

MICHAELA PUGNEROVÁ A KOLEKTIV

PEDAGOGIKA

Psychologie

PRO STUDENTY PEDAGOGICKÝCH OBORŮ



PODĚKOVÁNÍ

Rády bychom na tomto místě poděkovaly svým kolegům za cenné rady, podněty a připomínky. Děkujeme především doc. PhDr. Josefu Konečnému, CSc., a doc. PhDr. Aleně Petrové, Ph.D.

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Pugnerová, Michaela

Psychologie : pro studenty pedagogických oborů / Michaela Pugnerová a kolektiv.

-- Vydání 1 -- Praha : Grada, 2019 -- 280 stran

Anglické resumé

ISBN 978-80-271-0532-8

1599 * 159922 * 370153 * 3166 * 615851 * 331104:364636 * 1599444 * 61362:61689-00844
* 159907 * 370113-051 * (0488:082) * (0758)

- obecná psychologie
- vývojová psychologie
- pedagogická psychologie
- sociální psychologie
- psychoterapie
- mobbing
- syndrom vyhoření
- psychologický výzkum
- učitelé
- kolektivní monografie
- učebnice vysokých škol

1599 - Psychologie [17]

37016 - Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]

MICHAELA PUGNEROVÁ A KOLEKTIV

PEDAGOGIKA

Psychologie

PRO STUDENTY PEDAGOGICKÝCH OBORŮ



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Mgr. Michaela Pugnerová, Ph.D., a kolektiv

PSYCHOLOGIE

Pro studenty pedagogických oborů

Spoluautoři:

doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

PhDr. Jana Kvintová, Ph.D.

Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.

PhDr. Simona Dobešová-Cakirpaloglu, Ph.D.

PhDr. Soňa Lemrová, Ph.D.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7210. publikaci

Recenzovali:

doc. PhDr. Josef Konečný, CSc.

doc. PhDr. Alena Petrová, Ph.D.

Odpovědná redaktorka Jana Kubínová

Sazba a zlom Milan Vokál

Zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 280

Vydání 1., 2019

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2019

Cover Photo © Depositphotos / Lenets_Tatsiana

ISBN 978-80-271-2790-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-2789-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-0532-8 (print)

Obsah

1. Nahlédnutí do obecné psychologie	8
1.1 Psychologie a její cíle	9
1.2 Dělení psychologických odvětví	11
1.3 Významné psychologické směry	13
1.4 Základní psychologické pojmy	21
1.5 Kognitivní procesy	28
1.5.1 Pozornost	28
1.5.2 Paměť	30
1.5.3 Myšlení	35
1.6 Emocionální procesy	40
2. Nahlédnutí do vývojové psychologie	46
2.1 Charakteristika období mladšího školního věku	47
2.1.1 Rozvoj poznávacích procesů	49
2.1.2 Rozvoj morálky	51
2.1.3 Genderové role, dětská kresba, vývoj identity a sociální vývoj	56
2.1.4 Školní prostředí, učitel, osobnost učitele a jeho vliv na morální vývoj žáka	62
2.1.5 Škola, technologie a učení	65
2.1.6 Současný životní styl	67
2.2 Charakteristika období staršího školního věku	70
2.2.1 Rozvoj pohlavního dozrávání	71
2.2.2 Rozvoj poznávacích procesů	72
2.2.3 Rozvoj identity	75
2.2.4 Rozvoj mravních norem a společenských hodnot	77
2.2.5 Vztahy s rodinou	78
2.2.6 Vztahy s vrstevníky	81
2.2.7 Subkultura mládeže a rizika chování dospívajících	82
2.2.8 Přístup k dospívajícím s rizikovým chováním	87
3. Nahlédnutí do pedagogické psychologie	91
3.1 Učení a vybrané pedagogické pojmy	92
3.1.1 Druhy učení	95
3.1.2 Zákony učení	102
3.2 Emoce žáka v podmínkách pedagogického procesu	108
3.2.1 Emoce a mladší školní věk	109
3.2.2 Emoce a starší školní věk	110
3.2.3 Faktory ovlivňující citovou a emoční rozdílnost mezi jedinci	111

3.3	Motivace žáka v pedagogickém procesu	112
3.3.1	Motivační faktory	113
3.3.2	Odměny a tresty	116
3.4	Osobnost a vybrané osobnostní dispozice v pedagogickém procesu	120
3.4.1	Inteligence a příbuzné pojmy	121
3.4.2	Nadání	122
3.4.3	Orientace na výkon	125
3.4.4	Naučená bezmocnost	125
3.5	Sebesystém (sebepojetí) žáka	126
3.5.1	Sebesystém a jeho složky	126
3.5.2	Sebesystém žáka a škola	127
3.6	Atribuce v pedagogickém procesu	129
3.6.1	Atribuční tendence	129
3.6.2	Atribuční styly žáků	130
3.6.3	Volba atribučního stylu	131
4.	Nahlédnutí do sociální psychologie	133
4.1	Sociální skupina	133
4.1.1	Pojem „sociální skupina“	133
4.1.2	Skupinová struktura	136
4.1.3	Charakteristika a funkce skupinových norem	137
4.1.4	Postup osvojování skupinových norem	138
4.2	Konformita, příbuzné pojmy a výzkumy	139
4.2.1	Nekonformita versus nezávislost	141
4.2.2	Skupinový nátlak	141
4.2.3	Výzkum konformity	142
4.3	Socializace	146
4.3.1	Vývoj morálky	148
4.4	Sociální percepce	151
4.4.1	Percepční akcentace	152
4.4.2	Percepční obrana způsobující zkreslení	153
4.4.3	Formování dojmu a chyby v sociální percepci	154
5.	Nahlédnutí do psychoterapie	160
5.1	Psychoterapie v dětském věku	162
5.1.1	Prostředky psychoterapeutické činnosti s dětmi	170
5.2	Rodinná psychoterapie	185
5.3	Děti zanedbané a deprivované	188
5.4	Cíle dětské psychoterapie a poradenství	191
6.	Nahlédnutí do psychologie práce	193
6.1	Mobbing	194
6.1.1	Charakteristika pojmu	196
6.1.2	Příčiny vzniku mobbingu	197

6.1.3	Strategie mobbingu	198
6.1.4	Oběť mobbingu	201
6.1.5	Pachatel mobbingu (mobber)	202
6.1.6	Další varianty mobbingu	204
6.1.7	Následky mobbingu	208
6.1.8	Obrana proti mobbingu	209
6.1.9	Důvody výskytu mobbingu v současné době	211
6.2	Syndrom vyhoření (burnout)	212
6.2.1	Vymezení pojmu a příznaky syndromu vyhoření	212
6.2.2	Profese s nejčastějším výskytem syndromu vyhoření	215
6.2.3	Postup rozvoje syndromu vyhoření	217
6.2.4	Příčiny vzniku syndromu vyhoření	219
6.2.5	Pracovní podmínky a vznik syndromu vyhoření	220
6.2.6	Dopad syndromu vyhoření na člověka	223
6.2.7	Prevence a možnosti předcházení vzniku syndromu vyhoření	224
6.2.8	Možnosti odborné pomoci pro jedince trpící syndromem vyhoření	226
7.	Výzkumné šetření syndromu vyhoření ve vztahu k životní spokojenosti učitelů	229
7.1	Teoretický rámec výzkumu	229
7.1.1	Syndrom vyhoření	230
7.1.2	Životní spokojenost	232
7.2	Cíle výzkumu a hypotézy	234
7.3	Metodologie	235
7.3.1	Statistické zpracování	238
7.4	Charakteristika zkoumaného vzorku a sběr dat	238
7.5	Výsledky šetření	239
7.5.1	Limity studie	243
7.6	K platnosti hypotéz	244
7.7	Diskuse	245
7.8	Závěr	247
	Souhrn	249
	Summary	250
	O autorkách	251
	Z odborných recenzí	253
	Použitá literatura	254
	Věcný rejstřík	269
	Jmenný rejstřík	274

1. Nahlédnutí do obecné psychologie

Lucie Křeménková

Obecná psychologie **patří k základním psychologickým disciplínám** a někdy bývá označována jako „královna“ psychologických věd. V centru jejího zájmu stojí psychické jevy, psychické procesy a jejich zákonitosti. Mezi ústřední témata, jimiž se obecná psychologie zabývá, patří, kromě vymezení základních psychologických pojmů a konceptů, především kognitivní, emoční a volní procesy. Cílem této kapitoly není postihnout veškerá témata obecné psychologie, ale spíše seznámit čtenáře se základním terminologickým aparátem a následně přiblížit zejména ty oblasti, které hrají v prostředí školy klíčovou úlohu. Předtím než se zaměříme na obecnou psychologii jako takovou, nastíníme stručný úvod do psychologie jako vědy.

