

konstantnost stálost, neměnnost
 koordinovaný spojený, společně řízený
 modifikace změna, ovlivnění
 psychosomatické psychicky navozené tělesné projevy
 percepce vnímání
 pragmatický zaměřenost na efekt, na užitek
 privilegium výsada
 projekce přenášení vlastních pocitů na jiné
 racionální rozumový
 realizace uskutečňování
 reflexní bezděčný, neuvědomělý, mimovolní
 regulace řízení
 seberealizace naplnění, rozvoj a uplatnění svých schopností a vloh
 selekce výběr
 sociální společenský
 specifický zvláštní, příznačný, osobitý
 status sociální postavení, pozice
 stimulace podněcování, působení podnětu
 subjektivní osobní, osobně ovlivněný
 submisivita tendence se podřizovat, nechat se ovládat
 tolerance frustrační odolnost k zátěži
 vegetativní vztahující se k základním životním funkcím
 verbální slovní
 vyhoření emoční vyhaslost, únava, ztráta zájmu

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Centrum dalšího vzdělávání

Psychologie

a její význam v životě dospělého člověka

Prof. PhDr. RNDr. Marie Vágnerová, CSc.

Liberec 2010



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

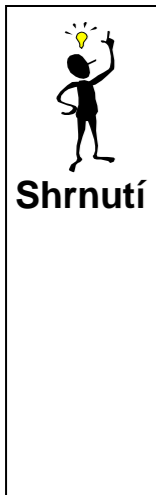
**TENTO STUDIJNÍ MATERIÁL BYL PŘIPRAVEN V RÁMCI PROJEKTU, KTERÝ JE
SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKÝM SOCIÁLNÍM FONDEM A STÁTNÍM
ROZPOČTEM ČESKÉ REPUBLIKY**

14 Slovník odborných termínů a cizích slov.

abstraktní	zobecněný, vyvozený, nevázaný na určité případy
adaptace	přizpůsobení
adekvátní	přiměřený, odpovídající
afekt	velmi silný emoční výbuch
ambivalence	protichůdnost, protikladnost
anticipace	předjímání, očekávání
aspirace	úroveň cílů, o jejichž dosažení jedinec usiluje
atribuce	přičítání něčeho, nějaké vlastnosti
autoregulace	sebeřízení
bagatelizace	zlehčování
bilancování	hodnocení
dědičnost polygenní	závisí na účinku většího počtu genů
dominance	sklon ovládat druhé
egocentrismus	soustředění na sebe
emoce	širší pojem než city, prožitky obecně
empatie	vcítění
extraverze	zaměření navenek
gen	základní jednotka dědičné informace
genotyp	soubor všech genů
identifikace	určení
integrovaný	sjednocující, působící jako celek
interakce	vzájemné aktivní působení
interpersonální	mezilidský
interpretace	výklad, vysvětlení
intrapersonální	vnitřní, zaměřený na sebe sama
introverze	zaměření do sebe
kategorizace	zařazování objektů do určité skupiny
kognitivní	poznávací
kolaps	náhlé selhání organismu
kompenzace	vyrovnání
kompetence	schopnost, způsobilost, kvalifikace
komplexní	celkový, souhrnný
komunikace	dorozumívání, výměna informací

© prof. PhDr. RNDr. Marie Vágnerová, CSc. - 2010

ISBN 978-80-7372-712-3



Shrnutí

Z kapitoly vyplývá, že pro účelné řešení jakékoliv zátěžové situace je třeba nejprve poznat podstatu problému. Důležité je, jakým způsobem podobné situace zpravidla prožíváme a hodnotíme, a jak na ně reagujeme. Pokud obvyklé způsoby zvládání potíží nevedou k žádoucímu efektu, měli bychom se pokusit hledat účinnější. Každé z možných řešení má nějaké výhody i nevýhody a jeho efektivita leckdy závisí víc na situaci. Zkušenost se zvládáním zátěžových situací je užitečná, i když leckdy nepříjemná, ale můžeme se tak naučit lépe rozumět vlastním reakcím a používat účinnější způsoby chování. Leckdy i velmi traumatické události mohou přinést něco pozitivního a přispět k většímu nadhledu nad běžnými životními komplikacemi. V takových situacích je důležitá pomoc a podpora blízkých lidí nebo konzultace s odborníkem.

Kontrolní otázky:

1. Mohou nám být různé životní zátěže v něčem užitečné?
2. Jak lidé přistupují k řešení různých stresujících událostí?
3. V čem mohou spočívat výhody bojovného, aktivního řešení potíží?
4. Jaká jsou rizika naučené bezmocnosti?



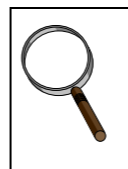
OBSAH:

Úvod.....	5
1. Na čem závisí rozvoj naší psychiky, aneb proč jsme takoví, jací jsme.....	6
1.1 Psychické vlastnosti závisí na dědičných dispozicích.....	6
1.2 Psychické vlastnosti ovlivňuje i prostředí, v němž člověk žije.....	8
2. Vrozené dispozice se projevují temperamentovými vlastnostmi. Ty již od počátku života určují, jak bude člověk reagovat.....	12
2.1 Temperament představuje základ osobnosti.....	12
2.2 Dílčí temperamentové vlastnosti mohou být různé.....	13
3. Člověk je součástí určitého prostředí, v němž se potřebuje orientovat. Základním způsobem poznávání je vnímání.....	17
3.1 Vnímání ovlivňuje kvalita podnětů.....	18
3.2 Vnímání ovlivňuje i osobnost vnímajícího.....	19
3.3 Zpracování vnímaných informací je ovlivněné i sociokulturně.....	21
4. Aby člověku mohly být získané informace užitečné, potřebuje jim porozumět a chápat jejich souvislosti. K tomuto účelu slouží rozumové schopnosti, tj. inteligence.....	23
4.1 Inteligenci lze posuzovat z různých hledisek.....	23
4.2 Každý člověk má rozdílnou strukturu dílčích schopností.....	24
4.3 Inteligence se rozvíjí v průběhu celého života.....	26
5. Rozumové schopnosti nemusí být využívány ve stejné míře ani stejným způsobem.....	29
5.1 Lidé přistupují k poznávání a hodnocení čehokoli individuálně typickým způsobem.....	29
5.2 Výklad čehokoli může být ovlivněn i základním emočním laděním.....	32
6. Zkušenost je velmi důležitým faktorem. Člověk se z ní učí, uchovává si potřebné poznatky i užitečné dovednosti. Díky ní může svému prostředí lépe porozumět a snáze zvládnout jeho požadavky.....	35
6.1 Paměť zahrnuje různé aktivity.....	35
6.2 Paměť funguje v souladu s dalšími psychickými funkcemi.....	37
6.3 Učit se můžeme různým způsobem.....	39
7. Člověk nemusí posuzovat všechno jenom rozumově. Emoční prožívání lze chápat jako jiný, jednodušší způsob hodnocení. Umožňuje rozlišovat to, co je nám příjemné a co nepříjemné.....	42
7.1 Emoční prožívání lze hodnotit z různých hledisek.....	42
7.2 Citové prožívání představuje základní způsob subjektivního hodnocení reality.....	44
7.3 Emoční inteligence je důležitá zejména v běžném životě.....	45
8. Emoce jsou základním regulačním mechanismem, který ovlivňuje lidské chování. Mnohdy však emoční regulace nestačí a musí nastoupit vůle.....	48
8.1 Vůle je účinnější regulační funkcí.....	49
8.2 Vůle je komplexní funkce, která zahrnuje různé dílčí charakteristiky.....	50
8.3 Vůle se uplatní hlavně při uskutečňování dlouhodobých plánů.....	51
9. Lidské jednání je téměř vždycky nějak motivováno, jednotlivé motivy vycházejí z potřeb, které mají všichni lidé. Rozdíl je pouze v jejich intenzitě či preferovaném způsobu uspokojování.....	54
9.1 Základní potřeby jsou různé, biologické i psychické.....	55
9.2 Některé psychické potřeby se vztahují k danému jedinci.....	56
9.3 Některé psychické potřeby mají společenský charakter.....	58

10. Každý člověk je jedinečnou osobností. Osobnostní vlastnosti ovlivňují názory, postoje a chování každého jedince.	61
10.1 Základní osobnostní charakteristiky jsou různě zaměřené a vedou k různým projevům chování	61
11. Významným aspektem lidské osobnosti je názor daného jedince na sebe sama, tj. jeho sebepojetí. Ovlivňuje jeho důvěru ve vlastní schopnosti i jeho chování.	68
11.1 Sebepoznání je základem sebepojetí	69
11.2 Sebehodnocení zahrnuje názor na sebe sama, na vlastní kvality	70
11.3 Sebepečení se vyvíjí v rámci soužití s jinými lidmi.....	71
11.4 Sebepečení se projevuje ve způsobu zpracování vlastního životního příběhu.....	72
12. Každý člověk je součástí nějakého společenství a to ho významným způsobem ovlivňuje. Získává zde různé role, spojené s určitým postavením, které zahrnuje do svého sebepojetí.	75
12.1 Vztahy s lidmi bývají v závislosti na osobnostních vlastnostech různé	76
12.2 Různé bývá i sociální postavení, jaké lidé v jednotlivých společenstvích získávají	78
13. Člověk je v průběhu života vystaven různým zátěžím, s nimiž se musí nějak vyrovnat. I když jde o nepříjemné zážitky, mohou mu poskytnout důležité zkušenosti.	81
13.1 Lidé mohou reagovat na zátěžové situace různě.....	81
13.2 Každý člověk si postupně vytvoří svůj vlastní styl zvládnání stresu	83
13.3 Traumatizující zkušenost může přinést i leccos pozitivního.....	84
14 Slovník odborných termínů a cizích slov.	87

Traumatizující situace, která se zpočátku zdá být zlá, nevladatelná a neovlivnitelná, se postupně začne jevit srozumitelnější a zvládnutelnější. Člověk je schopen v ní najít i něco pozitivního. Díky přehodnocení situace dojdou někteří lidé k závěru, že jejich život sice není jednoduchý, ale zároveň jsou přesvědčeni, že je jejich utrpení v něčem obohatilo. Traumatická událost se stává významnou součástí jejich životního příběhu, který tím získává určitý smysl. (Např. život se závažnou chorobou či trvalým postižením je přece třeba také nějak naplnit a žít i s omezením, které přináší.) Schopnost profitovat ze stresující zkušenosti se projeví přesvědčením, že díky ní se člověk stal lepším, než kdyby ho něco takového nepotkalo. Lidé, kteří se propracovali vlastním trápením k přijetí negativních aspektů svého života, se díky nim i leccemu naučili. Museli vynaložit značné úsilí, aby svou životní zátěž zvládli, a to je nakonec posunulo na jinou úroveň, než na jaké byli předtím, dokud žádný problém neměli.

Prožitek a zvládnutí těžké životní situace vede k vytvoření postoje, který lze souhrnně charakterizovat jako „**fundamentální životní pragmatismus.**“ V rámci prožité zkušenosti jsou lidé, kteří se museli vyrovnat se závažnou újmou, schopni přijmout fakt, že v lidském životě není nic jisté a že nikdo neví, co ho může potkat. Akceptují vlastní zranitelnost a omezenost možností ovládat dění kolem sebe. Dosáhli vyrovnanosti, která není rezignací, ale projevem hlubšího poznání. V důsledku toho se mění jejich priority i postoje k životu. Dokáží si víc vážit všeho, co dříve považovali za samozřejmost. Umí se radovat z přítomnosti, z malých potěšení, ale zároveň vědí, že je nutné přijímat i trápení, protože přichází přinejmenším stejně často jako příjemné události. Už zjistili, že se mu nelze vyhnout a naučili se s ním zacházet. Může se měnit úroveň jejich aspirací a tudíž i kritéria, jejichž prostřednictvím poměřují aktuální dění, a která ovlivňují i jejich subjektivní spokojenost. Obvykle se mění i jejich vztahy k ostatním lidem. Člověk, který prožil nějaké trápení, bývá tolerantnější, smířlivější a empatictější, zejména vůči těm, kteří jsou v podobné situaci. Je ochotnější pomáhat, ale naučil se i pomoc přijímat.



Podnět k zamyšlení:

Znáte nějakého člověka, který se v důsledku svého neštěstí změnil k lepšímu? O jakou situaci šlo a v čem se pozitivní změna projevila nejvíc?

spojených s pocitem nemožnosti či vlastní neschopnosti tyto problémy zvládnout. Riziko jejího vzniku zvyšuje i nízké sebehodnocení. Nedostatečná sebedůvěra vede ke ztrátě pocitu možnosti kontroly vlastního osudu. Takový člověk nevěří, že by mohl cokoliv nějak ovlivnit, a proto raději předem rezignuje. Pocit bezmocnosti ovlivňuje hodnocení aktuální situace i očekávání do budoucna. Vede k tendenci přeceňovat význam negativních zkušeností a podceňovat to, čeho dosáhl, pokud vůbec něco dělá. Typickým projevem naučené bezmocnosti je pasivita a úbytek iniciativy. Pocit bezmocnosti mění nežádoucím způsobem i citové prožívání. Tito lidé bývají depresivní, častěji pociťují úzkost a obavy z čehokoliv, i z budoucích problémů, které ještě vůbec nenastaly. Negativní emoce tlumí jejich motivaci k jakékoliv aktivitě a snižuje tak možnost dosáhnout nějakého zlepšení.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout, zda jste se někdy setkali s tak rezignovaným přístupem. Jaký to byl člověk, v jaké životní situaci a jak si myslíte, že by se mu dalo pomoci?

Strategie zaměřená na změnu pocitů a podporu sebevědomí. Tato strategie slouží především k redukci negativních zážitků a k udržení přijatelné psychické pohody. Obvykle **jde o nějakou formu úniku od problémů**, které člověk nedovede řešit. Nejde o změnu situace, pouze o změnu jejího hodnocení. Takovým dočasně účinným řešením je popření problému nebo jeho zkreslení, únik do fantazie či vyhýbání se společnosti lidí, kteří jsou ve výhodnější pozici (nemocný nebude chodit mezi zdravé). Člověk si nechce připustit, že by něco takového vůbec bylo možné, a tudíž o svém problému nechce ani mluvit. Popírání, resp. bagatelizace problému, snižuje jeho dopad. Pokud si někdo namlouvá, že ve skutečnosti žádné potíže nemá, např. bagatelizuje fakt, že je nezaměstnaný, nemusí přijmout zodpovědnost za jejich řešení. Dalším příkladem podobné obranné reakce může být i racionalizace, tj. tendence hledat v jinak jednoznačně negativní zkušenosti i něco pozitivního. Například říkat si, že mu rozpad manželství prospěl, že má jiný pohled na život a je schopný vnímat to, čeho si dříve nevšímal. Takové vysvětlení nemusí být nepravdivé, lidé se skutečně mohou díky nějakému trápení naučit posuzovat mnoho věcí jinak.

13.3 Traumatizující zkušenost může přinést i leccos pozitivního

V důsledku dlouhodobého působení silného stresu či zvlášť traumatizujícího zážitku může dojít ke změně subjektivního názoru na život i na sebe sama. Psychické zpracování prožitého trápení se často projevuje změnou hodnocení této události a jejích důsledků. Člověk na ni (a nakonec i na sebe jako jejího účastníka, resp. na ostatní lidi, kteří ji mohli nějak ovlivnit) nahlíží po určité době jinak než dřív. Způsob, jakým interpretuje svou negativní zkušenost, má značný vliv na její zvládnutí a vyrovnání s jejími negativními důsledky. Změna náhledu může ovlivnit celkový postoj k čemukoli a pomůže danému jedinci poznat i nové možnosti a ocenit jiné hodnoty.

Úvod

Sebepoznání je důležitým předpokladem k účelnému jednání za jakýchkoliv okolností. Pokud člověk ví, jaké jsou jeho možnosti a zná svoje typické způsoby reagování, zejména v nějak zátěžových situacích, dovede se vyvarovat mnoha problémů. Aby se mohl dobře orientovat jak v sobě, tak ve svém okolí, resp. různých situacích, do nichž se dostane, měl by znát i obecné zákonitosti lidské psychiky, které budou ovlivňovat i jeho chování a reagování na nejrůznější podněty. Na ně může dobře navázat i poznání specifických vlastností vlastní psychiky a z toho vyplývajících výhod i rizik.

Avšak pouhá znalost vlastní psychiky nestačí, je důležité umět tyto informace vhodně využívat a díky tomu se vyhnout zbytečným problémům. Např. k pochopení svých pocitů a nálad nebo při ovládnutí svého chování, protože člověk nemůže vždycky reagovat tak, jak by chtěl a jak by odpovídalo jeho pocitům. Musí se přizpůsobit požadavkům společnosti a jednat určitým, očekávaným způsobem. Užitečná je i znalost svých osobnostních vlastností, preferencí a potřeb, která ovlivní důležité rozhodování jako je volba partnera, profese, rozhodování o dalším životě, o odchodu z rodiny či ze zaměstnání. Každý člověk by se měl naučit chápat především sám sebe, protože tak bude schopen porozumět i jiným lidem. Může tak pochopit důvody svých dílčích neúspěchů a poučit se z nich, i když je třeba vědět, že každý z nás má svoje přednosti a nedostatky, kterých se nikdy zcela nezbaví. Jenom se s nimi může naučit lépe zacházet.

V běžných situacích to nebývá takový problém, ale každý jedinec se občas dostane do nepříjemností, konfliktu či obtížně řešitelného problému a musí hledat způsob, jak se s nimi přijatelným způsobem vyrovnat. V tom mu pomáhají minulé zkušenosti, a proto mu mohou být užitečné potíže, které již překonal. Může se z nich poučit a stejně tak si může potvrdit, že je schopen takové problémy zvládnout. Tato zkušenost posiluje jeho sebevědomí i pocit jistoty, že by si dokázal poradit znovu, kdyby to bylo nutné. V reakci na takový problém, i při pokusu o jeho řešení se projeví různé psychické vlastnosti. Některé mohou být užitečné, jiné méně. Pokud někdo zná možnosti své psychiky, dovede se lépe vyvarovat reakcí, které by mu nic pozitivního nepřinesly. Určitým základem pro takové sebepoznání může být i následující text.

1. Na čem závisí rozvoj naší psychiky, aneb proč jsme takoví, jací jsme.

Psychika je v lidském životě velmi důležitá. Ovlivňuje jeho průběh, na psychických vlastnostech a schopnostech závisí, zda bude daný jedinec úspěšný, zda zvládne všechny požadavky a nakonec i to, zda se bude cítit spokojený. Předpoklady k tomu, aby vše proběhlo určitým způsobem, má dány již při svém narození. Avšak jejich další rozvoj závisí na mnoha faktorech, díky nimž může mít život daného jedince různý průběh. Důkazem toho je např. rozdílnost jednovaječných dvojčat vyrůstajících v jiném prostředí.

Psychické vlastnosti, stejně tak jako naše tělesné znaky, **závisí jak na dědičných dispozicích tak na mnoha různých vlivech prostředí.** Dědičné jsou ovšem jenom předpoklady, další rozvoj těchto vlastností už závisí na komplexu podnětů, které na člověka působí po jeho narození. Např. na výchově, na příkladu rodičovského chování, na vlivu školy, vrstevnické skupiny, později i partnera, a nakonec i celé společnosti, která na něj působí prostřednictvím médií. Nelze proto jednoznačně říci, že jsme např. nedostatek vůle či sklon k nadměrným obavám podědili po některém ze svých rodičů. Předpoklad ke vzniku takových vlastností jsme samozřejmě takto získat mohli, ale nejsme jím nezměnitelně předurčeni, mnohé je dáno našimi zkušenostmi.

1.1 Psychické vlastnosti závisí na dědičných dispozicích

Genetické dispozice se dědí z rodičovské generace na generaci potomků. Každý člověk získává polovinu genetické výbavy od otce a polovinu od matky. Od každého z rodičů dostane skutečně jen jednu polovinu, takže nemá smysl se ptát, zda je synek víc po otci či po matce. Dědičné předpoklady každého jedince jsou výsledkem kombinace tohoto genetického materiálu.

Soubor všech genetických dispozic jedince se nazývá genotyp. Jeho složení je dáno již v době početí a za normálních okolností se v průběhu života nemění. Genotyp lze chápat jako **program pro rozvoj konkrétního člověka**, který se projevuje různým tempem dospívání i stárnutí a ve kterém jsou zakódovány informace o možné úrovni jeho tělesných i duševních vlastností. V průběhu života dochází k aktivaci jednotlivých složek genetického programu, a proto se mnohé vlastnosti rozvíjejí až v určitém věku.

Dispozice k rozvoji většiny normálních vlastností lidského organismu, psychických i tělesných, **závisí na větším množství genů**, tj. informačních jednotek, mezi nimiž jsou různé vztahy. Jejich účinek se může sčítat, násobit, některé z genů mohou mít větší účinek než ostatní a mohou jejich funkci ovládat atd. Tento typ dědičnosti se nazývá polygenní. Označuje skutečnost, že tyto geny, bez ohledu na vztah mezi nimi, společně vytvářejí předpoklady k rozvoji určité vlastnosti. Jaká bude její kvalita nebo intenzita, ovšem závisí i na vlivu prostředí.

Všechny dědičné předpoklady se nemusí projevit stejným způsobem, některé se dokonce nemusí projevit vůbec. Obecně platí, že se rozvíjejí především ty složky, které jsou za daných okolností nějak užitečné, ať už v běžném životě nebo v zaměstnání. Schopnost, resp. vlastnost, která není

13.2 Každý člověk si postupně vytvoří svůj vlastní styl zvládnání stresu

V průběhu života se u každého člověka vytvoří **individuálně typický styl zvládnání problémů.** Preferenci určité strategie ovlivňuje postoj daného jedince k potížím, jimž je vystaven, jeho názor na problém a na možnost jeho řešení, ale i úroveň sebehodnocení. Někteří lidé uvažují víc rozumově, snaží se posoudit míru účelnosti vlastního chování ve vztahu ke stanovenému cíli. Jiní lidé reagují víc emocionálně a nad smyslem svého konání příliš neuvažují. Jediným výsledkem takového přístupu je vybití nepříjemných pocitů. Z hlediska vynaložené aktivity a cíle, na něž je jeho úsilí zaměřené (pokud člověk vůbec nějaké vyvíjí), lze diferencovat různé strategie zvládnání zátěže:

Strategie zaměřená na problém, tzn. na řešení této situace, je aktivní obranou. Volba takového přístupu závisí na hodnocení situace, na tom, zda si člověk myslí, že má vůbec nějakou možnost jej ovlivnit. Takový přístup preferují lidé, kteří mají silnou motivaci i dostatečnou sebedůvěru, a proto věří, že mohou žádoucího cíle dosáhnout. Chtějí se z nepříjemné situace dostat, přinejmenším v takové míře, jaká je aktuálně možná. Schopnost být aktivní a ničemu se nepoddávat je pro ně důkazem vlastní hodnoty, potvrzením jejich soběstačnosti a nezávislosti. Jsou to lidé, kteří ke všemu zaujímají spíše optimistický a činorodý postoj. Jejich aktivita a asertivita se ovšem může za určitých okolností změnit až v méně účelnou a další potíže vyvolávající agresi.

K nabuzení agrese dochází např. při kumulaci negativních zážitků. Zklamání očekávání a pocit nespravedlnosti vyvolává hněv a vztek, které fungují jako spouštěče takového chování. Pocit oprávněnosti vlastních požadavků snadno posílí tendenci vymáhat to, co si daný jedinec myslí, že mu právem náleží. Mnohdy jde jen o projev zoufalé snahy dosáhnout žádoucího cíle, kterého nelze dosáhnout přijatelnějším způsobem. Takto se může např. chovat těžce nemocný člověk, jehož potíže se navzdory léčbě nelepší a on je přesvědčen, že se přece musí existovat lék, který by mu pomohl. Jak je vidět, tak i obvykle účinná strategie zaměřená na řešení problému, se může zvrhnout v neúčelný boj o něco, co nelze získat.

Strategie zaměřená na zmírnění aktuálních potíží. Dosáhnout přijatelného řešení stresující situace může být někdy skutečně těžko možné. Lidé se pak musí novým podmínkám přizpůsobit, i když to pro ně může být leckdy hodně nepříjemné. Pokud něco nelze změnit, je třeba to přijmout, smířit se i s nepříjemnou realitou a žít tak, jak je za daných okolností možné. Takový postup může být účelný např. v situaci, kdy člověka opustí milovaný partner, který si našel někoho jiného a nemíní se vrátit. Není pochyb o tom, že nejde o skutečné vyřešení potíží, a proto za takových okolností může klesat sebedůvěra a narůstat pesimismus.

Nemožnost dosáhnout uspokojivého řešení situace, ať už je její důvod jakýkoli, posiluje tendenci k rezignaci a **přijetí postoje naučené bezmocnosti.** Subjektivním ziskem takového postoje je snížení pocitu nejistoty, k němuž není důvod, když se člověk předem smíří s negativním výsledkem a o nic neusiluje. Naučená bezmocnost je jedním z možných důsledků nakupení mnoha potíží,

a samozřejmě i z jeho zkušeností. Lidé si pamatují, jaké chování jim bylo v minulosti užitečné a mají sklon takto jednat znovu. Avšak někdy nejde ani tak o důsledek pozitivní zkušenosti, ale spíše o to, že člověk jinak reagovat nedokáže.

- **Tendence s problémy bojovat** představuje aktivní formu obrany. Bývá spojena s nabuzujícími emocemi, s prožitky vzteku a zlosti, které stimulují bojovné, resp. až agresivní chování. To může být zaměřeno přímo na předpokládaný zdroj nepříjemností, nebo na nějaký náhradní objekt. Útok proti náhradnímu objektu sice nic neřeší, ale člověk se alespoň odreaguje. Např. závažně nemocný člověk si své zoufalství vybije v agresi zaměřené proti zdravotníkům, nezaměstnaný vůči politikům atd. **Zátěž může být v lepším případě zpracována jako výzva.** Může vést k aktivizaci sil, může působit jako podnět posilující úsilí zaměřené na její zvládnutí. Představa náročnosti dané situace tak může navodit pozitivní emoce a stimulovat člověka k činnosti. Pokud je výsledek uspokojivý, posílí jeho sebejistotu a sebevědomí. Taková zkušenost přispěje i v budoucnosti k tendenci řešit problémy aktivně a bude podporovat důvěru ve vlastní síly. Bojovní a agilní lidé mohou někdy vyvíjet v zátěžových situacích až nepřiměřené úsilí. Ale tomuto člověku pomůže přinejmenším překonat úzkost a nejistotu. Takový postoj, který je označován jako „fighting spirit“, tj. bojovný duch, bývá většinou účinnější než pasivní strategie. Příkladem může být usilovné cvičení u člověka po úrazu, který se odmítá svým potížím poddat a snaží se je za každou cenu překonat. Často dosáhne víc než ten, který nedělá nic, protože všechno předem vzdal.
- Jiným způsobem, jímž se lidé snaží vyrovnat se svými problémy, je **úniková reakce**. Člověk ze situace, kterou nedovede řešit, a nebo si myslí, že by to nedokázal, utíká. Může jít o faktický útěk nebo symbolický únik, který má podobu popření problémů. To znamená, že **zátěž může stimulovat i pasivní obranné reakce**. Přesvědčení, že nějaký problém je subjektivně nezvládnutelný, může vést k rezignaci, apatii a omezení jakékoliv aktivity. V tomto případě není příliš důležité, zda rezignace vyplývá z reálně omezených možností nebo jde jen o projev nízké sebevědomí. Pocit nezvládnutelné zátěže navozuje negativní emoční odezvu, vyvolává strach a úzkost, které se projeví dalším zhoršením sebevědomí i očekáváním budoucích obtíží. Takový člověk se stává pasivním fatalistou, který bere svou tíživou situaci jako osud, s nímž se nedá nic dělat. Brání se tím, že nic neřeší a o nic neusiluje.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si představit a popsat svoje typické chování v nějaké stresující situaci. Jak na takové potíže obvykle reagujete? Co si myslíte, že by bylo užitečné na vašem chování změnit?

potřebná, se nerozvíjí, stagnuje nebo dokonce upadá. Prostředí rozhoduje o tom, do jaké míry se uplatní různé dispozice a jaké schopnosti či vlastnosti se u daného člověka rozvinou. Předpoklad k určitému způsobu reagování, např. statečnosti či zbabělosti, může zůstat skrytý, dokud nenastanou takové podmínky, které by jeho rozvoj podpořily.

V tomto mechanismu je zakódována **možnost reagovat na změny životních podmínek**, které stimulují rozvoj těch složek, jež jsou za daných okolností užitečné. Avšak nejde jen o adaptačně účelné projevy; stresující či jinak nevyhovující podmínky mohou přispět k rozvoji vlastností, které nelze považovat za žádoucí. Tento fakt je podstatou zdánlivě nepochopitelných proměn chování některých lidí v důsledku změny situace nebo jejich pozice. Např. někteří lidé začnou po nástupu do vedoucí funkce jednat bezohledně a despoticky, ačkoliv to dříve nedělali, jiní lidé se mohou začít chovat agresivně, pokud se cítí silně stresováni, i když za běžných okolností takto reagovat nebudou apod.

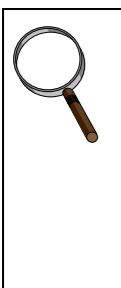


Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout na nějakého člověka, jehož chování se za určitých okolností dost zásadně změnilo. Proč myslíte, že k tomu došlo?

Prostředí je důležité, ale nemůže působit neomezeně. Vždycky záleží i na tom, jak je daný člověk geneticky disponován. Vliv genetických předpokladů má své hranice, tzv. reakční normu, v nichž jsou schopny na podněty prostředí reagovat. To znamená, že nemůžeme zcela změnit své osobnostní vlastnosti, ani nelze pílí získat nadprůměrné schopnosti, pokud k nim nemáme vlohy. Ale můžeme se naučit s tím, co nám bylo dáno, co nejlépe zacházet. Např. se nikdy zcela nezabavíme svých sklonů reagovat na všechno zvýšenými obavami, ale můžeme se naučit svůj strach ovládat.

Genetické dispozice se nemusí v různém období života projevat stejně. Míra jejich aktivity může být rozdílná, což závisí jak na vnějších vlivech (např. silném stresu), tak na vývojově podmíněných proměnách. Některé dědičné dispozice se mohou projevit až v dospívání či dokonce v dospělosti. V této době se člověk odpoutává ze závislosti na rodičích, resp. z vlivu autority dospělých lidí obecně, a začíná sám rozhodovat o tom, co bude dělat a s kým se bude stýkat. Může si ve větší míře než dřív vybrat, jaké podněty na něho budou působit. Jejich vliv, např. působení skupiny vrstevníků, se jeví zdánlivě efektivnější než vliv rodiny či školy, protože je ve větším souladu s jeho vrozenými předpoklady. Výsledkem může být, pro zbytek rodiny často nepochopitelný, rozvoj vlastností, které se dříve nijak neprojevovaly. To je důvodem, proč se právě v tomto období mnozí lidé mění a začínají se projevovat jinak než předtím. Některé vlohy mohly být do té doby tlumeny rodinou, která jejich rozvoj nepodporovala. (Důvody změn osobnosti dospívajícího mohou být samozřejmě i jiné, může jít např. o vývojově podmíněné změny apod.)



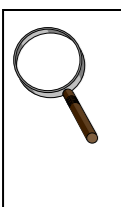
Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout jaké vlastnosti a schopnosti se u vás projevovaly v průběhu dětství a jaké v dospívání. Možná najdete i takové, které se později neměly kde uplatnit, a zdá se, že se zmizely, ale tak tomu není. I dospělý člověk může dodatečně rozvinout předpoklady, které dříve nepotřeboval, ale v současné době by se mu mohly hodit.

