

Z290 - Vývojová a sociální psychologie pro učitele (II. část)

Obsah (tematické okruhy pro zkoušku)

0 ÚVOD	3
0.1 Teorie vrstev duševního dění osobnosti	3
0.1.1 Historie.....	3
0.1.2 Náš model	3
1 VRSTVA DUŠEVNÍCH PROCESŮ V BEZPROSTŘEDNÍM KONTAKTU S REALITOU	5
1.1 Poznávací procesy	5
1.1.1 Schopnosti.....	5
1.1.2 Vědomí a pozornost	5
1.1.3 Čivost a vnímání	7
1.1.4 Krátkodobá paměť	7
1.1.5 Verbální a názorné myšlenkové operace	8
1.2 City	10
1.2.1 Emocionalita	10
1.2.2 Psychofyzilogická složka emocionality	11
1.2.3 Výrazová složka emocionality	12
1.2.4 Emoce, motivace a osobnost.....	13
1.3 Chtění	14
1.3.1 Východiska konativního zaměření.....	14
1.3.2 Volní procesy	17
1.3.3 Osobnost a volní jednání.....	18
1.3.4 Frustrace a frustrační tolerance	20
2 VRSTVA SOCIÁLNÍMI VLIVY UTVÁŘENÝCH PŘÍSTUPŮ K REALITĚ	22
2.1 Nabývání vědomostí a dovedností	22
2.1.1 Dlouhodobá paměť a učení	22
2.1.2 Psychologie učení	24
2.1.3 Samostudium.....	26
2.2 Formování postojů	29
2.2.1 Pojem a funkce postoje	29
2.2.2 Teorie formování postojů.....	33
2.2.3 Postoje a chování	34
2.3 Osvojování vzorců chování	38
2.3.1 Společenské normy, pozice a role.....	38
2.3.2 Racionálně – sociální aspekty role.....	40
2.3.3 Role a osobnost.....	42
2.3.4 Některé aspekty dynamiky sociální interakce.....	45

3 VRSTVA SEBEUTVÁŘEJÍCÍCH A SEBEPROSAZUJÍCÍCH TENDENCÍ	
VLASTNÍHO JÁ.....	48
3.1 Vědomí vlastní individuality	48
3.1.1 Koncepce vědomí Já	48
3.1.2 Přístupy k sebepoznávání.....	51
3.2 Subjektivní sebeuposuzování	55
3.2.1 Proměny pojetí člověka.....	55
3.2.2 Sebeпоjetí.....	56
3.2.3 Sebehodnocení	61
3.3 Sebeuskutečňování.....	63
3.3.1 Obecné aspekty sebeuskutečňování	63
3.3.2 Seberozvíjení a zájmy	64
3.3.3 Sebeuplatňování a profesionální orientace	67
4 VRSTVA EXISTENCIÁLNÍCH A SEBEPŘESAHOJÍCÍCH ASPEKTŮ	
OSOBNOSTI.....	73
4.1 Integrace znalostí o světě.....	73
4.1.1 Vzdělanost.....	73
4.1.2 Rozhodování a tvořivost	74
4.2 Harmonizace obrazu světa	80
4.2.1 Imaginativně – emotivní funkce	80
4.2.2 Moudrost	81
4.3 Životní teleologie	85
4.3.1 Hodnoty.....	85
4.3.2 Charakter.....	92

0 ÚVOD

0.1 Teorie vrstev duševního dění osobnosti

0.1.1 Historie

V současné psychologii existuje řada nejrůznějších modelů struktury duševního dění osobnosti, stejně jako nahlížení principů jeho dynamiky.

Myšlenka psychického vrstvení se objevuje již u Platona, podle kterého byla nejnižší složkou duše „žádostivost“, vyšší pak „aktivace“ a nejvyšší „moudrost“. Podobná hlediska najdeme i v Aristotelově charakteristice duše „rostlinné“, „zvířecí“ a „lidské“. Každá vyšší forma zahrnuje vlastnosti předcházející, ale má vždy také něco navíc.

Systematicky rozpracoval teorii vrstev zvláště E. Rothacker (Die Schichten der Persönlichkeit, Leipzig, 1938, 1965). Předpokládal, že struktura osobnosti má ráz určitého „navrstvení“, při kterém vždy nová funkční centra překrývají a přetvářejí stará; centra „vespod“ přetrvávají, ale jejich brzdění a kontrolu provádějí centra novější. Rozlišil při tom dvě hlavní osobnostní vrstvy, působící proti sobě: vrstvu **Ono** a vrstvu **Já**.

- První funkční okruh tvoří hlubinná vrstva Ono. Je podle něj nevědomá a představuje emoční centrum osobnosti.
- Druhý, vývojově vyšší funkční okruh tvoří vrstva, jejímž centrem je Já, jako nejdůležitější kontrolní instance osobnosti, zajišťující logicky podložené reakce.

Vztah obou vrstev můžeme přirovnat ke vztahu jezdce a koně.

0.1.2 Náš model

Základními východisky naší koncepce je skutečnost, že každá vyšší dimenze představuje zároveň dimenzi obsáhlejší, ve které jsou svým způsobem zahrnuty i všechny složky dimenze předcházející, tedy nižší. Jako když např. letadlo projevuje při pohybu po zemi také vlastnosti auta, plně však uplatní své nové možnosti teprve když vzlétne do prostoru.

Vývojový posun k některé vyšší vrstvě tedy nijak neruší dosaženou úroveň v rovině nižší, vede jen k jejímu ještě efektivnějšímu uplatnění.

Také člověk jako otevřený a autorovnovázný systém aktivně směřuje v procesu vývoje zpravidla ke stále vyšší přiměřenosti, samostatnosti a ustálenosti osobních východisek i vnějších projevů.

Následující učební text v první vrstvě pojedná o elementárních duševních procesech exponovaných bezprostředně při kontaktu s realitou (vnímání, myšlení, prožívání, chtění aj.).

Druhá vrstva představuje osvojené a relativně ustálené řídicí složky duševna (vědomosti, postoje, role aj.), zahrnující z velké části i cíle edukátorů a dané společnosti v procesu socializace jedinců. Těžiště jejich rozvoje spadá zvláště do fáze školního věku dítěte, avšak i v dospělosti připomínají mnohé projevy jakoby přežívající „učení na rozkaz“, situaci mravního násilí ze strany autorit atp.

Třetí vrstva, která je svým zaměřením specificky psychologickou doménou, představuje projevy reprezentující nejosobnější tendence každého jedince (sebeuvědomování, sebepoznávání, sebepojetí, sebehodnocení, sebeaktualizaci, seberealizaci). Zvláště v dospívání se začíná vlastní Já stále výrazněji a uvědoměleji podílet na sebeformování a sebeuplatňování.

Čtvrtá vrstva našeho modelu zahrnuje nejvyšší a nejobecnější útvary duševního dění osobnosti, které v běžném povědomí nejvýstižněji vyjadřují pojmy jako vzdělanost, moudrost či charakter. Kategorie této oblasti se v mnohém již těsně dotýkají až psychologických dimenzí filozofie. Tato rovina je tedy nositelkou nejzralejších duševních projevů dospělého

člověka, jeho uvážlivého, autenticky prožívajícího, seberealizujícího se „reálného ega“; vzhledem ke složitosti nezbytných syntéz je v nemalé míře také světem až podvědomých, hlubokých i širokých integrací a generalizací vlastních životních zkušeností a poznatků, je světem intuice, souladu s vlastní přirozeností a pravidelného obnovování rovnováhy osobních tendencí i tužeb.

Uspořádání duševních funkcí do vrstev tohoto modelu sleduje nejen jejich vývojovou posloupnost (od raného dětství po dospělost), ale také rozdíly převládající determinovanosti (biologickou, sociální či osobní), odlišnou hloubku pronikavosti do jevů reality (od odrazu dílčích vlastností po globální obraz světa) a nestejnou míru komplexnosti charakteristik (bezprostřední city - osvojené postoje - vlastní sebepojetí - životní moudrost atp.).

Z hlediska našeho modelu tak spočívá vývoj osobnosti v postupném dosahování stále vyšší úrovně řídicích mechanismů. Osobnost v tomto pojetí již není pouhou výslednicí genotypu a fenotypu, ale stává se postupně zralým a kultivovaným subjektem, schopným aktivně dát svému životu smysl, který za to stojí.

1 VRSTVA DUŠEVNÍCH PROCESŮ V BEZPROSTŘEDNÍM KONTAKTU S REALITOU

1.1 Poznávací procesy

1.1.1 Schopnosti

Jako **schopnosti** souhrnně označujeme **činností rozvíjené vlohy**. Svými názvy se často kryjí s duševními procesy. O schopnostech však mluvíme teprve tehdy, když je **měříme a porovnáváme**. Při výkladu o původu schopností se zpočátku předpokládalo, že rozhodující vliv má výchova a později byl zase přeceňován vliv dědičnosti. V současnosti předpokládáme, že geneticky jsou podmíněny zejména krajní projevy elementárních funkcí a s narůstajícím věkem jejich vliv oslábne.

Vrozenou část schopností nazýváme **vlohy**. Vlohy jsou v podstatě anatomicko – fyziologické zvláštnosti organismu, které však tvoří pouze výchozí základ schopností. Například hudební vlohy jsou spojovány s vrozenou schopností rozlišovat tóny. Soubor vloh se nazývá **nadání**. Jsou-li vlohy zvláště silné a příznivé, nazýváme je **talentem**. Avšak ať jsou vlohy jakkoli silné, schopnosti se z nich stávají teprve **reálnou činností** v průběhu života.

Schopnosti můžeme definovat jako **individuálně rozdílné, relativně stálé dílčí předpoklady výkonnosti**. Skutečnou způsobilost k vykonávání jakékoli činnosti nelze objektivně posoudit, pokud nevezmeme v úvahu povahové vlastnosti, motivaci a hodnotovou orientaci jedince. **Výčet schopností** se u různých autorů liší, v podstatě se však shodují na těchto třech hlavních typech:

Rozumově intelektové schopnosti (*ratio*)

- **verbální** - pohotovost a plynulost vyjadřování
- **numerické** - početní
- **restriktivní** - schopnost vymezit problém tak, aby byl řešitelný

Schopnosti názorného vnímání (*imaginatio*)

- **vizualizace** - schopnost obrazné (imaginativní) manipulace s předměty v představě a jejich přeuspořádání do nových souvislostí
- **poznávání a vyčleňování tvarů** – a to i za ztížených podmínek
- **prostorová orientace**

Manipulačně psychomotorické schopnosti (*actio*)

- **pohybová koordinace**
- **přesnost**
- **osobní tempo**
- **reakční čas**

Velmi důležitá je schopnost přizpůsobit se novým podnětům a okolnostem, nazývaná **flexibilita**, která do jisté míry souvisí s temperamentem.

1.1.2 Vědomí a pozornost

Zatímco filozofové považují **vědomí** za protipól „bytí“, fyziologové je pojmají jako opak bezvědomí a pro **psychology** je vědomí jen **výchozí podmínkou pro uvědomování reality**. **Míra jeho jasnosti** (*lucidity*) závisí na celé řadě činitelů. Jasné vědomí je základní podmínkou

efektivní orientace, prožívání a jednání. Kvalitu vědomí posuzujeme nejen z hlediska **intenzity**, ale i **rozsahu a stability**.

Z výsledků studií vyplývá, že lucidita kolísá v průběhu dne. Výkonnost člověka se po probuzení zvolna zvyšuje a nejvyšších hodnot dosahuje asi v 10 hodin. Pak dochází k poklesu výkonnosti s minimem kolem 14 hod. Pak následuje opětovné oživení s vrcholem kolem 18. hodiny. Pak opět nastává pokles s minimem ve 2 hodiny, a to podstatně nižším, než jaké bylo ve 14 hodin odpoledne (pro školu důležité při tvorbě rozvrhu, ale pro každého studenta i pro plánování samostudia).

Na základě individuálních odlišností byla odvozena **typologie lucidity**. Asi třetina lidí patří k večernímu typu ("sovám"), jednu šestinu tvoří typ ranní ("skřivánci") a ostatní se dokáží s většími či menšími obtížemi přizpůsobit jakémukoli vnucenému režimu. Ke zjišťování typu lucidity se používá dotazník obsahující otázky zaměřené zejména na vnější projevy lucidity, jako např. obtížnost ranního vstávání, vydatnost snídaně, obvyklá doba ulehnutí, atd.

Pozornost

Pozornost je aktuální, bezděčně či záměrně vyvolaná, výběrová (*selektivní*) orientace na určitý výsek podnětů sensorického pole, či vnitřního duševního dění. Velký vliv na výkonnost mají proto vedle vědomí také jednotlivé **vlastnosti pozornosti**. Vlastnostmi pozornosti jsou:

síla (*intenzita*) soustředění

stabilita (*tenacita*) délka koncentrace

rozsah (*kapacita*) počet prvků v jednorázovém aktu pozornosti

kolísání (*oscilace*) cyklické střídání dominanty a zaměření

Jaká vlastnost pozornosti bude vyžadována, to závisí na konkrétní činnosti, nebo povolání. Zatímco řízení auta vyžaduje mělké, ale dlouhodobé soustředění do šířky, pro povolání učitele je důležité pružné přepojování pozornosti z výkladu na projevy žáků.

Kvalita jednotlivých typů pozornosti je **limitována** typologicky, vývojově i cvikem. Jejich **bezprostřední** kvalitu ovlivňuje aktuální stav organismu, charakter vnějších podnětů (*bezděčná pozornost*), motivace a uvědomovaný záměr (*záměrná pozornost*). Velmi důležitá je pro pochopení situace a zapamatování informací i schopnost zaměřit pozornost na podstatné podněty (*figuru*) a odlišit je od irelevantního pozadí. Mnozí žáci nevyřeší úkol jen proto, že při jeho zadávání neadekvátně zaměřili svou pozornost.

Pozornost je tedy vpravdě "svalem" veškeré duševní činnosti, obdobně podléhá i únavě po intenzivním či dlouhodobém zatížení, včetně potřeby regenerace.

K orientačnímu zjištění kvalit pozornosti lze použít jednoduchý obrazec s 25 dvoumístnými čísly. Zkoumaná osoba na něm ukazuje 14 co nejrychleji po sobě jdoucích čísel. Čas každého pokusu se měří a zaznamenává do grafu. Po skončení každého pokusu musí ihned následovat další.

30	25	15	27	32
16	21	23	29	19
35	11	33	17	26
28	14	31	22	13
20	24	12	34	18

Lidé zpravidla začínají s dlouhými reakčními časy, až přes 40 sec. Pak se jejich výkon rychle zlepšuje, až se ustálí na určité hranici dané možnostmi jedince. Hranicí velmi dobrého výkonu po zácvičku je asi 16 sekund. Ze získaného grafu je zřejmá *strmost zácvičku* a také *křivka učení*. Vyrovnaná část křivky naznačuje *intenzitu, rozsah a dynamiku* pozornosti, bloky zhoršení výsledků vypovídají o *stabilitě* pozornosti. I jednotlivým měřením si lze na tomto pokusu ověřit míru bdělosti a momentální pozornosti v průběhu učení.

1.1.3 Čivost a vnímání

Schopnost uvědomovat si *kvality dílčích podnětů* sensorického pole nazýváme **čivost**, zatímco jako **vnímání** chápeme uvědomování si *celkového smyslu situace*. Samotné **čítí** je velmi složitý proces. Specializované buňky (*receptory*) zareagují na příslušný vjem a vytvoří *podnět*, který je zachycen *analyzátory*. Následuje převedení vzniklých vzruchů dostředivými drahami do příslušné oblasti mozku, kde vyvolá příslušné počítky.

Zatímco vývojově (*fylogeneticky*) starší analyzátory, vyžadující přímý kontakt s podnětem (hmat), jsou funkční ihned po narození, kvalita dálkové registrace signálů (zrak) se postupně rozvíjí po několik dnů až měsíců. Efektivita přijímání a zpracování signálů je samozřejmě vázána i na dozrávání ostatních duševních funkcí a na cviku.

Vnímání vymezujeme jako bezprostřední smysluplné odrážení sensorického pole subjektem. Kvality vnímání se mění od pouhého výčtu předmětů v raném dětství, přes chápání dílčích vztahů dětmi, postižení pointy v dospívání až po chápání složitých sociálních jevů dospělými.

Lidé přistupují k realitě podle konstitučně daných či osvojených **stylů** poznávání. Ty se pak promítají do přijímání, zpracování a organizování informací. Styly se nejčastěji uvádějí jako polarizace, např. orientace na rozdíly-nebo podobnosti, pomalost a přesnost-rychlost a nepřesnost, zaměření na detaily-nebo na celek.

Pro určení stylů jedince se používá *dominantní analyzátor*:

Postupně si vybavujte a hned také „známkujte“ pohotovost a jasnost svých představ.

Představte si např.: *vůni* heřmánku, vůni pomeranče, *tvar* pětiúhelníku, klusajícího koně, *dotek* porcelánu, dotek zrnku soli, *chuť* koprů, chuť Coca-Coly, *hlas* matky, šumění větru ve větvích atp. Nakonec si sestavte pořadí živosti svých představ u jednotlivých počítků. Je možné, že u sebe odhalíte jiný analyzátor, než jste si mysleli. Toho se pak dá prakticky využít např. při učení.

Teprve nedávno byla výzkumy prokázána odlišná funkce pravé a levé hemisféry. *Pravá hemisféra* slouží spíše ke zpracování *obrazného* (názorného) materiálu, zatímco levá spíše *verbálního* materiálu formálně logickou cestou. Názory na to, zda má být rozvoj obou složek vyvážený, či nikoli se u různých autorů liší. Jisté však je, že jen malý počet výjimečně schopných jedinců dokáže vyváženě využívat funkce obou hemisfér. Z tohoto důvodu se při pokusech odděleně testuje verbální a názorná paměť. Širší škálu různých typů paměti testují tzv. *komplexní paměťové baterie*, které zjišťují nejčastěji i kvalitu paměti logické, číslicové, vizuální, asociační apod.

1.1.4 Krátkodobá paměť

Paměť je duševní proces, mající tyto fáze:

- *vštěpování* (fixace)
- *podržení* (retence)
- *utřídění* (registrace) informací do různých struktur
- *vybavování* (reprodukce)
- *znovupoznání* (rekognice)

Zatímco v *krátkodobé paměti* se informace uchovávají po dobu několika vteřin až desítek vteřin, v *dlouhodobé paměti* jsou informace skladovány třeba i celý život. Tyto dva druhy paměti se značně liší i fyziologickou podstatou. Zatímco krátkodobá paměť je omezena zejména rychlostí přenosu membránou a syntézou neuropeptidů, dlouhodobá paměť závisí na hladkosti syntézy specifických bílkovin.

Z různých hledisek lze hovořit o mnoha různých dílčích *druzích paměti*, např. zrakové, sluchové, logické, schematické, ale také genetické a buněčné. Výzkumy prováděné v posledních třiceti letech potvrzují, že lidská paměť je uspořádána *modulárně*, tedy v různých vzájemně spolupracujících oddílech.

1.1.5 Verbální a názorné myšlenkové operace

Myšlenkové procesy dělíme podle náročnosti na:

induktivní vyvozování závěrů – vychází z vlastních bezprostředních zkušeností

konvergentní usuzování – vycházející z osvojených algoritmů a vedoucí k jedinému možnému správnému výsledku

divergentní řešení problémů – nejnáročnější proces, v životě je nejčastější, neznáme všechny potřebné údaje, existuje velké množství možností a riziko nesprávného rozhodnutí

Podle reakcí jedince je tedy možné orientačně **odhadnout** jeho intelekt:

Nadprůměrně inteligentní – pohotově vystihují podstatu věcí a jevů i na značně abstraktní úrovni, vyjadřují se bez zbytečných detailů a mají značný rozhled i vědomosti.

Průměrně inteligentní – pohotově si vybavují základní vědomosti, vystihují rozdíly, zvládnou i výklad některých pojmů.

Podprůměrně inteligentní – při výkladu rozdílů směšují podstatné s nepodstatným, povrchně popisují účel věcí, složitější úsudek vážne.

Intelekt nízké úrovně – avšak ještě ne defektní, se vyznačuje těžkopádným výkladem rozdílů, ulpíváním na náhodných znacích a selháváním při zobecňování.

Mentální defekt – má tyto tři stupně:

debilitu – chyby i v mechanických početních úkonech, konkrétní usuzování opřeno většinou jen o jediný případ

imbecilitu – postižení jsou schopni nanejvýš napsat dopis, číst jen jednotlivá písmena, všímají si jen zjevných znaků, jsou schopni jen jednoduché manuální práce

idiocii – poruchy artikulace, neschopnost postarat se o sebe, těžce postižení jen „přežívají“ vegetativním životem.

Zvláštním případem je **demence**, která je častá u starých lidí. Vyznačuje se zhoršením pozornosti, paměti a úsudku, a to i při uchování poznatků výchozího intelektu.

Zatímco pojem **intelligence** znamená schopnost samostatně a kvalitně řešit různé složité problémy a zahrnuje i širší racionálně-kognitivní složky duševního dění osobnosti (zvědavost, zkušenosti, vůle, ...), pod pojmem **intelekt** označujeme pouze individuální míru a strukturu čistě rozumových schopností, projevujících se např. chápavostí a soudností. Vedle této takzvané inteligence **teoretické** rozlišujeme i inteligenci **sociální** (schopnost vycházet s lidmi, navázat a udržet kontakt, ...) a inteligenci **praktickou** (schopnost zacházet s nástroji a předměty).

Uvedené druhy inteligence bývají jen zřídka u jednoho člověka v naprosté rovnováze. Rozvoj inteligence a její uplatnění je podmíněno nejen intelektem, povahovými a motivačními vlastnostmi, ale je především výsledkem vzájemné koordinace mnoha vrstev duševního dění celé osobnosti. Co z toho plyne pro studenty informatiky, matematiky, fyziky, chemie?

Příklady otázek, které se vyskytují v testech zkoumajících **Základní faktory intelektu**:

Verbální logiku prověřují např. úkoly typu

1. „Štědrý se má k „lakomému“, jako „skromný“ k
a) hrdému b) velkorysému c) hlučnému d) domýšlivému

2. Co sem nepatří?

a) řeč b) semafor c) chůze d) výkřik

3. Přetvářka je opakem

a) jízlivosti b) dobrosrdečnosti c) slušnosti d) upřímnosti

Numerickou logiku prověřuje např. odvozování

které z čísel bude v řadě následovat

4. 20, 17, 14, 11, ... a) 7 b) 8 c) 12 d) 13

5. 2, 3, 5, 8, 12, ... a) 14 b) 17 c) 20 d) 18

6. 3, 8, 5, 10, 7, ... a) 10 b) 16 c) 11 d) 12

Analyticko-restriktivní schopnosti

7. Vyberte dva výroky, které potvrzují, že ke zkoušce přišlo 20 studentů

a. 7 studentů ovládalo méně než polovinu otázek

b. 6 studentů propadlo

c. více, než polovinu otázek znalo 13 studentů

d. 14 studentů uspělo

8. Aleš je pravdomluvnější než Adam. Alfréd je pravdomluvnější, než Aleš.

Kdo nejvíc lže a) Aleš b) Adam c) Alfréd

Názorné myšlení

9. Pokuste se při odřikávání abecedy v duchu, včetně písmen s háčky, a to bez jakýchkoli poznámek nebo používání prstů, spočítat u kolika z nich se vyskytuje „e“.

10. Postupně si představujte vyobrazení velkých písmen tiskací abecedy a v duchu se pokuste spočítat, u kolika z nich se vyskytuje oblouček.

Správné odpovědi jsou:

1-d

2-c

3-d

4-b

5-b

6-d

7-b+d

8-b

9-14

10-16

Pokud jste výše uvedený test zvládli, je pravděpodobné, že bez velkých problémů zvládnete i bakalářské studium. Pokud ne, pak vám nezbyvá, než vše vynahradiť pílí a dopracovat se až k magisterství.

1.2 City

1.2.1 Emocionalita

Emocionalita je „*citlivost vůči situacím, které vzbuzují emoce*“ [Fraisie 1967]. Emoce představují spíše mimovolně vznikající, bezprostředně zažívané prožitky se „subjektivním“ hodnotícím akcentem a těsně přiléhají k vlastnímu Já.

Při vymežování citů je užitečné připomenout, že již lipská škola **gestaltpsychologie celostního směru** (Kruger a spol.) podřazovala duševní procesy stále vyšším celkům až po „*souhrnný zážitkový proud*“, jehož celostní kvalitou podle Krugera je právě **cit**. V tomto pojetí je tedy cit „**globální duševní kvalitou, která podbarvuje vnímání dílčích obsahů**“.

„*Jazykem citů*“ dokážou již novorozenci vyjadřovat zažívanou *libost* či *nelibost*, záhy blokování jejich úsilí vyvolává *hněv* a nejistá situace strach. S rozvojem sebeuvědomění pak vzrůstá diferencovanost i rozsah citů – *závist, úzkost, zklamání, lítost* aj. Charakter citových reakcí vykazuje vývojovou tendenci ke stabilizaci a síla projevu je vystřídána větší umírněností citových reakcí.

City se vyskytují v různých pólových variantách – *radost/smutek, nervozita/klid* apod.

Singularisté tvrdí, že emoce mají pouze dva stavy *libost/nelibost*, naopak **pluralisté** tvrdí, že existuje mnoho citových kvalit, dokonce jich je mnohonásobně více než odrážených kvalit vjemových.

Dosud se nedaří ani vyložit příčiny *libosti a nelibosti*. Samotná empirie vyvrací např. výklad biologické teorie, pojímající cit jako „ochránce organismu“, obecně neplatí ani fyziologická teorie, podle které je *libé* vše, co nepřekračuje energetické rezervy organismu. V centrální nervové soustavě však již byla odhalena i určitá ohniska slasti, úzkosti.

Emoce jsou jako nositelé subjektivně zažívaného přístupu svým způsobem i *významnou součástí osobní orientace*. V některých bezprostředních projevech mohou být sice v jejich pozadí jen jednoduché fyziologicky podmíněné mechanismy vázané na potřeby, ale u komplexních útvarů jejich kvality korespondují s celkovou vyspělostí jedince.

Jako **druhy citů** jsou obecně uváděny:

Citové procesy, které se vyznačují více či méně výraznou intenzitou, kratším trváním a vědomou vazbou na podnět.

Citové stavy – nálady (mrzutá, radostná) jsou méně intenzivní, obvykle bez plného vědomí podnětu a dlouhodobě podbarvují ostatní funkce osobnosti. Velmi intenzivní stavy jsou pak *vášně*.

Druhem citového projevu jsou také **ustálené citové stavy** (odpor, obdiv), které představují dlouhodobě fixované emočně-rozlišovací citové reakce na podněty.

Uvedené druhy citů se liší *kvalitou, intenzitou, délkou trvání a mírou vědomí* daného podnětu. Všechny citové reakce probíhají na **třech úrovních**, a to v oblasti *vegetativní* (změna pulsu, dechu), *výrazové* (mimika, svalová tenze) a *vědomé* (uvědomované citové kvality). Mohou však být vázány na určité relativně ustálené charakteristiky osobnosti.

Člověk tedy není ve svém prožívání jednoznačně determinován biologicky, ale jeho emoční reakce nejsou také výlučně výsledkem učení. Charakter, hloubka i jemnost citových projevů jsou vázány na rozvoj zkušeností a úroveň zralosti vnitřních řídicích struktur psychiky, tedy celkovou *kultivaci* osobnosti.

1.2.2 Psychofyzilogická složka emocionality

Veškeré duševní funkce dané roviny struktury osobnosti vykazují těsnou vazbu fyziologických a psychických procesů. Dosud však tuto **psychofyzilogickou stránku emocí** neumíme beze zbytku postihnout.

Periferní teorie [James 1884, Lange 1885] soudila, že emoce jsou sekundárně pociťované fyziologické reakce svalů a útrobní na situaci. Po odhalení funkce hypotalamu byla formulována **talamická teorie [Cannon 1927, Bard 1934]**. Tu pak zredukovala **aktivační teorie [Lindsley 1951]** chápající emoce jen jako určitý stupeň vybuzení vědomí. Emocionalita má evidentně blízký vztah k organickým funkcím.

Velmi podstatnou součástí emocionality tvoří činnost **vegetativní nervové soustavy** s jejími větvemi *sympatikem a parasympatikem*. Při aktivaci *sympatiku* se organizmus připravuje k podávání výkonu: rozšíření zornic, zvýšení tlaku a tepu. Naopak v klidu se zapojením *parasympatiku* vrací vše do normálu. Již Freud doporučoval soustředit se na „*velký detail*“, tedy na zachvění prstů, zčervenání apod. Tyto principy jsou využívány i při soudním vyšetřování, např. ve formě detektoru lži, který má však pouze funkci nepřímého důkazu, neboť indikátory snímají jen míru aktivace organismu, ne jeho kvalitu.

TEMPERAMENT

Konstitučním základem emočních zážitků je temperament. V psychologii představuje tento pojem obvykle **vrozené obecné vlastnosti duševní dynamiky**, projevující se vedle oblasti citových procesů také v poznávacích funkcích, myšlení a chování osobnosti.

Obecně je zdůrazňován vztah temperamentu ke specifickým neurofyzilogickým strukturám podílejícím se na obecné aktivaci organismu. Sám temperament není primárně vázán na žádný zážitkový obsah.

Zatímco některé duševní funkce podléhají snadno záměrnému řízení, temperament je ovlivněný spíše jen nepřímo farmaky, psychofyzilogickou autoregulací apod. Vědomě bývá jeho výraznější změna možná jen do jisté míry a zpravidla ne natrvalo. S věkem však bývá více korigovatelný dosaženou vyspělostí řídicích mechanismů, od návyků přes osobitější hlediska, až po hodnoty.

Podle D.E. Berlyna existuje tendence uchovávat aktivaci na *střední úrovni kontinua*.

V závislosti na typu temperamentu jsou však parametry pomyslného středu odlišné.

Již v antice byly vypořádovány čtyři typy temperamentu (**sangvinik, choleric, melancholik, flegmatik**), které přetrvávají v mnoha současných koncepcích pod nejrůznějšími názvy dodnes.

Četné teorie temperamentu se také dosti odlišují i výkladem jeho podstaty – od předpokládaných rozdílů v poměru tělesných tekutin, přes charakter emocí, kombinaci vlastností nervových buněk, až po v současnosti převažující neurohumorální výklad.

Pozoruhodné jsou také pokusy o ověření a výklad typů temperamentu *faktorovou analýzou*, a to kombinacemi odvozených a relativně nezávislých primárních rysů. Nejznámější je Eysenckova kombinace faktorů „*emocionální stability (S) a lability (L)*“ a bipolárních faktorů *extroverze (E) – introverze (I)*. Sangvinik: stabilní – extravert, choleric: labilní – extravert, melancholik: labilní – introvert, flegmatik: stabilní – introvert.

