

MYŠLENÍ A JAZYK

- myšlení (řešení školního úkolu, rozhodování v obchodě ...) může být pojímáno jako vnitřní řeč
 - **propozicionální myšlení** - ve větách, vyjadřuje tvrzení, propozici
 - **imaginativní myšlení** - odpovídá zejména zrakovým představám
 - **motorické myšlení** - představy pohybů v mysli, hlavně u dětí
- hlavní zájem vědců se soustředí na propozicionální myšlení, o něco méně na imaginativní myšlení

Pojmy a kategorie

- **pojem** reprezentuje celou skupinu objektů - je představován souborem vlastností, které jsou spojeny s touto skupinou (např. pojem kočka zahrnuje - má čtyři nohy, vousy, ocas, prská, vrní...)
- pojmy podporují kognitivní ekonomii, protože rozdělují svět na zvládnutelné jednotky
- sdružují různé objekty - je více představitelů pojmu jablko, židle....
- **kategorizace** - proces přiřazování objektu k pojmu; pokud objekt kategorizujeme, bereme ho, jako by měl mnoho vlastností, které jsou spojeny s pojmem, vč. vlastností, které nelze vnímat přímo (např. jablko - přímo vnímatelné vlastnosti - má různé barvy, roste na stromech, je oblé..., nepřímě vnímatelné - je sladké, je jedlé, má jádra....) >> další důležitá funkce pojmů - umožňují nám předpovídat informace, které nelze bezprostředně vnímat
- existují pojmy pro činnosti - práce, jedení; pro abstraktní pojmy - spravedlnost, tolerance; pro čísla - jedna, pět >> to jsou jednoslovné pojmy; pojmem je ovšem třeba i "věci, které si sbalím na dovolenou" - tzv. pojem řízený cílem, taktéž poskytují kognitivní ekonomiku a mají prediktivní sílu

Prototypy

- jsou tvořeny sadou vlastností, které popisují **nejlepší příklady toho pojmu** (např. starý mládenec - starší 35 let, žije sám,...; jablko - červené, pravidelné, dobré)
- pojem ovšem musí obsahovat více než pouze vlastnosti prototypu; dalším obsahem je **jádro**, které obsahuje vlastnosti nejdůležitější pro příslušnost k danému pojmu (starý mládenec - muž, dospělý, svobodný; jablko - ovoce, jedlé)
- rozlišují se **klasické pojmy** (starý mládenec), rozhodující jsou jádrové vlastnosti pojmu; a **neurčité pojmy** (pták), důležitá je podobnost s prototypem pojmu (jádrové vlastnosti jsou např. jeho genetická výbava, fakt, že jeho rodiče jsou taky ptáci)
- to, do jaké míry je příslušník daného pojmu typický, má velký vliv na jeho kategorizaci (pokud se zeptáme dítěte, jestli vrabec je pták, odpoví ano, ale u kuřete jim rozhodování trvá mnohem déle)
- podstatou kategorizace není vždy zjišťování, zda má objekt vlastnosti jádra nebo je podobný prototypu, někdy představuje usuzování o objektu (když se někdo zpívá na ulici, pomyslíme si, že je opilý; přitom souvislost zde vůbec nemusí být)

Hierarchie pojmů

- mimo znalost vlastností pojmů je třeba také vědět, jaké vztahy mají mezi sebou (např. jablko je sladké ovoce, jeden jeho druh je McIntosh)
- při hledání odpovědi na otázku Je jablko McIntosh sladké? budeme schopni odpovědět, ačkoliv tyto dvě vlastnosti spolu nejsou přímo spojeny
- doba nutná ke stanovení vlastnosti bude tím delší, čím dále se od sebe v hierarchii nacházejí
 - experimenty byly prokázáno, že odpověď na otázku Je jablko McIntosh sladké? trvala déle než na otázku Je jablko sladké? (hierarchie: sladké ovoce - jablko - McIntosh)
- jedna úroveň je vždy základní, např. pro zařazení McIntoshe použijeme pojmu jablko spíše než ovoce; základní úroveň je patrně ta, na které se nacházejí nejcharakterističtější vlastnosti

Osvojování si pojmů

učení se prototypům a jádrům pojmů

- získat znalosti o určitém pojmu je možné buď tak, že nám je někdo sdělí, nebo vlastní zkušeností; způsob závisí na tom, co je předmětem osvojování
- **procesem učení** ve smyslu studia je to spíš **jádro pojmů**, **prototypy** získáváme vlastní praxí (dítěti někdo řekne, že zloděj je takový člověk, který někomu vezme majetek a nechce mu ho vrátit (jádro), zatímco zkušenost vede k dítěti vytvoření si obrazu o zloději jako o neupraveném, nebezpečném člověku - prototyp)
- dítě se musí naučit, že lepším indikátorem pro příslušnost k pojmu je jeho jádro, než prototyp (je schopné to pochopit asi od 10 let)

učení se ze zkušenosti

- **strategie s pomocí příkladu** - dítě se dozví, že daná věc náleží k danému pojmu, pak s setká s jiným objektem a na základě podobnosti s prvním ho přiřadí pod tentýž pojem
- **testování hypotézy** - prohlížení známých příslušníků pojmu a hledání jejich společných vlastností; tato strategie je založena na abstrakci a vede k nalezení hlavních vlastností pojmu
- obě tyto strategie jsou řízeny pouze vstupními informacemi a známými položkami; kladou malý důraz na již dříve přítomné znalosti jedince
- **strategie postupující shora dolů** - s využitím minulých zkušeností a očekávání

Spojování pojmů

- je důležité rozumět nejen podstatě pojmů, ale také možnosti jejich spojování
- obecným pravidlem je přiřazovat k sobě pojmy jako podmět a přísudek (Ben má hnědé oči - Ben je podmět, má hnědé oči je přísudek...)
- dále se spojují jednotlivá tvrzení mezi sebou; podmětem pak je celé výchozí tvrzení

Kritická diskuse - Hypotéza lingvistické reality

- základem této hypotézy je tvrzení, že spíše než myšlení určuje strukturu jazyka, určuje jazyk strukturu myšlení > z toho plyne, že lidé užívající odlišný jazyk vnímají svět různým způsobem
- podporu této hypotézy hledají její zastánci v rozdílech ve slovní zásobě - Angličan má jen jedno pojmenování pro sníh, zatímco Eskymák má čtyři > Eskymák dovede rozlišovat mezi druhy sněhu, což Angličan neumí; podle kritiků této hypotézy může jazyk obsahovat rozdíly důležité pro danou kulturu, ale nemění se tím vnímání jedince - i Angličan pozná různé druhy sněhu, ale protože to nepotřebuje, nemá je pojmenované

Usuzování

- při přemýšlení propozicionálním způsobem dochází k organizaci myšlenek
- pokud myslíme na nedávný telefonní hovor, vznikají různé sekvence za připojení dlouhodobé paměti
- při usuzování nabývá sekvence myšlenek formy úsudku, ve kterém jedno tvrzení odpovídá závěru, který se snažíme odvodit; zbývající tvrzení jsou důvody pro závěr - jeho **premisy** (předpoklady)

Deduktivní usuzování

pravidla logiky

- podle logiků jsou nejsilnější úsudky **deduktivně platné**, tzn., že je nemožné, aby závěr vyplývající z úsudku byla nepravdivý, jsou-li pravdivé jeho premisy (1. Jestli prší, vezmu si deštník. 2. Prší. 3. Proto si vezmu deštník.)
- pokud se nás někdo zeptá, jestli je náš úsudek deduktivně platný, jsme si ve svém hodnocení jednoduchých úsudků přiměřeně jistí > jakým způsobem ale hodnotíme?
- některé teorie deduktivního usuzování předpokládají, že postupujeme jako intuitivní logici a používáme logických pravidel ve snaze dokázat, že závěr úsudku vyplývá z premis > Jestliže P, pak Q; tvrzení P, vyvodím Q
- složitější situace:
 - 1. Jestliže prší, vezmu si deštník. 2. Jestliže si vezmu deštník, ztratím jej. 3. Prší. 4. Proto ztratím svůj deštník.

- důkazem pro to, že lidé běžně používají taková pravidla, je, že množství pravidel vyžadovaných pro úsudek je prediktorem obtížnosti > čím je potřeba více pravidel, tím je pravděpodobnější, že člověk udělá chybu a tím déle mu trvá, než dospěje ke správnému rozhodnutí

jiná pravidla a heuristika

- použití logických pravidel při deduktivním usuzování je spouštěno pouze logickou formou tvrzení, ale schopnost vyhodnocovat deduktivní úsudky závisí také na **obsahu** tvrzení
- **pragmatická pravidla** - méně abstraktní a více se vztahují k praktickému životu
 - např. Pokud má nastat určitá událost, často se musí uskutečnit urč. podmínka
- **heuristika** - zkratkovitý postup, jednoduše použitelný, často (ale ne vždy) poskytne správné odpovědi
- užití těchto metod je určeno obsahem problému, zatímco logická pravidla by jím být určena neměla

Induktivní usuzování

- podle logiků může být úsudek dobrý, i když není deduktivně platný > je **induktivně silný, tzn., že je nepravděpodobné, že úsudek je neplatný, když jsou platné premisy**
 - např. 1. Mitch studoval účetnictví. 2. Mitch pracuje v účetní firmě. 3. Mitch je účetní.
 - deduktivně je tento úsudek neplatný (může tam pracovat na kterékoli jiné pozici, třeba jako hlídač)
- **induktivní síla je záležitostí pravděpodobnosti**, nikoli jistoty, a induktivní logika je založena na teorii pravděpodobnosti
 - **pravidlo poměrného základu** - pravděpodobnost, že je něco příslušníkem urč. třídy, je tím vyšší, čím více má třída členů (úsudek o Mitchovi může být posílen tvrzením, že je členem klubu, kde je 90% členů účetních)
 - **pravidlo konjunkce** - pravděpodobnost tvrzení nemůže být nižší než pravděpodobnost tohoto tvrzení spojeného, spojeného s jiným tvrzením (pravděpodobnost, že Mitch je účetní nemůže být nižší, než pravděpodobnost, že Mitch je účetní a vydělává ročně víc než 30 tis. USD)
 - tato pravidla jsou lidmi uznávána, ale v rychlosti usuzování je mnohdy porušují

heuristika

- lidé pravidla často porušují, hlavně pravidlo poměrného základu
- experiment - jedincům bylo řečeno, že si mají představit skupinu 70 inženýrů a 30 právníků; pak jim dostali pět popisů a měli určit, zda se hodí spíše na tu nebo tu skupinu; při konkrétních popisech, kde bylo možné jednoduše odvodit, že se jedná o právníka, resp. inženýra, nedělali chyby, ale při přiřazení obecného popisu měli za to, že pravděpodobnost je 50/50, ačkoliv inženýrů je ve skupině více, takže neutrální popis pravděpodobněji odpovídá profesi s vyšším poměrným základem; druhá skupina dostala stejný úkol s tím, že počty byly otočené - a hodnocení byl shodné, což dosvědčilo, že pravidlo poměrného základu nebylo respektováno
- porušování pravidel konjunkce:
 - Linda je svobodná, velmi chytrá...na vysoké škole se specializovala na filozofii .. zajímala ji otázka diskriminace
 - tvrzení: 1. Linda je bankovní úřednice. 2. Linda je bankovní úřednice a je aktivní ve feministickém hnutí
 - většina pokusných osob mylně soudila, že pravděpodobnější je druhé tvrzení
 - odhadovali místo pravděpodobnosti podobnost Lindy s prototypem bankovní úřednice a feministická bankovní úřednice
 - >tzv. **heuristika podobnosti**
- heuristika příčinnosti - odhad pravděpodobnosti podle síly příčinných souvislostí mezi událostmi, které se v situaci odehrávají
- většinou ale vedou heuristická pravidla ke správným závěrům

Jazyk a komunikace

- jazyk je prvotním prostředkem komunikace propozicionálních myšlenek

- každý člověk s normální inteligencí si osvojí mateřský jazyk a bez námahy jej používá; mezi základní psychologické hádanky patří fakt, že ačkoliv ne každý zvládne např. hrát šachy nebo být dobrý v matematice, ovládá každý nesmírně složitý lingvistický systém

Úrovně jazyka

- jazyk používáme ve dvou rovinách - **produkce a porozumění**
- při produkci: propozicionální myšlenka > převedení do věty > vyjádření zvukem
- při porozumění: slyšení zvuků > zvukům připojíme význam ve formě slov > spojíme do věty > extrahujeme tvrzení
- úrovně: zvuky řeči; slova, předpony, přípony; slovní spojení
- základní vlastnosti každého jazyka - **strukturovanost** na různých úrovních a **produktivnost** - možnost kombinovat jednotky nižších úrovní do mnohem vyššího počtu jednotek na vyšší úrovni

Jazykové jednotky a procesy

zvuky řeči

- při mluvení - vytváření řady zvuků - používáme rty, jazyk, ústa a hlasivky
- zákl. jednotkou je **foném** - kategorie zvuku řeči (písmeno, angl. jich má asi 40)
- každý jazyk má odlišnou řadu fonémů, což je důvod, proč je obtížné naučit se vyslovovat cizí jazyk
- správným spojováním fonémů vznikají slova; každý jazyk má svá pravidla, jaké fonémy po sobě mohou a jaké nemohou následovat

slovní jednotky

- nejmenší lingvistická jednotka nesoucí význam je **morfém**
 - většinou jsou to **slova sama o sobě** (čas), jiné jsou **přípony a předpony** (časně, nečas)
 - tzv. **gramatické morfémy** (členy, předložky) slouží primárně ke gramatické výstavbě věty
- slovo je pojmenování pojmu; nejdůležitější vlastnosti slova je jeho **význam**
- morfémy nesou význam, fonémy nikoli a pro obojí jsou aktivovány jiné části mozku

větné jednotky

- věty a slovní spojení
- tvrzení je tvořeno **podmětem a přísudkem**; věta může být rozdělena do slovních spojení tak, že každé větné spojení odpovídá buď podmětu nebo přísudku, nebo celému tvrzení
 - např. Mary sjednává pojistku. lze rozdělit do dvou slovních spojení: Mary a sjednává pojistku
 - první slovní spojení se nazývá fráze podstatného jména (zaměřeno na podst. jméno), druhé spojení se nazývá slovesná fráze (určuje přísudek tvrzení)
- > pokud čteme nebo slyšíme větu, rozdělíme ji nejprve do frází podstatného jména, slovesných frází a jiných slovních spojení a poté z nich získáme tvrzení
- rozebírání vět do menších jednotek, jako jsou podst. a přídavná jména, slovesa ... je **větný rozběr (syntaktická analýza)**; většinou provádíme snadno a nevědomě

Vliv kontextu na porozumění větě a její tvorbu

- při vytváření věty: propozicionální myšlenka > slovní spojení a morfémy > morfémy do fonémů (z nejvyšší úrovně na nejnižší)
- při porozumění naopak: fonémy > morfémy > slovní spojení > tvrzení
- dalším intervenujícím činitelem v obou případech je **kontext** - předpovídá to, o čem se hovoří; někdy je bez kontextu nemožné rozumět
 - součástí kontextu je druhá osoba - je třeba porozumět záměrům řečníka, s kterými danou větu vyslovil (Kde je Empire state building? Pokud se mě na to ptá člověk v Praze, odpověď bude V USA, když se ptá v USA, odpověď bude V NY, když se ptá v NY, odpověď bude Na Manhattanu ...)

Vývoj řeči

- děti se během čtyř pěti let naučí nejen vyslovovat zvuky řeči, ale také jak se tyto zvuky spojují do slov, slova do vět, které pak vyjadřují myšlenky

Co si osvojujeme

- začíná se na úrovni fonémů, pak slova a jiné morfémy a nakonec větné jednotky a jejich syntaxe

fonémy a jejich kombinace

- dospělí lidé dobře rozlišují rozdílné zvuky, které odpovídají různým fonémům jejich jazyka, ale špatně odlišují rozdílné zvuky, které odpovídají stejnému fonému jejich jazyka (ten / sten)
- dítě se rodí se schopností odlišovat rozdílné zvuky, které odpovídají **různým fonémům jakéhokoli jazyka**
- během prvního roku se dítě naučí, které fonémy přísluší jeho jazyku a ztratí schopnost rozlišovat mezi zvuky, které odpovídají stejným fonémům jeho jazyka
- **> dítě je predisponováno naučit se jakýkoli jazyk**
- dalším vývojem se učí fonémy kombinovat tak, aby vznikla slova

slova a pojmy

- dítě začíná mluvit asi od jednoho roku, znají už mnoho pojmů a přiřazují je slovům, které slyší používat
- do druhého roku mluví hlavně o lidech, zvířatech, vozidlech, hračkách, jídle, částech těla a součástech domácnosti
- děti staré 2,5 roku často rozšiřují pojmy, aby překonaly mezery - pes slouží jako označení psa, krávy i kočky
- slovní zásoba v 18 měsících je asi 25 slov, v 6 letech je to asi 15 000 slov (naučí se 10 slov denně)

od primitivních ke složitým větám

- mezi 1,5 a 2,5 rokem si začíná osvojovat syntaxi slovní spojení a větné jednotky
- zpočátku má řeč tzv. **telegrafickou kvalitu** (tam pes, máma doma...); dítě vynechává gramatická slova i jiné gramatické morfémy a vkládá pouze slova nesoucí nejdůležitější obsah
- rychlým pokrokem dochází k užívání složitějších vět a dále pomocí spojek složených vět
- posloupnost vývoje řeči je u všech dětí pozoruhodně stejná

Procesy učení

- ve vývoji je důležitý proces učení i genetické faktory

napodobování a podmiňování

- jednou z možností učení je **napodobování**, ovšem ukázalo se, že to není primární způsob (např. tím, jaké dělají děti chyby - je zřejmé, že se pokoušejí aplikovat svá vlastní pravidla)
- další možností je **podmiňování**, tzn., že rodiče dítě odměňují, popř. trestají > to by ale rodiče museli reagovat na každý detail v řeči dítěte, což, jak se ukázalo, nedělají

testování hypotézy

- oba předešlé způsoby lze aplikovat jen na specifické výroky; děti se však často učí obecné poznatky - např. **pravidla**, a zdá se, že zde tvoří hypotézy o pravidlech a testují je (např. koncovku -ed, která (v angličtině) z přítomného času dělá minulý, mají tendenci řadit ke všem, tedy i nepravidelným slovesům; generalizovat přestanou až časem)
- děti při tvorbě hypotéz používají tzv. **operační principy** jako vodítka
 - nutnost dávat pozor na konec slov
 - sledování předpon a přípon
 - vyhýbání se výjimkám

Vrozené faktory

bohatost vrozených znalostí

- děti ze všech kultur procházejí stejnou vývojovou sekvencí: 1 rok - první slova; 2 roky - věty ze 2-3 slov; 3 roky - začínají užívat gramatická pravidla; 4. roky - mluví téměř jako dospělý člověk
- vrozené vlastnosti jazyka jsou tak bohaté, že děti mohou procházet normálním průběhem osvojování jazyka, i když kolem nich nikdo jazyk nepoužívá
- neslyšící děti se samy od sebe začnou učit užívat k dorozumívání posunky a jejich užívání se vyvíjí stejně jako u normální řeči (nejdřív jeden samostatný posunek, pak dva spolu ...)

kritická období

- první měsíce života jsou kr. období pro vyřadování se na fonémy mateřského jazyka
- jsou i důkazy pro existenci kritického období pro začátek učení se druhému jazyku (tak, aby jednou uměly děti mluvit bez přízvuku)
- pozorování hluchých lidí učících se posunkovou řeč naznačují, že je i kritické období pro učení se syntaxi

Mohou se jiné živočišné druhy naučit lidskou řeč?

- podle některých vědců jsou naše schopnosti mluvit jedinečné; jiné druhy mají jisté komunikační prostředky, ale ty jsou kvalitativně velmi odlišné
- šimpanzi: mají různá gesta a zvuky, ale produktivita jejich komunikačního systému je malá na rozdíl od lidského, kde z malého množství fonémů je možné tvořit tisíce slov a ty spojovat do nekonečného množství vět; rovněž strukturovanost vykazuje velké rozdíly: v lidské řeči je patrný rozdíl mezi úrovní morfémů (prvky mají význam) a zvuků (nemají); u šimpanzů není taková dualita struktury, protože každý symbol je nositelem významu; dále u šimpanzů nemá na význam vliv pořadí symbolů, kdežto u člověka ano (Jonáš snědl velrybu x velryba snědla Jonáše)
- Gardner zkoumal, zda je možné naučit šimpanze lidskou řeč; samice Washoe uměla 130 posunků a rozuměla ještě většímu počtu a naučila se i generalizovat
- další podobné experimenty prováděli Premack, Rumbaugh a Paterson; používali posunky, předměty i klávesnici
- opice jsou schopny porozumět pojmům podobně jako jim rozumíme my, ale neumějí je spojovat do vět stejným způsobem
- v novějších pokusech se podařilo docílit, že trpasličí šimpanzice Kamzi ovládla syntaxi na úrovni dvouletého dítěte
- uznávaný názor ohledně schopnosti komunikace řečí u zvířat je ten, že pokud by taková možnost existovala a zvíře by ji neužívalo, byl by to z evolučního hlediska zázrak

Kritická diskuse - Mozková lokalizace

- vrozené faktory hrají v osvojování řeči důležitou úlohu
- v mozku jsou specializované oblasti na řeč - LH, temporo-okcipitální oblast; **Brockova a Wernickeho oblast**, jejichž poškození vede ke vzniku afázií
- Brockova afázie - kostrbatá řeč, má smysl, ale jen telegrafickou kvalitu, málo morfémů a složitých vět; způsobena narušením syntaktického stadia, možná zpomalený přístup k významům slov, zejména dvojnásobných
- Wernickeho afázie - řeč plynulá, ale naprosto nesmyslná, občas vymyšlená slova; narušení na úrovni slov a pojmů, výrazný pojmový deficit

Imaginativní myšlení

vytváření představ a vnímání

- určitou část myšlení provádíme vizuálně, vybavujeme si minulé vjemy nebo jejich části a poté s nimi zacházíme, jako by šlo o skutečný vjem (např. při hledání odpovědi na otázky: Jaký tvar mají uši jezevčíka?, Co vznikne, když otočíme písmeno N o 90°?. Kolik oken má v obýváku tvoje matka?....)
- vytváření představ se může podobat vnímání, protože je umožněno stejnými částmi mozku; poškození mozku vede pak k problémům jak při vnímání, tak i při vytváření představ

Imaginativní operace

- duševní operace s představami jsou podobné těm, které provádíme při práci se skutečnými zrakovými objekty
- intenzivně je studovaná rotace prováděná ve vzduchu - pokusy s písmenem R, které bylo pokusným osobám prezentováno různě natočené a pak ještě zrcadlově >> důkazem pro to, že osoby se rozhodovaly tak, že v duchu prováděly rotaci představy písmena postupně až odpovídalo ukázané podobě, jsou, že čím větší byl úhel natočení, tím déle trvalo rozhodování
- dalším společným znakem představ a vnímání je shoda v tom, že čím větší je objekt - představa, tím více můžeme vidět detailů (velikost zrna)

Zraková kreativita

- znají umělci, ale i matematici a fyzikové (Einstein o sobě uvedl, že málokdy myslel slovy)

Myšlení v činnosti: řešení problému

- při řešení problému usilujeme o dosažení cíle, ale nemáme připravené prostředky, jak ho dosáhnout; proto je třeba rozdělit cíl na dílčí cíle, dokud nedosáhneme takové úrovní, na které jsou prostředky k dispozici

Strategie řešení problému

- strategií rozkládání cílů se zabývali Newell a Simon (1972)
- v experimentech chtěli, aby osoby přemýšlely nahlas; tyto slovní reakce pak analyzovali
- **strategie zmenšení rozdílu mezi současným stavem situace a jejím cílovým stavem** >> vytváříme si dílčí cíle, po jejichž dosažení je konečný cíl bližší
- analýza prostředků vedoucích k cíli - porovnáváme současný stav s cílovým stavem a hledáme nejdůležitější rozdíl mezi nimi a odstranění tohoto rozdílu je hlavním dílčím cílem
 - složitější než předchozí
 - potřebuju jet zítra k lékaři > čím? > autem > nejede > proč? > špatná baterie > aby jelo, koupím novou baterii > kde? > v servisu
- **strategie zpětného postupu** - užitečná u matematických úloh
 - uvažování od cíle k dílčímu cíli
- tyto strategie se někdy nazývají jako tzv. **slabé metody**, protože se nezakládají na nějakých specifických znalostech; spoléhat na ně lze třeba tehdy, když o dané oblasti máme jen málo informací nebo pracujeme na problému s neznámým obsahem; při znalosti dané oblasti jsou k dispozici výkonnější postupy

Reprezentace problému

- schopnost vyřešit problém závisí jednak na použité strategii, jednak na způsobu jeho reprezentace - někdy je výhodnější propozicionální způsob, někdy zraková představa
- řešit lze manipulací s tvrzeními nebo představami
- důležité je rovněž to, co je reprezentováno - někdy zapomeneme do reprezentace zahrnout něco důležitého nebo tam zahrneme něco, co naopak důležité není (např. pomocí několika předmětů vyřešit cosi - můžeme se snažit využít všech předmětů, což je zbytečné, nebo nám nedojde, jak lze předměty uplatnit mimo jejich původní určení)

Odborníci vs. začátečníci

- rozdíl mezi řešením problému zač. a odb. se projevuje např. ve fyzice, geografii, šachách
- odborníci mají v paměti mnohem více reprezentací, takže nemusí tolik zatěžovat krátkodobou paměť
- jsou schopní vidět problém v obecné rovině, zatímco laik řeší tento konkrétní případ bez existence obecně použitelného postupu

Počítačová simulace

- používá se při studiu způsobu, jakým lidé řeší problémy
- podstatou je snaha o napsání takového programu, který by řešil problémy podobným způsobem jako lidé
- abstraktní podobnosti mezi mozkiem a počítačem jsou součástí současného kognitivního přístupu

MOTIVACE

- studium motivace se zabývá přáními a potřebami subjektu
- dává chování **směr a energii**
- základní motivy:
 - potřeba přežití
 - sociální potřeby
 - motivy zvědavosti

Motivy přežití a homeostáza

- mnoho motivů přežití pracuje podle principu homeostázy - snaha těla o udržení **stálého vnitřního prostředí při měnícím se vnějším prostředí** (teplota, množství vody v těle)

Podstata homeostázy

- příkladem pro homeostatický systém je termostat - jeho cílem je udržovat teplotu vevnitř bez ohledu na změny teploty venku
 - teplota je kontrolována senzorem, je nastavena ideální hodnota a je zde porovnávací část, která srovnává aktuální teplotu s nastavenou, a podle toho, jak je nastavená tolerance, termostat vypíná a zapíná
- jádrem je urč. **proměnná**, která má být **regulována**; systém osahuje **ideální hodnotu proměnné, senzory**, které měří, **porovnávací část** a předem dané **regulační pochody**, které jsou aktivovány v případě, že se aktuální hodnota proměnné vzdálí od ideální více, než je žádoucí
- rozdíl mezi potřebou a pudem
 - potřeba vzniká při odchylce od ideální hodnoty
 - pud vyplývá z potřeby, je jí aktivován > potřeba jídla vzniká, když se snížila hladina glukózy v krvi > pankreas signalizuje játrům, aby vyloučila glukózu > pokud to nejde, je aktivován pud a organismu podnikne akci ke znovunastolení rovnováhy (nají se)

Regulace tělesné teploty

- je rozhodující pro přežití (nad 45° se deaktivují proteiny; pod 0° voda v buňkách krystalizuje)
- regulovanou proměnnou je **teplota krve**, senzory jsou v ústech, v kůži, hřbetní míše a mozku
- řídicí oblastí je **hypothalamus**
 - přední část hypothalamu obsahuje senzory, porovnávací část a ideální hodnotu teploty
 - pokud je zjištěn rozdíl, nastupují fyzilogické reakce (rozšíření krevních kapilár, pocení; zúžení kapilár, třes) a behaviorální regulační pochody (oblékáme se a naopak, hledáme zdroj tepla/chladu....)
 - beh. reakce jsou volní, fyziologické mimovolní

Žízeň

- voda je hlavní součástí těla (2/3 hmotnosti), rozhodující pro přežití
- homeostatický systém pro hladinu vody v těle je složitější než pro teplotu, protože musí regulovat **dvě** proměnné:
 - množství vody uvnitř buněk - **intracelulární tekutina**
 - množství vody vně buněk - **extracelulární tekutina**

intracelulární tekutina

- typickou příčinou ztráty tekutiny je koncentrace sodíku v tekutině vně buněk než uvnitř buněk > sodík nemůže procházet buněčnou membránou, zatímco voda opouští buňky prostřednictvím **osmózy** (tlak, který hlídá rovnováhu iontů na obou stranách membrány)
- senzory - **osmoreceptory** - jsou v hypothalamu a v preoptické oblasti před hypothalamem
- nerovnováha - hypothalamus startuje fyziologické mechanismy

- opětovné získání vody z ledvin > **hypofýza** dostane povel uvolnit **antidiuretický hormon ADH**, který ovlivňuje ledviny, aby vrátily vodu zpět do těla
- pokud je ztráta velká, jsou iniciovány behaviorální vzorce chování

extracelulární tekutina

- Žízeň je vyvolána, i když buňky dehydrovány nejsou - při ztrátě krve, intenzivním pohybu
- je regulován **celkový objem vody v organismu** bez ohledu na její koncentraci
- senzory jsou v ledvinách a detekují změny tlaku krve
 - vylučují **renin** a působí na sekreci hormonu **angiotenzinu**, který vyvolává pocity žízně a chuť na sůl
- existuje také speciální mechanismus, který ukončuje pití ještě než jsou hladiny obou tekutin v normálu
 - tento mechanismus pozná, že v organismu je již dost vody, která znovu naplní buňky i krevní objem
 - senzory jsou osmoreceptory, jsou v ústech a v krevní stěně

Hlad

- silný motivační činitel; jedení je nezbytné pro přežití
- příjem potravy není regulován ani chutí k jídlu ani plností žaludku; určujícím faktorem je systém, který zaznamenává hladinu živin v těle

Proměnné hladu

- **glukóza** (krevní cukr), **tuky** a **aminokyseliny** - regulovatelné proměnné
- glukóza - zdroj energie pro mozek, senzory jsou v hypothalamu a v játrech
 - když senzory poukáží na nedostatek, jsou uvolněny jaterní zásoby glukózy a nastupuje behaviorální vzorec hledání potravy
- ačkoliv jsou aminokyseliny nezbytné pro výstavbu bílkovin, činitelem spouštějícím jedení je tuk
 - nedostatek tukových zásob vede ke ztrátě energie
 - regulovanou proměnnou je glycerol, který vzniká v průběhu přeměny tuku na volné mastné kyseliny

Detektory sytosti

- umístěny v trávicích orgánech a informují mozek o tom, že živiny jsou na cestě a jedení je možné ukončit (ještě před tím, než se živiny dostanou na potřebná místa); ukončení jedení je ovládáno jiným systémem než který je zodpovědný za zahájení (podobně jako u pití)
- v ústech a hltanu, žaludku a dvanáctníku (duodenum) - hormon **cholecystokinin CCK**, v játrech (do nich se dostávají živiny rozpustné ve vodě)

Mozkové mechanismy

- synchronizace systému sytosti se systémem jedení se děje v hypothalamu, konkrétně v jeho laterální (boční) a ventromediální (přední střední) části

LH syndrom

- LH syndrom vzniká, když je zničena tkáň laterálního hypothalamu
- pokusné zvíře zpočátku odmítá jídlo i pití a bez intravenózně podávané výživy by pošlo
- po několika týdnech postupně začíná žrát normálně

VMH syndrom

- následek zničení ventromediálního hypothalamu
- dynamická fáze - zvíře se přežirá
- statická fáze - nepřežirá, mírně snižuje množství potravy a udržuje si svou obezitu
- vědci zpočátku interpretovali výsledky takovýchto výzkumů tak, že centrum jedení je umístěno v laterálním hypothalamu a centrum sytosti ve ventromediálním; další výzkumy tento závěr vyvrátily

změny základního nastavení

- podle novějších výzkumů mají LH a VMH vzájemně protikladné účinky při nastavení tělesné hmotnosti, která odpovídá hmotnosti, při níž tělo nejlépe funguje
- pokud jsou zničeny obě oblasti, zvíře nemění své stravovací návyky a udržuje si zhruba stejnou hmotnost i nadále

interference s nervovými drahami

- jiná hypotéza předpokládá, že zničením některé části hypothalamu se poškodí nervová vlákna, která tudy procházejí - konkrétně **parasymptický systém** > tím se změní metabolismus tak, že mnoho živin je měněno na tuky a ukládáno a málo jich je dáno do metabolického oběhu; ve výsledku má individuuum neustálou potřebu přísunu živin
- prochází tudy i **nigrostriální svazek**, jehož poškození má za důsledek podobný stav jako u VH syndromu