1.2 Psychické vlastnosti ovlivňuje i prostředí, v němž člověk žije

Dědičné předpoklady jsou pro rozvoj lidské psychiky důležité, ale **konečná podoba psychických vlastností závisí na prostředí**, v němž daný jedinec žije. Různé podněty, zejména sociálního charakteru, ho ovlivňují po celý život, i když nejvýznamněji působí v raném dětství. Jsou zdrojem prvních zkušeností, které se stávají základem pro zpracování dalších. To znamená, že rodiče neovlivňují rozvoj různých vlastností svých potomků jen biologicky (tj. prostřednictvím genetických dispozic), ale i psychosociálně, díky působení rodinného prostředí.

Rodina nepůsobí na všechny děti, které zde vyrůstají, stejně. Sourozenci sice žijí v tomtéž prostředí, ale vzhledem k jejich odlišnostem, např. pohlaví, věku, době, kdy se narodili, projevům jejich vrozených dispozic atd., se k nim rodiče mohou chovat odlišně. Rozdílnost svého chování si rodiče často vůbec neuvědomují. Lidé obvykle nemají ke všem svým potomkům stejná očekávání, ani se jim ve stejné míře a stejným způsobem nevěnují. V důsledku toho se mohou někteří sourozenci lišit ve větší míře, než bychom si mohli vysvětlit jejich genetickými dispozicemi. Může se např. stát, že se rodiče budou intenzivně věnovat prvorozenému, který je úspěšný a sebejistý, a na mladší dítě už jim nezbyvá tolik času a ani od něj tolik neočekávají. Nebo se mohou nejvíc zabývat nejmladším potomkem, kterého budou spíš rozmazlovat atd.



Podnět k zamyšlení:

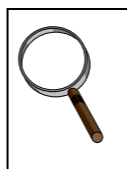
Zkuste si vzpomenout, jaká očekávání měli vaši rodiče, zda měli tendenci vás spíše podceňovat či naopak. Zkuste s odstupem let porovnat jejich chování k vám i vašim sourozencům. Domníváte se, že vás jejich přístup nějak podstatněji ovlivnil?

Škola je významnou společenskou institucí, která rozvíjí nejenom schopnosti a dovednosti, ale i mnohé psychické vlastnosti. Je to první instituce, kde je dítě vystaveno tlaku určitých požadavků, hodnoceno za jejich plnění a srovnáváno s ostatními spolužáky. Zkušenost, jakou si dítě ze školy přináší, je pro jeho další život velmi důležitá, protože si zde ověří, jaké jsou jeho schopnosti, zda se na ně může spolehnout. Míra osobní úspěšnosti ovlivní jeho další směřování a tím i styl života v dospělosti. Tj. v jakém společenském prostředí bude člověk žít a co ho bude nadále ovlivňovat. Z tohoto hlediska je důležitá profesní volba na konci základní školy, která může být s ohledem

13. Člověk je v průběhu života vystaven různým zátěžím, s nimiž se musí nějak vyrovnat. I když jde o nepříjemné zážitky, mohou mu poskytnout důležité zkušenosti.

Každý jedinec se již od dětství dostává do nejrůznějších nepříjemných situací a získává tak i negativní zkušenosti. Musí se naučit, jakým způsobem se s nimi může vyrovnat a jak je překonávat. V lidském životě se objevují překážky a problémy téměř každodenně. Některé z nich jsou zcela banální a vedou pouze k pocitu akutní nepříjemnosti, jiné mají větší význam a mohou nějakým způsobem ovlivnit celý další život daného jedince. Různé stresy a problémy mohou být ale i užitečné, protože podněcují aktivitu jedince a rozvoj různých dovedností, které slouží k jejich zvládnutí. Bývají vždycky posuzovány subjektivně, a mohou mít tudíž pro každého jedince trochu jiný význam. Lidé rozdílně hodnotí i míru jejich obtížnosti a zvládnutelnosti. Je běžně známé, že to, co je pro jednoho člověka nepřekonatelným problémem, nemusí pro jiného představovat větší zátěž.

Pro pochopení osobnosti jakéhokoli člověka je důležité vědět, jak se dokáže vyrovnávat s různými výzvami a zátěžemi, s nimiž se v životě setkává. K označení dispoziční odolnosti ke stresu slouží termín **hardiness** (tj. pevnost, tvrdost), který lze chápat jako vyjádření stupně odolnosti, a termín **resilience** (neboli houževnost, nezdolnost), ten je možné interpretovat jako schopnost zvládat různé stresy a pružně na ně reagovat. Resilience je víc než jen odolnost ke stresu. Je to schopnost rychlého zotavení a opětovné stabilizace, včetně udržení pocitu přijatelné životní pohody. Celkově jde o schopnost vyrovnávat se s náročnými životními situacemi bez nepřiměřených, maladaptivních reakcí a udržet si dostatečnou důvěru ve vlastní kompetence i v možnost najít přijatelné řešení. Takový člověk dokáže chápat veškeré zátěže jako něco, co se občas stává a s čím je v životě třeba počítat, a ne jako neřešitelnou tragédii, která jiné lidi nepostihuje. Neulpívá na tom, co nelze změnit a neúměrně dlouho netruchlí nad tím, co je definitivně ztraceno.



Podnět k zamyšlení:

Jistě znáte někoho, kdo dokáže zvládat všechny problémy, popřípadě si je nepřipouštět, a ještě si udržet dobrou náladu. Co je pro něj typické? Jak byste ho charakterizovali?

13.1 Lidé mohou reagovat na zátěžové situace různě

Reakce na zátěžové situace mohou být různé. Lidé se s nimi snaží nějak vyrovnat a udržet si i v takové situaci psychickou pohodu a sebedůvěru. K tomuto účelu používají jeden ze dvou základních způsobů reagování, kterými je útok, tj. boj s problémy, a únik, kdy člověk řeší potíže tak, že od nich utíká. Lidé se liší z hlediska ochoty s potížemi bojovat, někteří mají spíš sklon rezignovat a o nic neusilovat. Obě uvedené varianty mohou za určitých okolností vést k přijatelnému výsledku. Důležité je umět odhadnout, kdy bude která z nich účinnější. Preference určité strategie zvládnání problémů nebývá náhodná, ale vychází z osobnostních vlastností a kompetencí daného jedince,

způsobem, pod vlivem okolností i díky jeho osobnostním vlastnostem, vnucena. Často ji nemůže ani příliš ovlivnit a nelze se jí tak snadno - pokud vůbec - zbavit. Může jít např. o roli obětího beránka, který v rodině, resp. v jiné sociální skupině, funguje jako objekt odreagování obecného napětí a nelibosti. On je ten, kdo dle názoru ostatních může za všechny potíže. Pomáhá udržet skupinu pohromadě a slouží k uchování pozitivního sebehodnocení ostatních, kteří jsou ve srovnání s ním vždycky úspěšnější a lepší. To je důvodem, proč se může např. v zaměstnání dlouhodobě udržet šikana a proč proti ní skupina neprotestuje.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout na někoho ze svých známých, kdo získal podobnou neimponující roli, které se nemohl zbavit. Jaká role to byla a za jakých okolností mu byla přisouzena, resp. vnucena?



Shrnutí

Z textu předcházející kapitoly vyplývá, že lidé mají potřebu žít ve polečenství s ostatními, ale každý si takové vztahy představuje jinak. Lidé mají na ostatní různé názory a také jejich vzájemné vztahy mohou být velmi rozmanité. Mohou být uspokojující, ale i tresující. Způsob, jakým člověk navazuje vztahy s ostatními a jak se v nich později chová, je důležitou osobnostní charakteristikou. Lidé nejsou z tohoto hlediska stejně disponováni, všichni nedokáží stejně citlivě rozlišit, kdo by byl z určitého hlediska přijatelný a kdo ne. Úspěšnost v této oblasti a s tím související osobní spokojenost závisí na sociální inteligenci, která ovlivňuje především zvládnutí běžných životních situací. Důležitým aspektem je sociální postavení jedince a schopnost vyrovnat se s nejdůležitějšími rolami dospělosti: být přijatelným partnerem, rodičem i pracovníkem.

Kontrolní otázky:

- 1) Na čem závisí vytvoření a udržení uspokojivého vztahu?
- 2) Jací bývají lidé, kteří mají dobré vztahy s ostatními?
- 3) Které role mají pro dospělého člověka největší význam?
- 4) V jaké oblasti života se uplatňuje sociální inteligence nejvíc?



na jeho předpoklady vhodná a může přispět k jejich dalšímu rozvoji, ale vždycky tomu tak být nemusí.

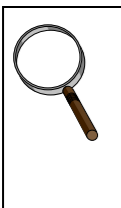
Společnost vrstevníků rozvíjí mnohé osobnostní vlastnosti i různé schopnosti, samozřejmě jiné než ve škole, ale v běžném životě stejně užitečné. Dítě se zde musí naučit prosadit, ale musí se naučit i spolupracovat, brát ohled na druhé, a když je to třeba, tak projevit solidaritu a kamarádům pomoci. Asertivita, tj. schopnost se prosadit, i altruismus, tj. schopnost pomáhat, se rozvíjejí především ve společnosti stejně starých dětí, i když je pro rozvoj těchto vlastností samozřejmě důležitá i předchozí výchova v rodině. Pozice, kterou dítě získá ve vrstevnické skupině, ovlivňuje rozvoj různých schopností a osobnostních vlastností jako je např. schopnost sebeovládání, tendence podřizovat se jiným či se je snažit ovládat, preference určitého způsobu obrany (sklon bojovat nebo raději ustoupit) apod.

Bezvýznamné nejsou ani vlivy, které na člověka působí v dospělosti. V této době je již hotovou osobností, ale společnost, ve které žije, jej může v mnoha směrech ovlivňovat i nadále. Volba určitého partnera či profese sice vychází z jeho osobních preferencí, daných jeho vlastnostmi a zkušenostmi, ale tito lidé či okolnosti na něj budou zpětně působit. Pokud si vybral špatně, nebo se něco podstatného změnilo, může se dostat do situace, která mu nevyhovuje a kterou nezvládá.

V době dospělosti je důležitý vliv partnera, resp. celé nové rodiny, kterou on sám spoluvytváří. Významný je zejména proto, že rodina by měla sloužit jako zázemí, a tudíž se zde lidé zpravidla projevují přirozeněji, tj. předstírají mnohem méně než v jiných společenských situacích. Jejich osobnostní vlastnosti a z nich vyplývající projevy chování ovlivňují již volbu, resp. akceptaci určitého partnera. To znamená, že primárně spoluurčují, jaká nová rodina bude, jaké hodnoty a požadavky zde budou převažovat. Z vlastností daného jedince vyplývá sklon preferovat lidi určitého typu, přestože partnerství s nimi nemusí být vždycky klidné a harmonické. Příkladem může být opakovaná volba agresivního partnera u žen, které měly takové otce a naopak, tendence těchto mužů vybírat si partnerky, které podobné chování akceptují. Volba partnera vždycky závisí jak na osobnostních vlastnostech, tak na dřívějších zkušenostech. Nikdy na nich není zcela nezávislá, i když někdy může vyvolat opačnou reakci. Např. když někdo preferuje partnery s naprosto odlišnými vlastnostmi než jaké měl jeho rodič opačného pohlaví.

Určitý vliv má i profesní postavení, charakter pracovní činnosti či společnost spolupracovníků. I v zaměstnání se člověk chová způsobem, který je pro něho typický, a jeho projevy vyvolávají u ostatních lidí určité reakce. Obvykle stále tytéž a tak se dále posilují vlastnosti, z nichž takové chování vyplývá. K nejistému a úzkostnému člověku se lidé budou chovat jinak než k tomu, kdo se chová suverénně a o svých schopnostech nepochybuje atd. Kromě toho jednotlivé profese více vyhovují lidem s určitými vlastnostmi a tyto jejich vlastnosti a schopnosti dále rozvíjejí. Pokud má dospělý člověk, zejména ve středním věku, najednou zcela změnit své povolání, nejde zde jen o problémy spojené s novou pracovní činností, ale i o celý komplex určitého životního stylu, a to může být těžké. Lidé se proto tak zásadní změny obávají

a mnohdy ani nevěří, že by ji byli schopni zvládnout, i když jim může přinést leccos pozitivního.



Podnět k zamyšlení:

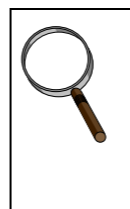
Zkuste si udělat malou inventuru svých zkušeností: v čem si myslíte, že vás nejvíce ovlivnila škola, kamarádi, spolupracovníci a manželský partner? Co z toho považujete za pozitivní a co byste hodnotili spíše negativně?

Každého člověka ovlivňuje i **společnost**, v níž žije, aktuální sociokulturní kontext, který vychází z určitých hodnot a klade důraz na určité vlastnosti a dovednosti. Jeho vliv není vždycky jen pozitivní, mohou se zde objevit i nepříznivé tendence. V současnosti lze takto posuzovat značnou toleranci k bezohlednosti a pozitivní hodnocení schopnosti sebeprosazení, bez ohledu na způsob, jakým je žádoucího cíle dosaženo. Společenské klima má vždycky nějaký vliv, i když leckdy není příliš uvědomován.

Určité prostředí nepůsobí na různě disponované jedince stejně.

Způsob, jak na ně budou různé lidé reagovat, resp. zda na ně budou vůbec reagovat, předurčují jejich dědičné předpoklady. Např. člověk, který je dispozičně dobře laděný a emočně stabilní, bude mít tendenci k pozitivnímu hodnocení čehokoli, na rozdíl od toho, kdo je úzkostný a bude mít sklon vnímat všechno jako zdroj ohrožení. Vzájemné působení dědičných předpokladů a vnějších vlivů je jednou z příčin zdánlivě nepochopitelných rozdílů mezi sourozenci žijícími s oběma rodiči v jedné rodině. Dědičné dispozice se mohou projevit i tendencí preferovat nebo vytvářet určité situace (a přispět tak k dalšímu rozvoji dané vlastnosti). Např. společenský člověk si vybírá přátele, kteří jsou také takoví, iniciuje různé společné akce, dává přednost profesi, která počítá s bohatým společenským kontaktem. To znamená, že vyhledává to, co vyhovuje jeho základnímu ladění.

kompetence. Podřízená role, např. role nejmladšího pracovníka, nemá výhodu vyššího společenského postavení, ale není ani tolik náročná. Některé role jsou dány neformálně, to znamená, že nejsou určeny např. pracovním postavením, ale vyplývají ze vzájemných vztahů mezi jednotlivými členy skupiny. Tak se může např. docela dobře stát, že neformálním vůdcem skupiny bude někdo jiný než touto funkcí pověřený člověk. Bude jím ten, kdo ostatním imponuje, dokáže se prosadit a zároveň formulovat potřeby celé skupiny. Lidé jsou přesvědčeni, že tento člověk má všechny potřebné schopnosti a vlastnosti, a proto mu dovolí, aby v mnoha věcech rozhodoval za ně.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vybavit svoje vlastní pracoviště, resp. bývalé, skupinu svých spolu-pracovníků i vedoucího. Vzpomeňte si, kdo měl jakou roli, kdo byl oblíbený, kdo měl vliv, na koho se lidé nejčastěji obraceli, když měli nějaký problém atd.

Osobní vlastnosti a předpoklady ovlivňují pravděpodobnost získání určité role a z ní vyplývající pozice. **Různé role naopak podporují rozvoj určitých vlastností a schopností.** U člověka, který je již od dětství zvyklý na vedoucí postavení, se budou s větší pravděpodobností rozvíjet jiné vlastnosti než u toho, kdo je zvyklý se podřizovat ostatním. Vzhledem ke svým vlastnostem se tito lidé budou chovat ve většině situací přibližně stejně a jejich chování bude vyvolávat podobnou odezvu. Je tedy velice pravděpodobné, že i v novém prostředí - např. na novém pracovišti - získají stejnou pozici, jakou měli dřív. Například člověk, který je velmi opatrný a úzkostný, nezíská nikde imponující postavení. Naopak ten, kdo se prezentuje velice sebevědomě, ale je nespolehlivý, jej sice získá, ale pouze krátkodobě. Podobně je tomu v partnerství, člověk, který je ochoten se vždycky přizpůsobit, bude opět vmanipulován do podřízeného postavení. Dominantní jedinec si zase najde někoho, koho bude moci ovládat atd.

Jednotlivé sociální role se stávají součástí sebepojetí jedince, patří k němu a ovlivňují nějak jeho prožívání i chování, ať už je on sám posuzuje pozitivně či negativně. Pro dospělého člověka má největší význam **manželská, rodičovská a profesní role.** Manželská a rodičovská role určuje jeho postavení v rodině, profesní role vymezuje jeho pozici ve společnosti. Každá z těchto rolí uspokojuje jiné psychické potřeby a může je uspokojovat různým způsobem, v závislosti na celkové životní situaci daného jedince. Jejich zvládnutí vyžaduje jiné kompetence a osobnostní vlastnosti a různá může být i osobní spokojenost s každou z nich. Pokud v jedné z uvedených oblastí nastanou problémy, může je kompenzovat úspěšnost v té druhé. Jestliže člověk z nějakého důvodu ztrácí obě dvě, lze tuto situaci považovat za závažnou životní zátěž.

Každý člověk zaujímá ke všem svým rolím různý postoj. S jedněmi se identifikuje, považuje je za důležitou součástí své osobnosti, ale s jinými není příliš spokojen, některou může dokonce odmítat. Tuto roli si nepřál, nevybral si ji, nestojí o ni, její získání nezáviselo na jeho vůli. Byla mu nějakým

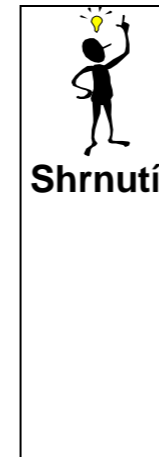
zvládání. Sociální inteligence bývá spojena s některými osobnostními vlastnostmi (jako je např. vstřícnost či altruismus). Tyto vlastnosti spoluurčují i postoj k lidem a různým společenským situacím, které jsou jen málokdy osobně bezvýznamné. Pro úspěšné uplatnění jsou tyto schopnosti mnohdy důležitější než obecná inteligence. To je také důvodem, proč někteří nadprůměrně nadaní jedinci nedokáží řešit banální problémy, které snadno zvládne většina průměrných. Jde o to, že každý z nich má předpoklady k něčemu jinému. Schopnost vycházet s lidmi pozitivně ovlivní nejenom soukromý život, ale může na ní záviset i úspěšnost v některých profesích (např. práce prodavače, zdravotní sestry, ale i člověka, který má řídit práci jakékoli skupiny).

12.2 Různé bývá i sociální postavení, jaké lidé v jednotlivých společenstvích získávají

Každý člověk je součástí lidské společnosti, konkrétně malých sociálních skupin, ať už se do nich dostal jakýmkoli způsobem. Pro dospělého člověka je významnou sociální skupinou rodina, kolektiv spolupracovníků i parta přátel. Vliv každé z nich se bude lišit v závislosti na vlastnostech skupiny, na jejím významu, jaký pro daného jedince má, ale i s ohledem na postavení, které zde tento člověk získá. Může dosáhnout vedoucí pozice, ale stejně tak dobře se může stát outsiderem, kterému se nic nedaří a ostatní ho podceňují a nebo ho jenom nemají rádi. Pokud se někomu nedaří v zaměstnání, může mu jeho neúspěšnost vynahradit fungující rodina, jestliže někdo rodinu nemá, může mít dobré přátele atd. Avšak pro udržení psychické pohody je třeba, aby měl alespoň jednu sociální skupinu, kde by ho lidé akceptovali a on by se zde cítil dobře. Ztráta určitého zázemí (např. rodiny po rozvodu nebo skupiny spolupracovníků po odchodu do důchodu) patří ke značně stresujícím zážitkům, jejichž zvládnutí nemusí být vždycky snadné.

Postavení jedince ve skupině je velmi často dáno již jeho rolí. Role určuje, jaké chování je v dané pozici očekávané, dovolené či vyžadované. Na dodržování těchto pravidel závisí i hodnocení člověka, který příslušnou roli má, resp. jeho přijetí určitou sociální skupinou. Pokud by jednal jinak, bude vyvolávat nelibost ostatních. Některé role jsou jednoznačně vymezené (např. role profesní) a pak není pochyb, co má daný jedinec dělat. K jiným má současná společnost liberálnější přístup a ponechává jejich naplnění na každém jednotlivci, resp. skupině. Jenomže pak mohou v důsledku různého chápání obsahu takových rolí vznikat problémy. Větší volnost nemusí vést k větší spokojenosti, zejména pokud by měli jednotliví členové skupiny, resp. dvojice, jinou představu. Příkladem může být role manžela/manželky, která dnes závisí na dohodě obou partnerů. Generace našich babiček a dědečků takové problémy neměla, i když se jim nemuselo líbit, co se od nich v manželství očekávalo.

Většina rolí je komplexem povinností a privilegií, tak tomu je v manželství i v zaměstnání. Nadřazené role, jako je např. role vedoucího pracovníka, mají vysokou sociální prestiž, dávají svému nositeli pocit větší moci, ale na druhé straně od něho vyžadují větší zodpovědnost i vyšší



Shrnutí

Tuto kapitolu můžeme uzavřít odpovědí na otázku, zda jsou naše psychické vlastnosti závislé na dědičnosti či na vlivech prostředí: důležité jsou obě složky. Naše genetické předpoklady mohou být ovlivněny prostředím v různé míře a mohou jím být rozvíjeny různým způsobem. Z tohoto zjištění vyplývá určitý optimismus, vždycky je možná nějaká změna, i když často vyžaduje vynaložení značného úsilí a trpělivost. Nemusíme tedy rezignovat na řešení svých problémů a ani si nemusíme myslet, že se nemůžeme ničemu novému naučit. Jde jen o to, abychom byli ochotni pro dosažení svého cíle něco udělat. Na druhé straně je pravda, že zásadní změna osobnosti dospělého člověka již reálná není, zejména pokud ji sám nepovažuje za nutnou a tudíž k ní není motivován.

Kontrolní otázky:

- 1) Je pravda, že můžeme být více po otci či po matce?
- 2) Je pravda, že když má někdo určité nadání, musí se to vždycky nějak projevit?
- 3) Je možné výchovou úplně eliminovat vliv genetických dispozic?
- 4) Jakou roli zde hraje rodina? Vychovávají rodiče všechny svoje děti stejným způsobem?



2. Vrozené dispozice se projevují temperamentovými vlastnostmi. Ty již od počátku života určují, jak bude člověk reagovat.

Temperament lze obecně charakterizovat jako **vrozený předpoklad k určitému způsobu prožívání a chování**. Jde především o osobní tempo a rychlost reagování (tj. zda je určitý člověk rychlý či pomalý), o převažující emoční ladění (zda má nějaký jedinec většinou dobrou náladu nebo spíše sklon k pesimismu a neustálým obavám) a nakonec i o schopnost svoje pocity a chování ovládat. Temperament se projevuje ve způsobu reagování na různé vnější podněty, ale i ve vztahu k těmto podnětům. Součástí temperamentu je i vegetativní stabilita, resp. labilita. Je to citlivost organismu na různé podněty, která se může projevit i všelijakými tělesnými potížemi jako jsou zažívací problémy, bolesti hlavy, poruchy spánku apod. Jde o somatické problémy, které jsou vyvolány psychicky, např. určitými stresy, zklamáním či trápením.

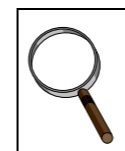
2.1 Temperament představuje základ osobnosti

Temperament představuje psychobiologický základ osobnosti. Lze říci, že je jedním z projevů určitého způsobu fungování mozku a je ve značné míře ovlivněn geneticky. Vzhledem k tomu jej nelze příliš ovlivnit (např. udělat z flegmatika asertivního vůdce či okouzlujícího společníka). Temperamentové projevy se v průběhu lidského života mění jen málo, děje se tak jen v souvislosti s vývojově podmíněnými proměnami, které souvisejí s dospíváním a pak se stárnutím. Obecně lze říci, že postupně dochází k celkovému zklidňování a zpomalování, stejně tak jako tomu je u ostatních funkcí lidského organismu.

Temperament byl, vzhledem ke své stabilitě, předmětem zájmu již v dávné historii. Známým příkladem jsou 4 temperamentové typy řeckých lékařů Hippokrata a Galena, kteří rozlišovali výbušné cholery, živé sangviniky, zpomalené flegmatiky a smutné melancholiky. Zmínka o nich se objevuje v nejrůznějších dílech, např. i v Kantových spisech. Kantův popis jednotlivých temperamentových variant je dost výstižný a lze mu snadno porozumět i v dnešní době. Pro ilustraci může sloužit jeho charakteristika sangvinického temperamentu: „Sangvinik je bezstarostný a stále pln naděje. Připisuje velkou důležitost tomu, čím se v daném okamžiku zabývá, ale často na to za chvíli zapomene. Sliby, které dává, myslí vážně, ale neplní je, protože si předem nikdy důkladně nerozmyslí, bude-li schopen je dodržet. Je dobromyslný a rád pomáhá druhým, ale je špatným dlužníkem, který stále žádá o odklad splátky. Je velmi družný, má rád legraci, je spokojený, nebere nic příliš vážně a má mnoho přátel. Není zlý, ale těžko se zbavuje svých hříchů. Snad jich dovede litovat, ale na své pokání (ve kterém nikdy není skutečný pocit viny) brzy zapomíná. Při práci se snadno unaví a podlehne nudě. Miluje hry, které přinášejí stálou změnu, a vytrvalost není jeho silnou stránkou“.

ji partner využívá, a ona v takovém vztahu setrvává i přesto, že není spokojena. Tato tendence souvisí se sebepojetím, s hodnocením průběhu vlastního života, ale i s názorem na ostatní lidi a s očekáváním, které z toho vyplývá. Lidé, kteří jsou schopni navázat dostatečně vřelý, spolehlivý a trvalý vztah, mívají ucelenější a reálnější jak představy o sobě, tak o jiných lidech, a nakonec i o oněch vzájemných vztazích. Nedělají si o ničem iluze a dovedou akceptovat fakt, že ideální vztah neexistuje a s vysloveně špatnými vztahy je třeba něco udělat.

Schopnost vytvořit a udržet spolehlivý vztah je jednoznačně pozitivní osobnostní charakteristikou. Vzájemná důvěra, samozřejmost podpory a pomoci, i pocit jistoty, který z něj vyplývá, je důležitým předpokladem společenské úspěšnosti, ale i osobní spokojenosti. Vztahová nejistota může souviset nejenom se strachem z opuštění, ale i s obavami z přílišného připoutání, ať už by šlo o partnerství nebo o přátelství. Někteří lidé na možnost vzniku hlubší vazby reagují úzkostí a z toho vyplývající tendencí raději se takovému vztahu vyhnout. Jiní lidé sice mohou nějaký vztah navázat, ale nedokáží jej udržet. Ničí ho svou podezíravostí, žárlivostí a tak velkou závislostí na partnerovi, že se pro něj stane neúnosná. Pokud budou vyžadovat, aby se věnoval jenom jim, bude taková snaha po určité době vyvolávat u většiny lidí nechuť a rozladění. Takoví jedinci nezvládají ani běžné partnerské napětí a konflikty. Nejistota a strach mohou ovlivnit jejich názor na příčinu takových problémů natolik, že nebudou schopni vidět, proč s nimi nikdo nevydrží. Vzhledem k tomu, že jde o hlubší a trvalejší osobnostní tendenci, může významně ovlivnit mezilidské vztahy v průběhu jejich celého života a zpětně se odrazí i v míře sebedůvěry. Tak se stane, že nějaký člověk bude žít sám, s pocity zklamání a představou o špatnosti a nespolehlivosti jiných lidí, popřípadě s přesvědčením, že ten špatný a nepřijatelný je on.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout, zda někoho takového neznáte. Jistě je i ve vašem okolí člověk, který je nadměrně podezíravý a žárlivý.

Sklon k vytváření vztahů určitého typu ovlivní i úroveň sociálního fungování, celkovou adaptabilitu a samozřejmě také pocit spokojenosti. Má i významnou prediktivní hodnotu, protože si na základě jeho poznání lze představit, jak se bude určitý jedinec chovat k ostatním lidem, jak s nimi bude vycházet a zda si dokáže udržet alespoň jeden vztah, který by mu mohl sloužit jako zdroj jistoty a bezpečí. Zkušené lidé si všimají, jak se kdo v různých situacích projevuje, jak se choval např. k bývalé manželce, zda má nějaké déledobější přátele, zda je ochoten pomoci a lidé se na něho mohou spolehnout atd. Vědí, že se bude podobně chovat i k nim.

Jak již bylo řečeno, lidé se liší z hlediska chápání různých sociálních situací a vztahů, přístupem k těmto situacím i volby způsobu jejich řešení. Úspěšnost v uvedené oblasti závisí na komplexní zdatnosti označované jako **sociální inteligence**. Jde o soubor vlastností, schopností a dovedností, které jsou předpokladem k úspěšné orientaci v sociálních situacích a k jejich

dalším. Tito jedinci mohou ovlivňovat názory a postoje daného jedince v průběhu celého dětství, i když rané zkušenosti vždycky představují základ, z něhož vychází prožívání a zpracování nových prožitků. Zdrojem zkušeností je rovněž model rodičovských vztahů, s nimiž se dítě denně setkává a považuje je za normu. Pokud by se táta s mámou k sobě chovali hezky, dítě si bude myslet, že tak je tomu vždycky a bude se samo chovat podobným způsobem.

Důležitým zdrojem zkušeností jsou i různí **jedinci, kteří nejsou členy rodiny**, především vrstevníci. V dětství jsou to kamarádi, kteří nebývají tak ohleduplní a laskaví jako dospělí, a nejsou ochotní se přizpůsobovat potřebám daného jedince ve stejné míře, jako to obvykle činí rodiče. V dospělosti jsou to partneři, jejichž vliv rovněž nemusí být vzhledem ke značnému citovému významu a intimnímu soužití zanedbatelný (ať už v pozitivním či negativním směru) atd. Avšak základní zkušenost získá každý v rodině a na jejím základě si vytvoří určitá kritéria, podle nichž bude posuzovat chování všech dalších lidí, s nimiž se setká. Např. člověk z klidné a pohodové rodiny bude jen těžko akceptovat urážky a výbuchy zlosti, které budou pro někoho jiného něčím zcela normálním.



Podnět k zamyšlení:

Vzpomeňte si na své dětství a mládí, kdo si myslíte, že vaše vztahy k lidem kromě rodičů nejvíce ovlivnil?

12.1 Vztahy s lidmi bývají v závislosti na osobnostních vlastnostech různé

Pro většinu lidí je důležitá **kvalita vztahů s lidmi**, jejich stabilita a spolehlivost, která jim poskytuje potřebnou míru jistoty. Nejde tedy jen o to, že formálně existují, ale jaké jsou. To je důvodem, proč se lidé rozvádějí nebo proč se přestávají stýkat s někým ze svých příbuzných atd. Kvalita vztahu vždycky záleží na obou partnerech, na jejich schopnosti sladit svoje potřeby a tolerovat se navzájem v tom, v čem jsou odlišní. Může se zde projevit, že lidé nemají stejnou schopnost odhadu, a proto si mohou vybírat nevhodné partnery či přátele. Popřípadě se sami budou chovat způsobem, který nebude pro nikoho přijatelný.

Osobnostní vlastnosti se projeví ve větším důrazu na některé aspekty mezilidských vztahů. Např. introvertovaný člověk bude klást důraz na hloubku vztahu a jen těžko jej vymezí jako zdroj inspirace a nových zážitků, protože něco takového něj není příliš důležité. Dominantní lidé budou vyžadovat, aby se jim ostatní podřizovali. Vstřícní a laskaví jedinci se budou snažit eliminovat jakékoli neshody a lidé se sklonem k závislosti na druhých budou lpět na každém vztahu, ať už je vydařený nebo ne. Tak bychom mohli pokračovat pořád dál. Je zřejmé, že každý jedinec má v tomto směru jiné ambice, ale i jiné předpoklady.