Z výzkumů vyplývají následující vlastnosti:

Sangvinik je schopen velké zátěže, projevuje přiměřené reakce a dokáže se pružně přizpůsobovat. Schází-li mu však podněty, stává se, že je sám nevyhledává.

Choleric je dostatečně odolný a přizpůsobivý, ale je „nevyrovnaný“ v tom smyslu, že do všeho vkládá více energie, než je nutné.

Flegmatik není snadno odklonitelný od právě prováděné činnosti, to však vede k tomu, že místo řady povrchných zájmů jich má zpravidla méně, ale hlubších. Jedná se tedy o ideální typ temperamentu např. pro vědeckou práci nebo pro profesi programátora či učitele informatiky a výpočetní techniky.

Melancholik nebývá schopen okamžité reakce a to zejména na silné podněty. Proto mívá obtíže v bezprostředním kontaktu s lidmi a k dosažení žádoucího výkonu vyžaduje stabilní podmínky. Výtkami se pak dodatečně v ústraní trápí.

Existuje však také značný počet nevyhraněných a mezních typů temperamentu, u kterých je nutné posuzovat obraz jejich jedinečné formy reaktibility individuálně.

1.2.3 Výrazová složka emocionality

„Maska“, která v řeckém divadle dávala svým výrazem charakter postavě, předala svůj název pojmu „osobnost“ (personalitas). Vnější výraz emocí je zpravidla lehce přístupný pozorování, ale celková povaha citů ani jejich funkce nebyly dodnes plně objasněny.

Při výzkumech emocí byla využívána metoda *zkoumání výrazu*, která souvisí s pojmem „*psychologie výrazu*“, se kterou se dnes setkáváme nejen v psychologii herectví, ale i v psychoterapii, psychodiagnostice apod.

Samotné mimické vyjádření radosti, vzteku, strachu je nejen signálem prožívání, ale i důležitým prediktorem následného chování. Mimika, gesta a podobně jsou ve všech kulturách při mezilidském kontaktu jak významným projevem, tak i indikátorem prožitků.

Při psychoterapeutických cvičeních bylo zjištěno, že soustředění na spojení některých bodů těla napomáhá autosugesci určitých duševních stavů, neboť každý náš stav je vyjádřen vnitřní kresbou svalů, kůže, vaziva atp.. Například při pocitu *jistoty* mimovolně vypínáme prsa, ve stavu *rozhodnosti* zlehka zatínáme prsty apod.

Neverbální komunikace je dvouúrovňový proces, který tvoří *bezděčně spontánní metaúroveň* – vyjadřující subjektivní citový vztah a postoj ke komunikaci, situaci či partnerovi a *uvědoměle záměrná úroveň*. Podle M. Argyla má neverbální komunikace tři funkce – sdělovat meziosobní postoje, doplňovat verbální komunikaci a popřípadě plně nahradit řeč.

Teorie metakomunikace [Buda, Ruesch, Bateson, Haley, Jackson] se vedle výrazové funkce *mimiky* zaměřuje také na komunikační roli *pohledu*, různé aspekty *hlasu*, komunikační referenci *gest*, *pohyby* celého těla, *vzdálenost* při interakci atp. Podobně lze interpretovat i význam *dotyků*, přirozených *pachů*, či umělých *vůní* a další aspekty usnadňující vzájemné porozumění. Součástí metakomunikace je i míra souladu osobnosti s danou *úpravou* oděvu, přemírou šperků apod. Jiné znaky zrcadlí *ztotožnění* s určitou skupinou (ženskost), vzájemné vztahy (láska, nenávisť), i individuální *vlastnosti* nositele (serióznost, emancipace).

Každý výraz tváře, oční kontakt, postoj, dynamika pohybů, úprava zevnějšku a další více či méně ustálené projevy jsou *znaky určitého významu*. Na rozdíl od informací přenášených slovy vznikají mnohé neverbální projevy často i nezáměrně. Bývají bezprostřední reakcí subjektu na podněty situace a vymykají se uvědomělé kontrole. Mnohé výrazy citového prožívání lidé projevují zcela spontánně například v soukromí, zatímco jejich vědomé *záměrné formě* se musí teprve učit.

Záměrnými prostředky neverbální komunikace jsou také *sociálně modifikované* projevy emocí diferencované nejčastěji s ohledem na prostředí a zvyklosti dané kulturní oblasti (např. potlesk na koncertě)

Mluva těla může být v rozporu s *mluvou slov*. Slovy se však dá klamat snadněji než tělem. Výzkumy neverbální komunikace ztěžuje také fakt, že jazyk neposkytuje výrazy pro popis všech projevovaných emocí.

Neverbální znaky však stále více prozrazují o vnitřním stanovisku subjektu a také napovídají často mnohem víc, než si je člověk sám vědom.

Vlastní *vědomé prožívání citů* je přístupné pouze *introspekcí*. Rozhovor či dotazník zachytí pouze obecné informace o daném zážitku. Zjišťování a srovnávání emočních reakcí na standardně navozované podněty se nazývá *metoda dojmu*. Nejpoužívanějším nástrojem k zjištění citové odezvy bývá Osgoodův *sémantický diferenciál*. Jedná se o subjektivní zhodnocení a vyjádření vlastních citových reakcí na předkládané podněty prostřednictvím škály mezi dvěma póly citové kvality, např. *uvolnění – napětí*, *optimismus – pesimismus*.

1.2.4 Emoce, motivace a osobnost

Emoce mají s motivací společný nejen slovní základ (*movere* – hýbati se), ale mnohé teorie soudí, že emoce jsou v souvislosti s motivací jejím nezanedbatelným usměrňujícím a posilujícím mechanismem. Např. je známo, že ze *strachu* člověk utíká, z *hněvu* útočí atp.

VAZBA ORIENTACE EMOCIONALITY A ZRALOSTI OSOBNOSTI

Objev mozkových center *slasti a bolesti* potvrdil city jako významné emočně-motivační faktory. „*Slastí*“ je vlastně každé uspokojení potřeby na úrovni biologické, psychické a sociální.

AUTODIAGNOSTIKA AKTIVAČNÍ FUNKCE EMOCÍ

Emotivitu a motivaci lze chápat jako dva doplňující se aspekty téhož jevu. Máme-li u někoho přesněji zjištěny vedle schopností i stabilnější charakteristiky jeho emocionality, má to zpravidla také určité *konativní* důsledky. Významnou roli hraje například individuální diference v náladách, ve kterých se vedle somatických faktorů (temperament) uplatňují také minulé zkušenosti, aktuální situace a očekávání. Podle O.F.Bollnowa tvoří základní dimenze emocionality (veselost-smutek, napětí-uvolnění) určitý spodní podklad duševního života, jehož dopad bývá aktivizující nebo naopak tlumící.

Převládá-li u vás výrazně *stenizující emocionalita*, máte sklon k uvolněnému, sociálně pozitivně orientovanému a optimálně autorativnímu vystupování. Máte-li převahu *astenizující emocionality*, vyznačujete se spíše ochromujícími i úzkostnými prožitky, podbarvenými sociální nejistotou a podezíravostí.

Výzkumy napovídají také jistou ustálenost příklonu k některé ze tří prvotních emocí: *radosti* (radostná nálada), *strachu* (shledávání těžkostí a nebezpečí ve všem), *hněvu* (i nejmenší potíže způsobují podráždění).

Beckerův strukturální přístup rozlišuje subjektivní pohodu *aktuální a habituální* (ustálenou). *Aktuální* představuje jen bezprostřední prožitky s trváním do 1 hodiny, *habituální* jsou ustálenější projevy vznikající jako zobecnění určitých emočních zkušeností a prožitků za delší období.

Zejména předškolní děti žijí plně přítomností, unášeny bezprostředními zážitky a přáními. Tato schopnost by však neměla být cizí ani dospělým. Zvláště v situacích uvolněného kontaktu s realitou.

Obdobně jiní shledávají u citů aspekt *represe a senzitivace*. *Senzitivace* spočívá v tendenci přeceňovat každou možnou hrozbu, což může ale napomáhat i k větší citlivosti vůči vlastním emočním zkušenostem a zážitkům. *Represivita* je naopak spíše tendencí k popírání signálů potenciálního ohrožení.

EMOCIONALITA A OSOBNOST

Ukazuje se, že *emoce* nejsou spojovány pouze s určitými podněty a situacemi, ale mnohé jsou vázány na *stabilnější rysy osobnosti*. Pozornost se proto zaměřuje na výraz emocí jako projev nejen citových stavů, ale i trvalejších vlastností osobnosti.

Ve vztahu k autodiagnostice osobnosti je ale nutné rozlišovat *citové procesy* - představující jen bezprostřední, dynamické a mimovolné duševní reakce, *citové vztahy* – jako ustálené prožitkové tendence a *základní a stabilní rysy osobnosti*.

Aplikací *faktorové analýzy* byly odvozeny jak některé *primární faktory emocionality*, tak i *obecná emocionalita*.

Podle Guilforda jsou *primárními faktory emocionality*:

- *stabilita*, projevující se jako faktor kontroly afektivity v rysech – klid, uvolnění, trpělivost
- *nekooperativnost*, projevující se jako výraz nedůvěry v rysech – žárlivost, netolerance
- *bázlivost*, souvisí s pocity viny i s nízkou sebedůvěrou a vyskytuje se u rysů – bojácnost, úzkost, přísnost vůči dětem
- *nervozita*, ta se projevuje emočním napětím a prudkými změnami nálad, doprovází rysy – zmatenost, neodůvodněné starosti, sklíčenost
- *sebekontrola* se jako zvýšené sebeovládání vyskytuje v rysech – energičnost, plnění slibů, sklon k novým typům řešení

Významnou charakteristikou osobnosti vázanou na city je zvláště *stabilita a labilita*.

Lidé projevující vyšší *stabilitu* jsou spíše zralí, klidní, vyvážení. Ovládají se, jednají uvážlivě a plánovitě, mají rádi situaci pod kontrolou a bývají proto v životě úspěšnější.

Naopak vyšší míra *lability* je vázána na určitou nezralost a nevyváženost, neklid, impulsivitu, až téměř pubertální nepředvídatelnost projevu, což může korespondovat i s jistou neurotičností. Práci na sobě však lze dosáhnout vyšší úrovně stability.

Charakter trvalejšího osobnostního rysu mívá i ustálený typ převažující emocionality z hlediska *pesimismu a optimismu*. Podle řady autorů bývá pozitivní či negativní emocionalita spolehlivějším prediktorem životní spokojenosti, než samotná fakta a objektivní okolnosti.

Převažující míra životního optimismu či pesimismu má však dopad na zaměření a dynamiku osobnosti a následně také na celkovou duševní rovnováhu jedince.

1.3 Chtění

1.3.1 Východiska konativního zaměření

S vývojovými změnami poznávacích a citových procesů souvisí i stále pokročilejší projevy konativních tendencí (konativní = snahový; v psychologii jsou konativní procesy ty, které zajišťují vědomé řízení a kontrolu jednání, rozhodování atp.). Jejich vývoj postupuje od snahy o *ovládnutí impulzivitu* přes víceméně mechanické *osvojování návyků*, zvyšující se *záměrnost* bezprostředních *reakcí*, vzrůstající *propracovanost volního jednání* s prodlužující se cílovou orientací a náročnější *plánovitostí až po aspekty nejvyšší možné integrace a vyspělosti* prožívání i *chování*.

V této vrstvě duševního dění se budeme pohybovat jen na úrovni nejelementárnějších východisek a projevů osobnosti v bezprostředním kontaktu s realitou, tedy v oblasti *potřeb, motivů*, krátkodobě orientovaných *volních procesů* a jejich *frustrace*.

Bazální tendence konativních funkcí slouží na *biologické úrovni* všech živých bytostí k zabezpečení nezbytné „*homeostázy*“, tj. „*udržování stálého vnitřního prostředí*“. Na *psychické úrovni* však již každá interakce s prostředím představuje i prostředek duševního

vývoje a růstu, sama akcelerace adaptační strategie subjektu je pak v nemalé míře podněcována také *frustrací*.

POTŘEBY

Člověk se snaží bezprostředně naplňovat své zvláště *aktuální potřeby*, stejně jako, s ohledem na více či méně adekvátně formulované, vlastní *motiv*y.

K vrstvě osobnosti zprostředkovávající *bezprostřední kontakt s realitou* přísluší tedy také orientace na východiska chování určovaná aktuálním stavem organismu, což jsou především *potřeby*. Samotné potřeby jako prvotní impulzy představují zároveň základní východiska zaměření *motivace*.

Základní biologické potřeby (ZBP) představují aktuálně zažívaný *organický nedostatek* či *nadbytek*, vedoucí k přibližující se či odvracející se reakci.

Avšak vzhledem k tomu, že člověk není pouze organismus, ale také zrající osobnost, projevuje záhy také jiné, *specificky lidské potřeby* nazývané *psychické* i *sociální*. Potřeby jsou tedy děleny na organické, psychické a sociální.

Výčty druhů potřeb se u různých autorů značně liší, a to jak v krajnostech od jedné jediné (směřovat „vzhůru“) po uvádění stovek položek (vč. např. „potřeby strkání prstů do kulatých otvorů“).

Základní biologické potřeby

1. Dostatek kyslíku
2. Nasycení
3. Uhašení žízně
4. Vyprazdňování
5. Optimální tělesná teplota
6. Vyhýbání se bolesti
7. Odpočinek a spánek
8. Sex
9. Mateřský pud

I. vrstvy se týká

10. Bezpečí (strach)
11. Agrese (hněv)
12. Aktivita

II. vrstvy se týká

13. Poznání
14. Sociální kontakt
15. Napodobování a identifikace

III. vrstvy se týká

16. Sebepojetí
17. Sebeurčení
18. Úspěšný výkon
19. Vlastnictví
20. Moc

IV. vrstvy se týká

21. Tvoření
22. Estetické zážitky
23. Práce

Dnes již klasické hierarchické uspořádání potřeb uváděné A. H. Maslowem vychází ze zásady „*primum vivere*“. Nejzákladnějšími jsou potřeby *biologické* a potřeba *jistoty a bezpečí*, další psychické tendence jsou pocíťovány až když první dvě ztratí ukojením svou motivační účinnost. Maslow dále hovoří o *potřebě milovat a být milován*, která se v průběhu vývoje mění od nutnosti dětské kontaktní stimulace (laskání) po jistý rozvoj společenského citu; také o potřebě *sociální pozice*, tedy touhy získávat od druhých podporu vlastní sebeúcty a osobní důstojnosti, později naplňovanou i získáváním prestiže funkcemi či autoritou; následuje *seberozvojová tendence*, zaměřená na rozvoj schopností a kompetence, tedy získávání sebeúcty konstruktivní činností a lidsky hodnotným sebeuplatňováním.

Posledně jmenované snahy jsou v případě frustrace do jisté míry vzájemně kompenzovatelné. Podobně jako i nemožnost dosažení adekvátní adaptace v některé ze tří základních životních aktivit (1. láska – optimální přátelské a rodinné vztahy, 2. práce – pracovní sebeuplatnění, 3. hra – žádoucí naplnění zájmové aktivity) vede často ke zvýšení orientace na zbývající dvě, nebo také na jednu z nich. Pocit skutečného „naplnění života“ je však přirozeně spojován s optimální adaptovaností a harmonickým uspokojováním všech tří uvedených oblastí.

MOTIVY

Východiskem pro formování motivů bývá buď *potřeba* nebo *vnější podnět*, popř. obojí. S. Freud v této souvislosti poukázal také na význam možných *nevědomých* východisek motivů, což jsou motivy, jejichž příčin si subjekt buď není vědom, nezná je, anebo si je uvědomuje ve zkomolené podobě. Demonstrují se někdy i v neurotických symptomech, chybných výkonech, atp.

Žádné nespecifikované puzení, ani samo uvědomění si potřeby však ještě není motivem, ale pouhým popudem ke *konkretizaci a výběru cíle*. Jasně je uvědomován teprve *cíl*, který je základní složkou motivu. Aby však byl motiv skutečnou *vědomou pohnutkou jednání*, musí zahrnovat kromě *vědomí cíle* ještě dvě složky, a to *představu prostředků* k jeho dosažení a subjektivní *vědomí hodnoty cíle*, z níž pak vyplýne *energetický aspekt aktivace*, tedy množství energie, kterou je subjekt ochoten investovat k dosažení cíle. Motiv má tedy orientační, organizační a energetizující funkci pro volní jednání.

Při *klasifikaci motivů* bývají v psychologii aplikována hlediska *psychoanalytická*, *neoanalytická*, *behaviorální*, *faktoriální* i *fenomenologická*.

Podle našeho „modelu hierarchicky uspořádaných vrstev duševního dění osobnosti“ volí osobnost z hlediska první vrstvy (rozvíjené od raného dětství) své cíle především podle aktuálních důvodů, a to jak vnitřních, tak vnějších, ať organických či subjektivních. Ve druhé vrstvě pak přibývají jako pohnutky relativně ustálené postoje a další sociální konstanty osvojené převážně pod vlivem akomodačních tendencí, ve třetí vrstvě, s rozvojem osobních hledisek orientace, rozšiřují své místo v rámci konativních aspektů zvláště individuální, relativně stabilizované zájmy, aspirace a jiné egovztažné tendence, ve čtvrté, nejvyšší vrstvě duševního dění dospělé a zralé osobnosti, se již k uvedeným pohnutkám přidružuje i svět osobitých a abstraktních hledisek globální orientace osobnosti, tedy i relativně ustálené struktury hodnot, subjektivní aspekty smyslu existence a jiné.

Aktuální tendence a projevy jsou také neustále *zpětnovazebně konfrontovány* i s vlastním *reálným dopadem* až po oblast základních potřeb. Tento přirozený proces je zárukou nejen jejich dynamického naplňování, ale také stálého ověřování vzájemného souladu řídicích mechanismů všech úrovní.

Ze skutečnosti, že „*Mysl lidská je nejvíce nakloněna tomu, o čem nejčastěji přemítá*“ (Buddha) vyplývá také způsob, jakým lze MOTIVAČNÍ TENDENCE zjišťovat – tedy délkou času, jakou v určitém časovém úseku ten který člověk věnuje vybraným činnostem. Stanovíme-li jako časovou jednotku např. jeden týden, odhadněte nyní, kolik hodin v této době zpravidla věnujete následujícím aktivitám (jejich seznam si můžete pochopitelně rozšířit):

bezprostřední a živá komunikace se členy vlastní rodiny (hra s dětmi, společné akce)

skutečné osobní zaujetí vlastní prací

čas, který zbývá na regeneraci sil:

styk s blízkými přáteli (navštěvování a přijímání hostů, rozhovory – osobně i telefonicky, psaní dopisů, e-mailů, chatování se známými apod.)

sebevzdělávání (kurzy, návštěvy přednášek, studium řečí, domácí příprava na školu, četba naučných časopisů)

návštěvy divadel, kin, muzeí, četba umělecké literatury

sledování rozhlasu, televize, četba denního tisku, bloumání na Internetu

procházky (městem, přírodou)

sportovní aktivity

zábavy (šachy, karty, návštěva sportovních utkání, počítačové hry)

zájmové aktivity (tvůrčí činnost, zvelebování domácnosti, péče o zahrádku aj.)

pasivní odpočinek (nicnedělání)

jiné povinnosti (nákupy, příprava jídla atp.)

Nyní se k seznamu můžete vrátit ještě jednou a tentokrát si odpovězte, kolik času byste si jednotlivým činnostem *práli* věnovat. Vzniklý rozdíl, ať záporný či kladný, vám tak napoví, v jakém smyslu byste se měli pokusit upravit svůj rozvrh.

1.3.2 Volní procesy

Volní procesy představují to, co se děje mezi „poznáním“ a jednáním, mezi subjektivním záměrem a objektivním efektem, mezi představou cíle v mysli člověka a jeho uskutečňováním ve vnějším prostředí.

Dílkami fázemi volního procesu jsou:

1. Vágní *uvědomění* nespecifikované *potřeby*
2. Konkretizace, *výběr* a redukce *cílů*
3. *Volba prostředků* a taktiky postupu k jejich dosažení
4. *Rozhodnutí Já* naplánovanou cílesměrnou činností realizovat („Běž!“, „Staniž se!“, „Já odmítám“ atp.)
5. *Vlastní volní jednání* zabezpečující realizaci a zahrnující vedle pružného modifikování strategie stálou zpětnovazební kontrolou, také překonávání únavy a frustrací

Těžiště aspektů počáteční fáze volního procesu, VOLBY CÍLE, spočívá převážně v imaginativně – emotivní oblasti duševního dění. Každou potřebu lze specifikovat a uspokojit nejrůznější formou, ať jde o hlad či zájmy. Například jednu z nejzákladnějších potřeb, *potřebu jistoty* mohou lidé podle vlastní vyspělosti apriori zabezpečovat např. *hromaděním materiálních jistot, zvyšováním kvalifikace, získáváním společenských pozic, vzájemně podpurnými sociálními aktivitami, popř. vnitřní orientací na krásu a umění, event. i hledání řádu všehomíra* atp.

Součástí volby cíle bývá často tzv. *intropsychický konflikt*. Jeho dynamiku ovlivňují podvědomé ekonomizační mechanismy *gradientu přitahování* (volba časově či prostorově bližšího kladného podnětu), *gradientu odpuzování* (odsun negativních vlivů) či řešení

ambivalentích vztahů (kdy možný cílový objekt zahrnuje v totožném poměru vlastnosti přitažlivé i záporné). V těchto ambivalentních vztazích působí oba gradienty najednou, takže „čím je subjekt objektu blíže, tím mu touží být dál a naopak“. Takový stav je třeba řešit různým rozhodnutím.

VOLBA PROSTŘEDKŮ spočívající ve stanovení strategie a taktiky postupu k cíli, je nejen další významnou součástí motivu, ale především nezbytnou podmínkou jeho úspěšné realizace.

ROZHODNUTÍ zahájit realizaci činnosti vydává „vlastní Já“ subjektu. Toto rozhodnutí by ale nemělo být unáhlené. Rychlé rozhodnutí bývá často pouze projevem snahy vyhnout se obtížnému procesu rozhodování.

VOLNÍ JEDNÁNÍ spočívá ve vlastním směřování k cíli a postupné realizaci naplánovaných kroků.

Ve všech fázích vůle se podílejí svým způsobem jak *racionálně – kognitivní*, tak i *imaginativně – emotivní* funkce osobnosti. Je tedy užitečné pokusit se orientačně posoudit osobní tendenci k obvyklé vnitřní dominanci ROZUMOVOSTI či CITOVOSTI, event. rovnováhu těchto dvou složek duševna, která se promítá nejen do přípravy, ale také účinnosti vlastního volního jednání. U každé položky jsou dvě možné varianty odpovědi: **R** nebo **C**, souhlasit můžete buď některou z nich nebo s oběma.

(R) Důvěřujete ponejvíce jen zcela vědomě a logicky odvozeným faktům

(C) Opíráte se často spíše o vlastní podvědomé prožitky a intuici

(R) V matematice bez potíží analyzujete abstraktní vztahy i bez vazby ke konkrétním jevům

(C) Navštěvujete rádi a často galerie, divadla a muzea

(R) Při vyprávění s zpravidla omezíte jen na popis faktů

(C) Máte dar popisovat události velmi živě a působivě

Převaha souhlasů u otázek typu R svědčí o sklonu k rozumovosti, tedy snaze o objektivitu, realističnost a věcnost, schematizaci, preferenci logiky, někdy až na úkor sociálního aspektu věci, což by mohlo v krajním případě hraničit až s bezcitností, popř. i jistou sociální neotesaností.

Důraz na odpovědi typu C napovídá výraznější sklon k citovosti, imaginativnosti, intuitivnosti, schopnosti řešit rozumem již neuchopitelné problémy emocionálního charakteru, sklon k větší citlivosti a metakomunikaci, zájem spíše o lidi než o věci, považování emocionálních důvodů za závažnější. Tito lidé však bývají mnohdy i náladoví, popř. až nedůtkliví.

Přibližná rovnováha odpovědí R a C představuje optimální racionálně – imaginativní vyváženost zaručující jak dostatečně uvolněnou vynalézavost, tak také naprostou střízlivost potřebnou při volbě cílů a prostředků i v průběhu jejich naplňování.

1.3.3 Osobnost a volní jednání

VOLNÍ JEDNÁNÍ je poslední realizační fází volních procesů. Spočívá ve vědomém sledování cílů a naplánovaného postupu, neustálém porovnávání co „má být“ a „je“, pružných korekcích postupu, odolávání všem formám únavy, vedlejších podnětům atp. Obecně se má zato, že nezbytnou součástí předpokladů úspěšného naplňování cílů jsou i určité osobnostní vlastnosti.

AKTIVACE

Každý výkon vyžaduje vždy určitou „*optimální energii*“. Vztah výkonu a aktivace zjednodušeně zobrazuje tzv. *křivka obráceného U*. Vyplývá z ní, že nepřiměřená aktivace, ať vysoká – například příliš silnou touhou po úspěchu, či naopak nízká – sníženou sebedůvěrou

atp. nevede k dobrým výkonům. Různé činnosti mají přinejmenším odlišné nároky na jednorázovost, délku či pozvolnost nástupu aktivace.

Podle *Yerkes – Dodsonova zákona* napomáhá vysoká aktivace k úspěchu jen u relativně jednoduchých úkolů (např. dobíhání na autobus), jsou-li však úkoly složitější, pak vytváří předpoklady *střední aktivační úroveň* (např. při zkoušce).

Sebeuposouzení vlastní obvyklé míry AKTIVITY či PASIVITY jednání je možné např. prostřednictvím následujících otázek:

Máte někdy pocit, že i kdybyste byli „tříkrát“, měli byste pořád co dělat?

Ani o dovolené nedokážete celý den jen tak prolenošit?

Nevyhýbáte se těžkým úkolům a nedáte se při jejich plnění lehce odradit žádnými nesnázemi?

Důrazné souhlasy naznačují, že se vám vaše plány obvykle daří uskutečňovat, jste patřičně vitální, energičtí a rozhodní. To jsou vlastnosti, které dobře uplatníte v každé činnosti.

V případě převahy záporných odpovědí budete asi poněkud pasivnější než je obecně požadováno, měli byste si proto častěji připomínat, že úspěch se snoubí jen s podnikavostí i energií.

Píle a aktivita je nejen obecně preferovaný rys, ale je-li adekvátně motivovaná, dokáže do určité míry kompenzovat i některé handicap ve schopnostech. Průměrně inteligentní, ale pracovití a vytrvalí studenti dosahují zpravidla lepších výsledků než jejich disponovanější, avšak „pohodlnější“ kolegové. Odstranit pomalost, neprůbojnost či nerozhodnost lze nejrůznější cestou, mnohdy k tomu stačí jen postupné a plánovité zvyšování nároků.

ODOLNOST

U některých lidí se namísto pohotové kauzální analýzy dostavuje při reagování na multivalentní situace spíše pasivita a „existenciální rozpaky“. Jejich rozhodování je pak zpomalené, bez pružného přehodnocování hledisek, provázené často obavami a přílišným ohledem na vlastní sebezajištění, popř. může vést paradoxně až k nepřiměřeně odvážnému jednání s větším *prostorem pro riziko*. Sklon vyhledávat riziko je charakteristický zvláště pro lidi s konstitučně vysokou úrovní kreativity.

Celkovou míru osobního SKLONU K RISKOVÁNÍ napovídají otázky typu (odpovídejte *ano – nejsem si jist – ne*):

Využíváte nebo byste si na plovárně rád vyzkoušel vodní tobogán?

Chtěl byste si projet závodní okruh v soutěžním automobilu se závodníkem?

Troufnul byste si fotografovat žraloky z ochranné klece?

Souhlasíte-li bez váhání ve všech položkách, nedá se o vás rozhodně říci, že by vám chyběla odvaha, ba dalo by se soudit až na určitý „sklon k riskování“. Současný životní styl se sice bez určitého riskování neobjede, měla by při tom však zůstat vždy zachována určitá opatrnost ve vztahu k odhadu vlastních sil, což naznačuje jistá míra nesouhlasů. Pouze *přiměřená kuráž* je totiž s to zajistit nejen úspěch, ale také bezpečnost.

Plný počet záporných odpovědí naopak napovídá, že jste typ dávající výrazněji přednost poklidné a bezpečné jistotě. Nemůžete se pak ale divit, že vás mnozí často předbíhají.

Podstupovat určitou míru rizika si nevynucují jen některé profese, ale i v každodenní praxi se vyskytuje dostatek stresogenních situací dezintegrujících chování, ve kterých emoční doprovod v podobě strachu z nejisté situace či hněvu při frustraci více či méně ochromuje výkon. Bývá to zvláště v případech, kdy je určitá činnost realizována:

- v nepříznivém či atypickém prostředí
- za časového deficitu

- při tlaku odpovědnosti a významnosti
- v riziku reálného anebo pomyslného ohrožení
- při anticipaci nežádoucích důsledků chybného rozhodnutí

U každého člověka je poněkud odlišné optimum stresogenní hladiny, nad kterou by mohlo dojít k selhání. Do jisté míry je možné a tedy i žádoucí zvyšovat vlastní odolnost tréninkem v modelových situacích.

1.3.4 Frustrace a frustrační tolerance

Jistá dávka vzdružení je vyhledávaným kladným životním podnětem (horory). Již dítě se rádo bojí, např. při hře na „kuku“; kdyby však pečující osoba zůstala schována jen o chvíli déle, rozplakalo by se.

Volní jednání je jako cílesměrné úsilí poměrně často blokováno. Takovéto situace jsou označovány jako frustrační. **Frustraci** se tedy rozumí dočasné „křížení“ snah, které však ponechává ještě dostatek prostoru k jiným variantám postupů k cíli. Frustrující překážka může být buď *subjektivní* (nízká sebedůvěra) nebo *objektivní* (nedostatek prostředků, materiálu atp.). K překonání překážky je vždy aktivizována energetická složka motivu, popř. hledáno jiné řešení. Psychická *tenze* vznikající zcela přirozeně v podobných situacích má však sklon se hromadit a není-li nijak ventilována, může při překlenutí individuální hladiny tzv. *frustrační tolerance* nepříznivě ovlivňovat i některé organické a psychické procesy. Mez této individuální odolnosti, po kterou je člověk schopen pociťované napětí zvládat tak, že ještě nezkrsluje jeho vnímání, ani nevede k *maladaptivním (nepřizpůsobeným) reakcím*, závisí vedle *temperamentu* a *inteligence* také na *typu výchovy* (snižuje ji výchova rozmazlující i autoritativní), *stavu organismu* (lidé nemocní, po nemoci či úrazu jsou mnohem citlivější), *věku* (existují některá citlivá životní období, zvláště dospívání a stáří) aj.