Obezita a anorexie

Obezita

- nejčastější odchylkou od homeostatické regulace hmotnosti je u lidí obezita (hmotnost je o 30% vyšší než přiměřená)
 - častější u žen
 - představuje zdravotní rizika - vysoký tlak, srdeční onemocnění
 - sociální problémy
 - způsobena genetickými faktory nebo přejídáním, případně obojím dohromady

genetické faktory u obezity

- v rodinách neobézních rodičů vyroste jen 10% obézních dětí, v rodinách s jedním obézním rodičem 40% a s oběma rodiči 70% dětí

studium dvojčat

- při experimentech se zvýšeným přísunem kalorií s jednovaječnými dvojčaty se ukázalo, že přibývají obě stejně a na stejných místech > to potvrdilo, že za přírůstkem hmotnosti jsou také významné genetické faktory

tukové buňky

- genetickou výbavou je určen počet tukových buněk a tím se vysvětluje vliv genetiky na obezitu
- počet tukových buněk může být zvýšen také přejídáním se v raných měsících života
- geneticky je určen minimální počet tukových buněk, čímž se stává neúčinné chirurgické odstranění tukových buněk

základní nastavení

- tyto geneticky určené faktory - počet tukových buněk a jejich velikost - v kombinaci mohou určovat základní nastavení hmotnosti jedince, které udržuje hypothalamus
- hypotéza základního nastavení vysvětluje některé druhy obezity, zejména u jedinců, kteří mají mírnou nadváhu od dětství a stále si ji udržují

rychlost metabolismu

- částečně určována genetickou výbavou
- důležitý faktor regulace hmotnosti

Ø geny mohou být zodpovědné za růst tělesné hmotnosti prostřednictvím **počtu a velikosti tukových buněk, vysoké hodnoty základního nastavení hmotnosti a nízké rychlosti metabolismu**

Přejídání a obezita

- kromě genetických vlivů se na obezitě podílí také **prejídání**

selhání vědomých omezení

- jeden z faktorů, který podněcuje jedince ke zvýšené konzumaci
- po nějaké době držení diety nastane období přejídání > dieta byla vědomým omezením a selhání kontroly je faktor, který zvyšuje příjem kalorií

- téměř všichni lidé o jakékoli hmotnosti se dělí do dvou kategorií - **ti, co jídlo vědomě omezují a ti, co ho neomezují**
- když omezující se jedinec ztratí kontrolu nad svou konzumací, sní více než ten, který se neomezuje

emoční vybuzení

- obézní jedinci jedí v emočně vypjatých situacích více
- proč tomu tak je, řeší dvě hypotézy, obě se týkají raného učení
 - v raném dětství pečovatelé těchto lidí interpretovali všechny jejich signály úzkosti jako žádost o jídlo; tito lidé pak mají problém odlišit hlad od jiných pocitů a jedí vždy, když začínají prožívat emoce
 - reagují na situace vyvolávající úzkost jedinou věcí, o které vědí, že jim přinese uspokojení - jídlem; jedí vždy, když pocítí úzkost

reaktivita na vnější podněty

- obézní jedinci jsou citlivější vůči vnějším hlad vzbuzujícím podnětům (vůně, vzhled jídla) než ke vnitřním ukazatelům (signály sytosti)

Držení diet a kontrola hmotnosti

omezení držení diet

- většina osob držících diety není úspěšná, často shozená kila zase naberou
- zčásti je to v důsledku dvou zakořeněných reakcí na dočasné omezení potravy:
 - jednou reakcí je, že omezení potravy může vést samo o sobě k následnému přejídání
 - další důležitou reakcí je, že snížením potravy se zpomaluje metabolismus; tím se kompenzuje nižší příjem kalorií
- obě reakce, jak neudržitelné přejídání tak snížení rychlosti metabolismu, mají původ v **evoluci** > adaptivní reakci na nedostatek potravy je při kontaktu s potravou sníst co nejvíc a uložit a/nebo snížit rychlost zpracování
- v době hladomoru užitečné

programy zaměřené na kontrolu hmotnosti

- aby obézní jedinci zhubli a udrželi si novou hmotnost, je třeba u nich stanovit nové trvalé jídelní návyky a zapojit je do tělesného cvičení
- okamžitý efekt je nejlepší u kombinované terapie (změna chování a medikamentózní terapie); ve druhém roce vykazují největší úbytek jedinci, na něž byla aplikována **behaviorální terapie** (změna chování) - dá se vysvětlit asi tím, že získali pocit vlastní schopnosti se s problémem vypořádat, že jsou sami schopni sebekontroly

Anorexie

- spolu s bulimií představují opačný problém než obezita; jde tu o patologickou touhu neztloustnout

charakteristika

- extrémní ztráta hmotnosti, kterou si jedinec sám způsobuje; 1% populace, 20x častěji u žen
- k diagnóze je třeba pokles o 15% normální hmotnosti a u žen ještě zástava menstruace
- neustálé počítání kalorií, někdy obsese, nutkavé cvičení

porušené vnímání tělesného schématu

- přes problémy spojené s úbytkem hmotnosti typická anorektička popírá, že by měla jakýkoli problém a ve skutečnosti si myslí, že je příliš tlustá
- mají **narušené vnímání tělesného schématu** a vnímají samy sebe tlustší, než jsou (experiment s fotografií)
- obvyklé na vysokých školách - v této skupině je nejvíce anorektiček
- experiment na vysoké škole ukázal, že dívky mají tendenci považovat se za tlusté a domnívají se, že ideálem studentů je hubenější postava, než jak to ukázaly experiment se studenty, kteří vybírali ideální ženskou postavu ne tak hubenou, jak si myslely studentky, že by měla být, aby byla pro muže atraktivní

možné příčiny

- **osobnostní faktory** - na existenci takového ovlivnění ukazuje fakt, že většina anorektiček je bílé rasy, jsou mladé a z vyšší společenské vrstvy; buď narážejí na očekávání své rodiny, nebo ide o popírání sexuality
- **sociální faktory** - za posledních 40 let, kdy je ideální postava ženy štíhlá, přibylo žen trpících anorexií
- **narušení funkce hypothalamu** - k této hypotéze vede fakt, že zástava menstruace není způsobena ani úbytkem hmotnosti ani jeho vedlejšími účinky
- >> tento problém není uzavřen a nad možnými příčinami se neustále spekuluje

Bulimie

charakteristika

- opakované **epizody nezadržitelného jedení**, po kterých následují pokusy o **odstranění následků takového excesu zvracením nebo projímadly**
- většina bulimických žen má takovou epizodu jednou denně večer a průměrně během ní zkonzumuje asi 4800 kalorií
- hmotnost může následkem odstraňování potravy z těla zůstat normální, čímž se postiženým osobám daří svou poruchu tajit
- k následným problémům způsobených zvracením (nerovnováha dusíku v těle) patří dehydratace, srdeční arytmie a močové infekce
- v USA **5-10% převážně mladých žen**, zastoupena ve všech sociálních skupinách

možné příčiny

- **absence pocitu identity a vlastní hodnoty** > časté deprese, které se neutralizují jídlem
- **nedostatek serotoninu** může být podkladem pro vznik některých případů deprese i bulimie
- **sociální faktory** - zdůrazňování štíhlosti
- v případě bulimie i anorexie platí, že neexistuje mnoho jasných důkazů ohledně jejich příčin; pravděpodobně bude těch příčin také více než jen jedna

Dospělá sexualita

- sexualita a mateřský pud jsou silnými motivačními činiteli, nejsou získané učením (u mateřského platí částečně)
 - jsou to tzv. **sociální motivy** a od hladu, žízně apod. se odlišují tím, že na jejich uspokojení se zpravidla podílí jiný organismus
 - nelze je adekvátně analyzovat z hlediska homeostázy
- na sexuálním chování se (podobně jako u obezity) podílejí jak genetické faktory, tak vlivy prostředí

Hormonální vlivy

změny v pubertě

- v pubertě vyvolávají hormony tělesné změny, které odlišují muže od žen
- v **hypothalamu** se produkuje **faktor uvolňující gonadotropiny** > ten dává signál **hypofýze**, aby začala vyrábět hormony **gonadotropiny** > cestují do **gonád** - vaječnicků a varlat
 - jeden z gonadotropinů je **folikuly stimulující hormon FSH**
 - u žen stimuluje růst folikulů - **buněk v ovariích**, které podporují vyvíjející se vajíčko a vylučují ženský hormon **estrogen**
 - u mužů stimuluje tvorbu spermií
 - druhý z gonadotropinů je **luteinizační hormon LH** u žen a **hormon stimulující intercištílní buňky ICSH** u mužů
 - **LH vyvolává ovulaci** (uvolnění zralého vajíčka z folikulu) a způsobuje, že poté prasklý folikul uvolňuje **progesteron**
 - **ICSH stimuluje produkci mužského hormonu androgenu**
- **hypothalamus řídí hypofýzu, která dále řídí pomocí hormonů gonády**

- **pohlavní hormony (estrogen, progesteron a androgeny** - všechny jsou produkovány jak muži, tak ženami, ovšem v rozdílných množstvích) jsou odpovědné za tělesné změny v pubertě
 - u dívek vývin prsou a změny rozložení tuku, dozrávání pohlavních orgánů
 - u chlapců je jeden z androgenů - **testosteron** - odpovědný za růst vousů a ochlupení vůbec, prohloubení hlasu, vývin svalů a růst vnějších pohl. orgánů

vliv hormonů na touhu a vzrušení

- při zkoumání toho, jaký vliv mají na vzrušení hormony, se studují následky **kastrace**
 - u mužů to znamená odstranění varlat, což vylučuje produkci hormonů
 - tyto studie ukázaly, že vliv hormonů je v této oblasti částečný, u někoho je velký a u někoho minimální
 - u zvířecích samic vede kastrace k naprosté ztrátě chuti na sex, výjimkou je žena - po menopauze se sexuální touha zpravidla nesnižuje, někdy právě naopak
- vztah mezi hladinou hormonů a úrovní sex. touhy a vzrušení se nepodařilo prokázat, zdá se, že důležitější jsou emocionální faktory
- **estrální cyklus** (kolísání hladiny estrogenu v různých fázích vývoje vajíčka) je důležitým podnětem pro sexuální aktivitu u živočichů, u lidí to neplatí - větší vliv mají emocionální a sociální faktory
- > jedině prokazatelné ovlivnění sexuálního chování člověka je souvislost mezi hladinou testosteronu a touhou u mužů, ovšem **hormony nejsou primárním ovlivňujícím činitelem** ani u jednoho pohlaví

Nervové vlivy

- erekce vyvolaná přímou stimulací, pánevní pohyby a ejakulace u mužů jsou řízeny **míšním reflexem**; u ženy kontroluje zvlhčení pochvy
 - všechny tyto aktivity probíhají i po přerušení míchy
- podle sexuologů je "nejcitlivější erotogenní zónou" **mozek** - je zodpovědný za ovlivnění sexuálního vzrušení a chování
 - reguluje míšní reflexy
 - může prostřednictvím představ přímo ovládat erekci

Rané zkušenosti

- **vliv prostředí je důležitou determinantou sexuálního chování** nejen u člověka, ale i vyšších savců

experimenty s opicemi

- presexuální reakce se objevují ve stáří 60 dnů - při hrách, kdy zaujímají mnoho postojů, které jsou poději nutné při kopulaci
- jejich raný výskyt ukazuje na to, že jsou to vrozené reakce na specifické podněty, dále jsou modifikovány procesem učení
- opice, které byly chovány v částečné izolaci - tak, že mohly na ostatní vidět, ale nebyly s nimi v kontaktu - nejsou obvykle v dospělosti schopné kopulace
- existuje i jistá paralela mezi tímto nálezem u opic a chování lidí > dítě potřebuje čerpat důvěru ze vztahu mezi ním a primárně pečující osobou (zpravidla matkou), tuto důvěru pak uplatní ve vztahu s vrstevníky - vztahy náklonnosti k jiným lidem tvoří pak základ pro intimitu, nutnou k sexuálním vztahům mezi dospělými

sexuální perverze

- neboli **parafilie**
- méně závažné a neškodné formy parafilie - vzrušení z urč. vůně nebo oblečení
- závažné formy - např. provozování sexu s dětmi, vzrušení se použitím násilí ...
- na vzniku parafilií se podílí patrně značnou měrou **rané zkušenosti** - buď protisexuálně zaměřená výchova, nebo tělesné tresty, případně incestní zkušenost > tyto faktory však **nevedou ke vzniku parafilie u všech obětí**

Kulturní vlivy

sexuální aktivita v různých kulturách

- každá společnost klade na sexuální chování určitá omezení - např. incest je téměř v každé kultuře zakázán, zatímco jiné aspekty - sexualita mezi dětmi, masturbace, předmanželský sex,

veřejný sex jsou v některých kulturách do jisté míry tolerovány (permisivní x restriktivní společnosti)

sexuální změny v USA

- ve 40. - 50. letech byly USA klasifikovány jako sexuálně restriktivní, jedinou legitimní sexualitou byla manželská
- na konci 60. let došlo k významné změně a 70. léta bývají označována za období **sexuální revoluce**
- v současnosti se projevuje nový fenomén - strach z pohlavně přenosných nemocí
- ženy se z hlediska sexuálního chování začínají podobat mužům, ale stále se od nich liší v pojetí předmanželského sexu - mají vztah průměrně se dvěma partnery za přítomnosti emočního vztahu, zatímco u mužů se udává šest partnerek bez hlubších vztahů

Homosexualita

- za homosexuála se považuje jedinec, který je **primárně sexuálně přitahován jedincem stejného pohlaví**
- asi 4% mužů a 1-2% žen jsou výhradně homosexuální
- někteří jedinci jsou **bisexuální**
- sexuální preference není záležitostí buď - anebo, mezi dvěma póly heterosexuality a homosexuality je různě vyjádřená směs sexuálního chování

homosexualita a duševní zdraví

- do konce 60. let byla pokládána za duševní nemoc nebo abnormální perverzi
- dnes je odborníky pokládána za **variantu**
- v některých oblastech (jako je pracovní uplatnění) udávají homosexuálové stejnou spokojenost jako heterosexuální jedinci, ale jinde naopak vykazují větší depresivitu a napětí; ovšem **homosexualita sama o sobě nemůže být spojována se špatným duševním zdravím**

biologické faktory a faktory z prostředí

- příčiny homosexuality pocházející z prostředí - obecně se předpokládá, že mužská homosexualita může být způsobena identifikací malého chlapce s jeho matkou, ovšem pro tuto hypotézu neexistují jednoznačné důkazy
- na rozdíl od heterosexuálních mužů udává mnohem méně homosexuálů, že chtěli být v dětství jako jejich otec > ale vazbu mezi homosexualitou a slabým vztahem k otci je třeba posuzovat opatrně, protože slabé vztahy k otci vykazují i lesbičky v porovnání s jejich heterosexuálními protějšky
- výsledky studie:
 - identifikace respondentů s rodičem opačného pohlaví nemá signifikantní vliv na sex. orientaci
 - u predispozice k homosexualitě je důležitější vztah k otcům než k matkám
 - sexuální preference je určena dříve, než nastane období sex. aktivity
 - homosexuálové měli přibližně stejný počet sexuálních zkušeností s partnery opačného pohlaví, na rozdíl od heterosexuálů z nich však nečerpali uspokojení
 - vývoj homosexuality souvisí s nepřijetím vlastní pohlavní identity v dětství
- **biologická - tzv. prenatální hypotéza:**
 - muži, kteří měli v kritickém období prenatálního vývoje málo testosteronu, mohou být predisponováni k homosexualitě
 - naopak dívky jsou vystaveny působením vyššího množství testosteronu
 - tato hypotéza je v souladu s nálezem rozdílu v hypothalamu hetero a homosexuálních mužů > je ovšem určena výhradně homosexuálním mužům
- u některých osob je homosexualita **zcela naučená** a je potenciálně ovlivnitelná terapií

pohlavní rozdíly

- ženy vnímají sex častěji než muži jako součást vztahu a tento rozdíl platí pro heterosexuální i homosexuální páry; lesbičky mají déletrvající vztahy a méně partnerek (10) než homosexuálové (průměrně stovky, ale vlivem strachu z AIDS se jejich promiskuita mírní)

Raný sexuální vývoj

- v zájmu uspokojujících sexuálních prožitků v dospělosti je třeba, aby si každý jedinec vytvořil vlastní **pohlavní identitu** (tj. aby muž sám sebe vnímal jako muže a žena sebe jako ženu)
- tento vývoj začíná ještě před narozením

Prenatální hormony

- zpočátku určují budoucí pohlaví embrya pouze chromozomy, tkáně jsou shodné
- ve 2.-3. měsíci se primitivní pohl. žlázy - **gonády** - vyvíjejí jako varlata u embrya XY a jako vaječníky u embrya XX
- jakmile jsou varlata nebo vaječníky vyvinuty, produkují **pohl. hormony**, které poté řídí další vývoj vnitřních a vnějších pohl. orgánů
- > pohl. hormony jsou důležitější pro prenatální vývoj než pro projevy dospělé sexuality
- rozhodující jsou **androgeny** > pokud pohl. žlázy vylučují dostatek androgenů, bude mít novorozenec mužské pohl. orgány; pokud vylučuje málo, bude mít novorozenec ženské pohl. orgány. I KDYŽ je z genetického hlediska mužem
- >>> **vývoj embrya ženského pohlaví nepotřebuje ženské hormony, pouze nedostatek androgenů** (příroda vždy stvoří ženu, pokud jí v tom nezabrání androgeny)
- **androgenizace** se týká i mozkových struktur > prenatální androgeny formují hypothalamus, který jakožto orgán řídící motivaci může být v životě jedince odpovědný za maskulinní rysy a chování (androgeny v podstatě maskulinizují mozek)
- je tedy možné, že některé aspekty naší pohlavní identity jsou ovlivněny spíše hormonálně než sociálním prostředím

Hormony vs. prostředí

- účinky prenatálních hormonů byly studovány na **hermafroditech**
 - rodí se s mužskými i ženskými tkáněmi a mohou mít pohlavní orgány obojakého vzhledu (vnější pohl. orgán může být popsán buď jako velký klitoris nebo malý penis) nebo vnější pohl. orgány neodpovídají vnitřním (penis i vaječníky současně)
 - vznikají **hormonální nerovnovážnosti** - plod ženského pohlaví má příliš mnoho androgenů nebo naopak
 - pohlaví jedince se určuje podle chromozomálního páru (XX nebo XY)
 - v těchto případech má na pohlavní identitu větší vliv **přiřčené označení a sexuální role**, ve které byl jedinec vychován, než jeho geny a hormony
 - >> pohlavní identita je mnohem více určována tím, za koho je jedinec považován (tento závěr trochu vyvracejí studie hermafroditů z Dominikánské republiky, ale závěry této studie nejsou pokládány za úplně věrohodné)
- **prenatální hormony a prostředí jsou obvykle harmonicky spolupůsobící vlivy**, ale pokud mezi nimi dojde ke **kolizi** (hermafrodité), je **vliv prostředí silnější**
- tyto názory však mohou být zásadně korigovány, protože stále existuje mnoho protichůdných nálezů

Transsexualita

- u lidí, u nichž jejich pohlavní orgány neodpovídají jejich pohlavní identitě
- většinou postihuje muže (kteří se pak pokládají za ženy)
- tito lidé mají pocit, že se narodili do špatného těla; nejsou to ovšem homosexuálové v obecném slova smyslu, protože homosexuálové jsou se svou anatomí spokojeni a přiměřeně se identifikují jako muži nebo ženy, zatímco **transsexuálové se považují za příslušníky opačného pohlaví** a někteří z nich žádají chirurgickou a hormonální změnu svých pohl. orgánů a sekundárních pohlavních znaků
 - taková operace nezajistí schopnost rozmnožování, ale vede k výrazným změnám fyzického vzhledu; je prováděna pouze po pečlivém zvážení všech okolností

Mateřské chování

- další ze základních motivů; u některých zvířat vyvinuto silněji než u lidí

Biologické determinanty

- podobně jako u sexu hrají hormony v mateřském chování důležitější úlohu u nižších savců, než u primátů (výzkumy krys ukazují, že vzorce takového chování mají biologicky naprogramováno a hormony tyto nervové mechanismy akcelerují)
- u lidí mají hormony mnohem menší vliv, na což poukazují zejména případy týraní a opouštění dětí - tito rodiči byli v dětství také zneužíváni nebo týráni, což ukazuje na důležitost rané zkušenosti s rodičovským chováním
- etologové nicméně našli několik biologických determinant lidského rodičovského chování - např. **roztomilý vzhled dítěte** - jejich rysy fungují jako vrozené spouštěče rodičovských citů a chování (méně roztomilé děti jsou častěji zneužívány), podobně působí **dětský úsměv**

Kritická diskuse - Instinkty a chování mezi matkou a dítětem

Kolem přelomu století bylo veškeré chování vykládáno na základě instinktů, s nástupem behaviorismu ustoupilo a na počátku 50. let se stalo zásluhou evropských etologů opět aktuální. Aby mohlo být chování označeno za **instinktivní**, musí být **vrozeně determinováno**, musí být pro různé druhy specifické a musí se u všech příslušníků rodu objevovat ve stejné formě. Etologové se tedy zaměřují na **vrozený charakter chování, jeho druhovou specifitu a stálé vzorce činnosti**. Etologové úspěšně analyzovali mateřské chování - vzorce reakcí zvířat při péči o mladé jsou jasným příkladem instinktivního chování - stavění hnízda, odstraňování plodových obalů, krmení mláďat a jejich přenášení...

Objevíli zajímavý fenomén **vtištění (imprinting)**: typ raného učení připoutání se k rodičům. Kachny - čerstvě vyklubané mládě bude následovat jakýkoli pohybující předmět - dřevěnou atrapu, člověka - který uvidí po narození jako první; následování atrapy po dobu 10 minut může stačit k tomu, aby u kachňátka došlo k vtištění této atrapy > zůstane k tomuto předmětu připoutáno a dává mu přednost před živou kachnou. K vtištění dojde nejlépe v průběhu prvních 14 hodin po vylíhnutí, ale může k němu dojít kdykoli **během prvních dvou dnů života**; po uplynutí této doby je již vtištění obtížné - pravděpodobně nastoupil strach z cizích objektů. Etologové objevili vtištění u mnoha živočišných druhů - psů, morčat, ovcí ale nejzřetelnější je u ptáků, kteří jsou hned po vylíhnutí mobilní (chodí nebo plavou) > díky vrozenému mechanismu mládě následuje svou matku a zůstává jí nablízku.

Studie prokázaly, že podněty důležité pro vtištění jsou přítomny ještě před vylíhnutím mláďete; ještě ve skořápce před vylíhnutím vydává zvuky, na které kachna odpovídá - tím dojde po vyklubání ke vtištění kachny; pakliže na ně odpovídá nějakými slovy člověk, vtiskne si jeho.

Kromě toho vyvinuli etologové pojetí **spouštěče** - podnětu z prostředí, který spouští urč. chování - potravní a sexuální, uplatňuje se zejména u nižších živočichů.

Cím výše je zvíře na evolučním žebříčku, tím méně produkuje instinktivního chování a tím více je jeho chování ovlivněno učením. Lidé mají také nějaké formy instinktivního chování - sací reflex (dotek tváře nebo úst vyvolá otočení hlavy a otevření úst; může se objevit i ve spánku)

Determinanty prostředí

- u primátů je mateřské chování značně ovlivněno zkušeností a učením; pokud opice vyrůstají v izolaci, nejsou posléze schopny normálního mateřského chování - zdá se, že k mláďatům cítí málo lásky a ignorují je, surově je napadají
- lze nalézt paralelu mezi takovým chováním opic a rodičů, kteří byli sami vychováni špatnými rodiči > zdá se, že ti, kdo se stali obětmi špatné rodičovské péče, jsou předurčeni ji přenášet na své děti

Motivy zvědavosti

- dříve psychologové předpokládali, že jakmile organismus naplní své motivy přežití jednotlivce a druhu, dává přednost klidovému stavu; tato domněnka však není správná > lidé i zvířata jsou motivováni **vyhledávat stimulační**, ačkoliv tyto aktivity neuspokojují žádnou tělesnou potřebu > motivy zvědavosti

Zkoumání a manipulace

- patrně máme vrozený pud zkoumat objekty a manipulovat s nimi; tato manipulace je někdy prováděna **samoúčelně**, ale někdy je prostředkem **zkoumání**
- tento typ chování u dětí zkoumal podrobně Piaget

Senzorická stimulace

studie s omezenou stimulací

- zkoumání a manipulace s objekty poskytují organismu nové a měnící se podněty a právě tyto změny jsou asi jedním z důvodů takových aktivit > jedná se o **uspokojování potřeby senzorické stimulace**
- tuto hypotézu podporují studie, ve kterých byla senzorická stimulace uměle omezována (člověk po dobu 24 hodin ležel na posteli, měl zajištěn přívod vody a potravy, místnost zvukotěsná - poté vykazoval pomalejší reakce na podněty než kontrolní osoby)
- >> **lidé potřebují senzorickou stimulaci k zachování normálních percepčních a intelektových funkcí**

individuální rozdíly ve vyhledávání stimulace

- rozdíly u motivů zvědavosti jsou mezi lidmi velmi nápadné
- Zuckerman - test Škála vyhledávání vjemů
- vyhledávání vjemů se zdá být charakteristickým rysem, který se objevuje v řadě různých situací (např. jedinci, kteří mají riskantní záliby, se chovají i v jiných situacích riskantněji - třeba při řízení auta)

Společné principy různých motivů

- motivy mohou být obecně rozděleny na **potřeby přežití, sociální potřeby a potřeby uspokojit zvědavost**
- v polovině století se psychologové domnívali, že motivy fungují podle principu **redukce pudu** - jsou tedy směřovány k redukci psychického stavu, který jedinec pociťuje jako napětí a výsledkem jeho redukce je příjemný pocit
 - redukce pudu je použitelná u motivů přežití, ale už méně třeba u sexu nebo zvědavosti, navíc někteří lidé napětí vyhledávají (extrémní sporty....)
- v současné době se upřednostňuje **princip hladiny vybuzení**
 - mezi lidmi se liší
 - příliš mnoho nebo naopak málo stimulace vede organismus k takovému chování, které vrátí hladinu vybuzení na jeho individuální optimální úroveň

EMOCE

- mezi emocemi a motivy je úzký vztah; emoce mohou zaměřovat chování a stejně tak ho mohou doprovázet
- obvykle jsou aktivovány vnějšími událostmi

Složky emoce

- **vnitřní tělesné reakce**
- **myšlenky**, které doprovázejí emoci (např. přemýšlení o příčinách, které vedly k radostné události)
- **výraz obličeje**
- **reakce na prožitek**

Aktivace a emoce

Fyziologické základy

- při prožívání intenzivních emocí se můžou objevit tělesné změny - vyšší srdeční frekvence, dýchání, svalové napětí, pocení, chvění končetin, stažení žaludku
- většina fyziolog. změn je způsobena aktivací **sympatického oddílu autonomní NS**, který připravuje tělo na útok nebo útěk
- **sympatikus vyvolává tyto změny:**
 - zvýšení srd. tlaku a frekvence
 - zrychlení dýchání
 - zúžení zornic
 - pocení, vylučování slin a hlenu
 - zvýš. hladiny glukózy v krvi (energie)
 - zvýšení srážlivosti krve (pro případ poranění)
 - pokles motility gastrointestinálního traktu (krev je odváděna od žaludku a střev do svalů)
 - husí kůže
- když intenzivní emoce opadne, aktivuje se **parasymptikus**, který vrací org. do normálního stavu
- autonomní NS je řízen hypothalamem a limbickým systémem

Intenzita emocí

- vztah mezi zvýšenou fyziologickou aktivací a intenzitou prožitku byl studován na lidech s poškozenou hřbetní míchou
- jestliže chybí zpětná vazba z ANS, lidé udávají méně intenzivní emoce
- pokles emočního prožitku je tím větší, čím výše je mícha poraněná (početky pod místem poškození nemohou dojít do CNS)

Diferenciace emocí

- jsou emoce diferencovány **autonomní aktivací**?
 - **James-Langeova teorie** tvrdí, že ano, že existuje pro každou emoci odlišný vzorec autonomní aktivace
 - fyziolog **Cannon** tuto teorii napadl hlavně tím, že autonomní aktivace se u různých emočních stavů příliš neliší (např. srdeční tep se zrychlí stejně, když uvidíme někoho, na koho máme vztek nebo někoho, koho milujeme)
 - současné studie ukazují, že jsou aktivační vzorce přece jen u různých emocí odlišné - u strachu, vzteku a smutku je srdeční tep rychlejší než u štěstí, údivu a znechucení
 - prozatím ale není studie, která by potvrdila platnost té které teorie nebo vůbec dokázala, že autonomní aktivace je jediným činitelem diferencujícím emoce; spíše tyto studie ukazují, že mezi emocemi existují jisté fyziologické rozdíly
 - někdy se uvažuje o kognitivním hodnocení jako o diferenciačním činiteli, protože autonomní reakce je pomalá a umělé navození aktivace nevyvolá opravdové emoce (části Cannonovy kritiky)

Kritická diskuse - Využití aktivace k odhalování lži

Z výskytu autonomní aktivace jakožto součásti emoce lze usuzovat, že osoba lže. Na tom je založen **detektor lži - polygraf**, který zaznamenává fyziologické reakce - srdeční frekvence, tlak, dech a kožní galvanická reakce (změna elektrické vodivosti kůže) KGR. Nejdříve se provede záznam těchto ukazatelů u osoby v relaxovaném stavu, ten potom slouží jako základní linie pro porovnávání s následnými reakcemi. Pak se examinátor jedince ptá - pokládá otázky kritické (vztahující se ke zjišťovanému přečinu), kontrolní (obecné - jestli někdy dříve něco vzal ...) a neutrální (kde žije, co dělá ...) s tím, že kritické otázky jsou nepravidelně rozprostřeny mezi ostatními; mezi otázkami je vždy pauza, aby se hodnoty vrátily na původní úroveň. Viníci by měli vykazovat větší reakce na kritické otázky. Spolehlivost polygrafu však není příliš vysoká - odhalí, že osoba je aktivována, ale neodhalí, proč. Nevinný člověk může být stresovaný, zkušený lhář vykazuje nepatrnou aktivaci a inteligentní lhář obelstí přístroj tak, že myslí na něco vzrušujícího při neutrálních otázkách. Úspěšnost se odhaduje na 65% s tím, že nevinná osoba může selhat v 50% případech.

Polygraf užívají kriminalisté a někteří zaměstnavatelé, každý má právo test na polygrafu odmítnout, ale zejména při náborech zaměstnanců může odmítnutí vést k nepřijetí.

Jiný typ detektoru lži měří změny hlasu - tzv. **hlasový analyzátor**, který vytváří grafické znázornění hlasu. Postup je obdobný jako u polygrafu, srovnává se křivka v relaxovaném stavu s křivkou, kdy jsou člověku pokládány otázky (opět tři druhy). Výsledek může ukázat, že dotyčná osoba je úzkostná a napjatá, ale nemusí to nutně znamenat, že lže. Hlasový analyzátor je snadno zneužitelný při různých formách odposlechů. Shoda v názoru na jeho přesnost neexistuje; někteří tvrdí, že je stejně přesný jako polygraf; jiní, že není vůbec přesný.....