Pro každého člověka je typická tendence k vytváření určitých vztahů s lidmi. Ty mohou mít různý charakter a někdy mohou být z pohledu ostatních těžko pochopitelné. Např. paní X se vždycky dostane do situace, kdy



Podnět k zamyšlení:

Zkuste najít nějakého člověka, kterého znáte, na něhož by se nejlépe hodil uvedený popis sangvinických vlastností.

Příliš obecně vymezené temperamentové typy se však příliš nehodí k charakteristice lidské osobnosti, protože jen málokdo je tak vyhraněný. Vzhledem k tomu se ukázalo vhodnější zabývat se spíše jednotlivými dílčími aspekty temperamentu. Takovým způsobem je prezentují nejnovější teorie.

Současné teorie temperamentu se zabývají tím, kolik podnětů a jaké intenzity je pro jednotlivé lidi optimální, aby si udrželi přijatelnou pohodu, jejich tendencemi k určitému způsobu reagování a mírou sebeovládání. Takové je i pojetí temperamentu amerického psychiatra C. R. Cloningera, který vymezil čtyři základní temperamentové dimenze ovlivňující lidské chování ve všech oblastech běžného života.

2.2 Dílčí temperamentové vlastnosti mohou být různé

Prvním temperamentovým rysem, který odvodil C. R. Cloninger, je **tendence k vyhledávání nových a silných zážitků**. V případě, že je potřeba takových podnětů hodně silná, projeví se sklonem vyhledávat vzrušení a riziko za každou cenu. Takoví lidé bývají zvědaví, aktivní, impulzivní a neukázněni, rádi riskují, nesnášejí jednotvárnost a ochotně se angažují v činnostech, které jim mohou přinést vzrušující zážitky. Na opačném konci tohoto spektra jsou lidé, kteří dávají přednost klidnému stereotypu a o nové ani příliš vzrušující zážitky nestojí, spíše se jim snaží vyhnout. Pokud by si takoví lidé měli vybrat dovolenou, která by jim nejvíce vyhovovala, první z nich by jel s partou stejně založených kamarádů do pákistánských hor a druhý by zůstal na chatě, kam jezdí pravidelně už mnoho let.

Potřeba vzrušení, stále nových a silných zážitků, často bez ohledu na okolnosti a důsledky, které z takové aktivity vyplývají, může být spíše znevýhodňujícím rysem. Bývá spojena s tendencí podceňovat a přehlížet možná rizika. Potřeba vzrušení může být tak silná, že se takoví lidé pouští do dobrodružství, která je mohou ohrozit. Ať už jde o riskantní podnikání či adrenalinové sporty. Tito lidé těžko snášejí nudu a stereotyp, což se může projevit ve vztahu k nezbytným rutinním aktivitám každodenního života. Taková tendence může představovat zátěž pro vztahy s lidmi, zejména pro ty nejbližší, protože mohou být po určité době vnímány jako příliš stereotypní. Takto disponovaný člověk nebude příliš spolehlivým partnerem a bude mít tendenci často měnit zaměstnání a stále hledat něco nového a více vzrušujícího.

Potřeba klidu a pohody, preference stability spojené s minimálním vzrušením je opačnou variantou. Její výhodou je větší předvídatelnost chování a větší spolehlivost. Jsou to lidé, kteří jednají pořád stejně a nemají problémy se stereotypem vyplývajícím ze zaměstnání a života s jedním partnerem. Nepotřebují, aby se jejich život neustále měnil, protože jim stačí takový, jaký je. S největší pravděpodobností z nich nebudou úspěšní podnikatelé a už vůbec ne průkopníci nových technologií, ale bude s nimi klidný život, bez jakýchkoli překvapení.

Důležitou vlastností, která do této kategorie patří také, je **impulzivita**, tj. sklon reagovat rychle, bez rozmyslu. Ta není příliš dobrým předpokladem k úspěšnému zvládnutí běžných situací. Bývá spojena s celou řadou dalších znevýhodňujících tendencí: s nezdrženlivostí, vznětlivostí a neschopností ovládat svoje chování. Takoví lidé mají sklon ke zkratkovému reagování a k silným afektům, které jsou ostatním obvykle spíše nepříjemné. Impulzivní lidé nebývají příliš vnímaví ke zpětné vazbě, např. k projevům nelibosti jiných. Nedokáží je přijmout jako informaci o přijatelnosti či nepřijatelnosti vlastního chování a nedokáží se z nich poučit. Těmto lidem rovněž chybí vytrvalost, což negativně ovlivní jejich výkon, díky neschopnosti sebeovládání nejsou schopni plně uplatnit svoje schopnosti a tak zbytečně selhávají. Jejich opakem jsou lidé klidní, kteří reagují s rozmyslem, uvažují i o možných důsledcích svého chování a dovedou počkat. Dovedou se ovládat a vzhledem k tomu bývají přizpůsobivější i oblíbenější. Bývají vytrvalí, a proto častěji dosáhnou svých cílů, umí využít svoje schopnosti a díky tomu mívají i lepší výsledky. Jsou vnímavější k reakcím jiných lidí, berou je v úvahu a dovedou se z nich poučit.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout na nějakého člověka, který má sklon reagovat impulzivně, a připomenout si jaké problémy z jeho impulzivity vyplývají. V čem všem mu takové chování komplikuje život?

Druhá kategorie souvisí se vztahem k potenciální újmě, s ochotou zvládat různé zátěže a problémy. Projevuje se na jedné straně zvýšenou opatrností, nedůvěřivostí a **tendencí vyhýbat se jakýmkoli nepříjemnostem**. Je spojena se sklonem raději se stáhnout a vyhýbat se všem nežádoucím podnětům, event. všemu, z čeho by mohlo nějaké ohrožení vzniknout. Takoví lidé mají sklon očekávat problémy ještě dříve, než se skutečně objeví. Bývají pesimističtí, opatrní a neprůbojní. Na opačné straně spektra jsou lidé, kteří žádné problémy nevidí, neuvědomují si možná rizika a podle toho jednájí. Bývají optimističtí, uvolnění, průbojní a vitální, obvykle mívají i dostatečnou sebedůvěru a jsou ochotni pustit se i do podnikání, které nemusí dopadnout dobře. Oni vidí vždycky jen ty lepší stránky dané situace a možná rizika přehlížejí. Vzhledem k tomu, že dobře snášejí hrozící nebezpečí, resp. si jej vůbec neuvědomují, mají sklon k riskantnějšímu chování. Pokud by se tito lidé měli např. rozhodovat, co budou dělat, když přijdou o práci, první z nich by propadl pesimismu a nevěřil by, že se mu podaří získat jinou, spokojil by se i s horší variantou. Druhý by zůstal optimistický a měl by mnoho plánů, které by byly většinou neuskutečnitelné, ale on by nebyl schopen si jejich nereálnost uvědomovat. Ani opakované potíže by jeho optimismus nenarušily.

Třetí kategorií je **míra závislosti na odměně**, která zahrnuje i chválu a ocenění, nejde jen o její materiální formu. Vyjadřuje míru potřeby příjemných zážitků a zaměřenost na jejich dosažení. Takoví lidé bývají společenější, mají tendenci chovat se tak, aby je ostatní přijímali, chtějí být dobře hodnoceni, a proto se snaží dělat to, co je považováno za žádoucí. Pro takto disponované jedince je důležité nejen ocenění a pochvala, ale i podpora okolí. Na opačné

12. Každý člověk je součástí nějakého společenství a to ho významným způsobem ovlivňuje. Získává zde různé role, spojené s určitým postavením, které zahrnuje do svého sebepojetí.

Lidé žijí pevně zakotveni v určitém sociálním prostředí, v neustálém kontaktu s jinými osobami, jimiž jsou v mnoha směrech ovlivňováni. V rámci sociální interakce získávají různé informace o sobě, o ostatních lidech i o pravidlech, která jejich vzájemné vztahy upravují. Pro rozvoj každého člověka je taková zkušenost důležitá. Velký význam má i způsob, jakým ji zpracovává a jak na ni reaguje. Na sociální oblast lze nahlížet jako na významný faktor ovlivňující celkový rozvoj osobnosti, především sociálně zaměřených osobnostních vlastností, schopností a dovedností.

Potřebu žít ve společnosti s ostatními lidmi mají všichni, ale **každý člověk si představuje uspokojivé vztahy jinak**. Navíc různí jedinci nejsou pro zvládnutí sociálních situací a mezilidských vztahů ani stejně disponováni. Sociálně zaměřené osobnostní vlastnosti (jako je např. vstřícnost či otevřenost) mají dispoziční základ, ale rozvíjejí se v rámci soužití. Ovlivní je zkušenost, jakou zde člověk získá. Pokud se např. opakovaně zklame, bude k ostatním lidem nedůvěřivý. Různé společenské podmínky a z nich vyplývající požadavky a normy některé vlastnosti posilují a jiné potlačují, nebo se je alespoň snaží oslabit. Někdy je jejich tlak protichůdný a nesourodé mohou být i požadavky různých skupin, do nichž jedinec patří. V současné době bývá např. dost často ceněna ohleduplnost a vstřícnost, a zároveň i soupeřivost a průbojnost, což jsou těžko slučitelné tendence.

Důležitým sociálně osobnostním aspektem jsou **trvalejší názory na lidi a postoje k jiným lidem**. Ty se vytvářejí pod vlivem zkušenosti, v interakci s určitými osobnostními vlastnostmi a kompetencemi. Vždycky bude záležet na tom, jak člověk své okolí vnímá, jak mu rozumí a jak si vysvětluje různé projevy jiných lidí. Dobře laděný a vyrovnaný člověk je bude chápat jinak než ten, kdo je nejistý a úzkostný. Názory na ostatní lidi, na vztahy s nimi i na různé sociální situace představují určitý způsob značkování okolního světa, v tomto případě sociálního. Názory a postoje, které si určitý jedinec vytvořil, nemusí být zcela objektivní, to ani není možné. Spíš jde o to, jak moc a v jakém směru budou subjektivně zkreslené. Některé jejich aspekty mohou být akcentovány a jiné potlačovány či přehlíženy. Lidé mají např. tendenci vidět určitého jedince takového, jakého ho vidět chtějí nebo jakým se obávají, že je. Např. milovaného člověka hodnotí jako téměř bezchybného a protivného šéfa zase jenom negativně. Přestože oba mají dobré i špatné stránky. Jejich názory ovlivňují očekávání a chování i v dalších sociálních situacích a vztazích s lidmi, přestože je nově získané zkušenosti mohou do určité míry korigovat.

Vývoj vztahů k lidem významným způsobem ovlivňuje **raná zkušenost**. Ta modifikuje názory na ostatní i na sebe sama, budoucí očekávání, míru sebedůvěry i důvěry v možnost existence stabilních a spolehlivých vazeb. Nejdůležitější je raná zkušenost s matkou, ale významné jsou i vztahy s **dalšími členy rodiny**: s babičkou, otcem, starším sourozencem či někým



Shrnutí

V této kapitole jsme si řekli něco o sebepojetí, o způsobu chápání sebe sama, který ovlivňuje i to, co člověk dělá a jak reaguje v různých životních situacích. Představa o sobě samém je dost složitá, zahrnuje prožitek vlastního těla, vědomí existence různých psychických vlastností, ale i vědomí příslušnosti k různým sociálním skupinám. Poznání sebe sama je důležitým předpokladem k dosažení pocitu jistoty, člověk chce vědět, jaký je, ale uvažuje i o tom, jakým by mohl nebo měl být. Sebpoejetí bývá spojeno se sebehodnocením, v němž se projeví, do jaké míry je daný jedinec sám se sebou spokojen. Lidské sebehodnocení samozřejmě nemusí vždycky odpovídat skutečnosti, lidé mají tendenci se přeceňovat i podceňovat. Názor na sebe sama se odrazí i ve způsobu, jakým člověk zpracuje svůj životní příběh a jak se v něm bude prezentovat.

Kontrolní otázky:

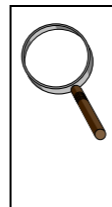
- 1) Co zahrnuje sociální aspekt sebepojetí?
- 2) Proč lidé neradi mění názor na sebe sama?
- 3) Co je obsahem tzv. „možných já“?
- 4) Jaké informace zpracovává autobiografická paměť?



straně spektra jsou lidé, kterým na názoru ostatních a na nějakém ocenění nezáleží, řídí se svými vlastními pravidly. Nebývají příliš společenští, jsou to spíš samotáři, kteří jsou na ostatních nezávislí a k reakcím okolí lhostejní. Takové lidi je dost těžké nějak ovlivnit, což se projevuje již od dětství. Jsou to děti, kterým je lhostejné, zda jsou chváleny nebo trestány.

Zvýšená potřeba pozitivního hodnocení a ocenění vede k jednání, které by mohlo vést k dosažení takového cíle, ale leckdy i k tendenci si ocenění vynucovat a upoutávat na sebe pozornost. Na druhé straně lze chování těchto lidí ovlivňovat prostřednictvím různých odměn, protože na ně budou žádoucím způsobem reagovat. Lidé, kteří jsou lhostejní k ocenění, bývají mnohem méně ovlivnitelní. Adaptačně výhodný není ani zvýšený sklon k úniku před potenciálním ohrožením, který bývá spojen s úzkostností, obavami z negativních důsledků čehokoli a s neochotou být i jen minimálně riskovat. Ze strachu před možnou újmou se takoví lidé uzavírají novým zkušenostem, bojí se navázat nové vztahy, které by je mohly obohatit, protože se bojí zklamání. Jejich pesimismus působí jako blokáda, která snižuje i možnost prožít něco příjemného. Takoví lidé mívají jen málokdy problémy s nerespektováním pravidel, k ostatním se chovají slušně, plní svoje povinnosti, ale oni sami se zbytečně trápí nadměrnými obavami z možných rizik.

Čtvrtou dimenzí je míra vytrvalosti a stability, která se projevuje schopností vydržet a odolávat zklamání, únavě či jiným negativním podnětům, třeba jen pouhé nudě a stereotypu. Takto disponovaní lidé bývají pilní, důkladní, mají sklon pracovat až do úpadu a podávat výborný výkon, dokáží odolávat rušivým a nepříjemným vlivům. Nedostatečná vytrvalost se naopak projevuje nestálostí, lhostejností a snadnou rezignací na výsledek, leckdy i leností. Takoví lidé se snadno nechají znechutit jakýmikoli potížemi. Jakmile něco není hned a nebo to nejde úplně snadno, raději na výsledek rezignují. Pokud by měli vynaložit větší úsilí, cítili by se natolik nepříjemně, že by hledali způsob, jak se takové situaci vyhnout. To platí nejenom pro práci, ale i pro vztahy s lidmi. Když se začne vztah komplikovat a vyžadoval by nějaké odříkání, tak pro takového člověka přestává být zajímavý.



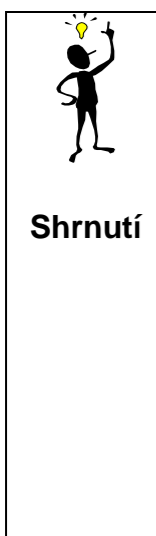
Podnět k zamyšlení:

Zkuste zhodnotit svoje temperamentové vlastnosti. Která z uvedených charakteristik by vás podle vašeho názoru nejvíce vystihovala? Můžete zkusit najít odpovídající charakteristiky i pro někoho z vašich blízkých.

Z převažujících temperamentových dispozic vyplývá i **preferenci určitého způsobu života**, určitého naplnění mezilidských vztahů (s důrazem na jejich spolehlivost, jistotu a stabilitu nebo spíš na inspirativnost a stále nové zážitky), ale i volba profese (jsou povolání vzrušující i klidná až monotónní). Lidé, kteří mají značnou potřebu silných zážitků, budou ochotni mnohem více riskovat, někdy až neúnosným způsobem. Tendence k neustálé změně bude na jedné straně zvyšovat šanci na získání nových zkušeností, ale na druhé

straně jim nedovolí uspět tam, kde je třeba vytrvalosti a trpělivosti. Temperamentové dispozice mohou ovlivnit, zda bude člověk chápat vztahy s lidmi jako zdroj stimulace nebo spíš jako zdroj opory. Ovlivní i to, zda bude mít tendenci k průbojnému chování a k sebezprosažení, nebo zda u něho bude převažovat potřeba vyhnout se zklamání a neúspěchu, a proto se riskantních cílů raději vzdá.

Z temperamentového základu, který se projevuje sklonem k určitému způsobu reagování, se postupně rozvíjejí různé osobnostní vlastnosti. Ty už jsou ve větší míře ovlivněny působením výchovy a komplexu specifických zkušeností, a díky tomu je lze také snáze korigovat a měnit. Jim bude věnována jedna z následujících kapitol.



Shrnutí

V minulé kapitole jsme si odpověděli na otázku, jak se vrozené dispozice projevují a jakým způsobem ovlivňují základní aspekty lidského chování. Souhrn těchto základních dispozic je označován jako temperament. Lze říci, že je jedním z projevů určitého fungování mozku, který se v průběhu celého života příliš nemění. Vzhledem k tomu, že je lidský temperament stabilní, sloužil již od starověku k charakteristice i rozlišování jednotlivých lidí. Klasické typy však nebyly příliš výstižné, ve své vyhraněné podobě se hodily jen na málokoho. Vzhledem k tomu se v současnosti používají k popisu jednotlivých lidí spíše dílčí temperamentové vlastnosti a jejich kombinace. I v běžném každodenním chování se projeví, zda je daný jedinec impulzivní, zda dává přednost vzrušujícím zážitkům nebo zda je spíš opatrný a snaží se především vyhnout nepříjemnostem.

Kontrolní otázky:

- 1) Je možné zásadním způsobem změnit temperamentové vlastnosti?
- 2) Jaké jsou základní typy temperamentu, které popsali již staří Řekové?
- 3) Jaké jsou výhody a nevýhody zvýšené tendence k opatrnosti a vyhýbání rizikům?
- 4) Jaká rizika vyplývají ze zvýšené impulzivity a potřeby silného vzrušení?



možná i proto, že se opakují. Čím je člověk starší, tím spíše se mu vybavuje to, co prožil, když byl mladý. Starší vzpomínky také snáze odolávají zapomínání.

I když osobní příběh vychází z reálného dění, vypravěč si z něho vybírá **události, které považuje za důležité** a které mohly zásadním způsobem ovlivnit jeho další život. Např. rozchod s rodiči nebo rané těhotenství a narození potomka. Projeví se zde i osobně významné potřeby a cíle, které ovlivní výklad různých událostí (narození dítěte může naplnit život, ale i zmařit profesní šance). Důležitá je i jeho dynamika, **pojetí příběhu** i názor na jednotlivé události se může měnit v souvislosti se zráním osobnosti a postupným získáváním zkušeností. Lidé nejsou v různém věku ke všemu stejně vnímaví. V jejich životě se postupně objevují nová témata a nové úkoly vyplývající z proměny jejich rolí. Důraz na určité téma odpovídá té fázi životního cyklu v níž daný jedinec právě je. Mladí dospělí se více zabývají událostmi, které se týkají jejich blízkých vztahů a nebo úspěchů či selhání. Ve středním věku se hlavním tématem stává spíš míra naplnění profesní kariéry a uspokojivost rodinného života.

Důležitou informací je **názor vypravěče na průběh různého dění**. To znamená, jak aktér příběhu tyto události hodnotí a prožívá. Někteří lidé dokáží jakoukoli situaci chápat jako výzvu a najít v ní něco pozitivního. Jiní mohou mít naopak sklon interpretovat všechno negativně a jsou přesvědčeni, že i to, co se zdá být na počátku dobré, stejně nakonec špatně skončí. Osobní přístup se neprojevuje jen v tom, jaké události člověk do svého příběhu zařadí, ale i v tom, jak bude vysvětlovat jejich příčiny a následky, a jaké závěry z nich vyvodí. Lidé, kteří mají tendenci chápat svůj život jako dobrý, resp. směřující spíš k tomu pozitivnímu, bývají spokojenější a vyrovnanější, což lze chápat i z opačného pohledu: kdo je schopen se vyrovnat i s nepříznivými událostmi, bývá spokojenější a ve svém očekávání optimističtější. **Způsob zpracování životního příběhu** i volba hlavních témat **závisí na osobnosti**. U lidí s určitými vlastnostmi se některá témata objevují častěji, protože z nich vyplývá tendence zaujmout určitý přístup k čemukoli, i k hodnocení vlastního života.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste někomu vyprávět svůj životní příběh. Jaké události pro vás měly větší význam a mohly nějak nasměrovat váš další život?

a povzbuzují nebo spíš kritizují). Pozitivní přístup rodičů zvyšuje pravděpodobnost, že si dítě vytvoří uspokojivé sebepojetí a naopak. Dlouhodobě negativní postoj a odmítavé chování rodičů bude sebeúctu dítěte snižovat. Emoční akceptace je významnější informací než slovní hodnocení, protože působí od samého počátku a chápe je i malý kojeneček. I pro starší děti je směrodatné, jak je hodnotí rodiče či jiní dospělí. Nekriticky přejímají jejich názory a až do puberty je vůbec nenapadne, že by něco mohlo být jinak. Dospělí jsou pro ně autoritou, jejíž názor se nezpochybňuje.

V době dospívání se mění sebepojetí i způsob, jakým o sobě pubescent uvažuje, jak se posuzuje a jaké charakteristiky k popisu sebe sama používá. Dospívající nepřemýšlejí jenom o tom, jací jsou, ale i jací by chtěli nebo mohli být. Jejich názor na sebe sama už zahrnuje i představu o budoucím sebepojetí. To je v této době chápáno jako program, který by měl být teprve naplněn. V průběhu dospělosti je sebepojetí relativně stabilní, i když může kolísat v závislosti na tom, co se aktuálně děje. Ve středním věku se projevuje spíše snaha přizpůsobit názor na sebe sama realitě, která může být jiná, než si člověk představoval. Krize středního věku bývá leckdy vyvolána nespokojeností s vlastním životem i se sebou samým. Někteří lidé mohou být zklamaní a rádi by se pokusili naplnit alespoň něco z toho, co bylo kdysi jejich cílem. Většinou dokáží být realističtější než byli v mládí a už si uvědomují omezenost svých možností. Sebpoejetí starých lidí často zahrnuje charakteristiky, které už reálně neexistují (jako je např. krása, výkon či úspěch). Kdysi je opravdu měli a přestože pominuly, jsou nadále neoddelitelnou součástí jejich osobnosti. Např. dědeček byl opravdu nejlepším fotbalistou na okrese a babička královnou maturitního plesu. Není divu, že něco takového zůstane součástí sebepojetí i mnoho let poté.

11.4 Sebpoejetí se projevuje ve způsobu zpracování vlastního životního příběhu

Životní příběh je další důležitou charakteristikou osobnosti a může přinést o daném jedinci užitečné informace. Nepředstavuje pouhé vyprávění o tom, co se v minulosti stalo, jak by si mohl leckdo myslet. Jde v něm víc o vyjádření významu minulých událostí než o jejich mechanickou reprodukci. Je jedním ze způsobů, jak může člověk vyjádřit svůj názor na sebe, na lidi, kteří jsou pro něj významní i svůj vztah ke světu. Projevuje se v něm celkové pojetí vlastního života, v němž se odrážejí různé prožitky, přání, hodnoty a ideály, ať už byly naplněny nebo ne.

Události, které se týkají vlastní osoby, uchovává **autobiografická paměť**. Je jinou funkcí než paměť pro neosobní informace jako jsou např. znalosti názvů ulice nebo telefonních čísel. Rozvíjí se později (až kolem třetího roku života) a jak se zdá, může dřívější poznatky i snáze zkruslovat. To je také důvodem, že se tentýž příběh vyprávěný různými členy rodiny, může dost podstatně lišit. Každý si prostě pamatuje něco jiného, to, co pro něj bylo v daném období důležité. Autobiografická paměť uchovává spíše zážitky z dětství a dospívání, ty z dospělosti mnohem méně, a nebo ne tak podrobně,

3 Člověk je součástí určitého prostředí, v němž se potřebuje orientovat. Základním způsobem poznávání je vnímání.

Jednou ze základních potřeb každého člověka je pocit přijatelné orientace v prostředí, ve kterém žije. Jeho poznání je nezbytným předpokladem přizpůsobení. Člověk je k tomuto účelu vybaven mnoha kompetencemi, které se uplatňují a dále rozvíjejí již od raného věku. Základní poznávací schopností je vnímání, které je založeno na smyslovém zobrazení reality. Ale ani tak základní a zdánlivě samozřejmá schopnost jako je vnímání by se nemohla rozvíjet bez zkušenosti. Malé děti vnímají úplně jinak než dospělí lidé.

Vnímání je poznávání přítomnosti, aktuální situace, které vychází z přímého kontaktu s poznávanými objekty. Lze jej chápat jako určitou variantu komunikace s okolním světem. Člověk z něho přijímá mnoho různých informací, které jsou relativně přesnými obrazy skutečnosti, a nějakým způsobem na ně reaguje. Jaké tyto informace budou, závisí na jednotlivých smyslových orgánech, specializovaných na zachycení určitých podnětů. Jiné přijímat nedovedou a nebo tak činí nespécificky. (Příkladem může být např. vjem tlaku na oko.)

Podnětů, které by bylo možné vnímat, je i v běžném prostředí tolik, že **si člověk musí vybrat**. Jejich volba bude vycházet z potřeb daného jedince, tj. z toho, co pro něj bude aktuálně zajímavé a něčím přitažlivé. Bude ovlivněna i kvalitou podnětů, které mohou díky své nápadnosti či neobvyklosti upoutat kohokoli. Je zřejmé, že vnímání je úzce spjato s pozorností. S takovými mechanismy pracuje např. reklama, která jich dovede využít, aby lidem něco vnutila. Obrovskou láhev coly, která tančí a vydává zvuky bude samozřejmě vnímat většina lidí, i když u mnoha z nich nevyvolává žádné nadšení.

Vnímání je způsob poznávání, který nezahrnuje jenom **percepci různých podnětů, ale i jejich zpracování**. Je neoddelitelně spojené s dalšími poznávacími funkcemi jako je již zmíněná pozornost, ale i paměť či myšlení. Zpracování informací získaných vnímáním a jejich interpretace závisí na mnoha různých okolnostech. Uplatní se v něm aktuální pocity a potřeby, ale i minulá zkušenost, různé názory a postoje, které si daný jedinec v průběhu svého života vytvořil. Vzhledem k tomu dokáží lidé rozpoznávat vnímané objekty (např. brýle nebo vidličku). S rozpoznáním o co jde a k čemu daný objekt slouží, souvisí i jeho hodnocení. To znamená, zda jde o něco, co je z hlediska daného jedince pozitivní (např. pes či sklenice s pivem) nebo negativní (např. úřední dopis s nějakou upomínkou), popřípadě neutrální, což je nejčastější. To, co se jeví jako neznámé a nejasné, je třeba dále prozkoumat. Schopnost poznávat věci či lidi vypadá jako něco zcela samozřejmého, ale není tomu tak. Po úrazu či mozkové příhodě může vzniknout porucha, která spočívá v tom, že daný člověk sice vidí a slyší, ale nepoznává, o co jde. Nedokáže např. rozpoznat blízké a cizí lidi, za těchto okolností se mu všichni jeví stejně neznámí. Výsledkem je narušení adekvátní orientace v prostředí spojené s nepříjemnými pocity.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vybrat nějakou reklamu a najít v ní ty nejnápadnější podněty, které něco zdůrazňují. Porovnejte svůj názor s hodnocením jiných lidí.

3.1 Vnímání ovlivňuje kvalita podnětů

Vnímání nefunguje stejně jako fotoaparát nebo diktafon, a proto nezachytí všechno. Způsob, jaký člověk svoje okolí vnímá, navíc nemusí plně odpovídat skutečnosti. Určitá nepřesnost vnímání a jeho subjektivní specifičnost je dána jak kvalitou samotných podnětů, tak osobností vnímajícího člověka.

Kvalita podnětů i jejich vzájemné vztahy ovlivňují způsob, jakým jsou vnímány (resp. zda vůbec) a jak jsou zpracovány. To se projeví zejména při vnímání složitějších podnětů, které lidé nechápou jako pouhý soubor detailů, ale jako celek. Při hodnocení takového komplexu si ani neuvědomujeme samozřejmost takového přístupu. (Studiem vnímání se zabývala německá Gestalt psychologie na počátku tohoto století. Její představitelé přišli na některé zákonitosti vnímání zcela náhodně, v běžných životních situacích, když si začali všimnout toho, co se lidem zdá samozřejmé a vůbec nepřemýšlejí, proč tomu tak je. Německý badatel Max Wertheimer si uvědomil, že sled podnětů dokáže vytvořit iluzi celku, resp. pohybu, když jel vlakem na prázdniny a přitom pozoroval krajinu. Ani ostatní profese nezůstávaly pozadu, švadleny již odedávna věděly, že svislé pruhy zeštíhlují atd.) Protože zákony Gestalt psychologie platí dodnes, uvedeme je v následujícím přehledu.

Je známé, že máme tendenci **vnímat soubor podnětů, které se objeví v těsné časové či prostorové blízkosti jako celek**. Například světla na reklamě vidíme jako obrazec a ne soubor teček. Tak tomu je např. i na obrazovce počítače nebo televizoru, lidé zde nevidí soubor bodů, ale celek. Vnitřní členění, například vzorem nebo užitím určité barvy, rovněž ovlivňuje celkový vjem. Například svislé pruhy zdánlivě zužují a prodlužují, zatímco vodorovné vedou k opačnému efektu. Tmavá barva vytváří iluzi menší plochy, světlá barva působí opačně atd. Tyto efekty jsou již velmi dlouho známy a úspěšně používány v reklamě i v oděvním průmyslu.

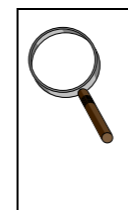
Máme sklon **vnímat celek jako určitý tvar** (např. kruh), i když ve skutečnosti není úplně přesný nebo mu část chybí. Takovým způsobem se projevuje zkušenost s obdobnými obrazci. Proto bývá předloha posuzována mnohdy více podle zafixované představy než s ohledem na její skutečné vlastnosti. Člověk je schopen **vnímat určitý objekt jako stále stejný** - z hlediska tvaru či velikosti -, přestože se může občas jevit jinak. Může být například daleko, a proto vypadá mnohem menší, nebo z různých pohledů vypadá zcela odlišně (tak tomu může být např. na snímcích, které zachycují město z ptáčích perspektivy) atd. Příkladem může být schopnost zkušeného řidiče odhadnout vzdálenost jiného auta, resp. rychlost, s jakou se pohybuje. To mu umožní přiměřeně reagovat a vyhnout se kolizi. Totéž platí pro vnímání nějaké melodie, která i když je převedena do jiné tóniny, nám zní stále stejně.

vztahy s lidmi. To je dáno jak jejich osobnostními rysy a preferencemi, tak normativním a hodnotovým systémem platným v daném společenství.

Sebehodnocení nemusí vždycky odpovídat skutečnosti, za určitých okolností, pod vlivem různých zkušeností, ale i díky vrozeným dispozicím, může být příliš vysoké či nepřiměřeně nízké. Bez ohledu na to, jestli odpovídá nebo neodpovídá skutečnosti, ovlivňuje názor na sebe sama uvažování, rozhodování a chování daného jedince. Je jasné, že leckdy i nevhodným způsobem.

