnitřněná morálka harmonizuje duševní život jedince, navozuje pozitivní emotivní naladění. Je zřejmé, že toto naladění sehrává důležitou roli v psychosomatické jednotě člověka, že může u části

populace navodit stav jakési vnitřní libosti. **Pozitivní emoce tak podmiňují funkční a orgánovou stabilitu osobnosti.** Zdá se, že emoce negativní, tj. vedoucí ke stavu nelibosti tuto stabilitu narušují.



Pro zdraví a výkonnost člověka má tedy velký význam pozitivní (libé) ladění procesů myšlení. Osobnost orientovaná převážně na negativní obsah myšlení podněcuje převážně negativní emoce, které působí rušivě v informačním kanálu: emoce-funkce-orgán. Tyto emoce zesilují zátěž a přispívají k nefunkčnosti celého organismu a mohou vést i k nemoci. Pozitivní obsah myšlenek, působí však blahodárně i na lidské tělo.

Pozitivně myslet, to neznamená jen křečovitě se usmívat. Znamená to vynakládat úsilí k uvědomování si, že každá, i ta velmi nepříznivá situace, má dvě stránky, pozitivní a negativní. Znamená to tedy orientovat se na pozitivní stránku děje. Myslet dál tak, aby ve mně nevznikaly obavy, výčitky, úzkosti, nenávisti, deprese a pocity zmaru. Schopnost pozitivního myšlení je možné u některých jedinců rozvíjet cvičením, a uchovat si tak dobrou kondici a výkonnost.

Etické principy

Protože evropská kultura, vycházející z řecké filosofie a z židovsko-křesťanské náboženské tradice, vytvořila silně antropocentrické morální regulativy, dostává se dnes do rozporu nejen s přírodou, ale také s potřebou adekvátnější orientace lidí. Smyslem všech morálních regulativů by totiž měla být ochrana života, rozvoj a spokojenost jedince, fungování společnosti. Obraz o jedné z možných morálních orientací jedince v nepřehledné postmoderní společnosti může snad podat srovnání dvou pětic "varování" a "vybízení" staroindické hinduistické společnosti (tyto etické principy jsou staré asi 3 - 4 tisíce let).

Varování:	- neubližovat (si)	Vybízení k:	- čistotě
	- nekrást (si)		- spokojensti
	- nelhat (si)		- kázněni se
	- nehromadit (nad potřeby)		- poznávání
	- konat nenáruživě!		- hledání vyššího smyslu své existence.

Ve chvíli zamyšlení se pokuste každý z těchto principů vztáhnout na sebe sama - můžete tím získat zdroj inspirace k pozitivnímu myšlení.

Pozitivní myšlení, vyrůstající z etických principů, posiluje v jedinci jeho jakýsi pevný bod, intimní pilíř, který je zdrojem pevnosti a stability v nejistých životních situacích.

11.1.3 Souhrny a návody pro praxi

Ukázali jsme, že zdraví a výkonnost člověka jsou závislé na mnoha faktorech včetně synchronizace vnitřních biologických procesů s vnějším prostředím, udržování správné životosprávy a pozitivního myšlení. Respektování těchto faktorů většinou lidí dnešní technické civilizace pomáhá. Schopnost orientovat myšlení pozitivním způsobem, neprogramovat si v mysli katastrofické predikce, to je významný faktor úspěšného manažera.

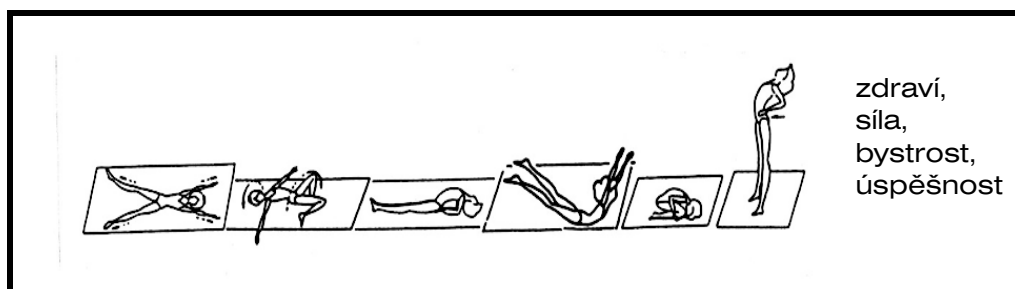
Je vhodné si vytvořit režim dne s ohledem na možnosti jej plnit. Při dodržování zásad po určitou dobu (kolem tří týdnů) si organismus vytvoří vlastní reflexní rytmy, které pak bez většího volního úsilí vedou k úsporám energie, k psychické stabilitě a k účelnějšímu využití času. To přispívá k nárůstu zdravého sebevědomí a spokojenosti sama se sebou. Hledání a nacházení kladné stránky ve zdánlivě nepřijemných situacích může přispívat k posílení pozitivního myšlení a dobrého emotivního naladění.

Dílčí fáze denního řádu

Doporučujeme postupovat podle následujícího schématu:

1. Ranní ladění osobnosti

- Včasné probuzení - poskytně více prostoru pro péči o sebe.
- Obličejovou mimikou vytvořte úsměv, pokud klade odpor, vnuťte jej!
- První myšlenky: "Dnes prožiji dobrý, úspěšný den ...".
- Zhodnoťte kvalitu úsměvu vaší tváře v zrcadle.
- Chladná či studená sprcha osvěží organismus a vyrovná povrchové napětí těla. Je třeba se po ní teple obléct do přírodních materiálů, aby tělo samo vyprodukovalo teplo k vyrovnání pocitu chladu.
- Příjemné, protahovací, nešvihové cvičení svaloviny, při kterém vnímáte zvláště okolí páteře. Prodlužujte záklony, aktivují organismus.



Obr. 11.3. Ranní aktivační protažení.

- Snídejte čerstvé ovoce a hojně pijte bylinné čaje.
- Cestou za prací si uvědomujte svoje ZDRAVÍ, SÍLU, BYSTROST!

2. Pracovní část dne

- Prožijte ji s plným nasazením. Únavu neovlivní ani tak množství práce, ale přístup k ní. Práce, která vás těší, nevyčerpává. Kde je zájem, tam je i energie k realizaci.
- I když se vám někdy příliš nedaří, neztrácejte nadhled a optimismus. Více pokusů jen zhodnocuje výsledek. Zůstaňte nad věcí!
- Pokud možno neodcházejte od nedokončené etapy práce. Nesplněné úkoly, tlaky okolí - vyvolávají negativní emoce.
- Připomínejte si "dobře zvládnuté úkoly". Uspokojení z dobré práce a úspěchu vyvolávají pozitivní stimulační emoce.

3. Strava

- Ráno a dopoledne konzumujte zejména "živou" stravu, syrové ovoce.
- Během dopoledne vypijte více než 1 litr bylinných čajů, čerstvé vody (ne chemicky upravovaných nápojů).

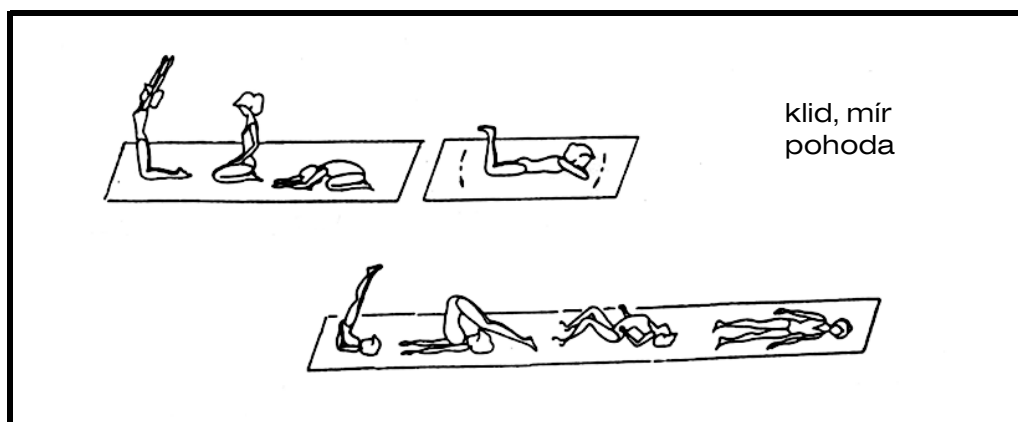
4. Aktivní odpočinek

- Duševní únavu v průběhu práce kompenzujte pohybem (bez výtahu do vyšších pater), dechem, orientací mysli do jiných oblastí. Aktivní odpočinek má být krátký, ale častý. Při pocitu přepracování věnujte několik minut aktivaci a uvolnění svalů zvláště obličeje, jazyka, prstů rukou a nohou, pánevního dna, aktivujte i velké klouby, dýchejte hluboce bránicí. Mysl v relaxaci zaměstnejte připomínkou předchozích uvedených pěti varování a vybízení.

5. Večerní relaxační ladění

- Večeře má být včasná a lehká.

- Navodíte harmonii večera v sobě i ve vztahu k ostatním, nevěnujte se příliš duševně náročné činnosti.
- Procházka a relaxační cvičení se zdůrazňovanými předklony psychosomaticky tiší organizmus.



Obr. 11.4. Večerní relaxační cvičení.

- Vhodně si upravte lůžko (neberte si příliš vysoký ani měkký polštář, zvolte lehké teplé přikrývky, tvrdou podložku). Teplotu v místnosti doporučujeme spíše nižší (vypněte ústřední topení).
- Před usnutím prožijte znovu kladné události dne. Navodíte si stav vděku a smíru v mysli.

Těchto několik námětů nepředstavuje úplný přehled životosprávných zásad. Jsou spíše inspirací; doporučení si tvořivě přizpůsobte svým podmínkám. Nejde o další časový nárok. Jde o přístup k organizaci vašeho života.

Máte-li dlouhodobě pocit, že jste si něco či někoho zvolili špatně, odhodlejte se ke změně! Vystupte z vyjetých kolejí! Začněte se teď hned starat, ne se “utápět ve starostech” o to, co v životě postrádáte. Věnujte pozornost několika inspirativním citacím:

ZDRAVÍ ... je harmonie mezi tělem a myslí. “Každý touží po zdraví, ale jen málokdo je ochoten pro to něco udělat.”

SMÍCH ... je fyziologický. Smějte se co nejčastěji, nejlépe sami sobě. Je to bez rizika, zlepšíte si zdraví, časem opustíte naučené konvence a ztratíte svazující vědomí vlastní důležitosti. “Každé myšlence, která tě napadne, se zasměj.”

UPŘÍMNOST ... je někdy riziková. Rozhodně však buďte upřímní alespoň tam, kde si to můžete dovolit. To jest sami k sobě. “Být skutečně obyčejný je něco zcela neobyčejného. Buďte obyčejní a stanete se neobyčejnými.”

TOLERANCE ... je klidné akceptování okolí na základě poznávání vlastní nedokonalosti. “Tolerantní člověk je přesvědčen o tom, že jeden z důvodů, proč dal Bůh člověku dvě oči, je ten, aby alespoň někdy jedno z nich přivřel.”

ODPUŠTĚNÍ ... je nesmírná úleva. Ať jste udělali nebo vám “bylo uděláno” cokoliv, odpusťte. Sami sobě i ostatním. Je škoda žít depresivní minulostí, zvláště když každý den představuje úplně nový začátek. “Bůh nám možná odpustí naše hříchy, ale naše nervová soustava nám je neodpustí nikdy.”

LÁSKA ... je vlastně péče. Nejen o druhé, ale také o sebe. Dejte lásku nejprve sami sobě tím, že se přijmete se vším všudy a budete se mít rádi prostě takoví, jací jste. Svému okolí totiž můžete dát jen to, co sami máte. Nic víc. Proto je tak důležité udržovat rovnováhu v lásce. Učte se lásku nejen dávat, ale také ji přijímat. “Miluj bližního svého jako sebe sama” (ne více!).

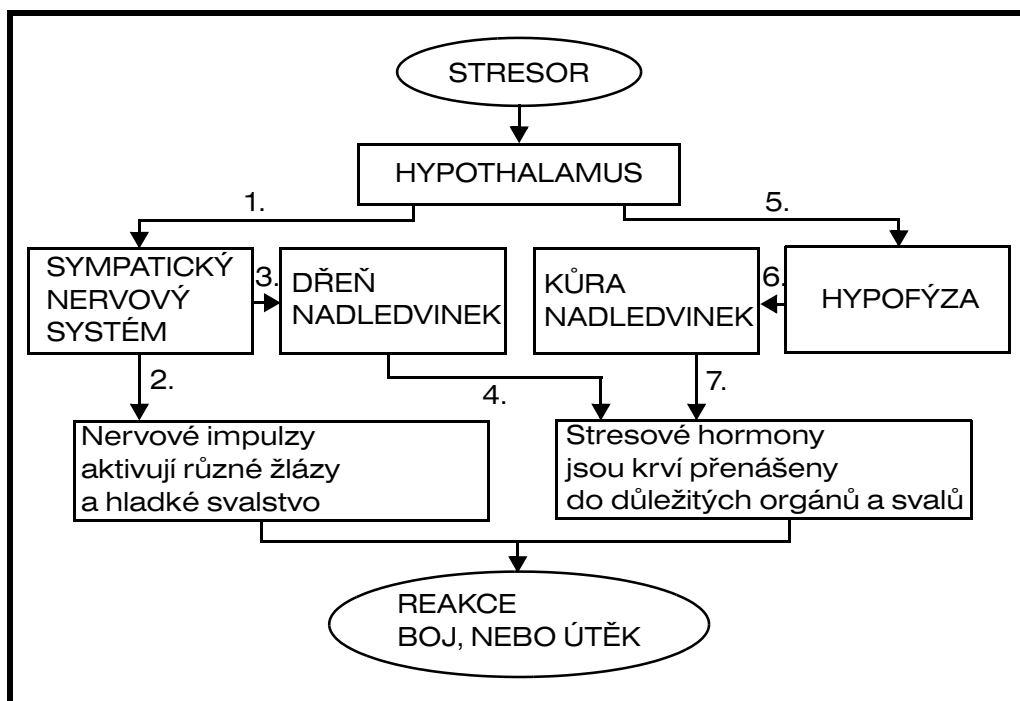
ŠTĚSTÍ ...je především stav mysli. "Mysl se nemění s místem nebo časem. Mysl má své vlastní místo a v něm může dělat nebe z pekla a peklo z nebe."

POKORA ...je důstojné přijímání všeho, co život přináší. "I ten, kdo je poražen, má pořád všechno, má-li víru."

11.2 Adaptace člověka v náročných situacích

11.2.1 Stres a jeho vliv na výkonnost člověka

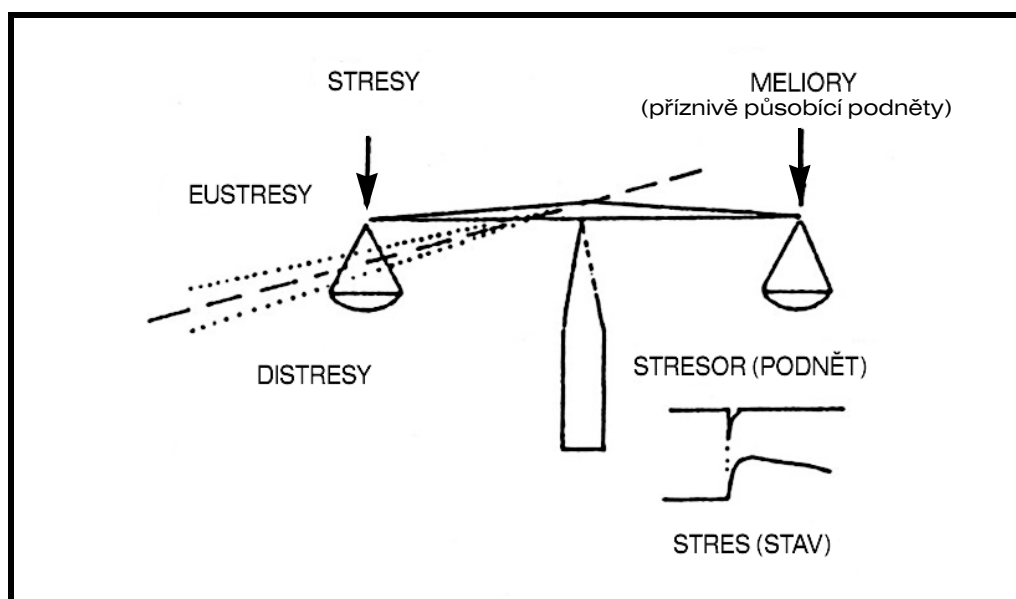
Profesor Schreiber z Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, píše, že " ...Život na Zemi trvá asi 4 miliardy let. Po celou tu dobu mají stesy ADAPTAČNÍ význam, pomáhají zlepšovat a zvyšovat výkonnost živých systémů. Stres je nutný a prospěšný - jde jen o to, aby nepřekročil jisté meze, kdy se stává pro systém destruktivní zátěží ..." Člověk je dědičně programován na původní přirozené aktivity - boj nebo útek. Nervový a hormonální regulační systém zajišťoval fyziologickou přípravu organismu na očekávanou zátěž. Protože pravidla kulturního soužití neumožňují, aby útočné a obranné aktivity organismu proběhly v celém rozsahu, vzniká potřeba nahromaděné napětí uvolnit jiným způsobem. Je dobré toto napětí uvolnit způsobem podobným původní situaci - fyzickým výkonem.