Typy maladaptací lze uspořádat podle míry aktivity. Krajní pasivní formou je odvracení se od problému až *únik do fantazie*, dále pak neadekvátní *ješitost* spočívající v dožadování se uznání navzdory reálné pasivitě, asi uprostřed škály stojí projevy ústící k *sebeidealizaci*, poněkud vyšší energii si vyžaduje *úzkostlivá konformita*, a škálu uzavírá nejaktivnější typ maladaptivního reagování, tzv. *adaptace útokem*.

Míru individuální FRUSTRACNÍ TOLERANCE napovídá následující test. Zaznamenejte si zvlášť souhlasy s projevy označenými A, B nebo C:

- Umíte překonat zklamání bez rozmrzelosti?
- Máte sklon k přecitlivělosti na kritiku?
- Jste velmi citlivý?
- Jste s to říct druhým lidem, co cítíte, aniž byste se přitom dostal do varu?
- Nespíte příliš dobře, navzdory tomu, že jste unavený?
- Máte sklon pracovat na více úkolech najednou?
- Dokážete vždy vybědnout z problémů konstruktivním způsobem?
- Někdy se cítíte dosti rozrušený, aniž byste si byl vědom, co tento pocit konkrétně vyvolalo?
- Průtahy jakéhokoli druhu vás silně dráždí?

Nyní si odděleně sečtete a porovnejte počty **kladných** odpovědí u A, B i C.

Vyšší skóre A značí dobrou schopnost zvládat obtíže života s nadhledem i dostatečnou odolností vůči frustraci. Nízký počet bodů naopak napovídá sníženou hladinu frustrační tolerance. Následující výsledky vám pak mohou rámcově naznačit pravděpodobnou příčinu.

Při vysokém skóre B jste konstitučně či díky určitým okolnostem poněkud přecitlivělý, berete si mnoho věcí příliš k srdci a jste tak snadno zranitelný.

Projdete-li si u skóre C jednotlivé položky, pak snadno pochopíte, že vysoký počet kladných odpovědí zřetelně napovídá, že máte značnou tendenci chovat se způsobem, jakým si sami navozujete stresogenní situace, zamyslete se nad těmito projevy a vyvoďte si z toho pro sebe ponaučení. V případě nízkého počtu kladných odpovědí patříte k lidem, kteří se umí vyvarovat stresu.

Stres bývá definován jako *míra poškození organismu následkem frustrace*, někdy se jím však označuje takový stupeň frustrace, ve kterém už neexistuje možnost konstruktivní adaptace a jehož důsledky se pak často projevují v poškození zdraví stresovaného jedince (hypertenze, kolísání krevního tlaku, potíže trávení, atp.).

Prvním varovným signálem oslabení nervové soustavy, které mohou vyvolat nejen neuspokojivé vztahy, ale i hlučné prostředí, sálavé teplo, vystavení otravným látkám atp., jsou příznaky NEURASTENICKÉHO SYNDROMU:

- tlakové bolesti hlavy v krajině čelní a spánkové
- zvýšená unavitelnost
- celková malátnost a pocity neurčité závratí
- pocity slabosti v dolních končetinách při chůzi
- typická spavost během dne a špatný spánek v noci, popř. s děsivými sny často persekčního obsahu, doprovázenými záškuby celého těla a ranní neosvěžeností
- třes rukou a pocit chvění v těle
- zhoršování paměti a neschopnost koncentrace
- zvýšená emocionální labilita (dráždivost či lítostivost)
- změny nálady, časté depresivní až úzkostlivé stavy
- oslabení libida či poruchy menses

Tyto příznaky naznačují nejen stav *chronické únavy*, což signalizuje potřebu delšího odpočinku, ale i sklon k *neurastenii*, tedy formě neurózy demonstrující se především v oblastí tělesných pocitů. Ani plný počet příznaků však ještě neznamená, že touto nemocí trpíte, vedle nezbytných konstitučních aspektů v tom totiž do jisté míry hraje roli i vlastní postoj k nim. Hodnota člověka totiž spočívá také v tom, jak je schopen přijímat i určitou míru bolesti a trápení. U trpících se proto doporučuje apelovat spíše na odvahu a trpělivost než pouze snižovat význam potíží, anebo nabádat jen k zapomenutí, opuštění atp.

2 VRSTVA SOCIÁLNÍMI VLIVY UTVÁŘENÝCH PŘÍSTUPŮ K REALITĚ

2.1 Nabývání vědomostí a dovedností

2.1.1 Dlouhodobá paměť a učení

Dlouhodobá (sekundární, trvalá) paměť není tak živá a detailní jako paměť krátkodobá, zato je relativně odolnější vůči zapomínání. Bezprostřední paměť se od dlouhodobé liší nejen funkcí a parametry, ale i neurobiologickými mechanismy. Byla již prokázána i vazba procesů paměti s úrovní volního úsilí, sebehodnocení, aspiracemi subjektu atd.

Dlouhodobá paměť je pouze dílčí psychickou funkcí, kterou nelze ztotožňovat s učením. Cílem učení je nabytí určitých poznatků a informací, včetně jejich operací s nimi, tedy záměrné obohacení a využití minulé zkušenosti pro adekvátnější adaptaci, propojuje tak svým způsobem minulost s přítomností i budoucností v celku osobnosti, kdežto procesy paměti tvoří, spolu s kvalitami ostatních duševních procesů, jen více či méně výchozí bázi této aktivity.

Druhy dlouhodobé paměti

U dlouhodobé paměti bývá diferencována věcná deklarativní oblast, tedy informace typu „co“ nebo „kdo“, a paměť procedurální, zahrnující spíše strategie a postupy.

Deklarativní paměť je oddílem zahrnujícím „skutečnosti a jejich souvislosti“, které dokážeme lehce uvést do vědomí, obsahuje informace sémantického a epizodického charakteru.

Sémantická paměť je orientována na významy, epizodická představuje spíše „osobní vzpomínky“, je úžeji vázána na emoce. Procedurální paměť je pamětí pro dovednosti hybné i poznávací, probíhající při vlastním výkonu často i ne plně vědomě (psaní na stroji).

Ukazuje se však, že uvedené rozlišení těchto typů paměti bude pro využití obou jejich obsahů vyžadovat zavedení a studium ještě další operativní paměti, či jiné funkce, zprostředkovávající jim vzájemné propojení.

Vzdělavatelnost

Vedle obecných předpokladů vzdělavatelnosti (docility) jedince, jako jsou psychofyziologicky podmíněné kvality duševních funkcí (paměti, pozornosti, představivosti, myšlenkových operací aj.), včetně vnějších podmínek a osvojených učebních návyků a postupů, je neodmyslitelnou součástí kategorie učení dosažená vyspělost motivačních aspektů (potřeby, strach, zájmy, hodnoty), které již korespondují i s celkovou úrovní zralosti, vzdělanosti a kultivovanosti osobnosti. Do procesu lidského učení se tedy promítají vedle přiměřených požadavků, kvality obsahu a strukturování látky, včetně optimálního režimu práce a odpočinku, navíc ještě imaginativně-emotivní parametry osobnosti, jako jsou ustálené vztahy a postoje k předmětu či faktorům situace, sebehodnocení, aspirační úroveň, vyhraněnost osobních cílů a zájmů, otevřenosti vůči vzdělávání atd.

Proces vzdělávání je tedy, vedle závislosti na vývojových aspektech, celoživotní záležitostí. V každé vývojové fázi člověk optimálně proniká pouze k možnému, tj. přiměřenému okruhu předmětných oblastí a zákonitě také jen do určité úrovně. Procesy osvojování tak mají např. v rámci určité „dětské mentality“ svůj specifický ráz; vykazují tedy převážně přijímací a akomodační charakter, výjimkou nebývá ani přetrvávající těžiště osvojování v mechanickém vštěpování, včetně vytváření a využívání spíše izolovaných

struktur dílčích poznatků. Širší aspekty vyplývající z vyšších stupňů jednoty a ucelenosti poznání pak umožňují nejen uplatnění osobního, ale i tvůrčího přínosu.

Paměť a motivace

Ze zkušenosti je dobře známo, že člověk si lépe pamatuje to, co ho baví, vštěpuje si tedy efektivněji, je-li motivován zevnitř, než pouze z vnějšku, tedy svým způsobem nějak donucován.

Při záměrném vštěpování se vedle metodičnosti postupu a obecného cíle „zapamatovat si něco“ uplatňují nezanedbatelně i specifitější prožitkové a motivační aspekty, které se pak do jisté míry promítají i v kvalitě vlastního vybavování (např. záměr zapamatovat si látku jen tři dny do zkoušky, anebo co nejdéle, pamatovat si vše doslova, nebo pouze logickou kostru atd.). Trvalost dlouhodobé paměti a učení lze ale obecně docílit kromě porozumění především opakováním, které může být buď mechanické, bez jakéhokoliv dotváření či přetváření osvojované látky, anebo spočívá v aktivním zařazování informací do určitého základního systému již vytvořených či aktuálně vytvářených vztahů. Trvalost dlouhodobé paměti při učení záleží z psychologického hlediska především na pochopení, citovém vztahu a frekvenci opakování.

Autodiagnostika dlouhodobé paměti

Efektivnost učení a individuální kvality dlouhodobé paměti spolu prokazatelně souvisí. Potvrzuje to i skutečnost, že řada hůře prospívajících dětí, které mohou vykazovat ve zkouškách bezprostřední a krátkodobé paměti i docela dobré výsledky, již ve zkouškách s oddáleným vybavením vychází podstatně hůře. Jistou možnost ověření dlouhodobosti verbální mechanické paměti (potřebné například při učení se cizím jazykům) prostřednictvím oddáleného vybavování poskytuje i následující zkouška. Individuální dominanci sluchové či zrakové paměti lze pak zjistit porovnáním výsledků dvou variant této zkoušky, zaměřených na všípivost diktovaných anebo osobně čtených verbálních podnětů.

Připravte si tužku a hromádku šesti listů papírů, které si očísľujete (1-6). Nato si pak pouze jednou (!) zvolna v duchu přečtete níže uvedených patnáct slov (sada A). U zkoušky sluchové paměti pak použijte na magnetofon namluvenou sadu B. Čtení by nemělo trvat déle než 45 vteřin. Až skončíte, otočte list a pokuste se zapsat na první papír všechna slova, která si pamatujete, na pořadí nezáleží. Když už si nedokážete nic vybavit, přesuňte list číslo jedna dospod hromádky papírů a znovu se vraťte k předloze, kterou si opět pouze jednou zvolna přečtete, pak znovu otočte předlohu a pište, co si pamatujete, na druhý papír. Zapisujte pochopitelně rovněž ta slova, která jste si pamatovali i v předchozím pokuse. Totéž opakujte celkem pětkrát. Když zapíšete všípená slova na pátý list a dáte jej dospod hromádky, zbude vám list číslo šest. Na ten pak bez jakéhokoliv dalšího vracení se k předloze zapíšete všechna osvojená slova, která si vybavíte oddáleně ještě po uplynutí půl hodiny, popř. i později.

Počty správně zapsaných slov z jednotlivých pokusů po porovnání s podnětovou sadou přeneste ve správném pořadí do grafu, na kterém tím vznikne křivka postihující strmost průběhu vašeho obvyklého vštěpování. Již z pěti pokusů lze u zdravých lidí vyčíst náznak křivky učení. U lidí starších a s netrénovaným vštěpováním bude pochopitelně celková úroveň vybavování poněkud snížena. Plochost křivky spolu s opakováním slov napovídá i možné organické poškození. Vlastní výsledky si pak porovnejte s průměrnými údaji uvedenými v tabulce níže.

U zkoušky zrakové a sluchové fixace zjistíte porovnáním výsledků, která z těchto forem paměti vykazuje nejen strmější průběh vštěpování, ale také dlouhodobější podržení. Tento poznatek pak můžete uplatnit při volbě způsobu vlastního učení.

Sada A:

včela, okno, koryto, zvon, pivo, Kuba, palivo, most, zvíře, balada, horolezec, mýdlo, hlava, víla, tělo

Sada B:

skála, magnet, vítr, víno, ruka, úřad, núž, kapesník, město, slunce, dvůr, rybník, hříbě, dřevo, hruška

Tabulka průměrných výsledků širšího výběru zkoumaných osob:

	děti (6-10 let)	dospívající (12-15 let)	dospělí
1. pokus	5-6	7-8	7-9
2. pokus	7-9	10-12	10-12
3. pokus	8-10	12-14	13
4. pokus	10-12	13-14	13,5
5. pokus	10-13	13-15	14
Celkem	40-51	56-63	57-61
(6. pokus)	11-14	14-15	14

Výsledky oddáleného vybavování nebývají vždy horší, někdy jsou paradoxně i lepší, patrně vlivem podvědomého vnitřního opakování a pořádání zvláště u smysluplné látky. Další ověření zapamatovaných slov si zkuste třeba za několik hodin, za dva dny, popř. i za týden. Názorně si tak budete moci ověřit průběh vlastní strmosti vyhasínání stop. Konkrétně ovlivňuje rychlost zapomínání řada faktorů od charakteru materiálu až po dispozice a trénovanost jedince. V podobných případech mechanicky vštěpovaného indiferentního materiálu lze očekávat již za dva dny vybavení jen asi 60% osvojeného, za týden ještě o polovinu méně a po měsíci se zapamatované ustálí asi na 1/10 naučeného. Tento jev lze značně zpomalit jen několikerým plánovitým oživením vyhasínajících stop opakováním. Bez možnosti alespoň praktické aplikace nabytých poznatků je po čase nezbytné se bezmála celé látce učit znovu.

2.1.2 Psychologie učení

Učení je jedním z procesů formování vzdělané, samostatné a kultivované osobnosti. Dosud neexistuje obecně přijímaný vědecký výklad jeho podstaty, ani jednotná teorie. Výraz učení zpravidla označuje osobní či zprostředkované osvojování elementárních či širších poznatků a úkonů, na kterém se svým způsobem podílejí individuálně rozvinuté kvality poznávacích, prožitkových i konativních funkcí všech vrstev duševního dění osobnosti. V užším slova smyslu se učení obvykle definuje jako cílevědomé či řízené získávání vědomostí, dovedností a návyků.

Vědomosti

Vědomosti představují pravděpodobně převážně v dlouhodobé deklarativní paměti uložené soubory představ, pojmů a soudů o faktech, vztazích, či událostech reality. Psychologicky se vyznačují individuálním rozsahem a kvalitou, přestože zpravidla vycházejí z vědecky odvozených a uspořádaných systémů poznatků. Tyto systémy se mohou osobně i v jednotlivých oborech lišit:

- kvantitou (množstvím, rozsahem, všestranností)

- kvalitou (správností, úplností, hloubkou pochopení)
- systematičností (uspořádaností, integrovaností)

Vědomosti by v optimálním případě neměly představovat pouze schopnost verbálního vyjádření osvojených faktů a vztahů slovy, ale poskytovat především relativně adekvátní obraz skutečnosti umožňující optimální orientaci s navazujícím praktickým využitím. U vědomostí je třeba usilovat nejen o jejich pasivní kvantitu (znalosti), ale především možnost a schopnost jejich reálné aktivní aplikace (poznatky, úroveň vědomostí). Znalosti si člověk pouze vybavuje na základě nápovědy, náznaku či otázek examinátora, kdežto teprve poznatky je schopen přenášet do praxe, což by mělo být vždy konečným smyslem osvojování.

Formální osvojování jakýchkoliv faktů bez porozumění se zákonitě promítá do nízké rychlosti i nevyhovující ekonomičnosti učení a malé trvalosti paměťové stopy, včetně praktické nevyužitelnosti. Obdobnou chybou je však i extrémní důraz na praktikismus, který pak vede ve svých důsledcích jen k nezasevčenému a mechanickému uplatňování sporých poznatků.

Dovednosti

Dovedností se obvykle rozumí učením, na bázi schopností získaná komplexnější připravenost provádět správně, rychle a úsporně určitou činnost vhodnou metodou. Tyto patrně v dlouhodobé procedurální paměti fixované soustavy postupů představují nejen senzomotorické (plavání), ale také intelektuální úkony (využití Pythagorovy věty) i určité sociálně interakční komponenty. Na rozdíl od vědomostí, které se týkají zvláště toho, co člověk ví, zahrnují tedy vědomosti do jisté míry především to, jak s tím, co ví, umí operovat.

Každá dovednost vykazuje sice dostatečně pružnou přizpůsobivost proměnlivým okolnostem, zahrnuje však i řadu dílčích automatizovaných návyků. Návyk se tedy, jako automaticky prováděný dílčí úkon, výrazně liší od širší a relativně flexibilnější dovednosti.

Mistr se od začátečníka liší právě množstvím návyků, umožňujících mu odpoutat pozornost od elementárních úkonů k jemnější diferenciaci podnětů, pružnému přizpůsobování reakcí požadavkům situace či zaměřování pozornosti na koncepční a taktické otázky jednání. Úroveň dovedností a návyků se individuálně (obdobně jako u vědomostí) liší:

- kvantitou (délkou přípravy, rychlostí provádění i šíří vykonaných operací a množstvím jejich variant)
- kvalitou (správností, přesností i ekonomičností úkonů a hodnotou výsledků operací)
- mírou automatismů oddalujících únavu atd.

Proces osvojování dovedností postupuje, stejně jako učení vědomostem, od počátečního vědomého seznamování se se záměry i prostředky postupu, přes první neekonomické pokusy o vlastní realizaci, k postupně vzrůstající přesnosti a automatizaci dílčích úkonů. Po dosažení žádoucí úrovně se tento proces vyznačuje odpovídající mírou automatizace i otevřenosti umožňující účinnou a pružnou přizpůsobivost volního jednání, popř. až schopnost bezprostřední modifikace.

Druhy učení

Elementární formy učení, které lze pozorovat již na subhumánní rovině, tvoří např.: klasické podmiňování (podmíněný reflex vzniklý posilováním podnětu), habituace (postupné snižování aktivace pátracího reflexu vlivem orientovanosti), latentní učení (oddálené využití dřívější zkušenosti v analogické situaci), imitační učení (osvojení nových prvků pozorováním jiných), instrumentální učení (pomocí účinku a cviku osvojená reakce jako prostředek uspokojování potřeb), diskriminační učení (rozlišení kladných a záporných podnětů posílením či trestem),

explorační učení (orientačně pátrací činnost pro uspokojení poznávací potřeby), skupinové učení.

Druhy učení na humánní rovině představují pak především:

- senzomotorické učení (mechanické osvojování manuálních zručností a návyků, spočívající v integraci prvků úkonu, na rozdíl od prostého spojování)
- verbální učení (paměťové osvojení sledu slovních odpovědí či textů; účinnost je dána např. rozsahem, povahou, složitostí materiálu)
- pojmové učení (vytváření, osvojování a strukturování pojmů myšlenkovými operacemi, zvláště zobecňováním a abstrakcí, včetně logických operací)
- problémové učení (samostatné odhalování principů řešení a jejich přenos na analogické situace)
- sociální učení (osvojování postojů, rolí atp. na základě společenských požadavků)

Učit se lze bezděčně (indirektně) či záměrně (direktně), nahodile či systematicky, podvědomě (sugescí, sympatií, nápodobou) či s plnou účastí vědomí, ve skupině či individuálně. Podle nejrůznějších hledisek lze rozlišovat ještě mnohé další druhy učení.

Teorie učení

Nejstarším pokusem o teorii učení byla asocianistická teorie učení. Učení je podle ní závislé na navození podmínek ke sdružování představ, a to bez ohledu na vlastní myšlenkovou nebo motivační aktivitu žáka.

Asociační a reflexivní teorii učení rozvíjel například Pavlov. Jím předpokládané osvojení je závislé na spojení s bezprostřední odezvou. Zaměřil se také na podmínky posilování a podmiňování asociací či dočasných spojů včetně faktorů jejich vyhasínání. Později byla však jeho teorie podrobena kritickým soudům a dnes je využitelná snad jen u popisu neuvědomovaného osvojování si jednoduchých reakcí.

V padesátých letech je zdůrazňována nejen funkce určitých „mechanismů“, ale hlavně charakter motivace, jako je například strach z trestu nebo naopak očekávání odměny. Je také stále více vyzdvihována nutnost pochopení, tedy náhlé a logické porozumění problému.

2.1.3 Samostudium

Při hledání možnosti ekonomizace procesu osvojování poznatků vychází dosud obecná praxe z empirických zkušeností. Nerozvinutá dovednost učit se je však stejně velkou překážkou jako slabší intelekt či nízká motivace. Správný postup vštěpování a uspořádání vědomostí i dovedností je zárukou nejen vlastní ekonomizace procesu osvojování, ale také délky podržení a pohotovosti vybavování. V. Smékal vytvořil takovýto POSTUP: P-přehled (první seznámení s látkou), O-otázky (konfrontace studijní potřeby a možností tetu), S-studium (zběžné i důkladné čtení), T-trenování (opakování závažných pasáží a myšlenek), U-uspořádání (vytvoření myšlenkové kostry), P-pamatování (učení opakováním).

Zásady ekonomizace samostudia

Každý student by si měl dříve než postoupí k osvojování látky zajistit přiměřené vnější okolnosti i vnitřní naladění. Vnějšími předpoklady rozumíme vyvětranou místnost, teplotu okolo 20° C, zvukovou pohodu, dostatečné osvětlení, pořádek a pohodlnou židli, volný oděv, přehledné uspořádání studijních pomůcek, pravidelný čas a to ne po jídle atp. K nezbytným učebnicím je třeba mít po ruce také slovník cizích slov, popř. encyklopedii. Optimálními

vnitřními podmínkami se rozumí zbavení se rušivých starostí nebo myšlenek a dostatečná motivace.

Správný postup osvojování má dvě fáze: studium a učení. Obě mají své specifické nároky na optimální realizaci.

Studium představuje seznamování se s látkou formou pozvolného čtení pro pochopení všech souvislostí a vztahů. Ebbinghaus doporučuje nejdříve rychlé přečtení látky, ovšem tak, aby tím netrpělo chápání obsahu, další čtení při studiu však spíše pomalé, aby byl lépe zachycen obsah každé myšlenky. Při studiu je užitečná strukturace látky pomocí osobitého stylu podtrhávání hlavních a doplňujících informací v knize. Ještě lepší je však pořizování si výtahů látky formou výpisků, jejich doplňování a stálá logická restrukturační, až po konečný schematický přehled základních pojmů a jejich vztahů. Podmínkou optimálního studia je i stálá snaha o aktivní zmenšování počtu nepochopených pasáží, stejně jako i soulad a propojení nových poznatků s dříve osvojenými znalostmi.

Proces studia vrcholí celkovým „aha-zážitkem“, tedy pocitem, že látka byla pochopena. Bylo by ale chybou v tuto chvíli zavřít učebnici, protože dosud ještě ani nezačal proces učení, bylo pouze dokončeno studium.

Vlastní učení pak spočívá především ve střídavém čtení a odříkávání látky z paměti v poměru asi 1:3. V určitých případech si lze také pomoci mnemotechnickými pomůckami, které jsou však výhodné spíše jen u mechanicky osvojevaných pasáží. V procesu vývoje od dětství do dospělosti však obecně probíhá zákonitý přechod od mechanického učení ke stále širšímu využívání paměti logické.

Při mechanickém učení, tj. snaze zapamatovat si pouze přesné znění určitého textu, bez požadavku porozumění, vznikají totiž jakási zřetězení jednotlivých paměťových prvků. Je-li pak jeden z elementů tohoto řetězce zapomenut, je vybavování přerušeno. Překvapivý stupeň mechanické paměti se vyskytuje i u slabomyslných. Vybavování mechanicky osvojené látky totiž nezatežuje pozornost, kdežto vybavování logicky osvojené látky je de facto již tvůrčí rekonstrukcí ovlivněnou i ostatními kvalitami osobnosti.

Učení by nemělo končit dříve, než bylo dosaženo alespoň jedné dokonalé reprodukce celé látky bez nahlížení do textu. Případné učení dál může látku ještě upevnit, mohlo by však dojít i k tzv. přeučení (overtraining). Rychlé projití celé látky těsně před zkouškou je také účinným pomocníkem paměti.

Celková délka osvojování se řídí rozsahem, novostí, složitostí, uspořádáním přehledností

a subjektivní záživností látky. Rychlost vštěpování je ovlivněna zvláště typem nervové soustavy, eventuelně převahou některé korové oblasti.

K osvojování většího rozsahu látky je třeba přistupovat vždy plánovitě. Časový plán však musí vycházet z tzv. subjektivní obtížnosti a zahrnovat v obou fázích osvojování i přestávky. Studium bez odpočinku se totiž hromadí útlum ztěžující příjem nových informací. Zpočátku stačí mikropauzy, při větší kumulaci únavy je pak nutný již delší odpočinek. Důležitý je však i charakter činnosti v průběhu přestávky. K řádnému zafixování stopy je optimální zachovávat asi 10 až 15 minut klid. Fixaci by mohla narušit především následná intenzivní tělesná zátěž či emotivně iritující aktivita.

Vzhledem k poměrně rychlému zapomínání je třeba plánovat také návraty k osvojené látce dříve, než dojde k úplnému vyhasnutí.

Je evidentní, že mnohé stížnosti na „špatnou paměť“ mají nejčastěji příčinu v chybách vštěpování, zvláště pak neschopnosti si pak látku řádně ujasnit a upevnit.

Vštěpování je sice důležitým prostředkem adaptace člověka, ale i zapomínání má svůj pozitivní význam. Hory poznatků by nás přece po čase spíše přetěžovaly.

Ani ten největší specialista si nepamatuje ve svém oboru vše, co se kdy naučil. Získané poznatky však formují jeho duševní vývoj, postoje k látce i předmětu a na jejich

základě je pak schopen samostatně, někdy i za pomoci podvědomé intuice, formovat vlastní rozhodnutí a nové tvůrčí náhledy.

Některé prameny uvádí následující test, který by měl předpovídat úspěšnost studentů nejen při studiu, ale i v jiných sférách života. Budete-li odpovídat upřímně, může nyní posloužit i vám k zamyšlení nad vlastními chybami při osvojování poznatků.

Na jednotlivé položky odpovídejte vždy buď „ano“, nebo „ne“. Pouze ale tehdy, když vaše odpověď souhlasí s tou, která je uvedena u položky v závorce, získáváte bod.

1. Vyhledáváš si při učení již hotové předlohy řešení, jejichž použití pak usnadňuje práci? (Ne = 1 bod)
2. Překračuje při tvém studiu doba věnovaná jednomu předmětu 25 minut? (Ano = 1 bod)
3. Vynořují se ti při osvojování nových vědomostí spontánně otázky o jejich příčinách a souvislostech? (Ano = 1 bod)
4. Máš ve zvyku provádět alespoň zběžně kontrolu správnosti řešení úlohy, kterou jsi dokončil? (Ano = 1 bod)
5. Vynecháš některé pasáže učebnice bez předchozího seznámení s textem? (Ne = 1 bod)
6. Zkoumáš občas navyklé pracovní metody a snažíš se je zlepšovat? (Ano = 1 bod)
7. Odsunuješ studium, které vyžaduje velké myšlenkové úsilí, na pozdější dobu? (Ne = 1 bod)
8. Hledáš pravdivé jádro ve výrocích osob, které jsou ti nesympatické nebo které jsi zařadil mezi své odpůrce? (Ano = 1 bod)
9. Čteš-li o zemi, kterou nedovedeš přesně umístit, sáhneš po mapě nebo historickém atlase? (Ano = 1 bod)
10. Dokážeš se naučit text aniž rozumíš jeho souvislostem? (Ne = 1 bod)
11. Trvá ti přeorientování na novou studijní otázku nebo na přípravu do jiného školního předmětu déle než 5 minut? (Ne = 1 bod)
12. Dokážeš při učení provozovat nějakou vedlejší činnost (poslouchat rádio, plést atp.)? (Ne = 1 bod)
13. Dovedeš vyvodit závěry z kritiky, třebaže přichází od stoupců jiných názorů než máš sám? (Ano = 1 bod)
14. Dokázal ses někdy přinutit absolvovat celý cyklus přednášek nebo jazykový kurs, za který jsi nemusel platit školné? (Ano = 1 bod)
15. Sáhneš občas po naučném slovníku nebo jiné příručce, aby sis objasnil smysl pojmů nebo cizích slov, kterým nerozumíš? (Ano = 1 bod)
16. Používáš při čtení i jiné prameny než povinnou literaturu? (Ano = 1 bod)
17. Přerušuješ po určitých myšlenkových celcích učení, aby ses přesvědčil, že jsi nezapomněl celek předchozí? (Ano = 1 bod)
18. Stává se ti často, že musíš hledat materiály proto, že si nepamatuješ, kam jsi je uložil? (Ne = 1 bod)
19. Ověřuješ si některá tvrzení osob, kterých si vážíš a které považuješ za své vzory? (Ano = 1 bod)
20. Provedl jsi rozumovou kontrolu některých názorů, které ti byly vštípeny v ranném dětství? (Ano = 1 bod)
21. Podtrháváš si vlastním systémem důležitá místa v poznámkách nebo tvých materiálech? (Ano = 1 bod)

22. Stává se často, že nahradíš studijní program zábavou? (Ne = 1 bod)
 23. Dokážeš si učení rozložit na několik fází a neučíš se zadanou látku „z jedné vody načisto“?
 (Ano = 1 bod)
 24. Vracíš se někdy z vlastní vůle k poznámkám z přednášek? (Ano = 1 bod)
 25. Využíváš čas ve vlaku nebo tramvaji ke čtení? (Ano = 1 bod)

Pokud jste dosáhli více než 20 bodů, pak to znamená, že dokážete systematicky studovat a obohacovat své znalosti.

Pokud je ovšem počet vámi získaných bodů menší než 10, zřejmě jste se dosud velmi málo zamýšleli nad ekonomickým využitím času, a proto patrně nedokážete ještě uplatnit ani potenciál vlastního intelektu.

2.2 Formování postojů

2.2.1 Pojem a funkce postoje

Po celý život působí sociální determinace více či méně intenzivně na vývoj jedince. Člověk však na cestě od biologického organismu k autonomní zralé a kultivované osobnosti prochází obzvláště v dětství a počátcích dospívání obdobím, ve kterém si prostřednictvím učení nejvýrazněji osvojuje základní předpoklady k participaci na společenském životě.