- Tendenci k **příliš nízkému sebehodnocení** mívají úzkostní, nejistí a neprůbojní lidé, kteří necítí dostatečnou podporu ve svém okolí a zažili opakované neúspěchy (nebo si to alespoň myslí).
- **Nepřiměřeně vysoké sebehodnocení** vychází z určitých osobnostních dispozic, např. z egocentrismu a sklonu k dominanci, ale může je ovlivnit i přeceňování daného jedince v rodině a jeho počáteční úspěchy, zejména pokud jich dosáhl snadno. Tendence k sebepřecenění může být i obrannou reakcí lidí, kteří o sobě ve skutečnosti pochybují a snaží se takto překonat své pocity nejistoty.

Sebehodnocení je základem budoucího očekávání, **ovlivňuje motivaci a volbu osobních cílů**, ať už v profesi nebo v soukromí. Lidé s vysokým sebehodnocením jsou ochotni usilovat o vyšší pozici a vystavit se riziku neúspěchu či odmítnutí. Lidé s nízkým sebevědomím, kteří si sami sebe příliš necení, raději volí nižší pozici, z níž by nevyplývala žádná rizika. Nedostatečná sebedůvěra posiluje motivaci zaměřenou spíše na vyhnutí neúspěchu než na dosažení úspěchu. Nízké sebehodnocení se projevuje přeceňováním obtížnosti situace. Takový člověk snáze podlehne přesvědčení, že něco takového není schopen zvládnout, i když to nemusí být pravda. Je ve větší míře zaujat pocity vlastní neschopnosti a očekáváním nezvládnutelných potíží než úvahami, jakým způsobem by bylo možné daný problém vyřešit. Případné selhání, k němuž takový pasivní postoj snadno vede, dále posiluje jeho přesvědčení o vlastní nedostačivosti. Tito lidé bývají ve větší míře závislí na jiných, hledají u nich pomoc a podporu. Je zde ovšem riziko, že se díky svému nízkému sebevědomí dostanou do pozice ovládaného a ponižovaného. Mnohé oběti šikany v zaměstnání či domácího násilí jsou lidé, kteří nemají dostatečnou sebedůvěru.



Podnět k zamyšlení:

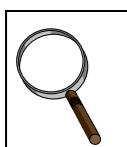
Zkuste ocenit svoje schopnosti, dovednosti i osobnostní vlastnosti. Jaké si myslíte, že je vaše sebehodnocení? Domníváte se, že je příliš nízké či vysoké? Zjistěte si, jak vás posuzují vaši přátelé či členové rodiny, možná, že toto zjištění pro vás bude překvapující.

11.3 Sebepojetí se vyvíjí v rámci soužití s jinými lidmi

Vývoj sebepojetí **probíhá od raného dětství**. V této době je závislý především na rodičovském přístupu, který dítěti signalizuje, jakou hodnotu pro ně má. Malé děti bez výhrad přijímají všechny informace, které vyplývají z **chování rodičů** a později i z jejich verbálního hodnocení (zda dítě chválí

Sebepojetí, resp. představa o sobě, je **komplexem zahrnujícím různé složky**. Ty se mohou vztahovat k realitě, tj. jaký si dotyčný člověk myslí, že je, ale může jít i o dosud neexistující alternativy. Lidé často uvažují i o tom, jací by chtěli nebo nechtěli být.

- **Reálné já** lze chápat jako souhrn charakteristik, které si člověk přičítá. Skutečné já může být vcelku přijatelné, pozitivní, ale může obsahovat i nežádoucí charakteristiky, které lze shrnout do kategorie špatného já. Akceptace vlastních nedostatků a negativních vlastností může být projevem zralosti, ale může fungovat i jako obrana. S pomocí preventivního sebeznehodnocení je možné např. snížit negativní dopad neúspěchu; člověk není tolik zklamaný, když s ním stejně předem počítal. Např. proklamuje, že není dost nadaný, aby se ještě něco nového učil. Leckdy jde víc o nejistotu a nebo pouhou lenost, než o nedostatek předpokladů, na něž se někteří lidé vymlouvají. Příkladem může být chování mistra Kroupy z českého filmu „Marečku podejte mi pero“.
- Z hlediska sebepojetí jsou důležitá i různá **možná já**, která představují dosud nenaplněné varianty odrážející přání, naděje, ale i obavy. Možná já mohou být pozitivní, to znamená, že zahrnují vlastnosti, o nichž si jedinec myslí, že by je mohl, měl či chtěl mít (mladí lidé mívají nějaký ideál, který by rádi naplnili, v pozdějším věku jsou lidé střízlivější). Avšak mohou mít i nežádoucí charakter, to znamená, že budou zahrnovat vlastnosti, které daný člověk mít nechce, a obává se, aby je nezískal (např. „*abych nebyla tak protivná jako byla ve stáří moje matka*“). Možná já vycházejí ze zkušeností se sebou samým a promítají se do představy budoucího sebepojetí.



Podnět k zamyšlení:

Vzpomeňte si na své ideály z mladších let. Jací jste tehdy chtěli být?

11.2 Sebehodnocení zahrnuje názor na sebe sama, na vlastní kvality

Sebepoznání souvisí se sebehodnocením, jde o tendenci přičítat svým schopnostem a osobnostním vlastnostem určitou hodnotu. Pozitivní nebo alespoň přijatelné sebehodnocení vyjadřuje vědomí vlastních kvalit a s tím spojenou důvěru ve své schopnosti. Míra sebedůvěry posiluje odolnost vůči zátěžím a stejně tak i ochotu vyvinout určité úsilí, zaměřené na jejich zvládnutí. Sebehodnocení je významným aspektem sebepojetí. Jde v něm o **ocenění vlastních kompetencí a kvalit**, ale i o vztah k sobě a přijetí sebe sama. Odráží se v něm, do jaké míry je člověk sám se sebou spokojen, zda o sobě uvažuje pozitivně či negativně. Lidé se mohou hodnotit v jednotlivých oblastech různě, nemusí si všech svých vlastností a schopností, resp. výkonů, cenit stejně. Někteří jedinci mohou např. považovat za nejdůležitější výkon, své profesní výsledky, jiní peníze a pro další mohou být nejvýznamnější jejich

Konstantnost vnímání je schopnost určitého způsobu zpracování minulých zkušeností, která nám usnadňuje aktuální orientaci v prostředí. Pokud takové zkušenosti chybí, může se to projevit nesprávnou interpretací vnímaného. Tak tomu bylo, když si Pygmejové, kteří poprvé vyšli z pralesa do otevřené krajiny a uviděli v dáli bizona, mysleli, že jde o nějaký hmyz. Nebyli zvyklí na prostorovou perspektivu, a proto si neuvědomovali, že vzdálené objekty se budou jevit jinak než blízké.

Stejným způsobem lze vysvětlit i **smyslové klamy**, které můžeme chápat jako nepřesnosti vnímání či interpretace vnímaného. Do této kategorie patří i školský příklad hole, která ponořena do vody, vypadá jako zlomená atd.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si prohlédnout staré fotografie téhož objektu nebo krajiny jestli poznáte, že jde o totéž.

3.2 Vnímání ovlivňuje i osobnost vnímajícího

Vnímání je vždycky je ovlivněné i typickými rysy osobnosti vnímajícího. Tato skutečnost se projevuje jak individuální zaměřeností na určité podněty, tak i způsobem jejich zpracování. Každý člověk si všimá toho, co pro něj má větší význam, co jej z nějakého důvodu přitahuje. Pod vlivem svých zkušeností i aktuálních potřeb je některými podněty upoutáván, zatímco jiných si nevšimne. Vzhledem k tomu vnímá něco přednostně, rychleji či snadněji. Není tudíž udivující, že různé lidi zaujmou rozdílné aspekty vnímané situace. (Např. na rodinném výletu bude otec prioritně vnímat nabídku restaurací, matka květiny v zahrádkách a malý syn psy a kočky.)

Lidské vnímání ovlivňují **zvyky a zkušenosti s určitou situací**. Proces zpracování informací závisí na minulé zkušenosti, aktuální vjemy jsou srovnávány se vzpomínkami, s paměťovými představami. Člověk má tendenci vnímat spíše to, co očekává. Např. určitou vůni a chuť jídla, které zná. Jestliže je pokrm upraven jinak a tomuto předpokladu neodpovídá, vyvolá nějakou reakci, zpravidla nelibou. Nová zkušenost představuje narušení stereotypu, a proto upoutává pozornost ať už v pozitivním nebo negativním smyslu. Pokud by např. guláš chutnal stejně jako vždycky, pan X by si jeho chuť ani nemusel příliš uvědomovat. Zafixované očekávání může vést i k nepřesnostem ve vnímání, menších odlišnostech si člověk leckdy ani nevšimne (např. že na reklamním plakátu, okolo kterého denně chodí, kus chybí). Tímto způsobem může být narušena citlivost i přesnost vnímání, které nemusí plně odpovídat skutečnosti. Někdy nejde ani tak o zkreslení samotného vjemu, jako o nesprávnost jeho interpretace. Např. nikdo nevěnuje pozornost mužům v montérkách, kteří provádějí nějakou práci, a přitom tak může být maskováno, že jdou v takovém přestrojení krás.

Vzhledem k působení různých zkušeností, ale i dalších faktorů, nebývají vjemy dvou různých lidí zcela totožné. Mimo jiné i proto, že pro ně mají jiný význam. Např. automechanik pozná, že zvuk nastartovaného auta není

v pořádku a zkušená hospodyně bude vědět, kdy je koláč správně upečený. Všechny dřívější poznatky se pochopitelně projeví i v tom, čeho si člověk v dané situaci všimne. Veterinář bude na psovi vidět něco jiného než jeho milující majitelka či člověk, který má strach, že ho kousne. To vše je projevem skutečnosti, že na zpracování takto získaných informací se uplatňují i další psychické procesy a že vnímání nikdy nefunguje izolovaně.

Aktuální potřeby a z nich vyplývající motivy jsou příčinou preference vnímání určitých objektů a situací, které by mohly vést k jejich uspokojení. Když má někdo hlad, má větší tendenci vnímat vše, co se vztahuje k jídlu. Obdobně působí emoční zkušenost i **aktuální citové ladění**: zaměřuje vnímání na objekty a situace, které jsou z tohoto hlediska subjektivně významné. Činí tak bez ohledu na to, zda vyvolávají strach nebo jsou spojeny s pocitem libosti, obě varianty mohou přitahovat pozornost stejným způsobem. Tato tendence může vést až k iluzi, kdy má člověk pocit, že vnímá něco, co tam ve skutečnosti není. Např. když si myslí, že vidí přicházet člověka, na kterého se těší, ale je to někdo jiný. (Avšak je schopen si tento fakt uvědomit, na rozdíl od duševně nemocného, který má halucinace a je nevyvratně přesvědčen, že něco vidí nebo slyší, ačkoliv tam nic není.) Aktuální ladění samozřejmě ovlivní i způsob interpretace vnímané skutečnosti. Když budeme smutní nebo naštvaní, budeme okolní svět vidět ošklivý, špinavý, nepříjemný, slunce bude nepříjemně pálit atd.

Lidé mají tendenci **zpracovávat vnímané informace pod tlakem svých přání a obav**. To znamená, že je vždycky nedokáží posoudit zcela objektivně. V emočně vyhocené situaci je mohou interpretovat zcela nesprávně. Například pod vlivem strachu vidí ve stínu stromu číhajícího agresora a zvuky větru ve spadném listí považují za jeho kroky. Není to sice pravda a ani samy tyto signály tak jednoznačně nepůsobí, ale obavy zkreslily jejich výklad natolik, že se stal klamný. Podobně může působit i pozitivní emoční ladění, např. když někdo čeká návštěvu, na kterou se velmi těší, slyší v každém zvuku zvonění u domovních dveří. Ze stejného důvodu může být vnímání některých, zcela zřejmých podnětů tlumeno. Lidé někdy nechtějí vnímat to, co by jim mohlo signalizovat něco nepříjemného, čemu by se raději vyhnuli. Popírají např. existenci chorobných příznaků (např. otoku, začervenání, bulky atd.), protože se bojí, že by se mohla potvrdit diagnóza závažného onemocnění. Zde už obvykle nejde jen o pasivní nepřijetí určitého podnětu, ale o působení aktivních obranných mechanismů.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout, zda se vám někdy nestalo něco podobného a pokud ano, za jakých okolností k tomu došlo?

Ve vnímání se projevuje tendence k relativitě. Způsob, jakým člověk sebe i své okolí vnímá, závisí na jeho aktuálním stavu a z něho vyplývajícího pohledu. Například se nám zdá, že je v pokoji chladno či teplo podle toho, z jakého místa přicházíme. Po sladkém se nám zdá méně sladká chuť hořká, a proto paní V. konzumuje zákusek vždycky až po kávě.

➤ **Sociální aspekt sebepojetí** vzniká na základě vědomí daného jedince kam a ke komu patří a jak je pro něj společenství, k němuž náleží, důležité. Skupina, jako je např. rodina či parta z volejbalu, člověku poskytuje určitou identitu, je její součástí a může se jí i definovat. Může se např. prezentovat jako Sparta, Pražan, automechanik, otec a příslušník rodiny Novákových. Lidé si v souvislosti s tím přiřítají i určité atributy (např. my rybáři jsme trpěliví nebo my sportovci jsme bojovní a nedáme se jen tak snadno zlomit). Projeví se zde i citový význam příslušnosti k určité skupině, člověk je rád, že k ní patří. Tím, že se s ní ztotožňuje, přejímá symbolicky i její předpokládanou prestiž. Fakt, že je její součástí, mu dodává větší pocit jistoty i lepší sebevědomí. (Tak může fungovat např. příslušnost k určitému pracovišti.)



Podnět k zamyšlení:

Zkuste se zamyslet na tím, jak vnímáte svoje tělo. Umíte např. dobře odhadnout velikost oblečení, jakou potřebujete? Nebo si vybíráte příliš velké či příliš malé věci?

11.1 Sebepoznání je základem sebepojetí

Člověk existuje jako součást světa, který, stejně jako sebe sama, poznává a hodnotí. Vytváří si představu o sobě, ale také představu světa, ve kterém žije. Tyto poznatky a názory se vzájemně ovlivňují a projeví se v nich, jakou je daný jedinec osobností a v jakém prostředí žije. I když uvažuje o sobě, vybírá si každý člověk především takové informace, které jsou pro něho významné, a na základě svých zkušeností je interpretuje. Poznatky, které by nebyly v souladu s jeho dosavadními představami neakceptuje, a nebo si je vyloží podle svého.

Znalost sebe sama, stejně tak jako představa o okolním světě, slouží k uspokojení potřeby orientace a potřeby citové jistoty. Pokud se člověk dostatečně dobře vyzná ve světě i v sobě samém, cítí se bezpečně a to ovlivňuje jeho rozhodování i chování. Stabilita názoru na sebe sama podporuje jeho jistotu, protože ví, jak bude kdy reagovat a co od sebe může očekávat. Nechce se mu měnit své představy, protože pak by si tak jistý být nemohl. Překvapení nejsou vždycky příjemná a lidé se zpravidla tlaku na změnu sebepojetí brání. Je pochopitelné, že nikdo nechce přijmout nepříznivou změnu danou např. stárnutím nebo nemocí. Avšak někdy není snadné akceptovat ani proměnu v zásadě pozitivní, např. související s uzavřením manželství či s rodičovstvím. Lidé si nemohou zvyknout, že je najednou něco jinak.

Názor na sebe sama ovlivňují i informace získané od jiných lidí. Reakce ostatních danému jedinci poskytují informaci o tom, jak se jim jeví, jak jej posuzují a přijímají. Může jít o racionální hodnocení (ve smyslu „on je šikovný, ale je pohodlný“) i o citové přijetí, tj. projevy sympatií či odmítání („moc rád s ním nedělám, protože nás neustále poučuje“). Zpětná vazba, kterou člověku poskytují jiní lidé, se příliš nemění, protože i jejich názory na ostatní bývají relativně stabilní. Dospělí lidé jsou přesvědčeni, že vědí, jaký kdo je.

11. Významným aspektem lidské osobnosti je názor daného jedince na sebe sama, tj. jeho sebepojetí. Ovlivňuje jeho důvěru ve vlastní schopnosti i jeho chování.

Sebepojetí vychází ze znalostí a zkušeností se sebou samým. Tato zkušenost se vytváří na základě různých poznatků, prožitků či úvah. Děje se tak pod vlivem chování a názorů jiných lidí, zejména těch, kteří jsou pro daného jedince osobně významní, ale důležité je i srovnání s dalšími jedinci. Projevuje se v něm skutečnost, že lidé nechtějí být příliš odlišní od ostatních, ale zároveň by si rádi uchovali svou jedinečnost. V sebepojetí se odráží to, co o sobě člověk ví, co si o sobě myslí, ale i jak se hodnotí. Je to jeho představa o sobě samém, která zahrnuje soubor různých charakteristik ve smyslu „*kdo jsem*“, „*jaký jsem člověk*“. Ale i to, co od sebe mohou očekávat. (Zda si např. myslím, že mohu zvládnout náročnější práci nebo zda jsem schopen změnit svůj životní styl.) **Sebepojetí je jednou z osobnostních charakteristik**, která je celkem stabilní, ale zároveň se v průběhu života určitým způsobem mění. Děje se tak v závislosti na tom, jaké zkušenosti člověk získá a jak se s nimi vyrovnává. Např. někomu může zvládnutí osobního neštěstí posílit sebevědomí, jiný se s ním nedokáže vyrovnat a jeho sebedůvěra klesne.

Různí lidé se ve svém sebepojetí více či méně liší. Někdo klade větší důraz na své schopnosti, jiný na fyzický vzhled a třetí třeba na schopnost vycházet s lidmi. Obvykle na to, v čem je dobrý a co se díky tomu stane oporou jeho sebevědomí. V závislosti na obsahu lze rozlišit tři **základní složky sebepojetí** dospělého člověka: jeho názor na vlastní tělo, resp. zevnějšek, na své psychické vlastnosti, ale i na získanou sociální pozici.

- **Tělesný aspekt sebepojetí.** Každý člověk svoje tělesné procesy určitým způsobem vnímá a hodnotí. Ví např., že ho vždycky ráno bolí koleno a když sní něco mastného, tak je mu těžko. Ke svému tělu zaujímá určitý postoj, má k němu nějaký citový vztah, je s ním v různé míře spokojen. V pozdějším věku se míra uspokojení naplňuje spíše vědomím, že by na tom mohl být ještě hůř. Jde i o jeho vzhledovou stránku, to znamená, zda si myslí, že je či není přijatelně pohledný a nebo ho tento aspekt už moc nezajímá. Představa o vlastním těle nemusí vždycky odpovídat realitě. Lidé mohou své tělo vnímat jako mohutnější, ošklivější, ale i krásnější než ve skutečnosti je. Takže se může snadno stát, že mladá štíhlá dívka bude přesvědčena, že je tlustá a kyprá paní středního věku si bude myslet, že má pěknou postavu, protože jí to kdysi dávno někdo řekl.
- **Psychický aspekt sebepojetí** vychází z názoru daného jedince na vlastní duševní projevy. Za normálních okolností si člověk uvědomuje své pocity, myšlenky, postoje i z nich vyplývající projevy chování. Ví, že vycházejí z trvalejších dispozic, které má, jako je např. společenská, nedostatek vytrvalosti či sklon k depresivitě. Na některé vlastnosti je hrdý, zatímco jiných by se rád zbavil a odmítá je přijmout jako součást svého já, ve smyslu „*takový přece být nemůžu*“. Např. nejsem takový sobec, nejsem tak bezohledný atd.

Na zpracování vnímaných informací se podílí i složitější poznávací procesy, jako je myšlení. Rozumové schopnosti jsou z tohoto hlediska velmi důležité, zejména pokud jde o posouzení složitější, neznámé či nejasné situace. Takto se uplatňují i v různých profesních aktivitách. Např. součástí práce laboranta je analýza zkoumaného vzorku na základě určitých kritérií. Mezi oběma procesy, vnímáním i myšlením, přestože se jejich funkce v poznávání prolínají, je ovšem zřetelný rozdíl. Vnímání je aktivita vázaná na přítomnost, na aktuální kontakt s určitým objektem. Tento proces nelze kdykoliv vrátit a stejným způsobem zopakovat (např. proto, že vnímaný podnět dozněl, ztratil se nebo změnil), zatímco na úrovni myšlení to možné je. Člověk může začít o čemkoli uvažovat znovu, od začátku, kdykoliv si vzpomene, protože myšlení na aktuální situaci zásadně vázané není.

3.3 Zpracování vnímaných informací je ovlivněné i sociokulturně

Zpracování vnímaných informací je ovlivněné i sociokulturně, tj. **zkušeností sdílenou všemi členy určité společnosti.** Člověk je společenskou bytostí. Od raného dětství žije mezi lidmi, kteří jej různým způsobem ovlivňují. Zkušenost, kterou zde získá, bude modifikovat i způsob interpretace vnímaných podnětů, zejména těch, které mají společenský charakter a o kterých se ve společnosti mluví (např. vnímání lidí, jejich chování, způsob úpravy zevnějšku atd.). Výsledky různých experimentů ukázaly, že i tak jednoduchou funkci jako je smyslová percepce může ovlivnit názor skupiny, resp. v dané společnosti obecněji rozšířený názor. V důsledku působení těchto faktorů může člověk snadno vnímat určité objekty nepřesně, a ještě být přesvědčen, že je to tak správně.

Velmi často se takovým způsobem projevují různé sociální **postoje k určitým skupinám lidí**, kteří se v důsledku toho mohou jevit jako nevzhlední či naopak krásní. Míra zkušenosti, resp. nezkušenosti vede k tomu, že se většině Čechů zdají např. všichni Vietnamci stejní, nevidí mezi nimi žádné podstatné rozdíly, a pro Vietnamce platí totéž o nás. Ale existuje i opačná tendence, sklon přeceňovat některé vnější znaky a nápadnosti zevnějšku, které slouží jako typický znak odlišující různé skupiny lidí. Může to být např. upravenost metrosexuálů či zchátralost bezdomovců. (Tato tendence existovala vždycky. Geniálnímu fyzikovi A. Einsteinovi se např. stalo, že jej hotelový zřízenec odmítal vzhledem k určité neupravenosti jeho zevnějšku (která pro něj byla typická) vpustit na oslavu, kde měl být oceněn. Myslel si, že je to člověk, který přišel opravit světlo.) Obdobně ovlivňuje vnímání i tzv. **efekt vztahu**, lidé mají tendenci vnímat u člověka, kterého obdivují spíše pozitivní znaky (např. krásu) a naopak, akcentovat negativní aspekty u toho, koho rádi nemají (např. velký nos nebo bradavice na obličeji).



Podnět k zamyšlení:

Domníváte se, že jste dobrými pozorovateli a dokázali byste přesně vnímat dění ve svém okolí? Můžete to zkusit. Je známé, že výpovědi očitých svědků různých událostí se neliší jen z důvodů rozdílného zapamatování dané situace, ale i proto, že každý z nich má tendenci všimnout si něčeho jiného.

Jak již bylo řečeno, **vnímání slouží potřebě orientace v prostředí**. Takto získané informace ovlivňují lidské chování, to znamená, že **slouží i jako regulační mechanismus**. Často jde o takové jednání, které se zdá být naprosto samozřejmé: když nám bude zima, vezmeme si teplejší oblečení, když uvidíme, že proti nám jede auto, tak uhneme z cesty, když slyšíme, že někdo volá, tak se otočíme atd. Člověk se ve svém chování těmito informacemi řídí a díky nim se dokáže různým situacím přizpůsobit.



Shrnutí

V této kapitole jsme si řekli, že lidské vnímání neposkytuje přesný obraz okolního světa, ale může být různým způsobem modifikovaný a zkreslený. Člověk nefunguje jako přístroj, Avšak tyto nepřesnosti nejsou tak velké, aby bránily v přijatelné orientaci. Vnímání slouží jako zdroj potřebných informací, které mohou být různým způsobem zpracovávány. Způsob jejich zpracování je u každého člověka trochu jiný, vychází z jeho zkušeností, aktuálního ladění i jeho potřeb. Lze jej dokonce chápat jako určitou osobnostní charakteristiku, protože každý jedinec vnímá přednostně to, co je pro něj důležité a situaci interpretuje tak, jak je zvyklý, nebo na základě svých aktuálních pocitů. Způsob interpretace čehokoli může být velmi důležitý, protože bude ovlivňovat lidské jednání.

Kontrolní otázky:

- 1) Jak mohou naše zkušenosti a očekávání ovlivnit vnímání aktuální situace?
- 2) Můžeme se na svoje smysly vždycky plně spolehnout nebo nás občas mohou špatně informovat?
- 3) Jak se projevuje konstantnost vnímání?
- 4) Jak ovlivní naše vnímání různé pocity, např. strach?



Shrnutí

Jak je zřejmé z předcházejícího textu, každý člověk má určité osobnostní vlastnosti, které se projevují tendencí k určitým postojům a způsobům prožívání, uvažování i chování. Poznání osobnostních vlastností je důležité pro porozumění jakémukoli člověku, dokonce i pro pochopení sebe sama. Všechny osobnostní vlastnosti se neprojevují za všech okolností stejně, některé mohou být zřejmé až v nějak vyhrocených situacích. Proto je pro poznání osobnosti jakéhokoli člověka důležité vidět jak reaguje ve stresu a při zátěži, nejenom v běžných podmínkách. Osobnostní vlastnosti vytvářejí určité kombinace, které představují výhodné i méně výhodné predispozice ke zvládnání různých požadavků běžného života, jak profesního, tak soukromého.

Kontrolní otázky:

- 1) Jaké výhody mají introverti a extroverti v reagování na zátěž?
- 2) Jaké problémy mívají labilní lidé? V čem spočívá zvýšení rizika jejich selhání?
- 3) V čem je hlavní výhoda převahy rozumovosti?
- 4) Jaké nevýhody může mít pro život člověka silně rozvinutá svědomitost?



jakým lidé hodnotí sebe sama a jejich celkovou životní spokojenost. Vstřícní lidé bývají vyrovnanější a spokojenější.

7) Dimenze otevřenost - uzavřenost ke zkušenosti se projevuje konzervativismem a ulpívavostí na získaných poznatcích či naopak zájmem o nové zkušenosti, ale i převažujícím způsobem uvažování a zpracování různých informací. Jde o kategorii vztaženou k poznávání, včetně zájmu, resp. nezájmu o nové podněty.

➤ **Zvídaví a poznání otevření** lidé rádi získávají nové poznatky a zkušenosti. Nejsou ochotni automaticky přejímat obecně uznávané pravdy, mají kritický vztah k jakýmkoli dogmatům, ale i k autoritám. Chtějí ke všemu zaujmout vlastní postoj. Jsou ochotni se pouštět do nových činností, nemají rádi rutinu. Jsou otevření nekonvenčním názorům a řešením. Mívají také dobrou představivost a fantazii.

➤ **Konzervativní a dalšímu poznání uzavření** lidé dávají přednost stereotypům, stačí jim to, co se naučili dříve. Akceptují obecně uznávané názory a řídí se jimi. Nejsou zvídaví a jakékoli nové a nekonvenční úvahy odmítají. Vyhovuje jim spíše rutina, často i proto, že pro ně představuje určitou jistotu, a její narušení či zpochybnění by prožívali jako nepříjemné.

Otevřenost novým poznatkům a názorům, a s tím související flexibilita uvažování, je dobrým předpokladem k úspěšnému uplatnění ve většině **profesí**, a dost často i v běžném životě. Takoví lidé bývají pružnější, ale na druhé straně mohou být méně ochotní se přizpůsobit a přijmout určitá omezení. Nechuť k rutině se může negativně projevit i při zvládnání každodenních povinností či některých pracovních činností. Totéž platí i pro **vztahy s lidmi**. Konzervativnější lidé bývají lépe adaptováni na život, který nepřináší mnoho změn. Bývají tolerantnější k nudě a stereotypu, který jim leckdy vyhovuje právě proto, že je předvídatelný a nepřináší žádná překvapení. Takoví lidé se mohou jevit nudní, ale jejich výhodou je stálost a tudíž snadný odhad jejich očekávaného chování. Zvídaví lidé bývají inspirativní, často i zábavní, ale jejich kritičnost k čemukoli a větší potřeba změny může být pro ostatní občas i nepříjemná.



Podnět k zamyšlení:

Myslíte si, že jste spíše zvídaví a zajímá vás všechno, co je nové? Nebo dáváte přednost jistotě a většinu změn považujete za zbytečnou komplikaci?

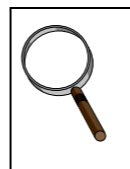
4. Aby člověku mohly být získané informace užitečné, potřebuje jim porozumět a chápat jejich souvislosti. K tomuto účelu slouží rozumové schopnosti, tj. inteligence.

O inteligenci bylo v odborném i populárním tisku již mnoho napsáno. Lidé ji často chápou jako něco, co je naprosto rozhodující pro společenskou úspěšnost, v profesi i v běžném životě. Představuje pro ně určitou hodnotu, která činí člověka atraktivnějším, je předpokladem k získání větší prestiže atd. Je proto užitečné si vysvětlit, o jakou schopnost jde a k čemu, resp. za jakých okolností, nám může dobře sloužit.

Inteligence je komplexní schopnost, která se projevuje:

- **Způsobem uvažování**, tj. zpracování informací, mírou porozumění jejich podstatným znakům a souvislostem, či adekvátností řešení problémů.
- **Schopností učení**, která se projevuje osvojením účelnějšího řešení různých situací i efektivnějším uvažováním, schopností využívat získané zkušenosti a dokázat se z nich poučit. Učení souvisí s myšlením, protože člověk se naučí mnohem víc, pokud problém chápe a rozumí jeho podstatě.
- **Schopností správně odhadnout možnosti vlastního uvažování**, tyto kompetence účelně použít a zároveň si uvědomovat i jejich omezení. Vědět na co stačím a na co už ne.
- **Schopností adaptace**, např. na požadavky zaměstnání, resp. konkrétního pracovního prostředí. Na základě poznání a pochopení pravidel, která v určitém prostředí platí, se mu člověk dokáže lépe přizpůsobit a reagovat účelněji. Lidé např. pochopí, co jejich nařízený snese, jak si nejlépe zorganizovat práci a jak vyjít s ostatními.

Lidé se z hlediska své inteligence více či méně liší. Rozumové schopnosti jsou v populaci rozloženy tak, že **nejvíce lidí je v pásmu průměru**, zatímco krajní hodnoty, nadprůměr i podprůměr, jsou méně časté. Inteligenci lze měřit prostřednictvím výkonu, resp. způsobu reagování na určitou, přesně vymezenou situaci. (Srovnání výkonů dosažených za různých okolností by žádnou informační hodnotu nemělo.) Takové hodnocení spíše měří, jakým způsobem testovaný jedinec využívá svých schopností.



Podnět k zamyšlení:

Myslíte si, že svoje rozumové schopnosti dokážete posoudit dostatečně realisticky? Nepodceňujete se v nějaké oblasti jenom proto, že s ní nemáte dost zkušeností?

4.1 Inteligenci lze posuzovat z různých hledisek

Celkovou úroveň inteligence lze chápat jako univerzální základ, na němž závisí zvládnutí různých životních situací: úspěšnost ve škole, v zaměstnání, ale i v běžném životě. Inteligence se skládá z celé řady dílčích, vzájemně propojených funkcí, které většinou nedosahují úplně stejné úrovně. Je komplexem zahrnujícím jak obecné dispozice, tak specifitější schopnosti.