Obr. 11.5. Fyziologická reakce na stresor (Podle R. L. Atkinson et al., 1995, s. 598).

Stresová situace aktivuje hypothalamus, který řídí dva neuroendokrinní systémy, sympatický systém a adrenokortikální systém. Sympatický nervový systém reaguje na nervové impulzy z hypothalamu (1) a aktivuje různé orgány a hladké svalstvo (2). Zvyšuje např. srdeční frekvenci a rozšiřuje zornice. Sympatický nervový systém také signalizuje dřeni nadledvinek (3), aby do krve (4) uvolnila adrenalin a noradrenalin. K aktivaci adrenokortikálního systému dochází, když hypothalamus vyloučí faktor uvolňující kortikotropin (CRF), chemickou látku, která působí na hypofýzu, jež se nachází pod hypothalamem (5). Hypofýza vylučuje hormon ACTH, který je krví dopraven do kůry nadledvinek (6), kde stimuluje uvolnění několika hormonů, včetně kortizolu, který reguluje hladinu cukru v krvi (7). ACTH také signalizuje dalším endokrinním žlázám, aby uvolnily asi 30 hormonů. Kombinovaný účinek různých stresových hormonů, přenášených krví, a nervová činnost sympatického oddílu autonomního nervového systému tvoří reakci útek nebo boj.

Fyziologická reakce na stres



Obr. 11.6. Grafické znázornění stresové situace. Stresy rozdělujeme na eustresy a distresy.

Eustresy a distresy

Z hlediska výkonnosti jedince je užitečné uvědomit si pozitivní význam **eustresů** i **distresů**. Člověk byl totiž evolučně nastaven na zdolávání různých situací - pozitivních i negativních. Vzhledem k málo proměnné biologické přirozenosti člověka by tedy bylo nerozumné se stresové zátěži vyhýbat. Přiměřené "stresové otužování" je vlastně zvláštním formou "káznění". Zvláště děti a dospívající populaci programově připravuje na řešení zátěží v praktickém životě.

Schreibrem zmíněná "destruktivní zátěž" (distres) se projevuje depresivními stavy, trvalou obavou, strachem, negativním myšlením, které narušují vyváženost osobnosti. Těmito stavy psychiky jsou značně ovlivňovány biologické procesy. Například z kůry nadledvinek je emitováno až 40x více kortizolu než ve fázi eustresu. Nadměrnost kortizolu, jehož negativní působení přetrvává zátěž o 4 - 6 hodin, výrazně narušuje imunitní reakce organismu, zvyšuje hladinu cholesterolu a kyseliny močové, snižuje hladinu dusíku a inzulínu. Destruktivní vliv distresů je třeba respektovat u přetížených lidí (zkouškové období na školách, tlak konkurenčního boje, mezilidské konflikty). Náročná tvůrčí práce je pak nahrazována rutinou, nekoncepčností, jednání člověka je doprovázeno neurotickými projevy, takže obvyklé banální onemocnění ohrožuje lidské zdraví.

Při obraně proti distresům pomáhá pozitivní myšlení. Zejména jím lze působit na psychosomatickou integritu osobnosti a vytvářet přiměřené emoční naladění.

11.2.2 Psychosomatické reakce na stresy

Obranu proti negativnímu vlivu stresů lze schematicky naznačit několika liniemi, z nichž dvě leží v rovině psychiky a jedna v rovině těla. Jsou vyjádřeny na obr. 11.7.

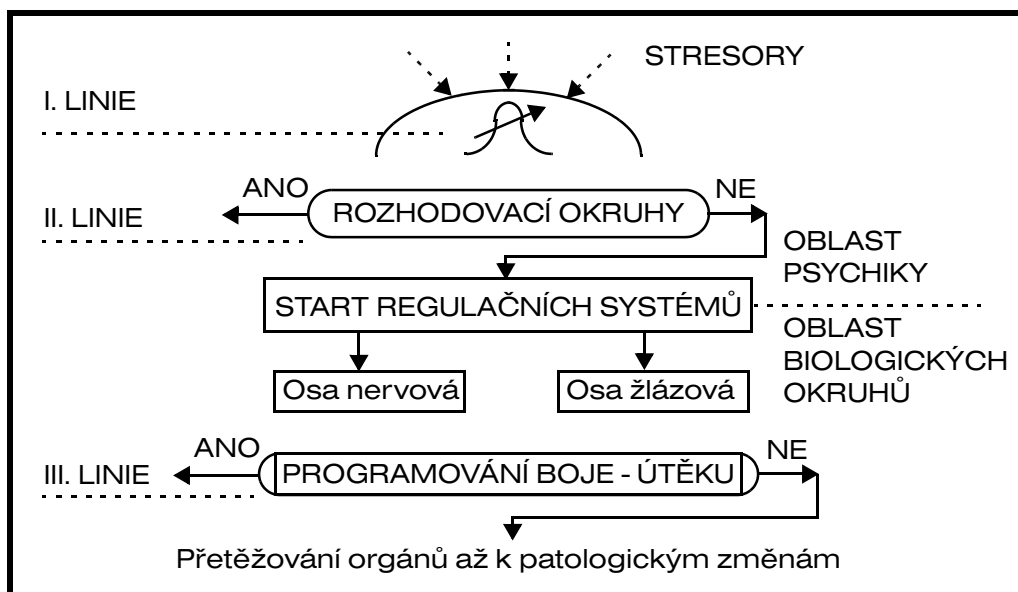
Stresory (podněty) vstupují do soustavy organismu kanály smyslového vnímání. **První linií obrany organismu je selektivní funkce vědomí.** Omezíme-li funkci vědomí na významné podněty, můžeme odfiltrovat mnoho nepodstatných podnětů, na které v tomto okamžiku nemá organismus kapacitu.

Druhou linií obrany jsou rozhodovací okruhy vědomé mysli. Přijme-li moje vědomí novou zátěž jako realitu, odpovědí na ní bude adekvátní změna chování, spočívající v přizpůsobení se nové skutečnosti.

Pokud tomu tak nebude a rozhodovací okruhy zabrání přiměřené reakci na stres odpovídajícím jednáním, tj. stresor jako výzvu k akci nepřijmou, cestou hypothalamu se

nastartují regulační soustavy - nervová i humorální, které odpoví na podnět přípravou organismu na boj či útěk. Dochází přitom zejména k obohacení krve o glykogen z jater, který dodá tzv. “rychlou” energii, zvýšený tep a dech zlepši kyslíkové zásobení, rozšíří se zornice a smysly se zaostří, krevní zásobení trávicího traktu je utlumeno na úkor zlepšení prokrvení periferních svalů a mozku. Kortikoidy z kůry nadledvin mobilizují energetické rezervy na úkor metabolických procesů, dřev nadledvin produkuje adrenaliny.

Tyto změny v organismu jsou původní odezvou na stres a při opakovaných stresech je organismus zbytečně oslabován “falešnými poplachy”. Proto je tak významné čelit stresorům racionální úvahou.



Obr. 11.7. Linie protistresové obrany.

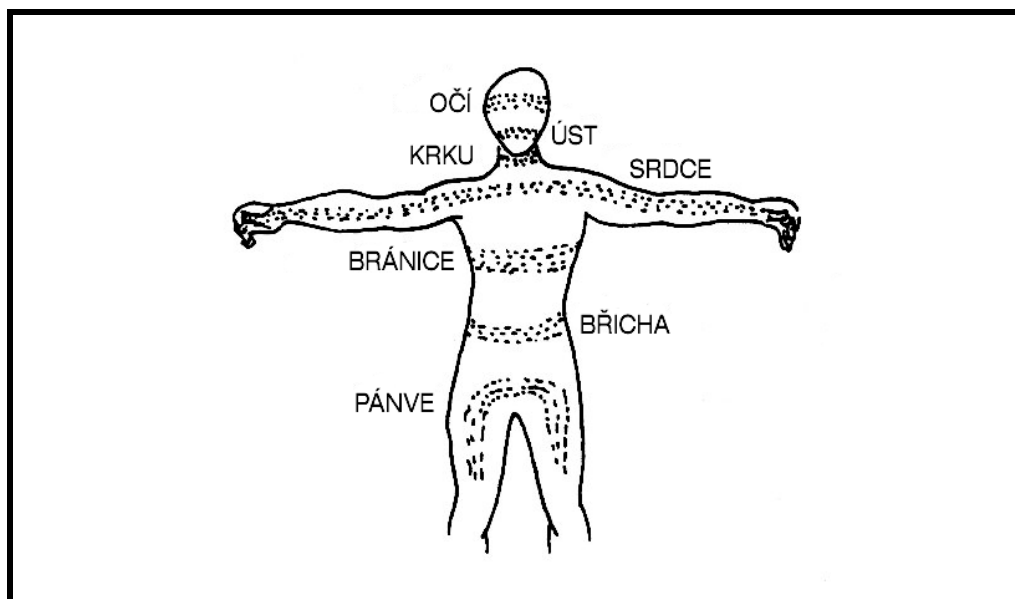
Třetí linií obrany jsou preventivní tělesné a duševní aktivity. Jak jsme již uvedli, moderní člověk se většinou setkává s jinými stresory než jeho prapředek. Je-li třeba podnětem faktura či nespokojenost nadřízených, zpravidla se na ní nedá reagovat naprogramovaným bojem či útekem. V nitru dochází ke konfliktu mezi biologickým programem a civilizační nezbytností. Částečně jej můžeme v naznačené preventivní třetí linii obrany eliminovat tělesnými i duševními aktivitami, které boj simulují, např. sportem - ovšem aktivním, ne na tribunách či u televizoru. Každé takové “tělesné vybouření” by však mělo směřovat také k závěrečné psychosomatické relaxaci.

Po závažných stresových prožitcích je vhodné “čistit organismus” tělesným cvičením. Spotřebují se tak metabolity, které by jinak zatěžovaly tělo - např. nespotřebovaný (nespálený) adrenalin se mění v těle na cukry a ty se mění v tuky - jeden z příznaků “stresové obezity”. Proto je tak významné relaxačním cvičením uvolnit procesy měštnání, “přetlaku” v těle.

11.2.3 Reichovy zóny

V “informačním systému” těla má svalovina zvláštní funkci - je svéráznou operační pamětí psychických prožitků. Stresor a následně i stres se zobrazí nejen ve výrazu tváře a svalovině obličeje, ale v celém periferním i útrobním svalovém systému. Stah svalových vláken přetrvá podnět. Při četných stresových podnětech svalová paměť shromažďuje tyto informace sčítáním napětí (po stresových zážitcích se cítíte být svalově unaveni). Nárůst svalových tenzí nad funkční optimum známe z praxe jako grimasu obličeje, třes rukou, koktavost, třes a zabarvení hlasu, tiky, záškuby ramen. Tento zvláštní stav svalového napětí reflektuje také psychika.

W. Reich Tyto úkazy studoval americký psychiatr Wilhelm Reich (1977) z pohledu ekonomiky neuróz a vitálních energií jedince vůbec. W. Reich byl žákem a později i spolupracovníkem Sigmunda Freuda. Jeden z jeho četných závěrů je naznačen na obr. 11.8. Stručně řečeno, tělo nehromadí stresové tenze náhodně.



Obr. 11.8. Reichovy zóny svalové tenze.

Reichovy zóny Tenze svaloviny se organizují do pruhů (Reich je nazýval pancéřováním) a prokázal v těle člověka 7 takových pruhů (nazval je podle orgánů). Tyto pruhy stresových tenzí svaloviny významně omezují energetické toky v těle a vedou k somatickým i psychickým odchylkám. Každý člověk má nejméně jednu zónu dominantní, tedy "svoji". Paměťová kapacita "jeho" zóny je zvýrazněna, zatím co stresové záznamy z ostatních odezní, "jeho" zóna je uchovává, intenzivně blokuje energetické toky a "připravuje" tak následné indispozice. Pokud "očistě" zón nevěnujeme dost péče, "pěstujeme si" svoji tzv. civilizační chorobu.

Řešení je v soustavném rozpouštění tenzí "opačným procesem" - relaxací. Každá velká zátěžová aktivita, každý den angažovaného člověka, by měl být ukončen relaxací, která kladnou zpětnou vazbou v okruhu mysl-tělo vymaže svalovou paměť a připraví ji tak na další optimální funkci.

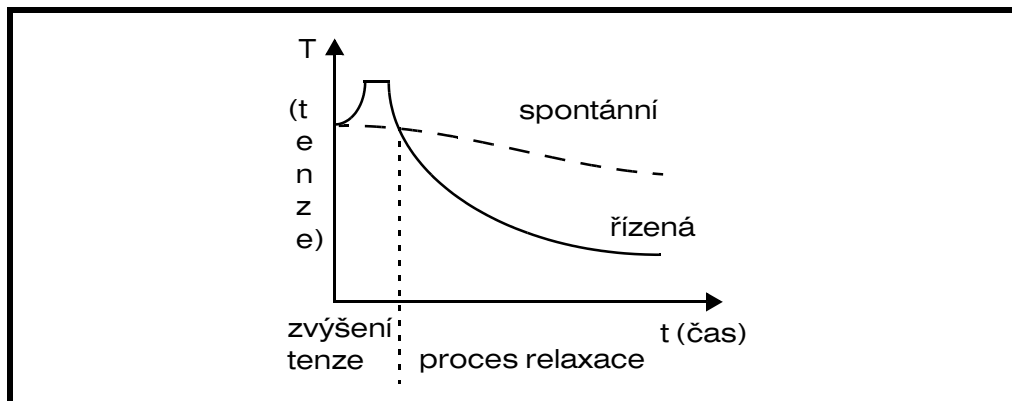
11.2.4 Pohybové a dechové korekce zátěží

Vhodné pohybové aktivity vedou k prohloubení svalové relaxace, rozpouštění tenzí a tím k vitalizaci celé osobnosti. Které aktivity jsou vhodné? Mezi vhodné patří: relaxační procházky, turistika, atletika, míčové hry, rekreační sporty, které po krátkodobé zátěži vedou k hlubšímu uvolnění organismu. Dále mezi ně patří také většina orientálních cvičení. Za nevhodné považujeme pokřikování na tribunách stadiónů, vzrušování se u televizních přenosů a i takové sporty, které vedou k nárůstu lokálních tenzí, jako např. některé směry kulturistiky aj.

Svalová relaxace Protože stresy vedou k nárůstu svalových tenzí (viz Reichovy zóny), nejcennější pro jejich uvolnění je **svalová relaxace**. Svalová relaxace, která je **PROŽITÁ**, se reflexně zhodnotí také jako uvolnění duševních napětí. Taková svalová relaxace má velké protistresové hodnoty. Není možné významnější uvolnění svaloviny, přetrvává-li duševní napětí. Není ani možné uvolnit mysl, přetrvává-li napětí ve svaích. Klubko tenzí můžeme začít rozmotávat z kterékoliv strany. Každý dílčí úspěch jedné složky podmíní úspěch druhé atd.

K hodnotné relaxaci vede pomalý nešvihový pohyb, uvědomovaný od počátku až po ukončení. Vhodná jsou tělesná cvičení jógy (hathajógy), Taj-či apod. Tato cvičení předpokládají navození a vnímání určité funkční tenze, plně prožívané v celé fázi cviku.

Po jeho skončení by měl následovat prožitek odeznívání svalového napětí. Na obr. 11.9. je graf prožitku relaxace. Předchází-li relaxaci prožitý vrchol tenze, je strmost křivky relaxace větší, než když je předrelaxační tenze nevýznamná a nebo chybí-li vůbec. Na obrázku je plnou čarou znázorněna křivka takto "řízené" relaxace a přerušovaně křivka relaxace neřízené, "spontánní".



Obr. 11.9. Graf průběhu relaxace.

Příklady k procvičení:

- Obličejové mimické svaly uvolníte hlouběji, když je s nádechem napnete, pokud možno všechny včetně jazyka (krásně "ošklivý" škleb) a po chvilce výdrže s výdechem vše uvolníte. S neutrálním, úsměvným výrazem obličeje jste pro jednání lépe připraveni.
- Napětí svalů rukou a paží prozradí vaše psychické napětí. Položte obě paže např. na stůl, postupně od konečků prstů vneste do jedné vlnu tenze až po ramenní svaly s nádechem - pak chvilku vydržte a s výdechem "vypněte" všechny prožívané tenze, vnímejte tíži a teplo ruky a paže. Totéž udělejte s druhou rukou a paží. Vaše gestikulace v průběhu jednání bude uvolněná.
- Pociťujete napětí v břišní a pánevní krajině? S nádechem aktivujte břišní a bederní svaly, pánevní i stehenní svaly, podržte prožitek napětí a s výdechem prožívejte relaxační vlnu. Několikrát opakujte.

Uvedené jednoduché příklady vedou k PROŽITÍ relaxační křivky svaloviny psychikou. Žádoucí je zde představivost, která proces uvolnění podporuje.