Za podpory různých podvědomých mechanismů (nápodoba, sugesce, sympatie), zvláště ale *sociální regulací činnosti* jedinců ve skupině, třeba *pozorováním* důsledků nerespektování skupinových požadavků, obdobnými *vlastními zkušenostmi*, později pak i jejich *aktivní aplikací* si dítě osvojuje celou soustavu různých *společenských vztahů i postojů*, např. k druhým členům skupiny, ke skupině, k jiným skupinám, ke společnosti, k sobě samému, ale také k práci, ke kultuře atp., popř. na své úrovni i k symbolům, idejím, hodnotám a dalším stránkám reality.

Obecněji dnes představuje **postoj** *získanou* a relativně ustálenou komplexní *tendenci k myšlenkové, citové i akční odezvě* na určité objekty, osoby, sociální skupiny, problémy, situace či hodnoty. Například „postoj k matce“ tak zákonitě zahrnuje vedle *poznávací stránky* – „kdo je to a co pro jedince znamená“, také ustálenou *emoční odezvu* danou citovým vztahem, včetně stabilizovaného *způsobu reagování* vůči ní.

V ranějších fázích převážně rodinnou výchovou, později pak sociálním učením ve stále širším prostředí osvojovaný a stabilizovaný *soubor postojů* tvoří na dané úrovni *jeden z výchozích stupňů rozvoje „charakteru“*. Všechny tyto bezděčně, s větší či menší ochotou nebo až donucením akceptované aspekty sociálního prostředí tedy představují na své úrovni *jeden z výchozích činitelů organizace psychické pohotovosti, podněcující následně k určitému vnějšímu projevu* prostřednictvím relativně ustáleného vnitřního „*citově laděného přesvědčení*“ osobnosti.

Jako forma organizace chování mají postoje funkci *urychlit a sjednotit* zvláště sociální orientaci i reagování, tvoří tak svým způsobem jistou lidskou „náhradu instinktů“. Na určité úrovni vývoje osobnosti hraje tedy ztotožnění s obecně uznávanými sociálními postoji i určitou pozitivní roli v adaptaci.

Zralá a integrovaná osobnost však nejenže za optimálních podmínek nepřijímá žádné systémy postojů nekriticky, naopak je již schopna flexibilně přizpůsobovat vlastní přístupy. To ale již nezbytně vyžaduje přinejmenším dostatečnou sociální orientovanost, odpovědné sebepojetí, jisté kvality vzdělanosti, harmonizovaný vnitřní obraz světa a adekvátní hodnotové

vědomí. To vše ještě nelze, vzhledem k dosažené úrovni rozvoje duševních funkcí ve druhé vrstvě, ani předpokládat, natož využít.

Struktura a znaky postojů

V rámci struktury druhé vrstvy duševního dění našeho modelu osobnosti řadíme sice postoje pro jejich významnou *citovou* složku k prožitkovým funkcím, jejich vnitřní skladbu, odpovídající komplexnosti funkcí druhé roviny, však již evidentně nelze redukovat jen na jediný aspekt. Nejobvyklejší tříslložkový model vnitřní struktury postoje tedy přirozeně předpokládá vedle existence složky **afektivní** (tj. ustáleného afektivně hodnotícího přístupu k objektu), také složku **kognitivní** (stabilizované názory, mínění a znalosti o daném objektu) i **konativní** (konstantní formu reagování na objekt). Směřovost a kvalitu postoje však určuje vždy především jeho *afektivní složka*.

1. Na základě podílu dílčích složek vnitřní struktury postoje existuje rozdělení do pěti kategorií:
2. Postoje s dominantní *emocionálně* hodnotící složkou, spojené s nedostatkem čistě racionálních znalostí vázaných k objektu (např. estetické postoje).
3. Postoje s rozvinutou *poznávací i emocionální* složkou (tzv. intelektualizované).
4. Postoje s dominující *konativní* složkou (předsudky a stereotypy).
5. Postoje s vyváženě rozvinutými *všemi třemi* základními složkami (odpovídající obvyklé tříslložkové struktuře postoje).

Zvláštní třídu tvoří postoje orientované především *na sebe* a obranu vlastního Ega (sebepojetí, sebeúcta aj.).

Vedle rozdílné míry **komplexnosti** (souhrnu kognitivní, emotivní a snahové komponenty) se postoje vyznačují i větší či menší mírou **konzistence** (pevnost, stálost, soudržnost, ale i *disonance* při výskytu inkonzistentních komponent – např. odmítání spojené zároveň s obdivem); podobně bývá také větší či menší **konsonance** (souzvuk) trsu postojů v určité oblasti (např. postojů k vládní politice); **intenzita** postoje pak zpravidla koresponduje i s jeho **extrémností** či **rezistencí** vůči změně. Lze hovořit také o postojích **centrálních** (vztahujících se k pro život významným objektům), a **okrajových** (např. „postoj k Tchajwanu“). Míra konformity či samostatnosti, ustálenost, rigidita či flexibilita, stejně jako informovanost a další vlastnosti postojů závisí pochopitelně především na celkové úrovni a zralosti osobnosti.

Ustrnutím osobnosti na této rovině by však její zjednodušující a rigidní orientace vedla jen ke schematizaci, stereotypizaci a formalizaci sociálních kontaktů. Na dané úrovni vývoje však dokáže bezvýhradně akceptování obecně přijímaných a ustálených *postojů i rolí* v řadě situací napovědět bez dlouhého tápání „jak se chovat“, „jak hodnotit jiné“, „proti komu bojovat“. Tyto aspekty sice obvykle nejdou do detailů, ale jak se ukazuje, mnoha lidem v běžné praxi i trvaleji dostatečně vyhovují. Konformní postoje pomáhají redukovat i úzkost z ohrožení existence. Svým způsobem jde také o jednu z klíčových kategorií **výchovy** a socializace, jejíž funkce by však ve svých konečných důsledcích měla být nejen *integrační*, ale také *individualizační*. Snahou lidstva je totiž, v duchu aténské demokracie i renesance, dosáhnout

co nejflexibilnější a tedy i nejpřiléhavější adaptace, k tomu však mohou optimálně přispívat teprve aspekty vyšších vrstev osobnosti.

Konformita

Vzhledem k tomu, že postoje bývají v průběhu vývoje zpočátku formovány spíše výchovou než osobní zkušeností, zahrnují do jisté míry nejen aktuálně obecně přijímaná, ale i tradiční stanoviska dané kulturně – historické oblasti a vlastního etnika.

Postoje představují oblast zaměřenosti individua vázanou do značné míry na společenské normy a vztahy, což vyplývá z nezbytnosti společenského života, ale i obecných psychických *potřeb* např. *sociálního kontaktu, uznání, včetně realizace snahy o sociální prestiž*. Jejich vývoj a uplatňování tedy představuje jeden z nezanedbatelných činitelů ve struktuře duševního dění osobnosti.

Ani v psychice zralé osobnosti totiž nelze nikdy pominout určitou vrstvu východisek duševního dění označovanou jako *sociální identita*, představující *system* výchovou osvojených *postojů* a s nimi spojených prožitků, tendencí i projevů, které dělají z jednotlivce „sociální individuum“. V jejich rámci se totiž utvrzuje i příslušnost k určité kulturní oblasti, ale i sociálnímu statusu, respekt vůči sociálním či skupinovým normám. Mnohé postoje jsou od dětství podvědomě, bezděčně i vědomě určovány zvenčí. Jsou člověku předepisovány v procesu jeho „socializace“. Jakákoliv zvenčí osvojená mravní norma představuje určitý *předpis*. Nezřídka se však v „socializaci“ osvojovaných postojích nejedná ani o žádný „rozumný egoismus“, „altruismus“, natož o něco „všeobecného a nadosobního“ – jde sice proklamativně o jednotu „osobního a sociálního“, ale ve skutečnosti se často jedná pouze o soubor vnucených skupinových norem, kterým se jedinec nezřídka výlučně pod hrozbami či přísliby musel v historii, a do jisté míry musí stále, podrobovat. Sociální psychologie je nazývána „vědou o postojích“.

V roce 1958 byl zkoumán sklon ke konformitě pokusem, při kterém skupina devíti osob postupně sdělovala výsledek. Pokus se vždy s jedním „naivním subjektem“ opakoval dvanáctkrát. Ve více než stovce těchto pokusů se vyskytla značná variabilita ovlivnitelnosti jedince skupinou. Od naprosté podřízenosti ve všech 12 pokusech až po zcela nezviklatelnou důvěru „vlastním očím“.

Z pokusu vyplynulo, že existuje několik typických reakcí na rozdíly vlastního vnímání oproti názorům většiny:

1. Sebeobviňování a výklad rozdílu mezi vlastním nepochopením úkolu. Což bývá spojeno s nízkou sebedůvěrou a sebehodnocením.
2. Obviňování druhých, že nepochopili úkol. Takový postoj pomáhá odolávat skupinovému tlaku.
3. Hledání vysvětlení v odlišných objektivních podmínkách jako je „úhel pohledu“, „osvětlení“.
4. Popř. výkladem pomocí individuálních rozdílů ve vnímání.

Až po snahu nevnímat tyto rozdíly. Při „světelných volbách“ si správně reagující osoby dokonce zakrývaly oči, aby neviděly rozdíl volby vlastní a ostatních a mohly si uchovat vlastní nezávislost.

Podřidiví jedinci však projevovali sklon pochybovat spíše o vlastním vnímání než o mínění ostatních. Avšak i nezávislé subjekty přiznávaly značné znepokojení. Je totiž vždy mnohem pohodlnější a bezpečnější souhlasit s ostatními, než vyjavit určitou vlastní „*neschopnost* vidět věci tak, jako je vidí jiní“. Konformita obecně narůstá se složitostí úlohy, bývá však i určitým stabilizačním rysem osobnosti.

Diagnostika postojů

Sebeposuzovací postup můžeme považovat za nejvalidnější metodu ke zjišťování mnohých ustálených stránek osobnosti. Zatímco kvality *myšlení* se projevují navenek v účinnosti řešení problému a *city* ve vnějším, třebaš bezděčném, dynamickém výrazu; vnitřní *ustálené postoje*, přestože zahrnují i vnější konativní složku, jsou z podstatné části zcela důvěrnou záležitostí subjektu, přístupnou jen jemu samému, a také jen on sám, kromě jeho blízkých, bývá schopen je nejlépe určit a to díky dlouhodobosti sebepozorování v nejrůznějších situacích, člověk k tomu však potřebuje kromě motivace a dovedností vlastní introspekce i poučení o obsahu pojmu, struktuře a druzích postojů.

Postoje jako složité psychické struktury nelze často adekvátně zjišťovat přímo (rozhovor, postojové škály). Lze na ně usuzovat spíše nepřímou z nejrůznějších typů výpovědí, projevů a činností (doplňování vět, projektivní testy), či jinak „maskovaně“ (měřením navazujících schopností).

Jako jeden z postupů orientačního zjišťování *postojů* jsou obvykle užívány „nedokončené věty“.

Přečtěte si každou z následujících nedokončených vět a pokuste se ji na zvláštní papír hned za její číslo stručně doplnit první myšlenkou, která vás napadne. Pracujte co nejrychleji a bez dlouhého rozvažování.

1. Moje vlastní rodina je oproti jiným ...
2. Myslím, že otcové by se měli více ...
3. Já a moje matka se většinou ...
4. Lidé si vzájemně obyčejně ...
5. Nelíbí se mi, že lidé ...
6. Práce je pro mne ...
7. Největší chybou vedení naší fakulty je ...
8. Moji spolužáci ...
9. Myslím, že povinnosti jsou ...
10. Kdyby se mi studium nedařilo, ...
11. Ve svém volném čase nejraději ...
12. Myslím, že umění lidem ...
13. O prázdninách je nejlépe ...
14. Mou největší touhou je ...
15. Myslím, že můj život byl ...

Uvažte nyní, co vypovídá vaše reakce o jednotlivých postojích i jejich skupinách. Souvisí to zpravidla i s širším charakterem adaptovanosti v té které oblasti:

1. postoj k rodině
2. otcí
3. matce
4. lidem
5. jejich nedostatkům

6. postoj ke studiu
7. nadřizeným
8. spolužákům
9. povinnostem
10. vlastní výkonnosti
11. postoj k zájmovému zaměření
12. kultuře
13. formám regenerace sil
14. k vlastní budoucnosti
15. minulosti

Pokuste se také svá jednotlivá vyjádření ještě dále domyslet a vědomě upřesnit, popř. i rozšířit. Uvědomte si při tom i míru jejich *osobitosti a originality*, oproti obvyklým *konformním* tendencím.

2.2.2 Teorie formování postojů

Pozitivní či negativní postoje vznikají zvláště na základě zkušeností s **uspokojováním vlastních potřeb**. Nejde tedy o vrozený mechanismus, třebaže v uvedené determinaci postojů hrají, vedle vnějších, zvláště sociálních činitelů, jistou roli i potřeby. Postoje však mohou u někoho pramenit také čistě z odporu k něčemu, čeho se mu nedostává (např. postoj vůči „inteligentům“). Mechanismem sociálního učení jsou také bezděčná **sugesce** (nekritické přebírání myšlenek), **sympatie** (nekritické převzetí citových vztahů), v masovější formě tzv. „citová nákaza“, či **nápodoba** (neúmyslné kopírování projevu); významným prostředkem bezděčného předávání kulturně podmíněných postojů jsou i nejrůznější formy **imaginativní výchovy** (mýty, pohádky aj. prostředky kultivace), ale i vědomá **identifikace** (záměrná stylizace) se vzory. Tradičně je očekáván efekt i od verbálního **poučování** (jeho účinnost je však dána kontextem), stejně jako od nejrůznějších **návodů** postupu atp.

Současné koncepce lze rozřítit podle důrazu na některou ze tří základních složek postoje (ratio, imaginatio či actio):

1. Koncepce shledávající podstatu utváření postojů v **racionálně-kognitivních** a vědomých funkcích, tedy prostřednictvím učení:

Prvotní východiska výzkumu formování postojů položil behaviorismus. Tento objektivující směr psychologie vznikl v Americe z odporu vůči introspektivní metodě a subjektivujícímu vymezení předmětu psychologie funkcionalismem. Při studiu procesu adaptace člověka na prostředí byl zdůrazňován vliv prostředí na formování jedince. Lze hovořit až o jistém fyzikalisticko-elementaristickém směru psychologie učení. Při definování pojmů byl uplatňován mentální operacionalismus, tedy výčet operací nezbytných k tomu, aby jev nastal, spojovaný s kvantifikací.

2. Druhou skupinu tvoří koncepce doceňující dynamiku **imaginativně-emotivních** složek psychiky:

Usoudilo se, že postoj je sice multidimenzionální konstrukt, avšak vědecky se jej lze „zmocnit“ pouze prostřednictvím jedné měřitelné dimenze, a to „míry afektu zaměřeného na postojový objekt“. Pro mobilitu obsahové alternativy byl zaveden pojem „**psychologický zorný úhel**“. Postoj je v tomto pojetí složen z řady nesterpně závažných aspektů, lze jej proto za jistých podmínek měnit střetnutím s náhledem z jiného zorného úhlu.

3. Třetí skupinou koncepcí formování postojů jsou postupy, v nichž dominuje zvláště

akčně – realizační aspekt.

Je sice fakt, že postoje, podobně jako motivace, zahrnují určité kvality zaměřenosti subjektu, představují ale nejen výraz vztahu osobnosti k užším či širším složkám prostředí (předmětného i sociálního), ale zákonitě zahrnují i určité **cíle** a ustálené apetenční či averzivní **reakce** vůči nim.

2.2.3 Postoje a chování

Zatímco bylo, a to nejen ve středověku, nevyšším smyslem duševní sebekontroly a sebeovládání *dosahování souladu* vlastních postojů s *určenými obecnými normami*, začíná s **respektováním individuality** podléhat i náplň těchto kategorií do jisté míry individuální volbě a výběru.

Omezování a *frustrace individuality, stejně jako přílišná svoboda při nedostatečné kultivaci a autokultivaci*, přináší však zákonitě řadu **specifických „problémů“**.

Zvláště od poloviny fáze *dětství* a na počátku *dospívání* mají největší vliv na formování postojů primární a referenční skupiny. *Homogenita postojů* členů skupiny bývá také zpravidla výsledkem určitého **skupinového tlaku**.

Odpovědnost a vyspělost, nebo naopak primitivnost projevů autonomního jednání při fázovém či společenském „*uvolnění sociálních tlaků*“, je dána individuální a obecnou kultivací či autokultivací určující **vyspělost vnitřních řídicích mechanismů** subjektu.

Kohlberg zkoumal v souvislosti s tím **kvalitu mravních postojů** a jejich zdůvodňování na modelových situacích. Například při řešení následujícího případu: „Žena umírá na rakovinu. Existuje lék, který může zachránit její život, ale lékárník za něj požaduje několikanásobně vyšší částku než stojí. Manžel nemocné se snaží vypůjčit peníze u přátel, podaří se mu ale sehnat sotva polovinu. Znovu prosí lékárníka, aby snížil cenu, nebo mu přenechal lék na dluh. Ten však odmítne. Manžel tedy vnikne v noci do lékárny a lék ukradne. Měl právo tak jednat? Proč?“

I zralá osobnost je však často nucena změnit původní postoje při potřebě jejich **harmonizace s novými informacemi**, např. postoj vůči nevěrné partnerce z hlediska ochrany vlastní sebeúcty atp. **Reálné reagování** však ani v běžných situacích nezřídka **nekoresponduje** se sociálně podmíněnými, a často ani osobními či nadosobními aspekty.

Ve vztahu postojů a chování se tedy projevuje častá „dvojakost“ lidské psychiky, potvrzující, že řídicí mechanismy jsou potenciálně zakotveny ve více vrstvách a že teprve vlastní situace rozhodne, která jejich rovina dojde uplatnění. Reálné řešení dynamické interakce rozdílných hledisek jednotlivých vrstev, u aktuálních i relativně stabilních přístupů, je výsledkem často podvědomé činnosti vnitřních řídicích mechanismů osobnosti.

Kon rozlišil **tři kvalitativně odlišné typy sociální interakce:**

1. **„Vypnutí“** – člověk se ocitá vedle jiných, ale ne s nimi (stejně jako v tramvaji), má tedy tzv. „svých starostí dost“, tato „veřejná osamělost blokuje vzájemný kontakt“.
2. **„Jevišťové postavení“** – člověk se cítí (ať tísnivě či s uspokojením) být středem pozornosti jiných, což mnohdy vyvolává až vnitřní rozpolcení. Takový člověk vydává mnoho energie na toto „sebenahlížení očima jiných“ včetně úsilí dobře zahrát svěřenou roli. Okolí pak odráží vesměs povrchně a skutečný vnitřní svět jiných je mu nedostupný.

3. a) – jednoduché „**kognitivní pozorování**“ jiných, bez jakéhokoliv propojení s vlastním Já, bez vlastní zainteresovanosti, obdobně jako když „vyšetřovatel hledí na vyšetřovaného“.
4. b) – humanisticky „**empatický spoluproživatel**“, nejen pozoruje, ale také soucítí, „napojuje“ na jiného vlastní myšlení a prožívá, tedy „vlastní duši“. Jako uchvácený divák na představení. Toto je vzájemný projev dobrých přátel či blízkých příbuzných. Posiluje se tím vnitřní stabilita i souměrnost vztahů k okolí. Nehraje žádnou „rolí“ mimo sebe, dominantou vlastního prožívání je „někdo jiný“.

Metakomunikace a empatie

Vlastní postoje člověk vyjevuje nejen v tom, co vědomě prožívá a jak se chová, ale i v bezděčných projevech, a touto cestou je také často podvědomě odráží z reakcí jiných.

Empatie zralé osobnosti postupně **překračuje** nejrůznější výchovou mechanicky osvojená **schémata** obecných a formálních **postojů**. Nejrůznější neverbální **metakomunikační náznaky** vztahující se k určitým reakcím se tak postupně stávají nositelem rychlého přenosu i dosti složitých informací. Člověk tedy nezdědka komunikuje i podvědomou *empatií a projekcí*.

Metakomunikační výměna „fluid“ není zpravidla ničím jiným než **signálem mimovolných znaků** – mimiky, intonace atp., vysílaných „podvědomím pro podvědomí“. Je např. velký rozdíl, je-li **kontakt veden s postojem**: „Vím, že se ke mně chováte špatně, nelze od vás čekat nic lepšího než uštěpačnost, vynasnažím se být k vám také takový“, anebo: „Vím, že si mne vážíte a uznáváte mne, jsme vám za to vděčný a budu vám to tedy oplácet.“ Je užitečné naučit se nejen *odhlížet* od tohoto vlastního „naladění“, ale také je u sebe kontrolovat a ovládat.

Změní-li totiž člověk své **chování, změní se** často i **odpovědi** okolí a časem také *vzájemné postoje*. Výzkumy potvrzují, že to působí poměrně spolehlivě.

Buda uvádí tři odlišné **úrovně empatie**:

- Někteří lidé ani příliš nezvažují vlastní slova a projevy a jejich dopad na druhé, mnohdy to ani nedovedou. Vážnějším konfliktům pak zabraňuje pouze uplatňování osvojených obecných schémat jednání a vzorců sebekontroly. V těsnějších vztazích s tím však již nelze vystačit.
- Mnozí lidé dobře využívají *empatii* a porozumění ke zjišťování skutečného prožívání jiných, třebaže se mnohdy snaží je i vědomě skrývat. Každý kontakt a komunikace totiž zahrnuje řadu nejrůznějších znaků, kterými komunikující vědomě či bezděčně prozrazují vlastní skutečné prožitky a postoje.
- Zvláště důležitá je při komunikaci schopnost vycítit i skrytou touhu partnera a to i v rámci

často si protirečících projevů. Vyžaduje to však již zvýšenou citlivost k metakomunikaci, stejně jako nezbytnou znalost dynamiky prožívání a motivace. Existuje totiž nesporná „vnitřní logika“ nejen racionálně - kognitivních, ale i imaginativně – emotivních procesů.

V běžných situacích však lidé nijak neusilují o hlubší *empatii* než jakou vyžadují dané okolnosti a příliš si to ani vzájemně neusnadňují. Rozvoj adekvátní přiměřenosti a taktnosti jednání a **překonání rigidity sociálních postojů** až předsudků vyžaduje tedy rozvíjení schopnosti takřka *intuitivní empatie a odrážení znaků* prožívání jiných lidí, spojené se **schopností pružné úpravy vlastního chování**.

Ověřte si následujícím testem vlastní *schopnost porozumění okolnostem, empatického prožívání i adekvátní volby účinného jednání* v nejrůznějších situacích.

U každé z devíti následujících situací je pět možných reakcí, vyberte z nich vždy tu, která nejlépe odpovídá vašim obvyklým či předpokládaným způsobům projevu za podobných okolností:

1. Musíte přesvědčit domácího, aby nechal natřít okenní rámy.
 - a) *Po pěti letech to přece není velký požadavek.*
 - b) *V poměru k nájmu, který platíme, to není tak velký náklad.*
 - c) *Snad bych mohl část natřít dokonce sám.*
 - d) *Slyšel jsem, že se v naší ulici bude vybírat nejlépe vypadající dům pro celoměstskou soutěž.*
 - e) *Na vašem místě bych se postaral o to, aby okna byla natřena, jinak si budu stěžovat.*

2. Jste ve společnosti. Jeden host pil příliš mnoho a nyní je nepříjemně hlučný. Dostali jste za úkol jej uchláholit.
 - a) *Myslete na to, jak vám to zítra bude trapné.*
 - b) *Když se trochu seberete, seznámím vás s tou hezkou blondýnkou naproti.*
 - c) *Nepozorujete, jak nepříjemné je ostatním vaše chování?*
 - d) *Nekřičte přece tolik, držte raději hubu!*
 - e) *Slyšel jsem, že jste před chvílí vyhrál sázku, vypravujte mi, prosím, o tom.*

3. Chcete přesvědčit synova učitele k tomu, aby ho nechal postoupit do následující třídy. Učitel však ví, že i všechny domácí úkoly ne Petr, ale milý tatínek vypracovává.
 - a) *Petr se snaží jak může, nechcete brát ohled alespoň na to?*
 - b) *Váš ředitel je můj starý přítel.*
 - c) *Ta vina je přece na mé straně. Vyhubujte mi prosím vás, ale jemu dejte šanci dostat se do příštího ročníku.*
 - d) *Bude nás těšit, když s námi někdy povečeříte. Tchán, ten co pracuje na školském úřadě, se pro vás zastaví autem.*
 - e) *Když ho necháte propadnout, ztratí jakoukoliv naději na nějaké lepší zaměstnání.*

4. Jste přepaden na ulici mužem, který je ozbrojen a s napřaženým revolverem vyžaduje, abyste mu dal vaše peníze. Musíte to nějak skoncovat.
 - a) *Máte smůlu, moje peněženka je doma v jiném obleku.*
 - b) *Dejte si pozor, právě jsem ukončil kurz juda.*
 - c) *Pane, celých 14 dní jsem musel pro tu trošku peněz pracovat.*
 - d) *Myslete trochu lidsky, co řeknu manželce, když přijdu domů bez peněz?*
 - e) *Moje peněženka je v pravé boční kapse.*

5. Chcete si zajistit spolupráci staršího kolegy, který byl při vašem povýšení opomenut a vynechán.
 - a) *Svůj úkol mohu splnit, jen když vy mi stojíte po boku.*
 - b) *Můj nový vedoucí půjde už brzy do penze. Dostanu-li jeho místo, získáte vy moje nynější.*

- c) *Mrzí mne, že jsem byl postaven nad vás. Vy jste si to povýšení zasloužil mnohem dříve.*
- d) *Nyní jsem váš nadřizený, a proto musíte všechno dělat tak, jak si to přeji.*
- e) *Považujte to za příležitost znovu dokázat vaše umění.*
6. Přejete si, aby váš syn cvičil na klavír, místo aby se stále jen díval na televizi. Víš, byl bych na tebe moc hrdý, kdybys uměl hrát.
- a) *No pojď už, v životě se musí dělat moc věcí, ke kterým člověk nemá chuť.*
- b) *To se stává nám všem.*
- c) *Mysli na to, jak se člověk stane oblíbeným, když hraje na klavír.*
- d) *Dám ti návrh: teď se můžeš dívat na tu hru, ale pak budeš bez řeči cvičit.*
- e) *Když necvičíš, jsou všechny ty krásné peníze za hudební školu vyhozeny z okna.*
7. Chcete, aby vaše sekretářka, ačkoliv je domluvena se svým hochem, vám po pracovní době napsala ještě jednu zprávu.
- a) *Odřeknete-li mi, a pro mne uděláte zprávu, zvu vás na večeri do Internacionálu.*
- b) *Lituji, ale ta zpráva musí ještě dneska ven. Šéf na tom trvá.*
- c) *Vím, že je to pro vás nepříjemné, ale prosím, udělejte to pro mne.*
- d) *Bud' – anebo. Tak dobré místo hned tak nenajdete.*
- e) *Jste tady jediná, které člověk může takové věci svěřit.*
8. Jste stárnoucí manželka a chcete přemluvit svého manžela ke společné cestě na dovolenou.
- a) *Dnes jsem mluvila s doktorem Millerem. Jeho mínění je, že musíš v nejbližší době vysadit z práce.*
- b) *Ach, já bych si tak jednou přála prázdniny s tebou!*
- c) *Ty si pořád jezdíš na služební cesty. Já se chci také konečně někam podívat.*
- d) *Strávit tak čtrnáct dní společně ve Španělsku, nebylo by to nádherné?*
- e) *Představ si, jen my dva – sami!, vůbec tě to nevzrušuje?*
9. Chcete se pokusit přemluvit příslušníka dopravní policie, aby vám nedal pokutu.
- a) *Prosím vás, pro jednu přece můžete zamhouřit oko.*
- b) *Dnes jsem dostal od přítele americké cigarety, poslužte si.*
- c) *Jezdím už skoro dvacet let, ale ještě jsem nikdy neplatil.*
- d) *Ano, jel jsem opravdu moc rychle, to je hloupé, mnohdy se to stane, aniž by si to člověk uvědomil.*
- e) *Mám teď důležitou schůzku a nemohu se zdržet ani minutu.*

Porovnejte vlastní odpovědi s optimálními reakcemi a přečtěte si jejich zdůvodnění.

1d – Obecným principem účinného jednání v podobných situacích je: Ukážete-li někomu, že váš nápad je mu příznivý – zde vyhlídka na možnou slávu, dosáhnete většinou to co chcete. Za určitých okolností je účinné i 1c.

2e – S opilým člověkem je těžké mluvit. Přivedete-li jej však na něco, o čem rád povídá, dá se s největší pravděpodobností do obšírného líčení.

3c – Jste-li v nepravu, je nejlépe, uznáte-li třeba i s humornou kritikou svoji chybu. Ve schopnosti náhledu vlastní chyby je totiž i jistá záruka možné spolupráce.

4e – Myslete realisticky! Je-li riziko příliš velké, je nejlépe se vzdát.

5a – Chcete-li si zajistit spolupráci někoho jiného, musíte mu dát najevo, jak je pro vás potřebný.

6d – Mnohdy musí být člověk připraven ke kompromisu. „Chcete-li vyhrát válku, musíte umět prohrát jednu bitvu.“

7e – Nic tak neovlivní člověka jako ocenění, že dokáže něco zvláštního vykonat. Nejde při tom o žádnou faleš, každý je přece hrdý na to, co dobře umí. Je však třeba to umět vystihnout.

8a – U staršího člověka je optimální apelovat na jeho „péči o sebe sama“.

9d – Při jednání s příslušníkem policie se zpravidla vyplácí být co nejskromnější.

Ti z vás, co odpověděli nejméně osmkrát správně, jsou *mistry* v působení na lidi, což zpravidla vyplývá z jejich vynikající sociální inteligence (EQ).

2.3 Osvojování vzorců chování

2.3.1 Společenské normy, pozice a role

Každá společnost, strana nebo jiná skupina, včetně rodiny, nabízí zpravidla svou více či méně formalizovanou představu vlastní funkce i „optimálního řádu“, propracovanou často až do konkrétních *norem* vzájemného styku, vymezení *pozic* a s nimi spojených rolí, kterými pak interaktivně ovlivňuje projevy jedince.

Společenské normy představují měřítka hodnocení nejrůznějších projevů, uplatňovaná až nekompromisně v rámci různých společenských útvarů s cílem ovlivnit a sjednotit subjektivní nahlížení svých členů ve smyslu „správnosti“ či „nesprávnosti“ jednání. Jsou často odrazem kulturních vzorců dané oblasti, tedy tradic, zvyklostí, nejrůznějších tabu, módy aj., popř. i protestů vůči nim. Tyto normy jsou pak prosazovány cestou trestů a odměn.

Společenské pozice představují zařazení člověka v rámci hierarchie určitého společenského útvaru do jistých kategorií. Spolupodílejí se na tom nejrůznější aspekty jako pohlaví, věk, výkonnost, vzdělání, profese, funkce, majetek, někdy i stranická příslušnost aj.