Poznání a emoce

- při prožívání nějaké události interpretujeme tuto situaci s ohledem ke své osobě jako pozitivní nebo negativní; je to proces tzv. **kognitivního hodnocení** a má dvě části - proces hodnocení a výsledné přesvědčení

Intenzita a diferenciacie emocí

- hodnocení situace se podílí na intenzitě emočního prožitku (když řekne přítel, že je mu ze mně špatně, urazí mě to; když to ale řekne duševně nemocný člověk, bude mě to jedno)
 - **> kognitivní hodnocení determinuje intenzitu emoce**
- kognitivní hodnocení se významně podílí na diferenciaci emocí a to společně s autonomní aktivací

Dimenze emoce

- někteří psychologové soudí, že existuje relativně malá množina základních emocí a příslušných spouštěcích situací
- jiná teorie odlišuje dvě dimenze situace - její **žádoucnost a to, zda nastane nebo ne**, v kombinaci pak dávají základní emoce - smutek (žádoucí, nevyskytne se), radost (žádoucí, vyskytne se), strach (nežádoucí, vyskytne se) a úlevu (nežádoucí, nevyskytne se)
- většina kognitivních emocí předpokládá zavedení mnoha dimenzí (Smith a Ellsworth - 6 dimenzí)

Některé klinické důsledky

- skutečnost, že kognitivní hodnocení může odlišovat emoce, pomáhá vysvětlit určitá klinická pozorování
 - někteří pacienti např. prožívají emoci, ale neuvědomují si ji, tzn. že reagují způsobem odpovídající té které emoci, ale subjektivně ji neprožívají - to je slučitelné s Freudovou teorií vytěsnění nepříjemných prožitků
 - klinické pokusy také ukazují, že schopnost prožívat radost nebo smutek s vývojem příliš nemění; mění se ale objekty působící tyto emoce - to může souviset s neměnnou úrovní aktivace
 - nakonec je zde známý jev, že stejná situace nevyvolá u lidí stejnou emoční reakci; ta závisí na minulé zkušenosti konkrétního člověka, tzn., že minulá zkušenost mění naše přesvědčení o současné situaci a toto přesvědčení pak ovlivňuje prožívanou emoci

Emoce bez poznání

- existují emoce, kde kognitivní hodnocení není přítomno
 - např. strach z lékaře zafixovaný u dítěte klasickým podmiňováním způsobí, že bude ve stejné situaci prožívat velký strach i v dospělosti
 - podobně v nečekané situaci - někdo nás uhodí - reagujeme emočně dříve, než situaci kognitivně zpracujeme
- skutečnost, že existují tyto **dva druhy emocí** (ne/založené na kognitivním zpracování), dokazují výzkumy fyziologie emocí
 - podílí se **amygdala**, která je spojena s cortexem a také přímo se sensorickými kanály a může dopovědět na emočně silné situace dříve než cortex
- prožitky bez kognitivního hodnocení jsou primitivní a mají pouze negativní nebo pozitivní dimenzi; takové prožitky jako pýcha, žárlivost, pohrdání apod. vyžadují nutně kognitivní hodnocení

Výraz a emoce

- výraz obličeje doprovázející emoci slouží ke sdělení této emoce
- 1872 publikoval Ch. Darwin dílo Výraz emoce u člověka a zvířat; **výraz je funkce důležitá pro přežití druhu** - když někdo vypadá polekaně, upozorní ostatní na nebezpečí
- kromě sdělovací funkce mají emoční výrazy podíl také na **subjektivním prožitku** emoce stejně jako aktivace a hodnocení

Sdělování emočních výrazů

- určité výrazy obličeje mají **univerzální význam** bez ohledu na kulturu - např. štěstí, vztek, smutek, znechucení, strach, překvapení
- podle Darwina je mnoho takových způsobů vrozenými reakcemi, které byly původně důležité pro přežití

Mozková lokalizace

- univerzální emoční výrazy jsou také vysoce specifické; k vyjádření jednotlivých emocí používá člověk jednotlivé svaly
- člověk má specifický nervový systém pro vyjádření primitivních emocí; je lokalizován v pravé hemisféře
- tento systém je velice specializovaný, dokonce i osoby trpící **prozopagnozií** (problém rozpoznat cizí a někdy i vlastní tvář) dokáží rozeznat emoční výrazy
- lidé vyjadřují emoce také **modulací hlasu**, určitými hlasovými vzorci; pro vnímání těchto vzorců máme také speciální nervový systém, také v PH

Intenzita a diferenciacie emocí

hypotéza obličejové zpětné vazby

- myšlenka, že výraz obličeje ovlivňuje náš prožitek emoce – podobně, jako vnímáme svou autonomní aktivaci, dostáváme zpětnou vazbu o výrazu tváře (mělo by z toho vyplývat, že když se pár vteřin usmíváme, měli bychom se cítit šťastnější)
- hypotézu podporuje zjištění, že lidé, kteří své obličejové projevy přehánějí, cítí intenzivnější emoci ve srovnání s těmi, kteří to nedělají

průtok krve a teplota mozku

- otázkou je, které aspekty výrazu tváře činí zpětnou vazbu podstatně pozitivní nebo negativní
- jistou možností je, že stahování určitých svalů má vliv na průtok krve v sousedících cévách, stahování ovlivňuje průtok krve mozkiem, čímž se zde mění teplota, která má vliv na činnost některých neurotransmiterů

Obecné reakce na emoční stav

- jedna složka emoce je reakce na emoční stav
- nacházíme-li se v emočním stavu:
 - **emoce může aktivizovat nebo rušit naši činnost**

- **determinuje to, čemu věnujeme pozornost**, potažmo pak čemu se učíme
- **determinuje utváření názoru na svět**

Aktivizace a narušení činnosti

- jestli aktivizuje nebo ruší, záleží na intenzitě prožitku a délce jeho trvání
- při nízké a vysoké úrovni aktivace je efektivnost výkonu malá, nejvyšší je při **optimální hodnotě aktivace**
- odolné proti narušení jsou dobře naučené, jednoduché, rutinní činnosti; složité kognitivní dovednosti naopak odolné nejsou
- intenzivní emoce někdy přetrvávají velmi dlouhou dobu (strach o zdraví blízké osoby, dlouhodobé spory ..) a nastalé fyziologické změny mohou mít adaptivní hodnotu; pokud přetrvávají příliš dlouho, může mít tento trvalý stav zvýšené aktivace neblahý vliv na zdraví

Pozornost a učení

- při prožívání emoce máme sklon věnovat **více pozornosti takovým událostem, které odpovídají naší náladě** > těmto odpovídajícím událostem se tedy také **více učíme** než těm neodpovídajícím
- toto potvrdily pokusy, v nichž byli lidé zhypnotizováni a v hypnóze byla navozena část z nich smutná a část veselá nálada; potom si četli povídku o dvou mužích, z nichž jeden byl veselý a druhý smutný; na dotaz, kdo byl hlavní hrdina a s kým se identifikovali, pak tito lidé odpovídali v souladu s hypnoticky navozenou náladou; druhý den si také více pamatovali o osobě, která odpovídala jejich náladě den předtím
- kongruence mezi náladou člověka a novou látkou k učení ovlivňuje naučení se této látce a nálada v průběhu učení může ovlivnit dostupnost vzpomínek, nachází - li se člověk ve stejné náladě při jejich vybavování (dostupnost je lepší)

Hodnocení a odhad

- **nálada ovlivňuje hodnocení okolních událostí** (máme-li dobrou náladu, hodnotíme věci pozitivněji a k negativním jsme velkorysejší, při špatné náladě naopak), patří sem hodnocení lidí, neživých objektů, ale také např. výskyt špatných událostí ve světě (při špatném naladění máme tendenci myslet si, že je jich mnohem více a jsou mnohem horší, než když jsme v dobrém rozpoložení), týká se to i hodnocení rizika výskytu urč. jevů (třeba jaká je pravděpodobnost, že onemocníme rakovinou ...)
- když máme špatnou náladu, svět se nám jeví jako nebezpečný, takové vnímání naší špatnou náladu posiluje, to vede k selektivnímu zaměřování pozornosti na negativní události, což opět posiluje špatnou náladu

Agrese jako emoční reakce

- agresi jakožto specifické emoci (kam patří i štěstí, úlek ...) je věnována zvláštní pozornost pro její sociální význam
- existují dvě základní hypotézy o původu agrese - **Freud ji považuje za pud a podle teorie sociálního učení je to naučená odpověď**
- agresi se rozumí takové chování, které je **úmyslně** vedeno cílem zranit nebo zničit

Agrese jako pud

- podle Freuda je naše chování determinováno sexuálním pudem a je-li jeho uspokojení blokováno, je vyvolán agresivní pud
- pozdější psychoanalytici rozšířili tuto hypotézu frustrace - agrese takto - kdykoli je frustrováno dosažení jakéhokoli cíle, aktivuje se agresivní pud, který vede chování k poškození frustraci vyvolávající překážky
- dva základní aspekty:
 - **příčinou agrese je frustrace**
 - **je-li agrese pud, pak je formou energie, která trvá až do dosažení cíle, a je vrozená to reakce**
- tento předpoklad je sporný

biologické základy agrese u zvířat

- stimulací specifických oblastí hypothalamu lze vyvolat agresivní chování i u jedinců, kteří se normálně agresivně nechovají a naopak po aplikaci neurochemického blokátoru se odbourá agresivní reakce u jedinců běžně agresivních
- **u vyšších savců jsou instinktivní vzorce agrese více ovlivněny zkušeností**
- to platí i u lidí - ačkoliv máme nervové mechanismy pro agresivní chování, spuštění těchto mechanismů je pod kontrolou mozkové kůry a to, jak často a intenzivně projevujeme agresi, je determinováno sociálními vlivy a zkušeností

biologické základy agrese u lidí

- u lidí - zejména u mužů - je s vyšší úrovní agresivity spojena vyšší **hladina testosteronu** v krvi
- tato skutečnost zčásti dokazuje, že agrese u lidí má biologický základ a je pudem, ale studie prokázaly, že spojení mezi testosteronem a agresi je slabé a hlavní determinanty vyjadřování agrese je třeba hledat jinde

Teorie sociálního učení - agrese jako naučená odpověď

- teorie sociálního učení vychází z behavioristické teorie učení, ale zdůrazňuje navíc význam **kognitivního zpracování situace** - lidé jsou schopni si situaci představit a tak předvídat důsledky a měnit podle toho své chování
- od striktního beh. se liší také tím, že zdůrazňuje **vliv zástupného učení - učení pozorováním**
- agrese je naučenou odpovědí a lze se ji naučit **pozorováním nebo nápodobou**; čím častěji je posilována, tím pravděpodobněji se bude vyskytovat (jedinec se naučí někoho seřvat, když se cítí bídně, ten dotyčný se nebrání a je vyděšený (odměna), takže příště znovu ...)
- podle této teorie je agrese jednou z mnoha odpovědí na frustrační prožitek (dalšími jsou např. otupení se alkoholem, rezignace, výkon, konstruktivní řešení, závislost ...)

imitace agrese

- jedním z argumentů pro teorii soc. učení je mnoha experimenty ověřený jev imitace - **napodobování agresivního chování**
- sledují-li děti agresivní chování ať už k živému nebo neživému objektu, chovají se potom agresivněji
- > pozorování živých nebo nafilmovaných modelů agresivního chování zvyšuje pravděpodobnost agresivního jednání u diváka

posilování agrese

- fakt, že **agresi lze posilovat** nahodilými událostmi stejným způsobem jako jiné odpovědi, také svědčí pro teorii soc. učení
- pokud je agresor odměněn (oběť se svíjí na zemi), je jeho vzorec chování posílen; pokud je potrestán (oběť mu to vrátila nebo ho potrestal někdo jiný), tento vzorec chování byl posílen negativně

Kritická diskuse - Agresivní instinkty a jejich inhibice

Freud původně tvrdil, že agrese je reakce vyvolaná frustrací; později zaujal stanovisko, že je založena na pudu smrti, který může být namířen buď ven nebo dovnitř. Konečným cílem agrese pak není odstranění zdroje frustrace, ale tímto cílem je agrese samotná. K tomuto postoji dospěl, když se pokoušel vysvětlit nesmyslnost krveprolití v 1. světové válce. Tento pesimistický názor vyjádřil v roce 1932 v dopise Albertu Einsteinovi.

Freudův názor přijímají ne všichni klinici, ale dost etologů. Podle Eibl-Eibesfeldta a Lorenze mají zvířata i lidé agresivní pud; rozdíl mezi nimi je v tom, že **zvířata mají vyvinuté mechanismy pro kontrolu těchto pudů, zatímco lidé je vyvinuté nemají** - zvířata spolu bojují jen do té doby, pokud protivník nedá najevo svou porážku, zatímco člověk vyvíjí zbraně hromadného ničení. Novější pozorování etologů však domněnku o existenci vrozených signálů k zastavení útoku u zvířat zpochybňují.

Ačkoliv existují určité paralely mezi agresivním chováním zvířat a lidí, je v současné době více důkazů pro teorii sociálního učení.

Vyjádření agrese a katarze

- **katarze** - zbavení se emoce jejím intenzivním prožitím
- **jestliže je agrese pudem - tedy trvalou energií, mělo by její vyjádření vyvolat katarzi a snížit intenzitu agresivních pocitů**
- **jestliže je naučenou odpovědí, pak by vyjádření agrese mělo mít za následek buď nárůst nebo snížení takových činů** (podle toho, jestli je odměněno nebo potrestáno)

agresivní chování

- řada studií byla zaměřena na problém, zda agrese poklesne, když je částečně vyjádřena
- studie ukazují, že **účast na agresivních aktivitách toto chování zvyšuje nebo udržuje** na stejné úrovni; kdyby projevená agrese vedla ke katarzi, pokusné osoby by svůj pud postupně redukovaly a jejich agresivita by časem slábla
- **zdá se, že agrese plodí agresi, namísto aby ji rozptýlila**

sledování násilí

- celkem jasnou odpověď na otázku, zda je agrese pudem nebo naučenou reakcí, daly studie zkoumající vliv sledování filmů s prvky násilí na pozdější chování respondentů
 - > pokud by agrese byla pudem, mělo by sledování násilí katarzní účinky tím, že by poskytovala fantazijní vybití agresivního pudu
 - > pokud je to naučená reakce, pak by agresivní jednání zvyšovala
- závěry mnoha studií potvrdily, že děti, které sledovaly násilné scény v televizi, byly pak mnohem agresivnější než děti, které násilné scény neviděly; dokonce při jedné longitudinální studii bylo zjištěno, že děti, které se v 9 letech dívaly na agresivní scény, byly o 10 let později agresivnější, než děti z kontrolní skupiny
- dívky jsou obecně méně agresivní než chlapci; je to tím, že nemají ženské vzory, se kterými by se mohly identifikovat a jejich agresivní chování je taktéž méně posilováno než u chlapců

>>> agrese není pud

Testy schopností

- např. k získání ŘP, certifikátu v nějaké oblasti
- **výkonové testy** (měření dosažených dovedností; ukazují, co je osoba schopná dělat teď)
- **testy schopností** (k predikci toho, co jedinec může zvládnout tréninkem v budoucnu)
- oba typy testů ukazují na současný stav jedince, ale v jednom případě je účelem zjistit, co se jedinec naučil, a v druhém případě, čeho je schopen dosáhnout; **výsledky z nich spolu vysoce korelují**

Schopnost vs. výkon

- označení testu za výkonový nebo test schopností závisí spíše na jeho účelu než na obsahu
- někde mezi testy schopností (které nezkušují minulou zkušenost) a testy výkonu (které měří zvládnání specifického předmětu) se nacházejí testy, které měří obojí
 - příkladem je Scholastic Aptitude Test **SAT**, který je v USA využíván mnoha vysokými školami při přijímacím řízení
 - skládá se z verbální a matematické části

Obecnost vs. specifická

- specifické testy jsou např. testy matematických schopností, ŘP; obecné - např. SAT, většina inteligenčních testů
 - **inteligentní test je test obecné schopnosti k predikci výkonu**; vyžadují schopnost analýzy, abstrakce a aplikace znalostí na řešení neobvyklých příkladů

Vlastnosti kvalitního testu

- testy jsou v naší společnosti důležité, výsledky v nich rozhodují o získání kvalifikace
- proto je nutné, aby měřily to, co měřit mají, a aby skóry přesně odrážely vědomosti a dovednosti dané osoby > skóry musí být reliabilní a validní

Reliabilita

- testové skóry jsou reliabilní tehdy, když jsou **opakovatelné a konzistentní**
- nejčastější prohřešky proti reliabilitě: matoucí a nejasné testované položky, přílišná stručnost testu, subjektivní skórování
- ke zhodnocení reliability je třeba od jedince získat dva výsledky řešení téhož testu (opakováním nebo ekvivalentem); jsou-li skóry podobné, je test reliabilní
- koeficient korelace mezi párovými skóry daného testu je označován jako **koeficient reliability** a měl by být min. $r=0,90$

Validita

- **test je validní, když měří, co měřit má**
- k výpočtu validity je třeba získat pro každou osobu dva skóry - testový skór a nějakou jinou míru schopnosti, o kterou jde > tato míra se nazývá **kritérium**
- např. psaní na stroji - první test dostanou jedinci ještě předtím, než se začnou učit psát; druhý test po skončení kurzu > pak se počítá míra korelace mezi těmito dvěma skóry, tzv. **koeficient validity**

Jednotnost procedur

- reliability i validita testů do značné míry závisí na jednotnosti procedur při administraci a skórování testu
- je třeba max. omezit vliv vnějších proměnných

Intelligenční testy

- neexistuje všeobecná shoda na tom, co tvoří inteligenci; je také závislá na kultuře a zkušenosti

Historie intelligenčních testů

- první pokus udělal v r. 1884 bratranec Ch. Darwina sir **Francis Galton**
 - podle něho byla inteligence otázkou výjimečných senzorických a percepčních schopností
 - ve svých testech měřil např. velikost hlavy, reakční čas, ostrost zrakového vnímání, sluchové prahy, paměť pro tvary aj.; zjistil však, že na jejich základě nelze odlišit různé inteligentní jedince
 - jeho zásluhou je, že vnesl do psychologie korelační koeficient
- autorem testů, které se blížily těm současným, je **Alfred Binet** (1881, 1905), který měl zjistit, jakým způsobem odlišit nevzdělatelné děti poté, co byla v r. 1881 ve Francii ustanovena povinná školní docházka pro všechny děti
 - inteligenci měřil podle schopnosti uvažovat a řešit problémy; v roce 1905 společně s Th. Simonem publikoval první škálu, posléze revize

Binetova metoda - škála mentálního věku

- Binet soudit, že nechápavé nebo hloupé dítě je opožděné ve svém mentálním vývoji > při řešení testů bude hloupé dítě provádět úkoly stejně, jako normální mladší dítě a naopak chytré dítě jako normální starší dítě
- měřil tzv. **mentální věk** a srovnával ho s chronologickým věkem, přičemž průměrný MV = CHV

výběr položek

- měly by být takové, které nepředpokládají žádný speciální výcvik
- jedním způsobem je výběr nových položek - nepředpokládá předchozí zkušenost; výběr známých položek, kde je předchozí zkušenost nutná (např. slovní úlohy - předpokládají znalost jazyka)

Stanford-Binetova intel. škála

- revize Binetových testů, kterou provedl pro potřeby USA Lewis Terman r. 1916 (revize 1937, 60, 72, 1986)
- Terman ponechal koncept mentálního věku a od Němce **Sterna** převzal index zvaný **IQ**
- **IQ = (MV / CHV) * 100**

Testování specifických duševních vlastností

- v současné době se na inteligenci pohlíží jako na soubor různých schopností
- podle posl. revize z r. 1986 jsou testy seskupeny podle 4 širokých intelektových schopností:
 - **verbální myšlení**
 - **matematické myšlení**
 - **abstraktní / vizuální myšlení**
 - **krátkodobá paměť**

Wechslerovy intelligenční škály

- v r. 1939 vyvinul David Wechsler jeden z prvních testů pro měření různých schopností - Wechsler Intelligence Scales
- domníval se, že Binetova metoda není vhodná pro dospělé
- Wechsler Intelligence Scale for Children **WISC** (1958, 1974, 1991)
- Wechsler Adult Intelligence Scale **WAIS** (1939, 1955, 1981)
 - **verbální a názorová škála**
 - položky názorové škály jsou neverbální, vyžadují uspořádání a manipulaci
- Wechslerovy i Binetovy testy mají vysokou reliabilitu (0,90) a validitu; korelace mezi těmito testy a školním prospěchem je cca 0,40 - 0,60

Skupinové testy

- Stanford-Binetova škála a Wechslerovy škály jsou individuální testy - administrovány u jednotlivých osob
 - výhody - zkoušející ví, že otázkám rozumí, může posoudit motivaci a pozorováním získat další informace
- skupinové testy jsou administrovány u velkého množství osob (PACE, SAT, ACT)

Prediktivní validita testů

- testy obecné inteligence predikují výkon ve škole a stanovují míru toho, co se obvykle označuje jako chytrost
- korelace mezi výsledkem v testech a hodnocením žáků učiteli je 0.60 - 0.80, což svědčí o urč. předpojatosti učitelů
 - nadhodnocování starších dětí a dívek a podhodnocování mladších dětí a chlapců, obecně hodnotí učitelé snaživé a extravertní děti jako chytřejší než jejich tiché, uzavřené spolužáky
 - proto podávají IQ testy lepší informaci o intelektových schopnostech než hodnocení učitele

Testové skóry a studijní výkon

- testové skóry vysoce korelují s mírami studijního výkonu na základních a středních školách
- korelace progresivně klesá u vysokých škol a postgraduálního vzdělávání (selekce)

Skupinové rozdíly v testovém výkonu

- v testech schopností lze nalézt rozdíly v průměrném výkonu u různých podskupin populace
- např. děti z chudých rodin mají průměrně slabší výsledky než děti z bohatých rodin; vyšší výsledky mají (v USA) běloši a Asiaté; donedávna vykazovali muži lepší matematické schopnosti než ženy, které byly zase lepší ve verbálních testech - tyto rozdíly se postupně stírají (jedině v testu SAT je tento rozdíl stále patrný)
- nejnápadnější pohlavní rozdíl přetrvává ve vizuálně prostorových vztazích, kde muži dosahují lepších výkonu, obzvláště jde-li o test s omezeným časem a prostorovou rotací 3D objektů

Kritická diskuse - mohou být testy nezávislé na kulturních vlivech?

Výkon v testu je závislý na kultuře, ve které daný jedinec vyrostl; platí to zejména pro verbální testy. Psychologové se snaží vyvinout testy nezávislé na kulturních vlivech, ale prozatím bez slibného výsledku; zdá se, že je to nemožné. Výkon jedince bude vždy závislý na kulturních vlivech a rovněž se vždy testují schopnosti, které daná společnost považuje za důležité.

Kritická diskuse - Koučování a výkony v testech

Koučováním se rozumí příprava na testy typu SAT, LSAT, GRE, GMAT ... a je to způsob, jímž lze zlepšit dosažené testové skóry. Užitečná je obeznámenost s testovými procedurami (vyšší sebedůvěra). Jedinec pak ví, kdy se mu vyplatí hádat (záleží na tom, zda se za nesprávnou odpověď udělují nebo neudělují trestné body). Učení se slovní zásobě a matematickým a geometrickým dovednostem nemá pro průměrně vzdělaného jedince podle výzkumů velký smysl.

Podstata inteligence

- inteligence je obecná schopnost myslet a usuzovat
- podle Wechslera je to schopnost jedince **účelně jednat, racionálně myslet a účinně se vyrovnávat se svým okolím**

Faktorový přístup

- **faktorová analýza** je metoda pro získávání informací o těch schopnostech, které determinují výkon v inteligenčním testu
- autor Ch. **Spearman** (1904) předpokládal, že dva testy, které spolu vysoce korelují, měří stejnou vlastnost
 - všichni jedinci mají různě veliký obecný **intelligenční faktor g** (zda je osoba chytrá nebo hloupá, závisí na množství g, které má)
- proti této teorii vystoupil **Thurston**, který nesohlasil s důrazem na obecnou inteligenci

- podle něho se inteligence skládá z řady **primárních schopností** - verbální porozumění, slovní plynulost, faktor početní, prostorový, paměťový, percepční rychlosti a usuzování
- vytvořil **Test primárních duševních schopností - Test of Primary Mental Abilities**
- prediktivní síla testů je podobná jako u Wechslera

Přístup zaměřený na zpracování informací

- přišel s vývojem kognitivní psychologie
- řeší otázky, jaké **mentální procesy** se účastní při řešení intel. testů, nakolik jsou rychlé a přesné a jaké jsou jejich mentální reprezentace
- **Sternberg - komponentní model inteligence** (1985) > testovaný jedinec disponuje skupinou mentálních procesů zvaných **komponenty**
 - kódovací a srovnávací komponenty - při slovních analogiích je každé slovo zakódováno do mentální reprezentace a srovnávací proces pak porovnává tuto s jinými reprezentacemi a hledá řešení analogie
- tento přístup je komplementární přístupu faktorovému

Aspekty inteligence

- Sternberg vymezil tyto skupiny komponent inteligence:
 - **schopnost učit se a těžit ze zkušenosti**
 - **myslet abstraktně**
 - **přizpůsobit se měnící se realitě**
 - **schopnost sebemotivace k efektivnímu řešení úkolů**
- většina intel. testů je efektivní při hodnocení prvních dvou schopností, naopak má minimální hodnotu pro posl. 2 pol.

Kritická diskuse - Teorie mnohočetné inteligence

Další z přístupů k inteligenci, autor **Howard Gardner** (1983). Podle něj neexistuje singulární inteligence, ale spíš min. 6 vzájemně nezávislých druhů - lingvistická, logicko-matematická, prostorová, hudební, tělově-kinestetická, personální. První tři položky jsou známými složkami inteligence, které se měří pomocí IQ testů. Hudební inteligence zahrnuje schopnost vnímat tón a rytmus; tělově kinestetická inteligence znamená schopnost kontroly tělesných pohybů a obratnou manipulaci s předměty. Personální inteligence má dvě komponenty - **interpersonální** (schopnost porozumět potřebám jiných lidí a predikovat jejich chování) a **intrapersonální** (schopnost sledovat vlastní pocity a usměrňovat své jednání).

Gardnerovy názory provokují vědce k tomu, aby vyvinuli metody k měření těchto schopností a použili je jako prediktory jiných proměnných. Obvyklé IQ testy jsou dobrými prediktory školních výsledků, ale nejsou příliš užitečné k predikci výkonu v pozdějších letech.

Genetické vlivy a vlivy prostředí

Genetická příbuznost a inteligence

- čím těsnější je genetická příbuznost, tím podobnější je naměřená inteligence
- **korelace rodičů a dětí je 0,40**; jednovaječná dvojčata 0,86; rodiče a adoptované děti 0,31
- inteligence adoptovaných dětí bývá vyšší, než by se dalo předpokládat podle jejich vlastních rodičů - z toho je zřejmé, že prostředí způsobuje rozdíly v inteligenci
- koeficient dědivosti - **heritabilita - H** je poměr mezi genetickou a celkovou variabilitou, nabývá hodnot 0 až 1
 - vztahuje se vždy k populaci jedinců
 - např. u výšky $H = 0,90$; tzn., že 90% variace výšky pozorované v populaci je způsobeno genetickými rozdíly a 10% rozdíly v prostředí
 - výpočty dědivosti inteligence se v jednotlivých studiích velmi liší (0,10 - 0,87)
 - v současné době je genetickým vlivům přičítána zhruba polovina pozorované variace IQ

Vlivy prostředí

- výživa, zdraví, kvalita stimulace, emoční podmínky, zpětná vazba
- IQ roste s časem stráveným ve škole

KD - Rasa a inteligence

Neoddiskutovatelným faktem je, že američtí černoši dosahují v průměru o 10-15 bodů nižší testový skóre než běloši. Neexistuje shoda v tom, zda za to můžou geny nebo prostředí. Biologicky nepředstavují běloši a černoši odlišné skupiny. Výzkumy ukazují spíše na větší vlivy prostředí. Patrně vlivem sociálních změn se rozdíly postupně snižují.

intelektuální stimulace dětí

- výchovné programy pro děti z chudých rodin v raném věku mají význam pro lepší výsledky v testech a přinášejí i trvalý prospěch - lepší výsledky do školy, socializace, méně problémů v zaměstnání

Realistický pohled na testy schopností

- přes mnohá omezení jsou testy schopností jedněmi z nejpoužívanějších psychologických nástrojů; neměly by se však přeceňovat
- **test může měřit pouze výkon, který je jedinec schopen podat v dané chvíli**
- v každém výběrovém řízení je třeba posuzovat výsledky v testech spolu s ostatními informacemi

Dětství - utváření osobnosti

Genetické vlivy

- rozdílný temperament lze u vysledovat u dětí již ve věku 3 měsíců (úroveň aktivity, rozsah pozornosti, přizpůsobivost a celková nálada)
- raný výskyt těchto vlastností ukazuje, že jsou částečně determinovány genetickými faktory
- zkoumání jednovaječných dvojčat - pokud se v nějaké vlastnosti podobají signifikantně více než dvojvaječná, pak má tato vlastnost pravděpodobně genetickou složku
- u temperamentu je korelace mezi jednovaječnými dvojčaty 0,5 - 0,6, mezi dvojvaječnými korelace nulová, což ukazuje na významný podíl dědičnosti u tohoto osobnostního atributu
- problémem těchto výzkumů je, že rodiče se mohou k jednovaječným dvojčatům na základě jejich podobnosti také podobně stejně chovat; proto byla provedena rozsáhlá minnesotská studie dvojčat vychovávaných odděleně; zjištěná korelace je 0,5
- **nejvyšší dědivost byla zjištěna u schopností a inteligence, dále sociabilita, emoční stabilita**, menší pak přesvědčení a postoje
- **kontinuita a diskontinuita temperamentu je funkcí interakce mezi genotypem a prostředím**

KD - Minnesotská studie odděleně vychovávaných dvojčat

Studie se účastní od r. 1990 56 párů jednovaječných dvojčat, která od sebe byla oddělena před dosažením 1 roku. Nejpozoruhodnější byli Oscar a Jack Yufe, z nichž jeden byl vychováván v Německu, druhý v Turecku, jeden jako katolík a druhý jako Žid. Setkali se pouze jednou v asi 30 letech; v padesáti znovu - oba byli téměř stejně oblečení, měli rádi stejná jídla Velmi podobný byl jejich temperament i určité osobní zvláštnosti.

Vlivy prostředí

- genetickými faktory lze vysvětlit 50% variability mnoha osobnostních rysů; zbylých 50% lze pak vysvětlit vlivy prostředí a interakcí mezi faktory prostředí a dědičnosti

připoutání

- **tendence dítěte vyhledávat blízkost osob, které o ně pečují**
- selhání připoutání přináší problémy v podobě neschopnosti navázat blízké vztahy v dospělosti

hodnocení připoutání

- na základě projevů dětí v **nejistých situacích** (např. ocitne se samo s cizím člověkem) lze děti rozdělit do těchto skupin:
- **jistě připoutané** - bez ohledu na to, zda při setkání s cizí osobou bylo dítě rozrušeno nebo ne, po příchodu matky s ní navazuje normální kontakt (65% dětí)
- **nejistě připoutané - vyhýbavé** - při opětovném shledání s matkou se vyhýbají interakci s ní
- **nejistě připoutané - ambivalentní** - při shledání s matkou vyhledávají tělesný kontakt a zároveň se mu brání
- **dezorganizované děti** - chovají se rozporuplně, pomateně, např. se přibližují k matce, ale nechtějí se na ni podívat (15% dětí)

senzitivita pečovatele

- jisté připoutání je vytvářeno senzitivitou primárního pečovatele (zpravidla matky) k potřebám dítěte, tzn., že zareaguje včas a tak, jak dítě očekává
- matky nejistě připoutaných dětí reagují spíše na základě svých vlastních potřeb
- matky nejistě připoutaných dětí s ambivalentním chováním jsou ve své péči nesoustavné a reagují pokaždé jinak

temperament dítěte

- na připoutání má vliv také temperament dítěte, protože do jisté míry determinuje chování pečovatele

připoutání k otci

- zdá se, že připoutání k otci se vyvíjí pomaleji než je tomu u matky, ale Bowlbyho studie neznámé situace ukazují, že děti reagují na otce podobně jako na matku
- kritickým faktorem připoutání k otci je množství času, který dítěti věnuje (pokud si s ním pokaždé hraje, stačí i méně času; 18 měsíční dítě si ke hře vybere zpravidla otce, ale v nouzi dává všeobecně přednost matce)

připoutání a pozdější vývoj

- testování dětí v nejisté situaci o několik let později ukázalo, že zařazení k jednotlivým typům připoutání se nezměnilo (pokud se v rodině podstatně nezměnily životní podmínky)
- parně existuje vztah mezi raným připoutáním a způsobem, jakým se dítě vypořádává s novými situacemi v pozdějších letech - zdá se, že nejistě připoutané děti mají nižší frustrační toleranci, málokdy se obracejí na pomoc k jiným lidem a odmítají rady dospělých

metody péče o dítě

- po prvním roce začínají rodiče formovat u dětí disciplínu, sebeovládání a základy charakteru
- základní dělení rodičů:
- **zaměření na dítě (child - centered)** - angažují se v životě svých dětí
- **zaměření na rodiče (tj. na sebe) (parent - centered)** - více se zabývají vlastními aktivitami a zájmy

Ø **základní výchovné postoje** (dimenze náročný / nenáročný a akceptující (na dítě zaměřený)/ odmítající (na sebe zaměřený))

autoritativní (náročný, akceptující)

- silná kontrola a nároky; vřelost, obousměrná komunikace, dobrá péče
- takové děti směřují k nezávislosti, sebeprosazování, jsou silně výkonově motivované

autoritářský (náročný, odmítající)

- poslušnost, respekt, tradice, špatná komunikace
- děti jsou závislé, málo spontánní, nespolečenské, průměrně schopné

shovívavý (nenáročný, akceptující)

- málo požadavků na dítě, citlivý přístup
- děti jsou pak nezralé, nesamostatné, málo sociálně zodpovědné

zanedbávající (nenáročný, odmítající)

- nezájem o dítě, někdy i týrání
- děti jsou náladové, agresivní, snadno se stávají závislými na alkoholu, málo frustrační tolerance

- mnoho rodičů používá různé přístupy s ohledem na věk dítěte, vnější podmínky ...

KD - Zaměstnanost matek a péče o děti v jeslích

Z hlediska intelektového vývoje není rozdíl mezi domácím prostředím a náhradní péčí u dětí ze středních vrstev, pro děti z nižších vrstev je potom náhradní péče přínosem. V oblasti sociálního vývoje jsou děti vychovávané v jeslích samostatnější, méně konformní a více agresivní. Studie vlivu na připoutání prozatím nepřinesly jednoznačný výsledek.