Dýchací aktivity

Také záměrné ovlivňování dechového procesu může být užitečné pro korekci negativních vlivů stresů a pro optimalizaci lidské psychiky. Dýchání odráží psychické stavy myslí velice nejednoznačně. Nevyrovnaná psychika se projevuje v symetrii, frekvenci i hloubce dechu. Zkuste si například vybavit prožité stavy klidu a pohody i neklidu a zpětně si uvědomte, jak se projevovaly na zmíněných parametrech dechu.

Skupiny dýchacích svalů - brániční, mezižební a podklíčkové - dostávají podněty k dýchacím aktivitám z centra v prodloužené míše bez účasti vědomí, ale po nácviu je možné do tohoto procesu vědomě vstupovat a ovlivňovat jej. Stresy narušují dýchací cyklus tím, že vedou k "falešné" tenzi dýchacích svalů a značně tak deformují přirozený proces dýchání.

Protistresově významné je zejména **brániční dýchání**, které zajišťuje asi 60% vitální kapacity plic, ovšem při efektivní činnosti bránice. Je užitečné naučit se vnímat dechovou aktivitu výše uvedených tří skupin svalů odděleně, abychom mohli korigovat civilizační deformace dýchání.

Zkuste nyní například volně položit jednu dlaň na břicho, druhou na hrud'. Pozorně a pomalu nechte "vtékat" nádech a snažte se "posílat" vše dolů. Rukama ověřte, zda se zvedá břišní stěna a pak i hrud'. Vydechnete ve stejném pořadí, nejprve bránicí (břicho je vtahováno) a vnímejte přitom zmenšení objemu hrudi. Opakujte parciální vnímání vdechů i výdechů v pořadí nádech: břicho - hrud', výdech: břicho - hrud'. Učíte se tím preferovat funkci bránice.

Vnímání dechu je zhodnoceno aktivací svalů v ústí hrtanu, která vede k prožití šumivých vibrací. Tento vibrační efekt se šíří skeletem (kostrou) a rozpouští vnitřní tenze jemných svalových struktur, zvláště v hrudi.



Regulací doby nádechů a výdechů a jejich poměrem je také možné ovlivňovat sympatikotonické a parasympatikotonické reakce vegetativního systému. S nádechovou fází dechu je fyziologicky spojena aktivace organismu, s výdechovou fází zase určitý útlum, uvolnění aktivace. Toho lze využívat v autoregulaci dechem. Dýcháme-li (nosem) vyváženým dechem v poměru nádechu k výdechu = 1:1, pak tento dech osobnost HARMONIZUJE. Prodlužování nádechů významně AKTIVIZUJE, a prodlužování výdechů TIŠÍ, tlumí reakce na podněty. Při tom je nutné dýchat nosem, protože teplotními změnami v nosním epitelu působíme na centrální nervovou soustavu a jeho prostřednictvím na vegetativní systém. Ten vede k podněcování sympatiku (prodloužené nádechy) a parasympatiku (prodloužené výdechy).

Zajímavé a užitečné je také ovlivňování levé mozkové hemisféry levým nosním otvorem a pravé hemisféry pravostranným dýcháním. Fyziologickými aspekty řízeného dýchání se u nás zabýval akademik Ctibor Dostálek z bývalého Ústavu fyziologických regulací ČSAV.

11.2.5 Protistresová organizace myšlení

Informační exploze, charakteristická pro dnešní kulturu, může vést k tzv. informačnímu stresu, který zabraňuje člověku plně se soustředit na pracovní, studijní či jiný úkol. Těkavost myšlení, rychlé přecházení od jednoho úkolu k dalšímu, výrazně snižuje výkonnost a vede ke stavům vnitřní nespokojenosti, depresím. Bez včasné a účinné korekce stresových zátěží může dojít až k patologickým změnám. Zvýšení koncentrační schopnosti můžeme cvičit podobně, jako cvičíme některé svalové skupiny, např. opakovanými pohyby činkou. Uvedeme několik příkladů koncentračních cvičení vyžadujících "ponoření se do sebe".

Proč pozitivně myslet?

Negativní pocity v mé mysli fyziologické mechanismy po čase změni ve funkční indispozice a orgánovou nemoc. Pozitivní pocity z dobrého rozhodování a konání jsou zhodnoceny jako cesta ke stabilitě, síle a zdraví.

Protistresová
vybavenost člověka

Člověk má přírodou daný protistresový systém, který upravuje strmost reakce organismu na stresový podnět. Je v endokrinní regulační ose a tvoří jej produkty hypofýzy, které mají velmi podobné složení jako alkaloid opia a morfia a jako syntetický derivát morfia - heroin! Člověk (každý savec) si z oblasti hypofýzy ve stresu odebírá vlastní opiáty, podobné peptické vazby jako zmíněné morfium a heroin. Ty omezují strmost reakce jeho vitálních orgánů na stres. Pro prvotní podobnost dostaly název endogenní morfiny - zkráceně ENDORFINY a enkefaliny. Jsou významnými složkami přirozené protistresové vybavenosti člověka (savce). Tvorba endorfinů a enkefalínů je tak závislá na psychickém stavu člověka, že můžeme zjednodušeně říci: Pohoda, vyrovnanost, pozitivní emoce ... - tvorbu endorfinů podněcují. Negativní duševní stavy (nenávisť, obavy, výčitky, úzkosti, pomstychtivost, závist ...) naopak narušují produkci endorfinů až k úplnému útlumu. Takový člověk pak nemá přirozené antistresové vybavení a jeho reakce na každý stresový podnět jsou nepřiměřené situaci (tzv. anhedonie).

Zamysli se nad kritickou diskusí: Mohou psychologické intervence ovlivnit průběh rakoviny?

Mnoho vědců pochybuje o tom, že by psychologické intervence mohly významně ovlivnit průběh závažných chorob, jako je rakovina. Podle nich tvrzení, že pacienti s rakovinou mohou ovládat svou nemoc silou vůle, dělá více škody než užítku, protože pacienti s rakovinou se obviňují, když se sami nedokáží vyléčit. Avšak nálezy stále více ukazují, že přinejmenším určité typy podpůrné psychologické intervence mohou zpomalit chorobný proces. David Spiegel a jeho spolupracovníci (Spiegel, Bloom, Kraemet a Gottheil, 1989) neúmyslně přinesli jeden z nejlepších důkazů. Před několika lety započali tito badatelé studii, ve které náhodně vybrané ženy trpící rakovinou prsu s metastázami začlenili do každodenních podpůrných skupin nebo do skupin, ve kterých nedostávaly podporu (všem ženám byla poskytována standardní léčba rakoviny). Skupiny byly zaměřeny na konfrontaci se smrtí a nácvik, jak žít zbývající dny co nejplněji. Záměrem Spiegel a jeho spolupracovníků nebylo ovlivnit průběh rakoviny, nevěřili, že by to bylo možné. Chtěli pouze zlepšit kvalitu života těchto žen.

Badatelé byli zcela překvapeni, když po 48 měsících od započetí studie všechny ženy, které nebyly v podpůrných skupinách, zemřely na rakovinu, zatímco třetina žen z podpůrných skupin dosud žila. Průměrná doba přežití (od započetí studie) byla u žen v podpůrných skupinách 40 měsíců, zatímco u žen, které nebyly v podpůrných skupinách, byla průměrná doba přežití 19 měsíců.

Mezi skupinami nebyly žádné jiné rozdíly než účast na každotýdenních podpůrných setkáních, která by mohla vysvětlovat rozdíly v průměrné době přežití. Tedy tyto dvě skupiny se nelišily počáteční závažností onemocnění, typem léčby, kterou dostávaly, nebo jinými proměnnými, které by mohly ovlivnit délku přežití žen s rakovinou. Spiegel a spolupracovníci byli nuceni uvěřit, že jejich intervence skutečně zvýšila počet měsíců, po které ženy v podpůrné skupině žily (podobné výsledky viz Richardson, Shelton, Krailo a Levine, 1990).

Jak intervence ovlivnila průběh onemocnění? Badatelé připsali tento vliv sociální podpoře, kterou ženy dostávaly ve skupině od ostatních členek: "Skupiny byly velmi emočně nabitě a podporující. Ženy hovořily o svých nejhlubších obavách z umírání a ze smrti, navštěvovaly ostatní členky v nemocnici, společně se rmoutily, když některá z nich zemřela, navštěvovaly pohřby a prožívaly lítost nad ztrátou tělesných sil a přátelských vztahů. Kromě spoluprožívání smutku ženy v těchto skupinách čerpaly jedna od druhé velkou duševní sílu. Staly se z nich odbornice na otázky života a v konfrontaci se smrtí dospěly k moudrosti. Vybraly si nové životní programy v rozmezí od předávání životních hodnot svým dětem po psaní knih poezie" (Spiegel, 1991, s. 621).

Kromě toho členky podpůrné skupiny vykazovaly nižší hladinu psychického napětí a naučily se ovládat svoji fyzickou bolest lépe než ženy, které se podpůrných skupin neúčastnily.

Autoři dalších studií se snaží přesně určit, jak psychologické intervence mohou ovlivnit průběh choroby. Je možné, že snížené napětí vede k lepšímu fungování imunitního systému, který zpomaluje průběh choroby.

Studie, jako je ta, kterou jsme uvedli, jsou vzrušující a představují příslib nových způsobů, jak pomoci lidem trpícím závažnou chorobou.

(Podle: R. L. Atkinson et al.: *Psychologie*, Praha, Victoria Publishing, 1995).

11.2.6 Souhrny a návody pro praxi

Koncentračně-meditační cvičení velmi účinně napomáhají k vytvoření optimální psychosomatické stability člověka.

Dále doporučujeme několik vhodných jednoduchých cvičení:

1. Začněte právě TEĎ vědomou myslí hodnotit úroveň napětí v jednotlivých svalech těla.
2. Vytvořte grimasu úsměvu. Které mimické svaly ji působí? Uvolněte je.

3. Vytvořte grimasu hněvu. Které svaly ji působí? Uvolněte je.
4. Vyjadřujte další emoce obličejem, ale i celou postavou.
5. Nechte úsměv vstoupit do těla. Celé tělo vyjadřuje libost. Které svaly se na tom podílejí? Uvolněte je. (Vyjádřete i emoci hněvu.).
6. V lehu na zádech si uvědomte celé tělo. Paže i nohy zvedněte ke stropu a usilujte o to, abyste jimi tlačili do stropu. Zvedněte hlavu a vnešte napětí do celého těla - po chvílce setrvání všechno uvolněte. Tělo klesá na zem. Představujte si sestupnou křivku relaxace, která prochází celým tělem a očisťuje je.
7. V sedu na židli začněte napřimovat trup, zaklánějte hlavu, ramena, paže a ruce tlačte dozadu, kostrč tlačte dozadu co nejvýš. Prožijte stah svaloviny vzadu na těle, natažení svaloviny hrudní. Pomalu uvolňujte a prožijte relaxační vlnu v trupu.
8. Aktivitou svalů v okolí hlasivek zužte ústí hrtanu, dýchejte jen nosem a poslouchajte v sobě vibrace šumu dechu. Vjem: nadechujete šum, vydechujete šum.
9. Položte dlaň na břicho. Vdechovaný šum posílejte co nejnižší a vnímejte, že břišní stěna se v nádechu klene ven, ve výdechu dovnitř. Břišní stěna odráží aktivitu bránice (její pružnost a rozkmit).
10. Palcem pravé ruky uzavřete pravý nosní otvor a v levém průchodu vnímejte při klidném dechu chlad v nádechu a teplo ve výdechu. Teplotní změny stimulují levou hemisféru mozku - logické myšlení.
11. Potlumíte-li levý nosní otvor, změny teploty v pravé nosní sliznici budou stimulovat přes pravou hemisféru tvořivé vyjadřování a postoje nadhledu nad detaily.
12. a) V soukromí a v klidu večera ulehnete na zem (podložku). Ležíte na zádech. Natáhněte paže kolmo vzhůru - a nechte je pomalu sesouvat na ramenní klouby (to je jeden pohyb). Paže vedle trupu. Přitáhněte paty k hýždím, chodidla na zemi mírně od sebe. Zvedejte pánev, bedra, část hrudi do maxima a jemně je sesuňte zpět na zem (to je druhý pohyb).
b) V lehu na zádech prožijte šumivé dechy (zúžené ústí hrtanu). Znázorněte úroveň nádechu zvedáním paží, výdech pak jejich poklesem. Přidejte setrvání na 2 - 3 sec. v kulminačních polohách a prožijte tak plnost a prázdnotu plic. Po 10 - 20 cyklech paže odložte podél trupu a dech znázorněte pohybem pánve, opět s krátkým setrváním po nádechu i výdechu a prožitkem plnosti - prázdnoty.
c) Později, po dobrém zvládnutí pohybů a dechů, vložte do tohoto cvičení představu klíčových slov, napsaných bílou barvou převelikým štětcem na modř oblohy vaší mysli. Nádech: ZDRAVÍ, výdech: (moje) ZDRAVÍ ... Nádech: SÍLA, výdech: (moje) SÍLA ... Nádech: BYSTROST, výdech: (moje) BYSTROST ... Nádech: ÚSPĚŠNOST, výdech: (moje) ÚSPĚŠNOST ...

11.3 Vliv výživy na kondici člověka

V předchozích částech kapitoly jsme se zabývali různými formami udržování a zvyšování výkonnosti člověka ve složitých podmínkách civilizační zátěže. Jako významnou skutečnost jsme uváděli organizaci dne i zaměření osobnosti na funkční regeneraci přetěžovaného organismu - na životosprávu.

Velice podstatnou součástí životosprávy je úroveň stravovacích zásad a návyků, forma i obsah výživy. Způsoby výživy mají určité etnické i regionální zvláštnosti. Jejich neuvážené mísení a přenášení se nedoporučuje. Snaha po změnách však mnohdy vyjadřuje skutečnou nevhodnost stravovacích zvyklostí a výživy.

Nezdravá výživa samozřejmě organismu neprospívá. Zároveň je však potřeba vědět, že stres ovlivňuje kondici člověka ještě mnohem významněji než výživa. K nejméně vhodné situaci dochází při jejich společném působení - tedy při špatné výživě v době stresové zátěže.

Tři typy výživy

1. **Chuťový** (civilizační), který je celosvětově nejrozšířenější, ale pro zdraví bohužel nejméně vhodný.

Vyznačuje se:

- převahou neživé stravy (tepelná úprava zničí enzymy a vitamíny) s nedostatkem vlákniny;
- rafinovanými chuťovými kombinacemi (smaženými, pečenými, slanými i sladkými, sacharidy a bílkovinami v jednom jídle);
- podněcováním chuti k přejídání;
- znečišťováním těla nadměrnou tvorbou toxinů, projevující se nadváhou;
- zvýšenou tvorbou kyselin v těle.

2. **Přírodní** (racionální), který je z hlediska zdravotního, ale i časového natolik výhodný, že by měl tvořit energetický základ výživy každého člověka. Je typický:

- převahou živé (teplem neznehodnocené) stravy s dostatkem enzymů, vitamínů a organické vlákniny;
- prostotou skladby (v jídle je buď sacharid nebo bílkovina);
- přirozenou autoregulaci hmotnosti, tj. nepodněcuje k přejídání;
- dostatečným čištěním těla;
- chemickou rovnováhou v těle mezi kyselinami a zásadami.

3. **Speciální**, který zahrnuje:

- diety (např. redukční, pro nemocné s konkrétními zdravotními potížemi, pro sportovce ap.). Jejich princip spočívá zejména v omezení množství jídla a preferování nebo vyloučení určitých druhů potravin; diety jsou většinou časově limitované;
- různé výživové směry, mající svůj původ nejčastěji v asijských zemích. Vzhledem k našim stravovacím zvyklostem působí někdy extrémně, bývají poměrně obtížné na správné pochopení a velice náročné na praktickou aplikaci (např. makrobiotika). Tyto směry tedy představují určitá zdravotní rizika, a to je důvod, proč jejich přijetí jako trvalého stravovacího systému u nás nelze doporučit.

Vliv konzumace sacharidů a bílkovin na kondici

Stravujeme-li se v duchu národních zvyklostí a podle své chuti (viz výše), běžně jíme v jednom jídle koncentrovaný sacharid s bílkovinou (např. rýži s masem), což je pro tělo dost zatěžující. Trávení koncentrovaných bílkovin totiž probíhá v prostředí kyselém, zatímco trávení koncentrovaných sacharidů (škrobů a cukru) probíhá jako reakce zásaditá. Přijímáme-li potravu pouze jednoho charakteru (buď bílkovinu nebo sacharid), trávicí proces probíhá efektivněji a rychleji. Významně se sníží energetická náročnost a tvorba autotoxinů, zatímco využitelnost živin se naopak zvýší. Není-li však tato zásada respektována, dochází ve značné míře k vzájemné neutralizaci obou reakcí. Důsledkem je kvašení sacharidů a zahnívání bílkovin, které způsobují podstatně vyšší energetickou náročnost trávicího procesu (projevuje se pocitem únavy) a jeho zpomalení. V těle se tvoří nadměrné tukové zásoby a toxiny (zejména hlen a kvasinky, které poškozují střevní flóru) s dalšími negativními důsledky pro krevní oběh, pro systém imunitní, nervový, endokrinní, vylučovací, pohybový a pod. Proto zejména exponovaným pracovníkům, často vystaveným stresům, doporučujeme přechod na zdravější, tj. přírodní styl výživy.