Role je obecně akceptovaným předpisem sociálního chování v určitém postavení. Představuje tedy sociálním učením osvojený soubor předepsaných pravidel a očekávaných projevů v dané sociální struktuře.

Funkce role

Žádná role neexistuje izolovaně, tvoří vždy součást soustavy dalších rolí (např. role matky má smysl jen ve vztahu k rolím dětí, otce atp.) Každá role je spojena s určitými *právy* či nároky, ale také *povinnostmi*. Některé role jsou člověku přisouzeny samočinně (pohlaví), jiné potřeba nabýt (zámečník, programátor, učitel informatiky a výpočetní techniky), jsou však i role přechodné (cestující), trvalá (matka) atp. Určení a vymezení rolí je přirozenou nezbytností každého organizovaného společenství.

Faktory formování role

Dosud převládá výrazný zřetel k formativním vlivům prostředí. V rámci mnohočetných faktorů formování rolí je ale tento aspekt svým způsobem i funkční. Shoda „signalizace“ totiž zabezpečuje jednotu porozumění většinou účastníků interakce a napomáhá tak k urychlení jejich sociální orientace. Je známo, že dopad variability sociálních vlivů, určující rozdíly charakteru „modálních osobností“ jednotlivých kultur, podstatně překračuje rozdíly

v genotypu jejích příslušníků. Vlastní subjekt-objektová **interakce** člověka s prostředím (rodinou, subkulturou, kulturou, aj. vlivy) má nejen reaktivní, ale především **aktivní charakter**. Psychologie kultury se tedy snaží postihovat např. i rozpor mezi danou kulturou proklamovanými kulturními normami a reálným prožíváním více či méně kultivovaného subjektu.

Proces přijímání role

Pro ilustraci procesu ztotožňování se s rolí uvádíme vývoj a akceptování sexuální role. Již v sedmi až osmi měsících se projevuje odlišná reaktivita kojenců různých pohlaví a od poloviny druhého roku se již pohlavní sebeidentita stává ustálenou složkou sebeuvědomění, třebaže sama batolata ji ještě nedokáže zdůvodnit. Jako u všech rolí vychází do jisté míry i tato identifikace z přístupů a reakcí okolí. Ani v tomto případě však není tento proces psychologičtí dosud plně prozkoumán. Existují tři alternativní teorie:

Teorie identifikace zdůrazňuje roli emocí a napodobování. Domnívá se, že dítě nevědomě napodobuje chování představitelů svého pohlaví, především rodičů, jejichž místo chce zaujmout.

Teorie pohlavní typizace se opírá o koncepci sociálního učení a přisuzuje rozhodující význam mechanismu upevňování, kdy rodiče a druzí lidé podněcují chlapce k chování, které je obvykle považováno za „chlapecké“ a odsuzují, když se chová „žensky“. U dívek pak obráceně. Logika motivace je tedy: „Chci ocenění a oceňují mne, když dělám to, co je stanoveno pro chlapce, proto se tak chci chovat.“

Teorie sebekategorizace se opírá o kognitivně genetickou koncepci zdůrazňující vedoucí roli sebeuvědomění. Tvrdí, že dítě si zpočátku osvojuje pohlavní totožnost, chápe sebe jako chlapce nebo děvče, a proto stále uvědoměleji koordinuje své chování s tím, co se mu jeví pro toto určení obvyklé. Zde by tedy logika motivace spočívala v úvaze: „Jsem chlapec, a proto chci dělat to, co je stanoveno pro chlapce, a možnost to dělat mne odměňuje“.

I když každá z těchto teorií obsahuje určitou část pravdy, ani jedna dosud nevysvětluje všechna známá fakta. V nejlepším případě je lze tedy chápat jako alternativní možnosti.

Významným momentem při osvojování rolí je také **hra**. Zvláště v námětových hrách se dítě učí přijímat různé role a chápat sebe jako objekt cizích očekávání. Malé dítě však ještě není schopno plně uvědomělé a odpovědné interakce s druhým, proto jen napodobuje a prezentuje se ve hře jako „někdo druhý“. V rámci hrané role dokonce zlepšuje sebeovládání a koordinaci pohybů, dítě např.: skáče dál, skáče-li v „rolí skokana“, než když skáče pouze „samo za sebe“. Pozdější kolektivní hry pak navíc vyžadují i podrobení se pravidlům a osvojování si součinnosti s ostatními, a to nejen s konkrétními jedinci, ale také se „zobecněnými druhými“. Taková hra je nenapodobitelnou školou společenského styku a vede i k adekvátnímu sebepoznávání, sebeovládání i korekci ambic.

Jistou formou tréninku pro pozdější nutnost podrobování se postojům, normám a cílům prostředí, včetně procesu zaujímání místa ve stále členitější hierarchii skupinových pozic, jsou také zkušenosti s dynamikou neformálních vztahů ve vrstevnických skupinách, včetně školní třídy.

Pro „podrobení se“ často různorodým až protikladným variantám rolí však existují v rozdílných, užších společenstvích odlišné socializační i kultivační podmínky a obecněji akceptované tradiční vzory.

Například zatímco v naší kulturní oblasti pohádkoví hrdinové vesměs apriori s důvěrou a trpělivě počítají s nějakým spásným „zásahem shůry“, jsou postavy asijských pohádek zpravidla v osamění vydány napospas despotické moci, které se pak brání i tím, že kradou, lžou a podvádějí, jen aby ochránili mnohdy holou existenci. Pod vlivem těchto a dalších

kultivačních faktorů imaginativní výchovy je tedy možné si již od dětství fixovat určité pasivní reagování podmíněné vírou v osud, boha atp.

Člověk by neměl své role jen „hrát“, ale v rámci jejich projevů a povinností by se měl snažit uplatňovat a rozvíjet své vlastní individuální schopnosti a vlastnosti. Nelze však očekávat, zvláště je-li určitá role někomu vnucena násilím, že do ní bude vkládat všechnu svoji způsobilost. Také schopnost přecházet z role do role je pro někoho snadná a prostá, zatímco u jiných zůstává jen trvale úzká a nevýrazná.

Zvláště v existencionálním přístupu je zdůrazněna přirozená touha jedince rozvíjet a vyjevovat svou ničím neomezovanou individualitu a uskutečňovat za všech okolností především sebe sama jako „možnou existenci“. Člověk by neměl být žádným „zobecněním druhých“, ale vystupovat vždy a nezastupitelně *sám za sebe*.

2.3.2 Racionálně – sociální aspekty role

Ještě ve středověku byly svobody jedince omezeny tak, že každá společenská role měla předem stanovený scénář jednání a ponechávala pouze málo místa pro nestandardnost a projevy *individuality*. Jistým psychologickým přínosem tohoto období však bylo zvláště rozvinutí širšího povědomí „určitého univerzálního My“. Je ale evidentní rozpor slepého podrobování se požadovaným vlastnostem „*ideálního obrazu občana*“ oproti mnohostrannosti přirozených projevů *člověka* jako zralé a kultivované bytosti. *Sociální role* byla v této epoše podobně jako v mnohých následujících totalitních systémech reflektována jako něco, co existuje téměř *nezávisle na schopnostech i osobních kvalitách individua* a čemu je třeba se pouze bezpodmínečně přizpůsobit.

V *sociální psychologii* byly některými autory také neadekvátně zaměňovány tyto „sociálně stanovené *normy* a očekávání“ s *psychiatrickým* pojetím „*norem*“ jako *kritérií normálnosti*. Někteří lidé se s požadavkem nekompromisního zachování jakýchkoliv *norem* dokáží ztotožnit tak, že jsou ochotni až zjednodušeně soudit, že ten, kdo v něčem porušuje i zcela nedemokraticky stanovená pravidla, „*není dost chytrý*“, „*nemá charakter*“, anebo dokonce „*není normální*“. Z pozic těchto akceptovaných hledisek pak obdobně přistupují i k nositelům jejich různých variant, odlišností vzorců jiných kultur, subkultur (menšin, sdružení, part. atp.). Činnost individua je určována jeho místem v systému společenských vztahů a hodnotovými orientacemi, zformovanými pod vlivem jeho referenčních skupin. *Společenské cíle a normy* jsou pak chápány jako **určující východiska** i pro cíle *osobní* či „*všelidské*“. Organizace, jako nadekretovaný systém vztahů a jejich forem, vychází z úsilí o **racionalizaci** a rádo by logický a přehledný systém. Flexibilní *empatii* zde nahrazuje racionálně propracované *normativní stanovení vazeb*. V takovém přístupu k usměrňování chování je pak vždy kladen důraz na „*racionalitu*“ a vědomím plně uchopitelné činitele. Organizovanost společenského soužití často svým vlivem pokrývá i nejrůznější „*epizodické kontakty*“, ať jde o předpisy pro chování „*stran*“ a úředníku, žáků a učitelů, kupujících a prodavačů, ale také dětí i rodičů atp. včetně možných důsledků jejich porušování. *Vlastní osobnost* jedince tak zůstává v pozadí.

Požadavky role a vlastní já

Řada sociálně psychologických koncepcí se v pojetí Já i role a jejich funkce stále přidržují klasických a dosti zjednodušených hledisek. Někteří autoři omezují osobnost pouze na „*souhrn sociálních funkcí*“, což zdůvodňují tím, že realizací role je formováno i pojetí „*vlastního Já*“ (že by snad platilo např.: „*Pracuji v pojišťovně – jsem altruistou*“?). Pozitivistická psychologie omezením zájmu pouze na *vnější faktory* sebepojetí prakticky negovala vlastní *integrační funkci* Já v osobnosti. Zralá osobnost se o to výrazněji vyznačuje

vlastní osobitou celistvostí projevů plně integrovaných a **řízených z pozic svého Já**.

Schopnost subjektu zaujmout pozici vnímavého pozorovatele a přiléhavého autoregulátora vlastního prožívání i jednání je spojena i s rozvojem schopnosti **empatie** v interakci. Osobnost člověka by měla představovat především „*autoregulační systém*“ řízený na základě vlastního osobního zhodnocení a korekce všech přijímaných, mnohdy i nesourodých informací.

Neblahý vliv role na nezralé osobnosti naznačil například „**vězeňský experiment**“. Dobrovolníci z řad studentů byli rozlosováni do pozic *dozorců* a *vězňů*. Během několika dní se mnozí aktéři, zvláště „*dozorci*“ vžili do svých rolí tak, že musel být pokus pro jejich hrubé zacházení s „*vězni*“ zastaven.

Ještě hůře dopadl pokus, v němž pokusná osoba v „*roli učitele*“ měla podle instrukce pro „*naplnění své role*“ trestat figuranta za každou chybu elektrickým šokem, při čemž měla být u každého dalšího šoku zvyšována spolu i s proudem i účinnost trestu. Figurant sice ve skutečnosti šoky nedostával, pouze diferencovaně reagoval od klidu (do 75V) přes cukání a výkřiky až po bolestivý řev. Smyslem experimentu bylo zjistit, při jaké intenzitě se pokusná osoba normálně vzepře naplňovat danou roli. Zatímco při instrukci dobrovolně zvyšovat intenzitu šoku překročilo únosnou mez pouze 2% spíše patologických osobností, při „*plnění role*“ to bylo 60 – 85% osob, které pokračovaly až do značně vysokých intenzit šoků. Bylo tak prokázáno, že **poslušnost rolí** bývá u mnohých lidí silnější než vnitřní lidské zábrany. Málokterá z pokusných osob uváděla pak navíc pocit jakýchkoliv výčitek svědomí. Příčinnou těchto projevů je neúčinnost a nevýznamnost „*morálního Já*“ **deindividualizací v rolové situaci**. Psychologie i těmito pokusy odhaluje některé dosud málo známé lidské tendence a vede k optimálnějšímu sebeuvědomění, sebeanalýze, sebekritice, rozvoji sebeovládání a zvýšené sebekontroly v nejrůznějších životních situacích. Celková úroveň společnosti i místních subkultur se pak jen více či méně promítne do vnějších projevů každého jedince, odlišná je i míra *ztotožnění* s nimi. To vše bývá limitováno úrovní osobní zralosti a kultivovanosti jedince. Možnost plně definovat vlastní identitu ale předpokládá již vyšší zralost osobnosti.

Z empirie je známo, že také zařazení do vedoucí funkce mnohé lidi „*změní*“. Charakter této „*změny*“ může být ovlivněn vedle polohy těžiště řídicích mechanismů, tedy úrovní zralosti a kultivace osobnosti, také typologicky. Již Vives v renesanci uváděl, že jsou „*lidé ovce*“ a „*lidé nezávislí*“.

M. Friedman a R. Roseman diferencovali dva **typy chování** (A a B) včetně přechodného typu (X) fluktuujícího podle omezujících okolností mezi projevy A či B.

Typ A vykazuje stále chronické pocity časové tísně a značné netrpělivosti a rovněž často *přehnanou soutěživost, agresivní úsilí až pocity nepřátelství*.

Pro **typ B** je naopak charakteristická trpělivost, *nesoutěživost*, malý pocit časové tísně a *altruismus*.

Možné důsledky deindividualizace

V poslední době se hovoří o specifickém souboru příznaků nazývaném „*syndrom vyhořelosti*“ (burn-out). Vzniká kumulací zážitků zbytečných povinností (byrokratizací, neproduktivními poradami, atd.), včetně permanentní frustrace v naplňování potřeb a cílů, spojené často s přesvědčením, že ani zvýšená osobní iniciativa nijak neovlivní míru ocenění, významným faktorem je také nedostatek zdravého odpočinku. Tyto aspekty životní situace vedou zákonitě k oslabení nervové soustavy, *zvýšené podrážděnosti* a dalším neurotickým příznakům. Obvyklé pocity takto postiženého člověka se pak pohybují mezi nespokojeností, agresivitou a zoufalstvím. Mnohé jedince může zažívaný tlak spojený s očekáváním sankcí, který je nutí

podřizovat se přemíře často téměř nesplnitelných nároků ve smyslu: „překonej sám sebe“ atp., také vzhledem k tomu, že již nedisponují dětskou bezstarostností a fantazií, až neurotizovat.

Někteří lidé tak nabývají v situacích přemíry povinností a úkolů sklon k přechodu do „syndromu slabošství“. Podle transakčních analytiků může být tento negativistický postoj k sobě, spojený s podřízeností, stažením a odvoláváním se (Já-/Ty+), také jednou z cest k nejrůznějším závislostem, včetně toxikománie.

Přílišná snaha o vlastní sebekontrolu s cílem vyhovět tlaku sociálních požadavků se však nejčastěji projevuje zvýšením výskytu PSYCHASTENICKÝCH PŘÍZNAKŮ:

- místo odpovědi **ano** zapisujete číslo 3,
 - místo odpovědi **někdy** zapisujete číslo 2,
 - a v případě odpovědi **ne** napište 1.
1. Trpíte pocity úzkosti nebo nedostatečně oprávněných obav? /3 – 2 - 1/
 2. Míváte dojem, že situace do níž jste se dostali, jste už někdy viděli, prožili – anebo naopak, zdá se vám obvyklá situace jakoby zcela nová a zvláštní? (Stačí souhlas s jednou z variant)
 3. Mrzí, či trápí vás dlouho, stane-li se vám něco nepříjemného?
 4. Trpíte strachem z výšek, máte pocit, jakoby vás to táhlo dolů?
 5. Přemýšlíte často nad tím, co si o vás lidé myslí?
 6. Míváte nutkání počítat schody, dlažební kostky, vstávat levou či pravou nohou, nevstoupit na práh atp.?
 7. Musíte se opakovaně přesvědčovat, zda jste uzamkl byt, uzavřel plyn, zhasl světlo, dal dopis do obálky atp.?
 8. Máte obavy nebo jste neklidný, když vaši blízcí nepřijdou včas domů či na schůzku?
 9. Soustředíte se špatně?
 10. Vtírají se vám i proti vaší vůli do hlavy slova, myšlenky, nápěvy atp.?

Nyní si sečtete své body. **Skóre nad 24 bodů** ukazuje, že máte sklon k psychastenickým potížím. Jste příliš samotářský i když snad na první pohled máte známé, žijete příliš sám pro sebe a pro počítač, trápíte se zbytečně „pseudoproblémy“. Svět je pro vás svázan „pevným řádem“, nedokážete se uvolnit, setřást ze sebe pocit nutnosti, nevyhnutelnosti, jste neustále zbytečně zaujat něčím, co je pro vás vždy „velký problém“. Chybí vám často schopnost se opravdu od srdce zasmát či rozveselit. Abyste mohli být šťastnější, bude nutné do jisté míry změnit či zrekonstruovat některá východiska vaší osobnosti. Pomoc psychologa by při tom mohla být užitečná.

16 – 23 bodů napovídá, že vaše potíže nejsou příliš výrazné, ale přesto mohou být tíživé. Jste často otrokem svých zvyků či výchovy, cítíte se příliš vázán zbytečnými pravidly.

Do 15 bodů psychastenickými potížemi netrpíte, jste dostatečně volný, máte pro své myšlení a počínání prostor bez příliš pevného řádu.

2.3.3 Role a osobnost

Hledisko, že člověk vstupuje do života jen „jednou branou“, vystřídala v renesanci větší reálná nabídka volitelných projevů přinášející zpočátku až vnitřní svár, kterou z „možných osob“ vypustit do světa a při tom zůstat „sám sebou“. Vlastní Já osobnosti se tak stalo mnohem významnějším a aktivnějším činitelem, zároveň také často obtížněji slučitelným s jakoukoliv nadekretovanou rolí. Novověké chápání individuality u zralé osobnosti se tedy od počátku dostávalo do rozporu s jakýmkoli systémem determinujících regulí. Zralá osobnost zpravidla vykazuje zvýšenou citlivost, ba až vnitřní odpor vůči všemu, co je jí

zadávalo „zvenčí“. Všestrannější osobnosti se totiž nemohou plně ztotožnit s žádnou ze svých dílčích sociálních zařazeností. Samo „objevení vlastní individuality“ v průběhu dospívání přináší zpravidla i zvýšený zájem o vlastní nitro, o jeho východiska a principy.

Základní kategorií sociální psychologie se stal dílčím částem nadřazený celek reprezentovaný kategorií „**My**“. „Když se A a B zamilují, vzniká My, které je středem jednání.“ Není to prostý součet A a B. V jejich životě vzniká nový svět.

Ačkoliv mohou být *sociální role* a *identifikace* s nimi pro někoho *východním bodem* a významnou součástí *sebepojetí*, nelze říci, že by bylo možné na ně funkci vědomí, vlastního Já či osobnosti zcela redukovat.

Konflikty při naplňování rolí

Člověk patří přinejmenším zároveň světu přírody i „světu společenskému“. Již z této skutečnosti vyplývají některé rozpory vyvolávající snahu po obnově rovnováhy **mezi společenskými požadavky** a „**vlastní přirozeností**“, popř. po obraně „vlastního Já“. U člověka tak existují větší či menší vnitřní nesrovnalosti, které jsou odrazem rozporů interakce jeho přirozených a nejvlastnějších potřeb s požadavky prostředí: individualita proti stádní konformitě, potřeba racionálního uchopení světa proti iracionalitě, tvořivost a kultivace proti exploataci a destruktivitě, sebeprosazení proti nadřazování sociálních vztahů.

Ne každá role člověku „padne“. „Padne-li“, pak se s ní jedinec ztotožní, popř. s jistou individuální modifikací; „nepadne-li“ však, pak může být buď odmítnuta, „hrána“, event. návykově postupně akceptována, zpravidla s určitou vnitřní distancí. Míra ztotožnění pak závisí do jisté míry i na tom, jak je její naplňování „odměňováno“.

I samy sociální role (profesní, rodinné, atd.) si však v mnohém vzájemně odporují. **Konflikty** mezi rolemi vytvářejí „kontextuální disonanci“ a aktivizují vlastní Já každé osobnosti včetně jejich řídicích mechanismů ke *zhodnocení, koordinaci, hierarchizaci a integraci odlišných aspektů* v rozporných požadavcích rolí.

Tyto vnitřní konflikty rolí souvisí s faktem, že každá sociální role je složitý **interakční akt** s multivariálním aspektem, **nejsou** v ní tedy **totožná očekávání** jednotlivých zúčastněných stran (např.: „požadavky na roli učitele“ ze strany školské správy, kolegů, rodičů, žáků atp.).

Dílčí aspekty role

Chybou mnohých zjednodušujících přístupů k subjekt-objektové interakci však je, že nediferencuje tři odlišné **aspekty role**: aspekt **individuální motivace** vztahu (tj. vnitřní osobní úroveň), aspekt **interpersonální interakce** (tj. sociálně psychologická úroveň) a funkci role v rámci neosobního makrosociálního systému, tedy **soubor neosobních norem** spojených s určitou sociální pozicí (sociální úroveň).

- **Sociologicky** je tedy role výběrčího, učitele či otce určena více či méně striktně z makrosociální dělby práce, zákonů, teorií výchovy či obecně vžitých stereotypů.

Sociálně psychologický přístup ji však nahlíží jen jako jistou tendenci člověka ke standardizaci některých aspektů v interpersonální a skupinové interakci. Je například běžné, že od člověka, který několikrát prokázal vtipnost, se pak čeká, že bude i nadále plnit „roli šprýmaře“.

- Z hlediska **psychologie osobnosti** je ale každé individualitu omezující striktní naplňování role chápáno jako duševní jev a aspekt činnosti, adekvátně odpovídající jen určité vrstvě zralosti osobnosti. Psychologii osobnosti tedy zvláště zajímá, jaké místo zaujímá určitá role v rámci celkového „obrazu sama sebe“, jak ji subjekt chápe a hodnotí, jaký do ní vkládá osobní smysl atp.

Role jako možný faktor rozvoje i omezení osobnosti

Existuje řada různých *teorií rozhodování* (jak na úrovni jedince, tak celých společenství). V reálné subjekt-objektové interakci však zpravidla záleží optimálnost rozhodnutí na schopnosti jedince orientovat se v situacích nezřetelných a nejasných, kde není mnoho platná kroková logika, či předem stanovené postupy a zákony. Podle Thomeho probíhají mnohá *rozhodnutí člověka* v situaci: 1. nedostatečného chápání významů, tj. „*existenciální neorientovanosti*“, 2. zdůraznění obecných norem, které *neodpovídají situaci* a 3. *v napětí mezi tendencí setrvat v naučených stylech reagování a potřebou jejich nové struktury*. Zdroj mnohých „nejasností“ je však nejen v prostředí, ale zvláště v míře zralosti osobnosti samotného člověka.

Vlastní Já je svým způsobem relativně svobodné. Každá „maska“ mu však **vnucuje určitý styl myšlení, prožívání a jednání**. Nicméně v procesu vývoje se může i tato násilně vnucená „maska“, oproti „aktuálním tendencím Já“, v jistých případech po čase nakonec ukázat jako vítězství tendencí racionality nad iluzemi a nezralou touhou. Roli lze tedy chápat jako jistý mechanismus ulehčující individuu na určité úrovni i jeho **adaptaci**. Lze však předpokládat, že po čase dojde k adekvátnímu vnitřnímu dozrání a člověk pak buď realizuje své „skutečné Já“ a zřídka se každé masky, anebo přijme tuto „masku“ jako svou pravou tvář a uzná své dřívější sebepojetí jako iluzorní.

Závislost a nezávislost

Zvýšenou fázovou či typologickou citlivost k „veřejnému sebeuvědomění“ prozrazují výroky typu: „Znepokojuje mě, co si myslí druzí“, „Pro mě je důležité, jak vypadám.“

Nejdůležitější však při tom je, zda se osobnost opírá o zralé sebepojetí, zahrnující v rámci řídicích mechanismů i jistá sociální hlediska, anebo je výlučně orientována jen na sebekontrolu vůči vnějším sociálním normám. Lidé znepokojující se zvýšeně dojmem, jaký dělají na druhé, jsou pak zákonitě značně poddajní, nesamostatní a *konformní*.

V politickém a morálním smyslu slovo **konformita** znamená vědomé přizpůsobení se vládnoucímu vkusu a názorům, orientaci na to, aby člověk odpovídal nějakému obecně uznávanému nebo požadovanému standardu.

Sociálně psychologický pojem **konformity** pak představuje chování, kdy v případě diference v názorech individuum vesměs ustupuje skupinovému nátlaku a podřizuje se. Míra konformity je tak výrazem tendence k podřízenosti.

Vlastní ZÁVISLOT či NEZÁVISLOT lze posoudit např. výroky:

Z. Velmi mi záleží na dobrých vztazích s kolegy. – N. Pro mě by pracovní skupina nemusela existovat.

Z. Domnívám se, že nejlépe pracuji v týmu. – N. Raději pracuji sám a podle sebe.

Z. Podporuji své přátele, ať jde o cokoliv. – N. Chci, aby se mne každý zeptal dřív, než si vypůjčí mé věci.

Z. Klidně se dělím s kolegy i o své soukromé pocity. – N. Často se do něčeho pouštím, aniž bych o tom řekl ostatním.

Z. Nevím, co bych dělal bez přátel v pracovním kolektivu. – N. Působení ve skupině je pro mě něco, co prostě musím snášet.

Z. Rád sdílím své problémy s přáteli. – N. Se svými kolegy si vesměs ani nemám o čem povídat.

Pro vyhodnocení je rozhodující převaha souhlasů u položek Z nebo N, popř. jejich rovnost.

Převaha Z: **Konformita a závislost:** Tito lidé mají přání zdržovat se ve společnosti jiných, vyhledávají společnost a jsou loajální, oddaní, dobře zapadnou do party, mívají nedostatek individuality, svá přání podřizují kolektivu, jsou to sugestibilní lidé, jedni z davu, ochotni přijímat každou radu a lehce ovlivnitelní přáteli.

Převaha N: **Samostatnost a nezávislost:** Nezávisle naladěné osoby rády rozhodují samy, nikoli v rámci skupiny, nejráději spoléhají samy na sebe. Činí samostatná rozhodnutí, cítí, že to, oč jim jde, zvládnou nejlépe vlastními silami. Hodnotou je pro ně nezávislost na jiných a možnost uplatnit vlastní iniciativu na vlastní pěst. Žádná skupina jim příliš nevyhovuje. V kolektivu bývají tak trochu cizinci, nemají přehled o dění v jeho centru. Bývají hodnoceni jako nezávislí, rebelanti jdoucí vlastní cestou, samostatní, samotáři atp. Takováto samostatnost je však ceněnou vlastností v řadě profesí (diskuse: jak je tomu u profese programátora a jak u profese učitele?).

Rovnováha Z a N: je svým způsobem optimální, žádný extrém totiž není jak ze subjektivního hlediska, tak ani pro výkonnost týmu žádoucí. Mnohdy je tedy třeba volit určitý přiměřený kompromis, pokud člověk nechce trpět osamělostí anebo naopak obětovat hodiny svého času intrikám či prázdnému tlachání u kávy na úkor např. vlastního odborného růstu.

2.3.4 Některé aspekty dynamiky sociální interakce

Živé kontakty mají vždy více komunikačních rovin, přinejmenším *vědomou a podvědomou, racionální i emotivní* aj. Některé kontakty mohou přerůst v osobnější **vztahy** přátelství a lásky, které pak poskytují podstatně širší prostor pro *osobitost* projevu. V oblastech, kam nezasahují formalizované předpisy, vládne plně vlastní Já, popř. až aspekty kultivované osobnosti. Často bývá nesnadné sladit osobní vztahy s požadavky formální role.

Transakční analýza

Jednou ze současných koncepcí sebeanalýzy je tzv. **transakční analýza**. Teorie transakční analýzy vychází z teorie učení a z psychoanalýzy a je jedním z humanistických psychoterapeutických směrů. Ústředním pojmem této koncepce jsou: scénář, stav Já a autonomie.

Scénář představuje relativně stabilní nevědomý postup, mající zpravidla původ již v raném dětství a přetrvávající často až do dospělosti.

Transakční analýza sleduje vlastní specificky vymezený model struktury psychických **stavů Já** typu:

- Dítě (vedené vlastními emocemi)
- Rodič (zastávající normy a příkazy)
- Dospělý (pružně reagující integrovaná osobnost).

Konečným cílem transakční terapie je dosažení **autonomie**, kterou se rozumí především překonání závislosti na minulých scénářových přesvědčeních.

Asertivita

Vztah společenské činnosti a prožívání individua mívá řadu aspektů a forem. Dnes, kdy již nehrozí vytváření jakéhosi „kolektivního subjektu“, je třeba adekvátně zhodnotit také dopad relativně protikladných tendencí **kooperace a konkurence**. Oba tyto vztahy musí být totiž přítomny v každé společenské činnosti, má-li mít patřičnou dynamiku a směřovat k dalšímu rozvoji. V předcházející kapitole jsme se v závěru věnovali principům interakce zaměřené na potenciálně dobrou spolupráci. V reálné interakci se však svět nedělí jen na Já a My, ale také na Já a Oni, a mají-li Oni „druzí“ *moc „omezovat v rozletu“*, vyvstává zákonitě často problém

obranu vůči nim. V souvislosti s tím pak nabývá na významu *komunikační obratnost, interpersonální kompetence, smysl pro pravidla*, schopnost řešit problémy, celková zralost osobnosti atp. Bývá to dáváno do souvislosti s tzv. „**psychosociální zralostí**“, vymežovanou nejpřiléhavěji jako *ochota a schopnost chovat se flexibilně v rámci rolí určených projevů a vztahů*.