Kolébku psychologie¹, podobně jako jiných vědních oborů, byla po staletí filozofie. K osamostatnění psychologie jako svébytné vědy došlo až na sklonku 19. století. Za zakladatele je zpravidla považován **Wilhelm Wundt**, německý lékař a fyziolog, který v roce 1879 založil v Lipsku první psychologickou laboratoř, respektive přejmenoval svou laboratoř na Psychologický institut. Podnětem pro její založení bylo Wundtovo přesvědčení, že se mysl a chování, podobně jako planety, chemické látky či lidské orgány, mohou stát předmětem vědecké analýzy. Svůj výzkum zaměřil především na smysly, dále pak zkoumal i pozornost, emoce a paměť. Wundt se při své práci významně opíral o metodu introspekce (viz dále), která byla prováděna za přesně vymezených a kontrolovaných podmínek. Wundt se zaměřil na jevy, jež nazýval „elementy“ psychického života, což byly bezprostřední jednoduché vjemy a pocity vyvolané zvuky, světlem, barvami apod. Za metodické východisko pokládal psychofyzický paralelismus (navázal na Spinozu a Leibnitze), což znamená, že duševní děje jsou provázeny tělesnými procesy, ale nedochází mezi nimi ke vzájemnému ovlivňování. U Wundta se školilo mnoho významných osobností jako například **Granville S. Hall**, **James M. Cattell** nebo také **Tomáš Garrigue Masaryk** (Atkinson et al., 2003; Plháková, 2003; Plháková, 2006).

¹ Ačkoliv kořeny psychologie sahají do 5.–4. století před naším letopočtem, samotný termín „psychologie“ se používá relativně krátce. S prvním objevením tohoto pojmu v roce 1517 je, dle většiny autorů, spjato jméno Marca Marula, případně Philippa Melanchthona, avšak termín se tehdy neujal a znovu se objevil až na počátku 18. století v souvislosti s vydáním prací Christiana Wolffa (*Psychologia empirica* a *Psychologia rationalis*) (Nakonečný, 1998; Nakonečný, 2015).

Vznik něčeho nového většinou provázají nesnáze, problémy a sváry, stejně tak tomu bylo u psychologie. Porodní bolesti této nové vědy se nesly ve znamení nesmiřitelnosti a řevnivosti mezi jejími čelnými představiteli, jejich myšlenkami a přístupy, které reprezentovali. Pod vlivem nestejných názorů na podstatu toho, co a jakým způsobem by měla psychologie zkoumat, se tento mladý vědecký obor rozvíjel různými směry, jež se na jeho podstatu dívaly z různé perspektivy a upřednostňovaly odlišná hlediska. Některé z nich upadly postupem času v zapomnění, jiné položily základy významných směrů, které ovlivňují psychologii dodnes (Křeménková, 2013).

Slovo „psychologie“ má původ v řečtině a jedná se o složeninu dvou slov, *psyché* (duše nebo dech) a *logos* (nauka, věda, původně však slovo). Se značným zjednodušením tak můžeme říct, že **psychologie je věda o duši**². Vědecktější vymezení psychologie nabízí pojetí, které se na ni dívá jako na vědní obor, jenž se zabývá prožíváním a chováním, jejich výtvořů a jejich determinací (Nakonečný, 1998; Říčan, 2005).

Současná psychologie je stále do jisté míry rozdělena do odlišných myšlenkových proudů, avšak dřívější razantní nesmiřitelnost již ustoupila do pozadí. **V rámci současné perspektivy se na psychologii můžeme dívat jako na vědu, která se zabývá duševními jevy a snaží se porozumět lidskému chování, mentálním procesům a tělesnému dění včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí** (Plháková, 2003).

1.1 Psychologie a její cíle

Každý vědní obor si vytváří své vlastní, různě strukturované a různě koherentní cíle. Nejinak je tomu i v případě psychologie, v jejímž rámci byly stanoveny čtyři základní cíle:

1. Popsat

Prvním úkolem psychologie je sběr poznatků o tom, jací lidé jsou. Jedná se tedy o popis projevů chování a duševního dění. V popředí stojí snaha zjistit, jak jedinci myslí, cítí a jednají v různých situacích. K naplnění tohoto cíle slouží četné psycho-

² I když se vymezení psychologie jako vědy o duši může zdát logické a srozumitelné, akcentovalo v tomto oboru spíše množství sporů a otázek. Již v období předvědeckém se mnozí myslitelé rozcházeli v názorech na to, co je duše a zda je možné ji vůbec postihnout. V rámci psychologie se pojetí jejího předmětu vyvíjelo v následujících etapách: nejprve se o psychologii uvažovalo jako o již zmíněné vědě o duši (do 2. pol. 19. stol.), posléze byl pod vlivem pozitivismu a rozmachu přírodních věd pojem „duše“ opuštěn jako produkt metafyzických spekulací a nastalo „období psychologie bez duše“. Následovala etapa, kdy bylo na psychologii nazíráno jako na vědu o vědomí. A pod vlivem behaviorismu (podrobněji viz dále) se z psychologie stala věda o chování, tedy o něčem objektivně pozorovatelném. To však vedlo k nepřijatelné redukci řady dalších psychických jevů (např. prožívání), což vyústilo k novému pojetí psychologie jako vědy o prožívání (resp. mentálních procesech) a chování (Nakonečný, 2015).

diagnostické metody (rozhovor, pozorování, anamnéza, experiment, standardizované psychologické testy atd.) (Plháková, 2003).

2. Vysvětlit

Poté, co zjistíme, jací lidé jsou, jak se chovají atp., je důležité zjistit, proč jsou právě takoví. Následný krok tedy spočívá v pochopení významu získaných dat. Děje se tak prostřednictvím vytváření vnitřně stabilních a empiricky ověřených teorií. Avšak ne všechny teorie lze jednoznačně ověřit a potvrdit (např. psychodynamické koncepce) (Plháková, 2003).

Příklad

Příkladem vysvětlení, jak se lidé chovají v různých situacích, může být – v sociální psychologii velmi známý – efekt přihlížejícího (*bystander effect*, „apatický svědek“), který zkoumali a popsali v roce 1968 Bibb Latané a John Darley. Experimenty, jež k prokázání tohoto jevu realizovali, byly inspirovány mimo jiné i případem Kitty Genoveseové, která byla v roce 1964 brzy ráno napadena, když se vracela z noční směny. Jeden ze sousedů, vyrušen hlukem, zavolal z okna, což násilníka vyrušilo. Po chvíli se však na místo vrátil a dívku znásilnil a pobodl. Ta pak na následky bodných ran zemřela. Pozdější vyšetřování poukázalo na fakt, že svědkem tohoto hrůzného činu bylo až 38 lidí. Nikdo však nezasáhl. Efekt přihlížejícího lze tedy obecně popsat následujícím způsobem: pravděpodobnost, že někdo pomůže člověku v nouzi, klesá přímo úměrně se zvyšujícím se počtem lidí, kteří danou situaci pozorují. Pravděpodobným důvodem je anonymita větší skupiny lidí, kdy každý předpokládá, že pomůže ten druhý (Darley, Latané, 1968).

3. Předvídat

Předchozí cíle byly motivovány snahou poskytnout dostatečnou oporu pro následující cíl, kterým je predikce budoucího chování (Coon, 2004). Jako příklad lze uvést vývojovou koncepci Erika H. Eriksona, na jejímž základě lze celkem přesně předvídat, jaké důležité výzvy, ale i možné překážky na člověka v jednotlivých vývojových etapách čekají.

4. Ovlivňovat

Poslední a nejdůležitější cíl psychologie spočívá ve snaze zvyšovat lidskou spokojenost a zdraví. K praktickému naplnění tohoto cíle slouží především některé aplikované obory psychologie (např. klinická a poradenská psychologie). Je třeba upozornit na to, že ne vždy jsou psychologické poznatky uplatňovány v souladu s tímto cílem. Například v rámci psychologie reklamy jsou psychologické znalosti využívány ve prospěch prodejců a jejich produktů, méně již ve prospěch spotřebitelů (Plháková, 2003).

Na základě teoretických poznatků o fungování sociálních skupin a znalostí o jednotlivých vývojových obdobích člověka můžeme navrhnout postupy vedoucí ke změně třídního klimatu, které zlepší fungování třídy jako celku a zároveň pozitivně ovlivní výsledky výchovně-vzdělávacího procesu.

1.2 Dělení psychologických odvětví

Psychologie se v průběhu vývoje rozdělila do řady disciplín. Rozlišujeme tři hlavní skupiny: základní (teoretické), aplikované (praktické) a speciální.