11.3.1 Cyklus zpracování látek a energií

Přírodní způsob stravování vychází z ověřené praxe, že nic nepodporuje zažívací proces víc, než konzumace určitých potravin v určitém čase a v určité skladbě.

K objasnění časového cyklu poslouží rozdělení dne (jako 24 hodinového biorytmu) na 3 osmihodinové časové úseky, ve kterých v organismu převládá vždy jedna funkce:

11. Zdroje lidského zdraví

1. cca 4 - 12 hod. Fáze čištění
2. cca 12 - 20 hod. Fáze příjmu potravy
3. cca 20 - 4 hod. Fáze přeměny potravy v živiny

Všechny tři funkce probíhají neustále (tj. celých 24 hod.). Každá z nich však má svůj osmihodinový časový úsek, kdy její činnost dominuje.

A. Fáze čištění

Fáze čištění (tj. vylučování) je nejdůležitější. Abychom ji podnítili, konzumujeme nalačno od probuzení do 12 hod. pouze zralé čerstvé ovoce, nejlépe s vysokým obsahem vody. Jíme je v několika druzích, dávkách a množství. Konzumace ovoce vede současně k pocitu sytosti. Zároveň pijeme dostatek (nejméně 1,5l) neslazených bylinných čajů. Zbytek tekutin (nejméně 1 litr) doplňujeme mezi jednotlivými jídly (nikoliv při jídle nebo těsně po něm).

B. Fáze příjmu potravy

Doba mezi 12 - 20 hod. je doporučovaná k příjmu potravy. Z hlediska kombinace jídla může jít o oběd a večeři:

- ve skladbě dosud běžně užívané (tedy méně vhodné),
- ve skladbě žádoucích kombinací.

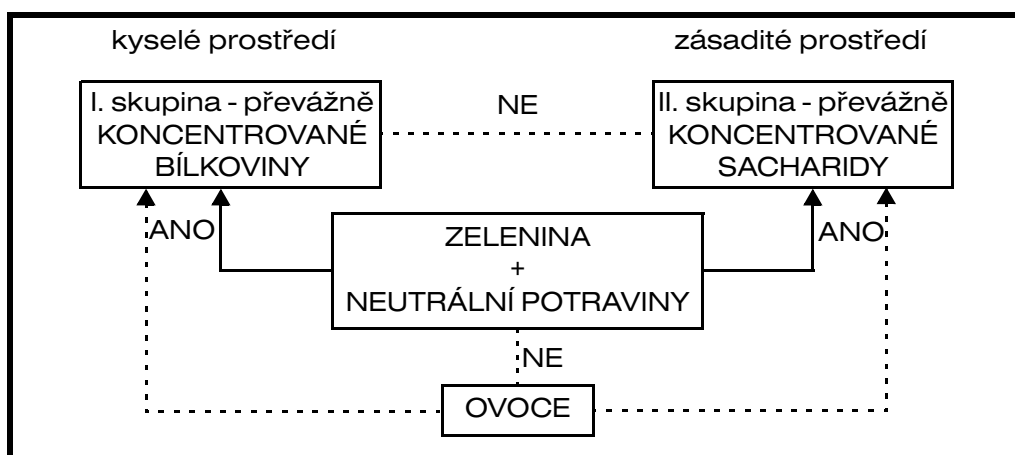
Máme-li k tomu podmínky, naučme se od sebe jednotlivá jídla oddělovat. Příklad: nejprve sníme polévku, s odstupem 1/2 - 1 hodiny hlavní jídlo, s dalším odstupem moučník. Výrazně tím usnadníme proces trávení. Ačkoliv doba pro příjem potravy je uvedena od 12 do 20 hodin, neznamená to, že se vydatně najíme ve 20 hodin. Po 18 hodině jíme jen velmi lehce stravitelné jídlo (např. zeleninový salát), aby náročnější trávení nezdržovalo celkový metabolický proces.

C. Fáze přeměny potravy v živiny

Večerní a noční doba je optimální pro celkovou přeměnu stravy v živiny a jejich distribuci. Dominují v ní komplexní metabolické procesy (výměna látek a energií). K utlumení pocitu hladu pomáhá pití neslazeného bylinkového čaje.

11.3.2 Vhodné a nevhodné skladby potravy

Obecně platí, že čím jsou hlavní jídla (oběd, večeře) prostší a jednodušší, tím kratší dobu zůstávají v žaludku. Trávicí proces pak probíhá rychle a efektivně. Vhodné kombinace jídel sestavíme podle následujícího přehledu:



Obr. 11.10. Vhodné kombinace jídel.

I. KONCENTROVANÉ BÍLKOVINY	ZELENINA + NEUTRÁLNÍ POTRAVINY	II. KONCENTROVANÉ SACHARIDY
a) živočišné: - všechny druhy masa a uzenin ve vařeném stavu - vejce (tep. uprav.) - mléko (i syrové) - sýry do 50 % tuku v sušině	a) syrové: - zeleninové saláty - kysané mléč. výrobky - sladká smetana - majonéza - sýry (nad 60 % tuku v sušině) - žloutek - ořechy a smetana - maso - uzeniny - klíčky a výhonky	a) (syrové i tep. upravené): - obiloviny: rýže, krupice, kroupy, pohanka, pšenice, jáhly, ovesné vločky, jakákoliv mouka ap. - cukr, med - brambory - těstoviny - sušené ovoce - pudinkový prášek - kypřicí prášek do pečiva
b) rostlinné: - masové náhražky - luštěniny - burské ořechy - vařená rajčata	b) ostatní: - marinované ryby - uzené ryby - všechny tuky - houby - želatina	
c) saláty: - nejlépe s rostlinným olejem, smetanou, citr. šťávou, bylinkami		c) saláty: - nejlépe se zakysanými mléčnými výrobky
d) nápoje: - fermentované čaje - káva	d) nápoje: - voda, bylinkové čaje - neslazené minerálky - lihoviny	d) nápoje: - pivo - ovocné šťávy, sirupy

Tab. 11.2. Přehled vhodné kombinace jídel.

Dodatky a doporučení k tabulce č. 11.2:

1. Ovoce je nejlepší jíst nalačno a samostatně. Nemělo by se kombinovat s ničím, ani se zeleninou a ostatními neutrálními potravinami. Pokud neprovádíme dopolední fázi čištění pomocí ovoce, má dodržování kombinací jen malý význam.

2. Vysvětlení principu kombinací:

- zásadní chybou je konzumace koncentrované bílkoviny (I. skup.) s koncentrovaným sacharidem (II. skup.) v jednom jídle (např. maso s rýží) v poměru 1:1;
- slůvko “převážně” u I. i II. skupiny vyjadřuje možnost kompromisu. Musíme-li mít k rýži maso, dejme si je v co nejmenším množství (jen na ochucení - nikoliv zasycení). Účinnost kombinace bude částečně snížena;
- na zeleninový salát se dívejme jako na hlavní jídlo, na ostatní potravu (sacharid nebo bílkovinu) jako na přílohu. Tomu by mělo odpovídat jejich množství - 2/3 zeleninového salátu a 1/3 přílohy;
- k obědu je vhodnější sacharid, k večeři bílkovina (v noci jsou pro trávení bílkovin lepší podmínky).

Optimální oběd: 2/3 zeleninový salát jako hlavní jídlo a 1/3 sacharidu (např. pečené brambory - bez masa) jako příloha;

Optimální večeře: 2/3 zeleninový salát jako hlavní jídlo a 1/3 bílkoviny (např. eidam - bez pečiva) jako příloha;



Doporučení vhodné kombinace jídel

- každé jídlo začínáme zeleninovým salátem. Zatímco kombinace dvou sacharidů na oběd je možná (např. brambory s těstovinou), kombinace dvou (a více) odlišných druhů bílkovin k večeři (např. biftek s vejcem) je nežádoucí;
 - máme-li rádi moučníky, nemusíme se jich zříkat. Nejezme je však bezprostředně po hlavním jídle. Odložme konzumaci na později. Každá čtvrt hodinka znamená usnadnění trávení. Nejhorším zlovykem je jíst mnoho druhů potravin v jednom jídle nebo bezprostředně za sebou.
3. Neutrální potraviny se dají kombinovat jak s bílkovinami (I. skup.), tak se sacharidy (II. skup.);
- protože zeleninový salát je nejvýhodnější neutrální potravina a můžeme jej jíst k čemukoliv (kromě ovoce) v neomezeném množství, měl by být chutný. Připravujeme jej z čerstvé zeleniny (i několika druhů), výjimečně můžeme přidat i malé množství zeleniny sterilované a přiměřené množství zálivky, která musí lahodit naší chuti. Při její přípravě používáme kvalitní rostlinný olej, citron místo octu a bílý cukr nahradíme medem;
 - také ostatní neutrální potraviny lze kombinovat jak s bílkovinami, tak se sacharidy. S mnohými je však nutno zacházet opatrně. Každopádně používáme co nejméně tuku, syrového masa, výrobků uzených a nakládaných v soli. Přestože obsahují hodně bílkovin, počítají se k neutrálním potravinám, protože jejich buněčná struktura je ještě nezměněna. To také platí o zakysaných mléčných výrobcích, jejichž bílkovina se kvašením mění a stává se lehčeji stravitelnou. Z toho však vyplývá, že i u neutrálních potravin je potřeba uvážlivě volit, čeho jíst více a čeho méně. Bez jakéhokoliv omezení si můžeme dopřávat jen zeleninový salát.

11.3.3 Souhrny a návody pro praxi

“Žaludeční vředy nedostanete z toho, co polykáte, ale z toho, co může spolknout vás.” Z uvedené citace vyplývá, že systém výživy sice ovlivňuje organismus výrazně, ale stres jej poškozuje daleko více. Proto by se při změnách ve stravování vždy mělo postupovat nenásilně a jemně, aby přechod ke správné výživě byl přirozený (psychicky nezatěžující). Nejprve je nutné zamyslet se nad tím, kdy, kde, jak, kolik a co jíst.

1. Kdy jíst?

- a) Tehdy, když je hlad, nikoliv jen chuť, protože nezdravé jídlo snědené z hladu je lepší než zdravé jídlo snědené pouze z chuti.
- b) Tehdy, když je pohoda. Platí, že nezdravé jídlo snědené v pohodě je lepší než zdravé jídlo snědené ve stresu.

2. Kde jíst?

Nejlépe v příjemném prostředí, s možností věnovat jídlu dostatečnou pozornost. Je důležité uspokojit se potravou nejen fyzicky, ale také psychicky.

3. Jak jíst?

Pomalou, pořádně kousat a žvýkat. Pomalé jevení skýtá několik výhod:

- a) zabraňuje přejídání
- b) chrání sliznici před nevhodnou teplotou potravy
- c) usnadňuje trávení (zejména u škrobů)
- d) umožňuje organizmu získat více živin
- e) dává dostatečný psychický prožitek jídla

4. Kolik jíst?

Právě tolik, aby nejen při jídle, ale hlavně po něm bylo člověku příjemně. Zažívání představuje pro organismus energeticky nejnáročnější funkci. Proto je nezdravé jídlo v přiměřeném množství lepší než zdravé jídlo v přebytečném množství. V závislosti na energetickém potenciálu působí kvantita snědené potravy následovně: méně jídla energii

spíše dodává, zatímco hodně jídla (přejídání) energii spíše ubírá. Je lepší jíst častěji a menší dávky.

5. Co jíst?

- a) Co nejvíce "živé" stravy, (tj. ovoce a zeleniny), která obsahuje enzymy, vitamíny a organickou vlákninu.
- b) Co nejméně vařených, chemicky upravovaných potravin, cukru, soli, bílé mouky, tepelně zpracovaných tuků, tučných mléčných výrobků a uzenin.
- c) Vypít denně minimálně 2,5 l tekutin. Nejvhodnější jsou bylinkové čaje (střídat), nejméně vhodné slazené, barevné limonády.

Zásady přírodního stravování, (tj. racionálního způsobu výživy):

Zásady přírodního
stravování

Snídaně

Průběžná dopolední konzumace ovoce se skládá z jednoho či více druhů čerstvého ovoce a neslazeného bylinkového čaje. Začínáme ovocem s vysokým obsahem vody, končíme tím nejhutnějším. Příklad správného pořadí: hrozny, pomeranč, jablko; meloun, broskev, švestky; grep, jablko, banán. Zároveň pijeme dostatek bylinkového čaje (1 - 1,5 l). Druhy bylinek střídáme.

Oběd

Může následovat za 1/2 hodiny po příjmu posledního ovoce. Polévka není nutná, zato optimální poměr 2/3 zeleninového salátu nebo syrové zeleniny a 1/3 sacharidů (lze konzumovat i dva druhy) je dobré dodržet.

Večeře

Měla by obsahovat rovněž 2/3 zeleninového salátu a 1/3 bílkoviny (pouze jednoho druhu).

Jíst jedno jídlo (např. oběd) ve dvou menších dávkách je možné i vhodné, protože často zabraňuje přejídání. Obědvat lze např. ve 12 a 14 hodin, večeřet v 16 a 18 hodin. Jídlo nezapíjíme.

Příklad týdenního jídelníčku:

1. den

S: čerstvé ovoce + bylinkový čaj neslazený (v zásadě se denně opakuje)

O: zeleninový salát + vařené brambory s cibulkou

V: zeleninový salát + eidam

2. den

O: zeleninový salát + zeleninové rizoto

V: zeleninový salát + pečená ryba

3. den

O: zeleninový salát + špagety s rajskou omáčkou

V: zeleninový salát + šunka

4. den

O: zelná polévka se syrovým zelím + grahamové pečivo

V: zeleninový salát + pečené kuře

5. den

O: zeleninový salát + pohanka s pórkem

V: zeleninový salát + tvarohová pomazánka

6. den

O: zeleninový salát + pečené brambory s podmáslem

V: zeleninový salát + vaječná omeleta

7. den

O: zeleninový salát + těstoviny s tvarohem naslano

V: zeleninový salát + rybí salát ze zavináčů + grahamové pečivo

Z důvodu správného pochopení racionálního způsobu stravování si ještě shrňme:

- fáze čištění (4 -12 hodin) je pro zdraví z hlediska naší úvahy nejvýznamnější;
- fázi přijímání potravy (12 - 20 hodin) lze realizovat různě:
 1. Můžeme zatím zůstat v mezích našich dosavadních možností a zvyklostí. Samotná dopolední konzumace ovoce může leccos nečekaně zlepšit.
 2. Optimu se přibližujeme (pomocí většího či menšího kompromisu) ideální kombinací potravin a rozvrhu času - opět podle svých potřeb, možností a ochoty slevit ze zaběhnutých stereotypů.
 3. Ideální kombinace dodržujeme úplně:
 - a) buď dočasně (3 - 4 týdny jsou však nutné k objektivnímu posouzení výsledků)
 - b) nebo trvale (s upozorněním, že náhodné vybočení vůbec nevadí).

Závěr



Pro zdravé lidi je dopolední konzumace ovoce podstatně významnější než dodržování kombinací.

Pro lidi, kteří jsou postiženi např. nadváhou, trávicími, kožními a chronickými nemocemi (které vždy svědčí o dlouhodobém vnitřním znečištění těla) však platí, že dodržování kombinací (když ne trvale, tedy alespoň v období zhoršení zdravotního stavu) je stejně důležité jako dopolední konzumace ovoce.

Pokud se cítíte dobře, a proto se přírodním způsobem stravování nemíníte vůbec zabývat, přijměte jej pouze jako informaci, která se někdy může hodit. Jeho využívání skýtá však významný nástroj k regulaci trávení (tím i k zlepšení celkového zdravotního stavu) a k optimálnímu využití přijímané energie potravy.



Shrnutí kapitoly

Osobnost člověka tvoří psychosomatickou jednotu.

Udržování vysoké akceschopnosti organismu nazýváme životosprávou.

Cílem životosprávných korekcí je upravovat režim života tak, aby byl optimální nejen pro výkon člověka, ale i pro jeho spokojenost a zdraví.

Pozitivní naladění /emoce/ podmiňuje funkční a orgánovou stabilitu osobnosti.

Stresy mají adaptační význam, zlepšují a zvyšují výkonnost živých systémů.

Události považujeme za stresové, když představují traumata mimo oblast normální lidské zkušenosti, když je vnímáme jako neovlivnitelné nebo nepředvídatelné, když představují výzvu přesahující hranice našich schopností a když způsobují vnitřní konflikty mezi neslučitelnými cíli.

Nejčastější psychické reakce na stres zahrnují úzkost, vztek a agresi, apatii a depresi a oslabení kognitivních funkcí /např. problémy při soustředění a provádění činnosti/.