Vlivy interakce mezi osobností a prostředím

korelace mezi genotypem a prostředím

- mezi vrozenými vlastnostmi dítěte (jeho genotypem) a jeho prostředím existuje **trvalá korelace** (potomek má od rodičů jejich geny a rodinné prostředí, které je funkcí genů rodičů)
- např. obecná inteligence je částečně vrozená, proto budou mít vysoce inteligentní rodiče inteligentní dítě a také budou pravděpodobně svým dětem poskytovat intelektuálně podnětné prostředí
- genotyp a prostředí spolupůsobí od samého počátku
- základní formy interakce - reaktivní, evokativní a proaktivní

reaktivní interakce

- různí jedinci vystavení stejnému prostředí toto prostředí jinak prožívají a jinak interpretují a jinak na něj reagují
- vyskytuje se v průběhu celého života a spočívá v rozdílné interpretaci podnětů různými jedinci

evokatívni interakce

- každá osobnost vyvolává u druhých lidí různé reakce
- osobnost dítěte vytváří výchovný styl rodičů, který zase dále vytváří osobnost
- např. hostilní jedinec bude evokovat hostilní interakce atp.

proaktivní interakce

- v určitém věku si dítě začne vytvářet vlastní sociální prostředí, které zase dále utváří jeho osobnost
- je to proces, jehož prostřednictvím se jedinec stává aktivním činitelem svého vlastního vývoje

nerozřešené záhady

- podobnost jednovaječných dvojčat se v podstatě nemění, zatímco u dvojvaječných dvojčat jejich podobnost klesá, i když jsou vychovávány spolu; čím déle spolu žijí v jedné rodině, tím méně se podobají
- > jednovaječná dvojčata proto, že mají shodný genotyp, reagují na situace podobným způsobem (reaktivní interakce), vyvolávají podobné reakce svého okolí (evokatívni interakce) a jejich shodný talent a zájmy je vedou k vyhledávání podobných sociálních skupin, které je pak formují opět obdobným způsobem (proaktivní interakce)

Kulturní vlivy

- typická západní společnost zdůrazňuje takové vlastnosti, jako je nezávislost, sebeprosazování a výkonová motivace; preferovanou skupinou jsou autoritativní rodiče a jejich sebejisté a prosazující se děti
- mnoho jiných kultur však nezávislost (zvláště u žen) oceňuje mnohem méně
- každá kultura oceňuje takové vlastnosti svých příslušníků, které vedou k tomu, aby přežila a prosperovala

Adolescence - budování identity

- vytvoření vlastní identity (kdo jsem) je hlavním úkolem vývoje v adolescenci
- **Erikson** nazval tento aktivní proces sebeurčení **krizí identity** - je to období experimentování s rolami; v ideálním případě by měla být do 20 - 25 let vyřešena
- **získání identity znamená určení si sexuální preference a chování, světový názor a profesionální zaměření**
- pokud tento proces není úspěšný, tzn. že jedinec nemá pocit vlastní konzistence, jedná se o tzv. **konfuzi identity**

Statusy identity (Marcia, 1966)

- **dosažená identita**
- **přejatá identita**
 - patrně neprošli krizí identity, přejali ideologii své rodiny, jejich hodnoty a pravidla jsou neověřené, snadno znejistí
- **moratorium**
 - status vprostřed krize identity
 - aktivní hledání odpovědí, nejasné vlastní plány, nestálé postoje
- **difuze identity**
 - totéž co Eriksonova konfuze
 - nemají pocit vlastní integrace
 - postoje cynické nebo povrchní, nestálé plány do budoucna

Dospělost: kontinuita osobnosti

Doklady pro kontinuitu

- jediný účinný způsob, jak zkoumat kontinuitu a změny osobnosti v průběhu života, je provádění **longitudinálních studií** - sledování jedné osoby po urč. dlouhou dobu
- podle studií v Berkeley a Oaklandu byla největší kontinuita nalezena u inteligence a intelektuálních zájmů

KD - Longitudinální výzkum osobnosti

Longitudinální studie jsou zpravidla prováděny výzkumnými ústavami než jednotlivými vědci; důvody jsou finanční náročnost a nejistota financování po celou dobu, fakt, že badatel se nemusí konce studie vůbec dožít, případně se nedočká očekávaného výsledku, protože studované osoby se mohou odstěhovat, zemřít nebo přestat spolupracovat atp. Kromě toho existuje závažný problém, kdy se v průběhu času mění hlavní zájem studie; zpočátku mohou být hlavním cílem intelektuální aktivity, potom se začne zkoumat osobnost zúčastněných, ale pro tu zase nejsou data z dřívější doby. Proto zavedl **John Block** jednotnou metodu k práci s daty v těchto studiích - tzv. **Q-třídění**. V této technice se užívá zhruba 100 výpovědí o osobě, každá tato položka obdrží skóre 1 - 9 podle toho, jak moc je pro danou osobu charakteristická. Dvě Q-třídění se pak porovnávají tak, že se mezi nimi vypočte korelace.

Zdroje kontinuity

- **nejvýraznější kontinuitu vykazuje intelektuální výkon, dále extraverteze, emoční stabilita a sebekontrola**
- politické postoje a mínění o sobě spolu korelují v 5 –10-ti letých intervalech jen 0,2 - 0,4
- zdá se, že proměnné s vyšší dědivostí vykazují větší kontinuitu
- kontinuitu vytváří interakce genotypu s prostředím

některé vlastnosti s vysokou kontinuitou od adolescence do dospělosti:

muži

- závislost, odpovědnost
- nedostatečná kontrola impulzů, neschopnost odložit uspokojení
- maření svých vlastních cílů
- citlivost vůči estetickým podnětům, záliba v krásných věcech

ženy

- submisivita
- společenskost
- nekonformita, vzdorování
- zájem o filozofické problémy

kontinuita maladaptivních vzorců osobnosti

- dětská rozmrzelost může mít v dospělosti **kumulativní následky**: vlivem reaktivní, evokativní a proaktivní interakce se odvíjejí události, které vrcholí v dospělosti, i když se v tomto období již rozmrzelost nevyskytuje
- jiný případ nastává, když rozmrzelost není brána okolím jako něco, čemu se má bránit; takový člověk je pak rozmrzelý i v dospělosti a negativní změny jsou spíše než kumulativními **současnými důsledky** jeho nynější osobnosti

rozmrzelí muži

- podle studií je max. pravděpodobné, že z rozmrzelých chlapců vyrostou rozmrzelí muži - popudlivější, hůře se ovládající a s velkými výkyvy nálad
- zkoumání pracovní anamnézy ukázalo, že tito muži mají nižší vzdělání, pracovní status, nepravidelný průběh zaměstnání
- otázkou bylo, zda tyto problémy jsou důsledkem toho, že jejich rozmrzelost vedla tyto muže jinou cestou (kumulativní důsledky), nebo zda jsou důsledkem jejich současné rozmrzelosti (současné důsledky)
- korelační postup **analýza cesty**
- **dětská rozmrzelost negativně koreluje se vzděláním**

- **vzdělání koreluje s pracovním statusem**
- neexistuje přímá korelace mezi mrzutostí a pracovním statusem >>> tzn., že **pracovní status je kumulativním důsledkem rané dětské rozmrzelosti** a ne současným důsledkem rozmrzelosti v dospělosti
- naopak **nepravidelný průběh zaměstnání přímo koreluje s dětskou rozmrzelostí**; tzn., že je současným důsledkem mrzutosti v dospělosti

rozmrzelé ženy

- také vykazují kontinuitu osobnosti
- protože studie pochází z let 1945 - 60, nebylo možné hodnotit pracovní status žen, ale ve srovnání s ostatními vykazovaly větší rozvodovost a jejich manželé měli nižší socioekonomický status

zdroje diskontinuity

- terapie, příchod na vysokou školu, autoiniciace změny jako reakce na tlak okolí nebo sebe samotného

TEORIE A HODNOCENÍ OSOBNOSTI

- osobnost zahrnuje **charakteristické vzorce** myšlení, emocí a chování, které určují osobní styl jedince a ovlivňují jeho interakce s prostředím

Rysový přístup

Typy osobnosti

- studium osobnosti je jednak nejnáročnější a jednak nejstarší oblastí psychologie
- **Hippokrates** ve 4. st. př. n. l. vymezil 4 základní osobností typy spojené s tělesnými tekutinami (melancholik - černá žluč, choleric - žlutá žluč, flegmatik - hlen, sangvinik - krev)
- ve 3. st. př. n. l. publikoval **Theofrastos z Erese** 30 osobnostních typů
- 1940 popsal **W. Sheldon** vzájemný vztah mezi typy tělesné stavby a temperamentem
 - **somatotypy**:
 - **endomorfni** (zaoblený; uvolněnost, empatie)
 - **mezomorfni** (atletický; energický, průbojný)
 - **ektomorfni** (hubený; introvert, zdrženlivý)
- konstituční typologie nejsou dnes považovány za příliš užitečné
- tyto typové teorie jsou založené na předpokladu, že jedince lze kategorizovat do **nespojitéch typů**, které se vzájemně liší
- jejich výhodou a nevýhodou současně je **zjednodušení problému studia osobnosti**

Rysy osobnosti

- na rozdíl od typologií jsou rysy pojímány jako **spojité dimenze**
- cílem formálních rysových teorií je charakterizovat konzistenci jednání dané osoby a tím předvídat její reakce v konkrétních situacích
- psychologové zkoumající rysy se snaží dospět k co nejmenší množině rysů, kterou by bylo možné popsat osobnost člověka, dále hledají nástroje k jejich měření a zjišťují vztahy mezi rysy navzájem a mezi rysy a specifickým chováním

Rysové teorie

Gordon Allport

- rozlišoval mezi obecnými rysy a osobními dispozicemi
 - **obecné rysy** jsou rysové dimenze, ve kterých lze jedince vzájemně porovnat
 - **osobní dispozice** se vztahují ke konfiguraci rysů jedince
 - např. dva lidé mohou být upřímní, ale liší se ve způsobu, kterým se upřímnost vztahuje k jejich dalším rysům
- rysy se také liší v rozsahu, jakým ovlivňují chování člověka
 - **kardinální dispozice** - má málokdo, např. matka Tereza - altruismus
 - **centrální dispozice** - méně výrazné, ale zcela obecné tendence k reakci, každý má 5-10
 - **sekundární dispozice** - cosi jako postoje

faktorově analytické teorie

- v angličtině existuje cca 18 tisíc slov, které lze použít k popisu chování; Allport a Odbert jejich počet v rámci snahy o co nejmenší množinu rysů snížili na 4500 a ty uspořádali do podmnožin s jejich seznamem se dále pracovalo za použití **faktorové analýzy** - statistická metoda ke zkoumání korelací mezi množstvím dat; **seskupením dat, která spolu vysoce korelují, lze snížit jejich počet na menší množství nezávislých dimenzí - faktorů**
- **Catell** touto metodou snížil Allport - Odbertův seznam na 200 termínů, nakonec dospěl k **16 faktorům osobnosti**
- **Hans Eysenck** používal jako hlavní faktory **extraverzi - introverzi a neuroticismus** (emoční stabilita - labilita); zahrnul je do Hippokratovy temperamentové typologie
- víceméně všeobecný souhlas existuje v tom, že nejlepším kompromisem je 5 rysových dimenzí: akronym **NEOAC** (čes. NEOPS) - neuroticismus, extraverze, otevřenost vůči zkušenosti (openness to experience), příjemnost (agreeableness) a svědomitost (conscientiousness)

hodnocení rysového přístupu

- rysový přístup není sám o sobě teorií osobnosti, ale spíše metodou hodnocení stálých vlastností
- přinesl poznatky o obsahu individuálních rozdílů, ale nevysvětluje dynamiku osobnosti
- hlavní kritikou je, že vychází předpoklad nemusí být pravdivý; dokonce je možné, že rysy neexistují, že chování je v čase inkonzistentní a mění se podle situace

Psychoanalytický přístup

Sigmund Freud (1856 - 1939)

- přes veškeré nedostatky je jeho teorie historicky neúplnější a nejrozsáhlejší
- začal jako neurolog a léčil pacienty konvenčními metodami, pro jejich častou neúspěšnost zkoušel a záhy opustil techniku hypnózy
- pak objevil **metodu volných asociací** - pacient má říkat všechno, co ho napadne, bez ohledu na smysluplnost nebo choulostivost nápadů
- srovnával lidskou mysl s ledovcem - malá část na povrchu symbolizuje vědomí a větší část pod hladinou - nevědomí - obsahuje impulzy, vášně a nevědomé vzpomínky
- jeho **psychologický determinismus** znamená, že všechny emoce, myšlenky a činy mají své příčiny; většina z nich je podle něho způsobena neuspokojenými pudy a nevědomými přáními
- publikoval 24 svazků (Psychopatologie všedního života, Výklad snů, Nárys psychoanalýzy ...)

Struktura osobnosti

ID

- nejprimitivnější část, později se z ní vyvíjí ego a superego
- obsahuje biologické **pudy**, řídí se **principem slasti** - získání příjemného bez ohledu na vnější okolnosti
- nejsilnějšími pudy jsou **pud sexuální** a agresivní

EGO

- vyvíjí se spolu s tím, jak se dítě učí brát ohled na požadavky okolního světa
- řídí se **principem reality** - uspokojení impulzů musí být oddáleno, dokud nenastanou vhodné podmínky
- je **prostředníkem mezi požadavky id a superega**

SUPEREGO

- vnitřní **reprezentace hodnot a morálky**; posuzuje, zda činy člověka jsou dobré nebo špatné
- vzniká jako reakce na odměny a tresty rodičů
- internalizací požadavků rodičů získává dítě kontrolu nad vlastním chováním
- **porušení požadavků superega vzbuzuje úzkost**

Dynamika osobnosti

zachování energie

- v souladu s fyzikálními zákony (Freud byl ovlivněn Helmholtzem) má člověk **stálé množství psychické energie**, která se nazývá **libido** (z lat. slast)
- pokud dojde k vytěsnění impulzu, jeho energie nemizí, ale hledá ventil k odreagování (agresivní impulzy mohou být odreagovávány např. rychlou jízdou autem nebo vyprávěním sarkastických vtipů); v přestrojené podobě se pak projevují ve snech

úzkost a obrana

- **úzkost vzniká, když superego nepovolí odreagovat nějaký pud**
- ke snížení úzkosti slouží tzv. **obrané mechanismy**, z nichž nejzákladnějším je vytěsnění

Vývoj osobnosti

- podle Freuda prochází jedinec ve svém vývoji **psychosexuálními stadii** (orální, anální a falická)
- v průběhu falického stadia je třeba řešit **oidipovský komplex** - rivalita k rodiči stejného pohlaví; vniká **kastrační úzkost** ze strachu, že dítě bude za svá přání rodičem stejného pohlaví potrestáno kastrací
- v případě normálního vývoje dojde k identifikaci s rodičem stejného pohlaví
- pak následuje období **latence** (7 - 12 let); v pubertě potom začíná genitální stadium
- Freudova teorie obsahuje **psychosexuální typologii** - jedinec se může zafixovat v jakémkoli stadiu, ve kterém nezískal potřebnou slast - např. orálně fixovaní jedinci získávají posléze slast z orálních aktivit jako je jedení, pití a kouření

Modifikace Freudových teorií

- v průběhu života Freud svoje teorie modifikoval
- jeho dcera Anna rozvinula teorii obranných mechanismů (1936) a aplikaci poznatků na oblast dětské psychiatrie (1958)
- protože byl Freud nepřístupný názorům nesouhlasným s jeho teorií, časem ho opustili někteří jeho významní spolupracovníci - Jung, Adler, Horneyová, Sullivan a Fromm
- naprosto odmítal opustit svou teorii libida a ústřední význam sexuální motivace

Erikson

- na vývojová stadia nepohlíží jako na psychosexuální období, ale chápe je jako **psychosociální stadia** - podle něho není v prvním roce důležité uspokojování orálních potřeb dítěte, ale získání důvěry, resp. nedůvěry k prostředí

ego psychologie

- její představitelé (Heinz Hartman) kladou větší **důraz na roli ega**
- ego se vyvíjí nezávisle na Id
- uspokojení ega se realizuje nejen jako úspěšné řešení střetů mezi Id a Superegem, ale zahrnuje také zkoumání, manipulaci a pocit dobré výkonnosti

teorie objektních vztahů

- Otto Kernberg
- zabývá se vazbami, které si dítě během vývoje vytváří

psychologie self

- Heinz Kohut
- zabýval se lidmi s poruchou sebehodnocení

Psychoanalytický portrét osobnosti

- každý přístup k osobnosti je založen na určité filozofii lidské povahy - v jakém rozsahu jsme svobodní nebo determinovaní, dobří - neutrální - zlí, aktivní - pasivní, neměnitelní - změnitelní?
- Freud bývá srovnáván s Koperníkem a Darwinem - stejně jako oni bývá obviňován z podkopávání lidské důstojnosti (Koperník degradoval Zemi ze středu vesmíru na jednu z mnoha planet; Darwin lidi na potomky opic)
- podle Freuda je **lidské jednání determinováno silami, které jsou mimo jeho kontrolu**; tím popřel existenci svobodné vůle, a **racionalitu degradoval nevědomou motivací sexuálními pudy**
- **člověk je v podstatě zlý**; projevům agrese v plné šíři brání pouze síly společnosti
- **osobnost člověka je neměnná**, vše je determinováno událostmi v prvních pěti letech
- **člověk je pasivní**, pouze v jeho nevědomí se střetávají Id a Superego
- podle Freuda je cílem psychoanalýzy zajistit, aby "Kde bylo Id, nechť je ego" (1933)

Hodnocení psychoanalýzy

- vzhledem ke značnému rozsahu teorie není možné označit psychoanalýzu an bloc jako pravdivou nebo nepravdivou
- mimo pochybnosti zůstává její **velký vliv** na naši kulturu

- záslužný je objev metody volných asociací
- mnoho rozporů vysvětluje **psychoanalytická teorie ambivalence**, podle níž je naše chování často kompromisem mezi našimi obavami a přáními
- uznávané jsou rovněž **nevědomé procesy**, i když byly mnohokrát reinterpretovány; stále se také pracuje s teorií úzkosti a obranných mechanismů
- z hlediska vědeckosti je psychoanalýza kritizována pro svoji nepřiměřenost; mnoho pojmů není jednoznačně definovaných a veličiny jsou často neměřitelné
- jeho teorie byla založena na pozorování velmi úzkého okruhu lidí - zpravidla to byli vídenští neurotici patřící k horní střední třídě

Teorie sociálního učení

- zdůrazněn **význam prostředí** - determinanty prostředí nebo situační determinanty chování
- **chování je výsledkem nepřetržité interakce mezi proměnnými osobnosti a prostředí**
- nástupce behaviorismu, resp. psychologie S - R

Sociální učení a podmiňování

operantní podmiňování

- sociální učení je považováno za zvláštní druh operantního podmiňování vzhledem k významu odměn a trestů poskytovaných jedinci druhými lidmi
- některé reakce jsou podmiňovány přímo, jiné prostřednictvím zástupného učení (pozorování)
- **základním principem této teorie je teze, že lidé se chovají takovým způsobem, který pravděpodobně vyvolá kladné posílení** > chování tedy závisí na specifičnosti situace, hodnocení situace a zkušenosti z minulosti
- v relativně stálých situacích se tedy lidé chovají konzistentně
- uplatňuje se generalizace a diferenciací

klasické podmiňování

- slouží k vysvětlení afektů, resp. emocí vůbec

Osobní proměnné

- teoretici psychologie osobnosti se pokoušejí nalézt jednak proměnné, v nichž se jedinci mezi sebou liší, a jednak obecné procesy, které v osobnosti probíhají > zastánci rysových přístupů se zaměřili na osobnostní proměnné, psychoanalýza se snažila vysvětlit obojí
- stoupenci teorie soc. učení se zabývali zejména **procesy**, popisu individuálních rozdílů se věnují málo
- někteří se pokusili vymezit proměnné, které působí v interakci s prostředím při vytváření vzorců chování - **Walter Mischel**:
 - **kompetence** - co umíš?
 - **kódovací strategie** - jak to vnímáš?
 - **očekávání** - co se stane?
 - **osobní hodnoty** - co má jakou hodnotu?
 - **autoregulační systémy a plány** - jak toho dosáhnout?
- > tyto proměnné reagují s vnějšími podmínkami a společně determinují, jak se daný jedinec zachová

Portrét osobnosti podle teorie soc. učení

- je **velmi deterministický**, hlavní úlohu mají determinanty prostředí
- ovlivněna teorií evoluce - proces učení, zejména operantní podmiňování - vytváří takové vzorce chování, které vedou k nejlepšímu přizpůsobení se životním podmínkám
- nejsme ani dobří ani zlí, ale **mimořádně přizpůsobiví** a víceméně **pasivní**
- tento názor odpovídá americkému pragmatismu a ideologii rovnosti, proto byl behaviorismus v USA velmi populární

Hodnocení teorie soc. učení

- **aplikace těchto principů pomáhá řešit některé typy maladaptivního chování**
- zpochybnili názor, že chování jedince je napříč situacemi konzistentní
- kritika za to, že **příliš velký význam věnuje situačnímu vlivu na chování**

Fenomenologický přístup

- je zaměřen na **subjektivní zkušenost jedince, na jeho osobní pohled na svět**
- nezajímá se o historii motivace, posilování ani predikci chování
- ohniskem je **fenomenologie jedince** - jak vnímá a interpretuje události kolem sebe

Humanistická psychologie

- tento směr vznikl v r. 1962 jako alternativa k psychoanalýze a behaviorismu
- její představitelé se zaměřili zejména na prožívání jedince, kritériem duševního zdraví je podle nich **růst a seberealizace**, zabývali se lidskými a sociálními problémy i za cenu použití méně přesných metod, za nejvyšší hodnotu považují důstojnost člověka

Carl R. Rogers (1902 - 1987)

- podobně jako Freud dospěl ke své teorii při práci s duševně nemocnými lidmi
- hnací silou je tendence k seberealizaci - k uplatnění všech možností, které člověk má
- praktikoval **terapii zaměřenou na klienta** - základem je předpoklad, že jedinec je motivován ke změně a je schopen se změnit
- nejdůležitějším pojmem je **self - sebepojetí** > skládá se ze všech myšlenek, vjemů a hodnot, které charakterizují já; zahrnuje vědomí "co jsem" a "co dokážu"
 - sebeobjekt nemusí odrážet realitu - úspěšný a vážený jedinec může sám sebe považovat za neschopného
 - lidé se snaží chovat způsobem, který je konzistentní s jejich sebepojetím; inkonzistentní zkušenosti a vjemy nejsou vpuštěny do vědomí
 - čím více je inkonzistentních zkušeností, tím větší rozpor je mezi realitou a self a tím větší prostor pro špatné přizpůsobení
- **ideální self** obsahuje představu o tom, jaký by člověk chtěl být; čím více se ideální self blíží k reálnému self, tím je člověk spokojenější
- existují tedy dva druhy nesouladu: mezi self a realitou a mezi ideálním a reálným self

Abraham Maslow (1908 - 1970)

- původně se zajímal o behaviorismus, ale později ho odmítl a vyvinul vlastní teorii
- předpokládal existenci **hierarchie potřeb**
 - nejnižší jsou biologické potřeby, výše složitější motivy, které se stávají důležitými pouze tehdy, jsou-li uspokojeny základní potřeby
 - fyziologické potřeby, potřeba bezpečí, potřeba sounáležitosti, potřeby uznání, kognitivní potřeby, estetické potřeby, potřeba seberealizace
- tzv. vrcholné zážitky - zážitky štěstí a naplnění, dočasné, stav dokonalosti a dosažení cíle; přechodné prožitky seberealizace

Teorie osobních konstruktů

- vytvořil George Kelly (1905 - 1966)
- cílem je nalezení dimenzí, které k interpretaci či konstrukci používají sami jedinci > tyto dimenze jsou vlastní osobní konstrukty a jsou základními jednotkami této teorie
- Kelly pohlížel na člověka jako na intuitivního vědce, který pozoruje svět, formuluje a testuje hypotézy a tvoří o něm teorie
- účelem terapie je naučit jedince konstruovat účinnější interpretace, používá se hraní různých rolí
- Kelly vytvořil nástroj k měření osobních konstruktů - tzv. Rep test

Fenomenologický portrét osobnosti

- lidé jsou v zásadě dobří, usilují o růst a seberealizaci
- psychické zdraví není stav, ale proces (seberealizace)

Hodnocení fenomenologického přístupu

- tato teorie je neúplná, její představitelé nedostatečně analyzují příčiny chování
- je kritizován za nepřesnost metod a dokladů o závěrech
- tuto teorii lze aplikovat na mladé zdravé lidi; pro jedince sociálně, ekonomicky a jinak znevýhodněné nemá velkou hodnotu

Hodnocení osobnosti

- objektivní hodnocení osobnosti pomáhá při výběru pracovníků na vysoké posty, při doporučení studentům, čemu by se mohli dále věnovat, při volbě programu resocializace zločinců atp.
- stoupenci některého z přístupů k teorii osobnosti mají sice na výběr z mnoha metod, ale tendují k používání takových, které odpovídají jejich teoretické orientaci

Obecné úvahy

reliabilita

- je-li metoda reliabilní, poskytuje konzistentní a opakované výsledky
- hodnotí se **výpočtem korelace dvou skóre** (táž skupina lidí dostane v urč. časovém intervalu dva testy); jestliže skóre korelují, má test **stabilitu v čase** neboli **retestovou reliabilitu**
- reliabilita alternativních forem ukazuje stupeň, ve kterém dvě formy téhož testu poskytují ekvivalentní skóre
- vnitřní konzistence poukazuje na to, do jaké míry měří jednotlivé položky testu tutéž vlastnost
- pokud hodnocení zahrnuje subjektivní soudy - např. při přímém pozorování, lze užít dvou nezávislých pozorovatelů a vypočítat korelaci skóre v jejich posuzovacích škálách; tím se získá **index shody pozorovatelů**

validita

- **indikuje, že je měřeno to, co skutečně měřeno být má**
- **koeficient validity** se počítá z korelace mezi testovým skórem a nějakým vnějším kritériem (např. výsledek v testu SAT se koreluje s prospěchem ve škole, který má být testem predikován) - tento druh validity je tzv. **kriteriální neboli empirická validita**
- k hodnocení nástrojů určených k výzkumu osobnosti se užívá speciální druh validity - **pojmová validita**; je prokázána prostřednictvím samotného výzkumného procesu

Hodnocení z hlediska teorie rysů

hodnocení osobnosti pomocí posuzovacích škál

- nejpřímější způsob, jak získat hodnocení určité vlastnosti, je požádat někoho, kdo dotyčného jedince dobře zná, aby určitou jeho vlastnost ohodnotil na sedmistupňové škále (např. přátelskost - od není vůbec přátelský po velmi přátelský)
- tuto metodu používal např. Cattell s tím, že 12 faktorů hodnotili známí a 4 faktory zkoumaná osoba sama

Q-třídění

- posuzovatel obdrží hromadu lístků, na kterých jsou výroky o vlastnostech osobnosti; posuzovatel je třídí na 9 hromádek podle toho, jak moc je daný výrok výstižný - tím dostává každá Q položka skóre 1 - 9
- rozdíl mezi posuzovacími škálami a Q-tříděním spočívá v tom, **při škálování srovnává posuzovatel implicitně jedince s ostatními jedinci, které zná; při Q-třídění však posuzovatel srovnává explicitně každý rys s ostatními rysy téhož jedince** (např. dá-li lístek s výrokiem je přátelský na hromádku 9, znamená to, že ve srovnání s jinými rysy je přátelskost význačnou vlastností jedince)
- rozlišování mezi těmito druhy posuzování odpovídá Allportovu rozlišování mezi obecnými rysy a osobními dispozicemi - obecné rysy jsou ty, podle kterých lze porovnávat jedince mezi sebou; osobní dispozice se pak vztahují k jedinečné konfiguraci rysů daného jedince
- tato technika umožňuje zachytit jedinečnost

KD - Osvědčující validita a jiné nesmysly

Tzv. osvědčující validita je hodnocení urč. hodnotícího nástroje těmi, kdo daný nástroj sami na sobě použili. Často ji užívají astrologové, vykladači osudu a podobní. Vědecky je podloženo, že lidé mají tendenci považovat dostatečně obecný popis za přesnou charakteristiku své osobnosti - jedná se o tzv. **Barnumův** (Barnamský) **efekt**.

osobnostní inventáře

- dotazník, ve kterém jedinec uvádí **své reakce nebo pocity v různých situacích**
- odpovědi jsou ve formě pro snadné skórování
- Catell pro svůj **16 PF** (16 Personality Factor Questionnaire) vytvořil otázky, které reprezentují jednotlivé faktory - např. Při společenských událostech se držíte stranou? zkoumá dominanci, resp. submisi
- jako vodítko použil svoji faktorovou teorii a tento postup se nazývá **racionální metoda konstrukce testu**

minnesotský vícefázový osobnostní inventář MMPI

- MMPI se skládá z cca 550 výroků; testovaná osoba odpovídá je to pravda, není to pravda, nevím - nemohu se rozhodnout
- odpovědi se skórují podle toho, zda se shodují s odpověďmi lidí trpících různými duševními poruchami
- zkonstruován proto, aby pomohl při **diagnostice poruch**
- sestaven tak, že byly pokládány otázky lidem s různými poruchami a lidem bez problémů; vybrány pak byly takové otázky, ve kterých se odpovědi hodně rozcházeły - tzv. **empirická neboli kritériová metoda sestavení testu**
- protože je MMPI odvozen z rozdílů mezi kontrolními a kritériovými skupinami, nezáleží na tom, zda to, co osoba řekne, je pravda, ale důležité je, že to řekne
- uveden v r. 1943, revidován 1989 (MMPI-2)

kalifornský psychologický inventář CPI

- také empirická konstrukce
- podobný MMPI, ale měří takové rysy, jako jsou dominance, sociabilita, sebeakceptace, zodpovědnost a socializace
- široce **použitelný pro normální populaci**

Psychoanalytické hodnocení

- předmětem zájmu psychoanalyticky orientovaných psychologů jsou zejména **nevědomá přání, motivy a konflikty**
- vyvinuli **projektivní testy** - jedinci je předložen mnohoznačný podnět, na který může reagovat, jak chce >> protože je podnět mnohoznačný, neexistuje specifická odpověď > jedinec do podnětu projikuje svoji osobnost

Rorschachův test

- publikován v r. 1921
- osoba si prohlíží složité inkoustové skvrny a má sdělovat, čemu se podobají; poté psycholog žádá u některých odpovědí bližší vysvětlení
- hlavními kategoriemi skórování jsou lokalizace (zda popisuje celou skvrnu nebo část), determinanty (zda reaguje na tvar, barvy, texturu ...) a obsah (co skvrna představuje)
- **omezená predikční hodnota**, proto mnoho psychologů posuzuje spíše dojem ze záznamu odpovědí a celkového chování osoby při testování

tematický apercepční test TAT

- Murray a Morganová 1930
- jedinec dostane cca 20 mnohoznačných obrázků osob a scén a má ke každému z nich vymyslet příběh
- test má odhalit základní témata, která se v imaginativní produkci jedince opakují (apercepce je pohotovost vnímat urč. způsobem na základě minulé zkušenosti)

problémy s projektivními testy

- reliabilita u Rorschachova testu je malá
- TAT je o něco úspěšnější, ale fakt, že se někdo zabývá určitými myšlenkami, nemusí nutně znamenat, že podle nich jedná

Hodnocení z hlediska teorie sociálního učení

- psychologové zaměřeni především na chování a situační determinanty používají metody pro záznam **chování v přirozených podmínkách**
- v současné době se začínají více zajímat o **kognitivní proměnné**, které se vztahují k chování, např. očekávání
- zaznamenávají také **fyziologické proměnné**, aby mohli ohodnotit probíhající emoční reakci na danou situaci

Fenomenologické hodnocení

- pro fenomenology existuje pouze **jediný validní zdroj informací - sám jedinec**
- nejběžnějším nástrojem je rozhovor; vyvinuli reliabilní skórovací systém pro kategorizování výpovědí o sobě do teoreticky relevantních kategorií

Q-třídění

- Carl Rogers vyvinul postup, kdy se jedinci třídí nejprve podle toho, jací jsou - jaké je jejich reálné self, a potom podle toho, jací by chtěli být - jaké je jejich ideální self
- korelace mezi dvěma tříděními ukazuje rozpor mezi jednotlivými self
- tento postup umožňuje hodnotit účinnost terapie - třídění se provedou před a po ní a pokud byla terapie účinná, korelace by se měla zvýšit (to může být způsobeno buď změnou vnímání svého reálného self nebo také snížením nerealistických aspirací u ideálního self)

test repertoáru konstruktů rolí

- neboli **Rep test** (Kelly)
- vytvořil jej ke zjišťování konstruktů, kterých jedinec používá k interpretaci a konstrukci světa
- zpravidla předloží psycholog jedinci několik řádků, kde jsou uvedeny tři osoby z blízkého okolí jedince (vč. já); má za úkol označit dvě z nich, které jsou si něčím podobné, uvést čím se podobají (**konstrukt**) a jak se od nich liší ta třetí (**kontrast**)

Paradox konzistence

- předpoklad, že lidé projevují ve svém jednání **transsituační konzistenci**, se jeví obvykle jako nezpochybnitelně správný
- výzkumy ovšem ukázaly, že chování napříč situacemi je poměrně variabilní
- intuitivně se tedy zdá, že naše chování je konzistentní; výzkumy ukazují, že není

KD - Intuitivní vnímání konzistence řešení

Sociální psychologové našli v lidském sociálním usuzování mnoho předsudků a nedostatků, vinou kterých nezískáme vždy validní soudy. Patří sem generalizace, která mnohdy překračuje pozorování; chybějící data doplňujeme podle implicitních teorií o tom, které rysy chování se vyskytují společně. Díky stereotypům připisujeme jednání lidí větší konzistenci, než jakou skutečně vykazuje. Mnoho rysů je relativně neměnných - gesta, vzhled, řeč; to vyvolává dojem, že celá osobnost je rovněž neměnná. Lidé se ve společnosti konkrétních osob můžou chovat konzistentně, protože je to v souladu s očekáváním dané společnosti.