Jejím obecným **základem je soubor poznávacích mechanismů, které lze využívat za jakýchkoli okolností**, při řešení jakýchkoli problémů. Tato schopnost je nejvýznamnější složkou inteligence právě proto, že není specifická a projeví se ve všem, co člověk dělá. Lidé, kteří mají dobrou obecnou inteligenci rychle a správně chápou podstatu čehokoli, bez ohledu na situaci najdou snáze řešení, snadněji se učí a dovedou své znalosti a zkušenosti i lépe využívat. Lidé, kteří mají nižší obecnou inteligenci, to nedovedou a proto jsou proto více odkázáni na mechanické zapamatování a přebírání názorů jiných. (Takový přístup není vzácný ani u lidí, kteří jsou dostatečně disponováni. Leckdy jde pouze o to, že je podobný postup jednodušší. Lidé bývají pohodlní a nechce se jim o mnoha věcech uvažovat, raději převezmou hotové názory a řešení.)

Struktura inteligence je individuálně charakteristickým rysem. Její další členění může vycházet z míry jejich závislosti na vrozených předpokladech či na získané zkušenosti, tj. na vzdělání. Existují lidé, kteří měli šanci svoje předpoklady maximálně využít, ale je dost i těch, kteří ji neměli, a proto se leccos nenaučili. Vzhledem k tomu je užitečné u každého člověka rozlišovat úroveň schopností, které ve větší míře závisí na dispozičně daných předpokladech, a schopností a dovedností, které jsou převážně naučené.

- Komplex naučených poznatků a postupů je souhrnně označován jako **krystalická inteligence**. Jde o úroveň znalostí, naučených strategií uvažování a řešení problémů. Tyto schopnosti a dovednosti jsou ve značné míře závislé na vzdělání. Jsou také odolné vůči vlivům souvisejícím se stárnutím a jejich kvalita klesá i v pozdním stáří relativně pomalu. Lidé tak snadno nezapomínají to, co po celý život používali.
- Dispozičně daná základní schopnost, která na vzdělání příliš nezávisí, se uplatňuje především ve zcela nových situacích a při řešení nových problémů. Projevuje se pružností uvažování, schopností získávat a využívat potřebné poznatky a zobecňovat dosažené závěry. Tato schopnost je označována jako fluidní, resp. **tekutá inteligence**, protože se může projevit v čemkoli a vykristalizovat do různých specifitějších kompetencí. Není tak odolná ke změnám spojeným se stárnutím. Zjednodušeně lze říci, že předpoklady, které člověk nevyužívá, se nerozvíjejí.

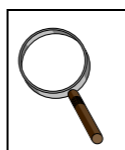
Úroveň krystalické inteligence závisí samozřejmě i na dispozičních předpokladech, a proto ji lze chápat jako míru využití příslušných dispozic. Ta může být rozdílná nejenom v závislosti na vzdělání a celkovém působení prostředí, ale i s ohledem na základní předpoklady. Lidé s větším nadáním si dovedou najít způsob, jak je využít i za méně výhodných okolností.

4.2 Každý člověk má rozdílnou strukturu dílčích schopností

Součástí inteligence jsou i různé specifické schopnosti. Jejich úroveň se může projevit v preferenčním zaměření na určitou činnost a ve snadnosti osvojování a uplatňování těchto kompetencí. Žádný člověk nemá všechny dílčí schopnosti stejně rozvinuté, což se může v jeho životě projevit různým způsobem (v profesi i v trávení volného času). Rozdíly mezi jednotlivými schopnostmi nebývají obvykle příliš velké, i když výjimečně takové

- **Nezodpovědní a nedisciplinovaní** lidé nedokáží dělat nic systematicky, nejsou cílevědomí a vytrvalí. Mají sklon reagovat bez rozmyslu, podle svých aktuálních preferencí a momentální nálady. Nedostatek sebekontroly a neschopnost sebeovládání se projevuje i větším sklonem nerespektovat pravidla. Nebývají opatrní a jejich nezodpovědnost bývá častou příčinou různých nehod a problémů.

Zodpovědnost a svědomitost přispívá za všech okolností k **profesnímu úspěchu**, spolehlivost je důležitým předpokladem k udržení dobrých **vztahů s lidmi**. Ostatním se sice takový člověk může jevit poněkud nudný, ale s postupem času obvykle jeho kvality ocení. Lidé, kteří nejsou dostatečně zodpovědní a disciplinovaní nebývají profesně úspěšní, často o něco takového ani neusilují. Chybí jim vytrvalost a schopnost přinutit se k méně příjemnému konání. Mnohdy mívají i problémy ve vztazích s lidmi, které mohou vyplývat z jejich nespolehlivosti a nezodpovědnosti, i když mohou být zábavní.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste posoudit z tohoto hlediska někoho z vašich známých. Myslíte si, že určitá míra nezodpovědnosti může být v něčem užitečná?

6) Dimenze vstřícnost - nepřívětivost. Vstřícnost a přívětivost je důležitou sociálně osobnostní charakteristikou. Vyjadřuje vztah daného jedince k lidem, který se pohybuje v rozmezí od vřelosti a soucitnosti ke lhostejnosti, chladnosti a bezohlednosti. V této oblasti lze rozlišovat, zda jde víc o emoční soucítění nebo spíš o slušnost a respektování pravidel.

- **Vstřícní** lidé kladou značný důraz na pohodu ve vztazích a považují za důležitou vzájemnou pomoc a porozumění. Jakékoli problémy řeší i s ohledem na ostatní. Etický aspekt vstřícnosti se projevuje poctivostí, čestností, altruismem a nesobectvím. Její citová složka se uplatní ve vztahových emocích, jako je vřelost a laskavost. Takoví lidé mají sklon i k určitému způsobu sebe prezentace, chtějí vyvolat co nejlepší možný dojem.
- **Nepřívětiví a nevstřícní** lidé bývají chladní, neempatičtí, mnohdy i konfliktní, nepřátelští a agresivní. Je jim úplně jedno, co si o nich budou ostatní myslet a jednají tak, jak to vyhovuje jim. Jakékoli problémy řeší radikálně a bez ohledu na druhé. Čestnost není vlastnost, kterou by považovali za důležitou. Jsou to lidé, jimž nelze důvěřovat a nelze od nich očekávat pomoc nebo oporu.

Vstřícnost zahrnuje sociálně žádoucí vlastnosti v mnohem větší míře než jakákoliv jiná osobnostní vlastnost. Projevuje se na úrovni **vztahů s lidmi**, v lásce, přátelství i ve spolupráci s ostatními. Lidé s vysokou hodnotou vstřícnosti bývají pozitivně akceptováni a milováni, snadno získávají partnera, bývají dobrými rodiči a mívají dostatek přátel. Nepřívětiví a nevstřícní lidé si nedokáží trvalejší a hlubší vztahy s lidmi udržet, leckdy ani navázat, a velmi často jim na tom ani nezáleží. Vstřícnost je vlastnost, která ovlivňuje i způsob,

4) Dimenze citovost - rozumovost vyjadřuje preferenci určitého způsobu hodnocení a z toho vyplývajícího reagování. Jde o to, zda se člověk řídí spíše rozumem nebo věří víc své intuici. Lidé obvykle nejsou ani z tohoto hlediska příliš vyhraněni. Zpravidla si uvědomují, že intuice může být užitečná, ale rozumový přístup je pro dosažení žádoucího řešení nezbytný.

- **Racionální** lidé bývají střízliví, praktičtí a pragmatičtí. Vzhledem k tomu, že mají větší sklon uvažovat o čemkoli spíše rozumově, řeší většinu životních situací v klidu a bez výkyvů. Někdy ovšem nedokáží postihnout jemnější iracionální aspekty chování jiných lidí, do nichž se nedokáží vcítit.
- **Emotivní** lidé mívají tendenci klást větší důraz na intuici a vcítění. Vzhledem k tomu dokáží vystihnout leccos lépe než racionální jedinci, ale někdy nejsou schopni přijmout rozumové argumenty. Ulpívají na tom, čemu věří a co jim připadá rozhodující, i když to nemusí odpovídat skutečnosti.

Převaha jednoho z uvedených přístupů ovlivňuje jak volbu a **uplatnění v profesi**, tak vztahy s lidmi. Člověk s vyhraněnou schopností vcítění se může dobře uplatnit v práci s lidmi. Zejména tam, kde jde nutné řešit vztahové problémy nebo se zabývat jedinci v těžké životní situaci. To znamená v profesi zdravotní sestry, sociální pracovnice apod. Racionální lidé budou úspěšnější i spokojenější v povolání, která budou mít jasná pravidla, kde v takové míře nezasahuje iracionální lidský faktor (taková je např. práce v technických profesích). **Vztahy s lidmi** bývají u emočně zaměřených jedinců většinou dobré, i když závisí i na tom, jací jsou jejich partneři a přátelé. Přílišný důraz na emotivní aspekt a citově zabarvené reakce mohou být za určitých okolností nepříjemné. Vztahy racionálních jedinců s jinými lidmi může pozitivně ovlivnit jejich schopnost rozumně argumentovat a nenechat se unést momentálními pocity, i když i v tomto případě je důležité, jaký je jejich protějšek. Pro někoho může být převaha racionálního přístupu signálem nezájmu a chladnosti.



Podnět k zamyšlení:

Kam byste se spíše zařadili v tomto případě? Myslíte si, že většinou uvažujete spíš racionálně nebo kladete větší důraz na intuici?

5) Dimenze svědomitost - nezodpovědnost se projevuje hlavně v přístupu k povinnostem. Zahrnuje různé aspekty jako např. píli a potřebu dobrého výkonu (či naopak lenost a lhostejnost k vlastním výsledkům), ale i míru sebekontroly a schopnost ovládat svoje jednání tak, jak je třeba, respektovat daný řád, podřídit se určitému systému (či naopak lhostejnost k povinnostem a neochotu podřizovat se pravidlům).

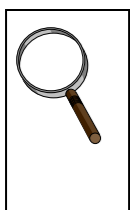
- **Svědomití** lidé jsou spolehliví, dokáží odložit uspokojení ve prospěch vzdálenějších cílů, mají značnou míru sebekontroly. Jsou zodpovědní, plánovití, systematičtí, bývají i pečliví. Obvykle uvažují i jednají v souladu s pravidly. Považují se za spolehlivé, principiální a poctivé. Bývají opatrní a jejich opatrnost se projevuje v důkladném zvažování svých rozhodnutí, která ovšem, jakmile je přijmou, tak snadno nemění.

být mohou. Najdou se např. lidé, kteří mají vynikající matematické schopnosti, ale v běžných životních situacích, které se zdají být mnohem snazší, si neví rady. Z hlediska posouzení jakéhokoli jedince je důležitá jak znalost obecného základu, tak i jednotlivých specifických schopností, které si popíšeme v následujícím přehledu.

- **Percepčně analytické schopnosti** zahrnují především kvalitu a přesnost vnímání, rozpoznávání shody i rozdílu vnímaných podnětů. Jsou potřebné pro mnohé technické profese, pro práci laboranta, ale i pro učitele hudební výchovy. Když automechanik v servisu řekne, „že se na to podívá“, tak je to možné vzít téměř doslova. Někdy si i poslechne chod motoru.
- **Prostorová představivost** je další specifickou schopností, která se projeví snadností porozumění plošným i prostorovým vztahům a řešení úkolů tohoto typu. Tato schopnost je samozřejmě potřebná pro všechny technické profese. U chlapců dosahuje v průměru vyšší úrovně než u dívek. Pro ně jsou takové činnosti - např. stavebnice - i mnohem přitažlivější. Mnohé dívky podobné hry nezajímají.
- **Verbální inteligence** se projeví v zacházení s jazykem. Jde o schopnost se verbálně vyjadřovat, číst, psát a rozumět mluvenému slovu. Lze ji posuzovat podle rozsahu a kvality slovníku, který člověk používá nebo mu alespoň rozumí. Tato schopnost závisí na vzdělání, ale i na stylu života, to znamená, zda daný jedinec pravidelně čte a jaký druh literatury si vybírá. Míra jejího rozvoje závisí také na profesi, na nutnosti se k něčemu vyjadřovat, mluvit s lidmi, porozumět jejich sdělení a zároveň jim něco vysvětlovat apod. Je zřejmé, že tyto kompetence se kromě učitelské profese rozvíjejí v takových povoláních, kde je třeba komunikovat, např. v práci referentky nějakého úřadu či sociální pracovnice. Ženy mívají verbální schopnosti ve větší míře rozvinuté než muži. Mimo jiné i proto, že musí i v soukromém životě mnohem více komunikovat, přinejmenším se svými dětmi. Do této kategorie patří schopnost přiměřeného písemného vyjadřování, jejíž rozvoj závisí samozřejmě také na vzdělání. V dospělém věku podporují rozvoj této kompetence profesní požadavky, např. nutnost naučit se gramaticky správně psát úřední dopisy. Člověk, který má jinou práci a píše jen vzácně, může mít po určité době pocit, že je z tohoto hlediska neschopný, že všechno zapomněl. Ale i tuto schopnost lze obnovit a když je to nutné, tak i dále rozvíjet.
- **Matematická inteligence** zahrnuje různé dílčí kompetence, které spolu nesouvisí tak těsně, jak by se na první pohled zdálo. Projevuje se v zacházení s čísly, pochopením významu čísel, zvládnutím různých výpočtů, ale i mírou porozumění problémů, které jsou tímto způsobem formulovány. Jedna ze složek matematické inteligence se uplatní při osvojování konkrétních počtářských dovedností. Jejich zautomatizování, pokud je v rámci profese potřebné, šetří čas. Jde o dovednosti, které jsou potřebné v mnoha životních situacích, např. při nákupech, při řešení rodinného hospodaření, ale jde i o určitou finanční gramotnost, např. o schopnost spočítat si, zda je určitá půjčka výhodná nebo ne. Jde o základní matematickou dovednost, kterou člověk zvládne již na prvním stupni

základní školy. **Matematické uvažování** lze chápat jako specifický způsob myšlení, který se projevuje porozuměním podstatě slovních úloh nebo abstraktních algebraických úkolů, které nejsou formulovány na úrovni čísel. Tato schopnost není závislá na úrovni počítařských dovedností, jde o odlišnou, samostatnou kompetenci. Je známé, že mnozí lidé sice dovedou velmi dobře počítat, ale matematicky uvažovat neumí, a naopak. Matematický úsudek se vyvíjí teprve v době dospívání a může být rozvíjen určitým způsobem vzdělávání.

- **Intrapersonální inteligence**, označovaná jako metakognice, zahrnuje schopnost rozumět sám sobě, svým schopnostem a dovednostem, odhadnout, co mohou zvládnout a co by pro ně bylo vhodné. Tato schopnost je užitečná pro každého, bez ohledu na jeho profesi. Někdy se stává, že lidé nedovedou svoje předpoklady přiměřeně ocenit. Je třeba připomenout, že sebehodnocení může být snadno zkresleno emocionálně, sami sebe nedovedeme hodnotit tak nestranně jako jiné lidi. Ti, kteří se nadhodnotí, mohou selhat, a ti, kteří se podceňují, se zase většinou neuplatní tak, jak by vzhledem ke svým schopnostem mohli. Intrapersonální inteligenci lze samozřejmě rozvíjet jako každou jinou schopnost, člověk se může učit ze zkušeností i z reakcí a názorů ostatních lidí. Jde jen o to, aby jim byl ochoten naslouchat.
- **Sociální inteligence** je schopnost chápat chování jiných lidí, jejich motivy, ale i vzájemné vztahy. Kromě sociální orientace a porozumění se tato schopnost projevuje i přiměřeností vlastního chování při jednání s ostatními lidmi, jak s jednotlivci, tak v rámci skupiny. Jde o velmi specifickou schopnost, která nemá jen rozumový charakter, ale uplatňuje se zde i empatie, tj. emoční vnímavost. Je užitečná ve všech profesích, kde je nutné jednat s lidmi, ať už jde o práci učitele, zdravotní sestry, prodavače, vedoucího oddělení apod. Pokud by měl někdo problémy v sociálním kontaktu, nedokázal by se orientovat v chování jiných lidí, nedovedl by ani přiměřeně reagovat. Vzhledem k tomu by nemohl být v takovém povolání úspěšný ani spokojený.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si udělat malou inventuru vlastních schopností. V čem jsou vaše přednosti a nedostatky? Můžete o takové posouzení požádat i někoho jiného, kdo vás dobře zná. Je možné, že se vaše názory nebudou shodovat, můžete např. být k sobě příliš kritičtí.

4.3 Inteligence se rozvíjí v průběhu celého života

V průběhu dětství a dospělosti nedochází jenom k celkovému rozvoji rozumových schopností, ale i k jejich rozlišení. K rozdílnému rozvoji jednotlivých dílčích schopností přispívá jak rozmanitost vrozených dispozic, tak různorodost zkušeností. Jak předpoklady, tak zkušenost ovšem ovlivňují motivaci a postoj k různým činnostem, a tím i pravděpodobnost jejich dalšího rozvoje. Obvykle zde působí mechanismus pozitivního účinku úspěšnosti. Úroveň schopností předurčuje, v čem bude jedinec úspěšný a naopak, úspěch

Emoční stabilita a vyrovnanost je dobrým **předpokladem k profesní úspěšnosti**. Takoví lidé jsou zvýhodnění svým klidem a vyrovnaností, zvýšenou odolností k zátěžím a schopností dát se relativně rychle do pořádku. Mívají přiměřené sebehodnocení a dosahují výkonů odpovídajících jejich schopnostem, které nejsou limitovány nízkou sebedůvěrou a zbytečnými obavami ze selhání. Bývají uvolnění, zbytečně se netrápí bezvýznamnými problémy. Stabilita a vyrovnanost je navíc výhodným předpokladem ke zvládnutí jakékoliv životní situace. Emočně nestabilní a nevyrovnaní lidé se cítí více stresováni i běžnými událostmi, jsou zranitelnější. Mají větší problémy i se zvládnutím banálních stresů a s dosažením opětovné rovnováhy. Nebývají spokojeni s ničím, ani sami se sebou, mají zvýšenou tendenci o všem pochybovat.

Uvedené vlastnosti ovlivňují i **vztahy s lidmi**. Emočně stabilní jedinci bývají snáze akceptováni, protože ostatní lidi neobtěžují svými obavami a pesimismem. Lze se na ně spolehnout a není nutné na ně brát neustále ohled. Obvykle mají dost přátel a jsou schopni si udržet dostatečně velkou síť známých. Emočně labilní lidé bývají častěji osamělí, mívají méně uspokojivé vztahy s lidmi, které vyplývají z jejich sklonu k nepřiměřenému reagování. Důsledkem jejich nervozity a zranitelnosti bývá napjatý a úzkostný postoj k jiným, a leckdy i k sobě samému.

3) Dimenze dominantnost - submisivita vyjadřuje sklon k určitému způsobu chování, především k jiným lidem, které se pohybuje v rozmezí vyhraněné tendence k jejich ovládnutí až po ochotu se jim ve všem podřizovat. V praxi jde opět o celou řadu různých variant, které tvoří kontinuum mezi oběma extrémy. Ve skutečnosti je jen velmi málo lidí, kteří se nedovedou vůbec nikdy podříditi a není ani mnoho těch, kteří se podřizují vždycky.

- **Dominantní** lidé bývají energičtí, průbojní, někdy až agresivní, mívají silnou potřebu se prosadit, bývají cílevědomí, sebejistí. Mají tendence zaujímat nadřazené role a mívají pevnou vůli, někdy se mohou projevovat až neústupně.
- **Submisivní** lidé bývají mírní, přizpůsobiví, jsou ochotni se podřizovat, bývají neprůbojní, nejistí a závislí. Neradi se rozhodují, dávají přednost konformitě a snadno přijímají rozhodnutí jiných lidí.

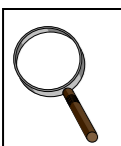
Z uvedeného přehledu je zřejmé, o jakou **profesní pozici** budou mít zájem dominantní lidé a s jakou se spokojí ti, kdo jsou spíše submisivní. Dominantní člověk se bude chtít prosadit, bude usilovat o vedoucí postavení a bude k dosažení takového cíle přistupovat rázně a energicky. Submisivní člověk přijme méně prestižní či méně lukrativní místo, hlavně když nebude muset nic rozhodovat a nebude mít za nic zodpovědnost. Tito lidé budou rozdílně přistupovat i k různým zátěžím. Dominantní jedinci budou aktivnější a budou se snažit všechny potíže zvládnout. Submisivní lidé budou na jakýkoli problém reagovat pasivně, nejistě a budou hledat oporu u někoho jiného. V tomto případě nelze jednoznačně říci, že by jedna z uvedených variant byla pro zvládnutí životních nároků výhodnější, i když ochota bojovat může být předpokladem k lepšímu výsledku.

navazují nové vztahy. Obvykle se chovají zdrženlivě, bývají nedůvěřiví, skeptičtí a pesimističtí. Jsou konzervativní, nemají rádi změny. Jejich výhodou je dobrá sebekontrola a spolehlivost.

Uvedené vlastnosti se projeví jak **ve vztahu k profesi**, tak v soukromém životě. Extraverti se lépe uplatní v práci s lidmi a tam, kde se nemusí dlouhou dobu soustředit na jednu činnost. Mohli by si vybrat například práci číšníka či prodavače. Introvertům bude naopak více vyhovovat, když budou moci pracovat v klidu, svým tempem, protože pak se pozitivně projeví i jejich spolehlivost a vytrvalost. Příkladem vhodné profese je v tomto případě povolání laboranta či archiváře.

Introverti a extraverti obvykle mívají i **odlišnou pozici ve společnosti**, lidé k nim zaujmají jiný postoj. Extraverti bývají ostatním sympatičtí. Lidé je snáze akceptují i proto, že jejich chování bývá většinou srozumitelné a oni se v něm snadno orientují. Avšak může jim vadit jejich povrchnost a menší spolehlivost. Introverti bývají přijímáni s rozpaky, protože se v nich ostatní lidé příliš nevyznají. Budou mít méně přátel, ale tyto vztahy budou hlubší a trvalejší.

Rozdílný je i vztah takových lidí k zátěžovým situacím. Otevření a společenší jedinci se lépe přizpůsobují i jakýmkoli změnám. Běžné problémy tolik neprožívají, umí se s nimi svěřit ostatním a přijmout pomoc. Samotář, který si udržuje větší odstup a těžko se svěřuje, pomoc u jiných lidí hledat nedovede. Nevýhodou takových lidí bývá i jejich větší sklon k pesimismu a nechuť ke změně. Na druhé straně jim může pomáhat schopnost sebeovládání a vytrvalost, která jim umožní postupně zvládnout i to, co je subjektivně náročné.



Podnět k zamyšlení:

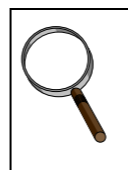
Zkuste odhadnout, zda jste spíš společenší nebo samotářší. Vzpomeňte si, jak obvykle reagujete na různé situace.

2) Dimenze labilita - stabilita určuje obecnější sklon k určitému způsobu prožívání a reagování, tj. úroveň celkové osobní vyrovnanosti. Jde o to, zda člověka vyvede z míry i maličkost, někdy pouze očekávaný problém, nebo zda je vyrovnanější a případnými komplikacemi se začne zabývat teprve tehdy, až přijdou. A i pak se s nimi dovede lépe vyrovnat.

- **Stabilní a vyrovnaní** lidé reagují přiměřeně situaci, bývají klidnější, zpravidla pozitivně ladění, dovedou se lépe přizpůsobit i lépe ovládat. Obvykle mívají vyšší sebehodnocení a také méně problémů, přinejmenším těch subjektivních.
- **Labilní a nevyrovnaní** lidé mají sklon k nepřiměřenému hodnocení čehokoli i k méně přiměřeným reakcím. Je pro ně typická snížená přizpůsobivost, mají častěji špatnou náladu, bývají úzkostní a depresivní. Mívají nízkou sebedůvěru a často trpí pocity méněcennosti. Mají sklon vidět ve všem problémy a podléhat jim. Mnohdy je nejsou schopni ani adekvátně posoudit, natož aby je účelně řešili.

ho bude pozitivně motivovat, což přispěje k jejich dalšímu rozvoji. Přinejmenším tím, že bude ochoten se takovou činností častěji zabývat. Pokud člověku nějaká činnost příliš nejde, tak ho většinou ani nebaví. Raději se jí vyhne a zabývá se tím, co umí. To platí zejména v dospělosti, kdy lidé už příliš nevěří v možnost svého dalšího rozvoje. Tímto způsobem se často zafixuje mylná představa, že k nějaké činnosti nemáme dostatečné předpoklady, a proto ani nemá smysl se o něco takového ani pokoušet. Někdo je např. přesvědčen, že nemá nadání na jazyky, ale může jít jen o důsledek nechuti k učitelu, se kterým v době puberty nevycházel. Kdyby to zkusil znovu, možná by zjistil, že to tak zlé není. Odhad vlastních schopností nemusí být vždycky přesný.

Intelligence se určitým způsobem rozvíjí i v dospělém věku, přestože má tento vývoj jiný charakter než v dětství. Rozdíl je mimo jiné v tom, že už není spojen se zráním mozku, ale je podmíněn hromaděním zkušeností, uplatňováním a využíváním existujících schopností. V závislosti na zkušenosti uvažuje dospělý člověk jinak než dříve. Už není tak radikální, jako byl v mládí, a má tendence posuzovat jakýkoli problém v celém kontextu. Dospělý člověk si uvědomuje, že žádný problém není možné posuzovat pouze z jednoho pohledu, chápe relativitu i mnohoznačnost různých situací. Je schopen kompromisu, který je projevem schopnosti hledat řešení, které by bylo přijatelné z více hledisek, resp. i pro další lidi. Je ve svém uvažování pragmatičtější, více se zabývá praktickými úkoly, spojenými s jeho profesí a vztahy s lidmi.



Podnět k zamyšlení:

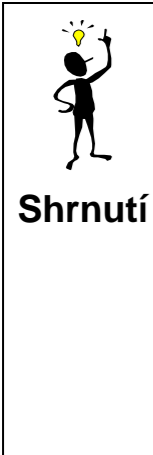
Zkuste si vzpomenout, jak se změnilo vaše uvažování v průběhu dospělosti. V čem si myslíte, že je nyní jiné? Co byste v současné době řešili jinak než když vám bylo 20 let?

V době dospělosti se rozvíjejí jiné složky inteligence, než je ta, na níž byla závislá úspěšnost ve škole. Nové zkušenosti a problémy, které je v této době třeba řešit, mohou dát impuls k rozvoji různých dalších schopností. Jde především o **praktickou inteligenci a profesní schopnosti**. Praktickou inteligenci lze chápat jako míru využití komplexu různých schopností v různých situacích, zahrnuje konkrétní aplikaci dříve získaných znalostí a zkušeností. Je důležitá pro zvládnutí běžných problémů v jejich každodenních souvislostech, je to schopnost obstát v životě. Míra úspěšnosti v této oblasti může postupně korigovat sebehodnocení dospělého člověka. Stává se, že lidé, kteří nebyli **v mládí** ve škole příliš úspěšní, se později velmi dobře uplatní a naopak. Důvodem je skutečnost, že v povolání i běžném životě dospělého člověka jsou potřebné jiné schopnosti, než byly ty, na nichž závisel výborný školní prospěch.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si udělat seznam toho, co umíte a co jste schopni zvládnout. Vezměte v úvahu i to, co byste se ještě naučit mohli, co vás dříve zajímalo, ale dále jste se takové činnosti nevěnovali, co byste mohli zkusit atd.



Shrnutí

Naše poznatky o inteligenci lze shrnout asi takto: každý člověk má nějaké předpoklady, které se v průběhu jeho života rozvíjejí. Lidé se liší nejenom z hlediska úrovně obecné inteligence, ale i ve struktuře dílčích schopností. Lidské schopnosti se rozvíjejí v rodině i ve škole, ale mnohé kompetence se projeví a uplatní až v dospělosti, v soukromém životě či v profesi. Praktická inteligence, která představuje míru využití schopností daného jedince v běžných situacích, je pro život dospělého člověka důležitá vždycky. Přestože si dospělí lidé většinou myslí, že vědí, jaké jsou jejich schopnosti, nemusí to být vždycky pravda. Mohou mít i takové vlohy, které se zatím neuplatnily, protože k tomu nebyl žádný důvod. Nová životní situace může tuto příležitost vytvořit.

Kontrolní otázky:

- 1) Jak byste vysvětlili někomu jinému, co je to inteligence?
- 2) Která složka inteligence nejvíc ovlivňuje vztahy s lidmi a úspěšnost v běžných společenských situacích?
- 3) Která složka inteligence příliš nezávisí na míře vzdělání?
- 4) Může se inteligence rozvíjet i v dospělosti?



10. Každý člověk je jedinečnou osobností. Osobnostní vlastnosti ovlivňují názory, postoje a chování každého jedince.

Lidskou osobnost lze jen těžko charakterizovat jako celek, mnohem snadnější je použít k jejímu popisu dílčí aspekty, označované jako **osobnostní vlastnosti**. Ty lze obecně definovat jako obecnější **tendence k přijetí určitého postoje a z toho vyplývajícího chování**. Např. úzkostnost ovlivňuje způsob, jakým bude určitý jedinec hodnotit různé situace. Bude mít sklon je vnímat jako rizikové bez ohledu na to, zda jsou či nejsou reálně ohrožující, a podle toho na ně bude reagovat. Poznání základních osobnostních vlastností je důležité nejenom pro porozumění jiným lidem, ale i sobě samému.

Pro každého jedince jsou typické určité vlastnosti, resp. jejich komplex. Osobnostní vlastnosti se vytváří na základě vrozených dispozic pod vlivem vnějšího prostředí, tj. učení. Žádná z nich není člověku dána v neměnné podobě, a lze je tudíž i v dospělosti nějak ovlivňovat. Míra dosažitelné změny ovšem nemusí být příliš velká, dospělého člověka už zásadním způsobem změnit nelze. Ze samotáře nelze učinit společenského člověka a z odtahitého jedince citově vřelého partnera se srdcem na dlaní. Budou i nadále přibližně takoví, jací jsou nyní.

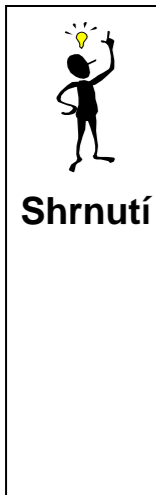
Osobnostní vlastnosti se **v dospělosti už příliš nemění** a vzhledem k tomu by se nemělo zásadně měnit ani chování daného jedince. Je ovšem třeba připomenout, že jednotlivé vlastnosti se nemusí projevovat za všech okolností stejně, leckdy jsou zřejmé jen v určitých situacích (např. zátěžových a stresujících). Méně vyhraněné vlastnosti mohou zůstat skryté až do doby, kdy se vytvoří určité podmínky. Pokud např. bude nějaký člověk jen mírně úzkostný, ovlivní tento rys osobnosti jeho chování jen v náročnějších situacích, zatímco v každodenním stereotypu, který dobře zná, ne.

10.1 Základní osobnostní charakteristiky jsou různě zaměřené a vedou k různým projevům chování

Osobnostní vlastnosti bývají určitým způsobem uspořádané a vytvářejí stabilnější kombinace. Základní osobnostní charakteristiky vytvářejí různě rozsáhlé pásmo, rozložené mezi dvěma krajními variantami. Většina lidí ovšem tak jednoznačně vyhraněna není, obvykle lze říci jen to, že jejich postoje a chování se více či méně blíží k jednomu z uvedených typů.

1) Dimenze introverze - extraverze charakterizuje převládající osobnostní zaměření, vztah k okolnímu světu i k sobě samému, míru otevřenosti vůči okolí a připravenost k aktivitě, a nakonec i sklon k určitému emočnímu ladění a způsobu hodnocení čehokoli.