Základní (teoretické) disciplíny

Tyto disciplíny bývají mnohdy označovány jako akademické obory, převážně jsou totiž vyučovány na vysokých školách a rozvíjejí se ve výzkumných psychologických ústavech (Plháková, 2003). Jejich hlavním cílem je základní výzkum; potřeby praxe jsou spíše v pozadí (Říčan, 2005). Patří mezi ně například:

- **Obecná psychologie:** bývá někdy označována jako „královna“ psychologických věd. Zabývá se popisem a výkladem psychických jevů, zkoumá základní psychické procesy a jejich obecné zákonitosti u duševně zdravých lidí. Poskytuje základní pojmový a teoretický aparát pro většinu psychologických témat a oborů.
- **Vývojová psychologie:** zaměřuje se na vývoj a změnu jedince v průběhu jeho života. Snaží se popsat vývojové procesy během celé ontogeneze (od okamžiku početí do smrti), především pak v období dětství a dospívání, kdy je vývoj nejdynamičtější.
- **Psychologie osobnosti:** zajímá se o rozdíly mezi jedinci a jejich psychickými, sociálními, biologickými i spirituálními vlastnostmi, rysy a stavy. Poznatky této disciplíny slouží jako teoretické východisko pro tvorbu metod psychologické diagnostiky.
- **Sociální psychologie:** zkoumá psychické jevy ve vazbě na působení druhých osob, ať již ve skupinách malých (rodina), středních (škola, sportovní klub), nebo velkých (společnost). Hraničí s příbuzným vědním oborem, jímž je sociologie. Nejčastějšími tématy jsou sociální interakce, postoje, role, chování či dynamika a struktura sociálních skupin³ (Plháková, 2003; Říčan, 2005; Hartl, Hartlová, 2015).

³ Zajímavým psychologickým oborem, jehož důležitost stále roste, je i interkulturní psychologie, která se zabývá zkoumáním podobností a rozdílů v psychologickém fungování různých kultur a etnických skupin. V dnešním světě dochází ke stále výraznějšímu a četnějšímu setkávání jedinců odlišných kultur, ras a národů, které se někdy nese v duchu mírového soužití a spolupráce, jindy však doznává i podoby nedorozumění a konfliktů. Z těchto důvodů vzrůstá potřeba vědeckého zkoumání psychologických rozdílů mezi národy a kulturami, sledování jejich odlišností v komunikaci, hodnotových

Aplikované (praktické) disciplíny

Pro tyto psychologické disciplíny je stěžejní aplikace psychologických poznatků do praxe v souladu s hlavním cílem psychologie, jímž je zvyšování (či udržování) zdraví a psychické pohody jedince (jedinců). V některých případech dochází i v rámci těchto disciplín k tvorbě nových teorií (Plháková, 2003). Mezi aplikované disciplíny patří:

- **Klinická psychologie:** obor, jehož předmětem je duševní život člověka v bio-psycho-sociálně-spirituálním kontextu v kontinuu zdraví–nemoc (Baštecká, Goldman, 2001). Klinická psychologie se zaměřuje na diagnostiku, prevenci a terapii osob s psychickými potížemi a poruchami. Kliničtí psychologové se podílejí na tvorbě taxonomií (MKN-10⁴, DSM-V⁵) a pracují zejména v ambulantních a lůžkových zdravotnických zařízeních a psychiatrických léčebnách, ale i v sociálních institucích či soukromé praxi. Nejčastějšími klienty jsou duševně nemocní, delikventní mládež, závislí jedinci a lidé s manželskými, partnerskými či rodinnými problémy (Plháková, 2003; Hartl, Hartlová, 2015).
- **Poradenská psychologie:** je praktikována především v poradnách pro rodinu, na úřadech práce, v pedagogicko-psychologických poradnách. Odborníci v tomto odvětví radí především v oblasti osobních, pracovních, školních či vztahových problémů. Poradenství nejde do takové hloubky a šíře jako klinická psychologie a vesměs využívá i jiných postupů a technik (Plháková, 2003; Hartl, Hartlová, 2015).
- **Psychologie zdraví:** je koncipována jako systematická aplikace psychologických poznatků do oblasti zdraví, nemoci a systému zdravotní péče. Podle Jara Křivohlavého (2009), jednoho z významných průkopníků tohoto odvětví v ČR, zkoumá psychologie zdraví dopady (kladné či záporné) určité lidské činnosti či chování. Konkrétněji se zabývá tím, jak se určité způsoby chování, myšlení a citění vztahují k tělesnému a psychickému stavu jedince. Podporuje zásady zdravého životního stylu, snaží se formovat postoje a normy k regulaci nezdravého způsobu života. Zabývá se například stresem, bolestí, závislostmi, protektivními faktory, vztahem mezi lékařem a pacientem atd. (Plháková, 2003; Křivohlavý, 2009).

systémech, rodinné výchově, ve vzdělávání, v sociálních zkušenostech a v dalších oblastech (Průcha, 2010).

⁴ MKN-10 je *Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů* (*International Classification of Diseases, ICD*), kdy číslo vždy poukazuje na x-tou revizi této klasifikace. Současná desátá revize obsahuje 22 hierarchicky dělených kapitol, které určují jednotlivé okruhy onemocnění a v jejich rámci pak konkrétní zástupce. Pro psychologii (případně psychiatrii) je stěžejní především kategorie F – duševní poruchy a poruchy chování. V současné době je připravována jedenáctá revize.

⁵ DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) je označení pro *Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch* užívaný odborníky především ve Spojených státech amerických.

- **Pedagogická psychologie:** rozsáhlá vědní disciplína, která stojí na pomezí mezi psychologií a pedagogikou, se zaměřuje na psychologické aspekty výchovně-vzdělávacího procesu ve školních a jiných výchovných zařízeních (Mareš, 2013; Hartl, Hartlová, 2015).
- **Psychologie práce:** zabývá se především podmínkami práce – ať již vnitřními (schopnosti, dovednosti, motivace, spokojenost, stres apod.), či vnějšími (interpersonální vztahy, pracovní podmínky – hluk, osvětlení, vybavení pracoviště apod.) – a jejich vlivem na pracovní výkon. Uplatňuje se všude tam, kde lidé pracují, tedy v rozličných pracovních a profesních odvětvích (armáda, výrobní proces, úřady, organizace apod.) (Plháková, 2003; Říčan, 2005; Hartl, Hartlová, 2015).

Speciální disciplíny

Tyto disciplíny mají specifický předmět zkoumání, který vychází z obou výše uvedených skupin. Příkladem může být:

- **Psychodiagnostika:** disciplína, která se zabývá zjišťováním a měřením psychických vlastností a stavů, případně dalších charakteristik jedince. Je těsně spjata s psychologií osobnosti a s diferenciální psychologií (Svoboda, Humpolíček, Šnorek, 2013). K naplnění svého poslání využívá pestrou škálu klinických a testových metod.
- **Metodologie:** zajímá se o obecné principy vědeckého bádání a konkrétní metody psychologického výzkumu. Výsadní postavení zaujímá především experiment (Plháková, 2003).
- **Experimentální psychologie:** využívá metody experimentů a výzkumů jako takových ke zjišťování a ověřování psychologických poznatků. V psychologii se na tuto oblast nejvíce zaměřovali behaviorálně a kognitivně orientovaní badatelé (podrobněji viz dále) (Říčan, 2005; Hartl, Hartlová, 2015).

1.3 Významné psychologické směry

V následující části budou uvedeny vybrané významné psychologické směry, které zásadním způsobem ovlivnily vývoj psychologie. Některé směry jsou z dnešního pohledu spíš jen historickou záležitostí, další jsou využívány převážně v praktické (terapeutické) rovině a u jiných dnes jejich význam a vliv spíše narůstá. Je třeba znovu zdůraznit, co bylo řečeno již výše, totiž že každý z těchto směrů má do značné míry vlastní terminologický aparát a na problematiku člověka, jeho duševního života, zdraví a směřování se dívá z odlišných perspektiv.

Behaviorismus

Tento vlivný směr americké psychologie dominoval hlavně v první polovině 20. století. Jeho zakladatel **John B. Watson** (1878–1958) nesouhlasil s myšlenkou, že předmětem psychologie je vědomá zkušenost. Byl přesvědčen, že aby psychologie splnila podmínky vědeckosti, musí se zabývat pouze těmi jevy, které jsou pozorovatelné. Na základě tohoto přesvědčení odmítl myšlenky introspekce a studium psychologie zaměřil pouze na objektivně pozorovatelná fakta – tedy především na studium chování (Atkinson et al., 2003; Plháková, 2013). Watson byl toho názoru, že téměř všechno chování je výsledkem podmiňování. Konkrétní prostředí pak formuje chování jedince posilováním určitých návyků.

Příklad

Pokud pochválíme žáka za aktivitu v hodině, zvyšujeme tak pravděpodobnost, že se příště bude chovat stejně nebo podobně (tedy bude aktivní).

Za nejmenší jednotku chování byla považována podmíněná reakce, na jejímž základě mohou vznikat složitější vzorce chování. Behavioristé uvažovali o psychologických jevech v pojmech „stimulu“ (S) a „reakce“ (R), proto byl behaviorismus někdy nazýván S-R psychologie (Atkinson et al., 2003).