Tělo reaguje na stres reakcí boj nebo útek. Sympatický nervový systém vyvolává zvýšení srdeční frekvence, zvýšení krevního tlaku, rozšíření zornic a odbourání zásoby cukru z jater. Adrenokortikální systém vyvolává uvolnění hormonu, který stimuluje vyloučení kortizolu do krve. Tyto reakce připravují tělo na utkání se stresem nebo na útek od něho. Avšak když je organismus trvale ve stavu aktivace, tyto fyziologické reakce mohou vyvolat stav tělesného vyčerpání.

Současné kulturní soužití neumožňuje původní útočné a obranné aktivity organismu na stres. Nahromaděné napětí je potřebné uvolnit, nejlépe fyzickou prací.

Pozitivní stresy nazýváme eustresy /např. svatba, narození dítěte/, negativní stresy nazýváme distresy. Při obraně proti distresům pomáhá pozitivní myšlení.

Strategie zvládání se dělí na strategie zaměřené na problém a strategie zaměřené na emoce. Lidé, kteří činí aktivní kroky k vyřešení problémů, trpí méně často depresí a nemocí. Lidé, kteří používají jako strategii pro zvládání negativních emocí neustálé přemílání a uhýbání, vykazují delší a závažnější zdravotní potíže.

Protistresová obrana organismu probíhá ve třech liniích - selektivní funkce vědomí, rozhodovací okruhy vědomé mysli a preventivní tělesné a duševní aktivity.

Svaly v těle člověka mají operační paměť - stah svalových vláken přetrvává stresový podnět.

Tenze svaloviny se podle W. Reicha kumulují v těle člověka do 7 pruhů.

Pohybové a dechové aktivity vedou ke korekci negativních vlivů stresů.

Otázky k zamyšlení



1. Jaký je význam životosprávných korekcí? Co byste změnil na Vašich životních stereotypech?
2. Jaký je význam pozitivního ladění myšlenkových procesů?
3. Jak probíhá fyziologická reakce na stresový podnět?
4. Jaký je vztah mezi výkonností a stresem?
5. Jak probíhají psychosomatické reakce na stresy?
6. Čím jsou charakteristické Reichovy zóny?
7. Proč jsou důležité pohybové a dechové korekce zátěží?
8. V čem spočívá protistresová organizace myšlení?

POT



Zpracuj úkol č. 1: Výzva pro hranice našich schopností

Při hodnocení osobní pohody člověka je v neposlední řadě třeba brát v úvahu i životní okolnosti, jejichž stresogenní (frustrační) závažnost překračuje dovolenou mez. T. H. Holmes a R. H. Rahe (1970) po mnohaletém pozorování psychosomaticky nemocných sestavili inventář kritických událostí, v němž každé události přidělili na základě empirického vyhodnocování váhu vyjádřenou bodovou hodnotou. Překročili-li v krátkém údobí několika měsíců celková suma bodů prožitých frustračních situací hranici 300, je zvýšená pravděpodobnost, že dotýčný člověk brzy onemocní nebo se zhroutí.

Instrukce:

Zakroužkujte životní události, které se u vás v posledních dvou letech vyskytly. Pokud se některá životní událost vyskytla častěji než jednou, násobte "průměrnou hodnotu" počtem takovýchto událostí v průběhu posledních dvou let. Sečtěte všechny body zakroužkovaných životních událostí. Součet je vaše osobní bodové skóre, míra vaší osobní stresové situace.

11. Zdroje lidského zdraví

ŽIVOTNÍ UDÁLOST	BODY
Smrt partnera	100
Rozvod donedávna spokojeného manželství	73
Rozvrat manželství, dočasný rozchod	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Vážný úraz nebo onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření nebo jiné změny v manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna zaměstnání (i k lepšímu)	38
Změna finanční situace	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna náplně práce	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než 50 000.- Kč	31
Termín splatnosti půjčky	30
Dospělé dítě opouští rodinu	29
Konflikty s tchánem, tchyní, zetěm, snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Partner nastupuje nebo končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna vlastních zvyklostí	24
Problémy nebo konflikty s nadřízenými	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	20
Změna církve	19
Změna sociálních aktivit	18

ŽIVOTNÍ UDÁLOST	BODY
Půjčka menší než 50 000,- Kč	17
Změna režimu dne a spánku, např. letní čas	16
Změna v širší rodině (úmrť, sňatky)	15
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoční svátky	12
Přestupek (dopravní s pokutou)	11

Tab. 11.1. Škála životních událostí.

Tato škála, známá jako Posuzovací škála sociálního přizpůsobení (Holmes a Rahe), měří stres z hlediska životních změn (Holmes a Rahe, 1967).

Vyhodnocení:

Celková hodnota skóre	Pravděpodobnost onemocnění	Síla odolnosti proti stresu
150 - 199	nízká (9 - 33 %)	vysoká rezistence
200 - 299	průměrná (30 - 52 %)	hraniční rezistence
300 a více	vysoká (50 - 86 %)	nízká rezistence, tj. vysoká zranitelnost

Může se stát, podle lidské zkušenosti "Tak dlouho kape voda na kámen, až se rozloží", že kumulace stresů s nižší bodovou hodnotou, dosáhne-li hranice 300 bodů, může být též ohrožující. Proto kontrolujeme stresory, jimž jsme vystavováni. Je-li jich jen několik a trvají-li krátce, pocítujeme pravděpodobně únavu nebo trpíme pocitem přepracování a vyhoření (burn out syndrom). Následky takového stresu můžeme kompenzovat víkendovým odpočinkem. Vyskytují-li se drobné stresory opakovaně, měli bychom zkusit tzv. desenzibilizaci, tj. trénink a rekondici, a tak si na trvalý a neodvratitelný stres zvykat.

Převzato a upraveno podle: R. L. Atkinson et al.: Psychologie. Praha, Victoria Publishing 1995, s. 590; V. Smékal: Pozvání do psychologie osobnosti. Brno, Barrister a Principal 2002, s. 294.

Zpracuj úkol č.2:

Zastavte se na několik minut a setrvejte na 10 či 20 minut v samotě a tichu, izolování od rušivých podnětů. Uvolněte se a pokuste se nebýt v myšlenkách ani v budoucnosti, ani v minulosti, ale v prožitku TOHOTO okamžiku, PRÁVĚ TEĎ! rozmlouvejte se sebou samým s dětskou upřímností.



I.

- | | |
|---------------------|---|
| Položte si otázku: | a odpovězte si např: |
| Co teď dělám? | (sedím, jdu ...) |
| Co právě cítím? | (únavu, trpkost, naději...) |
| Co si právě myslím? | (už nemůžu dál, zvládnou to vůbec? ...) |
| Jak právě dýchám? | (nosem, plytce a trhaně, zhluboka ...) |

II.

Setrvejte u poslední otázky a začněte VNÍMAT!

- Cítím v nosní sliznici změny teploty při nádechu - výdechu? Jaké?
- Pokusím se o šumivý dech (zúžení ústí hrtanu)!
- Je tón při šumivém nádechu stejný či jiný než při výdechu?
- Prožiji hebkost a harmonii šumivého dechu, jako “vnitřní pohlazení”.

III.

A znovu se zeptejte:	A po pravdě odpovězte: (např.)
Co teď dělám?	(vnímám svůj dech ...)
Co teď cítím?	(hebkost, prostor, krásu, souměrnost ...)
Co si myslím?	(jsem v harmonii. Zvládnou to! ...)

Našel/a/ jste se. Zachovejte si úsměv. Zůstaňte spokojený/á/, získal/a/ jste něco, jako “pevný bod v sobě”. Vraťte se do proudu činnosti osvěžený(á), klidný(á), se schopností nadhledu. Ty prostě čtyři (tři) otázky a odpovědi vám daly sílu. Stojí za to si je poznamenat a vracet se k nim! To není scestný únik z reality. Naopak, je to silná, po tisíciletí ověřená metoda k najetí pevného bodu v SOBĚ samém - TEĎ! Je to zdroj stability. Je to způsob zaměření myšlení pozitivním, konstruktivním směrem, ze kterého bylo narůstajícími distresy vychýleno.

Shrnutí

Studijní text Psychologie člověka pro manažery vymezuje v úvodní části lidskou fylogenezi a ontogenezi, akcentuje biologickou podmíněnost člověka a vliv dědičnosti a prostředí na utváření osobnosti. Zabývá se člověkem ve vztahu k přírodě a kultuře.

V další části text pojednává o vzniku a vývoji lidského já, o poznávání sebe sama, o sebedůvěře, sebeúctě a sebeocení.

V kapitole Vnější obraz osobnosti je vysvětleno lidské chování, jeho způsoby a dimenze, způsoby neverbální komunikace a význam tělesného vzezření.

Motivace lidského chování je rozebírána zejména v oblasti pracovních vztahů. Jsou vymezeny zdroje motivace a motivy pracovní spokojenosti.

Porozumění biologické osobnostní dynamice vyžaduje studium temperamentu jedince, jeho emotivity, somatotypu, významu biorytmů a chemismu osobnosti.

Dynamický proces adaptace člověka je studentům vysvětlen z hlediska adaptačních dynamismů pro udržování rovnováhy člověka s prostředím. Součástí výkladu je i metodický postup k ověření frustrační tolerance jedince a jeho adaptační zralosti.

Výkonové předpoklady člověka, jejichž kvalita a úroveň je aktuální pro uplatnění na trhu práce, jsou rozebírány z hlediska vloh, schopností, inteligence, tvořivosti a změn pracovních schopností v průběhu stárnutí. V závěru kapitoly je studentům prezentován i metodický návod ke zpracování osobního auditu.

Ontogeneze lidské psychiky je vymezena z pohledu biologické evoluce a vlivů evoluce kulturní. Blíže je pojednáno o periodizaci životní dráhy jedince a o významu senzitivních vývojových obdobích.

V rámci psychologických metod poznávání člověka jsou z hlediska diagnostického významu podrobněji studovány: pozorování, rozhovor, anamnéza a výkonové a osobnostní metody.

Pro udržování duševního zdraví a pro lepší porozumění duševním anomáliím člověka jsou v textu rozebírány poruchy prožívání a chování a poruchy intelektu. Blíže jsou specifikovány důsledky toxikománií a alkoholismu.

Závěrečná část textu pojednává o stresu, o jeho vlivu na výkonnost člověka a o metodách vyrovnávání se se zátěžovými životními situacemi.

Glosář

A

abiotický - neživý

abúzus - nadměrné požívání toxických látek (alkohol, káva, tabák, léky a jiné)

adjustace - proces vpravování se do nových životních situací jako specifický případ adaptace; přizpůsobení se novým sociálními podmínkám při vstupu do práce, učení; rozhoduje aktivita subjektu, kterou vynaloží, aby překonal předchozí formy chování

adolescence - období mezi pubertou a ranou dospělostí; nástup sekundárních pohlavních znaků, dosažení pohlavní zralosti, dozrávání rozumových schopností a dotváření integrity osobnosti

adrenalin - hormon dřeně nadledvinek; udržuje krevní tlak, zvyšuje hladinu krevního cukru (zatímco inzulin ji snižuje); k zvýšení jeho hladiny, a tím ke zvýšení krevního tlaku, dochází při afektech a stresu

afekt - silný, bouřlivě, ale krátce probíhající citový vztah, např. hněv, zděšení, radost, nadšení apod.; projevuje se zrychleným dýcháním a tepem, zčervenáním (stenický), nebo zpomaleným dechem a tepem, zblednutím (astenický)

agrese - nepřátelství, útočnost či výbojnost v jednání vůči určitému objektu, útok na překážku (osoba, předmět) na cestě k uspokojení potřeby; jsou rozlišovány čtyři stupně: 1. bez vnějších projevů, probíhá pouze v myšlení, 2. projeví se navenek například nadávkou či hrubým slovem, 3. destrukce, projeví se bouchnutím dveří, rozbíjením předmětů a jinak, 4. fyzické napadení druhé osoby

aha-zážitek - radostný zážitek dostavující se při náhlém vyřešení problému vzájemných vztahů

agresivita - tendence k útočnému jednání vůči druhé osobě či okolí; u člověka je její příčinou často frustrace

akceptace - přijímání jedince jinou osobou nebo skupinou

altruismus - nesobecký charakter mezilidských vztahů; projevuje se myšlením, citěním a jednáním, které bere ohled na ostatní lidi; opak egoismu

ambice - úsilí o vyniknutí a dosažení životních plánů

ambiciózní - nadměrně ctižádostivý

anomálie - nepravidelnost nebo odchylka od pravidla, normálu nebo od toho, co je typické, ale co nezahrnuje patologický stav

antabus - látka používaná při léčbě alkoholismu; její přítomnost v těle při požití alkoholu vyvolává nepříjemné pocity, úzkost, zrychlení tepu a dechu, zčervenání pokožky, nutkání ke zvracení

anticipace - předjímání určitých procesů, jevů nebo dějů, které teprve nastanou; předem vytvořená představa

antropocentrismus - víra, že vesmír má smysl pouze tím, že v něm existuje člověk (Sokrates, Aurelius Augustin, Ch. Wolf aj.); vědomé či bezděčné chápání člověka jako ústřední bytosti kosmu, jako míry všech hodnot

antropogeneze - studium vzniku a vývoje člověka jako druhu; začíná zřejmě před 15 miliony let vznikem hominidů

antropologie - věda zabývající se původem, vývojem, podstatou a zákonitostmi změn člověka jako živočišného druhu

apatie - pokles nebo úplné vymizení citového zájmu o okolí; často příznak duševních chorob (demence, deprese, melancholie a jiné), někdy též u vězňů, zajatců; v situacích stresu a silné frustrace

apriorní - předzkušnostní, pořádkující zkušenost

arogance - nadutost, domýšlivost, nadřazenost

asertivita - schopnost prosadit se bez zjevné agresivity; založena na dostatečném sebevědomí

aspirace - dle K. Lewina úroveň vlastního výkonu, kterou jedinec očekává na základě předchozího výkonu v dané situaci; podle rozdílu mezi očekávaným a dosaženým výsledkem posuzuje pak svůj výkon jako úspěch či selhání; poměr mezi úrovní aspirace a skutečným výkonem je u člověka relativně konstantní, vyšší výkon v jedné oblasti může zvýšit aspirační hladinu i v jiné; úspěch aspirační úroveň zvyšuje, neúspěch snižuje, lidé neúspěšní mívají sklon k aspiracím nereálně vysokým nebo krajně nízkým

astenie - slabší tělesná, nervová či duševní konstituce

auditivní - sluchový

autismus - pohroužení se do vnitřního života převládá nad vztahem ke skutečné realitě; egocentrické, nerealistické myšlení, snění

autobiografie - popis vlastního života

autoregulace - schopnost člověka řídit své volní jednání; vědomé úsilí o dosažení stanoveného cíle; též přijetí společenských norem, které se pak stanou součástí autoregulačního systému jedince

autosugesce - vědomé i nevědomé psychické ovlivňování sama sebe

axiologie - filosofická teorie hodnot

archetyp - původní typ, praty, pravzor; Jungův termín pro nejstarší a typické zkušenosti lidstva

aminokyselina - organické sloučeniny obsahující v molekule kromě skupiny karboxylové skupinu aminovou, stavební jednotky bílkovin určující jejich vlastnosti

B

baterie otázek - promyšlený soubor vzájemně propojených a doplňujících se otázek, například při řízeném rozhovoru; má zajistit validitu odpovědí a předejít vedlejším odpovědím respondenta

biofilní kultura - kultura životu přející, život respektující a ochraňující

biografie - životopis, někdy využíván jako psychologická metoda zkoumající život určité osobnosti, studiem deníků, pamětí, vzpomínek, osobních setkání, ústních vyprávění

biosféra - látkově, energeticky a informačně jednotný ekosystém Země, nedělitelný organismus planetárního života, Gaia

biorytmy - označení pro všechny formy periodicity biologických systémů

bios - všechny projevy a formy života v přírodě

biotický - biologický, opak abiotického; užívá se při popisu ekosystémů i kombinovaných systémů kulturních

biotyp - souhrn zděděných a získaných tělesných i psychických znaků, vlastností, které vytvářejí určitou charakteristiku, typ

bránice - blána oddělující dutinu břišní od dutiny hrudní

C

cesta životní (cyklus života, life span) - historie utváření a rozvíjení osobnosti v dané generaci, společnosti a epoše; pro psychologii životní cesty se užívá též termín biodromální psychologie

CNS (centrální nervová soustava) - u člověka se skládá z míchy a mozku; zatímco mícha zajišťuje svalovou hybnost, mozek zajišťuje funkce probíhající bez účasti vědomí, jako je tělesná teplota, krevní tlak, srdeční tep, dýchání, chod vnitřních orgánů a jiné, a činnost vědomou, jako je vyhodnocování smyslových vjemů, představy, řeč, myšlenkové operace, řešení problémů a jiné

cyklus životní - dělení života do věkových stupňů: novorozence, kojence, předškolní věk, mladší a starší školní věk, puberta, adolescence, mladá, střední a pozdní dospělost, stáří, senium, dlouhověkost; rozhodující v jednotlivých obdobích je výkon člověka, prožívání života (smysl), dynamika (motivace, zájmy), sociální role a její změny (žák, zaměstnanec, rodič, důchodce)