- **Extraverti** jsou otevření, společenší lidé, kteří snadno navazují kontakt s ostatními. Bývají činorodí a optimističtí, vcelku přizpůsobiví a mají rádi změnu. Jejich nevýhodou je menší spolehlivost a horší sebeovládání.
- **Introverti** jsou zaměřeni víc na svůj vnitřní svět, na své pocity a myšlenky. Takoví lidé bývají spíše samotáři, kteří příliš nestojí o společnost a hůře



Shrnutí

Z předchozí kapitoly vyplývá, že jednání každého člověka ovlivňuje celá řada nejrůznějších motivů. V době dospělosti se vytváří individuálně typická hierarchie potřeb, které mohou mít na daného jedince různý vliv. Velmi důležitý je vztah k vlastnímu výkonu, resp. úspěchu, ale i vztah k lidem, potřeba kontaktu i blízkosti, seberealizace a nakonec i smyslu celého života. Potřeby, které jsou subjektivně nejvýznamnější, se často projeví bez ohledu na aktuální okolnosti, ty méně podstatné se uplatní jen v určitých situacích. Známe-li nejdůležitější hodnoty a potřeby nějakého člověka, jsme schopni odhadnout, jaké budou jeho pravděpodobné reakce a pochopit, proč jedná určitým způsobem. To je důležité zejména pro porozumění lidskému chování v zátěžových situacích, při vyrovnávání s různými potížemi.

Kontrolní otázky:

- 1) Mohou být pudové potřeby ovlivněny sociálně?
- 2) Čím může být uspokojována potřeba jistoty a bezpečí?
- 3) Z čeho vyplývá tendence k altruistickému chování?
- 4) Čím bývá obvykle uspokojována potřeba seberealizace u dospělých lidí?



5. Rozumové schopnosti nemusí být využívány ve stejné míře ani stejným způsobem.

Úroveň obecné inteligence je pouze jedním z předpokladů úspěšnosti, i když dost důležitým. Avšak jde i o to, **jak daný jedinec dokáže svoje schopnosti uplatnit**. Vzhledem k tomu se často mluví o efektivitě a pružnosti využívání intelektových schopností. Někteří psychologové používají v této souvislosti termín „úspěšná inteligence“. Míra účinného uplatnění rozumových schopností není dána pouze jejich celkovou úrovní a kvalitativním složením. Závisí na mnoha dalších psychických funkcích (např. na pozornosti, paměti a osobním tempu), ale i na osobnostních vlastnostech a nakonec i na vnějších okolnostech. Pozornost a paměť, zejména ta krátkodobá, označovaná jako pracovní, umožňuje zachytit potřebné informace a udržet je tak dlouho, jak je třeba. Jde samozřejmě i o to, jak efektivně dokáže daný jedinec pracovat, zda se nezabývá tím, co je nepodstatné. Rychlost je také důležitá, ale spíše ve vztahu k době, potřebné k nalezení přijatelného řešení, pouhá rychlost reagování nemusí mít požadovaný efekt. Rychlé řešení nemusí být vždycky správné.

Inteligence je součástí osobnostní struktury, a proto lze pravděpodobnost **uplatnění rozumových schopností jedince** posuzovat pouze v tomto kontextu. Konstelace osobnostních vlastností spoluurčuje, v jakém směru se bude inteligence rozvíjet, uplatňovat a jaký bude mít pro daného jedince význam. Příkladem může být srovnání dvou lidí, kteří mají stejnou úroveň schopností, ale každý z nich je úplně jinou osobností. Jeden je spíše samotářský a neprůbojný člověk, který má rád klid, zatímco druhý je velice ambiciózní, rád se předvádí a nečiní mu žádný problém se prosazovat, dokonce to považuje za nutné. První člověk bude mít větší tendence o problémech uvažovat, nebude mít sklon k rychlým a povrchním řešením. Jeho úspěch bude trvanlivější, i když asi ne tak zřejmý. Půjde mu víc podstatu a ne o obdiv lidí či o získání nějaké pozice. Druhý člověk bude klást větší důraz na vnější úspěšnost a na to, aby své výsledky hlavně dobře uplatnil. Řešení čehokoli náročnějšího a vyžadujícího déletrvající systematickou práci nebude jeho prioritou. Trochu zjednodušeně lze říci, že první jedinec - při stejných předpokladech - bude mít šanci víc rozvinout své schopnosti, zatímco druhý je sice tolik nerozvine, ale zato je dokáže využít ve svůj prospěch a dobře společensky uplatnit.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste se zamyslet na svými schopnostmi, myslíte si, že je dovedete plně využívat nebo tomu tak v některé oblasti není? Třeba jen proto, že nemáte vhodnou příležitost?

5.1 Lidé přistupují k poznávání a hodnocení čehokoli individuálně typickým způsobem

V souvislosti s úvahami o míře uplatnění různých schopností je třeba se zmínit o nepříznivém vlivu nejistoty a různých pochybností o vlastních

možnostech. Úzkostnost, tj. sklon k nejistotě a obavám, může nepříznivě ovlivnit uplatnění jakékoli schopnosti a dovednosti. Strach ze selhání a sklon k sebedoceňování jej budou za všech okolností blokovat. Člověk si pak netroufne ani na to, co by bez problémů zvládnul. Míra nejistoty a obav může v průběhu pozdní dospělosti narůstat, ať už jde o důsledek negativních zkušeností nebo jen o vědomí počínajícího stárnutí. Starší lidé se mohou domnívat, že už ničeho nedosáhnou, že se jejich kompetence budou pouze zhoršovat. To ale nemusí být pravda, protože za normálních okolností se duševní schopnosti ještě ani kolem 50 let příliš nemění. V tomto období jde spíše o snížení sebedůvěry než o úbytek kompetencí. Strach ze selhání ovšem zvyšuje riziko zhoršení výkonu a tímto způsobem dále posiluje nejistotu. Starší lidé bývají nejistí zejména tehdy, když se nějak změní jejich situace, ztratí svou pozici a měli by si vybudovat novou, onemocní atd.

Pokud na inteligenci nahlédneme z osobnostního hlediska, je třeba věnovat pozornost kognitivnímu stylu. Ten je důležitou osobnostní charakteristikou, v níž se lidé mohou dost podstatně lišit. **Kognitivní styl**, který je pro daného jedince typický, se neprojevuje jen výkonem, ale hlavně **postojem a přístupem k poznávání**, způsobem uvažování a volbou určitých poznávacích strategií. Různí lidé nemusí chápat tytéž situace stejně a mohou o nich i odlišným způsobem uvažovat. Dokonce již pouhý komplex poznatků, které člověk postupně získá, je ovlivněn tím, jak přistupuje ke světu a jaké znalosti má tudíž šanci si osvojit. Člověk, který je přemýšlivý, jemuž jde o skutečné poznání podstaty, získá víc poznatků než ten, kdo raději přebírá hotové názory a sám o ničem příliš neuvažuje. Pesimista bude zaměřen na jiný typ informací než optimista, a proto není udivující, že bude jakoukoli situaci jinak chápat a preferovat jiná řešení.

Významným aspektem osobního kognitivního stylu je **míra ovlivnitelnosti** situací či názory jiných lidí. Resp. naopak, tendence vycházet především z vlastního pohledu a řídit se více svými názory než převládajícím míněním. Míra závislosti na vnějších faktorech je relativně stabilním rysem, který přetrvává v průběhu celého života a souvisí s dalšími osobnostními vlastnostmi, jako je extraverté, tj. společenskost a otevřenost, ale i vstřícnost. **Lidé, kteří jsou ve svém uvažování relativně nezávislí**, bývají samostatní a nenechají se tak snadno ovlivnit. Chtějí a dokáží získané informace posoudit sami, na základě vlastních názorů a zkušeností. Kognitivní nezávislost se projevuje v celkovém postoji k životu i k volbě profese, takoví lidé se s větší pravděpodobností stávají např. matematiky, techniky, manažery apod.

Na opačné straně spektra jsou **lidé, kteří jsou snáze ovlivnitelní** situací i cizími názory. Takoví jedinci neusilují o hlubší pochopení a vlastní interpretaci různých názorů a informací. Akceptují je takové, jaké jsou, obvykle v souladu s obecně platným přesvědčením. Např. věří, že je geneticky upravená kukuřice špatná, ale už nevědí proč a ani je nenapadne se tím zabývat. Stačí jim, že něco říkali v televizi a budou tento názor automaticky považovat za správný. Z podobného přístupu vyplývá např. i tendence volit kohokoli, kdo je mediálně známý, i když se daný jedinec dosud prezentoval něčím úplně jiným. Větší ovlivnitelnost médií či názory jiných lidí bývá spojena s převažujícím sociálním

a stávají hlubšími, jsou s nimi čím dál více spokojeni. Lidé s nízkou potřebou intimity prožívají těsnější vazbu jako omezující a nepříjemnou, a proto se z ní snaží uniknout. Jejich vztahy, pokud vůbec vzniknou, bývají povrchnější a často mívají krátké trvání.

- Opačnou tendencí je **potřeba autonomie**. Lidé s vysokou potřebou autonomie si udržují od ostatních určitý odstup, nechtějí být nikým omezováni a pro zachování své nezávislosti jsou ochotni obětovat mnohé. Je důležité vědět, do jaké míry dokáže daný člověk svou potřebu autonomie harmonizovat s blízkými vztahy. To ovšem nezávisí jenom na něm, ale i na volbě vhodného partnera a přátel. Pokud má každý z partnerů o vztahu jinou představu, dojde dříve či později k jeho rozpadu. Jedinci s nízkou potřebou autonomie se své nezávislosti snadno vzdávají, jde jim víc o udržení vztahu a možnost spolehnout se na něčí pomoc a podporu.

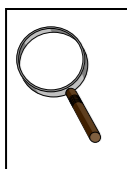


Podnět k zamyšlení:

Vzpomeňte si na nějaký příklad altruistického chování ve vašem okolí. Jaké byly okolnosti tohoto případu, jak se tito lidé projevovali a proč myslíte, že se chovali právě takto.

Potřeba smyslu vlastního života, který by přesahoval pouhé zajištění aktuálně přijatelné existence, je velmi důležitá. Lidé potřebují vědět, že jejich život má nějaký smysl, který by sjednocoval veškeré jejich směřování. To platí nejenom ve vztahu k hodnocení minulosti, ale i s ohledem na budoucí cíle. Pro dospělé lidi je zdrojem tohoto smyslu práce, a proto může být nezaměstnanost tak stresující. Zejména pokud by člověk nebyl schopen najít jinou smysluplnou aktivitu, například v péči o rodinu. Za určitých okolností se může hledat smysl života obtížně, příkladem může být situace těžce nemocného či po úrazu závažně postiženého člověka. Toto téma bylo důležité pro mnohé badatele, především pro vídeňského psychiatra židovského původu Viktora Frankla. Podle něho je utrpení jedním ze zdrojů důležité osobní zkušenosti a člověk se s ním vyrovná jen tehdy, nalezne-li v něm nějaký význam. Třeba jen v tom, že změní pohled na svět a začne uznávat jiné hodnoty, než jaké uznával dřív. Frankl byl přesvědčen, že si člověk může udržet potřebnou důstojnost a sebeúctu, která bude potvrzovat význam jeho života, i v extrémních podmínkách.

kterému se nedaří v zaměstnání, se může utěšovat kvalitním rodinným zázemím, zdravými a chytrými dětmi a naopak.



Podnět k zamyšlení:

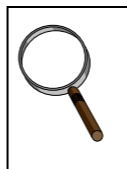
Zkuste si vzpomenout, jakým způsobem uspokojují potřebu seberealizace různí lidé, které znáte. Našli byste mezi nimi nějaké rozdíly?

9.3 Některé psychické potřeby mají společenský charakter

Společensky zaměřené potřeby mohou být dost různorodé a mohou i u jednoho člověka dosáhnout rozdílného stupně významnosti. To samozřejmě souvisí jak s jeho vlastnostmi, tak se získanými zkušenostmi. Jejich základem je primární **potřeba sociálního kontaktu**, z níž vyplývá individuálně rozdílná preference četnosti takových kontaktů. Důležité je i to, jaké vztahy s lidmi považuje daný jedinec za optimální, zda mu jde víc o jejich množství nebo o jejich stabilitu a spolehlivost. Ostatní lidé mohou obecně sloužit nejenom jako zdroj jistoty a bezpečí, ale setkávání s nimi je i předpokladem získání mnoha důležitých zkušeností. Ve vztazích s lidmi se projevují různé tendence: člověk nad nimi potřebuje dominovat, vládnout jim, ale zároveň se nechat vést, pečovat o někoho, patřit do určité sociální skupiny, spolupracovat s ostatními a s někým navázat i hlubší citový vztah. V závislosti na osobnosti každého jedince se zde uplatňují různé tendence jako je např. sklon k většímu odstupu či spíše potřeba k někomu patřit, tendence k vlastnímu prosazení či spíše sklon k solidaritě a altruistickému chování.

- **Potřeba sounáležitosti a akceptace jinými lidmi**, tj. potřeba žít s ostatními v dobrých vztazích je důležitá pro většinu lidí. Lidé s vysokou potřebou sounáležitosti bývají přátelštější, mají tendenci spolupracovat, pomáhat druhým a vyhýbat se konfliktům i situacím, které by vyžadovaly soupeření. S tím souvisí i jejich sklon k altruismu, který lze definovat jako tendenci brát ohled na jiné, pomáhat jim a poskytovat oporu. Jeho opakem je egoismus, tj. soustředěnost na sebe sama, která se projevuje omezením ohleduplnosti k jiným. Tendence k altruistickému chování má vrozený základ, není jen naučená. Vyplývá ze skutečnosti, že člověk ke své existenci potřebuje lidskou společnost a aby z ní nebyl vypuzen, musí se k ostatním chovat alespoň v něčem ohleduplně. Je pro něj výhodné být s lidmi zadobře, potřebuje, aby jej akceptovali a poskytovali mu tak určitou jistotu.
- **Potřeba intimity** se liší od potřeby akceptace a sounáležitosti hlavně v tom, že jde o tendenci vytvářet hlubší vztahy. Ani potřeba intimity není u všech lidí stejně silná. Projevuje se touhou po vzájemné blízkosti a sdílení, otevřeností, ochotou naslouchat jinému člověku, zájmem o jeho pocity a zkušenosti, ale i ochotou se otevřít. Tato potřeba může mít i svou negativní variantu, která se projevuje obavami z příliš hlubokých vztahů, jež jsou prožívány jako omezující. Lidé s vysokou potřebou intimity mívají několik stabilnějších a trvalejších vztahů, a jak se tyto vztahy rozvíjejí

zaměřením. Takoví lidé bývají citliví k podnětům sociálního charakteru, obvykle toho hodně vědí o ostatních lidech a ti zase vědí dost o nich. Volí si spíše humanitně zaměřené profese jako je povolání učitele, sociálního pracovníka či práce v obchodě. Na závěr je třeba říci, že tendence přebírat názory jiných lidí je v zásadě účelnou adaptační strategií. Co si myslí více lidí, by většinou nemělo být nesmyslné, přinejmenším by to člověku mohlo pomoci zapadnout mezi ostatní.



Podnět k zamyšlení:

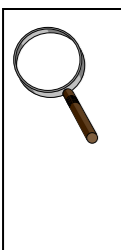
Zkuste posoudit, do jaké míry jste ochotni o různých situacích a problémech samostatně uvažovat a kdy se spokojíte s převzetím hotových názorů.

Další charakteristickým znakem osobního kognitivního stylu je **míra ochoty přijímat složitost poznávané skutečnosti** a brát v úvahu různé souvislosti a vztahy. Opakem je zjednodušený přístup, který od mnoha faktů odhlíží, obvykle proto, že takovému člověku je přílišná složitost a komplikovanost nepříjemná. Dost často nejde ani tak o neschopnost pochopit složitější realitu, ale spíš o emočně podmíněnou potřebu udržet si jednoznačný názor, který by byl považován za správný. Kognitivní styl, který je danému jedinci z osobnostního hlediska blízký, nemusí vždycky plně odpovídat jeho inteligenci. I lidé s dobrou úrovní rozumových schopností mohou mít sklon uvažovat zjednodušeně, zejména v emočně vyhocených situacích. Jasný, i když zjednodušený výklad situace posiluje pocity jistoty, že něco nějak je a že je možné se na to spolehnout. Ochota přijmout větší komplikovanost souvisí s určitými osobnostními rysy, především s emoční stabilitou. Rozdíly v této oblasti mohou vyplývat z míry tolerance k rozdílnosti, z otevřenosti k různým názorům, z pružnosti uvažování a nakonec i z míry úzkostnosti a tendence bránit se jakékoli potenciální nejistotě.

Komplexní přístup k poznávání bere v úvahu různé aspekty, je otevřený i odlišným názorům a informacím, je tolerantní k protichůdným zjištěním a souvisí se schopností vlastní poznávání určitým způsobem regulovat. Zdá se být ideálním předpokladem k úspěšné existenci, ale i tento styl uvažování má své nevýhody. Přílišná šíře úvah může leckdy bránit přijetí jasného a jednoznačného rozhodnutí. Což je zřejmě důvodem, proč se např. zdá, že lidé na nejrůznějších mocenských pozicích rozhodují na základě zjednodušených předpokladů a neberou ohledy na další aspekty, které se jejich kritikům zdají důležité.

Významným kognitivním rysem je i převaha sklonu k objektivitě a **racionálnímu přístupu** či naopak k subjektivnímu a **emocionálně ovlivněnému způsobu hodnocení** čehokoli. Lidé s převahou racionálního přístupu jsou schopni uvažovat o jakémkoli problému s odstupem, dokáží potlačit své osobní pocity a preference, a dovedou přijmout i nepříjemná zjištění či nejistotu. Uvědomují si, že velmi často nelze s jistotou říci, který závěr je ten správný. Lidé s tendencí k převážně emocionálnímu a subjektivně zkrácenému uvažování mají sklon akceptovat názory, které jim osobně

z nějakého důvodu vyhovují, i když nemusí být zcela správné. Přesnost a objektivita není jejich hlavním kritériem. Ve vyjádření těchto lidí se často objevuje formulace „věřím, že ...“. Jsou např. přesvědčeni, že člověk, který je jim sympatický, přece nemůže mlátit svoji ženu nebo jsou naopak ochotni věřit, že ten, kdo jim sympatický není, podváděl a bral úplatky, i když nikdo nepředložil jasné důkazy, že tomu tak bylo. Kognitivní nejistota či zjištění, které by odporovalo jejich představám a pocitům, jsou pro ně těžko přijatelné, a proto mají tendenci se jim nějak vyhnout. Opět nelze říci, že by takto uvažovali jen lidé s nižší inteligencí. I v tomto případě jde spíše o projev převahy určitých osobnostních vlastností.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste mezi svými známými najít člověka, který se rád opírá o názory jiných, má sklon hledat co nejjednodušší vysvětlení situace, které by nebylo v rozporu s jeho dosavadními názory. Člověka, který bude raději věřit, že něco nějak je, než aby se zabýval úvahami o dalších možnostech.

5.2 Výklad čehokoli může být ovlivněn i základním emočním laděním

Sklon vysvětlovat si příčiny toho, co se děje, určitým způsobem, je označován jako **atribuční kognitivní styl**, je dalším individuálně charakteristickým rysem. Způsob výkladu čehokoli je důležitý, protože ovlivňuje i reakci na danou situaci a budoucí očekávání. Projevuje se např. rozdílnou mírou optimismu (resp. pesimismu) a s tím související představou o možnosti zvládat různé životní události vlastními silami. Výklad příčiny jakéhokoli dění se liší z hlediska rozdílného důrazu na jeho vnitřní či vnější příčiny (můžu za to já sám nebo někdo jiný). Vztahuje se i k míře generalizace daného názoru, tzn. zda si dotyčný člověk myslí, že tak tomu bude za všech okolností (např. zda je přesvědčen, že jeho úspěch či selhání byly náhodné nebo má tendenci očekávat, že to bude pokaždé stejné).

Většina lidí si postupně vytvoří stabilní způsob interpretace příčin veškerého dění, který se bude pohybovat v rozmezí mezi krajním **pesimismem** a **optimismem**. Pesimistický styl je typický tendencí hledat vinu u sebe, považovat potíže a problémy za trvalou a nezměnitelnou součást vlastního života, a chápat je jako osobně těžko ovlivnitelné. Např. paní K. se neustále něčím trápí a je přesvědčena, že všechno dopadne špatně a ona nemá šanci to změnit. Vzhledem ke svému postoji si všimá hlavně nepříjemných událostí (slepice jí sežrala liška, skalku odnesla voda, přestalo jít topení atd.) než toho, co probíhá bez problémů (což je nakonec většina věcí). Optimistický styl hledá příčinu problémů jinde než u sebe, je spojen s důvěrou ve vlastní schopnosti a v možnost do průběhu různých událostí zasahovat. Navíc má takový člověk tendenci vnímat veškeré události spíše pozitivně. Na základě jedné problematické situace nečiní definitivní závěry, považuje ji za náhodnou. Avšak i takoví lidé mohou mít problémy, protože leccos podcení a nebudou řešit ani ty problémy, které jsou zcela jednoznačné.

pokud by se dostal do situace, kdy by to potřeboval. S podporou těchto lidí - a někdy jenom díky vědomí, že takové zázemí existuje - je schopen snáze překonat různá strádání. To platí v situaci závažného zdravotního ohrožení i při řešení problémů sociálního charakteru, jako je např. ztráta zaměstnání.

- **Potřeba poznání a přiměřené orientace** ve světě a pochopení jeho zákonitostí s potřebou jistoty a bezpečí souvisí, protože znalost situace eliminuje pocit ohrožení. Různé změny, které život běžně přináší, od člověka vyžadují, aby se v nich adekvátně orientoval a na základě svých poznatků se s nimi mohl účinněji vyrovnat. Takové změny mohou vyplývat z běžných událostí jako je např. uzavření sňatku, zplazení dětí, stárnutí apod., ale mohou být dány i nečekanými událostmi jako je ztráta zaměstnání nebo úraz, který zcela změní životní situaci daného jedince. Mohou mít i obecnější sociální charakter, může jít např. o společenské změny, které se projeví změnou platných pravidel. Příkladem může být možnost ztráty zaměstnání, která dříve neexistovala, nutnost být podnikavější a samostatnější apod.
- **Některé potřeby souvisí s osobním uplatněním** daného jedince. Každý člověk má určitý vztah k vlastnímu výkonu a s tím souvisejícímu úspěchu či neúspěchu. **Potřeba výkonu** souvisí se vztahem k vlastním schopnostem, dovednostem a dosaženým výsledkům, které mohou sloužit k potvrzení osobních kvalit a k udržení přijatelného sebevědomí. Je to potřeba dělat něco dobře a vzhledem k tomu se cítit dostatečně kompetentním. Většinou jde i o **potřebu ocenění** dobrého výkonu, lidé touží být pozitivně hodnoceni, chtějí být považováni za schopné. V tomto případě jde o faktické ocenění toho, co umí a co dokázali. To se může lišit od emočního přijetí, tj. od míry sympatií, které u ostatních vyvolávají. Existují jedinci, kteří jsou vnímáni jako úspěšní a vlivní, ale nejsou ostatním sympatičtí a naopak. Lidé, kteří mají vysokou potřebu výkonu, bývají aktivní, ambiciózní, cílevědomí, mají vysoké aspirace, ale zároveň i dobrou sebekontrolu. Lidé s nízkou potřebou výkonu nejsou ochotni vynakládat v tomto směru větší úsilí, bývají spokojeni s tím, čeho dosáhli. Často jde o lidi s větším důrazem na osobní pohodu. Vztah k výkonu se nemusí projevovat ve všech oblastech stejně, někdo může mít silné profesní aspirace, zatímco ve vztahu k lidem bude mít strach ze selhání. Potřeba výkonu může být významně modifikována různými sociálními vlivy, např. rodinou, školou, ale i platnými společenskými hodnotami. Některá společenství jsou výrazně orientována na výkon, pro jiné nemá větší význam, např. pro Romy.
- **Potřebu seberealizace**, to znamená **uplatnění svých předpokladů a potvrzení vlastní hodnoty**, má většina lidí. Liší se spíše v tom, jakým způsobem dosahují jejího uspokojení. Zda je naplňuje výkon, získání určitého sociálního postavení, úspěšnost v určité oblasti, rozvoj vlastní osobnosti nebo něco jiného. Z hlediska běžného dospělého člověka může být tato potřeba uspokojována fungující rodinou, zdravými dětmi, uplatněním v profesi, nebo i někde jinde (např. ve sportu nebo v chovu králíků). Pokud má v některé z uvedených oblastí problémy, může si je vynahradiť úspěšností či spokojeností v něčem jiném. Například člověk,

**Podnět k zamyšlení:**

Jaký význam má pro vás jídlo? Zkuste si vzpomenout, zda se jím také občas nevylepšujete náladu.

- **Pud sebezáchovy.** Člověk je vybaven základním pudem života, potřebou přežít, která stimuluje nejrůznější obranné aktivity. Za určitých okolností může dojít k ovlivnění této potřeby jiným motivem, který má, zdánlivě paradoxně, větší sílu. V důsledku toho může dojít k sebevražednému jednání, event. k nějaké jiné formě sebepoškozování. Příkladem může být tendence k sebezraňování, jejíž příčinou je např. snaha upoutat pozornost.
- **Pohlavní a rodičovský pud** má u člověka specifickou podobu. Nemí vždycky zaměřen jen na plození, stal se ve větší míře prostředkem k dosažení specifické slasti. Sex může být nejenom cílem, ale i prostředkem, který slouží k uspokojení jiných potřeb, např. zisku či sociální pozice. Sexuální potřeba má různý individuální význam a vede k různě intenzivním prožitkům. Stejně tak jako všechny ostatní potřeby kolísá v čase, uspokojení není vždycky stejné a není ho dosahováno stejným způsobem. Vzhledem k tomu, že sexuální potřeba není nezbytná k přežití jedince, dochází v situacích silné zátěže často k jejímu útlumu. Lze ji chápat jako určitý luxus, který si ohrožený organizmus nemůže dovolit. Třeba i proto, že by se v takové situaci nedokázal postarat o případné potomstvo. To je důvodem, proč se intenzita této pudové potřeby snižuje, když člověk řeší nějaký závažný problém. Ani péče o potomstvo nemá u lidí jen biologický základ, ale je spojena s mnoha dalšími potřebami, které se mnohdy stávají důležitějšími než samotný rodičovský pud.

**Podnět k zamyšlení:**

Zkuste si vzpomenout, zda jste u nějakého člověka setkali s chováním, které pudu sebezáchovy odporovalo.

9.2 Některé psychické potřeby se vztahují k danému jedinci

Psychické potřeby každého člověka jsou uspořádány ve formě individuálně typické hierarchické struktury. Z hlediska poznání osobnosti je důležité vědět, jak jsou jednotlivé potřeby, resp. jejich uspokojení, pro daného jedince významné a jakým způsobem je ho obvykle dosahováno, nebo naopak, ve které oblasti satureován není. Některé potřeby jsou zaměřeny na dosažení přijatelné existence daného člověka zatímco jiné spíše na získání určitého nadstandardu.

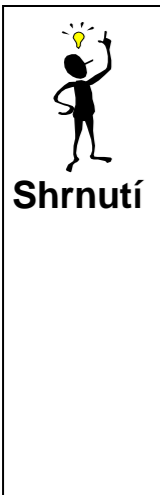
- **Potřeba jistoty a bezpečí** je na hranici mezi biologickými a psychickými potřebami. Má svůj vrozený základ, který je zaměřen na uchování existence, eventuálně i celkové pohody jedince, ale má i sociální obsah. V tomto směru je uspokojována dobrými a spolehlivými vztahy s lidmi, kteří představují další zdroj jistoty a bezpečí. Jestliže má člověk dobré zázemí, například ve své rodině či ve vztazích s přáteli, může se na něj spolehnout,

Sklon k určitému způsobu uvažování přetrvává prakticky po celý život. To je důležité zjištění, protože lidé v souladu se svými názory i jednají, a uvedená tendence může proto dost významně ovlivnit průběh jejich života. V tomto směru je významný zejména rozdíl v důrazu na možnost kontroly veškerého dění. Lidé, kteří jsou přesvědčeni, že všechno závisí hlavně na jejich osobním úsilí, bývají aktivní a snaží se dosáhnout svých cílů. Pokud si myslí, že všechno je dáno vnějšími faktory, které oni sami nemohou nijak ovlivnit, zůstávají pasivní, o nic neusilují a svoje problémy se ani nepokoušejí řešit. Vzhledem k jejich přesvědčení, že by to stejně nemělo smysl, je takové jednání logické.

Je jasné, že lidé se mohou lišit z hlediska způsobu výkladu čehokoli. Každý člověk si postupně vytvoří svůj vlastní, **jedinečný způsob chápání světa** i svého života. Jeho osobní přístup bude určovat, jak bude zpracovávat nové informace. Ty, co se s jeho názorem budou shodovat, bude beze změny akceptovat, jiné bude vykládat tak, aby s ním byly v souladu, i když to nemusí být úplně správné, a další může zcela ignorovat. Určitý pohled na svět se projeví nejenom v interpretaci aktuálního či minulého dění, ale i v názoru na předpokládané budoucí události. Bude předurčovat, čeho si bude daný jedinec všimát a jak bude hodnotit sebe sama, své výkony a vztahy, ostatní lidi či různé události. K zásadnějšímu posunu názorů na cokoli nedochází v pozdní dospělosti tak často, obvykle je tento proces spojen s celou řadou dalších změn. Děje se tak v rámci standardního vývoje, ale i pod vlivem neočekávaných, silně traumatizujících zkušeností, které mohou přístup daného jedince někdy i dost zásadně změnit. Člověk může změnit názor na život např. po náhlé smrti partnera nebo dítěte.

**Podnět k zamyšlení:**

Zkuste zhodnotit svůj vlastní přístup k posuzování různých událostí, jejich příčin i předpokládaných následků. Myslíte si, že jste spíše optimista nebo pesimista?



Shrnutí

Z předcházející kapitoly vyplývá, že s inteligencí to není tak jednoduché, jak by se na první pohled zdálo. Pro leckoho může být fakt, že je pouze jedním z předpokladů úspěšnosti, překvapující. Ale skutečně jde i o to, zda a jakým způsobem dokáže určitý člověk svoje schopnosti využívat a že něco takového není zcela samozřejmé. Různé osobnostní vlastnosti ovlivňují způsob, jakým lidé svoje schopnosti užívají a jak přistupují k poznávání čehokoli. Individuálně typický kognitivní styl určuje, do jaké míry jsou ve svém uvažování ovlivnitelní, zda mají tendenci preferovat zjednodušené závěry, zda přistupují k hodnocení čehokoli spíš racionálně či emotivně a v čem vidí příčiny různého dění. Podstatné je, že způsob uvažování ovlivní i chování a životní směřování daného jedince.

Kontrolní otázky:

- 1) Na čem závisí uplatnění rozumových schopností?
- 2) V čem se projevuje kognitivní styl, který je typický pro daného jedince?
- 3) Proč mají mnozí lidé tendenci přehlížet složitost situace a dávat přednost zjednodušujícímu vysvětlení?
- 4) Co je charakteristické pro pesimistický styl? Jakým způsobem takoví lidé uvažují?



předpokládané dosažitelnosti. Pokud se nějaký cíl jeví nedostupný, může v krajním případě dojít až k rezignaci či hledání náhradního řešení. Pokud se např. člověku zdá, že mu společnost nedává žádnou šanci, aby se nějak uplatnil, může přestat o tento cíl usilovat a zvolí si jinou alternativu, třeba i společensky nepřijatelnou. Např. mladí lidé, kteří nemohou sehnat žádné zaměstnání, se začnou živit ilegálním způsobem či setrvávají na podpoře a začnou se flákat.

9.1 Základní potřeby jsou různé, biologické i psychické

Lidské potřeby jsou velice různorodé, pro lepší přehled a porozumění bývají rozděleny do dvou základních kategorií.