Lidská mysl byla nazvána černou skříňkou (*black box*), k níž nelze objektivními vědeckými metodami proniknout. Představitelé behaviorismu se domnívali, že pro formování osobnosti má rozhodující význam **vliv učení**. Ortodoxní behavioristé věřili, že člověk se formuje pouze vnějšími stimuly (odměna, trest) (Atkinson et al., 2003; Plháková, 2013).

Poznámka

Do pedagogických věd pronikly Watsonovy myšlenky v podobě názoru o všemocnosti výchovy. Velmi známý je Watsonův výrok: „Dejte mi tucet zdravých, dobře stavěných dětí a můj vlastní speciální svět, ve kterém je vychovám, a já vám garantuji, že kterékoliv (náhodně vybrané) z těchto dětí vycvičím tak, aby se stalo jakýmkoliv odborníkem, jehož si zvolím – lékařem, právníkem, umělcem, obchodníkem, šéfkuchařem a, ano, žebrákem či zlodějem“ (Watson, 1924, s. 104).

Hlavní metodou behaviorismu byl experiment, přičemž řada z nich se odehrávala na zvířatech nebo malých dětech a na jejich základě byly získané údaje aplikovány na chování dospělých jedinců.

Příklad

Jeden z klasických behaviorálních experimentů provedl sám J. B. Watson. Jedná se o experiment s malým chlapcem Albertem. Emočně i fyzicky zcela zdravý chlapec byl k experimentu získán ze sirotčince ve věku 9 měsíců. V první fázi experimentu bylo zjišťováno, zda se Albert bojí určitých specifických stimulů. Konkrétně se jednalo o bílou krysou, králíka, opici, psa, masku s vlasy a bez vlasů, bílou vatu. O všechny objekty jevil Albert zájem a žádného z nich se nebál. V další fázi experimentu se zjišťovalo, jak bude Albert reagovat na hlasitý zvukový podnět – v tomto případě byla použita ocelová tyč o délce čtyř stop, která narazila do kladiva umístěného za Albertovými zády. Většina lidí reaguje na neočekávaný hlasitý zvuk úlekem. Podobně reagoval i malý chlapec, který se vyděsil a začal plakat. Posléze nastala fáze samotného podmiňování, jejímž cílem bylo otestovat, zda lze naučit emoci strachu. Albertovi byla opakovaně ukazována bílá kryska za přítomnosti výše popsaného zvuku. Nastalá reakce byla očekávaná – chlapec se bál, plakal a snažil se od objektu vzdálit. Na konci podmiňování vykazoval Albert projevy strachu z bílé krysy i bez přítomnosti děsivého zvuku. Výzkumníci následně zjistili, že u chlapce došlo ke generalizaci a emoce strachu se začala objevovat u všech podobných bílých objektů, kterých se chlapec dříve nebál (králík, pes atd.) (Watson, Rayner, 1920).

Do tzv. **radikálního (naivního) behaviorismu** je možné zařadit **Burrhuse F. Skinnera**, který věřil, že mentální podmínky nejsou pro vysvětlení chování potřebné. Proslul teorií operantního podmiňování (podrobněji viz kapitola zabývající se pedagogickou psychologií), což je druh učení, u něhož se mění pravděpodobnost výskytu chování na základě jeho důsledků. Byl přesvědčen, že chování je ovlivňováno pozitivním a negativním posílením a trestem. Skinner se rovněž domníval, že nevhodné a pošetilé odměny jedince často vedou k destruktivnímu chování, které vytváří četné problémy, jako jsou například přelidnění, znečištění či války (Coon, 2004).

Příklad

Nejen J. B. Watson, ale také B. F. Skinner se proslavil velmi zajímavými teoriemi o výchově dětí. V roce 1948 vydal známé utopistické dílo *Walden Two*, v němž je život celé společnosti řízen prostřednictvím pozitivního zpevňování. Skinner v knize dochází k přesvědčení, že skupinová péče je lepší než rodičovská, protože v dobách rozvoje vědy o chování jsou požadavky na dobrou péči o dítě již jasně stanoveny. Problém však spočívá v tom, že průměrní rodiče nejsou schopni se naučit ani těm nejjednodušším vědeckým principům, protože řízené chování je skutečná věda, do níž nelze matku, bez roků tréninku, zasvětit. Nehledě na to, že matky jsou mnohdy zaneprázdněny i dalšími povinnostmi a záležitostmi v domácnosti. Z těchto důvodů není domov místem vhodným pro výchovu dětí (Skinner, 1970, in Pláhová, 2006).

V dnešní době je již radikální behaviorismus záležitostí historickou. Je známo, že lidskou existenci nelze vymezit pouze na základě vnějších impulzů, ale rovněž (hlavně) na základě vnitřních mentálních událostí. Studium chování je tak metodou vhodnou spíše při studiu zvířat. Například významný kritik behaviorismu **Sergej L. Rubinštejn** jej označil za „psychologii bez psychiky“. V pozdějších letech bylo tolik kritizované schéma S-R rozšířeno a nahrazeno schématem S-O-R (kde „O“ je organismus jako intervenující činitel) (Nakonečný, 1998). Řadu kritiků tak alespoň částečně „umlčely“ sociálně-kognitivní teorie učení **Alberta Bandury**, **Juliana Rottera** nebo **Waltera Mischela**, kteří odstranili striktní zaměření pouze na vnější vlivy při rozvoji jedince a předpokládali, že lidé mohou své prostředí aktivně utvářet a měnit (Plháková, 2013). Behaviorismu je psychologie vděčná především za důkladné rozpracování teorií učení. Kromě jednotlivých forem podmiňování si mohou lidé osvojovat řadu různých druhů chování také prostřednictvím pozorování chování druhých lidí (observační učení) (Plháková, 2003; Coon, 2004).

Poznámka

Autorem observačního učení je Albert Bandura, který jej prokázal i díky experimentu s panenkou Bobo (*Bobo doll experiment*). V rámci tohoto experimentu sledovaly předškolní děti dospělé experimentátory, kteří se chovali fyzicky a verbálně agresivně k nafukovací panence. To později vedlo ke skutečnosti, že děti stejným způsobem napodobovaly agresivní chování vůči panence, jak to viděly u dospělých. Tento experiment neprokázal pouze existenci observačního učení, ale rovněž negativní vliv, který na děti má sledování agresivního chování v televizi, na internetu apod. (Nolen, 2009).

V současnosti zaujímá v psychologii významné místo terapeutická odnož behaviorismu, kde došlo ke sloučení principů behaviorismu (klasické i operantní podmiňování) a kognitivní psychologie (logická argumentace a racionální uvažování). Mluvíme tedy o tzv. kognitivně-behaviorální terapii (KBT). Psychoterapeutickými metodami jsou například pozitivní nácvik, nácvik asertivity, averzivní terapie a systematická desenzibilizace a expozice (Kratochvíl, 2002; Plháková, 2003; 2006).

Psychodynamický přístup

Jedná se o označení řady psychologických škol, které vesměs navazují na psychoanalýzu. Stěžejní tezí tohoto přístupu je, že nedílnou součástí lidské mysli tvoří kromě vědomí také **nevědomí**. Jak již bylo řečeno, základy tohoto přístupu lze vystopovat u psychoanalýzy, významného směru, který vznikl na přelomu 19. a 20. století ve Vídni a jehož duchovním otcem byl **Sigmund Freud**⁶. Freud věřil, že lidská mysl je jako ledová kra:

⁶ Na počátku 20. století byl Freud ve Vídni obklopen velkým množstvím následovníků, kteří jeho myšlenky dále rozpracovávali. Vzhledem k novosti a složitosti tématu psychoanalýzy i kvůli Freudově komplikované povaze a intelektuální nezávislosti jeho žáků bylo psychoanalytické hnutí od

pouze malá část je viditelná, tedy vědomá. Tu část, která leží mimo náš vědomý „zrak“, nazval nevědomím a předpokládal, že naše chování a jednání je silně ovlivňováno právě nevědomými myšlenkami, impulzy a touhami – především těmi, jež zahrnují sex a agresi. Freud předpokládal, že většina nevědomého obsahu je pro vědomou část ohrožující, a proto je potlačována (držena mimo oblast vědomí). Občas se ale stává, že se tyto nevědomé obsahy vynořují ve snech, emocích nebo v rámci tzv. freudovských přecheknutí (Coon, 2004).

Příklad

Klasickým příkladem freudovského přecheknutí může být student, který dorazí pozdě na hodinu a pak se omlouvá slovy: „Je mi líto, že jsem nemohl přijít později.“

Freud předpokládal, že lidský život je determinován a nic se neděje náhodně. V jeho pojetí je tato determinace dána nevědomými silami, člověk si proto jejich existenci ve většině případů neuvědomuje a své chování a prožívání si vysvětluje jako akty vlastní vůle (Plháková, 2003). Freud kromě dvou koncepcí (modelů) lidské psychiky vytvořil i teorii psychosexuálního vývoje, přičemž zdůrazňoval význam především raných vývojových fází. Psychoanalýza, jako asi jediný psychologický směr, vznikla primárně jako odraz potřeby psychotherapeutické praxe, ale postupně se rozvinula v teoretickou koncepci lidské psychiky. Zdrojem potíží a psychických (i somatických) onemocnění pak dle Freuda byly konflikty mezi pudy a jejich potlačováním (i somatických) zážitky (Plháková, 2003).