Uvedme příklady nejobvyklejších reakcí při střetu s takovými „nepřátelskými aktivitami“:

- **SUBMISIVITA** (vzdání se a únik) je důsledkem neadekvátní výchovy k ústupnosti, anebo zážitků agresivity silnějšího. Umožňuje protistraně až nepřiměřené nároky, včetně využívání či rozhodování za jiné. Vede pak k nejistotě, úzkosti, depresím, strachu z hodnocení a izolaci, až k pocitu nekompetentnosti. Vnějšími projevy bývá ochablost, nervozita, psychomotorický neklid, nepřímý pohled, snížený seberepekt, nenaplněnost potřeb, pocitu krivdy a nedocnění s nadějí „že někdo jiný“ si všimne a pomůže.
- **AGRESIVITA** (boj a útok) nerespektuje osobnost ani práva druhých a dosahuje svých cílů na jejich úkor, často i u těch, co se obávají přímého střetu, vede tento rys také ke snaze rozhodovat o jiných ze jejich zády. V pozadí jsou mnohdy jejich komplexy či nepřiměřené ambice. Dosahován tím bývá zpravidla jen krátkodobý zisk na úkor ústupnosti jiných ze „slušnosti“. Někdy ji však vyprovokuje i stálá agresivita protistrany. Agresivita mívá nejrůznější projevy např. v podceňování jiných, skákání do řeči, v negativním hodnocení, v sarkasmech, neústupnosti, v nadřazování se, v nepřiměřené snaze po sebezpotvrzení a „vítězství za každou cenu“, nižší sebekontrola, rigiditě, podezíravosti, napětí a hněvu, v gestech nesouhlasu a útočnosti, která pak vyvolávají pochybný respekt až strach atp.
- **ASERTIVITA** (sebezprosazování, snaha o dohodu) je vedle toho údajně důsledkem výchovy k hrdošti a úctě vůči sobě i jiným. Vede také k přirozenému respektu k právům vlastním i druhých, k rozhodnosti, nevzdávání se svých cílů, schopnosti otevřeného vyjadřování vlastních stanovisek a obhajování svého světa i chování v něm. Při asertivním projevu člověk trvá na svém, nabízí kompromis, projevuje přímé a přátelské chování, je společenský, problémy řeší klidně a uvážlivě, řešení neodkládá, postupuje realisticky a komunikativně, se vzájemným respektem, zvládá své emoce, vše zvažuje samostatně, vykazuje uvolněnost, má gesta v souladu s obsahem, přímý postoj i pohled, vřelost, klade důraz na podstatné, dosahuje respekt a uznání, má zvýšenou sebedůvěru, pozitivní vztahy s okolím atp. A tohle vše se údajně „realizací asertivního chování“ vzájemně podporuje. Z hlediska sociálního učení lze **asertivitu** vymežit jako „*komunikační taktiku k prosazení vlastních práv bez porušování práv ostatních*“, tedy jako dovednost uplatnitelnou v jednání s lidmi, zvláště pro obranu vlastních práv v situaci jejich omezování.

Tréninkem asertivního chování v modelových situacích, anebo v reálných životních situacích by mělo být dosaženo osvojení účinnějších reakcí oproti dosavadním neadekvátním projevům (submisivita, agresivita), uplatňovaným mnohdy stereotypně a nepřiléhavě i ve složitějších životních situacích.

Je tím zasahován jak aspekt **kognitivní** (učení dosažená změna stylu uvažování, vnímání, hodnocení a klasifikace situací), **humanistický** (vazba na subjektivní prožitek) i **behaviorální** (osvojení dovednosti diferencovaně reagovat na jednotlivé komponenty situace)

V každé formě pomoci, svépomoci i terapie by ale mělo jít vždy o rozvoj celé struktury osobnosti *ve všech rovinách*, nejen o nějaký trénink jakkoliv navenek účinného jednání. Přílišná racionální sebekontrola bez komplexní kultivace člověka může totiž ve svém důsledku přivodit až výše uvedené psychastennické příznaky.

Způsob, jakým člověk reaguje, je totiž určován vždy komplexně mnoha faktory jak konstitučními, v průběhu celého vývoje osvojenými, tak i situačními, včetně schopností osobnosti je adekvátně odrážet, což lze sotva dosáhnout jakýmkoliv časově omezeným tréninkem.

Většinou bývají uváděny následující druhy asertivních reakcí:

Základní asertivita – spočívá v přímém vyjádření pocitů: „to mi dělá dobře, to mi vadí, to už nechci zažít“.

Empatická asertivita – vyjadřuje respekt k potřebám i prožitkům jiných a redukuje agresivitu: „Chápu, že potřebujete a cítíte, ale ...“.

Gradovaná asertivita – je postupně důraznější prosazování vlastních práv až po hranici agrese: „Už mnohokrát jsem žádal...“.

Konfrontativní asertivita – požadování vysvětlení rozporu slov a skutků: „Opět se stalo, mohu vědět proč?“.

Hovoří se také o „podněcující“ či „reaktivní“ asertivitě, podle toho, která strana ji iniciuje.

Pozitivní aspekty *asertivity* jsou:

- neagresivnost, avšak nevzdávání se
- vymezení prostoru k samostatnému sebeprosazování vlastních práv
- signalizace míry vlastní zralosti
- posilování kladného sebepojetí

K hodnocení vlastního TYPU PROJEVU lze použít např.: následující test (každé **ano** připisuje bod pro A,B,C,D nebo E):

1. skupina agresivní

Křičíte na jiné při sebeprosazování?	ano = bod pro A
Hádáte se někdy přes míru?	A
Užíváte často nekontrolované výrazy?	A
Býváte mnohdy kriticky nastražen vůči myšlenkám jiných?	A
Dovedete použít i podvodu v zájmu sebeprosazení?	A

2. skupina asertivní

Umíte požádat o pomoc?	ano = bod pro B
Umíte vyjádřit odlišný názor?	B
Dokážete připomenout jiným jejich závazky vůči vám?	B
Umíte vyjádřit ocenění jiných?	B
Dovedete kritizovat?	B

3. skupina pasivní

Ostýcháte se zavést rozhovor s osobou, která je vám sympatická?	ano = bod pro C
Neumíte přikazovat jiným, raději to uděláte sám?	C
I evidentní křivdy snášíte bez protestů?	C
Vyhýbáte se diskusím před skupinou?	C
Necháte se jinými snadno využít?	C

Převaha reakcí A naznačuje sklon k agresivitě, B představuje ideální asertivní přístup, C výrazná submisivita až pasivita, při sebeprosazování.

Přílišná kontrola a formování vlastních reakcí by však také mohla být jen další z faktorů omezujících individualitu oproti celkové kultivaci osobnosti.

3 VRSTVA SEBEUTVÁŘEJÍCÍCH A SEBEPROSAZUJÍCÍCH TENDENCÍ VLASTNÍHO JÁ

3.1 Vědomí vlastní individuality

3.1.1 Koncepce vědomí Já

Veškeré projevy lidské psychiky - poznávání, prožitky i snahy jsou v rámci osobnosti vázány na vědomí vlastního Já.

Filosoficky byla a je problematika „jáství“ ústředním aspektem otázky „lidské podstaty“, zahrnující rodové specifikum člověka, ontologickou totožnost individua, fenomén sebeuvědomění, včetně faktorů jeho podmíněnosti i otázek svobody vlastní aktivity.

Ukazuje se, že původ ideje Já nemůže být jen otázkou abstraktně gnoseologickou, ale především psychologickou. Snaha o co nejadekvátnější poznání této složky osobnosti je důležitou součástí především vývojové psychologie a psychologie osobnosti.

Vlastní sebeuvědomování a sebepoznávání, stejně jako navazující sebehodnocení a sebepojetí i pozdější sebeaktualizace a seberealizace, procházejí zákonitě určitými vývojovými etapami.

Počátky vzniku sebeuvědomování (jsem) na základě experimentace a dalších zážitků lze vystopovat již v kojeneckém období, kdežto sebepoznávání (jaký jsem) tvořené zpočátku především na základě hodnocení jinými, se začíná formovat nejdříve v batolecí fázi. Dětská sebereflexe prochází od „stadia sugesce“ - ve kterém jsou děti ještě závislé na názorech autorit, přes „situační stadium“ - kde jsou orientovány více na svůj poměr k vnějším věcem a jevům, než na vlastní nitro, až po prepubertální „akční stadium“ - ve kterém si začínají, zpočátku však jen velmi povrchně, všimnout kvalit vlastní duševní činnosti, zvláště vlastních nápadnějších znaků, schopností a vlastností. U dospívajících pak sebeuvědomění splývá, podobně jako u dospělých, s vědomím osobní autonomie, která je nezbytnou podmínkou sebeovládání i sebevýchovy.

Vlastní rozvoj sebepoznávání probíhá obdobně v součinnosti s celkovým duševním vývojem v procesu subjekt-objektové interakce. Postupuje od informací vázaných na fyziologické aspekty, přes stále adekvátnější odraz sociální odezvy, až po informace o stále bohatších individuálních modalitách osobnosti.

Vědomí Já se tak utváří od nejranějších fází vývoje, avšak jakmile vzniklo, stává se stále výraznějším referenčním bodem všech duševních aktivit.

Vlastní Já tedy v procesu vývoje zákonitě také postupně nabývá stále více aspektů. Vlastní sebereflexe je prostředkem jak sebeuvědomování, tak i východiskem sebeformování, opírajícího se o sebepojetí a směřujícího až k sebeaktualizaci. Všechny tyto egostruktury jsou významným aspektem jak introspektivního sebezažívání, tak i aktivní interakce s prostředím.

Vědomí „Já“ tedy představuje významný protipól „situace“ v subjekt-objektové orientaci. Jedním z charakteristických znaků sebeuvědomování Já je i jeho podvojnost jako subjektu a objektu zároveň, obě tyto jeho stránky ve vědomí permanentně fluktuují a doplňují se:

„Já-subjekt“, jako nositel vlastního vědomí a činnosti se všemi svými atributy, je tak výlučně ono vlastní subjektivní vědomí, které každý neustále zažívá, je to onen vlastní aktér aktuální duševní činnosti a operativní uživatel nabytých znalostí a životních zkušeností.

„Já-objekt“ je jak objektem odrážením jinými, tak i vlastního sebepozorování. Já je tedy nejen podněcovatelem pozorovatelných vnějších aktivit, ale také předmětem sebehodnocení a seberřízení.

Psychologie se snaží všechny aspekty Já uchopit pokud možno na vědomé a čistě racionální úrovni, tedy prostřednictvím rozumové analýzy složitého přediava vnějších vlivů,

včetně neméně složitých (ratiu téměř nepřístupných) vnitřních subjektivních mechanismů. Pouhá nemožnost organické lokalizace Já vedla také některé směry až k naprostému ignorování této oblasti vnitřního světa individua, a redukování jeho obsahu jen na mechanický souhrn funkcí či sociálních rolí, což zcela pomíjí významný aspekt subjektivity. Zkoumání sebeuvědomění či sebepoznávání čistě jako souhrnu poznávacích procesů tak do jisté míry brání náhledu sjednocujících, řídicích, i dalších funkcí Já.

V pojetí psychologie je Já vymežováno jako „dynamický, multifacetový (tj. tvořený řadou dílčích mentálních reprezentací Já“), hierarchicky uspořádaný fenomén. Všechny znalosti o sobě, včetně obsahu a struktury Já, jsou v tomto přístupu formovány a organizovány téměř výhradně prostřednictvím poznávacích funkcí. V současné době disponuje psychologie několika relativně odlišnými hypotetickými modely pojetí Já:

KONCEPCE JÁ JAKO SCHEMATU

Markusová definuje Já jako **systém schémat**. Neisser pak vymezuje takové schema jako „znalostní strukturu reprezentující vnější svět, která poskytuje určitá vodítka pro interpretaci informací, která je těmito informacemi i zpětně modifikována. Zároveň může sloužit i jako plán k řízení činností v duchu daného schématu“. Oporou Neisserova pojetí je známá skutečnost, že lidé při vnímání vnějšího světa uvažují převážně o oblastech, pro které mají již vytvořeno nějaké schema, a ostatní zůstává mimo jejich pozornost, neboli jak říká Markusová, jsou vůči tomu „**aschematičtí**“. V konceptuaci Markusové je tedy Já chápáno jako **paměťová struktura** tvořená „souborem schémat“. Každé schema je generalizací poznatků mj. i o sobě, vycházejících z minulé zkušenosti. Schéma se tedy vytváří na základě opakovaných podobných kategorizací a hodnocení vlastního chování buď druhými, nebo sebou samým.

KONCEPCE JÁ JAKO PROTOTYPU

Kihlstrom a Cantorová, tvůrci dalšího modelu Já, soudí, že já je **prototyp** (prvotní vzor, model). Své „prototypové pojetí Já“ opírají o dva vlastní výchozí předpoklady: 1. Každý akt percepce je současně aktem kategorizace, tedy vytvářením pojmu; 2. Pojem Já, uložený v paměti jako struktura znalostí, je svou povahou podobný ostatním pojmům, které si člověk vytváří o svém sociálním a fyzikálním světě.

Pojem Já je tedy stejně jako jakákoliv jiná věc reprezentován určitým „prototypem“, sestávajícím jak z „centrálních“, tak „okrajových rysů“ typických pro reprezentaci této kategorie. Na základě srovnání s tímto „prototypem Já“ jsou pak prý klasifikovány a zařazovány do kategorie pojmu Já i nové informace. Já je tedy jen abstrakcí v situačním kontextu, a proto prý existuje řada „prototypů Já“ podle úrovně abstrakce („Já sám“, „Já s lidmi“, „Já s rodinou“).

KONCEPCE JÁ JAKO HIERARCHICKÉ KATEGORIÁLNÍ STRUKTURY

Pojetí Já jako „hierarchické kategoriální struktury“. I zde Já představuje jen „poznávací kategorii“. Její prvky jsou ale tvořeny pouze termíny sloužícími k popisu Já, jako jsou rysy, hodnoty, popř. „specifické vzorce chování“ či „fixované minulé události“. Ty jsou tedy údajně hierarchicky uspořádány podle míry abstrakce od konkrétních, specifických prvků (jsem student, čtenář Jiráska) až po obecné kategorie (jsem intelektuál).

KONCEPCE JÁ JAKO ASOCIATIVNÍ SÍŤ

Podle dalšího z pojetí Já jsou „informace o sobě“ uloženy v paměti ve formě určitých **propozic** (návrh, záměr, předběžný rozvrh, plán). Stejně jako v předchozích případech jsou tyto „propozice“ údajně určitými generalizacemi znalostí o Já a to opět různého stupně abstrakce. „Propozice“ pak prý navíc tvoří síť, v níž jsou propojeny asociativními cestami různé síly do nějakého „funkčního systému“.

Uvedené koncepce jsou vzájemně v mnohém podobné. Jedná se vlastně o jakési snad až příliš zjednodušené hypotetické konstrukce Já popisované v kategoriích naší první roviny, které sice mohou sloužit některým badatelům, kteří je akceptují jako snadno uchopitelná východiska určitých výzkumů, obtížněji se jimi však dá komplexně vysvětlit vnitřní dynamická struktura a vlastní funkce Já.

R. H. Turner zkoumal určité aspekty sebereflexe tím, že zadal úkol: během krátkého časového úseku 20x písemně odpovědět na otázku „Kdo jsem Já“.

Pusťte se tedy bez dlouhého rozmyšlení pokusit alespoň v deseti stručných formulacích odpovědět na otázku „**Kdo jsem já?**“.

Nečtěte dál, dokud neprovedete tento vlastní SEBEOPOPIS!

Nyní si u svých sebecharakteristik očísľujte pořadí, v jakém vás napadaly, a přiřaďte je k následujícím kritériím, vyplyne vám tak, kterou oblast ve vlastním „sebepopisu“ stavíte do popředí. Mohlo by vám to navíc napovědět, která vrstva v hierarchické struktuře osobnosti je u vás obzvlášť dominantní či aktuální.

- 0.** Základní charakteristiky: *jméno, pohlaví, rasa, národnost, bydliště*
- 1.1.** Fyzické charakteristiky: *vizáž, zdravotní stav, hodnocení schopností*
- 1.2.** Emocionalita: *optimismus, nespokojenost, neurotické příznaky*
- 1.3.** Konativní charakteristiky: *volní vlastnosti, vitalita, pocity únavy a stáří, motivace, averze*
- 2.1.** Charakteristiky kvalifikace: *stupeň vzdělání, kompetentnost, kulturní dědictví*
- 2.2.** Postojové aspekty: *názory přejaté od jiných, politické názory a činnosti, oceňování či negování něčeho*
- 2.3.** Role a členství: *členství ve skupině, role ve skupině*
- 3.1.** Jáské sebehodnocení: *kvalita sebehodnocení, hodnocení vlastního údeľu*
- 3.2.** Znaky sebepojetí: *povahové vlastnosti, morální vlastnosti*
- 3.3.** Orientace seberealizace: *zájmy a záliby, plány, cíle, perspektivy, hmotné statky a socioekonomický status*
- 3.3.1.** Člověk a svět: *světový názor, hodnotová orientace, smysl existence*

Jako základní prvky sebepopisu se obvykle objevují jednak demografické aj. společné charakteristiky, ale i individuální fyzické rysy, postupně však také stále hlubší psychické aspekty.

Sebereflexe zahrnuje:

1. **sociální identitu** - tj. „sjednocující aspekt“ vlastní sebereflexe, který se více či méně opírá o zkušenosti z hodnocení jinými, závisí zvláště na fázově či osobnostně podmíněné váze skupinových hodnot, norem a cíľů na jedince, včetně míry osobní identifikace s nimi.

2. **personální identitu** - tj. „diferencující aspekty“ sebeuvědomování vycházející z vlastních individuálních schopností, dovedností i vlastností, včetně osobitých hledisek vlastního sebehodnocení, vyplývajících jak z reálných úspěchů, tak z pouhých představ o sobě.

Dosažená míra zralosti hledisek sebeuvědomování se může pohybovat od krajního podléhání názorům jiných, až po vlastní samostatná a nezávislá vnitřní kritéria sebepojetí přecházející optimálně až do dlouhodobé a plánovité seberealizace.

3.1.2 Přístupy k sebepoznávání

Základními otázkami **sebepoznávání** jsou podle M. Rosenberga nejen: „**Kdo**“ jsem Já? , ale především „**Jaký**“ jsem? Člověk navíc chápe sám sebe nejen z hlediska reálného, ale i možného. Můžeme tedy hovořit o „Já“ reálném a ideálním, ale také žádoucím, prezentovaném atp.

Jistou paralelu historického a ontogenetického vývoje sebeuvědomování lze spatřovat v tom, že pro středověkého člověka „znát sebe“ znamenalo především „znát své místo“. Stanovení jakýchkoliv osobních charakteristik bylo tedy omezováno jen jeho rolí.

Novověkým vymaněním z této „určenosti“ zvláště presumpcí lidské rovnosti, nabízející se variabilitou možností a svobodou volby činnosti podle vlastních schopností i sklonů, vyvstává otázka: jak správně zhodnotit nejen obecnou lidskou přirozenost, ale také sebe sama - zvláště vlastní sebevědomí, své schopnosti a vlastnosti.

Z vývojového hlediska je obsah sebepoznání charakterizován postupným narůstáním informací o sobě, ať už na základě zpětných informací z prostředí nebo vyvozených samostatně pozorováním z průběhu a výsledků vlastní činnosti.

Snaha o co nejobjektivnější sebepoznávání individuálních charakteristik vlastní osobnosti přirozeně souvisí jak s prvotním sebeuvědomováním, tak také prožívaným sebehodnocením, sebepojímáním a seberealizací. V některých koncepcích tyto pojmy dokonce splývají.

V našem pojetí chápeme Já se všemi jeho aspekty jako integrační složku individuálních kvalit duševních funkcí významnou především na určité úrovni rozvoje osobnosti.

Vztah k sobě je nejen významnou charakteristikou osobnosti, ale ovlivňuje také téměř všechny stránky jejích projevů. Přílehlavá sebereflexe vyžaduje orientovat se v rámci postihování charakteristik vlastního Já zvláště na reálná východiska způsobilosti a jejich rozvoj z hlediska možného naplnění subjektivních představ o vlastní seberealizaci.

Složitost multifaktorové podmíněnosti individuální osobnosti bude ještě dlouho bránit jejímu objektivnímu uchopení a výkladu. Odtud pramení současná pluralita nejrůznějších „modelů“.

Ani sama jedinečnost osobnosti není dosud zcela akceptovaný pojem. Proměnlivost chování za různých okolností poněkud zpochybňuje předpoklad, že současné či budoucí projevy jsou výrazněji determinovány osobní minulostí anebo nějakými stabilními rysy. Nezanedbatelnými činiteli jsou zde totiž i značná adaptabilita, tvůrčí rozhodování atp. Kdyby ale neexistovaly alespoň některé relativně stabilní tendence v duševním dění člověka, stal by se pojem osobnost zcela nepotřebným.

Zatímco **subjektivující přístupy** používají k označení charakteristik osobnosti výrazů srozumitelných i v běžném životě („spolehlivý“, „plní sliby“ apod.), tak **scientisticky orientovaní** badatelé se utíkají k pojmům vymezeným uměle na pozadí typologických či faktorových teorií (extraverze, neuroticismus, aj.). Takové **faktory** pak představují pouhé konstrukty odvozené z matrice testových korelací a do reality jsou mnohdy jen obtížně přenosné. Lze je prokázat buď jen jedním testem, popř. i více testy. **Objektivující směry** psychologie ponechávají také poněkud stranou mnohé významné aspekty osobnosti, které lze jen obtížně operacionalizovat a vtěsnat do obvyklého schématu výzkumných postupů realizovaných po vzoru přírodních věd (subjektivitu, tvořivý princip aj.).

K sebepoznávání se vztahují zejména tyto pojmy:

Rysy osobnosti chápeme jako relativně stabilní povahové vlastnosti projevující se navenek (např. sebedůvěra, vznětlivost aj.) a měnící se až po delším časovém období. Bývají děleny na vrozené, získané, konstituční, charakterové, dominantní aj. **Determinanta**, ať vnitřní či vnější, je tím, co podmiňuje stabilní projevy rysů.

Psychické stavy jsou naproti tomu krátkodobější, ovlivňující ale svou povahou průběh **psychických procesů**. Ačkoli jsou proměnlivé, mohou se objevovat opakovaně ve vazbě na určitý podnět nebo typ podnětů a přetrvávat i působení evokujícího stimulu.

Vztahy mezi rysy osobnosti a psychickými stavy bývají vykládány oběma směry: častý výskyt a vysoká intenzita určitého stavu je považována za důsledek vyšší míry odpovídajícího rysu. Předpokládá se však také, že častý výskyt určitého stavu vede k ustavení nebo posílení odpovídající vlastnosti.

Z jediné reakce, navíc bez řádné analýzy pohnutek a okolností, však nelze v žádném případě usuzovat na rys.

Fridhauser navrhuje k odlišení stavů a rysů hlediska jako:

- kontinuitní či reaktivní manifestace,
- míra konkrétnosti či obecnosti vymezení,
- vnější situační či vnitřní osobnostní podmíněnost.

Kon vyžaduje k řešení problému existence rysů:

- Ověření, zda jde o dimenzi vyskytující se navzdory vývojovým proměnám.
- Stanovení charakteru a míry "strnulosti", popř. i určité shody navzdory dynamice změn.
- Zjištění korelace vnitřních a vnějších faktorů, včetně vazby na osobní projevy, přesvědčení, motivaci atp.

Z hlediska sebepoznávání je nutné diferencovat proces „sebezpoznavání“ jako:

- pouhý **krátkodobý pocit** (selfconsciousness), který pocítují téměř všichni lidé, když se např. stanou středem pozornosti a začnou kontrolovat dojem, který dělají,
- typicky **fázový projev** zaměřování na sebe jako na objekt sebezpozorování v dospívání,
- stabilnější introspektivní sebeuvědomování jako **rys osobnosti**, projevující se ustálenou orientací některých jedinců spíše na vlastní svět než okolní realitu.

Oproti tomu podle jiných názorů lze „**interindividuální rozdíly**“ prožívání a chování lidí v totožných situacích vysvětlit pouhými **rozdíly ve zkušenostech**, nabytými za podobných situací v minulosti. Jde tak údajně jen o naučené reakce. V přehledech studií bývá uváděno, že soudržnost chování osob v různých situacích má korelaci jen 0,30 a stejně nízká korelace je prý pro spolehlivost předpovědi chování na základě zjištěných vlastností.

Na základě dosavadních poznatků psychologie můžeme pouze říci, že jedincovo chování se vyznačuje určitou proporcionalitou zobecněných i situačně specifikovaných způsobů chování, které ale mohou být i výlučně situačně modifikovány.

V současné psychologii osobnosti existuje vedle sebe také řada trendů postihujících charakteristiky osobnosti nesterjně přiléhavě, široce i hluboce.

PŘÍSTUP TYPOLOGICKÝ

Shoda některých lidí v určitých typových vlastnostech či schopnostech a naopak odlišnost v jiných vedla ke snaze označovat určité skupiny lidí se shodným vzorcem osobnostních charakteristik jako **typy**.

Soustavný výklad klasických i moderních typologií, v praxi však dosti problematicky uplatnitelných, podává Kolaříková. Podstatou všech typologií je snaha utřídit (analogicky k dělení rostlinných či živočišných druhů) rozmanitost lidských osobností do několika málo typů.

Jako příklad uvádíme typologii C. G. Junga.

Klíčovou část v ní tvoří vymezení rysů extraverte a introverte. Uvedené dimenze představují zvláště individuálně odlišné vrozené upřednostňování orientace buď navenek (extrovert) či do vlastního nitra (introvert).

EXTRAVERT je družný, rád se všeho účastní, má mnoho přátel. Stále potřebuje někoho, s kým by promluvil, netěší ho číst nebo studovat o samotě. Touží po vzrušení, jedná bez dlouhého přemýšlení, často impulzivně, využívá příležitosti. Je bezstarostný, lehkomyšlný, optimistický, veselý. Své city vždy dobře nezvládá, ale na hněv rychle zapomíná. Je rád stále v činnosti, jednotvárnost nesnáší, má rád změnu. V hovoru má vždy pohotovou odpověď a nevyhýbá se ani drsným žertům. Projevuje sklony k agresivitě a není vždy zcela spolehlivý.

INTROVERT je klidný, zdrženlivý a projevuje sklony k introspekci. Cítí se lépe mezi počítači a knihami než mezi lidmi, vůči kterým je rezervovaný, zachovává si odstup od lidí s výjimkou nejbližších přátel. Pojímá všechno spíše vážně a preferuje spořádaný způsob života. Příkladá značnou váhu etickým normám. Nemiluje přílišné vzrušení, své jednání plánuje předem, nemá důvěru k okamžitým impulsům. Je spíše pesimistický. Kontroluje své city, ale na hněv či křivdu snadno nezapomíná. Je spolehlivý, není agresivní a nemá zálibu v drsných žertech.

Podle amerických výzkumů je v populaci údajně pouze 25% introvertů. Charakter společenské praxe upřednostňuje extraverty. Většina lidí však představuje spíše přechodové typy. Zajisté by nebylo bez zajímavosti provést v této souvislosti průzkum mezi učiteli a studenty FI MU a výsledky srovnat s ostatní populací.

Jungova typologie se ale neopírá jen o hledisko převahy jednoho z uvedených protikladných přístupů k realitě. Jeho další hlediska tvoří dále dominance některé ze čtyř základních duševních funkcí: SENZITIVITY (vědomého vnímání), RACIONALITY (rozumového posuzování), PROŽÍVÁNÍ (citového hodnocení), či INTUICE (nevědomé syntézy).

Vzájemným propojením jednotlivých složek obou hledisek Jungovy koncepce lze pak odvodit celkem **osm typů**:

Smyslový extravert (živě reagující na podněty), **smyslový introvert** (značně senzitivní), **racionální extravert** (uvažující věcně a realisticky), **racionální introvert** (nadřazující myšlenky nad fakta), **prožitkový extravert** (tíhnoucí ke konvenčním postojům), **prožitkový introvert** (nadřazuje subjektivní představy realitě), **intuitivní extravert** (spoléhá na vlastní vhled), **intuitivní introvert** (charakteristická umělecká inspirace až mystika).

PŘÍSTUP FAKTORIÁLNÍ

Charakteru východisek i prostředků sebepoznávání a sebemonitorování je věnována značná pozornost zvláště současné psychologie. I ona se zajímá o charakteristické „**ohnisko pozornosti**“, orientované buď ven či naopak dovnitř, což představuje také významný aspekt procesuální stránky sebeuvědomování a sebepoznávání. V každé činnosti se však musí pozornost neustále střídavě obracet jak na vnější předmětový obsah, tak i na vlastní myšlenky, city a motivy. Toto krátkodobé fluktuování pozornosti však nelze zaměňovat s tendencí zabývat se obecně více sám sebou či okolním světem, která teprve představuje ustálený rys osobnosti.

Trsy smysluplně spjatých funkcí, procesů, znaků či vlastností osobnosti jsou předmětem studia osobnosti již řadu let, avšak teprve **psychometrický přístup**, sledující uplatnění statistických metod k ověřování vzájemných korelací výsledků psychodiagnostických technik, umožnil matematicky podložené odhalování **faktorů**, o kterých se předpokládá, že tvoří jakési primární rysy, tedy výchozí základnu individuálních profilů osobnosti. Vzájemné vztahy takových nezávislých znaků ověřované prostřednictvím statistických korelací vytváří pak z jejich grup jakési faktory druhého řádu. Nejdříve se zdálo, že postupy faktorové analýzy konečně vyřeší složitou problematiku osobnosti, ukázalo se však, že mnohé systémy těchto základních rysů osobnosti nejsou izomorfní (stejnorodé), neberou v úvahu kontextuálnost lidského chování ani odlišné zkušenosti, vychází z jednoduchých tvrzení o osobách, a koneckonců i samy testy přinášejí často jen neuvážené a povrchní informace respondentů o sobě jako o „cizinci“, s omezenou deskriptivní užitečností a schopností predikace. Mnohé tak napovídá, že i tento faktoriální přístup se již dnes poněkud vyčerpá.

Nepřehledné množství zjištěných faktorů vedlo v poslední době ke snaze zredukovat jejich počet pomocí vzájemných korelací do systému „**Big Five**“. Není však dosud jasné, zda tyto odvozené rysy jsou vůbec nějakými reálnými vlastnostmi.

Pět obecněji akceptovaných základních dimenzí osobnosti označovaných „**Big Five**“ tedy představuje:

1. **STABILITA**, adjustace, vyrovnání se s prostředím, vyrovnanost, klid, soustředěnost, nehypochondričnost - emocionální **LABILITA**, maladjustace, neuroticismus, úzkostnost, podrážděnost, hypochondričnost.
2. **AKTIVITA**, svědomitost, zodpovědnost, školní úspěšnost, akademický úspěch, pracovní výkon, jeden z aspektů charakteru, pečlivost, zásadovost, vytrvalost - **PASIVITA**, nedbalost, nespolehlivost, nesevědomitost.
3. **PODROBIVOST** (submise), příjemnost, snášenlivost, láska, přátelství, altruistická interpersonální tendence, péče, emoční podpora, konformita, poddajnost, dobromyslnost, důvěřivost, jemnost, mírnost, kooperativnost - **DOMINANCE**, nepřátelství, nevraživost, lhostejnost k jiným, žárlivost, nepoddajnost, vznětlivost, nedůvěřivost, svéhlavost, negativismus.
4. **CITOVOST**, imaginativnost, kulturnost, estetická citlivost, vytříbenost, divergentnost myšlení, intelektuální zájmy, uhlazenost, obrazotvornost, vnímavost, zvědavost, zralost, flexibilita myšlení (jeden z aspektů inteligence) - **NEKULTURNOST**, neuvážlivost, surovost, hrubost, jednoduchost, pouhá „rozumovost“.
5. **EXTRAVERZE**, kooperativnost, společenskost, sdílnost, netrpělivost. Extravert preferuje viditelnou část reality, jeho zájmy se rozrůstají spíše do šířky, usiluje o větší variabilitu kontaktů, často však méně intenzivních, jeho vztahy k lidem jsou pozitivní a flexibilní. Vyhledává vnější podněty a je závislý na hodnocení okolí. - **INTROVERZE**, introspektiva, nespolečenskost, uzavřenost, nesdílnost, rezervovanost, chlad navenek, mírnost až flegmaticnost. Introvert se zajímá primárně o vlastní vnitřní svět prožitků a významů. Upřednostňuje spíše trvalejší významy než přechodné události. Dává přednost rozjímavému odloučení, má potěšení ze samoty a soukromí. Inklinuje k melancholii a je méně závislý na souhlasu okolí. V mezilidských vztazích vyhledává spíše hloubku a porozumění,

Ani tento klasický faktor však nepředstavuje zcela se kryjící protikladnost.