Řešení zaměřené na osobu

- podle Allporta je chování konzistentní, ale je třeba k jeho studiu přistoupit ze strany jedinečné konfigurace dispozic jedince
- v dřívějším výzkumu se kdosi zaměřil na výzkum konzistence lhaní a kradení u dětí a závěr byl, že transsituační chování je inkonzistentní; Allport ale dokázal, že objeví-li za lhaním dítěte jeho empatii a citlivost a za kradením nejistotu, chování se okamžitě zdá být konzistentním >> chování dětí je konzistentní samo se sebou, ale není konzistentní s teorií badatele, který považuje lhaní a kradení za stejnou věc

- zastánci konzistence tvrdí, že z hlediska logiky a věrnosti realitě je naše intuitivní vnímání konzistence správné

Shlukové řešení

- shlukový rys se získá kombinací několika behaviorálních měř tétož rysu
- k výpočtu je nutné mít dostatečně velký vzorek chování

Interakční řešení

reaktivní interakce

- jedinci prožívají tutéž situaci různě, různě ji interpretují a různě na ni reagují
- proto se někdy chování může zdát in / konzistentní

evokativní interakce

- ovlivňují transsituační konzistenci
- teoretici sociálního učení zkoumali tento problém, kdy člověk vyvolá nějakou reakci u druhého; analyzují reciproční interakce

proaktivní interakce

- vytvářejí transsituační konzistenci, protože máme potřebu vyhledávat situace, které jsou si vlastně podobné

STRES A JEHO ZVLÁDÁNÍ

- stres se vyskytne při setkání s událostmi, které vnímáme jako **ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha**
- obvykle se takové události nazývají **stresory**, chování pak stresové reakce

Charakteristiky stresových událostí

- události vnímané jako stresové spadají obvykle do některé z následujících kategorií: traumatické události mimo oblast lidské zkušenosti, neovlivnitelné a nepředvídatelné události, události představující výzvu pro hranice našich schopností a sebepojetí nebo vnitřní konflikty

Traumatické události

- mimofádně nebezpečné situace ležící mimo lidskou zkušenost
- záplavy, zemětřesení, válečné konflikty, nehody, fyzické útoky (pokus o vraždu, znásilnění)
- bezprostřední reakce lidí se různí, ale vzorec chování, tzv. **katastrofický syndrom**, je všem společný - ohromení, dezorientované reakce, pasivita, úzkost

Neovlivnitelnost

- neovlivnitelné události jsou stresové proto, že je nemůžeme řídit, ovládat, jsou mimo naši kontrolu, nemůžeme jim zabránit nebo jejich průběh přerušit
- smrt, nemoce, ztráta zaměstnání, zvýšení cen, mnoho věcí závislých na druhých lidech
- naše vnímání neovlivnitelnosti událostí je pro hodnocení jejich stresovosti stejně důležité jako jejich skutečná neovlivnitelnost

Nepředvídatelnost

- možnost předvídat výskyt stresové události (i neovlivnitelné) snižuje intenzitu stresu
- lidé i zvířata dávají přednost předvídatelným nepříjemným událostem před nepředvídatelnými
- jsou-li např. el. šoky očekávané, vykazují lidé menší emoční aktivaci a strach

Výzva pro hranice našich možností

- např. zkouška ve škole - je předvídatelná i ovlivnitelná, a přesto pro mnohé silně stresující
- **Holmes a Rahe** tvrdili, že každou událost, která vyžaduje četná přizpůsobení, lze vnímat jako stresovou
 - vyvinuli **Škálu životních událostí** (smrt partnera, vězení, výpověď, osobní úspěch, změna bydliště, dovolená, drobné porušení zákona)
 - vzali sňatek coby pozitivní událost, která ale vyžaduje velké přizpůsobení se, a přidělili mu hodnotu 50; pak požádali účastníky průzkumu, aby různé jiné události porovnali se sňatkem co do náročnosti přizpůsobení

Vnitřní konflikty

- konflikt vzniká, když člověk musí rozhodnout mezi dvěma vzájemně neslučitelnými cíly (chci jít s přáteli do restaurace x musím jít dnes brzo spát, zítra jedu daleko autem)
- nejčastější motivy, u kterých dochází ke konfliktům:
 - nezávislost vs. závislost (zralost vs. pohodlnost)
 - intimita vs. osamělost (touha po blízkém vztahu - strach z odmítnutí)
 - spolupráce vs. soutěžení (velký důraz na úspěch - spolupráce a pomoc ostatním)
 - impulzy vs. morální zásady (sex, agrese)

KD - Sexuální zneužití jako závažný stresor

Vliv sexuálního násilí na psychické zdraví oběti je značný; v prvních 6 měsících vykazují vysokou hladinu deprese, úzkosti a strachu. U některých obětí se potíže časem zmírní, ale u části přetrvávají velmi dlouhou dobu. Zneužití v dětství znamená zvýšené riziko výskytu psychické poruchy v dospělosti. Stres v této souvislosti vyplývá nejen ze znásilnění samotného, ale také z přístupu společnosti, která se často na takovou ženu dívá tak, že se "nechala" znásilnit.

Psychické reakce na stresor

Úzkost

- nepříjemná emoce, nejčastější reakce na stresor
- u lidí, kteří prožili zvláště traumatickou situaci (přírodní katastrofa, znásilnění, únos dítěte), se může rozvinout syndrom - **posttraumatická stresová porucha**
 - syndromy - otupělost, nezájem, pocit odcizení; opakované ožívování traumatu; poruchy spánku; pocity viny
 - může přijít bezprostředně po katastrofě, ale i po několika týdnech, trvá velmi dlouho
 - 97% lidí, kteří přežili nacistické koncentráky, tuto poruchu vykazovalo i po 20 letech
 - souvisí zneužívání látek, násilí a interpersonální problémy
 - veteráni z vietnamské války

Vztek a agrese

- druhou nejčastější reakcí je vztek, který může vést k agresi
- podle hypotézy frustrace - agrese dochází k agresivnímu chování vždy, kdy je znemožněno dosažení cíle
- pokud není možné odreagování agrese přímo, může být přesunuta na jiný objekt

Apatie a deprese

- opačná reakce na frustraci než je agrese - uzavření se do sebe; když se situace neřeší, může apatie přerůst v depresi
- **teorie naučené bezmocnosti** (Seligman 1975)
 - na základě pokusů se zvířaty, která se naučila, že proti el. šokům není obrany, a později už nedokázala své chování změnit, přestože měla možnost úniku
 - vysvětluje, proč se někteří lidé pasivně podrobují a vzdávají se možnosti na záchranu (týrané ženy, ...)

Oslabení kognitivních funkcí

- narušené soustředění a schopnosti logického uspořádání věcí >> zhoršený výkon zvláště ve složitějších úkolech
- zpracování informací narušuje vysoká hladina emoční aktivity, rušivé myšlenky
- někteří lidé se uchylují k vývojově ranějším způsobům chování, typické je, že chování bývá nepružné, nejsou dostupné alternativy

Fyziologické reakce na stresor

Fyziologická stresová reakce

- organismus se připravuje na zvládnutí nouzové situace bez ohledu na druh stresoru
- buď **reakce boj**, nebo **reakce útěk**
- játra uvolní glukózu, zvýšení srdeční frekvence, krevního tlaku, dechové frekvence, svalového napětí; utlumení nedůležitých funkcí (trávení), jsou vylučovány endorfiny, zúžení krevních vlásečnic (pro případ poranění - menší krvácení), slezina uvolňuje více červených krvinek a zvyšuje se produkce bílých krvinek
- tyto změny řídí **hypothalamus** (stresové centrum), resp. **sympatikus a adrenokortikální systém**
 - sympatikus stimuluje nadledvinky, aby uvolnily **adrenalin** (epinefrin) a **noradrenalin** (norepinefrin)
 - aktivace adrenokortikálního systému je řízena **hypofýzou** (na pokyn CRF z hypothalamu), která uvolňuje hormon pro stimulaci štítné žlázy a **adrenokortikotropní hormon ATCH**, tzv. hlavní stresový hormon, který signalizuje jiným endokrinním žlázám, aby uvolnily asi 30 hormonů, které mají svou úlohu v přizpůsobení organismu stresovým situacím (nadledvinky uvolňují mj. **kortizol**, jehož množství v krvi nebo v moči se často používá pro posouzení míry stresu)
- **při dlouhodobém vystavení stresoru dochází k řadě tělesných změn** - zvětšení nadledvinek, zmenšení lymfatických uzlin, vznik žaludečních vředů aj.; tyto změny snižují odolnost organismu jak proti stresorům, tak proti nemocem
- pozitivním důsledkem je, že přerušované vystavování stresorům s následným zotavením přináší tzv. fyziologickou odolnost - vznik stresové tolerance

Stres a nemoc

- pokusy přizpůsobit se trvalé přítomnosti stresoru mohou organismus vyčerpat, ten je pak méně odolný proti nemocem - chronický stres vyvolává žaludeční vředy, vysoký tlak a srdeční poruchy
- tzv. **psychosomatické poruchy** jsou tělesné poruchy, při jejichž vzniku se předpokládá rozhodující úloha emocí
- zkoumá tzv. **behaviorální medicína**, interdisciplinární obor (psychologové a lékaři), snaží se zjistit, jak sociální, psychologické a biologické proměnné spolupůsobí při vzniku nemoci a jak je možné zlepšit zdravotní stav změnou chování a prostředí

Jak stres ovlivňuje zdraví

- podle Taylora jsou 4 způsoby: přímá cesta, interakční cesta, cesta nezdravého chování a cesta nemocného chování

Přímá cesta

trvalá nadměrná aktivace

- může přispět ke vzniku **ischemické choroby srdeční** (koronární tepny zásobující srdeční sval se zúží nebo uzavřou potupným ukládáním tzv. plaků - tukových a vápenatých látek, čímž dostává srdce méně kyslíku a živin; zúžení některé z menších větví tepen má za důsledek **anginu pectoris**; zcela přerušeny přísun kyslíku může způsobit **infarkt myokardu**)
 - hlavní příčina smrti v USA
 - dědičná dispozice, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu v krvi, diabetes, kouření, obezita
 - ohroženi jsou lidé vykonávající vysoce stresové zaměstnání
 - u zaměstnaných žen také nároky rodiny (více případů než u matek v domácnosti)

imunitní systém

- v behaviorální medicíně existuje obor **psychoimmunologie** - zabývá se vlivem psychologických proměnných na imunitní systém
- **imunokompetence** - kvalita fungování imunitního systému jedince, jednoduchý index neexistuje, nicméně výzkumy prokázaly, že vystavení stresu snižuje obranyschopnost organismu
- značný vliv má, do jaké míry vnímáme stresovou situaci jako ovlivnitelnou

Interakční cesta

- ne každý, kdo je vystaven stresovým situacím, onemocní >> nemoc vznikne pouze tehdy, když dojde k interakci stresové situace a osobnosti nebo předchází biologické vulnerability vůči nemoci
- tzv. **model vulnerabilita - stres** (nebo **diatéza** (predispozice k poruše) - stres)
 - **vulnerabilita** činí jedince náchylným k urč. poruše, ale ta se vyskytne pouze při stresu
 - např. vulnerabilita vůči hypertenzi nebo diabetu je částečně dědičná, ale tato genetická predispozice může vést ke vzniku nemoci pouze tehdy, když se jedinec vyskytne v chronické stresové situaci

Cesta nezdravého chování

- stres může nepřímo ovlivnit naše zdraví tak, že v průběhu jeho expozice omezíme zdravé chování a rozšíříme repertoár nezdravého chování - špatný spánkový režim, stravování, větší spotřeba alkoholu a cigaret, absence pohybu

Cesta nemocného chování

- vystavení stresu vede k celé řadě symptomů - nervozita, deprese, únava, insomnie, žaludeční nevolnosti aj.
 - někteří lidé si tyto příznaky vyloží jako známky nemoci a vyhledají lékařskou pomoc; ta může posílit toto nemocné chování, tzn., že v budoucnu dotyčný opět vyhledá lékařskou pomoc pro příznaky stresu

- vyložení si příznaků stresu jako nemoc může být omluvou pro vyhnutí se stresoru (zůstane doma, místo aby šel do školy, do práce ...)

Hodnocení a osobnostní styly jako mediátory stresových reakcí

Psychoanalytická teorie

- rozlišuje mezi **objektivní úzkostí**, která je úměrnou reakcí na škodlivou situaci, a **neurotickou úzkostí**, která je reakcí neúměrnou
- podle Freuda pramení neurotická úzkost z nevědomých intrapsychických konfliktů mezi sexuálními a agresivními impulzy id a tlaky superega > mnoho impulzů v id představuje pro jedince hrozbu, protože jsou neslučitelné s jeho hodnotami (pociťování nenávisti k rodiči vs. přesvědčení, že dítě by mělo své rodiče milovat)

Behaviorální teorie

- behavioristé se zaměřili na způsoby, kterými se jedinec učí spojovat stresové reakce s určitými situacemi
- původně behavioristická byla **teorie naučené bezmocnosti**, kdy po opakovaných prožitcích neovlivnitelných událostí dojdou lidé k přesvědčení, že nemohou nic udělat - vzdávají se
- některé **fobie vznikají klasickým podmiňováním** (kdo měl dopravní nehodu za deště, může se bát jet, kdykoli prší)
- jestliže je první reakcí vyhnutí se situaci nebo útek, není možné určit, kdy už situace není nebezpečná

Osobnostní styl

- **modifikace teorie naučené bezmocnosti** (Abramsonová a kol. 1978) je zaměřená na jeden typ osobnostního stylu, který se vztahuje k atribucím a kauzálním explanacím
 - >> pokud lidé připisují negativní události vlastním vnitřním příčinám (je to moje blbost), nemění se v čase (bude to trvat věčně) a ovlivňují celý život (všechno zkazím), často vykazují bezmocné, depresivní reakce na negativní události >> snížená motivace, melancholie
 - předpokládají, že lidé mají konzistentní, tzv. atribuční styly, a ty určují míru prožívání události jako stresové
 - výzkumy ukázaly, že pesimistický atribuční styl má negativní vliv na zdraví, ale přesné příčiny toho nejsou dosud známy

odolnost vůči stresu

- jedinci, kteří jsou nadprůměrně odolní vůči stresu, vykazují proti zbylým tyto zásadní rozdíly:
 - **postoj vůči změnám** - považují je za výzvu (ztrátu zaměstnání berou jako možnost pracovat na něčem jiném a ne jako osobní neúspěch)
 - **angažovanost, aktivita ve společenském životě**
 - mají pocit, že **mají větší vliv na okolní události**

typy vzorců chování - chování typu A

- jedinci vykazující chování typu A jsou soutěživí, výkonově motivovaní, trvalý nedostatek času, nespontánní, netrpěliví, hostilní, navenek sebevědomí (jedinci s chováním typu B tyto vlastnosti nemají)
- mají dvakrát více srdečních problémů než B >> znamená to, že po stravě, věku a kouření je chování typu A dalším rizikovým faktorem
- někteří vědci dávají zásadní vliv spíše jen **hostilitě** než celému souboru chování typu A

Dovednosti zvládat stres

- emoce a aktivace vyvolané stresem jsou zpravidla pociťovány jako nepříjemné, takže člověk je motivován je zmírnit nebo odstranit
- **zvládání - coping** - má dvě základní formy - zaměřené na problém a zaměřené na emoci

Zvládání zaměřené na problém

- strategie zaměřené na problém zahrnují vymezení problému, hledání alternativ, jejich zvažování, volbu mezi nimi a realizaci vybrané alternativy
- může být nasměrováno i dovnitř např. snížením úrovně aspirace
- lidé aplikující tento typ zvládání vykazují **menší depresivitu** v průběhu i po odeznění stresové situace

Zvládání zaměřené na emoci

- používá se k odstranění nepříjemných emocí a v případě neovlivnitelnosti problému
- **behaviorální strategie** - cvičení, alkoholismus, drogy, vztek, hledání společnosti
- **kognitivní strategie** - dočasné odsunutí problému z vědomí, přehodnocení situace
- jiné dělení:
 - **ruminační strategie** - uzavření se do sebe, sebelítost, dokola přemítání o beznaději, nečinnost
 - **rozptylující strategie** - provádění příjemných aktivit, které vedou ke zvýšení pocitu ovlivnitelnosti situace - sport, kultura, hraní s dětmi
 - **vyhýbavé strategie** - podobné jako rozptylující, ale jsou to potenciálně nebezpečné aktivity - opíjení se, rychlá jízda autem, agrese vůči druhým lidem
 - >> ruminační a vyhýbavé strategie prohlubují depresi, zatímco rozptylující ji snižují

Obranné mechanismy jako zvládání zaměřené na emoci

- Freud používal termínu obranné mechanismy k označení **nevědomých strategií**, které lidé používají k vyrovnání se s nepříjemnými emocemi; ty **nemění stresovou situaci, ale mění způsob jejího vnímání** a přemýšlení o ní
- obsahují prvek **sebeklamu**

vytěsnění - repression

- pocity a vzpomínky, které vyvolávají úzkost, protože jsou neslučitelné se sebepojetím jedince, jsou **vytěsněny mimo vědomí**
- v dětství je běžné vytěsňování impulzů, protože jednání podle nich by vedlo k bolestným důsledkům (viz oidipovský komplex)
- podle Freuda je málokdy úspěšné; impulzy mohou proniknout do vědomí a člověk začne pociťovat úzkost, aniž by znal její příčinu

potlačení - suppression

- **proces úmyslného sebeovládání**, kdy člověk ovládá svoje impulzy a přání, nebo dočasně odsune nějakou bolestnou vzpomínku, když se potřebuje na něco soustředit
- **potlačované myšlenky si jedinec uvědomuje, vytěsněné nikoliv**
- jedinci s **represivním stylem** (tj. vytěsnění a potlačení) vykazují **zvýšenou vulnerabilitu** vůči nemocem
- lidé, kteří se snaží potlačovat své myšlenky, se jimi ve skutečnosti zabývají více než ti, kteří se s nimi svěřili druhým lidem; tzv. **efekt odrazu** - potlačené myšlenky se vrací zpět, jakmile ochabne bdělost
- verbální vyjádření strachu pomáhá se s traumaty snadněji vyrovnat; jednak posluchači poskytují sociální podporu a také vykládání o traumatu pomůže si na něj zvyknout, takže hladina jím vyvolaných negativních emocí postupně klesá

racionalizace

- **přidělení logických nebo sociálně žádoucích motivů** tomu, co děláme, takže se zdá, že jednáme racionálně
- **zmírní zklamání**, když se nepovede dosáhnout cíle (stejně se mi to moc nelíbilo), a **poskytuje přijatelné motivy**

reaktivní výtvar

- **tendence utajit nějakou pohnutku před sebou samým tím, že je silně vyjádřen opačný motiv** (matka, která má nevědomé pocity viny za to, že nechtěla své dítě, ho pak může rozmazlovat a přehnaně ochraňovat, aby se ujistila, že je dobrou matkou)

- jedinci, kteří měli dříve problémy s drogami, alkoholem apod., mohou začít fanaticky postupovat proti těmto jevům; jejich horlivost může být obranou proti možnosti dostat se zpět na šikmou plochu

projekce

- **chrání nás před poznáním vlastních nežádoucích vlastností tím, že je v přehnané míře připisujeme jiným lidem**
- forma racionalizace, ale natolik rozšířená, že si zasluhuje speciální pozornost

intelektualizace

- pokus o **získání emočního odstupu od stresové situace** tím, že se s ní vyrovnáme **pomocí abstraktních, intelektuálních termínů**
- druh obrany častý např. u lékařského personálu, který nemůže soucítit s každým pacientem
- problémem se stává teprve tehdy, kdy se změní v životní styl, který dotyčného izoluje od emočních prožitků

popření

- **pokud je vnější realita příliš nepříjemná, jedinec může popřít její existenci** (např. smrtelně nemocní lidé i jejich příbuzní si odmítají připustit závažnost zdravotního stavu; méně výrazné formy - jedinec odmítá vnímat kritiku okolí, partner si nepřipustí, že ten druhý je mu nevěrný, ačkoliv tomu vše napovídá; přehlížení symptomů nějaké vážné nemoci....)
- může mít i adaptivní funkci, v těžké krizi poskytne člověku čas, aby se s danou skutečností vyrovnal

přesunutí

- mechanismus částečného **uspokojení nepříjemné potřeby jejím zaměřením na náhradní cíl**
- podle Freuda se erotické impulzy přesunují do umění, hostilní do kolektivních sportů, sexuální impulzy vůči rodičům jsou přesunuty na vhodnější objekty

Ovládání stresu

- **psychická podpora** druhých lidí umožňuje lépe snášet stres; posilují sebevědomí, poskytnou informace a rady, společnost, případně finanční nebo materiální pomoc
- někdy však může rodina a přátelé **příspět k ještě většímu stresu bagatelizováním problému nebo planým ujišťováním**, že všechno bude v pořádku; pak je lepší neposkytovat pomoc vůbec (prosím tě, to zvládneš levou zadní..... > lepší je: dej se do toho, bojuj ...)

Behaviorální techniky

- **techniky k ovládání fyziologických reakcí na stres** jsou např. biologická zpětná vazba - biofeedback, relaxační trénink a aerobní cvičení
- **nácvik biologické zpětné vazby**
 - jedinec obdrží informaci (zpětnou vazbu) o urč. proměnné svého zdravotního stavu a potom se pokouší tento stav změnit - např. určitá bolest hlavy je způsobena napětím některých svalů hlavy - jedinec se učí speciální pohyby k jejich uvolnění
 - ačkoli se předpokládalo, že srdeční frekvence a krevní tlak jsou mimo volní kontrolu, ukázalo se, že je lze částečně ovládat
- **relaxační trénink**
 - podmínkou je umění uvolnit se
- **aerobní cvičení**
 - každá činnost, která zvyšuje srdeční frekvenci
 - pravidelné cvičení vede k významně nižší srdeční frekvenci a tlaku při stresových situacích

Kognitivní techniky

- kognitivně behaviorální terapie se snaží zjistit u lidí typy stresových situací, které vyvolávají jejich tělesné symptomy a změnit způsob, jakým se vyrovnávají se stresovými situacemi

Modifikace chování typu A

- lze účinně redukovat kombinacemi behaviorálních a kognitivních technik
- **nácvik situací** - např. čekání ve frontě, což osoby s chováním typu A velmi znervózňuje, mohou využít k přemýšlení o věcech, na které normálně mají čas, nebo mohou pozorovat lidi v okolí, případně s někým neznámým navázat rozhovor; dále se učí neskákat druhým do řeči, přehodnotit základní přesvědčení (např. že úspěch závisí na množství vykonané práce)

KD - Mohou psychologické intervence ovlivnit průběh rakoviny?

I přes značnou obecnou skepsi ukazují urč. nálezy, že některé typy **podpůrné psychologické intervence dokáží zpomalit chorobný proces**. V jednom výzkumu bylo zjištěno, že ženy s metastázovanou rakovinou prsu přežily průměrně 19 měsíců bez účasti v podpůrných skupinách, resp. 40 měsíců při účasti ve skupinách. Patrně největší vliv má **sociální podpora** od ostatních členů skupiny, pac. si najdou nové životní programy a jsou lépe konfrontováni se smrtí. Protože vykazují nižší hladinu napětí, vede to k domněnce, že pak lépe funguje imunitní systém.

Abnormální chování

Definice abnormality

- všeobecný souhlas v tom, co je abnormalita, neexistuje

odchylka od statistické normy

- jedna definice abnormality je založena na statistické četnosti - **abnormální chování je statisticky vzácné** neboli odchyluje se od normy

odchylka od sociální normy

- každá společnost má určitá **měřítko pro přijatelné chování**
- nemůže být použita jako jediné kritérium hodnocení normality; mezi společnostmi existují výrazné rozdíly a i v rámci jedné společnosti se vnímání abnormality v čase mění (např. nudistické pláže byly před 30 lety nemyslitelné, dnes běžné)

maladaptace chování

- podle mnoha sociologů je nejdůležitějším kritériem to, jak chování jednotlivce ovlivňuje jeho vlastní blaho a blaho sociální skupiny
- **chování je abnormální, jestliže je maladaptivní** - má nepříznivý vliv na jedince nebo společnost

potíže

- **hledisko subjektivních pocitů strádání**
- většina lidí s duševní poruchou je nešťastných; jsou úzkostní, smutní, excitovaní, trpí nespavostí, nechutenstvím nebo bolestmi

Vymezení normality

- existuje shoda, že následující vlastnosti jsou indikátory duševního zdraví; představují rysy, které má zdravý jedinec ve větší míře než ten, který je diagnostikován jako abnormální:
- **přiměřené vnímání reality** - realistické odhadnutí vlastních schopností a reakcí, interpretace okolního dění
- **sebezpoznaní** - uvědomění si vlastních pocitů a motivů (pouze do jisté míry, úplně to nejde)
- **schopnost ovládat svoje chování** - normální jedinec je přesvědčen o své schopnosti sebeovládání; může porušit sociální normy, ale děje se tak dobrovolně, ne jako výsledek neovládnutých impulzů
- **sebeúcta a akceptace** - přiměřené sebevědomí, cítí se být dobře přijímán okolím, spontaneita, vlastní názory
- **schopnost vytvářet citové vztahy** - vnímavost vůči požadavkům druhých, nemají přehnané požadavky na partnery
- **činnost** - schopnost uplatnit své dovednosti v činnosti, dobře plní běžné povinnosti

Klasifikace abnormálního chování

- má různé trvání v čase, může být následkem nemoci nebo poškozením NS; může být způsobeno nepříznivým sociálním prostředím
- u každého člověka je jedinečné, nicméně určité podobnosti umožňují klasifikaci abnormálního chování do různých kategorií
- **výhodou** klasifikace je, že umožňuje rychlou komunikaci mezi odborníky a seskupením osob lze hledat další podobnosti
- **nevýhodou** je, že jsou často přehlíženy jedinečné rysy toho kterého případu a očekávání, že člověka lze přizpůsobit urč. klasifikaci
- v USA se používá **Diagnostický a statistický manuál duševních poruch**, 4. revize - **DSM-IV-R** (v ČR se používá **mezinárodní klasifikace nemocí IDC 10. revize**, resp. **MKN 10**)

- pod každým záhlavím existuje řada subkategorií a popis symptomů, které musí jedinec splňovat, aby bylo možné příslušnou diagnózu použít
- **neurózy** (skupina poruch provázená úzkostí, pocitem neštěstí a maladaptivním chováním) a **psychózy** (narušené myšlení a chování většího rozsahu, ztráta kontaktu s realitou, hospitalizace) **se samostatně jako hlavní kategorie již neobjevují**
- **kategorie duševních poruch podle DSM-IV-R:**
 1. **poruchy vyskytující se poprvé v dětství nebo adolescenci** (mentální retardace, úzkosti, příjem potravy, poruchy řeči)
 2. **organické duševní poruchy** (narušení fce mozku organickým faktorem - Alzheimerova choroba, syfilis, otrava toxickými látkami)
 3. **poruchy vyvolané psychoaktivními látkami** (abúzus těchto látek)
 4. **schizofrenie** (skupina poruch; ztráta kontaktu s realitou, poruchy myšlení a vnímání, bizarní chování; halucinace, bludy)
 5. **paranoidní poruchy** (nadměrná podezřívavost, nepřátelství, pocit pronásledování)
 6. **poruchy nálady**
 7. **úzkostné poruchy** (fobie, obsedantně kompulzivní poruchy, posttraumatická stresová porucha)
 8. **somatoformní poruchy** (tělesné symptomy bez organického podkladu; konverzní poruchy (člověku pečujícímu o invalidní osobu ochrne náhle paže) a hypochondrie)
 9. **disociační poruchy** (změny ve funkci vědomí a paměti; amnézie, vícečetná osobnost)
 10. **sexuální poruchy** (sexuální identita, výkon a cíl)
 11. **poruchy spánku** (chronická nespavost, nadměrná spavost, spánková apnoe, somnambulismus a narkolepsie)
 12. **předstírané poruchy** (záměrné vyvolávání nebo předstírání symptomů; Münchhausenův syndrom)
 13. **poruchy ovládání impulzů** (kleptomanie - kompulzivní kradení, gamblerství a pyromanie)
 14. **poruchy osobnosti** (trvalé maladaptivní chování; asociální porucha a narcistická porucha)
 15. **stavy nepokládáné za duševní poruchy** (manželské problémy, ve vztazích uvnitř rodiny, studijní nebo pracovní problémy)
- duševní poruchy se vyskytují častěji u lidí pod 45 let a častěji u žen než u mužů
- u mužů se více objevuje zneužívání psychoaktivních látek a asociální porucha; u žen jsou častější poruchy nálady a úzkosti

duševní poruchy z jednotlivých hledisek

- biologické hledisko - poruchy chování jsou způsobeny tělesnými poruchami; hledají genetické odchylky, abnormality v mozku apod.
- psychoanalytické hledisko - nevědomé konflikty, obranné mechanismy
- behaviorální hledisko - maladaptivní chování je naučený nevhodný způsob zvládání stresu
- kognitivní hledisko - vědomé duševní procesy, sebepojetí, self-schéma; poruchy vznikají chybou v poznávacím procesu

Úzkostné poruchy

- úzkost a napětí jsou běžné reakce na stresor; za abnormální se považují pouze v situacích, které většina lidí zvládne bez problémů
- úzkostné poruchy zahrnují skupinu poruch, kde je 1. **úzkost hlavním symptomem** (generalizovaná úzkostná porucha a panické stavy) nebo 2. **kteřou jedinec prožívá, když se pokouší zvládnout maladaptivní stavy** (fobie, obsedantně kompulzivní porucha)

Generalizovaná úzkostná porucha a panická porucha

- jedinec je ve stavu **neustálého napětí**, stále pod tlakem neurčité úzkosti nebo obavy a přehnaně reaguje slabý stresor
- **tělesné potíže** - bolest hlavy, závratě, zrychlený tep, nespavost, neschopnost se uvolnit; **obtěžně se rozhoduje**, rozhodnutí je zdrojem dalších obav z potenciálních následků
- mohou se přidružit **záchvaty paniky** - epizody náhlé ohromující obavy nebo hrůzy
 - je **aktivován sympatikus** > stejné projevy jako při silném úleku
- jedinec nemusí přesně vědět, proč je vyděšen (tzv. volně se vznášející úzkost)

Fobie

- na rozdíl od neurčité obavy (viz výše) je strach u fobických poruch specifitější
- **výrazný strach z podnětu nebo situace, které většina lidí nepokládá za nebezpečné**
- obvykle si jedinec uvědomuje, že jeho strach je iracionální, ale přesto prožívá úzkost, kterou lze zmírnit pouze vyhnutím se inkriminovaným situacím a objektům
- **prosté fobie**
 - iracionální strach ze **specifického** objektu, zvířete nebo situace
 - např. strach z hadů, výšek, uzavřených prostor, tmy
- **sociální fobie**
 - jedinci pociťují **v sociálních situacích přehnanou nejistotu**, mají strach, že nezakryjí své projevy úzkosti jako např. třes rukou, chvění hlasu apod.
 - např. strach z vystupování nebo stravování na veřejnosti
- **agorafobie**
 - nejčastější fobie; z řec. "strach z tržiště"
 - **jedinec se obává, že se dostane do neznámého prostředí; vyhýbá se otevřeným prostranstvím**, tlačenicím a cestování; v krajním případě má obavy z opuštění prostředí domova
 - potřebuje ohraničené prostory
 - značná část těchto jedinců trpěla v dětství separační úzkostí
 - na rozdíl od prostých a sociálních fobií, které se léčí poměrně snadno, je léčba agorafobie mnohem obtížnější

Obsedantně kompulzivní poruchy

- **obsese jsou nežádoucí vtíravé myšlenky, které vzbuzují úzkost**
- **kompulze jsou neodolatelná nutkání provést určitý čin nebo rituál, který úzkost zmírňuje**
- obsedantní myšlenky jsou často spojeny s kompulzivními činy
- hlavním rysem poruchy je **subjektivní pocit ztráty vůle**
- např. přesvědčování se, že všechny dveře jsou zamčené; neustálé mytí rukou ze strachu před nemocí; někdo se bojí používat nože, aby někoho jiného nezranil apod.
- pacienti uznávají, že jejich strach je iracionální a chování nesmyslné, ale nejsou schopni ho potlačit
- obsedantní myšlenky se nejčastěji týkají strachu z ublížení sobě nebo druhým, strachu z nálezů a pochybností, zda daný úkol byl dokončen pořádně
- **obsah obsesí se mění s časem** - dříve byly časté vtíravé myšlenky na téma náboženství a sex, dnes se téměř nevyskytují; dříve strach ze syfilitidy, dnes z AIDS
- nejčastějšími formami kompulze jsou umývání a kontrolování
- společným jmenovatelem je **nejistota** - tyto jedinci nevěří svým smyslům nebo rozumu
- předmětem studií bylo zjistit, zda typ **obsedantně kompulzivní osobnosti** (osoby velmi čistotné, detailisté, moralisté) není náchylný ke vzniku obsedantně kompulzivní poruchy - výsledkem je, že nikoli a kromě toho jedinec obsedantně kompulzivní osobnosti je na své chování pyšný, zatímco jedinec s touto poruchou své symptomy vnímá negativně a přeje se jich zbavit