Současná dynamická psychologie nepovažuje za hlavní zdroj psychopatologie konflikty mezi pudovými impulzy a jejich restrikcí, nýbrž poruchy mezilidských vztahů v dětství a z nich vyplývající interpersonální konflikty v dospělosti. Psychoanalýza je jednou z nejkontroverznějších, ačkoli stále velmi vlivných psychologických škol (Plháková, 2003; 2006)⁷. Na druhou stranu však ideje psychoanalýzy překročily hranice psychologie a otevřely nové horizonty v oblasti umění, literatury a historie (Coon,

počátku plné konfliktů, nesouhlasu a rozporů. Názorové neshody pak v některých případech (Carl G. Jung, Alfred Adler, Otto Rank a další) vedly k tomu, že se dřívější stoupenci stali Freudovými odpůrci, rivaly. Avšak většina z nich, přes veškerou osobní i názorovou animozitu, nikdy nepopřela stěžejní myšlenku zakladatele psychoanalýzy, a to existenci nevědomí. Mnoho psychoanalytických škol se však k Freudovu odkazu naopak hlásí. Jedná se např. o ego-psychologii, Britskou školu objektních vztahů a Americkou školu objektních vztahů (Plháková, 2006).

⁷ Mezi hlavní psychotherapeutické metody patří: technika volných asociací, interpretace a analýza odporu, analýza snů, přenos a přenosová neuroza. Psychoanalytická léčba se obrací k nevědomí. Hlavním nástrojem je interpretace vnitřního prožívání klienta terapeutem. Cílem terapie je nalézt a odhalit podstatu konfliktů a navést klienta k náhledu/vhledu na jeho nevědomou motivaci. Předpokladem této terapie je dostatečná intelektuální úroveň klienta. Postoj terapeuta je neutrální, objasňuje souvislosti a interpretuje pacientovy volné asociace (Kratochvíl, 2002).

2004). Mezi významné představitele patří kromě Sigmunda Freuda také **Alfred Adler**, **Carl Gustav Jung**, **Karen Horneyová** nebo **Erich Fromm**.

Gestalt (tvarová) psychologie

Na počátku 20. století se v Německu začala prosazovat gestalt psychologie, přičemž největšího rozmachu dosáhla ve dvacátých a třicátých letech. Za zakladatele je považován **Max Wertheimer** a jeho kolegové **Kurt Koffka** a **Wolfgang Köhler**. Německé slovo *gestalt* znamená „tvar, vzorec nebo struktura“. Kromě tvarové psychologie se vžilo i označení holistická psychologie, a to proto, že gestaltističtí psychologové nepovažovali psychické jevy jen za sumu částí, nýbrž zdůrazňovali, že je nutné pohlížet na ně jako na celek se vzájemně propojenými vztahy. Zjednodušeně řečeno „**celek je víc než suma jeho částí**“⁸.

Jedna z významných teorií, se kterou gestaltisté přišli, bylo, že lidé organizují (člení) percepční pole na **figuru** a **pozadí**. Figura neboli předmět vnímání většinou stojí mimo, nad okolním prostředím, bývá jasně ohraničená a výrazná. Organizace percepčního pole platí pro všechny smysly (Atkinson et al., 2003; Wade, Tavris, 2003).

Příklad

Představme si klasickou frontální výuku, kdy učitel vede výklad nějakého tématu. Žáci sedící v lavicích mají ve svém percepčním poli učitele, tabuli, část svých spolužáků a zbytek prostředí třídy. Minimálně pokud věnují učiteli pozornost, je učitel v jejich poli figurou, tím hlavním, a ostatní vizuální podněty nevnímají tak jasně.

Výjimkou z tohoto pravidla je tzv. **reverzibilní figura**, kdy dochází k neustálému prostřídávání figury a pozadí, respektive pozadí se stává figurou a naopak (viz obr. 1a, 1b) (Plháková, 2003). Na obrázku 1a je tzv. Rubinova figura, kde byste měli v pravidelných intervalech vidět profily dvou lidských obličejů a vázu (kalich), na obrázku 1b se střídá obrázek mladé ženy s hlavou otočenou směrem od nás s obrázkem staré ženy s šátkem.

⁸ V současné době je gestalt psychologie již spíše historickou záležitostí. Naopak gestalt psychotherapie je dynamicky se rozvíjející oblastí. Její základy položil především Fritz Perls, přičemž de facto jediným a hlavním dogmatem, které tato terapie má, je „princip teď a tady“, další principy se podřizují realitě, v níž se terapeut s klientem aktuálně nacházejí. Mezi základní techniky patří např. prázdná židle, horká židle nebo identifikace (Kratochvíl, 2002).



Obr. 1a, 1b Reverzibilní figura (zdroj: Vnímání. Wikisofia [online]. [cit. 2017-06-26]. Dostupné z WWW: <https://wikisofia.cz/wiki/Vn%C3%ADm%C3%A1n%C3%AD>)

Humanistická psychologie

Tento psychologický směr se zaměřuje na pochopení subjektivní lidské zkušenosti. Jedním z významných zdrojů humanistické psychologie je fenomenologie. V centru pozornosti humanisticky orientovaných psychologů stojí témata lidského potenciálu a ideálů. O humanistické psychologii se někdy mluví jako o tzv. třetí síle v psychologii. Je to z toho důvodu, že se snaží vymezit vůči silnému determinismu, který nastolily dva význačné psychologické proudy – behaviorismus (determinace na základě chování, resp. učení) a psychoanalýza (determinace na základě nevědomých procesů a raných zážitků). Oproti determinismu staví **svobodnou vůli, schopnost činit svobodná, dobrovolná rozhodnutí**. Humanisté podnítli zájem o potřeby lásky, sounáležitosti, sebevyjádření, kreativity a spirituality. Takové potřeby, jak věří takto orientovaní badatelé, jsou stejně důležité jako ty biologické (potřeba jídla, vody, spánku apod.) (Coon, 2004).

Poznámka

Nedostatek lásky může být pro novorozence stejně nebo podobně fatální jako nedostatek potravy. Citová deprivace může vést v krajním případě až ke smrti dítěte nebo velmi negativně poznamenat kvalitu jeho budoucího života (Coon, 2004).

Tento směr v určitém slova smyslu předznamenává návrat k tzv. psychologické psychologii, tedy vědě o prožívání, včetně návratu k introspektivní metodě, která byla odmítnuta Watsonem (viz behaviorismus). Vůdčí osobností se stal americký psycholog **Abraham H. Maslow**, jenž ve svém nejslavnějším díle *Motivace a osobnost* představil pětistupňovou koncepci potřeb⁹, z nichž tou nejvyšší je potřeba seberealizace. Ta se později také stala jedním z klíčových témat humanistické psychologie, jakožto lidská touha po sebenaplnění (Plháková, 2003; 2006).

Dalším významným představitelem humanistické psychologie byl **Carl R. Rogers**, jenž se soustředil především na psychoterapii, kterou zaměřil na klienta, člověka (*client-centered therapy*, později přejmenováno na *person-centered therapy*). Při terapii, jež je důvěrným otevřeným rozhovorem, se terapeut vcítuje do klienta, respektuje ho, podporuje a zároveň odhaluje své vlastní autentické pocity. Nesnaží se o interpretaci a korekci chování klienta. Terapeut má za úkol vytvořit atmosféru, která umožní osobnostní růst klienta. K tomu jsou nutné tři předpoklady: autentičnost, opravdovost a kongruence. Rogers kladl důraz na individualitu a svobodu; jeho optimistickému pohledu na člověka odpovídá předpoklad, že člověk je přirozeně dobrý a jen vlivem nepříznivých vnějších podmínek a životních zkušeností u něj může dojít k rozvoji nepřátelského, destruktivního či neurotického chování (Kratochvíl, 2002). Významnými představiteli tohoto směru jsou kromě A. H. Maslowa a C. R. Rogerse i **Rollo May** nebo **Anthony Sutich**.