1. **Biologické potřeby**, které jsou vrozené; někdy bývají rovněž označovány jako pudy. Slouží dvěma důležitým cílům: zachování vlastní existence a prostřednictvím toho i zachování rodu, tj. zplození a péče o potomstvo.
2. **Psychosociální potřeby**, které ve své finální podobě vrozené nejsou. Lidé mají určité předpoklady k jejich rozvoji, ale jaká bude konkrétní podoba těchto potřeb, závisí na vlivu prostředí, v němž člověk žije. To je jeden z důvodů, proč jsou psychosociální potřeby mnohem různorodější než pudy.

Pudové tendence jsou vrozené, ale ani ony nejsou u všech lidí stejné. Mívají různou intenzitu a různé místo v individuální hierarchii potřeb. Také jejich uspokojování může být mnohem variabilnější, než by vyžadoval jejich biologický účel. Sociální zkušenost ovlivňuje i vztah k těmto potřebám. Společenské zvyklosti a možnost rozumového hodnocení mění jejich význam i způsob, jakým jsou saturovány, co je považováno za přijatelné a co už ne. (Dobrym příkladem je nárůst tolerance variability uspokojování sexuálního pudu.) V krajním případě mohou být dokonce potlačeny ve prospěch nějaké sociálně podmíněné potřeby. Příkladem takové varianty je hladovění, jehož cílem je dosažení politického ústupku.

- **Pud výživy** původně sloužil pouze k uchování biologické existence člověka, ale v rámci civilizačního rozvoje, v důsledku mnoha sociokulturních vlivů se značně změnil. Jídlo se stalo cílem i náhradním prostředkem uspokojení jiných potřeb. Je chápáno jako zdroj slasti a může sloužit jako náhrada za nedostatek lásky, úspěchu apod. Není nic výjimečného, že člověk, který má nějaké problémy, hledá uspokojení v konzumaci sladkostí. Skutečnost, že jídlo může být zdrojem slasti, byla lidem známá již dávno. Proto býval zákaz jídel, která by mohla takové potěšení poskytnout, součástí různých asketických systémů, zdůrazňujících jiné kvality jedince. Například švýcarský církevní reformátor Kalvín vydal seznam „hříšných jídel“ mezi něž patřily např. zavařeniny, zvěřina, drůbež a sladké pečivo. Aby se jejich konzumaci skutečně zamezilo, chodily po domácnostech kontroly, které zjišťovaly, zda lidé taková jídla nejedí. V současné době se tendence regulovat příjem jídla projevuje jinak, např. tendencí ke striktní selekci potravin u vegetariánů nebo veganů.

9. Lidské jednání je téměř vždycky nějak motivováno, jednotlivé motivy vycházejí z potřeb, které mají všichni lidé. Rozdíl je pouze v jejich intenzitě či preferovaném způsobu uspokojování.

Porozumění různým lidem vyžaduje i poznání toho, co tito jedinci chtějí či nechtějí, jaké si stanoví cíle a jakým způsobem jich míní dosáhnout. Důvody, proč všichni nehodnotí tytéž události stejně a proč jednají různým způsobem, jsou mimo jiné dány i jejich potřebami a z nich vyplývajícími motivy. I ty jsou důležitými individuálními charakteristikami a na nich závisí, jak budou lidé za určitých okolností či ve většině situací reagovat.

Lidé se z hlediska struktury a hierarchie svých potřeb liší a vzhledem k tomu nejsou stejné ani jejich projevy. Stabilnější motivační tendence a subjektivně nejvýznamnější potřeby mohou sloužit k předpovědi pravděpodobnosti určitého chování a s ním související úspěšnosti (nebo potíží) v soukromí i v profesi. Rozdílný význam jednotlivých potřeb, ale i míra jejich uspokojení, se projeví v převažujícím životním stylu, který je pro daného jedince charakteristický. Pro jednoho člověka bude důležité dobře vycházet s ostatními lidmi, zatímco pro druhého bude významnější, zda je v něčem dobrý a má úspěch.

Motivy lze chápat jako osobní důvody určitého jednání. Motivů člověka aktivizují, zaměřují na určitý cíl a udržují jej tak po určitou, různě dlouhou dobu. Lidské chování mohou ovládat různé motivy, vědomé či nevědomé, stimulované vnějšími podněty i vnitřními potřebami. Podnět k jakékoli aktivitě vzniká na základě interakce vnitřního stavu jedince a vnějších, aktuálně působících podnětů. Může se zde samozřejmě uplatnit i minulá zkušenost, která např. navozuje tendenci ke zopakování nějakého zážitku či naopak, potřebu se mu vyhnout. Vnější objekty a situace mohou člověka nějakým způsobem přitahovat, to znamená, že pro něho mají pozitivní hodnotu. Stejně tak jej mohou odpuzovat a z toho vyplývá jejich negativní hodnota. Například vůně grilovaného kuřete může navodit potřebu jít dovnitř a dát si kousek, zatímco vůně zelí ji může naopak tlumit.

Subjektivní hodnota čehokoli se může měnit v závislosti na okolnostech. Nasycení, resp. přesycení nějaké potřeby vede, obvykle jen k dočasnému, odmítání něčeho takového. Například nadměrná konzumace v době Vánočních svátků se nakonec může projevit celkovou nechutí k jídlu, bez ohledu na jeho kvalitu. Ale může tomu být i naopak: pokud má člověk delší dobu hlad, připadá mu lákavé téměř jakékoliv jídlo. Uvedené mechanismy působí obecně, bez ohledu na to, o jakou potřebu jde - např. pokud je člověk určitou dobu bez zaměstnání či bez partnera, postupně slevuje ze svých představ a bývá zpravidla ochoten přijmout téměř jakoukoliv variantu, i když třeba jen dočasně.

Cílem motivovaného jednání je uspokojení nějaké potřeby. Toho lze dosáhnout různým způsobem, v závislosti na druhu potřeby, na aktuální situaci i osobnosti jedince. Motivace je ovlivňována minulou zkušeností, která se projevuje nejen v konkrétní představě cíle, ale i ve zhodnocení jeho

6. Zkušenost je velmi důležitým faktorem. Člověk se z ní učí, uchovává si potřebné poznatky i užitečné dovednosti. Díky ní může svému prostředí lépe porozumět a snáze zvládnout jeho požadavky.

Lidé mají vrozenou schopnost i potřebu přijímat různé podněty jako informace. Tato potřeba je zřejmá již od samého počátku života. Všechny podněty, které dítě vnímá a nějak zpracovává, vytvářejí základ jeho zkušenosti. Postoj k různým informacím i způsob, jakým jsou zpracovány, odpovídá aktuální úrovni inteligence daného člověka, jeho zkušenostem i motivaci. Každý člověk **zpracovává informace takovým způsobem, jaký umožňuje úroveň jeho uvážování.** Informace, které je ochoten a schopen akceptovat, si vybírá podle toho, jak je chápe a jaký pro něj mají význam. Ty, kterým nerozumí nebo se mu jeví nepodstatné, ignoruje. Hodnocení významu informací závisí na pochopení situace, to znamená na schopnosti rozlišit to, co by mohlo být důležité a co ne. Míra porozumění může ovlivnit i využití dané informace pro řešení problému. Když člověk něco nechápe, tak jen těžko může takové poznatky účelně použít, uchová si je nanejvýš mechanicky, ale bez porozumění jejich podstaty. Vyšší úroveň inteligence se projevuje mimo jiné i efektivnějším zpracováním a lepším využitím informací. Může se projevit také větším zájmem o nové zkušenosti.

Způsob zpracování informací ovlivní i jejich zapamatování a opětovné vybavení. Pokud jim člověk porozumí a dovede je správně zařadit, snadněji si je zapamatuje a bude si je i lépe vybavovat. Takovým způsobem lidé zpracovávají informace, které nějak navazují na jejich dřívější znalosti, ať už profesní či jiné. Předchozí zkušenosti vždycky ovlivňují přístup k novým poznatkům a porozumění novým problémům. Například technik snáze pochopí návod, který rodina dostane při nákupu nějakého spotřebiče. Proto si jej s chutí celý přečte, zatímco jeho žena, která má úplně jinou profesi i jiné zájmy, se podívá jen na to, jak jej spustit a zastavit. Tento muž si pravděpodobně bude pamatovat víc údajů o daném přístroji a to i tehdy, kdyby si celý návod přečetli oba manželé.

Aby se člověk mohl něčemu naučit, musí potřebné informace uchovat, nejlépe v rámci porozumění jejich vzájemným souvislostem a vztahům. **Schopnost se učit je důležitou součástí inteligence.** Předpokladem učení je paměť. Způsob, jakým jsou informace do paměti ukládány, může být různý a s tím souvisí i možnost jejich pozdějšího využití. Kvalita paměti je závislá na složitě a vzájemně propojené aktivitě mnoha různých oblastí mozku. Paměť nemá vlastní obsah, je to funkce, která představuje jednu z možných forem zpracování informací. To znamená, že obsah paměti musí být něčím naplněn a co to bude, už závisí na dalších okolnostech.

6.1 Paměť zahrnuje různé aktivity

Paměť zahrnuje všechny **aktivity spojené s uložením, uchováváním a vybavováním** dřívějších poznatků a zkušeností. Výběr a určitá úprava získaných poznatků a dovedností funguje na všech úrovních paměťového

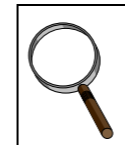
procesu. To znamená, že diferencujeme nejenom při jejich selekci a zpracování, ale i při vybavování a opětovném využití.

- Paměť funguje v souladu s **principem ekonomie**. Člověk si pamatuje hlavně to, co je pro něj potřebné a významné. Ostatní informace zapomíná nebo si je vůbec nezapamatuje. Důvodem, který vede k takové selekci, je omezená kapacita paměti. Tu je třeba využívat účelně a tudíž vybírat jen to, co může být v něčem užitečné.
- **Tendence ke zjednodušení**, tj. k zachování rovnováhy a jednoznačnosti: člověk si lépe pamatuje informace, které odpovídají jeho dosavadním zkušenostem a postojům. Informace, které by jim odporovaly a tímto způsobem by posilovaly jeho nejistotu, bývají snáze zapomenuty nebo nějak zkresleny. To je důvodem, proč se nám nechce měnit např. názory na lidi, které dlouho známe.

Zapamatování závisí na stavu organismu, na časovém intervalu, který je k dispozici na zpracování daných informací a na jejich individuálním významu. Osobní význam informací může vyplývat z rozumového hodnocení (potřebujeme vědět, jak se pracuje s novým přístrojem), ale může být i citový (nějaká událost se člověka dotkla a on si ji proto zapamatuje, i když leckdy nerad). Informace mohou být zpracovány a interpretovány různým způsobem, a z této skutečnosti vyplývá i pravděpodobnost jejich uchování. Pokud něčemu dobře rozumíme a chápeme podstatu takových informací, snadněji si je zapamatujeme. Obvykle je to i proto, že nějak navazují na naše dřívější poznatky. Pokud něčemu nerozumíme, můžeme si takové údaje zapamatovat jen mechanicky. Takto vštípené informace nelze nikam zařadit, a proto se uchovávají hůř, obtížnější může být i jejich vybavení. Je tomu tak proto, že si nelze vypomoci logickými souvislostmi.

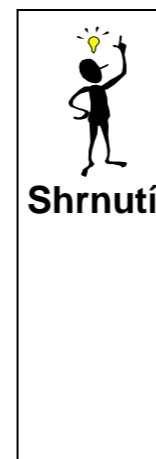
Reprodukci, která je jednou z forem vybavení zapamatovaného, můžeme chápat jako jeho rekonstrukci, tj. aktivní přepracování. Z toho vyplývá, že nemusí být zcela přesná, v naprosté většině nebude zcela identickou kopií zapamatovaného. Člověk není stroj a vždycky něco zkreslí, vypustí nebo přidá. Zapomínání se projevuje vyhasínáním vzpomínek, leckdy si nemůžeme nějaký zážitek přesně vybavit, víme např., že na oslavě byl ještě někdo, že se toho dělo víc, než na co si vzpomínáme atd. To si ovšem může pamatovat zase někdo jiný. Zapomínání je, stejně tak jako vštípení a uchování v paměti, výběrovou činností. Zapomínání obvykle znamená postupné ochuzení či úplné vymizení příslušné informace, resp. její překrytí novou a aktuálně významnější. Starší informace se ztrácejí, zejména pokud nejsou užívány a tímto způsobem opakovaně posilovány. Proto jsme např. zapomněli většinu svých znalostí ze střední školy, zatímco si snadno vybavujeme to, co denně potřebujeme. Živými vzpomínkami, které tak snadno nevymizí, mohou ovšem být i citově významné zážitky, ať už byly negativní nebo pozitivní (ať šlo o nějaké trauma nebo o radost z narození dítěte).

- **Vytrvalost** je schopnost vydržet pracovat tak dlouho, jak je ke zvládnutí úkolu třeba, bez ohledu na nejrůznější překážky. Souvisí se sebeovládáním, člověk, který se dovede ovládat, bývá i vytrvalý. Vytrvalost je samozřejmě žádoucí, ale i ona může mít ve své extrémní podobě negativní vliv na psychickou rovnováhu jedince. Tvrdohlavost a ulpívání na něčem, co už není účelné a nemůže přinést pozitivní výsledky, nemá smysl. Příkladem může být opakované usilování o návrat do původního zaměstnání, který není v aktuální situaci reálný, bere člověku čas i energii, kterou by mohl uplatnit účelněji.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste se zhodnotit vlastní vytrvalost. Dokážete vytrvat ve svém úsilí, nebo se dáte snadno odradit?



Shrnutí

Z této kapitoly vyplývá, že vůle je velmi důležitou psychickou funkcí, která je obecně ceněna. Je nezbytným předpokladem k odolávání různým lákadlům a k plnění různých povinností. Není to schopnost vrozená, člověk se musí učit ovládat svoje uspokojení a jednat tak, jak je nutné. Vůle se v lidském životě uplatňuje různým způsobem. Vždycky ji ovlivňuje i komplex poznatků a zkušeností, které dávají určité činnosti nějaký smysl. Pro lepší ovládnutí vlastního jednání je užitečné porozumět svému rozhodování i typickému způsobu reagování. Každý jedinec má jinou, individuálně typickou strukturu volných vlastností, z níž vyplývají i možná rizika. Každý má svoje slabé stránky a je dobré, když si uvědomí, které to jsou. To je první předpoklad k jejich zlepšení.

Kontrolní otázky:

- 1) K čemu slouží vůle?
- 2) Které vlastnosti jsou důležité pro dosažení dlouhodobých předsevzetí?
- 3) Co bychom měli vzít v úvahu, když se rozhodujeme o prostředcích, pomocí nichž chceme dosáhnout určitého cíle?
- 4) Jaké jsou základní vlastnosti pasivní vůle?



celé realizační fáze se uplatňuje kontrolní aktivita vůle, člověk reaguje na různé signály, které ho informují o účelnosti a efektivitě jeho konání. Na základě takových informací koriguje svoje plány, eventuálně i původně stanovený cíl. Může se například stát, že se někdo rozhodne vystudovat nějaký obor a v průběhu studia se objeví lákavá pracovní nabídka, kterou bude považovat za výhodnější, a proto studium nedokončí.



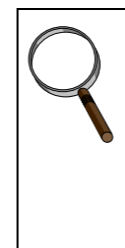
Podnět k zamyšlení:

Zkuste se ohodnotit ještě jednou: jak dokážete odolávat různým překážkám a lákání, jak se vám daří uskutečňovat svoje úmysly? Dáváte si např. novoroční předsevzetí?

Realizace různých úmyslů, zejména pokud je dlouhodobá, bývá energeticky náročná. Do jaké míry musíme odolávat rušivým vlivům a překonávat vlastní lenost či nechuť, závisí na **motivaci, jakou k dosažení tohoto cíle máme**. Je rozdíl mezi tím, zda pracujeme proto, že chceme dosáhnout něčeho žádoucího, co je pro nás osobně důležité. Abychom toho dosáhli, musíme leckdy i něco obětovat. Tato aktivita nám sice sama o sobě nemusí přinášet příjemné zážitky, ale představa cíle usnadňuje překonávání potíží. Např. člověk chce vystudovat určitý obor nebo postavit dům. Jestliže pracujeme proto, že musíme, motivem je vyhnout se potížím, které bychom měli, pokud bychom to nedělali. Například bychom neměli dost finančních prostředků. Dospělý člověk akceptuje, že je třeba plnit určité povinnosti, ale může tak činit nerad, určitá práce pro něj může být velice obtěžující. Za těchto okolností je třeba vynaložit mnohem více volního úsilí a taková činnost vyčerpává daleko víc než aktivita, o jejímž smyslu nepochybujeme. Plnění pracovních povinností se může stát návykem, který nevyžaduje větší úsilí. Člověk si zafixuje, že v určitou dobu musí jít do práce a tam vykonávat určitou činnost, dělá to automaticky, ví že v určitou dobu tato povinnost skončí, ale jinak o ní nepřemýšlí. Takto zautomatizované návyky se často udržují ještě v době, kdy už nejsou potřeba, např. v důchodu.

Úspěšné uskutečňování vlastních předsevzetí a dosahování stanovených cílů závisí na jiných předpokladech než rozhodování. V tomto případě jsou rozhodující **vlastnosti pasivní vůle**, jejichž podstatou je schopnost vytrvat a odolávat různým tlakům. Síla vůle se projevuje např. sebeovládáním a vytrvalostí.

➤ **Sebekontrola**, resp. sebevláda, je schopnost podřídit aktuální jednání určitému cíli, resp. požadavku, a odolávat jiným, rušivým i lákavějším podnětům. Sebeovládání je jistě velmi důležitou vlastností, ale na druhé straně je třeba, aby nepřesáhlo únosnou míru, protože člověk potřebuje kompenzovat tlak povinností uvolněním a dosažením nějakého uspokojení. Potřebuje tedy nejenom pracovat, ale i odpočívat, nemůže si jen odříkat, ale musí také prožít něco příjemného. To znamená, že bychom měli ve svém životě dbát na potřebnou rovnováhu a předcházet zbytečnému přetížení a vyčerpání.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste posoudit kvality vaší paměti: jak dobře si pamatujete běžné věci, co snadno zapomínáte a naopak. Např. zda si lépe zapamatujete čísla nebo obličeje. Jak dlouho vám např. trvá, než se naučíte nové telefonní číslo svých známých apod.? Myslíte si, že máte horší či lepší paměť než vaši vrstevníci?

6.2 Paměť funguje v souladu s dalšími psychickými funkcemi

Paměť je ovlivňována tělesným stavem i dalšími psychickými procesy. Jejím dobrému fungování nejvíce prospívá odpočinek a uspokojivý zdravotní stav. Mohou ji ovlivnit i různé látky, např. kofein v kávě či různé medikamenty, které mohou naši duševní aktivitu tlumit, např. uklidňující léky atd. Avšak podpurné prostředky nemusí mít takový efekt, jaký si představujeme.

Zapamatování i vybavení závisí na pozornosti. Pozornost umožňuje zaměření na určitý obsah a tím i jeho zpracování, ale také jeho zapamatování. Pozornost je, stejně tak jako paměť, formální psychickou funkcí, která je vždycky vázána na určitý obsah, resp. činnost. Pozornost je jedním z mechanismů regulace psychické aktivity. Z vývojového hlediska lze rozlišovat **bezděčnou, spontánní pozornost**, která je upoutávána vším, co je nápadné či aktuálně významné. Takové podněty přitahují pozornost samy o sobě, nejde zde o projev nějakého předchozího úmyslu. Bezděčná pozornost je potřebná k základní orientaci v prostředí, kdy je třeba všimnout si toho, co je nové nebo neobvyklé, protože by mohlo jít o důležitou informaci. Běžným podnětům není třeba věnovat pozornost, ty z tohoto hlediska významné nejsou. Upoutávání pozornosti není zcela závislé jen na vlastnostech vnějších podnětů, určitý význam zde mají osobní zkušenosti a preference a z nich vyplývající zaměření. S bezděčnou pozorností počítá např. reklama. Chce nás za každou cenu upoutat, třeba negativně, a pokud se jí to podaří, tak dosáhla svého cíle. I když budeme reklamní šot považovat za hloupý, budeme si jej po určitou dobu pamatovat. Výrobek, který inzerovala, nám bude připadat známý, a proto jej koupíme spíše než ten, o němž nevíme vůbec nic. Dospělému člověku by však tato forma pozornosti nestačila. Jeho profesní i jiné aktivity musí být regulovány jinak.

Úmyslná pozornost předpokládá předcházející rozhodnutí, zaměřenost na určité podněty. Selektace je tu provedena na základě předchozího úmyslu. Pozornost je v tomto případě často udržována vůlí, protože tyto podněty, resp. taková činnost by většinu lidí sama o sobě neupoutala. Člověk se musí dost často nutit k soustředění na učení něčemu, co je důležité, přestože se mu mnohdy příliš nechce.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout, jak snadno jste se kdysi naučili to, co vás bavilo a kolik dalo práce naučit se nezajímavou látku.

Jak již bylo řečeno, zapamatování a vybavení ovlivňuje míra porozumění daným informacím. Schopnost chápat souvislosti a vztahy snižuje náročnost učení. Stačí si pamatovat jen základní myšlenky, které lze i snáze vybavit a při reprodukci dále rozvinout. Z tohoto hlediska lze diferencovat **mechanickou paměť**, která představuje doslovné, nebo téměř doslovné zapamatování, bez porozumění smyslu. Mechanicky se učíme především takové údaje, které žádný smysl nemají, např. různé kódy a telefonní čísla. (Mnozí lidé si vzpomenou, jak se učili různé fyzikální poučky, kterým moc nerozuměli, ale umět je museli.) Za těchto okolností si musíme pamatovat všechno, při vybavování nelze nic odvozovat. To je pro dospělého člověka obtížné, a proto si často vypomáháme různými mnemotechnickými pomůckami, např. vytvořením systému, s jehož pomocí si snadněji zapamatujeme třeba telefonní číslo nějakého kamaráda. Z tohoto důvodu mají lidé rádi čísla, která jsou uspořádána podle nějakého systému, např. jsou v něm na začátku každého trojčíslí dvojky apod. **Logická paměť** využívá možnosti pochopit podstatu příslušné informace a tak si usnadnit jejich zapamatování i vybavení. Za těchto okolností se snižuje množství jednotek, které je nutné si pamatovat a navíc je možné využít při jejich vybavování logických souvislostí. Člověk, který chápe o co jde, si dokáže potřebné detaily odvodit a nemusí si je doslova pamatovat.

Paměťové funkce může ovlivnit i aktuální emoční ladění a motivace.

Jak již bylo řečeno, každý člověk si zapamatuje především to, co je pro něho nějak významné. Emoční ladění může ovšem ovlivnit paměť i méně specifickým způsobem, prostřednictvím pozornosti. Silná radost, napětí či depresivní nálada ruší koncentraci pozornosti a tím zhoršuje i fungování paměti. To znamená, že za takových okolností se nemůžeme mnoho naučit a budeme si i těžko vybavovat dřívější poznatky. Tato skutečnost je příčinou potíží trémistů, kteří nejsou mnohdy schopni reprodukovat ani to, co dobře znají a co by za méně vypjaté situace bez problémů dokázali.

Paměť je předpokladem učení a učení je jednou ze základních podmínek rozvoje psychických funkcí. Zkušenost se projevuje v chování i prožívání jedince, které se pod jejím vlivem různým způsobem mění. Takto navozená změna může být pozitivní, např. člověk se naučí zacházet s nějakým nástrojem či diferencovat vhodné chování, ale může se projevit i negativně, např. když se začne v důsledku nepříznivé zkušenosti bát. Zkušeností navozená změna chování může vyplývat z uvědomovaných zážitků, ale mohou ji ovlivnit i ty, které jsou aktuálně vytěsňené a zdánlivě zapomenuté. Například dávný neúspěch bude tlumit naše ambice, i když si tento zážitek už nemusíme vybavovat. V učení se odráží závislost lidského chování na vlivech prostředí. Funkcí učení je adaptace na prostředí, v němž člověk žije a získává zde různé zkušenosti.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout na nějakou zkušenost, která ve větší míře ovlivnila vaše další jednání, bez ohledu na to, zda byla příjemná či nepříjemná.

jednání nikdy nelze s jistotou předvídat, protože ani oni sami nevědí, co je zase napadne. Bývají příjemnými společníky, ale nejsou dostatečně spolehliví.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste odhadnout, k jakému způsobu rozhodování máte spíše sklony, vzpomeňte si na některé situace ze svého života, které by mohly svědčit pro jednu z uvedených variant.

V rozhodovací fázi může vzniknout nejenom konflikt cílů, ale mohou se objevit i problémy při **volbě způsobu, jakým chce člověk svého cíle dosáhnout**. Aby byl zvolený prostředek účinný, měli bychom při jeho výběru respektovat dva požadavky:

- **Měl by být zvládnutelný**, tj. v souladu s našimi schopnostmi a možnostmi, danými charakterem situace. V tomto smyslu souvisí volba prostředků s přiměřeností našeho sebehodnocení. Člověk, který se podceňuje, bude volit opatrně, raději nebude riskovat a přijme to, co se mu bude jevit jisté. Ani člověk, který se přeceňuje, si často nevybere dobře, může zvolit způsob, který je na první pohled nereálný a nedosažitelný. Někdy si mohou nedostupné cíle či nezvládnutelné prostředky zvolit i lidé nejistí a nevyrovnaní. Přehnané požadavky, které na sebe kladou, jsou pokusem překonat pocity nejistoty a méněcennosti alespoň na této úrovni. Nevýhodou takové obranné reakce je skutečnost, že další neúspěch jim jejich názor na vlastní nedostačivost ještě potvrdí.
- Zvolený prostředek by měl být **přijatelný z hlediska norem společnosti**, obvykle to znamená, že je v souladu s vlastním svědomím. Způsob, který s běžnými normami chování slučitelný není, může akceptovat člověk ve velmi těžké životní situaci a nebo ten, kdo normy nerespektuje. Může si např. myslet, že požadavky výběrového řízení na určité pracovní místo lze zvládnout podvodem či korupcí. V tomto smyslu je důležité i obecné povědomí společnosti, jak takové přestupky posuzuje, do jaké míry je toleruje apod.

8.3 Vůle se uplatní hlavně při uskutečňování dlouhodobých plánů

Uskutečňování různých rozhodnutí je bez vůle často nemožné. Vůle se v této fázi uplatní při **překonávání překážek a odoláváním rušivým podnětům**. Můžeme rozlišovat dva způsoby, jakými síla vůle působí: tlumí nežádoucí impulsy a aktivizuje žádoucí jednání. Doba potřebná k dosažení cíle může být různě dlouhá. Čím je toto období delší, tím je větší riziko, že se původní úmysl neuskuteční nebo se nebude realizovat v takové podobě, jak si člověk představoval. Důvodem je skutečnost, že musí překonávat různé potíže, leccos se mu na počátku jevílo snadnější, s některými problémy nepočítal a nyní se s nimi musí vyrovnat atd. Pokud trvá uskutečnění nějakého plánu příliš dlouho, může se změnit jeho význam a úsilí, které je potřebné k dosažení stanoveného cíle, se nakonec se zdá být zcela zbytečné. Schopnost reagovat na takové proměny závisí na pružnosti vůle. V průběhu

8.2 Vůle je komplexní funkce, která zahrnuje různé dílčí charakteristiky

Vůle se může projevovat různým způsobem, na úrovni **rozhodování** (kdy jde o volbu určitého cíle, kdy musí člověk zvažovat různé motivy, ale i o volbu prostředků, které chce jedinec k dosažení takového cíle použít), ale i **jednání**, které směřuje k dosažení cíle.

Rozhodování, včetně volby cílů i prostředků, je iniciováno pocitem chtění nebo nutností zvolit si nějaký cíl, resp. si vybrat z několika alternativ. V procesu volby či hledání žádoucího (popřípadě alespoň přijatelného) cíle se mohou uplatňovat různé osobnostní vlastnosti. Projevují se zde rozdíly v temperamentu, např. flegmatickému jedinci může rozhodování trvat déle. Určitý vliv má i zkušenost, člověk se snáze rozhoduje pro takové cíle, o nichž se domnívá, že pro něj budou zvládnutelné atd. Rozhodování ovlivňují rozumové schopnosti, lidé různé alternativy racionálně posuzují a uvažují o nich. Zvažují jejich význam pro svou budoucnost, jejich rizika i výhody. Tak tomu bývá, když přemýšlejí o zaměstnání či o uzavření manželství. Na jeho volbě se samozřejmě podílí i emoční hodnocení, rozdíly osobního významu různých cílů, event. s nimi spojených zážitků. Např. člověk má velmi dobré vzpomínky na své bývalé pracoviště, cítil se tam dobře a rozuměl si se spolupracovníky, a proto se nakonec rozhodne, že se tam vrátí, i když by jinde měl lepší perspektivu. V tomto případě dává přednost osobní pohodě před ambicemi. Volbu jedné varianty ovlivňují i hodnoty, které člověk uznává. Z tohoto hlediska se budou lišit cíle lidí, kteří považují za nejdůležitější peníze, a těch, kteří jsou ctizádostiví v jiném směru, chtějí být uznáváni a oceňováni, nebo jim jde víc o smysl vykonávané práce. V tomto případě může být i volba prostředků, které hodlají použít, dost rozdílná.

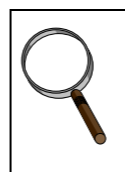
V procesu rozhodování se uplatňují různé vlastnosti, obvykle jiné než ty, na nichž závisí uskutečňování zvoleného cíle. Jejich specifčnost se odráží i v názvu, jsou označovány jako **vlastnosti aktivní vůle**. Jde především o rozhodnost, iniciativnost a pružnost. Za zmínku stojí především jejich krajní varianty, které mohou vést k různým problémům.

- **Nerozhodnost jako trvalejší vlastnost.** (V tomto případě nejde jen o situačně navozené obtíže v rozhodování. Za takových okolností může mít problémy s rozhodováním většina lidí.) Obecný sklon k nerozhodnosti se projevuje neschopností přijmout zátěž volby, která vždycky znamená preferenci jedné možnosti na úkor jiné. (Je známé, že nabídka více možností snižuje uspokojení z jakékoli volby u většiny lidí.) Nutnost se rozhodnout bývá u těchto lidí doprovázena nepříjemnými pocity napětí, nejistoty až úzkosti. Takoví jedinci raději za sebe nechávají rozhodovat jiné, vyhýbají se situacím, v nichž by museli volit mezi více alternativami. Jejich výhodou je stabilita. Vzhledem k tomu, že se neradi rozhodují, svoje rozhodnutí obvykle nemění a jejich jednání lze proto snadno předvídat.
- **Ukvapenost a impulzivita** se projevuje tendencí k rychlému, až zkratkovitému rozhodování bez potřebné racionální úvahy, ale i sklonem k bezprostřednímu reagování bez rozmyslu. Takoví lidé svoje rozhodnutí naopak mění snadno a obvykle nebývají ani dostatečně vytrvalí. Jejich

6.3 Učit se můžeme různým způsobem

Pro ilustraci uvedeme charakteristiky **různých způsobů učení**, které - aniž si to často vůbec uvědomujeme - běžně ve svém životě používáme.