Výklad úzkostných poruch

- neví se přesně, proč se někteří lidé stanou trvale úzkostnými; zdá se však, že na pozadí jsou **pocity nedostačivosti** v situacích, které vnímají jako ohrožující
- teorie úzkostných poruch se zaměřují na vnitřní konflikty, naučené reakce, maladaptivní poznávání a biologické faktory

psychoanalytické hledisko

- zdroje úzkosti jsou ve vnitřních konfliktech a nevědomých motivech
- Freud rozlišoval **objektivní a neurotickou úzkost**, o neurotické se domníval, že pramení z intrapsychických konfliktů mezi ID a SUPEREGEM
- pozdější psychoanalytici rozšířili příčiny neurotické úzkosti o vnímání sama sebe jako jedince bezmocného a neschopného si poradit, o strach ze separace a opuštění a o očekávání nesouhlasu

- **fobie jsou pojímány jako zvládání úzkosti jejím přesunutím na urč. objekt nebo situaci**, kterým se lze vyhnout; fobii by mělo vyléčit odhalení nevědomého konfliktu
- obsese a kompulze také chrání jedince před poznáním skutečných zdrojů úzkosti; **vtíravé myšlenky představují nepříjemné impulzy, které byly potlačeny** a objevují se v přestrojené podobě

behaviorální hledisko

- podle teorie učení je úzkost spouštěna spíše specifickými vnějšími událostmi
- **generalizovaná úzkost je výsledkem přebytku běžných povinností**
- **fobie jsou naučené reakce**, buď vlastní zkušeností nebo pozorováním (klasické podmiňování
 - neutrální objekt PP spojený s traumatickou událostí NP vyvolává strach z dříve neutrálních podnětů PR); tím je ovšem vznik fobií vysvětlen jen částečně
- někteří psychologové vysvětlují problém, proč např. existuje fobie z hadů a hmyzu, ale ne třeba z koťat, **teorii predisponovaného nebo připraveného klasického podmiňování**
 - většina z dnes běžných fobií představovala pro naše předky skutečné nebezpečí; přirozeným výběrem mohli být upřednostněni ti, kteří se rychleji učili, že např. cizinci, hadi, tma a velká zvířata jsou nebezpečné objekty
 - **>> může tedy existovat již dávno vyselektovaná skupina objektů, které lze snadno podmítnout traumatem**
 - strach z objektů jako jsou elektrické zásuvky a střelné zbraně (zde fobie neexistují) nebyl napodmiňován patrně proto, že jejich původ je nedávný a nemohly se tedy stát předmětem přirozeného výběru
- pohled na fobie jako na formu připraveného učení pomáhá vysvětlit, proč jsou iracionální a tak odolné proti vyhasínání

kognitivní hledisko

- zaměřují se na způsob, jakým lidé o nebezpečí přemýšlejí
- **jedinci trpící generalizovanou úzkostí nerealisticky hodnotí urč. situace** a trvale přeceňují stupeň a pravděpodobnost škod
- kognitivní teorie obsesí předpokládá, že vtíravé myšlenky máme občas všichni; úzkostné osoby se jich ale hůře zbavují a jsou jimi více rozrušeny
- léčba pacientů s obsedantními poruchami a fobiemi je zaměřena na pomoc v nalezení realističtějšího hodnocení sebe a situací kolem

biologické hledisko

- úzkostné poruchy se často vyskytují v rámci rodiny - 15% rodičů a sourozenců takto postižených jedinců má podobnou poruchu; tím není potvrzen dědičný základ, protože jsou ovlivňováni stejným prostředím
- **genetická predispozice byla objevena u panických poruch**
 - to, že panické poruchy mají biochemický základ, bylo doloženo řadou studií, které prokázaly, že určité látky mohou u pacientů vyvolat spontánní panický záchvat
 - za to je odpovědný **cholecystokinin** - chemická látka v mozku; léky na zabránění úzkosti ho blokují
 - tyto nálezy podporují stanovisko, že panická porucha je spíše tělesné než duševní onemocnění; kognitivisté ale oponují tím, že je následkem "katastrofických interpretací" tělesných pocitů
- genetický výzkum ukazuje, že **jedinec může dědit sklon k obecné úzkostnosti, která se pak manifestuje v různých podobách**
- v 60. letech byla vyvinuta skupina léků - **benzodiazepiny - diazepam a chlordiazepoxid** - Valium - Diazepam a Librium - Defobin (USA - ČR); váží se na specifické receptory a ovlivňují přenos elektrických impulzů mezi buňkami
- snímkování PET obsedantně kompulzivních jedinců ukázalo, že se od normálních jedinců liší metabolickou aktivitou mozku

Poruchy nálady

- **depresivní poruchy** (epizody deprese bez výskytu manických epizod) a **bipolární poruchy** (střídání deprese a mánie); manické epizody bez výskytu deprese jsou velmi vzácné

Deprese

- normální reakce na mnoho stresorů (nejčastěji selhání v práci nebo ve škole, ztráta blízkého člověka, vážná nemoc, stáří)
- za abnormální se považuje pouze tehdy, když je nepřiměřená situace a trvá déle než u většiny lidí
- kromě emočních symptomů týk. se nálady má ještě symptomy kognitivní, motivační a tělesné
- **emoční symptomy** - smutek, sklíčenost, pocit bezmoci, neštěstí, přemýšlení o suicidii, ztráta radosti a potěšení ze života i dříve oblíbených aktivit, ztráta zájmu o ostatní lidi
- **kognitivní symptomy** - negativní myšlenky - nízké sebevědomí, pocit nedostačivosti, obavy z budoucnosti
- **motivační symptomy** - motivace je utlumená, jedinec je pasivní a obtížně cokoli začíná
- **tělesné symptomy** - ztráta chuti k jídlu, poruchy spánku, pocit únavy a ztráty energie
- cca 1/4 depresivních epizod trvá méně než 1 měsíc, polovina méně než 3 měsíce a zbývající čtvrtina rok a víc; 10% lidí z poslední skupiny zůstává trvale depresivních
- přibližně **v polovině případů se deprese opakuje**; čím méně byla osobnost stabilní před první epizodou, tím větší pravděpodobnost, že prodělá další
- z dospělé populace prodělá silnou depresi 6% žen a 3% mužů

KD - Deprese a suicidium

Suicidium je nejzávažnějším důsledkem deprese; ženy se o sebevraždu pokoušejí cca 3x častěji než muži (u žen se deprese vyskytuje častěji), ale mužům se jejich pokusy daří častěji než ženám (muži volí účinnější metody). Dříve **ženy používaly takové prostředky jako je podřezání zápěstí nebo předávkování léky na spaní, muži používají střelné zbraně, inhalují CO₂ nebo se oběsí**. V současné době v USA je první volbou u žen střelná zbraň. V případě užití střelné zbraně je úspěšnost suicidiálních pokusů 80% ve srovnání s 10% při užití léků nebo jedů. Současný trend je úbytek sebevražd u starších lidí a naopak progresivní růst u adolescentů s tím, že **studenti VŠ suicidují dvakrát častěji než jiní lidé v odpovídajícím věku** (důvody - žijí daleko od domova, nové problémy, konkurenční tlaky, osamocení, navazování nových vztahů). Suicidiální vysokoškoláci mají lepší studijní výsledky než jejich spolužáci, naopak adolescenti, kteří suicidují na střední škole, mají výsledky horší. Nápadnou vlastností těchto adolescentů je sociální izolace, většina je z rozvedených rodin, mnoho z nich má rodiče alkoholiky a mají s nimi konfliktní vztahy. K suicidii vedle deprese významně přispívá užívání drog.

Někteří jedinci spáchají sebevraždu proto, že jim jejich emoční strádání připadá nesnesitelné a nevidí jiné východisko než smrt. V jiných případech daný jedinec nechce zemřít, ale upozornit ostatní na závažnost situace, pak je to forma komunikace - volání o pomoc.

Někdy se termín **pokus o suicidium** nahrazuje pojmem **parasuicidium** - takové činy, které nemají za následek smrt. Vzhledem k tomu, že **nejlepším prediktorem suicidia je předchozí pokus**, všechna parasuicidia by měla být brána vážně. Většina lidí také tento svůj záměr někomu sdělí, případně naznačí, takže je třeba se takovou informací zabývat.

Bipolární poruchy (maniodeprese)

- zhruba 5-10% poruch nálady
- **střídání deprese s normální náladou a mánie s normální náladou**
- mírná manická epizoda - jedinec je energický, nadšený a sebevědomý, neustále mluví, málo spí, dělá velké plány
- silná manická epizoda - jedinec je značně rozrušený a stále aktivní, na pokusy ostatních přerušit jeho činnost reagují vztekem, impulzy vč. sexuálních vyjadřují bezprostředně, jsou zmatení, dezorientovaní, mohou se vyskytovat bludy, že mají velké bohatství, úspěch nebo sílu
- stejně běžné bez rozdílu pohlaví, **asi 1% dospělých**
- bez léčby se opakuje, častěji se vyskytuje v rámci rodiny > biologické proměnné hrají větší úlohu než proměnné psychologické

Výklad poruch nálady

psychoanalytické hledisko

- podle psychoanalytiků je **deprese reakcí na ztrátu** - aktuální deprese vyvolá všechny dřívější obavy, které dotyčný prožil v dětství, jedná se o obavy ze ztráty lásky rodičů, protože z nějakého důvodu nebyly potřeby lásky a péče jedince v dětství uspokojeny
- ztráta v pozdějším životě vede k regresi do doby, kdy se dotyčný cítil závislý a bezmocný
- lidé se sklonem k depresi vytěsňují své hostilné pocity, protože se kvůli nim obávají opuštění těmi, na nichž jsou závislí, a tento vztek obracejí proti sobě
- sebevědomí depresivního jedince závisí na podpoře ostatních, na vnějších zdrojích; deprese se objeví, když tato podpora selže

behaviorální hledisko

- důležitým faktorem u deprese je **nedostatek posilování**; nečinnost a smutek depresivních osob jsou způsobeny nízkým počtem pozitivních posílení
- dále lidé se sklonem k depresi nemají sociální dovednosti k získání pozitivního posílení od druhých nebo ke zvládnutí problémů
- jedinec v depresi dostává pozitivní posílení v podobě pozornosti a sympatií od okolí; protože ale svým postojem většinu lidí odradí, vede to k pocitu izolace a opětovnému nedostatku posilování

kognitivní hledisko

- kognitivisty nezajímá, co lidé dělají, ale jak vidí sebe a okolí
- jednu z nevlivnějších kognitivistických teorií vytvořil **Aaron Beck**
 - tzv. **kognitivní triáda** - negativní myšlenky o sobě, o přítomných prožitcích a o budoucnosti
 - **negativní myšlenky o sobě - negativní self-schéma** - přesvědčení depresivního jedince, že je bezcenný a neschopný, i v situacích, kde existuje více vysvětlení, obviní sám sebe; utváří se během dětství a adolescence prostřednictvím negativních zážitků
 - depresivní jedinec se dopouští systematických chyb při myšlení - kognitivních deformací:
 - **přílišná generalizace** - obecný závěr na základě jedné události
 - **selektivní abstrakce** - zaměření na nevýznamný detail v rámci situace
 - **zveličování a bagatelizace**
 - **personifikace** - odpovědnost za nepříznivé události mimo jeho vliv (počasí...)
 - **úsudek závislý na okamžitém nápadu** - vyvození nepodloženého závěru
- jiný přístup je zaměřen na atribuce neboli kauzální vysvětlení - **pesimistický atribuční styl**, ten je ale podle výzkumů spíše symptomem než příčinou deprese

biologické hledisko

- **sklon ke vzniku poruch nálady je dědičný**
- **míra konkordance** - pravděpodobnost, že obě dvojčata budou mít stejnou vlastnost, a to v případech, že jedno z dvojčat danou vlastnost má
 - u maniodepresivity je to 72% u jednovaječných a 14% u dvouvaječných dvojčat; u deprese je to 40, resp. 11% >> bipolární poruchy mají silnější biologický základ než deprese
- příčinou dědivosti je patrně **biochemická abnormalita**; při poruchách nálady jsou důležité **serotonin a noradrenalin** - tyto biogenní aminy jsou lokalizovány v těch oblastech mozku, které regulují chování - limbický systém a hypothalamus; deprese je pak důsledkem nedostatku a mánie přebytku těchto neurotransmiterů
- **látky používané k léčbě deprese zvyšují hladinu serotoninu a noradrenalinu v NS**
 - **inhibitory monoaminoxidázy MAO** - blokují enzym rozkládající tyto transmitery
 - **tricyklická antidepresiva** - blokují reabsorbci - reuptake
 - léky začínají účinkovat po 1 - 3 týdnech, kdy ustupují symptomy
- je zřejmé, že poruchy nálady zahrnují biochemické změny v NS; neví se ale, jestli jsou příčinou nebo důsledkem psychických změn

vulnerabilita a stres

- osoba se může stát vulnerabilní vůči výkyvům nálady v důsledku vrozených fyziologických vlastností nebo raných zkušeností
- další faktory zvyšující vulnerabilitu jsou nízká úroveň sociálních dovedností, chudoba, závislost na ostatních, péče o malé děti, absence blízkého přítele (zejm. u žen)
- nejčastěji uváděné stresové události jsou běžné životní situace, které většina lidí zvládá bez problémů

- příčiny deprese jsou zpravidla směsí genetických faktorů, faktorů daných ranou zkušeností a faktorů prostředí

KD - Iluze a pocit blaha

Podle kognitivní teorie deprese hodnotí jedinci sebe velmi negativně; paradoxně však tím mohou být blíží pravdě než nedepresivní populace, která může trpět iluzemi: četné studie dokazují, že většina lidí má o sobě přehnané mínění, je nadměru optimistických a přičítá si větší stupeň kontroly nad událostmi kolem. Většina lidí si snadněji vybavuje pozitivní informace než negativní, častěji vzpomíná na úspěchy než na selhání, zpětně hodnotí svůj výkon lépe, než jaký ve skutečnosti byl, a pozitivní výsledky přičítá vlastním schopnostem a negativním náhodným faktorům. Máme také tendenci vnímat sebe pozitivněji než druhé, ale protože **logicky je nemožné, aby většina lidí byla lepší než je průměr**, je pozitivní pohled na sebe nerealistický a iluzorní. Tyto iluze nás ale motivují vytrvat při setkání s překážkou a také umožňují vyhnout se depresi.

Schizofrenie

- označení pro skupinu poruch vyznačující se **těžkou dezintegrací osobnosti, zkrácením reality a neschopností zvládat nároky běžného života**
- transkulturní, 1% populace, stejně ženy i muži, objevuje se nejčastěji mezi 15 a 35 rokem, obvykle nutná hospitalizace po měsíce i roky
- rozvíjí se buď nenápadně nebo propukne náhle
- hlavním rysem schizofrenního prožitku je **neschopnost rozlišovat mezi vnitřním a vnějším, reálným a imaginárním, ovladatelným a vnuceným**

Charakteristiky schizofrenie

poruchy myšlení a pozornosti

- narušena může být forma i obsah myšlení
 - **porucha formy myšlení** - tzv. slovní salát; slova, která sama o sobě dávají smysl, jsou nesmyslná ve vzájemném vztahu; tyto myšlenky odrážejí uvolnění asociací, přesouvají se od jednoho tématu ke druhému zdánlivě bez souvislosti; jsou ovlivněny spíše zvukem slov než jejich významem (schizofrenici mají tendenci slova rýmovat)
 - důvodem takto zmateného myšlení je patrně **porucha pozornosti, kdy pacient nedokáže odfiltrovat nedůležité podněty** a vnímá jich mnoho současně
 - hlavním prožitkem schizofreniků je neschopnost řídit svou pozornost a zaměřit své myšlenky
 - **porucha obsahu myšlení** - hlavně bludy, nejčastěji se týkají přesvědčení, že někdo jiný ovládá myšlenky pacienta
 - **bludy ovlivňování** - pacienti si myslí, že jejich myšlenky jsou vysílány rozhlasem, že jim někdo vkládá do hlavy jiné myšlenky
 - **perzekuční bludy** - že je někdo ohrožuje nebo se k tomu chystá
 - **velikášské bludy** - že má moc a důležitost
- osoba s perzekučními bludy se nazývá **paranoidní** - podezírá lidi z okolí, že ji chtějí otrávit, že ji pozorují, pronásledují, pomlouvají
- většina pacientů **nemá náhled choroby**, svoje chování nepovažují za zvláštní a neví, proč jsou hospitalizováni

poruchy vnímání

- v průběhu akutní epizody schizofrenie uvádějí pacienti, že se jim zdá svět jiný (větší ruče, nepoznají se v zrcadle)
- **halucinace** - nejzávažnější poruchy; smyslové prožitky bez vnější stimulace, častěji sluchové než zrakové; mohou se vyskytovat nezávisle na bludech nebo jako jejich část

poruchy emocí

- schizofrenik není schopen normálních emočních projevů, vyjadřují emoce nepřiměřeně co do kvality i intenzity
- emoce jsou ovlivněny kognitivními procesy, takže narušené myšlení mění emoční reakce

motorické symptomy a uzavřenost do sebe

- častá **bizarní motorická aktivita** nebo setrvávají dlouhé hodiny v určité póze - tzv. **katakonní nehybnost**

snížená schopnost zvládat nároky běžného života

- problémy se zaměstnáním, přáteli, osobní hygienou

Výklad schizofrenie

- příčiny nejsou doposud známy; výzkumy ukazují patologickou strukturu i aktivitu mozku, ale důležité jsou i faktory okolí

biologické hledisko

- schizofrenie se často vyskytuje v rámci rodin
- **míra konkordance** (pravděpodobnost, že se u dvou jedinců najde totožný znak nebo vlastnost) **u jednovaječných dvojčat je 46%**, což znamená, že více než polovina jedinců schizofrenií onemocní, přestože má stejné geny jako postižený jedinec - to ukazuje na důležitost proměnných prostředí
- **pár dvojčat je konkordantní pro schizofrenii, jestliže obě mají stejnou poruchu;** nekonkordantní je v případě, že jí trpí jen jedno z nich
- **potomek nekonkordantních dvojčat má stejnou pravděpodobnost vzniku onemocnění jako pár konkordantních dvojčat - normální dvojče je tedy nositelem schizofrenních genů**
- v současné době vědci hledají sekvenci DNA, která je za onemocnění odpovědná
- schizofrenie je skupina poruch s podobnými symptomy, ale odlišnými biologickými příčinami, takže je možné i to, že různé její varianty jsou způsobeny různými geny, případně že se jedná o polygenní poruchu
- schizofrenie není genetická porucha, která má jasný dědičný vzorec jako např. fenylketonurie nebo Huntingtonova choroba; vypadá to podobně jako s cukrovkou nebo ischemickou chorobou srdeční: **jedinec je geneticky náchylný ke vzniku poruchy a faktory prostředí determinují, jestli a jak moc se porucha rozvine**
- **dopaminová hypotéza** - předpokládá, že schizofrenie je způsobena nadbytkem dopaminu na určitých synapsích (dopamin se v limbickém systému podílí na řízení emocí)
 - podporována zjištěním, že neuroleptika, léky účinné pro odstranění symptomů, snižují hladinu dopaminu v mozku >>schizofrenii neléčí, ale zmírňují bludy a halucinace, zlepšují soustředění a zmírňují ostatní symptomy
 - další důkaz pochází z pozorování účinků amfetaminů, které zvyšují hladinu dopaminu; narkomani mohou při vysokých dávkách vykazovat velmi podobné chování, jako schizofrenici, a tyto jejich symptomy lze odstranit stejnými neuroleptiky, které se používají při léčbě sch.
- někteří pacienti mají výrazně větší mozkové komory než normální jedinci a tím pádem méně mozkové tkáně
- podle urč. předpokladů existují dvě formy schizofrenie:
 - **schizofrenie typu I** - pozitivní symptomy, tzn. halucinace, bludy, bizarní chování, neuroleptika účinná
 - **schizofrenie typu II** - negativní symptomy, tzn. chudost řeči, netečnost, izolace, na léčbu neuroleptiky reagují málo nebo vůbec, snímky mozku ukazují na strukturální abnormality
 - předpokládá se, že typ I je způsobem poruchami neurotransmise a typ II abnormalitami struktury mozku a možnou příčinou je virová infekce v průběhu vývoje plodu

sociální a psychologické hledisko

- schizofrenie se častěji vyskytuje v nižších společenských vrstvách; nejvyšší výskyt v centrálních městských oblastech mezi obyvateli s nízkým socioekonomickým statusem
 - možné příčiny, proč výskyt onemocnění souvisí s typem společ. vrstvy:
 - **sociální výběr - pokles soc. mobility** - schizofrenici pro svou sníženou schopnost zvládat nároky běžného života mají nižší vzdělání a problémy se zaměstnáním, tím se stávají příslušníky nižších vrstev

- **sociální příčiny - bída a stres** - život v chudobě, v oblastech s vysokou kriminalitou, špatné zdravotní zázemí apod. vyvolávají stres, který vede ke schizofrenním poruchám zvláště u geneticky predisponovaných jedinců
- obě vysvětlení se zdají být pravdivá, významnější jsou soc. příčiny
- úloha narušených rodinných vztahů není dosud přesně vyjasněná, ale je zřejmé, že ovlivňují závažnost a prognózu nemoci
 - největší význam pro možný vznik onemocnění má hostilní a kritizující způsob jednání s dotyčným člověkem a matoucí komunikace
 - obecně platí, že čím horší byly podmínky, ve kterých jedinec v dětství fungoval, tím závažnější je schizofrenní porucha

vulnerabilita a stres

- v dřívějších teoriích schizofrenie byly zdůrazňovány faktory prostředí; současný názor je, že **vrozená mozková abnormalita způsobuje větší vulnerabilitu vůči stresu**
- v 60. a 70. letech začalo asi 50 longitudinálních studií s dětmi, u nichž je vysoké riziko vzniku schizofrenie; nyní se pokusné osoby nacházejí v období mladší dospělosti
 - první výsledky ukazují srovnání skupin s vysokým a nízkým rizikem výskytu schizofrenie
 - dítě s velkým rizikem se v mnoha ohledech podobá dospělému člověku s touto poruchou; tyto děti mají malé sociální dovednosti, horší pozornost a abstraktní myšlení
 - dále předběžná data ukazují, že jedinci, u nichž vzniklo onemocnění, měli častěji porodní komplikace (možné poškození NS), byly častěji v raném věku odděleni od matky, jejich otec častěji trpěl poruchou (alkoholismus, schizofrenie ...), častěji se chovali ve škole nevhodně
- nedávno byl identifikován **typický vzorec kojeneckého vývoje**, který by mohl fungovat jako screeningový test k vyhledávání dětí s vysokým rizikem výskytu schizofrenie

Poruchy osobnosti

- **trvalé vzorce maladaptivního chování**
- rysy osobnosti jsou trvalé vzorce vnímání, myšlení a utváření vztahů; o poruchu se jedná tehdy, jsou-li rysy natolik rigidní a maladaptivní, že způsobují významné funkční poškození
- většinou se jedná o nezralé a nevhodné způsoby zvládnání stresu a řešení problémů
- vyskytují se obvykle v rané adolescenci a mohou přetrvávat do dospělosti
- jedinci zpravidla necítí úzkost ani nervozitu (na rozdíl od poruch nálady) a nejsou tak motivováni ke změně svého chování, neztrácejí kontakt s realitou
- rozlišuje se cca 10 poruch osobnosti, např.:
 - **narcistická porucha osobnosti** - pocit obrovské vlastní důležitosti, zaujetí fantaziemi o úspěchu, vyhledávání obdivu a pozornosti, necitlivost k potřebám druhých a jejich vykořisťování
 - **závislá porucha osobnosti** - pasivní životní orientace, neschopnost se rozhodovat a přijímat odpovědnost, sebepodceňování, potřeba trvalé podpory od okolí
 - **asociální osobnost** - nejméně studovaná, spolehlivě diagnostikovaná

Asociální porucha osobnosti

- nejcharakterističtější je, že tito jedinci "**nemají svědomí**" - málo se zajímají o druhé, jejich chování je řízeno výhradně jejich vlastními potřebami, mají malý smysl pro odpovědnost a morálku
- impulzivní chování, neschopnost odložit uspokojení, nízká tolerance frustrace
- nemají pocity viny ani výčitky svědomí, snadno lžou, tresty jsou neúčinné
- často jsou to přitažliví, okouzliví lidé, kteří umějí manipulovat s druhými, vypadají jako kompetentní a upřímní lidé
- hrozí-li jim potrestání, přesvědčivě projevují lítost
- nejvýznamnější charakteristiky:
 - **nedostatek empatie a zájmu o druhé**
 - **absence pocitů viny nebo studu**

Výklad asociální poruchy osobnosti

- proti očekávání není pravděpodobně příčina asociální poruchy v rodině; mnoho těchto jedinců pochází z dobrých rodin

biologické faktory

- byl proveden experiment, kdy jedinci s diagnostikovanou asociální poruchou a jedinci s poruchou přizpůsobení v adolescenci očekávali v přesně určený čas elektrický výboj (který se nedostavil), přičemž byla měřena jejich KGR; během čekání vykazovala druhá skupina mnohem větší napětí než asociálové; v okamžiku, kdy měla přijít avizovaná rána, většina osob s poruchou přizpůsobení vykazovala náhlý pokles kožního odporu - známku strachu, zatímco ze skupiny asociálů tuto reakci neměl nikdo
 - >> mají malý strach z budoucích nepříjemností nebo trestů
- jiné nálezy vedou k domněnce, že **asociální osobnosti se rodí s ANS s nízkou reaktivitou**, což by vysvětlovalo, proč nemají normální reakce na hrozbu nebezpečí, které většinu lidí odstrašují od protispolečenských činů
- **mají nízkou hladinu aktivace**, protože jsou schopni ignorovat nepříjemné podněty; testy ukazují, že tito jedinci mají nedostatečně rozvinutou schopnost plánovat, měnit strategie a tlumit impulzy >>> hledají vzrušení, protože jejich aktivace je nízká a protože skoro nemají strach (ANS), bez zábran jednájí bez ohledu na společenská pravidla

vliv rodičů

- psychoanalytická teorie zde působí přesvědčivě, ale byla vyvrácena
- podle teorie učení je asociální chování ovlivněno tím, jaký model pro dítě představují rodiče a jaké chování posilují; dítě se může naučit, že trestu se lze vyhnout, když se začnou chovat roztomile a projevují lítost, případně slibují, že nikdy více
 - základní vlastností asociála je nedostatek frustrační tolerance a přesvědčení, že když je člověk okouzující a vypadá zkroušeně, tak mu bude jeho provinění odpuštěno
- **rodinné interakce nepochybně mohou podporovat rozvoj asociální poruchy**
- faktory z prostředí predikující vznik poruchy:
 - nejpravděpodobnějším kandidátem na vznik této poruchy je chlapec, který byl šetřen pro krádež nebo agresi, chodil za školu a necítil vinu za své chování; v rodině ho nevedli k disciplíně, otec se choval asociálně
 - > tento nálezn podporuje teorii učení

METODY TERAPIE

Historický vývoj

- ve starověku se věřilo, že osoba s duševní poruchou je posedlá zlými duchy; kněz vyháněl demony pomocí inkantace, magie a léčivých bylin; pokud to nepomohlo, usilovalo se o to, aby se tělo pro zlého ducha stalo nepříjemným obydlím - léčebné metody - pálení, mrskání, ukamenování apod.
- **Hippokrates** (460 – 377 BC) zaznamenal první pokrok, když tvrdil, že tyto poruchy vznikají v důsledku nerovnováhy tělních tekutin; prosazoval humánnější způsob léčby
- ve středověku se lidé vrátili k primitivním pověrám typu, že duševně nemocný člověk je spolčený se satanem, kruté léčebné metody zaměřené na vyhánění ďábla z těla; vrchol v 15. - 17. st. v procesech s čarodějnicemi, kdy zemřely tisíce lidí, z nichž mnoho mělo duševní poruchu

Útulky

- zařízení pro duševně nemocné v pozdním středověku; nelidské podmínky a zacházení
- 1792 byl pověřen správou pařížského útulku **Philippe Pinel**, který provedl řadu změn - osvobodil nemocné ze řetězů a zajistil lepší ubytování; experiment se podařil
- významný pokrok na poč. 20. st.
- 1905 bylo zjištěno, že **progresivní paralýza** (postupný úpadek duševním a těl. funkcí, bez léčby smrt) má původ v syfilitidě, projeví se několik let po nákaze; kdysi desetina všech duš. nemocí, dnes jen zlomek, protože na syfilis bezvadně působí penicilin; tento nález povzbudil zastánce biologického přístupu
- ve stejné době žil Freud a Pavlov aj.; **Clifford Beers** založil hnutí za mentální hygienu, v r. 1950 se sloučilo do instituce National Committee Association For Mental Health

Moderní léčebná zařízení

- v 50. letech byla objevena psychofarmaka, o několik let později se stala běžné dostupná, takže mnoho hospitalizovaných pacientů mohlo být propuštěno z léčebných zařízení domů
- deinstitucionalizace, částečná hospitalizace
- ambulantní a poradenské služby, léčebná zařízení, nouzová obytná zařízení pro malé skupiny

Who is who (USA)

- **psychiatr** - akademický titul M.D., tříletá stáž se supervizí při diagnostice, farmakoterapii a psychoterapii; lékař, čili předepisuje léky a rozhoduje o hospitalizaci
- **psychoanalytik** - výcvik v psychoanalytickém institutu; analyzand musí podstoupit vlastní analýzu a pracovat pod supervizí; většinou jsou to psychiatři, protože donedávna požadovaly analytické instituty titul M.D.
- **terapeut** - klinický, poradenský nebo pedagogický psycholog; akademická hodnost Ph.D. nebo Psy.D.
- **psychiatrický sociální pracovník** - dvouleté studium, titul M.S.W.; výcvik ve vedení rozhovoru, v psychoterapii, provádí u pacientů doma nebo v komunitních zařízeních
- **psychiatrická sestra** - v léčebnách, výcvik v porozumění duševně nemocným lidem

Techniky psychoterapie

- **psychoterapie je léčba duševních poruch psychologickými prostředky**
- techniky vedoucí ke změnám chování, myšlení, emocí, osvojení způsobů ke zvládnání stresu a jednání s druhými lidmi
- psychoanalytici sázejí na pochopení vlastních nevědomých motivů a konfliktů
- behavioristé a kognitivisté se domnívají, že lidí nemusejí znát původ problémů
- společným rysem všech technik je vztah mezi klientem a terapeutem; klient má volně hovořit o všech svých problémech a terapeut mu poskytuje porozumění, pochopení a pomáhá najít účinnější způsoby zvládnání problémů

Psychoanalýza

- **založena na předpokladu existence protichůdných sil (id, ego, superego), které nevyhnutelně vyvolávají vnitřní konflikty**
- podle Freuda jsou psychické poruchy důsledkem konfliktů v raném dětství, přičemž dotyčný si jich není vědom
- základním předpokladem psychoanalýzy je, že současné problémy nemohou být vyřešeny bez porozumění jejich nevědomému základu (zpravidla vztahy v rámci rodiny)
- **cílem je přivést tyto vytěsněné emoce a motivy do vědomí a zvládnout je realističtějším způsobem**
- dlouhá, intenzivní a nákladná terapie; setkání cca 4x týdně po 50 minutách po dobu min. jednoho roku, často ale několika let
- vhodné pro lidi motivované k řešení svých problémů, kteří jsou schopni snadné verbalizace svých pocitů a kteří mohou terapii financovat

volné asociace

- hlavní technika k odhalení nevědomých konfliktů
- klient je vyzván, aby nechal své myšlenky volně plynout a říkal cokoli mu přijde na mysl bez cenzurování (což není snadné, zejména zpočátku, časem se s pomocí analytika vynořují asociace snadněji)
- pokud klient náhle ztichne nebo změní téma, případně si na něco nemůže vzpomenout, je to **situace tzv. odporu** a je to výsledek nevědomé kontroly nad citlivými oblastmi, které by měly být prozkoumány

analýza snů

- podle Freuda jsou sny "královskou cestou do nevědomí" - reprezentují nevědomé pocity v maskované podobě
- **manifestní obsah snu** - to, co se zdá, co klient vypráví
- **latentní obsah snu** - skrytý, nevědomý význam, jeho odhalení je cílem analýzy

přenos

- důležité jsou postoje pacienta vůči terapeutovi; dřív nebo později začne klient na terapeuta silně emočně reagovat
- **přenos je tendence pacienta přenést své pocity na terapeuta**, stejným způsobem se jedinec chová i k jiným lidem; terapeut na tento způsob jeho chování upozorňuje a tím mu pomáhá, aby si uvědomil, jak vlastně s jinými lidmi jedná
- např. klient naléhá na terapeuta, aby mu poradil, zda to co učinil, bylo správné; terapeut tak může usoudit, že pro klienta je důležitý souhlas druhých lidí

interpretace

- **hypotetické vysvětlení vnitřní motivace klienta**; pacient tak má získat vhled do podstaty svých nevědomých konfliktů
- je třeba zvolit vhodné načasování - když je nevědomý materiál blízko vědomí a klient je připraven na nepříjemný a bolestivý vhled

propracování

- proces, kdy pacient opětovně zkoumá podobu téhož konfliktu v různých situacích, postupně dospívá k jeho pochopení

Psychoanalytické terapie

- časem se vyvinulo několik forem psychoterapie založených na principu psychoanalýzy; jejich **společným předpokladem je původ problémů v nevědomých konfliktech**, ale od klasické psychoanalýzy se v mnoha směrech odlišují > proto se nazývají **psychoanalytické nebo psychodynamické terapie**
- např. **ego-analytici** (H. Hartmann) přisuzovali větší význam egu a menší nevědomým sexuálním a agresivním pudům; usilovali o posílení kompetence ega, hlavně sebevědomí
- zpravidla kratší a méně intenzivní než psychoanalýza

Behaviorální terapie

- **terapeutické metody založené na principu učení a podmiňování**
- behavioristé předpokládají, že **maladaptivní chování spočívá v naučených způsobech zvládnání stresu a zaměřují se na nalezení vhodnějších způsobů** (na rozdíl od psychoanalytiků, kteří hledají vliv minulých konfliktů na současné chování se behaviorální terapeuty soustředí na chování jako takové)
- podle nich dosažení vzhledu neznamená změnu chování - často rozumíme tomu, proč se v dané situaci chováme urč. způsobem, ale nejsme schopni své chování změnit
- **psychoanalýza se snaží o změny v osobnosti, beh. se zaměřují na změnu maladaptivního chování v konkrétních situacích a své techniky více než psychoanalytici experimentálně ověřují**
- nejdříve je nutné **jasné vymezení problému - co přesně chce klient změnit** (aby se nebál cestovat letadlem, hovořit na veřejnosti ...), pak terapeut zvolí léčebnou metodu

systematická desenzibilizace a expozice

- založeno na principu klasického podmiňování
- systematická desenzibilizace je proces **odpodmiňování nebo protipodmiňování**; účinný při **zvládnání strachu a fobii**
- **účelem je nahradit původní reakci reakcí neslučitelnou se strachem**, zejm. relaxací (být uvolněný a prožívat strach zároveň) - **tréning hluboké relaxace**
- dále se vytvoří seznam situací vzbuzujících strach od nejmenšího po největší; klient se má uvolnit a představit si ty situace > desenzibilizace spočívá v posilování odpovědi neslučitelné se strachem, tj. relaxací
- účinnější než představy situací je desenzibilizace prováděná expozicí - setkáním se se strach vzbuzujícím podnětem
- **podle některých je to vyhasínání a ne protipodmiňování**, které je základem úspěchu systematické desenzibilizace >> vystavení podnětu, který vzbuzuje strach a zjištění, že se nic zlého neděje, způsobuje vyhasínání podmíněné odpovědi - strachu
- postup, kdy je klient dlouhou dobu v obávané situaci - expozice (bojí se nákazy a několik dní se nemyje), se nazývá **zahlcení - flooding**; počáteční hrůza postupně odeznívá; **účinný při léčbě agorafobie a obsedantně kompulzivních poruch**

systematické posilování

- na principu operantního podmiňování
- používá se k **modifikaci chování zvláště u dětí** (agresivita, vzteklost, problémy ve škole..)
- postup zahrnuje odměňování žádoucího chování a neodměňování nežádoucího chování
- tzv. **kupónové hospodářství** - za žádoucí chování dostává klient kupony, které pak může vyměnit za nějakou výhodu

modelování

- na principu učení se pozorováním
- pozorování chování modelu je **účinné při zmírňování strachu a učení se novým dovednostem**

hraní rolí

- klient s pomocí terapeuta **zkouší adaptivnější způsoby chování**; často se používá spolu s modelováním
- **sociální dovednosti, při nácviku asertivity**

sebeřízení

- **monitorování vlastního chování** a používání technik - sebeposilování, sebetrestání, ovládnání podnětové situace, vyvolávání neslučitelných reakcí - mimo terapeutické hodiny
- jedinec si zaznamenává situace, které u něj vyvolávají maladaptivní chování, a reakce, které jsou s tím neslučitelné (alkoholik zaznamenává situace, ve kterých má chuť se napít, a pokouší se ovládat nebo vymyslet reakce, které jsou s pitím neslučitelné - dělat něco jiného, jít se projít apod.)