Kognitivní psychologie

Počátky kognitivní psychologie se datují do padesátých a šedesátých let 20. století v USA. Za její zakladatele jsou považováni především **Jean Piaget** (teorie kognitivního vývoje), **George Miller** (výzkumy paměti), **Noam Chomsky** (rozvoj lingvistiky)¹⁰, **Herbert Simon** a **Allen Newell** (postupy při řešení problémů pomocí počítačové simulace), kteří zdůrazňovali nutnost zkoumání vnitřních mentálních operací, jinými slovy zkoumání

⁹ Tato koncepce (známá i jako pyramida potřeb) má dvě základní úrovně. První zahrnuje čtyři okruhy potřeb, označené jako D potřeby (fyziologické potřeby, potřeba bezpečí, potřeba sounáležitosti a potřeba uznání), které fungují na principu udržování vnitřní tělesné nebo psychické rovnováhy. Nejsou-li uspokojeny, je pociťována úzkost a snaha zaplnit chybějící potřebu. B potřeby (potřeby bytí) se vztahují k potřebě seberealizace. Hlavní rozdíl mezi těmito dvěma okruhy je v tom, že potřebu realizace nelze zcela naplnit, jejím postupným naplňováním se intenzita nesnižuje, ale spíše roste. Dle Maslowa lze tuto potřebu naplnit až ve chvíli, kdy jsou uspokojeny nižší potřeby. Tento princip však byl řadou odborníků zpochybněn a samotná koncepce nikdy nebyla empiricky ověřena. Později byla teorie rozšířena na osmiúrovňovou, kde na vrcholu stojí sebetranscendence či spiritualita (Plháková, 2003).

¹⁰ Noam Chomsky se proslavil mimo jiné i teorií univerzální gramatiky (*Universal Grammar*, UG). Tato teorie zásadním způsobem zpochybnila tezi, že jazyk je čistě kulturní záležitostí, vlastností. Tato koncepce předpokládá existenci vrozeného, geneticky založeného mechanismu osvojování si jazyka (dříve nazýván „zařízení pro osvojování jazyka“ – *Language Acquisition Device*, LAD). Při osvojování si jazyka nehraje hlavní roli učení, ale především vrozené dispozice jedince k jeho osvojování a užívání (Průcha, 2011; Longa, 2013).

„nepozorovatelných“ **poznávacích procesů**, což představitelé tehdejšího dominujícího směru behaviorismu považovali za nebezpečnou výstřednost. Ironií osudu je, že to byla právě kognitivní psychologie, která posléze behaviorismus postupně vytlačila z akademické půdy v rámci tzv. kognitivní revoluce v psychologii (Plháková, 2003; 2006).

Ústředním tématem jsou, jak již samotný název naznačuje, kognitivní (poznávací) procesy. Konkrétně se jedná především o myšlení, paměť, imaginaci, řeč (jazyk) a pozornost.

Příklad

Mezi otázky, které si odborníci v rámci tohoto směru kladou, patří třeba to, jak lidé vnímají informace, učí se je, pamatují si je a přemýšlejí o nich. Jak se lidé učí jazyk, jak přemýšlejí, když hrají šachy nebo řeší každodenní problémy. Proč se někteří lidé bojí létat letadlem, ale jezdit autem se neobávají, i když jim v autě hrozí větší riziko úrazu či smrti než v letadle (Sternberg, 2009).

V pojetí kognitivní psychologie je lidská mysl chápána jako systém zpracování informací, proto jsou v jejím rámci patrné četné snahy o počítačovou simulaci lidské inteligence a rovněž se zde objevuje terminologie z počítačové teorie (kódování, analogie apod.). V současnosti se však ukazuje, že průběh zpracování informací v lidské mysli a v počítači je odlišný. Lidská paměť informace spontánně třídí a zpracovává (Sedláková, 2004).

Kognitivní psychologie je převážně teoretický a experimentální směr, který, podobně jako mnoho jiných směrů, zdůrazňuje pouze některé jevy, zatímco jiné jsou spíše na okraji zájmu (např. emoce, motivace, interpersonální vazby atp.). Jistou nevýhodu kognitivní psychologie lze spatřovat v množství vzájemně si konkurujících škol a směrů a také v poměrně složitém způsobu vyjadřování a častém používání počítačových analogií (Plháková, 2003).

1.4 Základní psychologické pojmy

Obecná psychologie poskytuje základní pojmový a teoretický aparát pro další psychologické obory. Z tohoto důvodu bude v následující části pozornost věnována základním psychologickým pojmům a konceptům.

Psychika

Většinou odborníků je vnímána jako nejzákladnější a nejobecnější psychologický pojem. V rámci filozofie i psychologie prošel tento termín velmi dlouhým vývojem a ani v dnešní době není ještě přesně ukotven. Každá psychologická škola vnímá tento fenomén odliš-

ným způsobem. Dovolíme-li si stručný diskurz na toto téma, pak například Aristoteles přisuzoval psychice substanci duše; když byl koncem 19. století tento pojem odvrhnut a rozvíjela se „psychologie bez duše“ (viz výše), byla psychika nejprve ztotožňována s vnitřní zkušeností (vědomím), posléze se s rozvojem psychoanalýzy do daného pojmu začlenilo i nevědomí (viz dále), zatímco behavioristé na psychiku nahlíželi jako na vnější pozorovatelné projevy, tedy jako na chování. Dnes proto rozlišujeme dvě dimenze psychiky – prožívání a chování (Nakonečný, 1997).

Velmi jednoduše lze psychiku popsat jako duševní život člověka. Složitější je definice psychiky z hlediska „psychoregulačního paradigmatu“, kdy se jedná o integrovaný komplex mnoha funkcí, který je produktem evoluce i fyzické jedinečnosti organismu a jeho fyziologických funkcí. Psychika v procesu evoluce vystupuje jako nejvyšší forma regulačně-adaptivní činnosti jedince, úzce integrovaná s fyziologií jeho organismu a vázaná na jeho životní prostředí (Nakonečný, 1998).

Nejednoznačnost v rámci vymezení pojmu „psychika“ nesouvisí jen s jeho obsahem, ale rovněž se samotným názvoslovím. Kromě termínu „psychika“ se můžeme v současnosti setkat i se synonymem „mysl“ (*mind*), což souvisí s rozvojem biologicky orientované psychologie, která zdůrazňuje provázanost nervových a mentálních dějů. Psychiku by pak bylo možné vnímat jako **funkci (resp. projev) činnosti nervové soustavy člověka, zejména CNS**. V rámci filozofie byla psychika často označována pojmem „duše“, podobný pojem je možné nalézt i v soudobé české psychologii, kde někteří autoři používají termín „duch“ pro vyjádření spirituální dimenze psychiky (Plháková, 2003).

Řada odborníků je přesvědčena, že z hlediska psychiky si uvědomujeme pouze její část. Tato teze pak umožnila vznik dvěma významným psychologickým pojmům: **vědomí** a **nevědomí**. Vědomí je zřejmou součástí naší psychické zkušenosti – tedy toho, co si uvědomujeme, o čem víme, čeho jsme si vědomi. Četné teorie navíc předpokládají, že uvědomování úzce souvisí s možností verbalizace údajů, které mozek zpracovává. Vědomí je nadto základní funkcí, jež umožňuje vznik dalších psychických procesů, jako jsou vnímání, myšlení, prožívání atd.¹¹ Vzhledem k tomu, že vědomí je vždy osobní, říkáme, že **vědomí má subjektivní charakter** (Plháková, 2003; Vágnerová, 2007)¹².

¹¹ William James (1890, s. 233), autor proslulé publikace *Principy psychologie*, ve své slavné definici vymezuje vědomý duševní život jako „nepřetržitý proud, ve kterém přechod z jedné myšlenky na druhou již nelze vnímat jako jejich přerušování, stejně jako kloub v bambusu není zlomením dřeva“.

¹² Teorie vědomí je značně složitá a zahrnuje celou řadu dalších pojmů. Pokusme se v nich alespoň stručně zorientovat. Bdělost neboli vigilita je základním předpokladem vědomí. Jedná se o připravenost organismu reagovat na vnější podněty. Jasnost neboli lucidita pak označuje úroveň bdělosti. Jejím opakem je bezvědomí (potažmo spánek či celková anestezie). Při snížení jasnosti vědomí mluvíme o kvantitativních poruchách vědomí a příkladem může být somnolence (jedná se o stav zvýšené ospalosti, jedinec je ale schopen reagovat na doteky a slova a zpomaleně myslet i odpovídat) nebo sopor (jedinec vypadá, jako kdyby spal, silnými podněty jej však lze přivést k jasnějšímu vědomí, avšak na dotazy již většinou nereaguje) (Plháková, 2003; Hartl, Hartlová, 2015).