- **Klasické podmiňování** je takový způsob mechanického učení, kdy dochází ke spojení dvou podnětů, resp. spojujeme určitou zkušenost s nějakou situací. Například nepříjemná zkušenost s určitou restaurací vede k tomu, že příště jdeme raději jinam a naopak, úspěšné složení zkoušky v určitých šatech vede k tomu, že si je vezmeme zase. Tímto způsobem si můžeme např. vypěstovat averzi na zákazníka, který se opakovaně choval nevhodně. Výsledkem takového učení může být i pozitivní reakce na záběry z nějakého filmu, které navozují vybavení příjemného zážitku atd.
- **Operantní podmiňování** je založeno na skutečnosti, že si člověk lépe zapamatuje činnost, která vedla k nějakému, pro něj významnému efektu. V tomto případě je důležitý důsledek vlastní aktivity. Každý si pamatuje, jaký postup mu přinesl něco pozitivního a naopak. Např. nezapomene na to, co zkazil a příště se takové chybě vyhne, a stejně tak si bude pamatovat to, co mu při řešení úkolu pomohlo.
- **Nápodobu** lze charakterizovat jako modelové učení. Člověk přejímá hotové vzorce chování, které pozoruje u někoho jiného. Opět dělá to, o čem je přesvědčen, že povede k žádoucímu efektu a využívá přitom zkušeností jiného člověka. Pomocí předvedení správného postupu si osvojujeme celou řadu profesních dovedností, ale i mnohé způsoby chování. Takto se učíme již od dětství, kdy napodobujeme svoje rodiče i kamarády.
- **Učení obecných pravidel a způsobů jejich aplikace** v konkrétních situacích. Toto učení vychází z výkladu, eventuálně ze psaného návodu, který musíme sami převést na úroveň praktické aplikace. Způsob výkladu může dost podstatně ovlivnit porozumění, stačí si např. vzpomenout na školu a jednotlivé učitele, někteří z nich to uměli a jiní ne. Tento způsob učení vyžaduje pochopení obecných principů daných pravidel a schopnost diferencovat podmínky, za nichž je lze použít. Z toho vyplývá i nutnost rozlišovat různé varianty např. při hledání poruchy pračky či diagnostikování určité choroby na základě jejích příznaků. Vzhledem k tomu, že je nezbytná účast myšlení, je takové učení značně závislé na inteligenci.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout, jakým způsobem se obvykle učíte, jaké strategie učení nejraději používáte. Dáváte přednost výkladu nebo praktické ukázce?

Učení novému vždycky vychází z předchozích zkušeností, které ovlivňují i přístup k budoucím úkolům. I interpretace nové situace závisí na minulých zkušenostech. Člověk ji posuzuje tak, jak vyplývá z jeho dřívějších poznatků a na základě toho na ni i reaguje. Tendence vykládat si určité situace stále stejným způsobem často vede k dalšímu posílení již zafixovaných poznatků. Např. člověk, který má negativní zkušenosti a očekává od každého jen to

špatné, se na základě tohoto přesvědčení bude chovat tak, že s větší pravděpodobností vyvolá opět spíše nepříznivou odezvu. Když budeme v jakémkoliv projevu jiných lidí hledat jen jejich špatné úmysly, a proto se k nim budeme chovat méně příjemně, oni budou na naše chování reagovat podobně. Tím nám potvrdí náš původní předpoklad a my si jen těžko uvědomíme, jaký podíl na tom mělo naše vlastní jednání.

Častým opakováním se naučené dovednosti postupně zafixují a zautomatizují. Tato činnost je pak velmi málo náročná na koncentraci pozornosti, člověk ji dělá mechanicky a podobné úkoly zvládne rychleji. Výsledkem je celkové zefektivnění příslušné aktivity. V průběhu času si postupně zautomatizujeme nejen různé pracovní úkony, ale i mnohé chování. Např. si ráno automaticky čistíme zuby, dáváme si věci na jedno místo, zdravíme známé lidi atd. Zafixování navykklých pracovních operací je výhodné, když se situace nemění, ale pokud by k nějaké změně došlo, budou spíše na překážku. To se stává, jestliže se změní pracovní postup, musíme-li se adaptovat na jiný pracovní nástroj (někdy stačí nový typ klávesnice u počítače) nebo se změní naše pozice v zaměstnání. To vede k nutnosti přizpůsobit svoje chování nové situaci. **Náročnost změny stereotypu** se projevuje nechutí ke všemu novému. Tento postoj zaujímají zejména starší lidé, u nichž převládá potřeba jistoty, kterou uspokojuje neměnnost situace. Snížená sebedůvěra se projeví i v postoji k učení novému, tito lidé si často nejsou jisti, zda budou schopni všechno zvládnout.

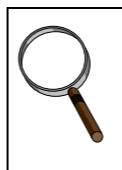
Mýtus, že se starší člověk již nedokáže ničemu novému naučit, není oprávněný, i když je pravda, že mladší lidé bývají pružnější a přizpůsobivější, a mají ke všemu novému pozitivnější vztah. Výhodou starších lidí jsou jejich vědomosti, zkušenost a naučené strategie uvažování, jimiž mohou kompenzovat určitý pokles pružnosti reagování. Avšak učení novým znalostem a rozvoj nových dovedností je možný i ve starší dospělosti, i když učení u nich bude vždycky probíhat jinak než v mládí.

U většiny starších lidí se **mění postoj k učení.** Tito lidé nepovažují nové znalosti a dovednosti za užitečné, resp. nezbytné, spokojí se s tím, co už umí. Učení je hodnoceno jako něco navíc, co je v jejich situaci přepychem či zbytečností. To znamená, že jde o to, jak je člověk motivován, zda je ochoten, resp. přinucen učit se něčemu novému. Motiv k učení může měnit postoj i očekávání, a v závislosti na tom také jeho výsledek. Starší lidé mívají větší obavy ze selhání. Někdy se hůře učí i proto, že se **rychleji unaví a obtížněji se koncentrují.** S únavou souvisí obtíže ve vstípení do paměti i vybavení naučeného. Z toho vyplývá nutnost učení jinak organizovat, rozdělit si jej na zvládnutelné části a využívat návaznosti na dřívější znalosti a dovednosti.

8.1 Vůle je účinnější regulační funkcí

V průběhu dětství a mládí nabývá na významu **vůle**, která je **vyšším autoregulačním mechanismem.** Účelná, ale méně příjemná činnost (event. nutnost vzdát se něčeho žádoucího) musí být nějak iniciována a musí být na této úrovni udržována po nějakou, nezbytně dlouhou dobu. To je funkcí vůle: ovlivňuje lidské rozhodování a jednání ve směru takové volby, která by nemohla být přijata a uskutečňována, pokud by měla mít význam pouze její atraktivita. Jde např. o dobrovolné přijetí nějaké zátěže, která vede ke ztrátě něčeho příjemného. Například dospělý člověk ví, že musí ráno vstát a jít do práce, i když se mu nechce a bylo by mu milejší zůstat spát nebo dělat něco jiného.

Vztah vůle k dosažení spokojenosti bývá komplikovanější. Případné uspokojení nemusí být jednoznačné, může být odloženo do daleké budoucnosti a někdy dokonce může i chybět. Příkladem může být plnění povinností, které je posuzováno jako nutnost, avšak uspokojení přinášet nemusí. Leda snad takové, které souvisí s potvrzením vlastních kvalit, že člověk něco takového dokázal.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout na nějakou činnost, kterou musíte vykonávat i když se vám nechce. Jakým způsobem se k ní donutíte? Dokážete to vždycky? Pokud ne, tak se netrapte, děje se tak většině lidí.

Všechny důležité aktivity nejsou regulovány vůlí, i když se to tak na první pohled jeví. Mohou je udržovat **zvykové mechanismy.** Zvyková, zautomatizovaná činnost probíhá podle zafixovaného stereotypu a ke svému uskutečnění žádné volní úsilí nepotřebuje. (I když na počátku na vůli závislá být mohla, člověk se k ní musel nutit.) Z toho důvodu je i energeticky méně náročná a proto výhodná. Lidé nad takovou aktivitou neuvažují a ani ji nijak zvlášť neprožívají, probíhá automaticky. Příkladem může být náš návyk ráno se umýt, vyčistit si zuby, připravit si určitým způsobem snídani atd. Podobně mohou probíhat i některé pracovní úkony, zejména pokud je děláme po dlouhou dobu a stále stejně.

Vůli lze charakterizovat jako komplexní vlastnost, zajišťující nejvyšší úroveň sebekontroly a seberegulace, která se projevuje:

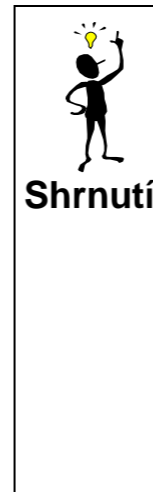
- **Vědomým sebeovládáním,** tj. tlumením takových impulsů, které jsou považovány za nevhodné, popřípadě jsou dokonce zakázány. Může jít např. o chuť přijít do práce později, popřípadě tam vůbec nejít nebo vyhnat nepříjemného zákazníka.
- **Vědomou aktivizací činnosti, která je považována za žádoucí** či dokonce nezbytnou. Obvykle jde o plnění povinností, které nejsou příjemné, ale nutné. Např. pracovat stejně intenzivně po celou pracovní dobu, spolupracovat s někým, kdo je nám nepříjemný atd.

8. Emoce jsou základním regulačním mechanismem, který ovlivňuje lidské chování. Mnohdy však emoční regulace nestačí a musí nastoupit vůle.

Řídit se podle vlastních pocitů je velmi snadné, vždycky máme větší tendenci dělat to, co se nám líbí, a vyhýbat se tomu, co je nepříjemné. **Emoce působí stimulačně i tlumivě.** Afekt vzteku člověka nabudí, zatímco smutek ho bude spíš paralyzovat. Citové prožitky ovlivňují i připravenost reagovat. Obvykle jde o činnost směřující k získání příjemných pocitů a naopak, k vyhnutí tomu, co je nepříjemné. Jde o vrozenou, primární schopnost psychické regulace. Příjemný pocit je spojen s jistotou pozitivní hodnoty určitého podnětu, situace či osoby, které jsou posuzovány jako žádoucí a naopak. To, co je nepříjemné, bývá obvykle považováno za nežádoucí a lidé mají tendenci se takovým situacím vyhnout. Odmítání nepříjemných zážitků může být chápáno i jako tendence eliminovat potenciální ohrožení. Emoce, zejména pokud jsou velmi silné nebo dlouho trvají, mohou chování jedince významně ovlivnit.

Negativní emoce mohou např. lidem bránit, aby uplatnili to, co umí. Nadměrné obavy a strach ze selhání často vedou ke špatnému výkonu i přesto, že daný jedinec není neschopný ani líný. Ale může mít problémy s uplatněním svých schopností, nedokáže se prosadit. Úzkost a strach zvyšují riziko budoucího neúspěchu. Opakované selhání vede k zafixování obav a očekávání obtíží. To se projevuje snížením aspirací, cílů, které si člověk stanoví. Někdy ovšem může působit strach i pozitivně, může vést ke zvýšení úsilí a tím i ke zlepšení výkonu. Pokud je např. člověk vystaven konkurenci, bývá ochoten pracovat lépe, než když si je jistý, že nemůže být nijak ohrožen. Jistota vlastní pozice vede k posílení naučených stereotypů a omezení ochoty hledat nové způsoby. Z toho důvodu je účelné, když se např. omezuje funkční období na některých vedoucích místech na určitý počet let. Je známé, že jinak by došlo ke stagnaci, která by nepříznivě ovlivnila i práci podřízených.

Emoce člověka stimulují k určité aktivitě (či naopak, mohou vést k jejímu útlumu), ale tato volba nemusí být z rozumového hlediska účelná a leckdy by bylo lepší, kdyby něco takového nedělal. Lidé nemohou vždycky jednat tak, jak by chtěli, ale musí se podřítit společenským normám a požadavkům. To znamená, že **regulační působení emocí má určitá, sociálně daná omezení.** V mnoha situacích sice lidé reagují emotivně, ale nemohou se chovat v souladu se svými pocity. Musí se ovládat, event. musí dělat i to, co je nepříjemné nebo nepohodlné, ale co je z určitého hlediska nutné. Za těchto okolností nemůže být jejich rozhodování založeno na motivujícím a aktivizujícím účinku příjemných pocitů a na tendenci unikát před čímkoliv nepříjemným. Tyto tendence musí být naopak tlumeny. To znamená, že city ovlivňují lidské jednání, ale v dospělosti musí být mnohé emoční impulsy potlačeny a nahrazeny něčím účinnějším.



Z předchozí kapitoly vyplývá, že získávání zkušeností a učení novým dovednostem je velmi důležitým předpokladem pro zvládnutí čehokoli. Paměť a učení jsou součástí inteligence. Paměť zajišťuje nejenom uchování různých poznatků, ale i jejich další zpracování a vybavení. Paměťové funkce jsou ovlivňovány dalšími psychickými procesy, které spoluurčují nejenom to, co si zapamatujeme, ale i zda si dokážeme získané poznatky udržet a účelně využít. Paměť je základem učení a učit se můžeme různým způsobem, leckdy aniž si to uvědomujeme. V každém věku převažuje jiný přístup k učení něčemu novému. Lidé se mohou učit i ve starším věku, neměli by se nechat odradit větší únavou a horší koncentrací pozornosti. V současné době je nutné se přizpůsobovat mnoha změnám, což vyžaduje i osvojování nových znalostí a dovedností.

Kontrolní otázky:

- 1) Jak závisí zapamatování různých informací na jejich obsahu, může jej nějak ovlivnit?
- 2) Proč si vždycky pamatujeme jen něco a zbytek zapomínáme? Jakým způsobem dochází k výběru toho, co si budeme pamatovat a co ne?
- 3) Jak se projevuje zapomínání? Myslíte si, že se na svoje vzpomínky můžete zcela spolehnout?
- 4) Jaké formy učení se mohou uplatnit v běžném životě?



7. Člověk nemusí posuzovat všechno jenom rozumově. Emoční prožívání lze chápat jako jiný, jednodušší způsob hodnocení. Umožňuje rozlišovat to, co je nám příjemné a co nepříjemné.

Dispozice k určitému emočnímu prožívání je významným osobnostním rysem, který se projevuje téměř ve všem, co člověk dělá. Ovlivňuje i způsob jeho uvažování a hodnocení. Různě disponovaní lidé mohou tytéž situace rozdílně prožívat a posuzovat, a vzhledem k tomu na ně také jinak reagovat. Sklon k určitým emočním prožitkům je relativně trvalou dispozicí, ve značné míře ovlivňující celkové směřování každého jedince. Vrozené předpoklady k určitému ladění, resp. emočnímu reagování, se v průběhu lidského života rozvíjejí, ale zásadním způsobem se změnit nemohou, člověk se s nimi pouze může naučit zacházet. Když bude např. vědět, že snadno vybuchne, bude se takovým situacím raději vyhýbat, aby se nenadělal problémy.

7.1 Emoční prožívání lze hodnotit z různých hledisek

Důležitou charakteristikou emočního prožívání je jak převažující kvalita emočních prožitků, jejich intenzita, míra stability, resp. citlivosti k vyvolávajícím podnětům, ale i schopnost svoje emoce ovládat.

1) Z hlediska převažující **kvality emočního ladění** lze rozlišovat dvě základní varianty: sklon k pozitivním či negativním emocím. Dobré ladění je spojené s pocitem spokojenosti, občas i radosti, bývá doprovázeno pozitivním hodnocením dané situace a často i obdobným očekáváním do budoucna. Sklon k negativním emocím se může projevovat různým způsobem, lidé mohou mít sklon k úzkosti a strachu, k depresivnímu ladění či ke snadnému navození afektů vzteku a zlosti. Všem je společný prožitek nepohody, tendence k negativnímu hodnocení čehokoli a nakonec i méně adaptabilní chování. Depresivní či vzteklí lidé častěji reagují méně přiměřeně a také bývají ostatním méně příjemní.

Někteří lidé jsou dispozičně laděni tak výhodně, že se cítí trvale **spokojenější než jiní**, přestože se dostávají do různých situací, které mohou navozovat jak pozitivní, tak negativní emoce. Jiní lidé mají naopak sklon cítit se za všech okolností nespokojeni. Představa, že pozitivní životní změna (výhra v loterii nebo podstatné zvýšení platu) učiní člověka šťastnějším, není pravdivá. Lidé si snadno zvyknou na lepší podmínky a po určité době mají stejnou náladu jako předtím. (Do určité míry platí totéž i ve vztahu k působení nepříjemných událostí.) Každý člověk má svůj stabilní standard životní spokojenosti, který se příliš nemění ať už jeho život probíhá jakkoliv. Různé události sice mohou nárůst pozitivních či negativních emocí dočasně ovlivnit, ale základní ladění se stejně v relativně krátké době vrátí na původní úroveň, která je pro daného jedince typická.

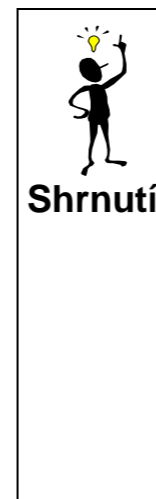
2) Důležitou osobnostní charakteristikou je i **intenzita prožívaných emocí**. Někteří lidé mají sklon k silnějším prožitkům, jsou senzitivnější, resp.

v přijatelné míře najevo svoje pocity, aby je ostatní mohli správně rozpoznat. Pokud se někdo začne projevovat jinak, než jak od něho běžně očekáváme, je vhodné začít uvažovat, proč se tak chová, jaký důvod může mít a zda jsme jej neposuzovali nesprávně. Nepřesný odhad a s tím související narušení komunikace je jednou z příčin různých konfliktů mezi lidmi, v rodině i na pracovišti.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout, zda jste se někdy zmýlili v odhadu jiného člověka. Za jakých okolností k tomu došlo, jaký člověk to byl a jaký k vám měl vztah? Zkuste se zamyslet nad tím, proč jste se tehdy zmýlili.



Shrnutí

Z předcházející kapitoly vyplývá, že informace, které nám poskytuje citové prožívání, mají svou hodnotu, i když jsou leckdy zkreslené a nepřesné. Představují jakési kondenzované intuitivní poznávání, které může přispět k poznání nás samotných i okolního světa. Citové prožívání je důležitou osobnostní charakteristikou, která ovlivňuje nejenom hodnocení, ale i způsob reagování na různé podněty a situace. Člověku je dispozičně dáno, jaké bude jeho převažující ladění, jaké emoce bude převážně prožívat, jak budou intenzivní a zda budou snadno proměnlivé, ale i to, zda je dokáže přijatelně ovládat. Z mnoha důvodů je účelné naučit se rozumět vlastním pocitům a využívat je ke své základní orientaci i pro pochopení jiných lidí. Tato schopnost může přispět k naší vyrovnanosti a jistotě.

Kontrolní otázky:

- 1) V čem se může lišit citové prožívání různých lidí?
- 2) Jaké mohou mít rozdíly v citovém prožívání důsledky pro život daného jedince?
- 3) Jsou naše pocity vždycky spolehlivé? Informují nás dostatečným způsobem o aktuální situaci?
- 4) V čem může být užitečná empatie?



k dosažení společenské úspěšnosti, ale i vlastní spokojenosti a vyrovnanosti. Zvládání každodenních situací a úspěšné uplatnění nezávisí jen na rozumových schopnostech, ale i na dalších vlastnostech a kompetencích. Běžné problémy nejsou, a ani nemohou být, zcela jednoznačné. Je možné k nim přistupovat z více hledisek a většinou mají více, leckdy kompromisních a ne zcela uspokojujících řešení. (Např. komplikovaný vztah s partnerem je třeba řešit i s ohledem na děti.) Často mají pro daného jedince nějaký osobní význam, který hledání účelného řešení může zkomplikovat. Emoční inteligence je faktorem, který ovlivňuje úspěšnost zvládání právě takových situací.

Emoční inteligenci lze definovat jako **soubor vlastností a kompetencí, které slouží k poznání a porozumění různým emocím a k jejich účelnému využívání** v sociálních situacích. Umožňuje rychlou a správnou orientaci v postojích a náladách jiných lidí a z toho vyplývající volbu přiměřeného jednání. Předpoklady k rozvoji této schopnosti jsou dány geneticky, ale její další vývoj závisí na učení, na možnosti získat potřebné zkušenosti.

Pro rozvoj emoční inteligence je velice **významná zkušenost z raného dětství**. Citlivá matka, resp. rodiče, poskytují dítěti potřebnou zpětnou vazbu, reakce dospělých jsou odezvou na jeho chování. Rodiče dítěti slouží jako zrcadlo, tímto způsobem mu zprostředkují i poznání významu různých emocí. Prostřednictvím kontaktu s rodiči se dítě naučí rozlišovat různé citové projevy a chápat jejich smysl. Co např. znamená, když je máma smutná nebo naštvaná. Tuto zkušenost si později ověřuje v komunikaci s dalšími lidmi. Pokud by se rodiče nechovali přiměřeným způsobem, např. pokud by si dítěte nevšímalí nebo by na ně reagovali podrážděně, dítě by si vytvořilo jiné hodnotící kritérium. Jedinci s takovou zkušeností mívají zvýšený sklon interpretovat jakékoliv reakce jiných lidí jako ohrožující, vyjadřující odmítání či jiný negativní postoj, ačkoliv tomu tak být nemusí. Jejich naučená nedůvěra a tendence přičítat vlastní pocity i jiným lidem se projeví nejen nadměrnými obavami, ale i menší ohleduplností. Důvodem je to, že každý člověk hledá u ostatních takové emoce, jaké obvykle sám prožívá.

Emoční hodnocení různých známých lidí, členů rodiny, přátel a spolupracovníků, se postupně zafixuje a stává se stereotypem, stejně tak jako kterákoliv jiná dlouhodobá zkušenost. Z toho ovšem vyplývá určité riziko, že naše představa o převládajícím emočním ladění a typických citových reakcích těchto lidí nemusí být správná. Jsme např. přesvědčeni o tom, že naše kolegyně je suverénní žena, která se s většinou problémů snadno vyrovnává a bere je s humorem. Zvykli jsme si ji tak posuzovat, protože ona se vždycky takto projevovala, a pro nás je taková představa pohodlná. **Zafixovaný hodnotící stereotyp** snižuje citlivost k projevům lidského chování i k jejich změnám. Například kolegyně by mnohdy potřebovala pomoc, eventuálně alespoň posluchače, který by s ní sdílel její problémy, ale nikdo jí něco takového nenabízí. (Možná i proto, že ona tuto potřebu nedává jasně najevo.)

Z uvedeného příkladu vyplývá ponaučení, že potlačování vlastních citových prožitků a chování, které demonstruje něco jiného, než co aktuálně pociťujeme, může velmi snadno přispět k chybnému odhadu. Proto je lépe dát

dráždivější, a proto u nich mohou i relativně bezvýznamné podněty vyvolávat silné emoce. Intenzita a délka trvání prožívaných emocí (při jejich hodnocení je vždycky třeba vzít v úvahu i vyvolávající podnět) je ve vztahu nepřímé úměrnosti. Obecně platí, že čím je citová reakce silnější, tím kratší dobu trvá a naopak. Z tohoto hlediska lze rozlišovat dvě krajní varianty: **afekt a náladu**. Afekt je prudká a krátkodobá citová reakce, emoční výbuch, který brzy odeznívá. Příkladem může být afekt vzteku. Nálada je déletrvající emoční vyladění, které zpravidla není zvláště intenzivní a vyhraněné, ale na uvažování i chování daného jedince má také určitý vliv. Např. dobrá nálada zvyšuje pravděpodobnost pozitivního hodnocení čehokoliv, posiluje tendenci reagovat smířlivě a tolerantně atd. Nálada je výsledkem komplexního působení mnoha různých, vnějších i vnitřních faktorů.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste zhodnotit typický způsob emočního prožívání a reagování nějakého člověka, kterého dobře znáte: co je pro něho typické? Jak se obvykle projevuje za běžných okolností? A jak reaguje na stres?

- 3) Rozsah a diferenciací citových prožitků** je dalším aspektem emočního prožívání. Schopnost rozlišovat různé prožitky je dispozičně daným rysem, který se v průběhu života může dále rozvíjet. Úroveň emoční vnímavosti souvisí i se zaměřením na tuto oblast. Lidé s rozvinutějším emočním prožíváním budou pozornější ke svým pocitům a mohou být i otevřenější novým zážitkům, které jim přinesou další zkušenosti. Schopnost diferencovat vlastní emoce souvisí i s otevřeností k sebepoznání. Dobrá orientace ve vlastních pocitech je důležitým předpokladem porozumění emočním prožitkům jiných lidí.
- 4) Schopnost regulace a zvládání emocí.** Z hlediska míry adaptace na běžné požadavky a osobní spokojenosti nejsou důležité jen převažující emoce, ale i to, do jaké míry je člověk dokáže ovládat a regulovat. (I když obě spolu souvisí: lidé se sklonem k silným afektivním prožitkům mají přirozeně větší problém s jejich ovládnutím než ti, jejichž emoce jsou tak slabé, že vlastně ani není co ovládat.) Důležitá je i stabilita a vyrovnanost emočního ladění a odolnost citového prožívání vůči vnějším vlivům. Emočně vyrovnaný člověk dokáže své emoce snadněji ovládat, zpravidla nebývá ani zvýšeně dráždivý a náladový. Nadměrná emoční regulace se projevuje odtahitostí, přílišnou sebekontrolou a neprojevováním citů. Jejím důsledkem může být ztráta autentičnosti vlastního prožívání, narušení orientace ve vlastních pocitech a s tím související nepřiměřenost chování. Takovým lidem je těžké porozumět, mohou na ostatní působit studeně. Na opačné straně spektra jsou impulzivní jedinci, kteří své prožívání ani chování ovládat nedovedou, a leckdy ani nemají potřebu o něco takového usilovat. Nedostatečná kontrola emočního reagování vede k problémům, soužití s takovými lidmi nebývá příliš příjemné. Emoční regulace se týká především zvládání negativních emočních prožitků. Jde o dovednost, která

se v průběhu života mění, schopnost korigovat vlastní emoce narůstá s věkem.

Dispozice k určitému způsobu emočního prožívání bývá spojena s **tendencí reagovat zároveň různými tělesnými projevy**. Citově labilní a úzkostné lidi např. častěji bolí hlava, trápí se nespavostí, poruchami zažívání apod. Takto disponovaní jedinci prožívají běžné životní konflikty, zklamání a stresy hůře než ostatní, mnohdy jsou pro ně těžko zvládnutelné i běžné situace. Stabilní a vyrovnaní lidé, u nichž se neprojevují nápadnější výkyvy v náladách, takové problémy obvykle nemají.

7.2 Citové prožívání představuje základní způsob subjektivního hodnocení reality

Emoce vyjadřují vztah člověka k sobě i k okolnímu světu. Jsou bezprostředním ukazatelem toho, jak člověk tuto skutečnost přijímá a jaký má pro něj význam. Emoční hodnocení se liší od rozumového přístupu. Jejich rozdíl spočívá především v míře pravděpodobného zkreslení, tj. v jeho přesnosti, ale i v diferencovanosti poznání. Citové hodnocení je jednodušší, obvykle rozlišuje jen dvě základní dimenze, pozitivní a negativní (pro daného jedince je něco buď příjemné nebo nepříjemné).

Emoční hodnocení má svůj význam, i když má i mnoho nedostatků. Může být subjektivně zkreslené, ale zároveň **je komplexní a velmi rychlé**. Představuje určitý informační základ, který by měl být doplněn rozumovou úvahou. Uplatňuje se především při počáteční orientaci v novém prostředí, při setkání s novými lidmi atd. Například když se člověk uchází o zaměstnání a přichází na přijímací pohovor. První dojem, jaký si vytvoří, může jeho postoj velmi významně ovlivnit. (Stejným způsobem ovšem reaguje i druhá strana.) Počáteční hodnocení je ovlivněno očekáváním, které rovněž bývá emocionálně zabarvené. Mohou v něm převažovat obavy, optimismus, ale i napětí a připravenost bojovat. Někdy může mezi citovým a rozumovým hodnocením vzniknout rozpor, city mohou stimulovat jiné jednání než racionální bilance. To se může stát např. tehdy, když se nám nové prostředí nelíbí, ale víme, že bychom tuto práci měli přijmout, protože se nám žádná lepší alternativa nenabízí. Život nabízí i jiný příklad: ve svém manželství nejsme příliš spokojeni, ale máme různé rozumové důvody, proč v něm setrvávat.



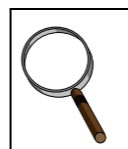
Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout na nějakou takovou situaci, na svůj první dojem z určitého setkání či rozhovoru. Bylo vaše první hodnocení správné nebo bylo v něčem nepřesné?

Určitým problémem může být **nejednoznačnost citových prožitků**. Člověk může mít např. rád lyžování, ale zároveň se bojí, že si zase zlomí nohu nebo se jinak poraní. Takové situace navozují protikladné, tj. **ambivalentní emoční hodnocení**. S protichůdnými pocity, které jsou v životě běžné, se člověk musí naučit zacházet a akceptovat fakt, že všechno nemusí působit

jednoznačně. Při rozhodování je nutné zvažovat obě dvě složky, ale lidé dost často reagují tak, že jednu z nich potlačí. Obvykle tu, která je jim nepříjemná.

V kontaktu s jinými lidmi na nás nepůsobí jenom to, co říkají, ale i výraz jejich obličeje, gestikulace, tón hlasu apod. Vnímání a hodnocení takových podnětů ovšem nemusí mít racionální charakter. Snažit se je objektivně popsat a rozumově hodnotit není obvyklé a také je to dost obtížné. Stejně tak platí, že slovní charakteristika citových prožitků nemusí být vždycky přesná (např. když nám někdo vypráví o svých prožitcích a náladách). Ty bývají někdy těžko popsatelné. Takovou informaci je obtížné formulovat výstižně a přesně, aby ji stejným způsobem chápal i posluchač. V kontaktu mezi lidmi se proto častěji uplatňuje **schopnost vcítění, tj. empatie**. Empatie je emoční způsob poznávání. Umožňuje vžívat se do duševního stavu jiných lidí, porozumět jejich pocitům, náladám, motivům a postojům, o nichž nemusí vůbec mluvit. Vcítění do druhého člověka může přinést takové informace rychle a jejich odhad může být někdy dokonce přesnější než rozumové uvažování.



Podnět k zamyšlení:

Zkuste si vzpomenout, zda jste někdy dokázali vycítit to, co bylo důležité, i když tento člověk o svých problémech přímo nemluvil.

V citovém poznávání se uplatňuje zkušenost s vlastními prožitky i s chováním lidí, které známe. Když se snažíme vžít do jiného člověka, vybavují se nám podobné pocity. Popřípadě kontakt s tímto člověkem navozuje určité emoce, ale jen takové, s nimiž máme nějakou zkušenost. I v případě emočního poznávání platí pravidlo, že nelze u jiných poznat to, co sami nedokážeme prožít. Emoční poznávání však kromě schopnosti vžít se do pocitů jiného člověka závisí i na schopnosti takto získané informace správně interpretovat.

Jak již bylo řečeno, citové poznávání má svá omezení a je spojeno s rizikem chybného odhadu. Můžeme být natolik zaujati a ovlivněni vlastními přáními či obavami, že budeme projevy jiného člověka posuzovat nesprávně. Jedním z rušivých a zkreslujících mechanismů je obecně platný sklon k projekci, který se projevuje tendencí vycházet při hodnocení pocitů a projevů jiných lidí z vlastní nálady a zkušenosti. **Projekce** je opakem empatie: v tomto případě se do druhého člověka nevžíváme, ale naopak, promítáme do něho svoje vlastní pocity a přání. Máme tendenci hledat u něj to, co je typické pro nás, a proto je nemůžeme zhodnotit správně. Příčinou chybného odhadu může být i skutečnost, že s některými emocemi nemáme dostatečnou zkušenost. Například člověk, který nedovede pociťovat soucit, jej nedokáže poznat u někoho jiného. Citově chladní a bezohlední lidé mají sklon přičítat stejné postoje i ostatním, a proto bývají např. častěji podezíraví a nedůvěřiví.

7.3 Emoční inteligence je důležitá zejména v běžném životě

Schopnost empatie, ale i schopnost vyznat se ve vlastních citech, je součástí komplexní schopnosti označované jako emoční inteligence. Tato schopnost se projevuje ve vztazích s lidmi, lze ji chápat jako předpoklad