Kognitivně behaviorální terapie

- čistě behaviorální terapie je zaměřena pouze na změnu chování, procesu myšlení se nevěnují; přesvědčení a postoje brali jako návrat k odmítnuté introspekci, v poslední době se však začínají věnovat kognitivním faktorům (očekávání, interpretace situace) a jejich významu pro chování a jeho změny
- **používá se jednak ke změně chování a pak také ke změně maladaptivních přesvědčení** - terapeut učí klienta jiným interpretacím a uvažování o svých zkušenostech
- behaviorální techniky jsou kombinovány se specifickými pokyny ke **zvládnutí negativních myšlenek** - např. při léčbě obsedantně kompulzivní poruchy lze použít postup zvaný **zastavení myšlení** - jakmile si klient uvědomí přítomnost obsedantní myšlenky, dá terapeutovi znamení a ten vykřikne "stop!"; klient se lekne a uvědomí si, že přerušení myšlenku odehnal; terapeut ho pak cvičí, aby si stop vyslovil pokaždé, když se myšlenka dostaví znovu
- **agorafobie se léčí systematickou desenzibilizací imaginativními a později skutečnými výlety z domu spolu s nácvikem pozitivního myšlení** > terapeut učí klienta nahradit **vnitřní dialogy** typu "jsem nervózní, nemám na to, omdlím ..." pozitivními autoinstrukcemi "jsem klidný, nejsem sám, když mě bude zle, někdo mě pomůže"
- podle Bandury jsou terapeutické postupy úspěšné tehdy, když dávají klientovi pocit vlastní schopnosti - ten je nejvýraznější, když je výsledkem skutečného výkonu a prožitku osobního vítězství (nic není tak úspěšné jako úspěch)

Humanistické terapie

- založeny na fenomenologickém přístupu k osobnosti
- více druhů, všechny kladou **důraz na přirozenou tendenci každého člověka k růstu a seberealizaci**
- **humanisté vidí za duševními poruchami blokování procesu uplatnění vlastního potenciálu** vnějšími okolnostmi nebo druhými lidmi, kteří jim vnucují své představy
- terapeuti se snaží, aby jedinec navázal kontakt se svým skutečným já a své volby řídil spíše vlastními potřebami, než aby se nechal ovlivňovat výhradně okolím
- **cílem je, aby klient realizoval svůj potenciál** - stal se vším, čím může být
- podobně jako psychoanalytici se humanisté snaží, aby si klient uvědomil své skryté motivy a pocity; ale kladou větší důraz na to, co prožívá v současnosti než na to, co bylo
- terapeut chování neinterpretuje (psychoanalýza), ani se nesnaží je měnit (behavioristé), aby mu nenutil svůj názor, ale usnadňuje klientovi pochopit vlastní myšlenky a pomáhat mu při hledání jeho vlastních řešení

nedirektivní terapie (terapie zaměřená na klienta)

- založená na předpokladu, že **klient je největším odborníkem sám na sebe a že je schopen řešit své problémy sám**; úkolem terapeuta je tento proces pouze facilitovat, ne se ptát, interpretovat nebo dávat návody
- terapeut vysvětlí podstatu rozhovoru; odpovědnost za vyřešení problému nese klient, může kdykoli odejít a kdykoli se vrátit; vztah je osobní a důvěrný
- dále je to klient, kdo hovoří více
- obecně platí, že klienti sami sebe zpočátku hodnotí negativně, ale v průběhu hledání řešení se začínají vnímat pozitivněji
- podle Rogerse jsou nejdůležitějšími vlastnostmi terapeuta **empatie** (schopnost chápat pocity klienta), **vřelost** (hluboké přijetí jedince takového, jaký je) a **autentičnost** (otevřenost, upřímnost, terapeut se neschovává za masku profesionála)
- tato terapie má jistá omezení - je **prospěšná lidem schopným verbalizovat své pocity a motivovaným se sebou něco dělat**; u vážněji narušených jedinců je třeba použít direktivnějších metod

Eklektický přístup (integrativní psychoterapie)

- většina psychoterapeutů nevyznává jedinou metodu
- **zastánci eklekticismu vybírají z různých technik takové, které jsou podle nich pro klienta nejvhodnější**

Jiné druhy psychoterapie

Gestalt terapie

- cílem je **uvědomění si celé své osobnosti** propracováním nevědomých konfliktů
- důraz kladen na intenzivní uvědomění si vlastních pocitů a chování v daném okamžiku
- terapie probíhá ve skupině, ale terapeut pracuje vždy jen s jedním klientem
- z psychoanalýzy převzato řešení vnitřních konfliktů, z beh. uvědomění si chování a z hum. seberealizace

Realitní terapie

- cílem je **objasnit si vlastní hodnoty**, zhodnotit současné chování a přijmout odpovědnost
- terapeut pomáhá klientovi uvědomit si důsledky možného jednání a zvolit realistické řešení; pak spolu sepíší **dohodu**, kde se klient zavazuje k dodržení dohodnutého postupu

Racionálně - emotivní terapie

- cíl - **nahradit iracionální přesvědčení realističtějšími**
- založeno na předpokladu, že kognitivní změna navodí emoční změny
- terapeut je více **direktivní a konfrontující** - napadá přesvědčení jedince ve snaze nalézt realistické řešení nebo cíl

Transakční analýza

- cílem je **rozkódovat záměr skrytý za komunikací**, naučit se správně interpretovat vlastní chování i chování druhých
- terapie probíhá ve skupině
- **analyzování transakcí RDD**; odhaluje destruktivní interakce a hry

Hypnoterapie

- cílem je zbavit jedince symptomů a posílit ego
- používají se různé **hypnotické postupy zaměřením pozornosti jedince ke změně symptomů a k posílení jeho schopnosti zvládnout problém**

Skupinová a rodinná terapie

- skupinová terapie se často používá jako doplněk terapie individuální; pro takové klienty, kteří mají **potíže ve vztazích s druhými lidmi**
- umožňuje řešit problémy v přítomnosti jiných lidí, sledovat jejich reakce na vlastní chování a zkoušet nové způsoby jednání
- optimálně 6 -12 lidí
- někdy je terapeut víceméně v roli pozorovatele, někdy je aktivní (např. při skupinové desenzibilizaci)
- výhody proti individuální terapii - šetří čas, pacientovi může pomoci již pouhé zjištění, že není sám, kdo má takový problém, možnost učení se pozorováním
- **svěpomocné skupiny** - nevede je profesionál, jsou to dobrovolné skupiny lidí se stejným problémem (např. Anonymní alkoholici), kteří si vyměňují informace a vzájemně se podporují

manželská a rodinná psychoterapie

- zvláštní forma skupinové terapie zaměřená na **interpersonální vztahy**
- podle studií je např. společná terapie manželů při řešení partnerských problémů účinnější, než individuální terapie pouze jednoho z nich
- většina přístupů je zaměřena na zvládnutí sdělování svých pocitů, získání porozumění a citlivosti k potřebám toho druhého
- občas se tvoří behaviorální kontrakty s vymezením žádoucího chování a souvisejících odměn a trestů
- rodinná terapie je zaměřena zejména na **správné fungování rodinného systému** - pro takové klienty, u kterých se při individuální terapii přišlo na to, že řešením jejich problému je upravit vztahy v rámci celé rodiny
- účastní se někdy dva terapeuti, potom obvykle muž a žena

Účinnost psychoterapie

Hodnocení psychoterapie

- složité; stav velkého procenta (30-60) lidí s psychickými problémy se zlepší bez závislosti na odborné pomoci - tzv. **spontánní remise** (spontánní není přesné, protože se tak často stane s pomocí někoho blízkého; pro tyto účely spontánní znamená bez psychoterapeuta)
- **za účinnou je psychoterapie považována tehdy, kdy zlepšení stavu klienta po léčbě je lepší než zlepšení stavu "kontrolního" člověka bez léčby**
- druhým problémem je měření výsledku - na základě čeho posoudit účinnost léčby
 - na hodnocení samotného klienta nelze spoléhat - **efekt dobrý den - nashledanou** (na počátku terapie (dobrý den) tendují lidé ke zveličování svých problémů, aby terapeuta přesvědčili o potřebě pomoci; na konci terapie (nashledanou) mají tendenci zveličovat, že se cítí dobře, aby tím vyjádřili terapeutovi vděčnost nebo přesvědčili sami sebe, že neutratili peníze zbytečně)
 - hodnocení terapeuta také není objektivní, protože má zájem na tom tvrdit, že klientův stav se zlepšil
 - **pro hodnocení je proto žádoucí použít výpovědi klienta, terapeuta a třetí stranu**, např. rodinné příslušníky nebo jiné klinické psychology
- jiné míry výsledku lze získat vyplněním dotazníků nebo pozorováním změn chování
- jedna rozsáhlá studie pomocí metaanalýzy a doložená dalšími ukázala, že **průměrný léčený pacient vykazoval větší zlepšení svého stavu než 80% neléčených pacientů** z kontrolní skupiny čekatelů

Srovnání účinnosti jednotlivých druhů psychoterapie

- většina studií zkoumajících takové rozdíly ukázala, že **mezi účinností jednotlivých postupů jsou jen velmi malé rozdíly** (tento závěr se nazývá "**verdikt ptáka Dodo**", který řekl: "všichni vyhráli, všichni musí dostat cenu")
- pravděpodobné důvody jsou ty, že ne vždy je zvolená terapie tou nejhodnější pro daný problém (pak by byla úspěšnost mnohem vyšší), nebo že se na všech druzích terapie podílejí stejné faktory

Faktory společné jednotlivým druhům psychoterapie

interpersonální vztah vřelosti a důvěry

- v dobrém terapeutickém vztahu se mají klient a terapeut ve vzájemné úctě a berou na sebe ohled
- terapeut, který chápe problémy klienta a chce mu pomoci, získá jeho důvěru, která posílí víru klienta ve vlastní schopnosti

uklidnění a podpora

- je normální, že každému připadá ten jeho problém jako ojedinělý a nepřekonatelný; uklidněním je ujištění terapeuta o tom, že tomu tak není (tím, že o daném problému hovoří jako o běžné věci)
- už samotná snaha pomoci dává podporu a naději

desenzibilizace

- rozhovořit se o problémech a pocitech v akceptující atmosféře terapeutického sezení má význam v tom, že se přestanou jevit tak hrozné; už samotné převedení pocitů do slov umožní vnímat danou situaci realističtěji

posilování adaptivních reakcí

- každý terapeut funguje jako posilující faktor - vyjadřuje souhlas s adaptivními reakcemi a ignoruje nebo nesouhlasí s maladaptivními
- může být i nezáměrné

porozumění neboli vhled

- všechny druhy terapií poskytují klientovi **vysvětlení jeho potíží** - jak vznikly, proč jsou a jak je změnit
- přesná podstata porozumění není určující, důležitá je skutečnost, že se klientovi dostane vysvětlení a rady, co s tím > **přesvědčení, že změna je možná, velmi usnadňuje léčbu**

KD - Placebo efekt

Placebo se používá při výzkumu účinnosti léků, je to **farmakologicky neúčinná látka** vyrobená tak, že vypadá jako účinná. Kontroluje se očekávání pacienta, že mu lék pomůže; přesvědčení lékaře, že je lék úspěšný, a pozitivní vliv mimořádné pozornosti, kterou věnuje lékařský personál pokusným osobám. Používá se dvojitě slepého postupu - jedna skupina pacientů dostává normální lék a druhá placebo s tím, že ani pacient, ani lékař nevědí, co je co. Jestliže procento zlepšení je u použití léku větší, je látka pokládána za účinnou, v opačném případě (nebo když je stav obou skupin stejný) jde o **placebo efekt** a látka za účinnou pokládána není. Placebo efekt má psychologickou povahu a tyto reakce mohou být dost silné; často tomu tak je při léčbě psychických poruch. Mechanismus tohoto efektu není dosud znám. Jedno možné vysvětlení je, že pacient má tendenci pohlížet na lékaře jako na sociálně silné osoby a nechají se jimi přesvědčit. Jinou možnou příčinou je očekávání a přání pacienta, že se jeho stavlepší; naděje má přitom silný vliv na emoce a tělesné procesy. Tento vliv může být zprostředkováván endorfiny.

Biologická terapie

- biologický přístup k abnormálnímu chování předpokládá, že duševní poruchy jsou způsobeny **chemickými nebo fyziologickými dysfunkcemi mozku**
- (**etiologie** - nauka o původu a příčinách chorob)
- psychofarmaka a elektrokonvulzivní terapie

Psychofarmaka

- ke změně chování a nálady
- díky jejich postupnému objevování výrazně ubývalo hospitalizovaných pacientů

anxiolytika

- skupina benzodiazepamů
- **snižování úzkosti**
- známé jako **trankvilizéry**: Diazepam, Valium (diazepam), Defobin, Librium (chlordiazepoxid) a Xanax (alprazolam)
- **snižují napětí, navozují ospalost - tlumí CNS**
- **k léčbě úzkostných poruch, abstinenčních příznaků při alkoholové závislosti a psychosomatických poruch**; případně ke zvládnutí těžkých životních období
- nevýhody:
 - jedinec nemá potřebu zkoumat své chování a hledat jiné způsoby zvládnání napětí
 - dlouhodobé užívání vede k fyzické závislosti a toxikomanii (ale jsou méně návykové než barbituráty)
 - snižují koncentraci (neřídít) a kombinace s alkoholem může být smrtelná

neuroleptika

- skupina fenothiazinů
- **odstraňují symptomy schizofrenie**
- Plegomazin (chlorpromazin), Moditen (flufenazin)
- nepřesně se někdy označují jako "velké trankvilizéry"
- **vyvolávají ospalost a apatii**, ale ne hluboký spánek; u normálních lidí vyvolávají nepříjemné pocity, proto jsou jen málo zneužívány
- **blokují dopaminové receptory** - mají podobný tvar jako molekuly dopaminu
- dopaminové receptory se nacházejí v retikulárním systému (filtr pro zprávy ze smyslů), v limbickém systému a hypothalamu (emoce)
- **zmírňování halucinací a zmatenosti při akutní psychotické epizodě**
- neléčí schizofrenii jako takovou, ale zkracují délku hospitalizace a předcházejí relapsu (znovuobjevení choroby)
- nezabírají všem pacientům se schizofrenií a mají při dlouhodobém užívání nepříjemné vedlejší účinky (nízký tlak, svalové poruchy)

antidepresiva

- **zmírňují depresi**
- aktivizují zvýšením hladiny noradrenalinu a serotoninu
- dvě třídy:
 - **inhibitory monoaminoxidázy MAO**
 - Nardil (fenelzin), Parnate (tranylcypromin)
 - inaktivují enzym, který rozkládá tyto transmitery na synapsích
 - **tricyklická antidepresiva**
 - Melipramin (imipramin), Amitriptylin (amitriptylin)
 - brání reabsorpci - reuptake
- antidepresiva **nejsou psychostimulancia** jako např. amfetaminy; zlepšení nálady lze u pacienta pozorovat až po několika týdnech (proto se u těžkých depresí používají elektrošoky, které působí mnohem rychleji)
- nedávno byly nalezeny léky, které selektivně zvyšují hladinu serotoninu a nemají vliv na noradrenalin - Prozac (fluoxetin) a Anafranil (clomipramin), které kromě deprese účinkují i na obsedantně kompulzivní a panickou poruchu
- nejsou účinná na depresi v rámci bipolární poruchy, zde se podává lithium

elektrokonvulzivní terapie EKT

- **elektrošoky > do mozku, vyvolají stav podobný epileptickému záchvatu**
- populární kolem poloviny století, kdy nebyla ještě dostupná antidepresiva
- v současné době se používá **při hluboké depresi**, kdy pacient nereaguje na farmakoterapii
- k vyvolání záchvatu se používá slabý proud, protože **léčivým faktorem není elektřina, ale vyvolaný záchvat**
- nejhorší vedlejší účinek je **ztráta paměti** v některých případech až 6 měsíců zpět
- jak elektricky vyvolané záchvaty odstraňují depresi, nikdo neví

Péče o duševní zdraví

Komunitní zařízení a paraprofesionálové

- vznikají jako **reakce na potřeby různých skupin obyvatelstva** - domy na půli cesty, debatní centra, centra pro mládež

krizová intervence

- **okamžitá pomoc** lidem, kteří se ocitnou v tíživé situaci a nevědí, kam se obrátit nebo nejsou schopni čekat na to, až je někdo objedná
- nonstop **ambulantní služby** - uklidnění, kontakty na instituce k dalšímu řešení problému
- telefonní **linky důvěry** - zde většinou slouží dobrovolníci pod vedením profesionálů

paraprofesionálové

- uplatní se, protože poptávka po psychologických službách převyšuje možnosti daného počtu terapeutů
- projdou výcvikem; buď lidé z jiných profesí, nebo např. bývalí alkoholici, vězni, narkomani

Péče o vlastní duševní zdraví

- každý má možnost pozitivně ovlivňovat své duševní zdraví
- univerzální návod neexistuje

akceptovat svoje pocity

- máme tendenci potlačovat nepříjemné emoce, které jsou ale normální reakcí na mnoho situací (strach, smutek, vztek ...)
- nejlépe je tyto emoce vyjádřit; pokud to nejde, je třeba nalézt náhradní cestu - pobyt venku, sport, rozebrat problém s blízkým člověkem ...

znát svá citlivá místa

- ochranu před stresem pomůže zajistit znalost situací, které navozují nepříjemné pocity
- např. urč. lidem se lze buď vyhnout anebo zjistit, co nám na nich vadí
- úzkosti způsobené časovým presem je možné předejít plánováním a rozložením úkolů

rozvíjet svůj talent a zájmy

- zájmy obohacují život a pocit, že člověk něco umí, posiluje sebevědomí

zajímat se o druhé lidi

- na pozadí mnoha psychických poruch jsou pocity odloučení a osamělosti; člověk je společenský tvor a potřebuje od druhých lidí podporu, zájem, povzbuzení ...
- zaměření se pouze na své problémy vede k nezdravému zaujetí sebou samým
- starost o druhé lidi posiluje pocit vlastní hodnoty

vědět, kdy je třeba vyhledat pomoc

- pokud máme pocit, že nejsme schopni nalézt řešení nebo při řešení postupujeme příliš pomalu
- vyhledat pomoc je známkou emoční zralosti, nikoli slabosti

SOCIÁLNÍ CHOVÁNÍ - PŘESVĚDČENÍ A POSTOJE

- **sociální psychologie** se zabývá tím, jak lidé vnímají, cítí a přemýšlejí o svém sociálním světě; jak na sebe působí a vzájemně se ovlivňují
- chování v sociálních situacích je funkcí dané osoby a dané situace; zde jsou dva důležité fenomény: síla situace a její interpretace

Intuitivní věda o sociálních přesvědčcích

- každý člověk je neformálním vědcem, který konstruuje vlastní intuitivní teorie lidského chování
 - pozorování nebo sbírání dat; zjišťování kovariace nebo korelace (co s čím souvisí); dedukce příčin a důsledků (co je čím způsobeno)
- tyto intuitivní procesy fungují dobře - jinak by byly sociální interakce velmi chaotické
- také se ovšem dopouštíme mnoha systematických chyb a paradoxně jim napomáhají naše vlastní teorie

Sbírání dat

- mělo by být systematické a nepředpojaté, jenomže **nepracujeme s reprezentativním vzorkem** lidí, ale většinou s lidmi z našeho okolí
- informace nosíme v paměti a později při vytváření sociálních úsudků zde funguje **předpojatá selekce při zapomínání, resp. vzpomínání**

působivost - vividness

- **faktor ovlivňující, čeho si všimneme a co si zapamatujeme**
- funguje i při sledování hromadných sdělovacích prostředků - naše vlastní postoje jsou zdrojem předpojatosti i při vyváženém zpravodajství

schémata

- shromažďování dat je ovlivněno našimi **očekávaními a prekoncepty** - vlastní představou o tom, jak by data měla vypadat
- při vnímání podnětu srovnáváme vstupní informace s uloženými vzpomínkami - ty jsou zjednodušenou rekonstrukcí původních vjemů, ne jejich přesnou kopií - tyto paměťové struktury se nazývají schémata > **mentální reprezentace** různých tříd všeho možného
- proces vyhledávání v paměti a využití těch schémat, která jsou konzistentní se vstupními daty, je tzv. **schematické zpracování údajů** (umožňuje zpracovat velké množství dat, zjednodušuje celý proces)
- obecná schémata jsou **stereotypy** - např. stereotyp introverta, ministra financí, zloděje apod., máme i vlastní - **self-schéma**
- existence schémat znamená na jedné straně větší výkonnost zpracování dat a na druhé straně předpojatost našeho vnímání
- **efekt pořadí** - první informace, kterou o neznámém dostaneme, má největší vliv na náš celkový dojem > následné vnímání je již řízeno schématem aktivovaným první informací, takže je relativně nepropustné pro inkonzistentní data

Objevování kovariace

- **věci kovariují nebo korelují, pakliže se ve vzájemném vztahu mění** (vzdělání - plat, výška - hmotnost)
- takové korelace vnímáme neustále, ale s mnoha chybami
- pokud naše schémata nebo teorie vedou k **očekávání**, že dvě věci kovariují, nadhodnocujeme korelaci mezi nimi a vidíme ji i tam, kde není (a naopak)
- tyto chyby dělají i profesionálové

stálost stereotypů

- otázkou je, proč naše stereotypy přetrvávají, ačkoliv je data nepotvrzují
- jedním z důvodů je, že **nemáme všechny důležité informace** - a ani je mít nechceme, sbíráme pouze data konzistentní s našimi teoriemi

- jinou věcí je **působivost vs. nevýraznost** - když homosexuální muž spáchá sexuální motivovanou vraždu, bude v novinách, že vrahem je homosexuál; když sexuálně motivovanou vraždu spáchá heterosexuál, jeho orientace zmíněna nebude > nehomosexuál pro nás není psychologický případ, ovšem důležitost těchto "**neexistujících**" **případů** v denním životě je obrovská

sebenaplňující se stereotypy

- schémata ovlivňují kromě myšlení a vnímání i naše chování a sociální interakce
- **tato schémata udržují stereotypy a ty nás mohou vodit do interakcí pouze s takovými lidmi, kteří podle našich teorií splní naše očekávání**
- předpojatý člověk jedná s druhým takovým způsobem, který vlastně vyvolává stereotypní chování, které podporuje jejich předsudek
- běžný stereotyp je např. ten, že fyzicky atraktivní lidé jsou pokládáni za společenské, otevřené a vyrovnané (experiment s telefonováním a ukázkou fotky)

Dedukce kauzality

- podstatou vědy je **objevování příčin a následků**; i lidé se pokoušejí porozumět lidskému chování a zjistit, čím je způsobeno
- **atribuční problém** - úkol zjišťování příčiny chování

základní atribuční chyba

- u atribucí je hlavní rozhodnout se, zda chování prozrazuje něco o sobě (postojích, vlastnostech) nebo o situaci, ve které chování dané osoby pozorujeme (např. sportovec propagující v reklamě nějaké zdravé jídlo - má ho opravdu rád, nebo to dělá pro peníze?)
- jestliže usoudíme, že osoba má vlastnost, která je primárně zodpovědná za chování (má to jídlo rád), jedná se o tzv. vnitřní neboli **dispoziční atribuci**
- usoudíme-li, že za chování je zodpovědná vnější příčina (peníze, sláva; společenské normy), jedná se o vnější neboli **situační atribuci**
- běžně podceňujeme situační příčiny chování a snadno děláme závěry o dispozicích dané osoby, kromě toho o západní společnosti platí, že má schéma příčiny a následku v lidském chování, které dává velkou váhu osobě a malou váhu situaci >> Ross (1977) nazval **příklon k dispozičním atributům a odklon od situační atributů** základní atribuční chybou

sebeatribuce

- důležité je porozumět sám sobě, svým myšlenkám, emocím, chování ...
- podle **teorie sebepercepce** D. Bemové (1972) k vytváření úsudků o sobě používáme stejných usuzovacích procesů jako u druhých lidí > částečně posuzujeme své chování jeho pozorováním, pozorováním jeho vnějších projevů ("snědl jsem 4 chleby, to jsem musel mít velký hlad")
- viz **studie s vyvolaným souhlasem** (po hodině nudné práce měli lidé říct ostatním, že práce byla zábavná, jedna skupina za lhaní dostala dolar a druhá dvacet dolarů; později se jich experimentátoři ptali, jak skutečně jim připadala práce zajímavá - dramaticky více kladných odpovědí bylo v jednodolarové skupině - protože každý musí sám u sebe rozhodnout, zda provést dispoziční nebo situační atribuci > 20USD je již dostatečná pobídka, aby mohlo jít o situační faktor, ale za 1USD musí člověk na lhaní myslet, aby nezapomněl a jednoduše pak uvěřil tomu, co slyšel sám od sebe říkat)

základní atribuční chyba při sebepercepci

- v jednodolarové skupině se dopustili jedinci atribuční chyby, protože měli dojít k vyložení si svého chování situační atribucí, ale v skutečnosti provedli atribuci dispoziční
- podobně jako v usuzování na příčiny chování druhých lidí **klademe větší zřetel k dispozičním než situačním atributům**
- např. lidé vybírající témata k hovoru jsou považováni za inteligentnější než ti, kteří si pasivně nechají určit pořadí jednání (a to i v případech, kdy jsou role takto úmyslně vymezeny) > v interakcích obou pohlaví mluví více muž, častěji skáče do řeči a vybírá témata hovoru

KD - Zkreslení při zpracování informací - kognitivní nebo motivační?

Kromě toho, že zkreslení při zpracování informací má kořeny v kognitivních a percepčních faktorech, je třeba vzít v úvahu možnost, že předsudky jsou vyvolány motivačně, abychom si chránili svůj sebeobraz (obránné mechanismy). Například **máme tendenci úspěch připisovat svým schopnostem a neúspěch nepříznivým vnějším okolnostem**. Tzv. **efekt jezera Wobegon** (místo, "kde jsou všechny ženy krásné, všichni muži silní a všechny děti nadprůměrné") slouží k pozvednutí sebevědomí a spočívá v tom, že **většina lidí si o sobě myslí, že jsou v mnoha oblastech lepší než průměr, což je logicky nemožné**. Tento efekt má motivační i kognitivní stránku - kognitivní faktor vyplývá z mnohoznačnosti otázky (máte nadprůměrné schopnosti vést druhé lidi?) - jedinec si vybere jedno kritérium takové schopnosti, v kterém je dobrý a na základě toho se ohodnotí nadprůměrně.

Postoje

- postoj je ústředním pojmem sociální psychologie a vyjadřuje **vztah (sympatii, antipatii) k objektům, situacím a dalším identifikovatelným stránkám prostředí** vč. abstraktních idejí
- vyjadřují pocity, ale jsou spojeny s kognitivními funkcemi (mám ráda pomeranče, protože obsahují vit. C a s činnostmi (mám ráda pomeranče, každý den sním dva)
- mají tedy **kognitivní, afektivní a behaviorální komponentu**
- např. negativní postoje ke skupinám obyvatelstva:
 - negativní **stereotypy** - přesvědčení o skupině a její vnímání > kognitivní komp.
 - **předsudky** - negativní pocity vůči skupině > afektivní komp.
 - **diskriminace** - negativní činy > behaviorální komp.