Č

činnost senzomotorická - založena na vzruchu postupujícím ze smyslových orgánů do CNS (aférentní dráha) a zpět ke svalům (eferentní dráha); z určitého hlediska veškeré chování od nejjednodušších reflexů ke složitým poznávacím procesům je spojeno se senzomotorickou činností (pohyb vidličkou, šachovou figurkou)

D

delikvence - antisociální jednání

deprivace - strádání; nedostatečné uspokojování základních potřeb; deprivaci lze dělit na biologickou - kyslík, voda, teplo, chlad, motorickou - nemožnost pohybu, smyslovou - pobyt pod vodou, sociální - ztráta sociálních kontaktů, psychickou, u některých autorů též citovou - neuspokojení potřeby lásky a jistoty

dědičnost - všechno existující a rozvíjející se v člověku na základě genetického fondu jeho rodičů, přičemž ono dědičné, zapsané v molekulách DNK, nemusí vystupovat v okamžiku narození, ale v různě vzdáleném okamžiku od narození; u člověka je dědičnost základem duševního rozvoje, který je uskutečňován cestou výchovy.

defekt - poškození, porucha toho, co je u normálního jedince zdravé a běžné

degenerace - původně dědičné zhoršování rodu; nyní označení pro vrozené či dědičné odchylky ve fyzické, fyziologické, neuropsychické nebo povahové struktuře jedince

degradace osobnosti - hlubší, většinou trvalá porucha osobnosti; ztráta sociálního citění, zeslabení intelektu, paměti, vůle, převládání pudů, organické poruchy mozku, těžké psychózy, konečná stadia toxikomanií

demence - získané chorobné oslabení rozumových schopností; zhrounutí; jde o snížení už vyvinuté inteligence, duševních schopností, v jehož důsledku dochází k rozpadu schopností rozumových, soustředění, pracovního výkonu i sebeovládání

deprese - duševní stav charakterizovaný pocíty smutku, skleslosti, vnitřního napětí, nerozhodnosti, spolu s útlumem a zpomalením duševních i tělesných procesů, ztrátou zájmů a pokleslým sebevědomím

diagnostika psychologická - rozpoznání rozdílnosti ve stavu člověka v daném okamžiku vůči minulému stavu či v porovnání s jinými lidmi; během vývoje se vyvinula řada postupů: anamnéza, interview, pozorování, posouzení výkonu i výtvorů člověka, standardní dotazníky a testy; o užití rozhoduje cíl vyšetření

disipativní systém (struktura) - složitý otevřený systém vyživovaný energií z vnějšího prostředí

dispozice - sklon k určitým chorobám nebo pohotovost k určitým typům chování; kromě dědičnosti je utváří způsob života, prostředí, věk i pohlaví

diverzita - rozmanitost, rozrůzněnost

DNK (DNA) - deoxyribonukleová kyselina, nositel genetické informace

doba reakční - časová prodleva mezi podnětem (zvuk, světlo) a odpovědí (smrštění svalů, stisknutí tlačítka); u občasných signálů je mnohem delší než u signálů s hustou frekvencí

dominance - sklon ovládat druhé, vysoký stupeň egocentrického sebeprosazování; opak submise

dysfunkce - porucha činnosti některých orgánů nebo systému

E

ego - označení pro Já, prožívání subjektu; zahrnuje individuální prožitky a zkušenosti

egocentrismus - krajní forma individualismu a egoismu; upoutávání pozornosti k vlastní osobě; hysterie; též Piagetova hypotéza, že dítě je v raném věku samo sobě středem

egoismus - sobectví, vyhraněně uplatňování osobních zájmů

ekosystém - funkční jednotka živé přírody zahrnující i neživé složky; tj. organismy v určitém prostředí, ale i fyzikální prostředí, které na ně působí

endogenní - vnitřního původu, tj. vzniklý dědičností nebo vnitřními příčinami v těle
endorfiny - mozkové peptidy s účinky podobnými morfinu; ovlivňují spánek, náladu, zmírňují pocity bolesti
emoce - nejčastěji zastřešující pojem pro subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy (gestikulace, mimika), stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti (láska, strach, nenávisť aj.); lze u nich zjišťovat směr přibližování či vzdalování, intenzitu a čas trvání; fenomenologie rozlišuje city, afekty, nálady a vášně; též dělení na vyšší (soucit) a nižší (agresivita), na intelektuální, etické, estetické, dále na astenické a stenické aj.
empatie - schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby
entropie - míra neurčitosti při přenosu zpráv
entusiasmus - nadšení, zápal, zanícení pro něco
enzym - složitá organická látka bílkovinné povahy katalyzující v organismech chemické reakce
epigenní paměť - paměť negenetická, nezahrnutá v genomu
etologie - věda studující život zvířat v jejich přirozeném prostředí; zaměřuje se především na studium vrozeného chování, tedy takového, které se nemění učením
euforie - radostná, povznášející nálada, buď přiměřená u normální osobnosti, nebo vyvolaná drogou či chorobou, např. u manie
evoluce, evoluce kulturní - proces postupného vývoje forem života od jednoduchých organismů ke stále složitějším, až k člověku
expanze - násilné rozšiřování území, vlivu apod.; rozpínavost
explicitní - opak implicitního; výslovný, přímo vyjádřený, formulovaný
explorace - rozhovor, rozmluva; metoda individuálního klinického vyšetření formou dotazů, které jsou zaměřeny na hodnoty, postoje, názory, případně odstranění rozporů či doplnění mezer v anamnéze

F

fatální - osudný, neblahý, nepříjemný
feedback - zpětná vazba
fenotyp - individuální varianta realizace genotypu, soubor pozorovatelných vlastností jedince
flegmatik - Hippokratova, Galénova a Pavlovova typologie; jeden ze čtyř typů osobnosti, charakterizovaný zpomalenými a chladnými emočními reakcemi, klidností, rozvážností až netečností; silný, vyrovnaný, ale pomalý typ
fobie - úzkostí provázený chorobný strach z určité osoby, zvířete, předmětu, jevu, situace
frustrace - psychický stav vyvolaný překážkou na cestě k cíli, respektive ohrožení, oddálení nebo znemožnění uspokojit určitou potřebu; překážka může být vnější, tj. fyzická nebo způsobená jednáním jiné osoby, anebo vnitřní, tj. stydlivost, plachost, pocity viny, výčitky svědomí a jiné; odolnost na frustrační situace je rozdílná
fyzilogie - nauka o životních pochodech organismů
fosilní - zkamenělý, zachovaný z dávné geologické minulosti, tj. obvykle starý 10 000 a více let
fylogeneze - vznik a vývoj určitého kmene, rodu či druhu, v psychologii psychické změny, které jsou vázány na vývoj člověka jako druhu a lidské kultury

G

gen - termín zavedený Johannsenem r. 1909 jako dědičný faktor; jednotka genetické informace buňky (organismu) pro určitý znak
genetika - věda o dědičnosti
geneze - vznik, zrod, stvoření
genialita - označení pro nejvyšší úroveň intelektuálních či tvůrčích schopností (u IQ přes 140); spolupůsobí však také další faktory, jako je motivace, temperament, emocionalita i prostředí, takže bez šťastné souhry většiny faktorů se geniální schopnost nemusí projevit
genom - souhrn genetické informace živého systému, genový obsah chromozomů
genotyp - individuální varianta genetické informace jedince
geocentrismus - názor, který považuje /mylně/ Zemi za /nehybný/ střed vesmíru
gesto - posunek, mimoslovní projev, vyjádření postoje
glykogen - polysacharid, který je hlavní zásobní látkou živočišných organismů (jako tzv. živočišný škrob) a některých nižších rostlin

H

homeostáza - pojem pro označení vnitřního, relativně stabilního rovnovážného stavu, tendence organismu stav rovnováhy při jeho narušení aktivně vyrovnat vznikem potřeby (hlad, žízeň, spánek, teplo a jiné).
hominid - odvozeno z názvu rodu primátů Homindae a týká se všech druhů spadajících do této klasifikace - Homo sapiens je jediným žijícím zástupcem
hominizace - polidštění; proces tělesných a sociálních změn od primátů k člověku; postupně změny hrudníku a dolních končetin, pánve a dolních končetin, ruky a lebky
Homo erectus - člověk vzpřímený
Homo habilis - člověk zručný
Homo sapiens - člověk rozumný
hormony - účinné látky žláz s vnitřní sekrecí, které řídí činnost tělních orgánů, srdce, hypofýzy, centrální nervové soustavy (CNS)

hostilita - nepřátelský postoj vůči sobě nebo jiným osobám, s projevy nepřátelství a agrese; často je vyvolána žárlivostí, závistí, případně chorobnými duševními pochody; paranoa aj.

hypothalamus - spodní část mozku s funkcí nervovou a hormonální

CH

cholerik - Hippokratova, Galénova a Pavlovova typologie; jeden ze čtyř typů charakterizovaný citlivostí, snadnou vznětlivostí, prudkostí a prchlivostí; silný, nevyrovnaný, vzrušivý typ, vzruch převládá nad útlumem; v práci aktivní, iniciativní, energický, učenlivý, ale náladový, netrpělivý, neukázněný, výbušný

chromozóm - vláknitá struktura nesoucí jaderné geny organismu; sestava chromozómu je početně i tvarově stálá pro daný druh organismů

I

image - souhrn dynamických postojů, představ, očekávání, záměrných dojmů a mínění o určité osobě (například kandidát na prezidenta), předmětu, zboží, značce apod.; je výsledkem záměrného působení na veřejné mínění

imprinting - zvláštní druh učení prokázáný na zvířatech (hmyz, ryby, ptáci), kdy jedinec během raného období života získává základní informace a vzorce chování pro svůj další život; u člověka se předpokládá, že k imprintaci dochází ve věku kojence a batolete

implicitní - opak explicitního; výslovně nevyjádřený, zamlčený, neformulovaný

infantilismus - ustrnutí vývoje na dětském stupni

inhibice - a) útlum činnosti celého organismu nebo jeho částí (únavou, farmakologicky aj.); b) psychický stav snižující nebo zcela blokující pohnutky, motivaci k činnosti nebo činnost samotnou, například zákazem, zábranou

inspirace - náhlá myšlenka nebo nápad, řešící určitý problém nebo náhlé porozumění něčemu bez volního úsilí

integrita - celistvost, neporušenost všech struktur a funkcí osobnosti

intelekt - soubor rozumových schopností člověka, vyvíjí se v závislosti na vzájemných vztazích vrozených vloh a životních podmínek, ve kterých se vlohy uskutečňují, rozvíjejí nebo potlačují; jeho úroveň se projevuje nejlépe při samostatném řešení nových problémů; jednotlivé složky: zásoba vědomostí a zkušeností, logická paměť, chápavost, soudnost, slovní pohotovost, zvědavost, iniciativa, fantazie

intelligence - schopnost učit se ze zkušenosti, schopnost přizpůsobit se, řešit nové problémy, orientovat se v nových situacích na základě určování podstatných souvislostí a vztahů

intence - dle fenomenologické školy je intence, zaměřenost, považována za podstatný znak psychických procesů; jsou vždy zaměřeny, vztahují se na nějaký ideální nebo skutečný předmět

interakce - vzájemné aktivní působení, ovlivňování jedinců, skupin a prostředí; jeden subjekt svým jednáním vyvolává změnu v druhém subjektu, v sociální interakci prostřednictvím chování, jednání, řeči a mimiky

interpersonální - mezilidský

introjekce - obranný mechanismus, přisuzování si vlastností, které člověku zjevně scházejí; též obecně přijímání a přebírání cizích názorů a motivů za vlastní

intropunitivní - dle S. Rosenzweiga reakce na frustraci, přičítání viny sobě samému; opak extrapunitivní

introspekce - sebezpozorování; psychologická metoda pozorování sebe sama, vlastní psychiky, vnitřních prožitků a procesů probíhajících ve vědomí; introspekci je však dostupné jen to, co si subjekt sám uvědomuje

introverze - zaměřenost osobnosti do vlastního nitra, na sebe sama, na svůj vnitřní svět, prožitky, city a myšlenky; v patologické míře ztráta kontaktu s realitou

J

Já (ego, self) - souhrn osobní zkušenosti; organizovaný, integrovaný celek duševního života

jednání - záměrné chování založené na určité motivaci, měnící dosavadní stav či situaci

K

kohorta - skupina osob se společnou charakteristikou, například skupina dětí narozených v témže roce, skupina zaměstnanců přijatých v témže roce

kognitivní - poznávací, též vnímající, hodnotící

komparace - srovnání, porovnání

kompatibilní - vzájemně se snášející, slučitelný konstitutivní - podstatný, základní pro vytváření struktury

komunikace neverbální (nonverbální, mimoslovní) - je zprostředkována pohyby těla, gesty, mimikou, pohyby očí, kvalitou hlasu, pauzami v řeči, zvuky jako je smích, bručení a jinými, prostorovou distancí, čichovým vjemem, používáním artefaktů jako oděv, kosmetika a jiné

kóma - bezvědomí, ztráta kontaktu se světem, ztráta reakce i na nejsilnější podněty; trvání od několika sekund až do několika dní

kongruence - stav osobnosti, kdy chování jedince je v souladu s jeho sebepojetím; synonymum pro integrovanou, harmonickou osobnost

kortikoidy - aktivní steroidy vylučované dřením nadledvin

kreativní - tvořivý

kretenismus - celková vývojová porucha provázená slabomyslností, duševní i tělesnou zaostalostí způsobenou poruchou štítné žlázy

kvocient inteligenční (IQ) - jde o číselné vyjádření úrovně inteligence poměrem mentálního věku dosaženého v testu k věku kalendářnímu, násobeno stem

L

labilita - nevyváženost, nestálost, kolísavost

laik - neprofesionál

leptosom - typ štíhlého dlouhého člověka z typologie E. Kretschmera

lokomoce - aktivní pohyb organismu z místa na místo

lapidární - stručný, úsečný a přitom výstižný, přesný

M

maladaptace - nepřizpůsobivost; selhávání organismu vytvářet si během ontogeneze účinné interakce s prostředím;

maturace - dozrávání; základní pochod nezbytný pro vývoj tělesných systémů včetně nervového; maturace určuje v ontogenezi okamžiky výskytu jednotlivých funkcí a schopností, které se dále rozvíjejí učením a cvičením; platí pro maturaci biologicko-fyziologickou, emoční, psychickou i sociální

medikamentózní léčba - prováděná pomocí léků

melancholik - Hippokratova, Galénova a Pavlova typologie; jeden ze čtyř typů osobnosti charakteristický sklonem k zádumčivosti, těžkomyslnosti, citové zranitelnosti; vyznačuje se pomalostí, slabostí a malou vzrušivostí nervových procesů; v práci pomalý, zádumčivý, hluboce prožívající i bezvýznamné události, slabě reagující na podněty z okolí

mentální - psychický

metabolismus - látková přeměna, složitý pochod řízený endokrinologicky, tzn. prostřednictvím enzymů a hormonů, jímž se potrava mění na jednoduché látky, které jsou vstřebávány a rozváděny po celém těle

mimika - měnlivé výrazy rysů obličeje, jimiž je vyjadřován průběh myšlenek nebo citový stav člověka

morfolgie - nauka o tvarových vlastnostech rostlin, živočichů a člověka

moron - hloupý; též termín pro mentální retardaci v pásmu lehké debility

motiv - pohnutka, příčina činnosti, jednání člověka, zaměřené na uspokojení určité potřeby; motiv má a) cíl a směr, b) intenzitu, c) trvalost; pramení z podnětů vnitřních, vědomých, bezděčných, podvědomých, a nebo vnějších; má významnou úlohu při emoční, myšlenkové a fantazijní činnosti člověka

motivace - pohnutka k jednání

motorika - pohybová schopnost organismu; skládá se z pohybů spontánních, reflexních, volních a expresivních (vyjadřující psychický stav)

N

narkomanie - návyk na narkotika; chybně užívaný výraz laiky a zvláště žurnalisty jako synonymum pro alkoholismus či jiné toxikomanie

narkotika - látky vyvolávající znečitlivění, ztrátu vnímání bolesti, útlum, ztrátu vědomí; závislost na narkotiku je jediná z toxikomanií, která má nárok na označení narkomanie

naturalizace - zpřirodňení

nervozita - laický název pro mírné psychické podráždění, indispozici, krátkodobý výskyt příznaků charakteristických pro neurastenii; nejde o psychické onemocnění

neurastenie - nervová slabost; druh neurózy, tzv. aktuální, vegetativní, charakterizovaná snadnou únavností, dráždivostí, bolestmi hlavy, nespavostí, poruchami soustředění, depresivní náladou

neuron - nervová buňka, základní anatomická a funkční jednotka nervového systému; skládá se z těla buňky, z kratších výběžků - dendritů, a delších výběžků - neuritů

nevědomí - již v předfreudovské éře pojem pro tu část vzpomínek a zážitků, které si jedinec neuvědomuje; jde o termín označující neuvědomované oblasti psychického života; psychické a uvědomělé nelze ztotožnit

nika - objevení nové oblasti uvnitř dosavadního životního prostoru, v níž nějaký druh nebo rasa nalézá lepší vyhlídky na existenci

noradrenalin - hormon produkovaný dření nadledvin

nomád - kočovný pastevec, popř. lovec stěhující se se stádem podle ročního období na různá místa