Příklad

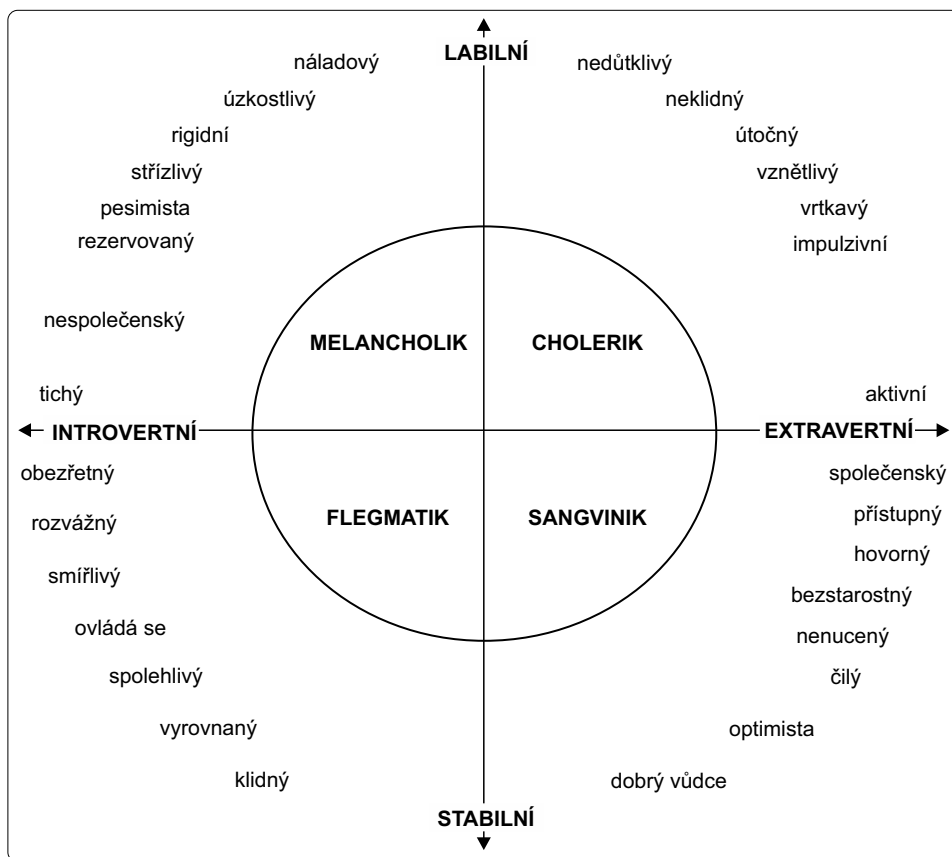
Zajímavou otázkou je existence vědomí u zvířat. Mnozí myslitelé předpokládali, že vědomí je produktem antropogeneze lidské psychiky a je její nejvyšší vývojovou formou. Jiní však připouští možnost existence vědomí i u zvířat, ačkoliv doznává jiných podob. U člověka jsou předměty, díky užívání jazyka, uvědomovány rovněž jako jejich názvy a jejich subjektivní odraz ve vědomí má zobecňující charakter. Vzhledem k biologické povaze vědomí (plní určité životní funkce) nemůžeme jeho výskyt ohraničovat pouze lidskou psychikou (Nakonečný, 1997). Například některé druhy opic (šimpanzi, gorily a orangutani), a dokonce i delfíni dokázali projít tzv. Gallupovým zrcadlovým testem, určujícím sebeuvědomění. Test spočívá v tom, že fixem či jiným způsobem označíme nějakou část těla, která z pohledu daného subjektu není viditelná (např. čelo), a při pohledu do zrcadla by si daný subjekt měl označení všimnout (tedy alespoň za předpokladu, že test bude tzv. pozitivní) (Coon, 2004).

Mnozí (především psychodynamicky orientovaní) psychologové předpokládají existenci **nevědomí**, které lze vymezit jako soubor psychických obsahů a procesů probíhající mimo vědomí, ale přesto skrytě ovlivňujících naše chování a prožívání. Patří sem především takové prožitky a myšlenky, jež z nějakého důvodu nemohou dosáhnout uvědomění, nebo takové, jež dříve vědomé byly, ale člověk jich pozbyl, buď běžnými procesy zapomínání, nebo působením vlastních psychických obran (obránnými mechanismy). Obranné mechanismy jejich uvědomění brání z toho důvodu, že by pro daného člověka představovaly nějaké vnitřní ohrožení (bolest, úzkost, pocit viny, agrese apod.) (Plháková, 2003; Vágnerová, 2007; Hartl, Hartlová, 2015).

Osobnost

V běžném jazyce má slovo „osobnost“ většinou hodnotící význam, jímž obvykle rozumíme někoho výjimečného, výrazného či známého. V psychologii máme „osobností“ na mysli každého člověka. „Osobnost představuje souhrn, souvislost či propojení charakteru, temperamentu, schopností a také konstitučních vlastností člověka“ (Čakirpaloglu, 2012, s. 16). Osobnost lze vymezit rovněž jako relativně stabilní systém vzájemně propojených somatických a psychických funkcí, který **určuje chování, prožívání a jednání člověka a následně i jeho vztah k okolnímu prostředí**. Osobnost je možné popsat prostřednictvím základních dimenzí, v jejichž rámci rozlišujeme trvalejší osobnostní vlastnosti a aktuální stavy. Ačkoliv jsou aktuální stavy přechodné, lze v nich nalézt pro daného jedince typické projevy, které vyplývají z jeho trvalejších vlastností (Vágnerová, 2007). Celek osobnosti tudíž zahrnuje veškeré psychické procesy včetně dispozic k těmto procesům (o osobnosti učitele pojednává kapitola věnující se pedagogické psychologii). V rámci jednotlivých konkrétních teorií osobnosti (např. psychoanalytické, rysové apod.) si jejich autoři vybírají vždy jen některé části, které považují za podstatné a důležité a v nichž spatřují východisko k problémům, jimiž se zabývají; žádná existující teorie tedy nepojímá veškeré složky osobnosti (Říčan, 2005).

Každá osobnost jedince disponuje **temperamentem**, což jsou vrozené dispozice reagovat nějakým individuálním způsobem. Tento základ osobnosti spoluurčuje rozvoj dalších psychických funkcí a vlastností. Temperamentové vlastnosti předurčují pravděpodobný způsob reagování na vnější podněty, ale i vztah k těmto podnětům. Možnosti ovlivnění temperamentu jsou jen velmi malé (Vágnerová, 2007).



Obr. 2 Eysenckův systém dvou základních faktorů osobnosti (zdroj: Balcar, 1983, s. 97)

Poznámka

Na obrázku (viz obr. 2) je Eysenckův model dvou základních faktorů osobnosti, v jejichž rámci autor využil antické temperameny (Hippokratova teorie temperamentu). Základem

této koncepce jsou dvě bipolární osy, na jedné je ve dvou krajních polohách umístěna extraverte a introverte, na druhé pak labilita a stabilita (Říčan, 2005)¹³.

Další složkou osobnosti je **charakter**, ačkoliv není jako součást osobnosti všemi psychology přijímán (jedním z těch, kdo jej odmítá, byl např. **Gordon W. Allport**). Jedná se o **povahové jádro osobnosti** a celkovou sumu pozitivních i negativních zvláštností pro daného člověka typických, které vtiskují ráz celému jeho chování. Tyto vlastnosti vyjadřují chování a vztah člověka k sobě samému, ke společnosti, k práci, vystihují i zvláštnosti jeho vůle. Do určité míry vyjadřuje charakter úroveň morálního vývoje. Charakter jakožto určitá zaměřenost člověka je převážně získaný, přičemž na jeho vytváření mají zásadní vliv učení, výchova a později i sebevýchova a autoregulace (Nakonečný, 1998; Kohoutek, 2002; Hartl, Hartlová, 2015).

Introspekce

Dalším důležitým pojmem je **introspekce**¹⁴, které psychologie do značné míry vděčí za svůj vznik. Jedná se o schopnost pozorovat své vlastní psychické prožitky probíhající ve vědomí. Introspekci je však dostupné pouze to, co si člověk uvědomuje; je tedy schopna obsáhnout pouze část lidské psychiky – tu vědomou (Hart, Hartlová, 2015). V současné době metodu introspekce využívají především humanisticky orientovaní psychologové, částečnou hodnotu jí přiznávají i zástupci kognitivní psychologie a lze na ni „narazit“ také v rámci sebehodnocení, případně v některých typech interview (Nakonečný, 1997; 1998).

Sebereflexe

Pojmem podobným introspekci je termín **sebereflexe**, který byl **Johnem Lockem** popsán jako schopnost lidského vědomí obrátit se samo k sobě, uvědomit si samo sebe a pozorovat svou vlastní činnost. Jinými slovy je člověk schopen nejen pociťovat a prožívat, ale prožívané i sledovat, popisovat a hovořit o něm s druhými lidmi. Je pravděpodobné, že právě touto schopností se člověk odlišuje od zvířat (Plháková, 2003; Störig, 2007).

¹³ Ačkoliv je Eysenckova koncepce velmi známou a dosud užívanou teorií temperamentu, existuje i řada novějších koncepcí. Příkladem může být Cloningerova teorie temperamentu a charakteru, dle které má jedinec čtyři dědičné ortogonální dimenze osobnosti, resp. temperamentu. Tyto dimenze je možné sledovat již v raných fázích vývoje a zahrnují nevědomé a prekoncepční učení. Naopak charakter se vyvíjí v průběhu ontogeneze, lze jej usměrňovat prostřednictvím učení a je vázán na individuální hodnoty a cíle (Preiss, 2000).