Konzistence postojů

- určité postoje, zdá se, se **vyskytují společně**, ačkoliv spolu zdánlivě nemají mnoho společného; mají urč. vnitřní, ovšem ne formální, logiku > tzv. **kognitivní konzistence**
- předpokladem teorie kognitivní konzistence je to, že všichni usilujeme o to, aby naše přesvědčení, postoje a názory byly konzistentní; inkonzistence je podnětem k takové změně, která vytvoří když už ne logický, tak koherentní celek
- při posuzování konzistence u druhých je třeba velká opatrnost
- podle urč. zjištění většina má lidi uspořádané své postoje inkonzistentně, to vedlo k vytvoření teorie, že naše názory existují v podobě izolovaných **názorových molekul**
 - **tvořeny z přesvědčení, postoje a percepce sociální podpory toho názoru**; obsahuje fakt, pocit a stoupenec
 - (Hodač to nezvládá (fakt), měl by odstoupit (pocit), tu petici podepsalo x tisíc lidí (stoupenec))
 - mají důležité sociální funkce, zejména slouží k zesilování identifikace s našimi soc. skupinami
 - stoupenec jsou důležitějšími složkami molekul než pocit a fakt

Funkce postojů

instrumentální funkce

- ty postoje, které zastáváme **z praktických nebo utilitárních důvodů** (být pro nižší daně, pro sociální výhody - inkonzistence, ale nevadí)
- vyjadřují zvláštní případy obecné touhy po **dosazení prospěchu**
- mohou být změněny tehdy, když je člověk přesvědčen, že jiná alternativa mu přinese větší prospěch

kognitivní funkce

- pomáhají vnášet **řád do názoru na svět**
- jsou to v podstatě schémata, díky kterým zpracováváme informace, aniž bychom se museli zabývat detaily

hodnotová funkce

- ty postoje, které vyjadřují naše **hodnoty a sebepojetí**
- jsou odvozeny od hlubší hodnotové orientace a **těžko se mění**

ego-obranná funkce

- chrání před úzkostí a devalvací ega

sociálně adjustační funkce

- postoje napomáhající pocitu, že jsme součástí nějaké sociální skupiny
- mění se spolu se změnou sociálních norem

Postoje a chování

- postoje studujeme zejména proto, že **umožňují predikovat chování**
- v západní kultuře je zakořeněn názor, že postoje determinují chování člověka; v mnoha případech to platí
- **chování je však determinováno i jinými faktory** (viz experiment běloch + 2 Číňani shánějí ubytování)
 - **míra zdrženlivosti v situaci** - často jednáme jinak, než by odpovídalo našemu přesvědčení
- postoje predikují chování, když
 - 1. jsou silné a konzistentní, na rozdíl od postojů slabých nebo ambivalentních
 - 2. jsou založené na přímé osobní zkušenosti, na rozdíl od postojů založených na slyšené nebo čtené informaci
 - 3. specificky souvisí s predikovaným chováním, ne pouze všeobecně

teorie kognitivní disonance

- L. Festinger
- předpokládá, že **člověk je vnitřně nucen udržovat kognitivní konsonanci**
- vzájemně inkonzistentní kognice vyvolávají nepříjemné pocity a motivují jedince, aby tuto kognitivní disonanci redukoval
- postoje mohou vést k chování, ale také naopak chování může vést k postojům
- chování, které je v rozporu s postojem, vytváří disonanční tlak na změnu postojů, aby byly s chováním konzistentní > k největší změně postoje dochází, když není konsonantní důvod pro příslušné chování

Interpersonální přitažlivost

- nejdůležitějšími postoji jsou postoje k druhým lidem

Náklonnost

- determinanty náklonnosti jsou tělesná přitažlivost, blízkost, obeznámenost a podobnost

tělesná přitažlivost

- podle výzkumů veřejného mínění **nehodnotí lidé tělesnou přitažlivost příliš vysoko, ale skutečné chování vykazuje opak**
- důležitý je **populární stereotyp tělesně přitažlivých lidí**; podle výzkumů nám společnost atraktivních lidí zvyšuje sebevědomí a vlastní sociální pozici
- zajímavý paradox je, že jak muži, tak ženy jsou hodnoceny méně příznivě, jestliže jsou ve společnosti tělesně přitažlivější, neznámé osoby

blízkost

- podle výzkumů je vzdálenost, která dělí lidi, nejjednodušším predikátorem toho, zda jsou přáteli
- jednoznačně se ukazuje, že čím blíže k sobě lidé mají, tím pravděpodobněji se stanou přáteli nebo partnery
- výjimka efektu blízkosti v podobě nenávisti se objevuje tehdy, když nepřátelství mezi lidmi existuje od samého počátku
- blízkost zvyšuje intenzitu počáteční reakce, ať kladné nebo záporné

obeznámenost

- hlavním důvodem, proč blízkost vede k náklonnosti, je obeznámenost
- ve studiích se prokázalo, že čím častěji viděli jedinci urč. fotografii, tím více se jim líbila a mysleli si, že by se jim líbila i celá osoba

podobnost

- přísluví, že protiklady se přitahují, nemá s realitou noc společného
- manželé se vzájemně podobají v socioekonomických (věk, rasa, vyznání, výchova, společ. vrstva), psychologických (inteligence, temperament..) i tělesných ukazatelích, kromě toho mívají stejný názor na sexuální chování a role
- shoda dvojic stran tělesné přitažlivosti se zpravidla vysvětluje **teorií očekávání a hodnoty** > v úvahu bereme nejen přitažlivost potenciálního partnera, ale také pravděpodobnost, že je s námi ochoten vytvořen pár; celkově má většina lidí přibližně stejně přitažlivého partnera, jako jsou oni sami
- podobnost vede k náklonnosti také pravděpodobně proto, že lidé vysoce hodnotí své názory a zájmy a jsou rádi ve společnosti těch, kteří potvrzují jejich volbu a tím zvyšují jejich sebevědomí
- vliv mají také **situační podmínky** - mnoho párů se seznámí na školách, při sportovních akcích apod., takže se budou podobat ve vzdělání nebo zájmech ...
- zda je žádoucí, aby některé rysy byly komplementární (dominance - submisivita), se nepodařilo spolehlivě prokázat

Láska

náklonnost a láska

- láska je víc než intenzivní náklonnost; známe lidi, které máme velmi rádi, ale nemilujeme je, a na druhou stranu lze prožít vášnivou lásku k někomu, koho nemáme nijak zvláště rádi

láska a manželství

- spojení romantické lásky s manželstvím není obecně rozšířeno; v některých kulturách má manželství formu finanční nebo jiné smluvní dohody
- v západní kultuře se spojení mezi láskou a manželstvím posílilo výrazně za posledních 20 let patrně v souvislosti s feministickým hnutím, protože ženy v této souvislosti přestaly považovat manželství za podmínku své finanční jistoty

vášnivá láska

- **intenzivní emoční stav**, který zahrnuje něhu, sexuální vzrušení, euforii, bolest, úzkost, úlevu, altruismus a žárlivost
- fyziologická aktivace spojená s uvědoměním, že je vyvolána milovanou osobou

KD - Jak probudit vášně

Emoci, kterou prožíváme, často posuzujeme v procesu kognitivního hodnocení. Fyziologická aktivace ANS nám sice poskytuje informaci, že prožíváme emoci, ale jemnější posouzení toho, jakou emoci prožíváme, závisí na kognitivním hodnocení okolností. To naznačil již Ovidius ve spise Umění milovat - osoba ve stavu fyziologické aktivace jakkoli vyvolané může toto připisovat lásce nebo sexuální vášni. Jedná možná interpretace je pomocí **teorie facilitace reakce** - je-li organismus ve stavu aktivace, pak libovolná reakce, která se v dané situaci vyskytuje častěji (tzv. dominantní reakce), bude posílena nebo zesílena > jestliže je v dané situaci dominantní reakcí vzrušení, bude zesíleno další aktivací. Vysvětlení pomocí facilitace reakce tedy předpokládá, že tento efekt nastane bez ohledu na to, zda si osoba uvědomuje skutečný zdroj aktivace nebo ne. Vysvětlení pomocí **neadekvátní atribuce** zase předpokládá, že efekt nastane tehdy, když si osoba neuvědomuje skutečný zdroj aktivace a svoje reakce nesprávně připiše jinému zdroji.

věrná láska

- definována jako taková láska, kterou cítíme k těm, s nimiž jsou naše životy hluboce propojeny
- patří k ní **důvěra, péče, tolerance partnerových chyb, emoční vřelost**
- pokles projevů lásky v čase ustává, ale i tak partneri uvádějí, že mají vcelku spokojená manželství, která ze zamilovanosti přerostla v hlubokou oddanou lásku, jejímiž hlavními znaky jsou dobrá komunikace, rozdělení práce a rovnocennost při rozhodování

triangulární teorie lásky

- jiná klasifikace, která rozděluje lásku na tři oblasti: **intimitu, vášně a oddanost**; intimita jako emoční složka se vyznačuje sdílením pocitů a blízkostí; vášně jako motivační složka zahrnuje sexuální přitažlivost a romantickou zamilovanost; oddanost je kognitivní složka, která reprezentuje záměr partnera v tom vztahu zůstat
- kombinací nízké/vysoké úrovně těchto složek se získá 8 druhů lásky (lhostejnost, náklonnost, zamilovanost, romantická, planá, věrná, pošetilá a dokonalá láska)

SOCIÁLNÍ INTERAKCE A VLIV

- pojem sociálního vlivu zahrnuje jak přímé a záměrné, tak i nepřímé a nezáměrné pokusy osob nebo skupin ovlivnit naše přesvědčení, postoje nebo chování
- jsme ovlivňováni pouhou fyzickou přítomností jiných lidí, nepsanými sociálními normami

Přítomnost druhých

Sociální facilitace

- na přelomu 19. a 20. století zjistil při svých experimentech **Norman Triplett**, že **lidé při koakci podávají vyšší výkon, než když tutéž činnost provádějí o samotě**
- facilitační účinky koakce byly mnohokrát prokázány u lidí i u zvířat; výkon facilituje i pasivní přihlížení ostatních
- **soc. facilitace zahrnuje účinky koakce a přítomnosti diváků**
- problematika je však složitější, protože ačkoliv výkon při facilitaci roste, v některých případech klesá jeho kvalita
 - Robert Zajonc si povšiml, že **jednoduché, dobře nacvičené nebo instinktivní činnosti jsou facilitovány, zatímco komplexní nebo nově naučené reakce jsou přítomností jiných lidí rušeny**
 - vysvětlil to **principem motivace** - vysoká hladina aktivace vede ke zaktivizování převládajících - dominantních reakcí >> když tedy pouhá přítomnost diváka zvýší aktivační hladinu, bude facilitována dominantní reakce
 - u dobře naučeného chování je pravděpodobné, že dominantní reakce je správnou reakcí a výkon je tedy facilitován
 - u komplexnějších nebo ne úplně naučených činností bude dominantní reakce pravděpodobně nesprávná
 - podle mnoha studií si lidé zapamatují seznam jednoduchých slov rychleji v přítomnosti diváků a seznam obtížnějších slov, když jsou sami
- k vysvětlení účinků soc. facilitace byly vytvořeny dvě další teorie
 - **teorie rušení - konflikt** > přítomnost jiných lidí jedince ruší a vyvolává konflikt, jak rozdělit pozornost mezi druhé lidi a zadaný úkol
 - **teorie sebe prezentace** > předpokládá, že jedinec se chce v přítomnosti jiných lidí předvést; při plnění lehčích úkolů zlepšuje výkon; při složitějších úkolech tato touha zvyšuje frustraci vyvolanou úkolem

Deindividualizace

- určité podmínky často se vyskytující ve skupinách mohou vést u jedince k deindividualizaci - **ztrátě osobní identity a splynutí s anonymní skupinou**
- anonymita ovšem nemusí vést vždy ke zvýšení agrese a ukázalo se rovněž, že samotná přítomnost člověka ve skupině není kritickou proměnnou pro vyvolání deindividualizace, k té musí být splněny další podmínky - **anonymita, vysoká úroveň aktivace, jednotnost skupiny a snížené sebeuvědomování**

Zásah přihlížejícího

- lidé nereagují jednoduše na objektivní rysy situace, ale na subjektivní interpretaci těchto rysů; i sociální facilitace zčásti závisí na tom, jak jedinec interpretuje to, co si ostatní myslí nebo dělají
- sociální psychologové se v 60. letech zabývali případem, kdy byla vražděna (a zavražděna) žena a z téměř 40 sousedů ji nikdo nepomohl; bylo zjištěno, že lidé se jednak bojí o sebe, případných soudů, nejsou připraveni na okamžitou akci a bojí se, aby ze sebe neudělali blbce v případě, že by situace nebyla naléhavá; závěr: "Přihlížející člověk je v nezáviděníhodném postavení; je překvapující, když vůbec někdo zasáhne."
- **předpoklad, že přítomnost druhých lidí dodá člověku odvalu, se ukázal jako mylný**; často nám naopak brání zasáhnout, protože díky nim můžeme vymezit situaci jako nenaléhavou a rozložit odpovědnost za jednání

vymezení situace

- **mnoho naléhavých případů se tváří nejasně** - jde o rodinnou hádku nebo je dotyčný v ohrožení; je muž ležící na chodníku opilý, zraněný nebo mrtvý; řidič u stojícího auta má problém nebo odpočívá?
- běžně se chováme tak, že **odložíme zásah a díváme se, co ostatní** > ti se chovají ze stejných důvodů naprosto stejně a rozvíjí se stav tzv. **pluralistické ignorance** - každý člověk ve skupině klame ostatní tím, že vymezí situaci jako nenaléhavou; je to častější opak davové paniky
- pokud vidíme, že ostatní jsou klidní, vyřešíme nejasnost situace tím, že ji označíme jako nenaléhavou

rozložení zodpovědnosti

- vedle pluralistické ignorance je rozložení odpovědnosti dalším procesem, který nám brání zasáhnout - pokud víme o přítomnosti dalších lidí, tíha zodpovědnosti nepadá pouze na nás a pak to řešíme myšlenkou, že někdo už zasáhl nebo zasáhne za nás
- čím větší je skupina lidí, tím méně z nich se odhodlá k zásahu

úloha pomáhajících modelů

- skupina lidí nás vede jednak k vymezení situace jako nenaléhavé, ale na druhou stranu pokud se někdo odhodlá pomoci, je zpravidla následován
- tedy ostatní lidé nám jednak pomáhají v rozhodnutí, kdy nezasáhnout, ale také slouží jako modely, jak a kdy pomoci

úloha informace

- otázkou teď je, zda přečtení této kapitoly by mělo za důsledek naši ochotu k zásahu > průzkumy ukazují, že ano - studenti, kteří o této problematice četli nebo viděli video, pomohli později v simulované situaci ve 43% případů proti 25% osob, které tyto informace nedostaly

KD - Teorie sociálního vlivu

Tato abstraktní teorie má obsáhnout všechny jevy sociálního vlivu. 1. tvrzení: **sociální vliv každého zdroje vlivu (koaktéři nebo diváci) na terčového jedince roste s počtem, blízkostí nebo jejich důležitostí pro jedince**. Proto také jsou účinky sociální facilitace nižší, mají-li diváci zakryté oči (menší blízkost) a jsou silnější, skládá-li se publikum spíše z odborníků než ze studentů (větší důležitost).

2. tvrzení: **sociální vliv zdroje klesá s rostoucím počtem, blízkostí a důležitostí terčů; jde o rozložení vlivu na mnohačetný terč** > rozložení zodpovědnosti v nouzových situacích - čím více lidí přihlíží, tím menšímu tlaku je každý z nich vystaven. Tentýž efekt působí i při prezentaci před mnoha lidmi - je-li jedinec sám, je mnohem nervóznější, než když jich tam je víc - vliv zdroje (publikum) se rozložil na několik cílů (účinkujících).

Tvrzení o rozložení vlivu predikuje mj. jev **sociálního vysazení** (ulejvání se). To jasně dokumentoval pokus, kdy muži měli tahat co největší silou za lano - ukázalo se, že ve skupině používali mnohem méně síly, než když táhli sami. Přitom původní předpoklad by patrně byl ten, že přítomnost koaktérů vyvolá sociální facilitaci, nikoli vysazení. To se vysvětluje druhým tvrzením této teorie - když skupina lidí pracuje na společném úkolu, experimentátor slouží jako jediný zdroj a jeho vliv je rozložen na mnoho terčů. K sociálnímu vysazení přispívají také kognitivní procesy - jedinec si může myslet, že nikdo ve skupině nepracuje naplno, takže je méně motivován podat plný výkon; nebo se domnívá, že jeho příspěvek společnému cíli je nerozeznatelný, což vede k rozložení zodpovědnosti. Jiná studie prokázala, že sociální vysazení se snižuje, když je úkol náročnější a jedinci ve skupině si myslí, že k jeho vyřešení mohou přispět svým jedinečným dílem.

Interpersonální vliv

Konformita s většinou

- jako členové skupiny se můžeme dostat do situace, kdy náš názor je nesouhlasný s názorem většiny; pokud usoudíme, že naše zkušenost je méně validní než argumenty skupiny, je možné názor změnit, ale co v situaci, kdy jsme si jisti, že náš názor je správný - jaká bude naše sociální konformita - odoláme okolnímu tlaku?
 - tímto jevem se zabýval v 50. letech **Solomon Asch**

- pokusná osoba seděla u stolu jako předposlední s dalšími 7-9 lidmi, ve skutečnosti pomocníky experimentátora, a Asch jim předkládal jednoduché úkoly, kdy správná odpověď byla vždy zřejmá; cílem bylo zjistit, do jaké míry bude pokusná osoba konformní v případech, kdy ostatní uváděli záměrně nesprávnou odpověď
- výsledkem bylo 32% přízpusobných osob v kritických otázkách a 74% těch, kteří se přízpusobili minimálně jednou
- kromě toho zjistil, že k navození konformity stačí skupina o 3-4 lidech
- otázkou je, **proč přes naprostou zřejmost správné odpovědi nezůstane člověk nezávislý na skupině a proč důvěra ve vlastní schopnosti není dostatečným prostředkem proti konformitě**
- jedním z důvodů je právě **očividnost správné odpovědi** - jedinec je konfrontován s jednotným nesouhlasem s jednoduchým fyzikálním faktem (která čára je stejně dlouhá jako tahle vedle - evidentně vidět), je zmatený a nervózní, v rozpacích a dívá se na ostatní, aby zjistil, co je to za záhadu; po skončení experimentu pak hodnotí své chování tak, že první osoba se možná dopustila chyby a každý další se tlakem skupiny přízpusobil
- **za těchto podmínek znamená mít jiný názor než většina pochybnosti sám o sobě** - právě tak, jako jsou pro jedince nepochopitelné úsudky skupiny, se sám domnívá, že zrovna tak bude pro skupinu nepochopitelný jeho nesouhlas; při opakovaném nesouhlasu to pak znamená přímou výzvu kompetentnosti členů skupiny, což vyžaduje nesmírnou odvahu, pokud jsou schopnosti jedince náhle a nevysvětlitelně zpochybněny
- **pokud je skupina nejednotná, tlaky už nejsou tak silné** - pokud se jeden z pomocníků rozchází s ostatními, konformita u pokusné osoby se snížila z 32% na 6%

Poslušnost vůči autoritě

- podle Arendtové se i z nejobyčejnějšího slušného člověka může stát zločinec - právě v důsledku poslušnosti vůči autoritě
- mnoho experimentů v této oblasti provedl **Stanley Milgram**
 - sehnal pokusné osoby z řad normálních občanů a nabídl jim peníze za podíl na "výzkumu paměti" - tyto lidé měli zadávat úkoly jinému jedinci, který seděl v elektrickém křesle, a za nesprávnou odpověď mu měli prostřednictvím generátoru dát el. šok (předtím sami dostali šok 45V) 15 - 450V; po každé chybě vždy silnější šok
 - člověk v elektrickém křesle žádné šoky nedostával, byl instruován, jak se chovat; jak se intenzita šoků zvyšovala, začal křičet, kopat nohama, pak (při dalším šoku, který byl na generátoru označen jako "velmi silný šok" přestal odpovídat a nedělal žádný hluk
 - mnoho pokusných osob začalo protestovat proti takovému postupu, ale experimentátor je ostře odbyl a opakovaně jim přikázal pokračovat
 - výsledkem bylo, že 65% osob poslechlo a dávalo šoky až do konce, tj. 450V, a nikdo nepřerušil experiment při intenzitě 330 V, při kterém začal dotyčný kopat do stěny (?????)
- podle Milgrama je poslušnost nezbytnou podmínkou fungování společnosti a lidé ji mají pevně zařixovanou
- faktory, vlivem kterých se jedinec vzdá své nezávislosti a dobrovolně se stali členy systému jsou sociální normy, stálý dozor, nárazníky a ideologické ospravedlnění

sociální normy

- experimentální osoby tím, že se nechaly zařadit do studie, dobrovolně souhlasily s nevyslovenou smlouvou, že budou spolupracovat, plnit pokyny a svou práci dokončí > to je velmi silná norma a podceňuje se, jak obtížné je ji porušit
- nesouhlas v Milgramově studii by vlastně znamenal obvinění experimentátora, že je nenormální, je to výraz nekompetentnosti

stálý dohled

- trvalá přítomnost experimentátora je silným faktorem; jakmile opustil místnost a instruoval telefonem, poslušnost klesla z 65 na 21% a kromě toho někteří jedinci podváděli tak, že dávali nižší šoky než měli

nárazníky

- pokusné osoby věděly, že páchají násilím, ale tento fakt zakrývaly urč. nárazníky - ten, kdo dostával šoky, nemohl být pokusnou osobou viděn (pokud ano, poslušnost o třetinu klesla); pokud se musel jedinec ujistit, že vedení proudu je funkční a šoky tedy budou procházet, klesla poslušnost o polovinu

- čím méně je nárazníků - dotykových bodů - mezi osobou a důsledky jejích činů > tedy čím bezprostřednější je zkušenost osoby s obětí, tím menší bude poslušnost
- ve válečných situacích je nejběžnějším nárazníkem vzdálenost od místa násilného činu
- Milgram takovou situaci navodil tím, že pokusná osoba měla dát pouze znamení dalšímu člověku, který pak dávkoval šok - poslušnost se zvýšila na 93%
- jistě je tedy horší zabít tisíce lidí stisknutím tlačítka než ubít jednoho kamenem, ale účinek nárazníku je tak mocný, že psychicky mnohem jednodušší je stisknout tlačítko

ideologické ospravedlnění

- k dobrovolné spolupráci vede přijetí ideologie - souboru přesvědčení a postojů, která legalizuje autoritu vedoucí osoby a ospravedlňuje respektování jejích pokynů
- když se Milgram přesunul se svým experimentem z univerzity v Yale do zchátralých kanceláří, klesla poslušnost na 48% - zde byla ideologií důležitost vědy

poslušnost vůči autoritě v každodenním životě

- Milgramovy experimenty byly kritizovány mj. jako příliš umělé
- v jiné studii bylo zkoumáno, zda zdravotní sestry v nemocnici byly schopné porušit pravidla fungování nemocnice a profesionální praxe - na základě telefonátu od lékaře, kterého osobně neznaly, měly podat pacientovi dvojnásobnou než maximální dávku léku, s tím, že ten lékař podepíše rozkaz za chvíli > 95% sester poslechlo a nekladly prakticky žádný odpor ani se nepokusily spojit s jiným lékařem; později to zdůvodnily tak, že pokud neuposlechnou, lékaři se pak zlobí

KD - Etické otázky Milgramových experimentů s poslušností

Nejvíce kritiky se vztahuje k faktu, že zvolené postupy vyvolávaly u pokusných osob **nepřijatelnou hladinu stresu**; tuto skutečnost dokládá i vlastní Milgramovo pozorování. V jednom případě bylo nutno dokonce experiment přerušit, protože pokusná osoba se dostala do extrémního napětí. Dalším bodem byla obava, že experiment zanechá na pokusných osobách **dlouhodobé následky** a že velmi utrpí jejich sebeúcta zjištěním, že jsou schopné dát člověku potenciálně smrtící šok. Dále kritika tvrdí, že tito lidé se mohli cítit zneužití poté, co jim byla vysvětlena podstata experimentu, což může mít za následek menší důvěru v psychology a autority obecně. Hlavní Milgramovou obranou bylo, že s každým jedincem po experimentu provedl "**deinstruktáž**" a obnovil s ním normální vztah; každému poslal podrobnou zprávu o výsledcích a účelu projektu. Na otázku, zda jsou s urč. odstupem rádi, že se experimentu zúčastnili, odpovědělo 84% z nich kladně a pouze 1,5% záporně. Milgram také najal psychiatra, který vyšetřil část pokusných osob, s nulovým výsledkem; nejčastěji osoby uváděly, že účast v experimentu byla pro ně instruktivní a obohacující. V USA směrnice upravují provádění experimentů, mj. je to zásada minimálního rizika a informovaného souhlasu. Tyto experimenty byly uváděny před její platností a je pravděpodobné, že přes všechna následná Milgramova opatření by asi dnes nebylo povoleno takový experiment provést.

Síla situačních vlivů

- **lidé typicky nadhodnocují úlohu osobních dispozičních faktorů a podceňují faktory situační** (zákl. atr. chyba) > tento jev je ilustrován i překvapením, které většina z nás pociťuje při zjištění výsledků popsané Milgramovy studie - nevěříme, že situační síly jsou tak účinné, jak skutečně jsou
- reakce na experimenty se souhlasem a poslušností jasně ilustrují nejdůležitější poznatek sociální psychologie - **dramaticky podceňujeme rozsah a sílu sociálních a situačních sil**, které působí na lidské chování

Vzpoura

- jedním z možných vysvětlení vysoké poslušnosti v Milgramových experimentech je možná ten, že sociální tlak je zaměřen na jednotlivce > podle teorie soc. vlivu bude tento slabší, jestliže je rozložen na více terčovými jedinci, kteří budou vůči tlaku méně citliví a mohou se i vzburit
- při obměně experimentu, kdy přibýlo pokusných osob a jedna instruovala druhou, aby instruovala třetí, aby dala šok (první a druhý byli ve skutečnosti experimentátoři, třetí pokusná osoba), poslušnost šla výrazně dolů
- při zkoumání dalších experimentů bylo pozorováno, že lidé nevolí až tak mezi poslušností a samostatností, ale spíše mezi poslušností a souhlasem - mají poslechnout koordinátora nebo

souhlasit s vyvíjející se normou skupiny? > mnozí si nebyli dlouho jistí, co s tím, ale jakmile byli postaveni před nutnost volby, většinou vítězila loajalita vůči skupině

- poslušnost a souhlas jsou velmi důležitými faktory, které umožňují lidskému druhu žít v soudržnosti

Vliv menšiny

- obecným nálezem studií o vliv menšin na většiny je, že menšina může přesvědčit o svém názoru většinu, ale nesmí se při tom projevovat rigidně, dogmaticky nebo arogantně
- její vliv je větší, obhajuje-li stanovisko širší společnosti
- zajímavým výsledkem je, že příslušníci většiny vykazují změnu osobních postojů, ne pouze souhlas nebo veřejnou konformitu > **menšiny občas dosáhnou u některých členů internalizace, i když se jim nepovede získat veřejný souhlas** (tedy členové dále souhlasí se skupinou, ale jejich vnitřní přesvědčení je (byť nevědomě) opačné)

Teorie kognitivní reakce

- podle této teorie **je přesvědčení navozené komunikací ve skutečnosti sebezpřesvědčením, které je vyvoláno myšlenkami**, které osobu napadají při čtení, poslouchání nebo jen při očekávání komunikace
- jestliže komunikace vyvolává myšlenky podporující obhajované stanovisko, jedinec se k tomuto stanovisku přikloní; jestliže vyvolává myšlenky, které stanovisko nepodporují, jedinec je nepřesvědčen a může nastat i **bumerangový efekt** - jedinec se odkloní od názoru, který komunikátor obhajoval
- experimentálně je dokázáno, že **změna názoru přetrvává, ačkoliv si jedinec nepamatuje argumenty**, které tuto změnu jeho přesvědčení způsobily
- teorie dále tvrdí, že přesvědčovací komunikace bude do té míry neúspěšná, do které je terčový jedinec motivován protiargumentovat a do které má schopnost a možnost tak činit

jednostranná a oboustranná komunikace

- každý přesvědčující komunikátor musí udělat taktické rozhodnutí, zda předložit pouze tu stránku problému, která podporuje jeho závěr, nebo zda vysvětlit obě strany problému a argumentovat proti nesouhlasné stránce
- studie prokázaly, že **jednostranné přesvědčování je účinné pouze u jedinců, kteří jsou danému závěru již nakloněni; dvoustranné přesvědčování je u nich méně účinné**, neboť jim nabídne protiargumenty, o kterých by jinak vůbec nepřemýšleli
- u těch jedinců, **kteří zpočátku se závěrem komunikátu nesouhlasí, je jednostranná komunikace méně účinná**, protože již mají soubor uplatnitelných protiargumentů; kromě toho pak spíše vnímají přesvědčování jako předpojaté a méně mu důvěřují
- **pouhé uvědomění si protiargumentů činí jednostrannou komunikaci méně účinnou než komunikaci oboustrannou**
- další výhodou oboustranné komunikace je to, že bez ohledu na ne/souhlas s obhajovaným stanoviskem jsou potom odolnější vůči protiargumentům, které později případně umějí vyvracet > tedy dvoustranná komunikace může sloužit imunizaci nově získaných názorů jedince vůči protiútoky

očkování proti přesvědčování

- McGuire se pokusil zjistit, **zda je možné analogicky s očkováním proti viru naočkovat lidi proti přesvědčování** > stimuloval by slabý útok na přesvědčení jedince k mobilizaci argumentů proti silným útokům?
- k výzkumu potřeboval "čistá" přesvědčení, tj. taková, která nebyla nikdy předtím zpochybňována - použil **kulturních truismů** (natolik rozšířená přesvědčení, že nikoho nenapadne je zpochybňovat - zásady osobní hygieny aj.)
 - dokázal, že napadnutí silnými argumenty může přesvědčení značně zpochybnit
 - dále, že **mírné napadnutí má skutečně za následek zvýšení odolnosti vůči pozdějšímu silnějšímu útoku**

varování

- **jako stimul k mobilizaci protiargumentů může rovněž posloužit pouhé varování jedince, že dostane komunikát, se kterým nebude souhlasit**
- k vytvoření odolnosti stačí vyslat varování 2 minuty před komunikátem; varované osoby tuto dobu využijí k vymýšlení protiargumentů
- jiná studie potvrdila, že odolnost vůči komunikátu nevyvolává varování jako takové, ale předběžné přemýšlení o tématu

praktické aplikace

- očkování jako např. **prevence proti kouření** - žáci se učí odmítat nabízenou cigaretu a argumentovat na označení za zbabělce apod.; podle výsledků takto naočkovaní studenti kouří o polovinu méně než ostatní
- dtto proti zahlcení reklamou ...

hlavní a vedlejší způsob přesvědčování

- jedinec může kromě argumentů komunikátora reagovat také na jiné rysy situace, např. důvěryhodnost komunikátora
- **přesvědčování probíhá hlavním způsobem tehdy, když jedinec reaguje na podstatné informace** o problému; a **vedlejší způsob znamená reagování na neobsahové složky komunikace** - množství argumentů, ne/příjemné prostředí, ne/důvěryhodnost komunikátora
- hlavní způsob přesvědčování je použitelný tehdy, kdy je jedinec motivován k vytváření myšlenek a je schopen a má příležitost reagovat; vedlejší způsob se pak použije, pokud jedinec není schopen obsah komunikátu kognitivně zpracovat
 - který způsob zvolit, ovlivňuje několik faktorů, zejména **osobní zaangažovanost** - má-li jedinec na problému osobní zájem, sleduje pozorně argumenty; pokud tam osobní důležitost není, nebude komunikant vyvíjet úsilí k vyvrácení nebo podpoře argumentů > k posouzení přesvědčivosti se pak používá heuristika (čím více argumentů, tím lépe přesvědčí; politikové lžou; známý lékař mluví pravdu) - tzv. **heuristická teorie přesvědčování**

Skupinové rozhodování

- tato problematika se týká takového rozhodování, kdy učinit závěr není na jednotlivci, ale na skupině - rodina, politická sdružení, školní třída apod.

Skupinová polarizace

- v jedné Stonerově studii řešili jedinci řadu dilemat; nejprve jako jednotlivci, pak diskutují ve skupině a pak opět jako jednotlivci > **rozhodnutí skupiny byla riskantnější** než ta rozhodnutí, která v průměru učinili jedinci předtím; následné individuální závěry bylo potom také významně riskantnější než rozhodnutí prvotní
 - původně byl tento jev nazván efektem riskantního posunu
- při dalších studiích byla zjištěna jistá nepřesnost v závěru Stonerova experimentu - bylo potvrzeno, že **rozhodnutí skupiny nejsou riskantnější, ale extrémnější**
 - jestliže členové skupiny původně inklinovali k riskantnějšímu rozhodnutí, potom i skupina více riskovala a naopak > to je tzv. **jev skupinové polarizace**
 - k vysvětlení tohoto efektu se používá jevů informačního a normativního vlivu
 - **informační vliv** - uplatňuje se, když si lidé před diskusí osvojují nové informace a slyší nové argumenty; později se objevuje předpojatost vůči závěru, který členové skupiny dříve zastávali - opakovaně se obhajují argumenty pro; skupina se polarizuje s počtem přesvědčených členů
 - **normativní vliv** - když lidé porovnávají své názory s normami skupiny; zjistí-li, že skupina má podobné nebo ještě extrémnější názory, v zájmu toho, aby je skupina vnímala pozitivně, **jsou motivováni být konformní s názorem skupiny nebo zastávat názor extrémnější** („být ctnostný znamená lišit se od průměru - správným směrem a ve správné míře“); normativní vliv kromě konformity dává jedinci možnost **upravit svůj původní názor** např. lepším vymezením podmínek
- oba vlivy se zpravidla vyskytují současně
- typicky je normativní vliv menší než vliv informační

Skupinové myšlení

- teorii skupinového myšlení vytvořil Irwing Janis v reakci na Schlesingerův komentář neúspěchu USA o invazi na Kubu v r. 1961
- **předpokladem** je kohezivní skupina izolovaná od vnějších vlivů, bez systematického zvažování pro a proti, podporovaná direktivním vedoucím a nacházející se ve vysokém stresu
- při vnějším ohrožení skupiny má tato tendenci k dosažení konsensu a vyhnutí se nesouhlasu
- **symptomy skupinového myšlení**
 - **iluze nezranitelnosti**, mravnosti a jednomyslnosti (získají se přímým tlakem na členy nebo autocenzurou)

- **kolektivní racionalizace** - obhajoba svého stanoviska namísto realistického zkoumání všech pro a proti
- zjevení samozvaných "**strážců myšlení**", kteří chrání skupinu před zvažováním informací, které by podkopávaly rozhodnutí skupiny
- **chyby v procesu skupinového rozhodování**
 - **neúplná znalost cílů** a alternativních postupů
 - opomenutí **zvážit rizika** preferované volby
 - nedůsledné vyhledávání relevantních informací
 - selektivní **předpojatost** při práci se získanými informacemi
 - opomenutí **znovu posoudit** zamítnuté alternativy
 - opomenutí sestavit **rezervní plány** pro případ selhání
- **opatření proti rizikům skupinového myšlení**
 - členové skupiny by měli **znát teorii skupinového myšlení**
 - vedoucí by měl podporovat otevřenou debatu
 - min. jeden člen by měl být určen jako "**advokát ďábla**", který neustále napadá skupinová rozhodnutí
 - zapojit experty z jiných oborů, kteří přinesou nové náhledy na problém
 - po dosažení konsensu uskutečnit **ještě jedno setkání** "druhé možnosti" k opakovanému prodiskutování všech alternativ
- Janisova teorie je kritizována za nedostatečné experimentální podložení a zjednodušení ve skutečnosti komplexního problému