O

ofenzivní - útočný

oligofrenie - slabomyslnost; intelektová porucha dědičná (primární) nebo jako důsledek organického poškození mozkové tkáně, a to již před počtem či během embryonálního vývoje; může být též získána v prvních dvou letech života; je trvalá, nejvýrazněji se projevuje oslabením duševních funkcí v intelektové oblasti

ontologie - filosofická teorie bytí, filosofický koncept světa

ontogeneze - individuální vývoj počínaje oplozením vajíčka až do smrti jedince; v psychologii proces psychického vývoje člověka

osobnost - nejčastěji je definována jako celek duševního života člověka; nejvlastnějším znakem osobnosti je její jedinečnost, výlučnost, odlišnost od všech jiných osobností; stejně jako neexistují dva totožní jedinci s totožným papilárními liniemi na prstech, je tomu tak i s osobností; každý projev osobnosti má tři složky: a) schopnostní, zkušenostní či dovednostní, tzn. jak dobrý je výkon, b) dynamickou, zahrnující motivaci, zájmy a charakter (proč dělá to, co dělá), c) temperamentovou, tj. jakým způsobem činnost provádí, jak ji prožívá

osobnost hysterická - osobnost egocentricky zaujatá, vynucující si pozornost, s nápadnými zevními, teatrálními projevy a přehnaným vyjadřováním, oblékáním a chováním; aktivní, společenská

osobnost neurotická - osobnost puntičkářská, příliš svědomitá, rigidní, nutkavě pracovitá, perfekcionistická, upjatá, postrádá velkorysost, ulpívá na detailech, dává přednost rutinní činnosti

osobnost submisivní - osobnost hledající oporu u jiných, bezmocná, povolná, ochotná, neschopná soutěžit

P

parasimpatikus - část autonomního nervstva přidružená k některým mozkovým a míšním nervům v oblasti křížové

parciální - dílčí, částečný

patogenní - chorobný

patologie - vědní disciplína, která se zabývá odchylnými, nenormálními životními pochody a jevy; je dělena na rostlinnou, živočišnou a lidskou

percepce - vnímání

personifikovat - zosobňovat, zosobnit

pijáctví - rané stadium vývoje alkoholismu; popisováno jako pijáctví společenské, příležitostné, s občasným nadměrným pitím, s pravidelným pitím; u pijáctví však ještě není závislost ani ztráta kontroly nad pitím

porucha duševní (psychická) - změna některých psychických procesů projevující se v chování a prožívání člověka a znesnadňující jeho interakci se sociálním okolím

porucha chování - vyjadřuje narušené sociální vztahy k druhým lidem, též vztahy k sobě, což je zdrojem konfliktů a stíženého společenského soužití

postnatální - po narození

postoj - sklon ustáleným způsobem reagovat na předměty, osoby, situace a na sebe sama; postoje jsou součástí osobnosti, souvisí se sklony a zájmy osobnosti, předurčují poznání a chápání, myšlení a citění; vědomosti, dovednosti a postoje se získávají v průběhu života, především vzděláváním a širšími sociálními vlivy, jako je veřejné mínění, sociální kontakty a jiné

primát - nejvyšší řád savců, představující vrchol vývoje živočichů, do něhož člověk zařadil i sebe

psychodiagnostika - soubor metod a postupů postihujících úroveň vývoje člověka, vlastnosti jeho osobnosti, jeho aktuální stav, přítomnost symptomů a syndromů, potenciální možnosti dalšího rozvoje

psychogenní - to, co vzniká z psychických podnětů

psychopatie - nejčastěji označení pro nevyváženou, neharmonickou osobnost, u níž některé rysy jsou příliš zdůrazněny a jiné potlačeny

psychosomatika - zkoumá tělesné poruchy, nemoci psychogenního původu; žaludeční a dvanácterníkové vředy, vyrážky, poruchy trávení apod.

psychoterapie - léčení duševních chorob a hraničních stavů psychologickými prostředky, tj. slovem, gestem, mimikou, mlčením, případně úpravou prostředí

psychóza - označení těžkých duševních chorob, při nichž je zpravidla ztracen kontakt jedince s realitou, chybí vědomí nemoci a vnímání a prožívání je těžce deformováno

pubescence - období pohlavního dospívání

R

racionální - založený na rozumu, rozumový

recepce - převzetí, příjem podnětu, informace smyslovým orgánem

receptory - nervová buňka nebo jejich skupina tvořící smyslový orgán

recesivní - ustupující

reflex - odpověď organismu na vnější nebo vnitřní podnět

regrese - návrat na předchozí etapu vývoje

relaxace - uvolnění svalového a duševního napětí, nutné zvláště tam, kde k napětí dochází v důsledku psychického onemocnění

retardace mentální - zpomalení, zpoždění duševního vývoje jedince, většinou sociálním zanedbáním, někdy v důsledku somatického onemocnění

rigidita - tuhost, opak pružnosti; malá myšlenková pružnost, strnulost postojů, neschopnost změny názoru

rodina nukleární - otec, matka, děti; mimořádný význam pro utváření osobnosti mají meziosobní vztahy v nukleární rodině: mezi dítětem a matkou, otcem, sourozenci, případně prarodiči, též z hlediska rodinné konstelace, protože v tomto prvotním sociálním prostředí se dítě učí prvním a nejtrvalejším postojům, názorům a chování; důležitý je zde proces identifikace, případně antiidentifikace; rodina a škola jsou pro dítě modelem světa a členové tohoto modelu jeho představiteli

role - předpokládaný způsob chování jedince v určité sociální situaci, pro kterou je dána konkrétní společenská norma

S

- sangvinik** - dle Hippokratovy, Galénovy a Pavlovovy typologie člověk prudce reagující, náladový, nestálý; dle I. P. Pavlova typ silný, temperament vyznačující se živostí, pohyblivostí, veselostí
- sarkasmus** - výsměch, jízlivost
- screening (monitoring)** - metoda hromadného vyšetření; sběr informací o výskytu určitého jevu (školní nezralost, AIDS apod.)
- sebehodnocení** - vědomé prožívání vlastní sociální pozice
- sebeocenení** - hodnota, jakou jedinec přisuzuje sám sobě; vysoké, nízké, neuroticky kolísající, nejisté, ambivalentní; vyvíjí se prostřednictvím hodnocení, které dítěti poskytují rodiče a další klíčové osobnosti ("zvládneš to" x "pusť, na co sáhneš, to zkazíš")
- sebepečení** - představa sebe sama, jak jedinec vidí sám sebe
- seberealizace** - naplnění, rozvoj schopností člověka
- sebevědomí** - vědomí vlastní ceny, kvalit a schopností a víra v ně a v budoucí výkony; krajní polohy - nízké a nadměrné sebevědomí časté u neuróz, depresí
- selekce** - volba, výběr
- sémantický** - významový
- schopnosti** - soubor předpokladů nutných k úspěšnému vykonávání určitých činností, dovedností
- socializace** - postupné začleňování jedince do společnosti prostřednictvím nápodoby a identifikace, zprvu v nukleární rodině, dále v malých společenských skupinách, jako je školní třída, zájmový klub, sportovní družstvo, až po zapojení se do nejšířších, celospolečenských vztahů
- sociokulturní** - sociálně kulturní
- soma** - tělo
- stereoskopický** - jeví se prostorově, plasticky, vyvolávající zrakový prostorový vjem
- submisivita** - tendence jedince podřizovat se, nechat se vést, ovládat; jde o kontinuum na škále dominance - submise a hodnocení této vlastnosti závisí na umístění na uvedené škále; může souviset s nedostatečným sebevědomím a také s aktuální životní situací
- sugesce** - a) schopnost člověka přejímat od jiné osoby myšlenky, které nejsou v přímém rozporu s dosavadním poznáním jedince; ve stručnosti lze říci, že veškeré naše poznání vzniká buď pozorováním určitých dějů, jevů a vztahů a vírou, že se tak budou odehrávat i opakovaně, podle určitého principu či pravidla, nebo převzetím poznatků od jiných osob, často v postavení autority (učitel, autor učebnice, příručky, přednášky); míra sugesce je individuální, ovlivněná aktuálním stavem, chorobou, ale také vlivem skupiny, davu b) úžeji schopnost člověka ovlivněná spíše citovými než racionálními způsoby, za snížené kontroly vědomí, např. v hypnóze, během afektu apod.
- sugestibilita** - náchylnost k přejímání myšlenek druhých; vyšší u dětí, osob s nižší inteligencí, nižším sebevědomím, v situaci únavy, vysílení
- sympatikus** - část autonomního nervstva řídící úkony útrob
- synapse** - místa, na kterých se vzruchy převádějí z jednoho nervového vlákna na druhé

T

- talent** - soubor schopností umožňujících dosáhnout nadprůměrné výkony
- taxonomická** - klasifikační
- tik** - původně nervová křeč v oblasti lícního nervu, šířeji mimovolní mrkání, záškuby úst, kroucení rukou, trhání ramene, pohyby hlavou aj., somatogenní nebo psychogenní povahy
- teritoriální** - územní
- test** - zkouška, měření výkonu v zadaném úkolu
- test psychologický** - postup užívaný na posouzení či změření výkonu či schopnosti; lze je dělit na standardizované, kde hrubé skóre je převáděno na vážené (např. testy IQ) a projekční, převážně zaměřené na psychopatologické symptomy, kde jsou výsledky posuzovány na základě dlouholetých zkušeností psychologa a testem (test Rorschachův)
- testosteron** - pohlavní hormon vznikající v samčích pohlavních žlázách (varlatech) a ovlivňující vývoj samčích pohlavních orgánů a druhotných pohlavních znaků
- trauma** - úraz
- trauma psychické** - duševní úraz, který má za následek funkční poruchy, někdy i organické změny; buď jednorázové (smrt blízké osoby, znásilnění), nebo drobnější, ale opakující se (rodinné hádky, arogantní šéf), vedoucí k traumatizaci
- trénink autogenní** - relaxační metoda založená na vztahu mezi napětím psychickým a svalovým, s využitím principů jógy; prostřednictvím cílené svalové relaxace lze navodit i relaxaci psychickou; jde o postupný návik uvolňování svalstva, pocitů tepla a tíhy, regulace dechu, srdeční činnosti; spolu s tělesným volněním se dostává i duševní klid a soustředění; návik většinou skupinově pro pozdější individuální využití; k nejznámějším patří metody J. H. Schultze, E. Jacobsona, M. Machače

U

- úroveň adaptační** - relativní úroveň přizpůsobení, podle níž člověk hodnotí vnější vlivy i vnitřní stavy jako lepší, horší nebo stejné, působí na ně, a tím zachovává rovnovážný stav, homeostázu
- úroveň aspirační** - odhad výkonu ve známém úkolu (K. Lewin); šířeji snaha člověka o dosažení vysokých životních hodnot (vzdělání) a životní úrovně (majetek) aj; lze poměrně přesně zjišťovat psychologickými metodami; pro dobrý výkon je nejuhodnější aspirace mírně vyšší než skutečně dosažený výkon; nízká úroveň je demotivující, vysoká vede k selhávání; vzdělání je připisován pozitivní vliv na aspirační úroveň

V

validita - ověření, zda test či jiná metoda zjišťuje to, co zjišťovat má

vazba dvojitá - termín G. Batesona charakterizující situaci, kdy jedinec dostává rozporná sdělení od druhé osoby, většinou klíčové; kupř. rodič projevuje chlad a odstup k přibližujícímu se dítěti, když se otočí k odchodu, začne mu projevovat předstíranou lásku; nebo dítě trestá a současně utěšuje; uvíznutí v dvojité vazbě vede k emoční labilitě a ambivalenci, podle některých autorů až k autismu a schizofrenii

vegetativní nervový systém - řídí útrobní orgány včetně nervstva autonomního pracujícího nezávisle na vůli a ovládajícího vnitřní orgány, cévy, žlázy a hladké svalstvo; dělí se na systém sympatický s účinnou látkou adrenalinem a systém parasympatický s acetylcholinem, s navzájem opačnými účinky, např. zrychlováním a zpomalováním činnosti srdce

věk chronologický - věk počítaný od narození jedince do jeho smrti

věk mentální - úroveň duševních schopností odpovídající danému věku chronologickému; zjišťuje se nejčastěji testy, výjimečně pozorováním, např. novorozenců a kojenců

věk senzitivní - termín užívaný pro specifická období mimořádné vnímavosti jedince (např. psychická zranitelnost v pubertě, kojenecké období, začátek vývoje řeči); základ úspěchu veškeré výchovy: přijít se správným učením ve správný čas

W

workaholik - člověk závislý na práci jako jiní na alkoholu, člověk, který nahradil svůj osobní život prací; cítí se na vrcholu prostřednictvím své práce; prací si zvyšuje hladinu adrenalinu, má pocit, že jeho možnosti neznají hranic

Z

zájem - schopnost trvalejšího zaměření, soustředění na určitou činnost, s výrazným emočním doprovodem; stimuluje myšlení, paměť, vůli a jiné psychické procesy; lidé se svými zájmy výrazně liší, a to nejen jejich zaměřením, ale i trvalostí, hloubkou, šířkou, intenzitou a hodnotou; vypovídají mnohé o osobnosti a životní dráze člověka

záliba - vyhraněný, dlouhodobý, činorodý zájem přinášející radost a uspokojení, které se zvyšují s úspěchy

zralost psychická - úroveň duševních funkcí běžně dosahovaná kolem 20 let věku, charakterizovaná rozvinutým rozumovým vývojem, vyhraněnými zájmy a názory, sebevědomím, sebejistotou a sebeúctou, citovou stabilitou a samostatností v rozhodování, připraveností přebírat odpovědnost

zralost sociální - společenskými normami vyžadovaná míra socializace projevující se postojem vůči sociálnímu prostředí

Ž

žlázy s vnitřní sekrecí (endokrinní) - vyměšují látky (hormony) přímo do krve nebo mízy (nadledvinky, hypofýza, slinivka, žlázy pohlavní)

Rejstřík

A

Adaptace, 96
- dynamismy, 97
- fyziologická, 96
- psychologická, 96
- zralost, 105
Adjustace, 96
Adolescence, 148
Agrese, 101
- chování, 101
Akomodace, 62
Alkoholismus, 175
Asertivnost, 68
Asimilace, 142
Aspirace, 39
Autobiografie, 154

B

Biorytmy, 85
Biosféra, 140

D

Dědičnost, 20
Deprese, 168
Deprivace, 100
Dispozice, 116
Distres, 186

E

Emoce, 79
Etologie, 12
Eustres, 186
Evoluce, 140
- biologická, 140
- kulturní, 44
- proces, 140
Extroverze, 82

F

Fenotyp, 18
Frustrace, 99
- frustrační, 100
- tolerance, 100
Fylogeneze, 140

G

Gen, 17
Genotyp, 18
Gesta, 52

H

Haló efekt, 161
Haptika, 52
Hlas, 54
Hodnota, 64
- hodnotový žebříček, 65
- systém, 25
Hormon, 89
Hostilita, 102

CH

Chování, 44
- klasifikace, 45
- základní dimenze, 46
- způsoby, 45

I

Imprinting, 22
Incentiva, 61
Intelligence, 118
- druhy, 121
- fluidní, 120
- chování, 118
- inteligenční kvocient, 119
- krystalická, 120
- teorie, 121
Interiorizace, 62
Internalizace, 62
Introverze, 82
Involute, 130

J

Já, 35
- fenomenální, 38
- ideální, 38
- prezentace, 39
- reálné, 38
Jednání, 38
- destruktivní, 63

K

Kinezika, 51
Komunikace, 48
- neverbální, 48
- verbální, 52
Kultura, 22
- duchovní, 22
- ohrožená, 23
- regionální, 16

M

Maladaptace, 97
Metody, 152
- diagnostický, 154
- dotazníkové, 158
- neřízený, 154
- psychologické, 155
- rozhovor, 154
- řízený, 154
Mimika, 53
Motivace, 60
- pracovní, 66
- překážky, 70
- teoretické koncepce, 69
- zdroje, 63
Mozek, 123
- hemisféry, 127
- funkce, 123

N

Naturalizace, 23
Neuron, 17
- neuronová síť, 125
Neurózy, 167
Nevědomí, 35

O

Období, 145
- prenatální, 145
- postnatální, 145
Oligofrenie, 174
Ontogeneze, 25
Osobnost, 18
- akcentovaná, 173

- asociální, 173

P

Personalizace, 68
Poruchy, 166

- duševní, 167
- chování, 172
- intelektu, 174
- prožívání, 167

Postoj, 50
Posturologie, 50
Potřeba, 63
Pozitivní myšlení, 181
Programování, 18

- epigenetické, 18
- genetické, 18

Projekce, 103
Proxemika, 48
Příroda, 25
Psychobiologie, 81
Psychoterapie, 172
Psychózy, 172

R

Racionalizace, 103
Regrese, 102
Reichovy zóny, 187
Relaxace, 188
Retardace, 199
Rodina, 24