K orientačnímu sebezpozouzení vlastní převahy této obecněji akceptované tendence je možné využít např. následující otázky. Sečítejte dohromady souhlasy s variantou A a nesouhlasy s variantou B, vedle toho naopak souhlasy s **B** a nesouhlasy s **A**:

A. Velice rád a často se zdržuji v kolektivu přátel.
B. Pro lákavé studium, programování, počítačové hry či četbu se dokážu vzdát i setkání s přáteli.

A. Jsem vždy ochoten se spolupodílet na nějakém společném úkolu.
B. I s obtížnými úkoly se raději vypořádávám sám.

A. Dokáži se snadno a rychle přizpůsobit i ve společnosti zcela neznámých lidí.
B. Dávám zásadně přednost menšímu okruhu stálých a dobře známých přátel.

Vyšší počet souhlasů s **A** a nesouhlasů s **B** napovídá tendenci k **extraverzi**, kdežto vyšší počet souhlasů s **B** a nesouhlasů s **A** je naopak náznakem tendence k **introverzi**. Rovnováha obou skóre je typická pro „hraniční typ“ s vyváženou kooperativností i introspektivou.

Před jakýmkoli posuzováním kteréhokoli z těchto pěti izolovaných faktorů je třeba si vždycky připomenout, že lidé nepředstavují žádné „totožné mechanismy s odlišně nabarvenými součástkami“, stejně jako si přiznat, že psychologii dosud chybí zcela životná koncepce osobnosti. Být dobrým diagnostikem bude tedy ještě nějaký čas a do jisté míry stále spíše uměním, závislým i na osobní zralosti odborníka, než naprosto exaktní vědou.

Optimální řešení otázek struktury a dynamiky duševního dění osobnosti je tak nezbytným východiskem k odhalení individuálních charakteristik i jejich vyspělosti, včetně nasměrování orientace dalšího rozvoje každého jedince. Svým způsobem se tak jedná nejen o otázky formování sebe sama, ale také utváření vlastního života a osudu. Na adekvátní řešení tohoto problému psychology pochopitelně čekají zvláště filosofové a pedagogové, ale i celá veřejnost.

3.2 Subjektivní sebesuzování

3.2.1 Proměny pojetí člověka

Renesanční humanisté se spíše než „*Kdo jsem Já*“ ptali „*Co je člověk?*“ Opírali se při tom o introspektivní sebeanalýzu, sebe ani jiné si však nijak neidealizovali. Jako doprovodný jev tohoto samostatného hledání vlastního sebezpojetí se u novověkého člověka vyskytovaly stále frekventovaněji pocity jako je smutek, stesk, apatie, nestálost nálad aj., do té doby ve smyslu obecně rozšířeného světového názoru považované za hříšné. Angličtina se v té době obohatila o slova s předponou self- (sebeláska, sebeúcta, sebezpoznání, sebekontrola aj.). Vznikl pojem „charakter“, ale také existující pojmy jako „temperament“, „nálada“ aj. dostaly nový *subjektivně psychologický význam*.

Nastupující romantismus pak zvláště rozvíjel *kult egocentrismu a introspekce*. Po vydělení psychologie z filosofie koncem XIX. století však již nebylo, v návaznosti na *senzualisty*, při formování představy o vlastním Já přihlíženo k jiným aspektům než *poznávacím funkcím*. Bylo uváděno, že „*idea Já*“ vzniká u dítěte v důsledku *asociace* faktu *přemístování* s odráženým vlastním *volným úsilím* atp. „*Jáství*“ je ale všeobecně spojováno především s touhou po originalitě a propracovanosti vlastního sebezpojetí či sebevyměření. Bylo odhaleno, že *Já* je ve své podstatě *dialogické*, nereaguje pasivně na objektivní realitu, není tedy pasivním otiskem sociálních požadavků. Je samo o sobě určitým, třebaže ne „izolovaným“, zdrojem svých vlastních idejí.

Současná *humanistická psychologie*, stejně jako např. „*chápaní psychologie*“, *neanalýza* aj., klade důraz na *fenomenologický přístup* k lidské zkušenosti získávané v existenciálních situacích. Předpokládá kontinuitu vývoje víceúrovňového vědomí včetně

nevědomí, a nahlíží člověka jako schopného vlastního sebeformování, změny i samostatné cílesměrné orientace. Základním tématem je v ní tedy vztah mezi tím čím člověk je, a tím, čím chce být, přičemž potencialita jedince je chápána jako individuální danost vycházející ze sebereflexe schopností a možností. Příčiny chování tkví v subjektivním světě jedince, v jeho „*fenomenologickém poli*“, každý tedy reaguje na takový svět, jaký subjektivně vnímá, a nikoli na takový, jaký „objektivně“ je. S tím úzce souvisí také pojem „*fenomenologické Já*“, čili sebepojímání vlastního Já. Oba uvedené pojmy (*fenomenologické prostředí a fenomenologické Já*) se staly základními kategoriemi humanistické psychologie.

V interakci obou těchto činitelů se vytváří subjektivní svět významů i vnějších reakcí, včetně autoprezentace, sebestylizace atp. Člověk musí neustále bojovat o to, aby se nestal pouhým doplňkem jiných, aby nehrál jen komplementární roli v jejich světě. Zpočátku sice „vidíme“ sebe sama zvláště „v očích druhého“, tedy tak, jak nás vidí druhý člověk, avšak již dospívající zápasí evidentně o svoji identitu, aby nemuseli být jen tím, čím např. jejich rodiče touží aby byli. Vědomí člověka je svým způsobem procesem stálé oscilace mezi realitou a vnitřními stavy, což je nezbytné nejen pro psychologii jako vědu, ale i pro každý subjekt, který tak nabývá možnost formovat sebe sama a dát i jedinečný smysl vlastnímu životu. Díky uvedené oscilaci je zabezpečován také vývoj psychiky, tedy prohlubování a rozšiřování lidského vědomí i osobnosti člověka.

Člověk je tedy autoregulovaný systém. Jednou ze základních podmínek fungování takového systému je proto dobrá orientace nejen v prostředí, ale zvláště v sobě samém, což u člověka představuje především vnitřní subjektivní akceptování a uspořádání mnohdy zcela protikladných informací o světě i sobě. Otázka: „Kdo jsem Já?“ by tedy měla spíše znít: „Co vím a mohu vědět o sobě?“ V žádném případě se však nejedná jen o soubor nějakých „objektivních charakteristik vlastní způsobilosti“, ale spíše o relativně stabilní stav subjektivních představ o možném optimálním naplňování vlastního údělu spojený s odhadem svých možností, sebedůvěrou a individuální intenzitou chuti je realizovat. Vznik vědomí Já tedy umožňuje svou integrační funkcí subjektivně smysluplný přístup nejen ke světu, ale i k sobě, včetně vlastního sebeřízení.

3.2.2 Sebepojetí

Sebepojetí (jaký se mi líbí být), tedy „představa sebe sama, jak jedinec vidí sám sebe“ je před dosažením vpravdě zralé kompetence, po „diktátech“ potřeb a společnosti, stále adekvátnějším „*diktátem sebe sama vůči sobě samému*“. Individuální „sebepojetí“ není totožné s deskripcí „reálného Já“, nepředstavuje také již žádnou zvnějšku předepisovanou „rolí“, ani je nelze ztotožnit se spíše na budoucnost orientovaným projektem „*ideálu*“ vlastní osoby, ale představuje kvality současného, vpravdě subjektivního pojmání sebe sama, které však přirozeně zahrnuje jak ustálené osobní sebezposuzování, tak i jistou představu o naplnění vlastního seberozvoje, až po předpokládanou „horní hranici svých možností“.

Člověk není jen *objektem* vnímání, ani pouhým *subjektem* prožívání v procesu sebepoznávání či sebehodnocení, ale je především aktivním činitelem jak sebeformování, tak i sebenaplňování vlastního sebepojetí. Sebepojetí tedy představuje vnitřní obraz sebe, jakému se každý usiluje podobat.

Vlastní autokultivace osobnosti vyžaduje jako východisko jistý relativně stabilní obraz Já, určitou „celistvou představu o sobě“. Tento „*obraz sebe*“, označovaný jako *sebepojetí*, však není jen nějaké „vidění“, „představa“, „chápání“, „vztah“, „konstruování“, ani pouhé „projektování“ sebe sama, zahrnuje svým způsobem, jako ostatně každá komplexnější duševní funkce, všechny tři základní komponenty: *poznávací* (jisté reálné povědomí o svých schopnostech a vlastnostech), *emocionální* (osobní sebeúctu, sebevědomí a další prožitkové

aspekty, nekorespondující zcela s výsledky sebehodnocení) i *snahovou* (často jen neostrý předpoklad možného sebeurčení).

Sebepojetí je tedy složitý psychologický jev určité setrvačnosti sebenahlížení, který se neredukuje ani na prosté sebepoznání, ani pouze na dílčí nebo i celkové sebehodnocení, ale je to svým způsobem více či méně ucelené imaginativní „jádro subjektivního sebezazívání“.

V duchu humanistické psychologie je ve vývoji a diagnostice sebepojetí, kromě sebepoznávání a sebehodnocení osobních kvalit jako „předpokladů další orientace“, kladen obzvlášť velký důraz především na samostatné subjektivní vytvoření a přijetí vlastního současného i relativně stabilního „obrazu sebe“ (subjektivní identita), než na pouhé nahlížení sebe jen jako výsledku sociálního učení (sociální identita). Toto subjektivní „sebepojetí“ je konečnou i podmínkou autokultivace.

Subjektivní „obraz sebe“ je určující již při jednání dětí, avšak ještě v raných stádiích dospívání v něm, oproti integrované a dospělé osobnosti, dominují zpravidla jen převzatá vnější hodnocení a požadavky. Stupeň zralosti Ega však nespočívá v míře poslušnosti a podléhání názorům jiných, ale naopak v podílu i jednotě vlastních samostatných a nezávislých vnitřních kritérií kultivované osobnosti.

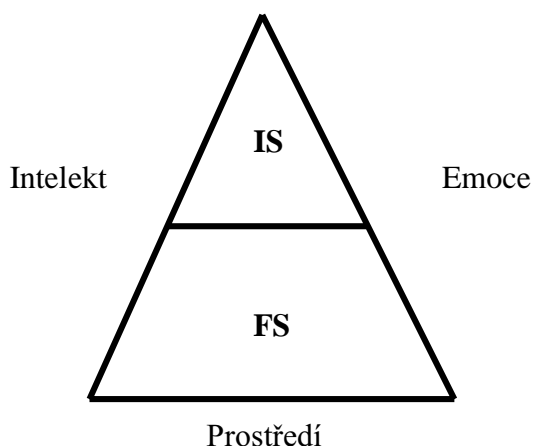
S uvedenými hledisky chápání sebepojetí koresponduje také Brezonského trojí styl identity:

I. DIFUZNÍ STYL IDENTITY - nejnižší forma spočívající v odkládání „perspektivně orientovaného sebepojetí“, odmítání problémů, zaměření na aktuální odměnu a situaci „tady a teď.“

II. NORMATIVNÍ STYL - tj. přebírání hotových normativních standardů od nejbližšímu okolí stále vzdálenějších osobně významných autorit k vlastnímu sebedefinování.

III. INFORMAČNÍ STYL - vychází z orientace na aktivní vyhledávání a samostatné posuzování informací, které by mohly být využity k definování sebe sama. Vlastní subjektivní zdroje však mohou být nesterilně původní, osobité i vyspělé.

Jako nespornou protiváhu jednostranně sociálně psychologickým přístupům lze za řadu podobných koncepcí uvést např. poměrně jednoduchý, přesto však dosti přiléhavý model struktury osobnosti amerického profesora Edwina Wagnera zahrnující vyváženě jak racionální, tak i imaginativní aspekt, včetně vlivů prostředí. Vzájemné působení těchto základních psychologických faktorů vyjádřil Wagner názorně trojúhelníkem o základně představující „aspekty vnějšího sociálního prostředí“, jehož strany pak reprezentují „intelekt“ a „emoce“. Tento trojúhelník je navíc uprostřed horizontálně rozdělen s tím, že vliv rámuje faktorů obou takto vzniklých polovin vytváří dvě odlišné vrstvy psychiky.



Blíže vrcholu, tj. tam, kde se emancipovaně od reality stýká pouze „intelekt“ a „emoce“, je vrstva označovaná jako „*introspektivní Self*“ (**IS**) - reprezentující vnitřní život, tedy životní cíle a další aspekty vnitřního subjektivního života osobnosti. Blíže k základně zastupující vnější faktory je pak vrstva označená jako „*fasádové Self*“ (**FS**) - sestávající spíše z ustálených postojů a reakcí formovaných s ohledem na aspekty dané reality. Je to tedy vpravdě „*fasáda*“, jakou lidé nastavují navenek, určená spíše jen k vytváření dojmu. Vnitřní „*introspektivní Self*“ dává osobnosti hloubku, komplexnost, jemnost, kreativitu a jedinečnost. Reprezentuje tak vnitřní prožívání subjektu vyjevované však navenek zpravidla prostřednictvím „*fasádového Self*“, i s jeho přizpůsobením realitě a sebe ochrannými funkcemi. Posunem osobního „těžiště“ lze na tomto modelu nejen znázornit východiska odlišných typů projevů, ale i nejrůznější anomálie a poruchy.

Sebepojetí tedy není jenom souhrnem nějakých poznatků či víceméně nadekretovaných představ o sobě, ale jsou v něm bohatě zastoupeny nejrůznější aspekty jak racionálně-poznávacího „sebezpoznání“, tak i imaginativně-emozivního „prožívání sebe sama“. Sebepojetí tedy zahrnuje, na rozdíl od *sebeuvědomování* a *sebezpoznávání*, také výrazný prožitkový a konativní aspekt.

Mnohé klasické koncepce Já dokázaly komplexně a dynamicky zhodnotit tyto subjektivní a emoční aspekty sebepojímání. Jako příklad si uvedme Jamesovo „I“ a „Me“: Dva základní aspekty Já označuje James jako „I“ (čisté Ego, subjekt poznávání, Self) a „Me“ (empirické Ego, objekt poznávání).

Čisté Ego. Integruje duševní dění jedince v jeden celek, je nositelem osobní identity v čase a svým způsobem je tedy i totožné se subjektivním „tokem vědomí“. Je výlučně individuálním zážitkem, který nelze sdělit, ani se s ním ztotožnit u jiných.

Empirické Ego je také zážitkovou kvalitou, spjatou však spíše s vjemem či představou jevů, tvořících součást osobnosti člověka včetně věcí v jeho držení, které jsou mu však tak drahé, že by o ně přišel stejně nerad jako např. o část vlastního těla.

James rozpracoval koncepci tohoto „empirického Ega“ na bázi trojstránkovitosti psychiky. Hovoří jednak o *uvědomovaných komponentách Já*, dále pak o *prožívání hodnoty sebe* a o *aktivitách orientovaných na sebeuplatnění* a *sebezachování*.

1. *Uvědomované komponenty Já* tvoří:

- *Duchovní Já*, tj. vědomí sebe jako myslícího, prožívajícího a činného subjektu. Jde o zážitek spojený s intimitou a niterností, tvořící vlastní jádro empirického Já (totožného s někdejší pojmáním „duše“). V každé rovině duševního dění pak zahrnuje uvědomění stále komplexnějších funkcí, počínaje kvalitami vlastních schopností, postojů, pohnutek až po nejvyšší integrační a intuitivní procesy.
- *Sociální Já* vychází z postojů, očekávání i *uznání*, kterého se dostává subjektu od jiných. Vzhledem k tomu, že to nebývá ve všech prostředích stejné, může mít člověk i více sociálních Já, spojených také s odlišným chováním (blízké dnešnímu pojmu „role“). Nicméně už vyspělé dítě záhy dospívá k integraci prožívání i chování svých „různých já“ (syn, žák, kamarád aj.), tedy ke stále „jednotnějšímu Já“ vyspívající osobnosti.
- *Materiální Já* pak zahrnuje zvláště ony *vlastní* drahé objekty: tělo, šaty, majetek, výtvořky aj., odpovídající více či méně představám o reprezentaci vlastního Já. Jsou tedy vázány i na určité stabilizované postoje k sobě - tedy ustálené *názory* (vědomí významu, kvalit atp.), *city* (pýchu, stud, aj.) i *projevy* (pečovatelství, poznávání atp.) subjektu. Často je obtížné udělat dělicí čáru mezi tím, co člověk nazývá *sebou* a co *svým*. Tento pocit však nevzbuzují všechny věci ve stejné míře, jejich hodnota tedy vyplývá z niterné vazby k Já.

2. Prožívání hodnoty Já (sebevědomí, skromnost, nafoukanost, pokora, stud aj.) je vázáno na osobní úspěchy a neúspěchy, a do jisté míry je tedy jejich sumací (blízké pojmům „sebevědomí“ a „aspirační úroveň“).

3. Jednání v zájmu Já představuje jádro volního úsilí subjektu, zaměřeného do budoucnosti. Člověk v průběhu vývoje sleduje stále dlouhodobější cíle. Což koresponduje s postupným vyhraňováním jeho „nejpravdivějšího, nejsilnějšího a nejhlubšího Já“ i životního projektu (blízké pojmům „ideální Já“, „sebeaktualizace“ atp.).

Z uvedeného vyplývá nejen význam, ale i složitost struktury a různorodé provázanosti složek Já se sociální zkušeností i morální vyspělostí individua v celku osobnosti.

Vývoj sebepojetí

Nesnadnou uchopitelnost mnohých funkcí Já lze překonat *sledováním jejich změn v procesu duševního vývoje*. V každé vyšší vývojové fázi je patrna nejen vyšší diferencovanost jejich aspektů, ale také nižší obsahová rozpornost a tím i vzrůstající celistvost Jáství.

Vývojové proměny kvalit *osobní identity* jsou zcela zákonité, avšak faktory, které je způsobují, jsou značně mnohočetné a individuální.

V raném dětství formuje *sebepojetí* vedle citlivého vztahu matky zvláště „zrcadlový obraz Já“ v reakcích druhých. U dospívajících se vnější svět začíná postupně jevit jako jedna z možných variant mnohem významnější *subjektivní zkušenosti*, jejímž středem a nejvyšší realitou se osamostatňováním kritérií pojmání sebe i světa stává každý sám. S narůstajícím vědomím jedinečnosti a neopakovatelnosti se však často dostavuje i pocit osamění. Se zveličováním jedinečnosti a „nepodobnosti jiným“ se s přetrvávající vnitřní nejistotou nezřídká pojí také ostýchavost, obava ze zesměšnění, někdy až pocit vnitřní prázdnoty, kterou je potřeba něčím zaplnit. Z toho pak pramení vzrůstající touha po vzájemném svěřování se mezi „důvěrníky“, ale zároveň silná potřeba samoty, snění i ticha, ve kterém je slyšet vlastní „vnitřní hlas“, nepřerušovaný chaotickými podněty reality.

Potřeba vyjádření nových prožitků při tomto tápavém formování *sebepojetí* vede často až k prvním pokusům o sebevyjádření nějakou *uměleckou formou*. V návaznosti s tím se posiluje i zájem o kulturní dědictví. Probouzející se schopnost komunikace s uměním pak obohacuje prožívání a umožňuje subjektu stále hlouběji nahlížet lidský úděl až po volbu vlastního poslání. Skutečné umění ale nepůsobí nikdy přímočaře, nabízí spíše jen možnost bezprostředního emocionálního promítání subjektivních duševních stavů i obsahů a tím jejich jasnější uvědomení a přiměřenou hloubku porozumění.

Zatímco na počátku dětství byla *Já-koncepce* především sumou vnějších zážitků, je postupně stále více formována zevnitř. Výrazné posuny ve zralosti východisek *sebepojetí a sebehodnocení* nastávají zvláště ve druhé fázi dospívání, v souvislosti s pocíťovanou potřebou vyšší *nezávislosti a odpovědnosti*. Schematické formy autoregulace jsou nahrazovány osobitějšími a zároveň s rozvojem empatie i flexibilnějšími hledisky.

Zralejší individuální *sebepojetí* se stejně jako procesy kultivace a navazující autokultivace opírají především o imaginativně-emotivní oblast duševna. *Subjektivní „obraz sebe“* se postupně zpřesňuje především vnitřním dialogem s postupně stále výběrověji volenými, tedy vpravdě *autokultivačními* podněty, až po jejich nejzralejší „činnou podobu“, uplatňovanou pak i v reálném životě.

V dopívání spolu s posunem v nárocích na vyspělost projevů a přechodem od vnějšího řízení k *autoregulaci*, tedy od převažující „výchovy“ na „sebevýchovu“, nabývá vlastní Já stále výraznější funkci v sebeutváření a sebeřízení. Formování sebepojetí jako relativně stabilního obrazu Já je v tomto vývojovém období obzvlášť intenzivní. Základní faktory vývoje sebepojetí přehledně shrnuje zvláště následující Eriksonovo schema:

Formování vlastní identity začíná, podle E. H. Eriksona, když užitečnost prosté identifikace končí, a to selektivním přehodnocením dřívějších identifikací z dětství a jejich absorpcí do nové konfigurace. Dovězení adekvátních hledisek ego-identity je tedy významným vývojovým úkolem zvláště adolescentní fáze. Každé sebepojetí je však pouze relativně stabilní, neuzavřený a etapovitě doladovaný proces, podléhající dokonce, zvláště za extrémně nepříznivých okolností, i možné regresi.

Významnými pojmy utváření ego-identity jsou v Eriksonově teorii:

I. Krize identity - která ústí k vnitřní periodické přestavbě hodnot. Každý vývojový stupeň má vlastní specifické zdroje a projevy napětí i relativně vyrovnaného sebezažívání. Na vrcholu dospívání je ale obzvlášť silně pocíťován „zmatek“ identity spolu s potřebou její restrukturalizace, formování a rozšíření, k dosažení vědomé, komplexnější a relativně stabilní ego-identity, což není proces nijak přímočarý a snadný.

II. Institucionalizované moratorium - aktivizuje svým způsobem rozvoj sociální adaptace. V každé společnosti totiž existuje řada více či méně institucionalizovaných prostředí, lišících se stupněm své organizovanosti, typem hodnot a požadavků kladených na jedince, poskytujících tak dospívajícím odlišnou míru a kvalitu podnětů aj. možností k formování vlastní identity.

III. Boj mezi egem a superegem o dominanci v osobnosti - je procesem podněcujícím výrazně vlastní autokultivaci. Rigidní dominance superega je vždy regresivní jak pro jedince, tak pro společnost. Současná společenská atmosféra sice již nepotlačuje nijak nepřiměřeně projevy ega v osobnosti, přesto však při vlastním sebekoncipování zažívá zákonitě každý člověk, mnohdy po celý život, trpká ponaučení ze zážitků, které relativizují více či méně strnulé uplatňování výchovou vštípených obecných pravidel a postojů.

IV. Stupně hodnotové orientace - evidentně souvisí s vývojem vyšších úrovní charakteru, překračujících již nadekretovaný soubor postojů a směrů snažení, což má podle Eriksona tři stadia:

1. *Premorální stadium* - odpovídající uvažování dětí a vyznačující se charakteristickou pasivní podrobností a důvěrou v autoritu.
2. *Ideologické stadium* - typické pro snahy dospívajících asimilovat často protikladné požadavky prostředí. Zde se také více či méně jasně formuje poloha zdrojů hodnot, tj. která „pravda“ bude určující pro kritéria morálnosti a způsob života.
3. *Etické stadium* - výraz zralé dospělosti spočívající ve vědomí odpovědnosti za důsledky vlastního jednání pro sebe i jiné, včetně pocitů odpovědnosti za projevy širší komunity či dokonce lidstva.

Míra individuality při restrukturalizaci hodnot a vytváření nového závazku koresponduje ve vývoji identity zpravidla se stupněm pocíťování „hodnotové krize“.

V. Smékal uvádí čtyři možné typy úrovně kvalit sebevědomí a sebepojetí:

1. *Jedinci „zmatení“*, kteří nejsou schopni orientovat se ještě ve společenských požadavcích, ani si nevědí rady sami se sebou. Jednají často neuváženě a jejich sebevědomí kolísá. Pocit důležitosti si pak mohou někteří posilovat i určitými společensky nežádoucími projevy.
2. *Skupina „závislých“*, jejichž sebepojetí a sebevědomí přebírá postoje autorit. Nepůsobí problémy, plní požadavky, aniž by o nich příliš uvažovali. Jejich sebevědomí nevykazuje krize, jsou však nesamostatní a i v dospělosti zůstávají konformní, závislí a manipulovatelní. Bývají proto často věrnými zastánci přesně formulovaných norem nějaké strany, v jejichž rámci se pak cítí sebejistější.
3. *Skupina „hledajících“*, jejich sebepojetí není ještě ustáleno, postupně se formuje a jejich životní cíle se dosud zpřesňují. Angažováním v mnoha činnostech a rolích jakoby zkoušeli své síly. Jejich sebevědomí se tím postupně vyhraňuje a stabilizuje.

4. *Skupina se zdravě zformovaným sebevědomím* má již obraz sebe v určitém souladu s realitou, vědí „co chtějí“ a dobře zvládají i komplikovanější požadavky okolí. Jejich sebevědomí není bezprostředně závislé na referenční skupině anebo situaci, ve které se nalézají.

Sebepojetí (tj. vnitřní obraz sebe, jakému se každý usiluje podobat) i **sebehodnocení** (tedy výsledek posouzení, do jaké míry se to daří) jsou nejen vždy přítomnými činiteli usměrňujícími duševní činnost a chování člověka, ale i výrazem kvalit vlastních aspektů a dosažené zralosti a vyspělosti osobnosti. Avšak i u naprosto zralých a vyrovnaných lidí lze vždy nalézt alespoň určitý stupeň nejednotnosti sebepojetí a kolísavost sebehodnocení. Čas od času se pak i v průběhu dospělosti, při nakumulování nejrůznějších změn okolností, spolu s dopadem postupujících involučních procesů zákonitě mění možnosti a je tedy přinejmenším nezbytné více či méně restrukturovat vlastní *hodnotové vědomí*, což se zpětně promítne i do některých souvisejících charakteristik, zvláště ambic, ale i určitých aspektů obrazu sebe. *Globální sebepojetí i sebehodnocení* si však již zpravidla celoživotně uchovává relativní totožnost.

Sebepojetí tedy zdaleka není pouze racionální záležitost, ale svým způsobem i výraz úrovně vlastní životní moudrosti, proto také nejsou lidé od jisté kulturní úrovně již orientováni jen egoisticky pouze na osobní prospěch, ale ztotožňují se zpravidla s nadosobními aspekty vlastní existence.

Při *diagnostice* sebepojetí se posuzuje zpravidla vedle zralosti a kvalitativních variant zaměření také jejich konfliktnost, stabilita či labilita obrazu sebe i jeho proměny a tendence, minulé i současné empatické identifikační vzorce, sebehodnocení, sebeúcta atp.

3.2.3 Sebehodnocení

Každé „vyjádření o sobě“ zahrnuje i určité hodnotící hledisko, vztah člověka k sobě není nikdy lhostejný a nezajímavý. *Sebeocenení*, tedy hodnota, jakou si jedinec přisuzuje, je pak výsledkem procesu *sebehodnocení*, spočívajícího v subjektivním srovnávání se s ostatními, popř. také s vlastními požadavky na sebe. *Sebehodnocení* se ukazuje být vedle *sebepojetí* významným momentem introspsychické dynamiky osobnosti zvláště v určitých vývojových fázích. Po celý život však zůstává „míra kladného přijímání sebe sama“ výrazem vědomí vlastní důstojnosti, spokojenosti se sebou i vlastním životem.

Kromě *dílčích sebehodnocení* (self-concept) existuje i *sebehodnocení celkové* (self-esteem). *Dílčí sebehodnocení* jsou vztahována jen k určitým předmětným okruhům a některým jejich stránkám, jako např. sebehodnocení profesní, studijní, mocenské, ekonomické, estetické aj. Tato osobní sebehodnocení jsou často proměnlivá, avšak dynamika jejich kolísání zpravidla nemění relativně ustálený *celkový postoj k sobě*.

Celková sebeúcta tvoří subjektivně zobecněný přístup každého jedince k sobě samému. Vyjadřuje tedy „*jak se kdo považuje za schopného, významného, úspěšného či váženého*“, je to tedy vždy pouze osobní *hodnotící soud*.

Úsilí o pozitivní sebehodnocení je silným motivem lidského snažení. Druhým specifickým motivem je pak tendence k *udržení stability vlastního sebeoceňování*, což někdy ústí až k uplatňování nejrůznějších *obranných mechanismů*.

Míra stability celkového sebeoceňování jedince, navzdory neúspěchům v dílčích oblastech, pak závisí na osobní „centrálnosti“ pozic hodnocených aspektů, tedy jejich subjektivní významnosti v rámci sebepojetí, včetně hodnotového vědomí a ostatních složek struktury řídicích mechanismů individua.

Kvality sebeocenění

V praxi se setkáváme s nejrůznějšími posuny jak ve směru mnohem *pozitivnějšího*, tak i *negativnějšího dílčího či celkového sebeoceňování* oproti realitě. U dospívajících hraje jistou roli i fyziologickými změnami podmíněná emocionální labilita v charakteristické fluktuaci kvalit jejich sebehodnocení - od nepřiměřeného *sebevědomí* až po *pocity méněcennosti*. Důsledky možných kvalit sebeoceňování však nejsou vždy jednoznačně přímočaré. Ani „negativní sebeocenění“ totiž nemusí v některých případech výkonnost nutně ochromovat, spíše naopak. Například slavný čínský malíř Čchi Paj-š, když ve svých 97 letech mimořádně plodného života umíral, prohlásil na smrtelné posteli: „Ještě deset roků žít a uměl bych malovat!“. Byl tedy sám na sebe a svou práci, bez ohledu na veřejné pocty a ocenění, mimořádně náročný. Stejně tak ani vysoká sebeúcta nemusí být synonymem chvastounství, domýšlivosti a nesebekritičnosti, je-li řádně podložená. Zralý člověk si ale navzdory vysoké sebeúctě zpravidla dokáže přiznat i chyby, věří však při tom, že je v jeho silách tyto své nedostatky překonat.