¹⁴ Jak již bylo řečeno, introspekce byla základní metoda využívaná zakladatelem psychologie W. Wundtem a následně odmítnutá J. B. Watsonem jakožto nevědecká. Nicméně Watson nebyl jediný ani první, kdo měl o této metodě pochybnosti. Již I. Kant předpokládal, že zaměření pozornosti na vlastní prožitek průběh tohoto prožitku narušuje a mění. Podobně uvažoval i A. Comte, který soudil, že není možné ve vědomí udržovat nějaký prožitek a zároveň jej pozorovat. Jinými slovy, že nelze být zároveň pozorovatelem i pozorovaným objektem. Introspekce z reminiscence (tedy retrospekce) zase není až tak spolehlivá (Nakonečný, 1997).

Funkce sebereflexe tedy mimo jiné spočívá ve schopnosti identifikovat minulé chyby a omyly, čímž může dojít k jejich napravení, respektive například ke zvolení postupů řešení. Zároveň je zde však rovněž nebezpečí generalizace, založené na uvažování jen o vnějších podobnostech nějakého konkrétního jevu, situace apod. (Nakonečný, 1998).

Příklad

Sebereflexe může začínajícího učitele dovést k poznání (na základě analýzy minulých situací), že není dobré podceňovat přípravu na vyučovací hodinu, protože to vede k řadě subjektivně i objektivně nepříjemných situací (např. vlastní nejistota a bezradnost při výuce, nekázeň, nedostatečné osvojení si látky studenty apod.).

Prožívání

Prožívání je jeden ze základních psychických fenoménů, jedná se o nepřetržitý tok uvědomovaných psychických zážitků (při různém stupni bdělosti). Probíhá v čase, má počátek, průběh a konec. Odráží se v něm přítomnost, ale i vztah k minulosti a budoucnosti. Prožívání obsahuje složky poznávání, cítění a motivace. Je mu vlastní vztahový rozměr, což znamená, že si člověk neustále (více či méně) uvědomuje své citové vazby k lidem a svou začleněnost do sociálních skupin (Nakonečný, 1998; Plháková, 2003). Důležitou funkcí prožívání je také to, že se v něm vytváří orientace jedince v prostředí, která je základním předpokladem adaptace. Jedná se tedy o příjem a zpracování informací (poznávací složka), jejich hodnocení (citová složka) a tendenci k nějaké konkrétní reakci (motivační složka). Vzniká tak soubor propojených adaptivních reakcí (Nakonečný, 1998). Prožívání zahrnuje všechny vnitřní subjektivní psychické procesy, které tvoří celek, ale jednotlivé složky (modality) z něj mohou být vyabstrahovány a mohou tvořit dominantu.

Příklad

Když žák přemýšlí nad příkladem z matematiky, dominuje u něj poznávací složka. Když se zamiluje do spolužačky, převládá citová složka s motivačním doprovodem. Kognitivní stránka je v těchto případech většinou v pozadí.

Chování

Chování je jakákoliv tělesná aktivita, kterou lze pozorovat, zaznamenávat nebo měřit. Lze jej také charakterizovat jako v čase probíhající děj, jehož jednotkou je akt. V tomto pojetí lze k chování zařadit například mimiku, gestiku, ale také vnitřní fyziologické změny (zvýšení krevního tlaku, tepové frekvence, pocení apod.). Chování můžeme rozdělit na volní (záměrné) a mimovolní (nepodmíněné reflexy a instinktivní projevy), ale

také na verbální a neverbální. Chování není pouze projevem duševního dění, ale může jej samo do jisté míry ovlivnit (Plháková, 2003). Chování však nemusí znamenat jen nějakou aktivitu, ale naopak i její absenci (např. nicnedělání, pouhé pasivní sledování či přihlížení) (Nakonečný, 1998).

Příklad

Příkladem, jak může chování ovlivnit prožívání, je „terapie smíchem“. Propagátorem v České republice je například známý psychiatr Karel Nešpor, který je o jejích pozitivních účincích hluboce přesvědčen. V rámci této terapie, která má řadu podob a technik, jsou lidé kupříkladu povzbuzováni, aby se chovali jako šťastní, aby se smáli (plácali se třeba do stehů apod.) a chovali se vesele. Princip tedy spočívá v tom, že pokud se budu chovat vesele, je pravděpodobné, že se tak budu cítit (resp. má nálada by se měla posunout více k pozitivnímu ladění). Je třeba zdůraznit, že se nejedná o terapii v klasickém (psychologickém) slova smyslu a rozhodně nevyřeší žádné podstatné problémy, nebo dokonce poruchy a onemocnění (např. depresi apod.). Nešpor (2010) však uvádí, že kromě vlivu na prožívání má terapie smíchem i pozitivní účinky na snížení úzkosti a strachu, zvýšení odolnosti vůči stresu, na zmírnění bolesti či zvýšení kreativity.

Jednání je součást chování, jde o specifický lidský způsob vůlí řízeného chování, který se nemusí projevit instrumentálními pohyby ani nemusí být doprovázen výrazovými či řečovými projevy. Jednání tedy je, když člověk něco učiní, ale také to, když nečiní nic (např. lhostejné sledování násilí) (Nakonečný, 1998).

Základní psychické jevy

- **Psychické procesy:** v čase probíhající (velmi rychlé a proměnlivé) psychické jevy, tj. jednotlivé modalities prožívání, z nichž vznikají psychické obsahy (např. imaginace je proces a jeho výsledkem – obsahem – je představa) (Plháková, 2003). Jejich prostřednictvím se odehrává převážná část interakce člověka s okolním prostředím. Jejich průběh ovlivňují vývojové změny, aktuální stav organismu a vnější prostředí (Hartl, Hartlová, 2015).
- **Psychické obsahy:** vnitřní obrazy předmětů, vztahů, pochodů a stavů vnějšího světa existují ve formě vjemů, myšlenek, pocitů, přání, vědomostí, snů atd. (Plháková, 2003).
- **Psychické stavy:** jsou relativně stabilní, introspektivně prokazatelné (např. člověk dokáže velmi dobře rozlišit, v jakém se zrovna nachází stavu – v dobrém, špatném, rozladěném apod.). Ovlivňují průběh psychických procesů (únava snižuje mentální i tělesné výkony, sexuální vzrušení narušuje průběh poznávacích procesů atd.). Psychické stavy jsou dočasné (únava, dobrá a špatná nálada atd.) a trvalé (každý jedinec

má tendenci k úrovni aktivity, určité převládající náladě – úzkostnost) (Plháková, 2003; Hartl, Hartlová, 2015).

Samotné **psychické procesy** lze rozdělit do tří následujících skupin:

- **Kognitivní (poznávací):** senzomotorické procesy, vnímání, učení, paměť, řeč, imaginace a myšlení. Jedná se o procesy, jejichž prostřednictvím člověk poznává okolní svět a sebe sama, slouží k rozhodování, usuzování, plánování a řešení problémů.
- **Emocionální:** vedou ke vzniku emocí, jejichž složkou je cit (např. radost, smutek, nenávisť, překvapení).
- **Motivační:** duševní síly, které aktivizují a usměrňují chování (Plháková, 2003; Hartl, Hartlová, 2015).

1.5 Kognitivní procesy

V následující části bude pozornost soustředěna na kognitivní procesy, které hrají v prostředí školy a konkrétněji v rámci výchovy a vzdělávání žáka mladšího školního věku klíčovou roli. Zájem bude tedy v této části zaměřen především na oblasti pozornosti, paměti a myšlení.

1.5.1 Pozornost

Pozornost je velmi proměnlivý mentální proces, jehož hlavním úkolem je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů. Jedná se o velice důležitý psychický proces, neboť nastavuje kvalitu psychických funkcí. Základní vlastností pozornosti je **selektivita – výběrovost**. Pozornost může být zaměřena na vjemy mimo nás, ale i na vlastní tělo a signály, které z něj přicházejí, a umožňuje vybírat pouze ty podněty, jež si v daném okamžiku přejeme nebo potřebujeme uvědomit, ostatní ignorujeme (Plháková, 2003). Fyziologickým základem pozornosti je určitý stupeň aktivace organismu, který se projevuje určitou úrovní vědomí. Vývojovou podstatou je vrozená orientační reakce, objevující se již u novorozenců (např. otáčení hlavičky za neobvyklými, neznámými podněty zvukové či zrakové povahy). Pozornost je zajímavá také tím, že nemá žádný obsah, ale je funkčně propojena se všemi psychickými procesy (vnímání, učení, myšlení, emoce atd.) (Nakonečný, 1998).

Typy pozornosti

V teorii pozornosti lze vymezit dva základní typy pozornosti: bezděčnou a záměrnou.