S

Sebedůvěra, 39
Sebehodnocení, 39
Sebeúcta, 39
Schopnosti, 117

- abstraktní, 117
- praktické, 117
- sociální, 117
- speciální, 117

Socializace, 23
Sociobiologie, 17
Somatotyp, 81
Stárnutí, 130

- heterochronie, 130
- průběh, 130

Stimulace, 143
Stres, 185

- fyziologický mechanismus, 180
- protistresová obrana, 190
- psychosomatická reakce, 186

System, 16

- imunitní, 191

T

Temperament, 78

- pojetí, 78
- psychobiologický model, 90
- typologie, 80

Testy, 155

- osobnosti, 155
- výkonnosti, 155

Toxikomanie, 175
Tvořivost, 125

- činnost, 128
- tvůrčí proces, 128

U

Učení, 22

V

Vědomí, 32
Vlohy, 116

- druhy, 117

Vůle, 105

- regulace chování, 105

Výkon, 116
Vývoj, 140

- harmonický, 143
- individuální, 25
- patologický, 143
- psychický, 142
- psychosociální, 145
- somatický, 142

Výživa, 192

- racionální způsob, 193
- skladba, 194

Z

Zájem, 36
Zdraví, 180

- duševní, 47
- tělesné, 47

Ž

Životní dráha, 143

- periodizace, 143

Životospráva, 180

Použitá literatura

Použitá literatura v textu KAPITOLY 1

- [1] ALTMAN, J. *Organic Foundations of Animal Behavior*.
New York - London, 1966
- [2] BASRASH, D. *The Whisperings Within: Evolution and Origin of Human Nature*.
New York - San Francisco, 1979.
- [3] KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*.
Praha, 1995.
- [4] LORENZ, K. *Takzvané zlo*.
Praha, 1992.
- [5] PRIDGOGINE, I., STENGERS, I. *Order out of Chaos*.
London, 1964.
- [6] ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*.
Praha: Orbis, 1975.
- [7] SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*.
Praha: Knižní klub, 1994.
- [8] ŠMAJS, J. *Ohrožená kultura*.
Praha: Hynek, 1997.
- [9] ŠMAJS, J. *Kultura proti přírodě*.
Brno: "Zvláštní vydání...", 1994.
- [10] ŠMAJS, J. *Drama evoluce*.
Praha: Hynek, 2000.
- [11] ŠVANCARA, J. *Kompemdiu vývojové psychologie*.
Praha: SPN, 1971.
- [12] TEILHARDT DE CHARDIN, P. *Vesmír a lidstvo*.
Praha: Vyšehrad, 1990.
- [13] TOFFLER, A. *Třetí vlna*.
(Samizdatový překlad), 1983.
- [14] WILSON, E. O. *Rozmanitost života*.
Praha, 1995.
- [15] WILSON, E. O. *O lidské přirozenosti*.
Praha, 1993.

Doporučená literatura k dalšímu studiu

- [16] ŠMAJS, J. *Drama evoluce*.
Praha: Hynek, 2000.
- [17] ŠMAJS, J. *Gnoseologické implikace evoluční ontologie*.
Brno: MU Torzo, 2001.
- [18] WILSON, E. O. *O lidské přirozenosti*.
Praha, 1993.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 2

- [19] BALCAR, K. *Úvod do psychologie osobnosti*.
Chrudim: nakl. Mach, 1993.
- [20] MORÁVEK, M. *Vědomí, jeho struktura a organizace*.
Praha, 1974.
- [21] NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*.
Praha: Vodnář, 1995.
- [22] POPPER, K.R. *Věčné hledání. Intelektuální autobiografie*.
Praha: Vesmír, 1995.

- [23] SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*.
Praha: Knižní klub, 1994.

Doporučená literatura k dalšímu studiu

- [24] SATIROVÁ, V. *Kniha o rodině*.
Praha: Knižní klub, 1994.
- [25] SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*.
Brno: Barrister a Principal, 2002.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 3

- [26] KRÍVOHLAVÝ, J. *Jak si navzájem lépe porozumíme*.
Praha: Svoboda, 1988.
- [27] LEWIS, D. *Tajná řeč těla*.
Praha: Victoria Publishing, 1993.
- [28] LORENZ, K. *Základy etologie*.
Praha: Academia, 1993.
- [29] POPPER, K.R. *Věčné hledání*.
Intelektuální autobiografie. Praha: Vesmír, 1995.
- [30] SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*.
Brno: Barrister a Principal, 2002.
- [31] THIEL, E. *Řeč lidského těla prezradza viac ako tisíc slov*.
Bratislava, Plasma service, 1993.
- [32] VÁVRA, V. *Mluvíme beze slov*.
Praha: Panorama, 1990.

Doporučená literatura k dalšímu studiu

- [33] LEWIS, D. *Tajná řeč těla*.
Praha: Victoria Publishing, 1993.
- [34] PEASE, A. *Řeč těla*.
Praha: Portál, 2001.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 4

- [35] BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*.
Praha: SPN, 1991.
- [36] BEDRNOVÁ, E., NOVÝ, I. *Psychologie a sociologie řízení firmy*.
Praha: Prospektrum, 1994.
- [37] HACKMAN, J. R., OLDHAM, G. R. *Motivation Through the Design Work: Test of a Theory*. (1976) Cit.: Kleinbeck U., Schmidt, K. H. *Angewandte Motivationspsychologie in der Arbeitsgestaltung*. *Psychologie und Praxis*, 1, 1983, s. 13 - 21.
- [38] LÖSSL, E. *Ergebnisse der Zielsetzungsverfahren*.
Psychologie und Praxis, 3, 1983, s. 126 - 135.
- [39] MADSEN, K. B.: *Nové teorie motivace*.
Praha: Academia, 1979.
- [40] NAKONEČNÝ, M. *Motivace pracovního jednání a její řízení*.
Praha: Management Press, 1992.
- [41] STÝBLO, J. *Manažerská motivační strategie*.
Praha: Management Press, 1992.
- [42] ŠVANCARA, J. *Teoretické, metodologické a terminologické otázky pracovní motivace z hlediska aplikace v odvětví rozvoje člověka*.
Brno: ÚEŘNS MU, 1988.

- [43] ŠVANCARA, J. *Motivační struktura v odvětvích rozvoje člověka z hlediska současných změn ve společnosti (Psychologická studie)*.
Brno: ÚEŘNS MU, 1989.

Doporučená literatury k dalšímu studiu

- [44] NAKONEČNÝ, M. *Motivace pracovního jednání a její řízení*.
Praha: Management Press, 1992.
- [45] FORSYTH, P. *Jak motivovat lidi*.
Praha, 2001.
- [46] SANH H. KIM *Tisíc a jeden způsob jak motivovat sebe i druhé*.
Praha: Management Press, 2000.
- [47] STÝBLO, J. *Manažerská motivační strategie*.
Praha: Management Press, 1992.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 5

- [48] BALCAR, K. *Úvod do studie psychologie osobnosti*.
Praha: SPN, 1991.
- [49] JONÁŠ, J. *Křížovka života*.
Ústí nad Labem: Severočeské nakladatelství, 1988.
- [50] KOUKOLÍK, F. *Vzpouza deprivantů*.
Praha: Makropulos, 1996, s. 90 - 92.
- [51] LEVI, V. *Já a my*.
Praha, 1976.
- [52] NAKONEČNÝ, M. *Základní otázky psychologie*.
Praha: SPN, 1968, s. 112 - 121.
- [53] ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*.
Praha: Orbis, 1972, s. 95 - 125.
- [54] SAGAN, C. *Draci z ráje*.
Praha: Eminent, 1999.
- [55] SMĚKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*.
Brno: Barrister a Principal, 2002-08-13.

Doporučená literatura k dalšímu studiu

- [56] GAMON, D., BRAGDON, A. *Mozek a jak ho cvičit*.
Praha: Portál, 2001.
- [57] HOWARD, P. *Průručka pro uživatele mozku*.
Praha: Portál, 1999.
- [58] KOUKOLÍK, F. *Lidský mozek*.
Praha: Portál, 2000.
- [59] MICHELI, G. F., MOOREOVÁ, C. L. *Psychobiologie*.
Praha: Portál, 1999.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 6

- [60] BALCAR, K. *Úvod do psychologie osobnosti*.
Chrudim: nakladatelství Mach, 1993.
- [61] BUCHTOVÁ, B. *K psychologické dimenzi nezaměstnanosti*.
Brno: FF MU, 1992, 128 s.
- [62] BUCHTOVÁ, B. *Sociální psychologie nezaměstnanosti*.
In: Slaměník, I., Výrost, J., Aplikovaná sociální psychologie II: Člověk v sociálním kontextu. Praha: Grada, 2000, s. 81 - 108.

- [63] ČÁP, J., DYTRYCH, Z. *Utváření osobnosti v náročných životních situacích*. Praha, 1968.
- [64] LAZARUS, R.S., FOLKMAN, J. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer - Verlag, 1984.
- [65] LORENZ, K. *Základy etologie*. Praha: Academia, 1993.
- [66] MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984.
- [67] NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha, 1995.
- [68] SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister- Principal, 2002.

Doporučená literatura k dalšímu studiu

- [69] AUGER, L. *Strach, obavy a jejich překonání*. Praha: Portál, 1998.
- [70] ELLIS, A. *Člověče, neboj se*. Praha: NLN, 2001.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 7

- [71] BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: nakladatelství Mach, 1991.
- [72] GUILFORD, J. P. *The Nature of Human Inteligence*. New York: McGraw-Hill, 1967.
- [73] KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. Praha: Makropulos, 1995.
- [74] NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 1995.
- [75] PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. Praha: SPN, 1970.
- [76] PIETRASINSKI, Z. *Psychologie správného myšlení*. Praha, 1964.
- [77] POPPER, K. R. *Věčné hledání*. Praha: Vesmír, 1995.
- [78] ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Orbis, 1972.
- [79] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1989
- [80] ŠMAJS, J. *Ohrožená kultura*. Brno: Zvláštní vydání..., 1995.
- [81] ŠVANCARA, J. *Psychologie stárnutí a stáří*. Praha: SPN, 1983.
- [82] WATZLAWICK, P. *The Language of Change*. New York, 1978.
- [83] WILSON, E. *O lidské přirozenosti*. Praha: Lidové noviny, 1993.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 8

- [84] BENEŠ, J. *Člověk*. Praha: MF, 1994.

- [85] BERTALANFFY, L. VON *Člověk - robot a myšlení*.
Praha: Svoboda, 1972.
- [86] BROMLEY, D.B. *Psychológia ľudského stárnutia*.
Bratislava: Smena, 1974.
- [87] BRONOWSKI, J. *Vzestup člověka*.
Praha: 1985.
- [88] LORENZ, K. *Základy etologie*.
Praha: 1993.
- [89] MATĚJČEK, Z., LANGMEIER, J. *Počátky našeho duševního života*.
Praha: Panorama, 1986.
- [90] MATĚJČEK, Z., DYTRYCH Z. *Děti, rodina a stres*.
Praha: Galén, 1994.
- [91] POPPER, K.R. *Věčné hledání*.
Praha: Vesmír, 1995.
- [92] PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky I. - IV. díl.*
(1967 - 1974).
- [93] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*.
Praha: Panorama, 1989.
- [94] ŠMAJS, J. *Ohrožená kultura*.
Praha: Hynek, 1997.
- [95] ŠVANCARA, J. *Psychologie stárnutí a stáří*.
Praha: SPN, 1983.
- [96] ŠVANCARA, J. *Kompendium vývojové psychologie*.
Praha: SPN, 1986.

Doporučená literatura k dalšímu studiu

- [97] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*.
Praha: Panorama, 1989.
- [98] ŠMAJS, J. *Ohrožená kultura*.
Praha: Hynek, 1997.
- [99] STUART- HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*.
Praha: Portál, 1999.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 9

- [100] BARRETT, J., WILLIAMS, G., *Otestujte si své schopnosti*.
Praha: Grada Publishing, 1995.
- [101] GUREVIČ, K. M. *Psychologická diagnostika*.
Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, 1985.
- [102] PICHOT, P. *Mentální testy*.
Praha: SPN, 1970.
- [103] SVOBODA, M. *Metody psychologické diagnostiky dospělých*.
Praha: CAPA a.s Poradenská agentura, 1992.
- [104] ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*.
Praha: Orbis, 1972.

Doporučená literatura k dalšímu studiu

- [105] ČAKRT, M. *Kdo jsem já, kdo jste vy?*
Praha: Management Press, 1996.
- [106] STEWERT, H. H. *Testy inteligence*.
Praha: Ikar, 1996.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 10

- [107] FRANKLI, W. E. *Psychoterapie pro laiky*.
Brno: Cesta, 1998.
- [108] KALINA, K. *Jak žít s psychózou*.
Praha: Portál, 2001.
- [109] KRATOCHVÍL, S. *Jak žít s neurózou*.
Praha, 2000.
- [110] NEŠPOR, K. *Hazardní hra jako nemoc*.
Praha - Havířov, 1994.
- [111] NOVÁK, T. *Sám sobě psychiatrem*.
Praha: Grada, 1995.
- [112] PROKŮPEK, J. *Psychiatrie*.
Praha: SZN, 1964.
- [113] RIEGEL, J. *Osobnost a emocionální problémy*.
Praha: Avicenum, 1991.
- [114] RICHTEROVÁ, L., TRNKA, V., HOLUB, V., MEČÍŘ, J. *Psychopatologie*.
Praha, 1967.
- [115] ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*.
Praha: Orbis, 1975.
- [116] TYLER, A. *Drogy v ulicích*.
Praha: Ivo Železný, 2000.

Doporučená literatura k dalšímu studiu

- [117] KALINA, K. *Jak žít s psychózou*.
Praha: Portál, 2001.
- [118] KRATOCHVÍL, S. *Jak žít s neurózou*.
Praha, 2000.
- [119] NEŠPOR, K. *Hazardní hra jako nemoc*.
Praha - Havířov, 1994.

Použitá literatura v textu KAPITOLY 11

Smysl životospřávných korekcí

- [120] BERNE, E. *Jak si lidé hrají*.
Praha: Dialog, 1992.
- [121] JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*.
Brno: Atlantis, 1994.
- [122] LEWIS, T. *Buňka, medúza a já*.
Praha: MF, 1981.
- [123] NOUZA, K. *Skrytá moc imunity*.
Praha: MF, 1981.
- [124] PECK, M.S. *Nevyšlapanou cestou*.
Praha: Odeon, 1993.
- [125] PECK, M.S. *Dále nevyšlapanou cestou*.
Olomouc: Votobia, 1994.

Adaptace člověka v náročných situacích

- [126] HOVORKA, J. *Cesta do stáří*.
Praha: Práce, 1986.
- [127] KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*.
Praha: Makropulos, 1995.

- [128] LANGER, P. *Tajomstvá vnútornej sekrécie*.
Martin: Osveta, 1986.
- [129] LIBERDOVÁ, J. *Cesta ke zdraví*.
Brno: MOSEČ, 1990.
- [130] LYSEBETH, A. *Jóga*.
Praha: Olympia, 1984.
- [131] PINCHNEYOVÁ, C. *Kalanetika*.
Praha: Knižní klub, 1993.
- [132] SCHREIBER, V. a spol. *Stres*.
Praha: Avicenum, 1985.
- [133] ZEMAN, V. *Cest je bezpočtu*.
Brno: MOSEČ, 1991.

Vliv výživy na kondici člověka

- [134] BIELER, H. G. *Jídlo - můj nejlepší lék*.
Opava: Optys Print, 1991.
- [135] COATES, N., JOLLYMAN, N. *Jde o život*.
Praha: Erika, 1992.
- [136] DIAMOND, H. a M. *Fit pro život I, II*.
Olomouc: Fin, 1993.
- [137] FANTO, A. *Vitamíny a prevence*.
České Budějovice: Dona, 1992.
- [138] KRCH, F., MÁLKOVÁ, I. *SOS nadváha*.
Praha: Granit, 1993.
- [139] SUMMOVÁ, V. *Velká kuchařská kniha oddělené stravy*.
Martin: Neografia, 1994.
- [140] WALKER, N.W. *Zářící zdraví*.
Olomouc: Fin, 1994.

Doporučená literatura k dalšímu studiu

- [141] PRAŠKO, J., PRAŠKOVÁ, H. *Proti stresu krok za krokem*.
Praha: Grada Publishing, 2001.

PATRIA .cz

Váš investiční portál

Masarykova univerzita
Ekonomicko-správní fakulta
Centrum distančního a celoživotního vzdělávání

Psychologie pro ekonomy

Distanční studijní opora

Doc. PhDr. Božena Buchtová, CSc.

Vydala Masarykova univerzita roku 2004

Technický redaktor: Martin Vlasák
Metodická spolupráce: Doc. Ing. Ivan Hálek, CSc.
Jazyková úprava CDCV: Mgr. Martin Hubík

1. vydání, 2004 náklad 350 výtisků
AA – 20,72 VA – 20,87 226 stran
Tisk: Tiskárna BonnyPress, Heinrichova 16, Brno 602 00
Pořadové číslo 3930/ESF–13/04–17/99
ISBN 80–210–3396–7

Tato publikace neprošla redakční ani jazykovou úpravou
v redakci vydavatele.