Lidé s *vysokou sebeúctou* bývají obvykle samostatnější a méně podléhají sugescím. Sebevědomí lidí bývají mnohdy i „konfrontační situací“ spíše aktivizováni k intenzivnějšímu sebezdokonalování a práci, zvláště když je ohroženo jejich vlastní sebeocenění.

Nízká sebeúcta osobnosti, až pocit méněcennosti, se zákonitě promítá do duševních výkonů a sociálního chování. Negativní postoj k sobě koreluje často nejen s konformitou, nedůvěřivostí, ale mnohdy i s *neuroticismem*. S neuspokojivým sebehodnocením často také souvisí výskyt patologicky působících emocí, jako je žárlivost, závist, pocity viny, úzkost aj. Důsledkem toho bývají nižší aspirace, popř. i nejrůznější formy úmyslného „poškození schopnějších“.

Existují také lidé, považující se z nejrůznějších důvodů za permanentně neúspěšné *smolaře*. Jejich negativní sebevnímání vychází zpravidla ze tří možných zdrojů:

1. *Buď se sami pokládají za lidi, kteří nemají některé osobnostně hodnotné charakteristiky* popř. je nedokážou rozvinout. Usuzují tedy, že u nich převládají záporné rysy, spojované s negativně hodnoceným jednáním.
2. *Anebo se k nim podle jejich soudu nechovají pro ně „významní“ druzí dostatečně kladně*. Nahlízejí pak jejich jednání vůči sobě jako neadekvátně záporné.
3. *Popř. nedovedou efektivně využívat vlastní „ego-obranné mechanismy“*, umožňující odstranit nebo zmírnit dopad možných výše uvedených subjektivních zkušeností.

Nízkou sebedůvěru, nesamostatnost vlastních kritérií hodnocení a s tím spojenou zvýšenou sociální závislost a znepokojení lze vyčíst např. z výroků: „Špatně si mi pracuje, když se na mne někdo dívá“, „Snadno přicházím do rozpaků“, „Je pro mne obtížné vystupovat na veřejnosti“ atp.

Opakovaně se však potvrzuje, že celková sebeúcta není jen prostým důsledkem sociálního učení, ale souvisí mj. i s řadou primárnějších, relativně ustálených *charakteristik osobnosti*.

Mnohé výzkumy odhalily např. těsný vztah úrovně positivity celkového sebeoceňování a životní spokojenosti s mírou *extraverze a stability*. Stabilní, empatictí a kooperující extraverti (*sangvinici*) mívají sklon interpretovat svou interakci s realitou výrazně pozitivněji než osoby labilní, introvertované a impulzivní (*cholericí či melancholicí*).

U kladného prožívání vlastního Já je patrná vazba i na další znaky *pozitivní emocionality*, jako je hrdost, skromnost, popř. i pokora, stud aj.

Ukazuje se také, že pozitivní (sebepřijetí) či negativní (sebezavržení, sebesnižování) postoje k sobě mohou být do určité míry značně *autonomní*, tedy i bez vztahu k reálným okolnostem.

Výzkum individuálních rozdílů *sebehodnocení* má v psychologii dlouholetou tradici. Existuje celá řada nejrůznějších dotazníků, postihujících zpravidla prostřednictvím *měřících škál* kvality sebeoceny a sebeakceptace zahrnující fyzické vlastnosti, poznávací kompetence, uvědomování si problémů, morální rysy, „pocit kontroly“ nad dosaženými životními výsledky, míru subjektivní spokojenosti a pozitivní postoj k životu, anebo naopak depresi a negativní rozpoložení aj. Zkušenosti z jejich aplikace naznačují, že nestačí mít jen „pozitivní postoj k životu“, ale že je zvláště důležité „*akceptovat sebe sama*“, tj. být přesvědčen, že „někým jsem“, že „něco dokážu“, cítit se cenným (přinejmenším jako ostatní) a zažívat určitá ocenění. Individuální rozdíly v různých aspektech sebehodnocení druhotně ovlivňují chování v řadě oblastí a tradičně jsou spojovány nejen s pocitem radosti ze života, ale i duševním zdravím jedince.

U každé z pěti následujících položek jsou vždy uvedena dvě krajní tvrzení a mezi nimi je umístěna pětistupňová škála; pokuste se vyjádřit vlastní sebehodnocení. Okrajové hodnoty (1 či 5) vyjadřují bezvýhradný souhlas s některou krajností, čísla blíže středu (2 či 4) již jen tendenci k příklonu, stupeň 3 pak znamená „něco mezi tím“.

1. *Mám přinejmenším stejné důvody k pocíťování vlastní důstojnosti jako většina ostatních.*

1-2-3-4-5

Občas jasně pocíťuji svoji neužitečnost až bezvýznamnost.

2. *Myslím, že mám řadu velmi dobrých vlastností.*

1-2-3-4-5

Zdá se mi, že nemohu být u sebe na nic zvláštního hrdý.

3. *Myslím, že dokážu udělat mnohé věci dokonce lépe než ostatní.*

1-2-3-4-5

Někdy si myslím, že jsem naprosto neschopný.

4. *Mám k sobě poměrně dobrý vztah.*

1-2-3-4-5

Chtěl bych si sám sebe více vážit.

5. *Jsem s tím, čeho jsem již v životě dosáhl, vcelku spokojený.*

1-2-3-4-5

Jsem vždy náchylný považovat se za neúspěšného člověka.

Sečtěte si nyní získané body a podělte je pěti. Čím nižší je bodová hodnota, tím vyšší je míra vašeho sebehodnocení.

1 - 1,5 = vynikající sebeúcta

1,5 - 2,5 = velmi dobrá sebeúcta

2,5 - 3,5 = nestabilní sebeúcta

3,5 - 4,4 = sklon k sebeponižování

4,5 - 5 = přehnané sebeponižování

3.3 Sebeuskutečňování

3.3.1 Obecné aspekty sebeuskutečňování

Z psychologického hlediska spoluurčují aspekty vlastního sebeuplatňování určité základní a nespecifické charakteristiky osobnosti, například dominance (**D**) či podrobivost (**P**) zkoumané následujícím testem:

Zaznamenávejte si zvláště souhlasy s otázkami typu D, a souhlasy u otázek označených P; v případě, že byste mohli souhlasit s oběma variantami, dejte bod každé z nich:

D. Řeknu, co si myslím, třebaže to není obecný názor. - P. Obvykle se přikloním k názoru většiny.

D. Nerad se podrobuji cizím příkazům. - P. Jsem raději, když někdo rozhodne za mne.

D. Ke každému problému dokážu vždy něco říct. - P. Raději poslouchám než mluvím.

D. Dokážu přesvědčit jiné o svém mínění. - P. Nerad veřejně projevuji vlastní názory.

D. Jsem raději v čele a řídím. - P. Nerad rozhoduji samostatně.

D. Dokázal jsem již výřečností dosáhnout svého, třebaže jsem neměl pravdu. - P. Obvykle jedním tak, abych na sebe příliš neupozorňoval.

Převaha **D** napovídá sklon k dominanci. Úspěch sice vyžaduje autoritativnost a sebejistotu, avšak ne provokování až dráždění jiných vlastním nadřazováním a panovačností. Toto skóre by se tedy mělo optimálně pohybovat asi do dvou třetin možného maxima. Žádoucí je pouze přiměřená míra dominance. Je totiž rozdíl mezi sebeuplatňováním a křečovitým kariérismem.

Převaha **P** svědčí o podrobnosti. V mírnějším stupni má tento rys podobu snášenlivosti, skromnosti, poslušnosti, snahy vyhovět, svědomitosti či spolehlivosti, v krajnějších stupních však může mít až charakter nežádoucího podřizování se, nesamostatnosti, plachosti, stydlivosti, neschopnosti prosadit vlastní potřeby atd. Takové vlastnosti pak již blokují vlastní sebeuplatnění a bylo by proto vhodné se pokusit je změnit zvýšením kompetence i nároků na sebe.

3.3.2 Seberozvíjení a zájmy

V této rovině je úroveň „actia“ (sebeaktualizace a seberealizace) podmíněna jak vývojovou zralostí a osobní vyspělostí aspektů „ratia“ (sebeuvědomění a sebepoznání), tak i „imaginatia“ (sebepojetí a sebehodnocení).

Vyhraněnější, uvědomělejší a komplexnější sebepojetí přirozeně postupně hledá i přiměřenější a adekvátnější cestu k uplatnění subjektivně předpokládaných potencialit. Člověk se tedy ujímá především takových úkolů a vstupuje do takových situací, o nichž se domnívá, že je svými schopnostmi zvládne – ostatním úkolům a situacím se raději vyhýbá. Míra sebedůvěry, více či méně opřená o reálný rozvoj vlastních schopností, tak koresponduje s ambicemi i stupněm vynakládaného úsilí a zpravidla také spoluurčuje úspěšnost i překonávání těžkostí.

Vlastní sebeaktualizace, čili seberozvíjení (co chci umět), představuje přirozenou a žádoucí tendenci ke vzrůstu vlastního Já; stálé sebezdokonalování, zvl. sebevzdělávání a autokultivace, jsou tak mnohdy spojeny i s bezděčnou snahou všestranně rozšiřovat a modifikovat dispozice vlastního Já a směřovat tak k optimálnějšímu ovládnutí prostředí a adekvátnější kontrole stále širších jevů, včetně uspokojování vlastních potřeb, pohnutek, mj. i cestou svobodně volených zájmů. Díky stále vzrůstajícím nárokům na způsobilost se dnes již sebeaktualizace stává spíše problémem mimoškolních, mnohdy i celoživotních aktivit. Školou vytvořený základ poznání je totiž nezbytné dále prohlubovat a integrovat zvl. prostřednictvím mezioborového charakteru zájmových aktivit.

Zájmové činnosti, zpočátku jen oddechového charakteru (kupříkladu práce s počítačem), se v průběhu vývoje diferencují na mimopracovní a potenciálně profesionální orientaci, předjímají tak v některých aspektech, mnohdy i zcela nevědomě, budoucí profesionální orientaci a přípravu.

Základní obecné akomodační přístupy – učení a socializace, byly předmětem předchozí roviny, zde se věnujeme již osobitým aktivitám, voleným svobodně vlastním Já, přispívajícím však velmi podstatně k individualizovanému seberozvíjení způsobilosti každého jedince. Třebaže nebývá dynamika podmíněnosti i vlastního dopadu zájmů primárně

orientována na rozvoj potencialit osobnosti, je vlastní charakter sebeaktualizace vždy určován vedle rozdílů v interindividuálních předpokladech a osobní snaze po seberozvíjení také zaměřením ustálené orientace na určité předmětné oblasti, tedy zájmovou činnost.

Zájmy

V historii psychologie byla diskutována zvláště tři odlišná pojetí zájmu:

- Zájem jako kategorie redukovatelná na pojem schopnosti, nebo dokonce jen na pozornost [James 1905].
- Zájem pojímaný jako prožitkový aspekt osobnosti či charakteru [Stern 1950].
- Zájem jako specifický fenomén psychiky. Toto poslední hledisko dnes převažuje; zájem je tedy chápán jako osobitý projev motivu, či jako forma chování.

Teorie zájmů

Při vlastním utváření zájmů se sice uplatňuje i řada vnějších či obecných faktorů jako je: věk, pohlaví, schopnosti, vzdělanost, výchova, společensko-ekonomická úroveň, sociální status, kultivační podněty, životní zkušenosti aj., vlastní individualita zájmů však spočívá ve více či méně vědomém uspokojování určitého vnitřního puzení jedince určovaného jeho osobní jedinečnou strukturou potřeb a tendencí, pochopitelně, že vždy i v součinnosti s nabídkou okolností dané situace. Byla zjištěna i výraznější podmíněnost zájmů spíše určitými rysy osobnosti než samotnými schopnostmi.

Psychologická funkce zájmů je dosti složitá, slouží nejen rozvoji racionálně-poznávacích funkcí, ale naplňuje také řadu imaginativně-emočních tendencí osobnosti. Vyspělost zájmů tak působí nejen na rozvoj schopností, posílení důkladnosti, propojenosti i trvalosti znalostí a dovedností, ale kromě duševně-hygienického efektu, včetně zvyšování odolnosti k frustracím, podmiňuje i akceleraci kvalit vlastní motivace a vůle.

Vývoj zájmů

Asi u 50% dětí je již na konci dětství patrný určitý stabilnější trend zaměření osobnosti. Od tékavosti raného dětství je prostřednictvím samostatněji realizovaného sebeřízení dosaženo v průběhu dospívání obecněji ustálené výběrovosti zájmové orientace.

Dopad jednotlivých druhů zájmů na uspokojení potřeb, sebeaktualizaci, či seberealizaci je značně rozdílný.

Chtivost a hlad „po životě“ je i výrazem přirozené potřeby rozšiřovat si vlastní obzor a sbírat zkušenosti. Zvláště mládež objevuje stále nové oblasti sebeaktualizace a seberealizace. S tím spojené rozšíření okruhu společenských styků dospívajících otevírá nejen bohatší formy uspokojování zájmů, ale také jistá úskalí. Zvědavost a zvidavost dospívajících, spolu s ještě nepevnými či nespolehlivými vnitřními normami, zákonitě snižuje i zábrany. U méně vyspělých osobností, orientovaných zúženě jen na vlastní Já, vykazují tedy obdobnou dynamiku jako rozvíjející se zájmy i nejrůznější neřesti až závislosti (alkohol, promiskuita, hráčské vášně atp.), nabízející tak pouhou iluzi „seberozvoje“, osobní vyspělosti, potlačení nejrůznějších komplexů, až po přísliby „pravého smyslu života“, ve skutečnosti ale vedou, zvláště při překročení určité míry, pouze do „slepé uličky“.

Zájmy se během prvních dvou dekád života postupně stabilizují. Nové zkušenosti v období dospělosti pak již zpravidla nemívají velký vliv na změny zájmů. Až na přelomu stáří se jejich zaměření přesouvá z fyzicky náročnějších forem do spíše estetických a kulturních poloh.

Diagnostika zájmů

Prostřednictvím kvalitativní diferencovanosti i kvantitativních aspektů zájmů (intenzita, šíře, dlouhodobost, fluktuace, hloubka aj.) lze stanovit řadu nejrůznějších charakteristik, tedy schopností i vlastností osobnosti.

Existují např. lidé vykazující větší množství povrchních zájmů, anebo se zaměřují spíše úzce a hluboce, popř. mají jejich zájmy tendenci se generalizovat na širší okruhy souvisejících oblastí, předmětů a jevů, nebo se orientují jen na konkrétní jevy atp.

Vzhledem k tomu, že nestejný bývá také rozsah, kombinace i podíl obecných a jedinečných determinant, je potřeba sledovat kromě intenzity či obsahu zaměření také strukturu, dynamiku a mechanismy vnitřních pohnutek, tedy i charakter motivace a volných procesů.

Nyní do deseti řádků postupně vždy odshora dolů (1. - 10.) vyjadřujte známkou 1 – 5 míru osobní přitažlivosti níže uvedených činností. Nejvíce žádoucí tedy představuje známka 1 a nejméně žádoucí známka 5. Položky na stejné pozici (1. - 10.) představují vždy stejný zájmový okruh. Posuzujte, zda by vás uvedená činnost bavila bez ohledu na dosaženou kvalifikaci, platová či jiná hlediska! Jde čistě o vyjádření míry „vašeho zájmu. Jedině tak lze totiž odhalit vaše nejnuitnější tendence:

1. *napsat román*
2. *navštěvovat galerie*
3. *vést mládežnický klub*
4. *organizovat zájezd*
5. *vylepšit umělá vlákna*
6. *pěstovat nové druhy květin*
7. *opravovat elektrospotřebiče*
8. *provádět finanční analýzy*
9. *připravit dobrodružnou hru*
10. *absolvovat kurz sexuologie*

1. *vymýšlet texty písní*
2. *dělat módní návrhy*
3. *vést tábor*
4. *předsedat výboru*
5. *zkoumat složení půdy*
6. *cvičit psa*
7. *pracovat se dřevem*
8. *odhadovat škody*
9. *vyprávět dětem pohádky*
10. *Zpracovat dějiny lásky*

1. *psát literární kritiky*
2. *tvořit sochy*
3. *organizovat pomoc trpícím*
4. *vystupovat za odbory*
5. *připravit nerozbitné sklo*
6. *pobývat co nejdéle v přírodě*
7. *podílet se na stavbě lodí*
8. *dělat statistické přehledy*
9. *vymýšlet dětské zábavy a hry*
10. *besedovat o volbě partnera*

1. *hrát v divadle*
2. *navrhovat interiéry*
3. *přednášet osvětlu*
4. *organizovat volby*
5. *objevovat nový lék*
6. *pěstovat ovoce*
7. *konstruovat vysílačky*
8. *programovat*
9. *putovat oceánem na kře*
10. *fotografovat akty*

1. *přednášet poezii*
2. *skládat hudbu*
3. *vyučovat tělesnou výchovu*
4. *zavádět novou výrobu*
5. *studovat mořské živočichy*
6. *starat se o koně*
7. *studovat mechanismy strojů*
8. *působit jako daňový poradce*

1. *psát scénáře*
2. *malovat obrazy*
3. *řešit spory mezi lidmi*
4. *připravit program výuky*
5. *věnovat se astronomii*
6. *pozorovat ptáky*
7. *projektovat mosty*
8. *kontrolovat rozpočet*

9. natočit dobrodružný film
10. napsat práci na téma „láska“

9. hledat zlato indiánů
10. číst knihu o manželství

Nyní si v každém z deseti řádků zvlášť sečtete své body, stanovte pořadí součtů a teprve pak se zajímejte, o které zájmové oblasti se jedná a co z toho pro vás může dále vyplývat.

Kterou zájmovou oblast reprezentuje ten-který řádek, spolu s vazbou na určité profese, vám napoví následující přehled:

1. *Literární zájmy* (učitel češtiny, redaktor, spisovatel, herec, historik, kritik atp.)
2. *Tvůrčí a umělecké zaměření* (umělec, ilustrátor, architekt, uměl. řemeslník, hudebník, maskér aj.)
3. *Společenská orientace a zájem o lidi* (učitel, psycholog, lékař, pečovatel, sociální pracovník, zdravotní sestra aj.)
4. *Zájem o organizační práci* (politik, ředitel, poradce, obchodní zástupce, aktivista, vyjednávač atp.)
5. *Výzkumná činnost zvl. v oblasti chemie* (chemik, výzkumný pracovník, speciální lékař, bakteriolog aj.)
6. *Zájem o živé organismy* (chovatel, zahradník, lesník, veterinář, farmář, strážce rezervace aj.)
7. *Praktická orientace v oblasti techniky* (mechanik, seřizovač, opravář, specialista nástrojař, zbrojář atp.)
8. *Zaměření na administrativní práce* (správce, makléř, bankovní úředník, účetní, analytik, inspektor daní atp.)
9. *Dětská a romanticko dobrodružná orientace* (běžné v dětství a v pubertě, u dospělých instruktor, učitel v mateřské škole, správce hřiště, vychovatel atp.)
10. *Exoticko sexuální orientace dospívajících* (běžné u dospívajících, u dospělých manželský poradce, sexuolog, lékař, ošetřovatel, i některá řemesla jako kadeřník, krejčí, pracovník v masážním salónu atp.)

Určení zájmu je často rozhodující při volbě vlastní profesionální orientace, popř. její změně. Vedle motivačních aspektů je ale potřeba brát v úvahu i schopnosti a rysy osobnosti.

Čím lépe člověk sebezpoznáním poodhalí, nač skutečně má i co si přeje dělat, tím spíše dosáhne úspěchu, což se pak zpětně promítne do jeho sebedůvěry a celkové životní spokojenosti.

Z výzkumu však vyplynulo, že i u mnohých vysokoškoláků existují při volbě studijního oboru značné disproporce nejen vůči schopnostem, ale i vůči zájmům. V tomto směru však mohly každému hodně napovědět již oblíbené předměty ve škole, dosavadní mimoškolní a mimopracovní zájmy, výběr televizních či rozhlasových pořadů, oblíbená četba atp.

Pro mnohé dospívající bývají zpočátku ještě typické poměrně široké zájmy, včetně jejich plytkosti, nevyhraněností a kolísání. Ani spíše oddechový ráz zájmů a zálib nemusí nijak korespondovat s vážností volby profesionální orientace.

3.3.3 Sebeuplatňování a profesionální orientace

Je-li sebeaktualizace, čili seberozvíjení (co Já chci umět), tendencí k rozvoji všech osobních potencialit, pak seberealizace, neboli sebeuplatňování (čím Já chci být), je subjektem volený,

nebo alespoň akceptovaný, směr a charakter využití dosažené úrovně osobního rozvoje formou reálného sebenaplňování v daných podmínkách.

Sebeuplatňování (čím chci být), včetně ambic, by mělo optimálně vycházet ze sebepoznání (jaký jsem), kvalit vlastní způsobilosti (tj. schopností, kvalifikace, vlastní i celkové vypěstlosti osobnosti), vlastního seberozvoje (co chci umět), čili zájmových i dalších aktivit, v součinnosti s vlastním sebepojetím (jakým se mi líbí být) a sebehodnocením (vlastní sebeoceňování) – zahrnuje tedy podíl všech dílčích složek ego-struktur.

Sebeaktualizace a seberealizace jsou pak dvě základní a vzájemně se doplňující součásti projevů vlastního Já osobnosti. Obě tyto tendence významně přispívají k většímu či menšímu pocitu uspokojení a naplněnosti z vlastního života jak z hlediska osobních, tak situačních možností.

Volba profesionální orientace je jedním z nejvýznamnějších úkolů zvláště v dospívání, a měla by být naplňována s ohledem na co neoptimálnější uplatnění individuálních schopností a vlastností člověka i v souladu s jeho motivační zaměřeností – tedy očekávaným uspokojením potřeb (výkonu, úcty aj.), individuální struktury cílů, osobních zájmů, popř. i nadosobních hodnot, ideálů atp., a to v konfrontaci s danou nabídkou možností v konkrétních podmínkách.

Vývoj seberealizace

Orientace sebepojetí i výchozí aspekty seberealizace procházejí během vývoje určitými zákonitými proměnami. Proměny sebezažívání „motivačně – poznávací stránky Já“ výstižně vyjadřují následující heslovité parafráze:

batole – „Jsem to, co mohu svobodně dělat!“
předškolní věk – „Jsem to, co učiním!“
dětství – „Jsem to, co dovedu!“
dospívání – „Jsem to, čemu věřím!“
raná dospělost – „Jsem to, co miluji!“
střední dospělost – „Jsem to, co poskytuji!“
zralá dospělost – „Jsem to, co po mně zůstane!“

Podmínkou seberealizace je i vyspělé vědomí vlastní kontinuity, vyžadující zvláště dosažení patřičné úrovně vědomí času. S prodlužujícím se vědomím časové perspektivy na počátku dospívání dochází teprve k intenzivnímu utváření představ o své budoucnosti.

S ohledem na nároky i možnosti dochází během vývoje k posunům od bezprostředních činností až ke stále vyhraněnějšímu sebeurčování vlastních cílů, životních plánů a projektů. Motivace je, stejně jako emotivita, silně vázána na vlastní Já, je tedy výrazně subjektivní záležitostí. Já se projevuje výrazně aktivně, samostatně volí cíle a rozhoduje o charakteru nasměrování i spuštění aktivit.

Kvality zaměřenosti osobnosti postupují z hlediska vývojového principu obecně od globálnosti ke zřetelnosti, od bezděčnosti k úmyslnosti, od nahodilosti k propracovanosti, od krátkodobosti k dlouhodobosti, od proměnlivosti k trvalosti atp.

V dospívání jsou od nich také vyžadována mnohá závažná rozhodnutí ovlivňující významně např. způsob budoucí seberealizace (profesionální příprava, volba partnera, životní styl aj.), existují pro ně úkoly ve všech oblastech základních životních aktivit – „osobní, pracovní i mimopracovní“ (lásky, práce i hry).

Volba profesionální orientace náleží zcela organicky do oblasti volní složky dané roviny našeho modelu struktury osobnosti. Vyžaduje dosažení určitého souladu individuální způsobilosti, ambic a okolností.

Konkrétní a bezprostřední cíle jsou postupně podřizovány globálním, vzdálenějším a zásadnějším tendencím vlastního sebeuplatnění, což ale předpokládá i přiměřený rozvoj plánovitosti a hodnot.

Rysy osobnosti a volba povolání

V rámci nároků na způsobilost mají povahové vlastnosti a motivace při volbě i úspěšném dovršení profesionální přípravy přinejmenším stejný vliv jako samotné schopnosti. Na úspěšnosti perspektiv seberealizace se tedy podílejí všechny základní charakteristiky osobnosti.

Připomeňte si tedy zvláště následující rysy vaší osobnosti: poměr rozumovosti (**R**) a citlivosti (**C**), individuální poměr závislosti (**Z**) a nezávislosti (**N**), extraverte (**E**) a introverte (**I**) a míra dominance (**D**) či podrobnosti (**P**). Vaše převažující charakteristiky vyjádřené začínajícími písmeny vlastností, si nyní porovnejte s přehledem, který orientačně napovídá potenciální úspěšnost v aktivitách určitého druhu:

R D Z E – <i>politik</i>	C D N E – <i>umělec</i>
R D N E – <i>podnikatel</i>	R D N I – <i>advokát</i>
R P Z E – <i>pomocník/asistent</i>	C P Z E – „ <i>pomocná ruka</i> “
R D Z I – <i>manažer</i>	R P N I – <i>odborník</i>
C D Z E – <i>agitátor</i>	C P N E – „ <i>stěhovavý pták</i> “
R P N E – „ <i>volný jako pták</i> “	C D N I – <i>poradce</i>
R P Z I – <i>obstaravatel</i>	C P Z I – „ <i>pilíř</i> “
C D Z I – <i>učitel</i>	C P N I – <i>samotář</i>

Motivace a volba povolání

Rozhodování vlastního Já u tak komplexních problémů, jakým je volba povolání, se nemůže obejít bez vědomé účasti více či méně zralých motivačních struktur individua. Představují zpravidla stále reálnější specifikaci původně „vytouženého sebeuplatnění“. Pro sebeurčení vlastní realizace se však navzdory různým handicapům ve schopnostech či povaze a dalším frustrujícím okolnostem ukazují být jako nejdůležitější právě motivační aspekty.

V motivaci volby povolání nehraje nikdy roli jen jeden faktor, ale vždy vzájemně propojený komplex vnějších i vnitřních činitelů.

Z výzkumu volby povolání vyplývá následující pořadí vnějších vlivů:

1. rodiče, 2. masové komunikační prostředky, 3. škola, 4. přátelé, známí a příbuzní, 5. poradenská instituce, 6. jiná zařízení. Přísun informací např. formou exkurzí do závodů atp. nebývá dostatečný.

Z vnitřních činitelů motivace souvisí volba profese vedle zájmů také s rodinnou tradicí, ambicemi, sebeprosazováním, ale i subjektivním náhledem prestiže profese, očekávanými perspektivami a mnoha dalšími subjektivními aspekty.

Také v průběhu vlastní přípravy má nesporný význam soulad povahových, motivačních a výkonových charakteristik osobnosti.

Ve snaze o utřídění složité problematiky motivace profesionální přípravy je rozlišována motivace „primární“ (vycházející z přirozených potřeb žáka a činnosti samé) a „sekundární“ (vyplývající z důsledků učení, tj. klasifikace, pochval, pokárání, ale i bezprostředních možností využívání poznatků a dovedností); podobně hovoříme i o motivačních zdrojích „vnitřních“ (potřeby, snahy) a „vnějších“ (požadavky, hodnocení).

Všechny druhy pohnutek se vzájemně prolínají a neměla by se podceňovat i nadhodnocovat žádná z nich.

Aspirace

Aspirace bývá definována jako: „úroveň nároků kladených na vlastní výkon“. Tento kvantitativní aspekt motivace se projevuje ve snaze dosáhnout určité míry výkonu, sebeuplatnění, společenské pozice, atp., souvisí neodlučitelně se seberealizací.

Faktory aspirační úrovně bývají obvykle: bezprostřední úspěšnost, zkušenostmi osvojené očekávání, subjektivní významnost úspěchů vycházející z individuální struktury hodnot aj.

Z tohoto hlediska je pozoruhodné také Heckhausenovo shrnutí závěrů řady výzkumů orientovaných na faktory osobního pocitu úspěchu:

1. Nejvýrazněji je prožíván úspěch u subjektivně obtížných úkolů, kdežto neúspěch je naopak nejintenzivněji prožíván u úkolů subjektivně snadných.
2. Ve středním pásmu obtížnosti je úspěch i neúspěch prožíván rovnocenně.
3. V praxi se stává adekvátnější nejen „odhad vlastní aspirace“, ale i „dispozice k hodnocení reálné obtížnosti úkolů“. Co se nezkušenému zdá těžké, to může být totiž ve skutečnosti relativně lehké a naopak.
4. Výše odhadu „rizika neúspěchu“ se ukazuje být ve své „přiměřenosti“, (ať nad- či podcenění oproti reálným výsledkům) individuálním a poměrně stabilním znakem. Obecně se poněkud snižuje až po horní hranici výkonnosti.
5. Míru aspirace ovlivňuje také subjektivní náhled důležitosti úkolu, míra jeho reálnosti, časová distance dosažení cíle a obecný přístup k dané problematice.

Aspirační úroveň má tedy jako významný subjektivní regulátor sebeuplatnění funkci energetizujícího činitele motivace při dosahování bezprostředních i vzdálenějších cílů. Z poměru skutečného a předpokládaného výkonu vyplývá pak subjektivní pocit úspěšnosti, který má funkci odměny.

Seberealizační úsilí tedy nezbytně vyžaduje soulad ambic a způsobilosti, což vyžaduje záměrné, adekvátní a plánovité zvyšování vlastní kompetence pro plnění žádoucích požadavků, tedy vlastní sebeaktualizaci.

Vlastní ambicióznost lze posoudit následujícím testem; odpověďte jen ano či ne:

1. *Máte ve zvyku se na každé jednání vždy pečlivě připravit?*
2. *Míváte pocit, že den je příliš krátký na to, co jste si přáli stihnout?*
3. *Vidíte hodnotu v dosažení popularity?*
4. *Myslíte, že byste si zasloužili lépe placené místo?*
5. *Zvažujete při výběru přátel i to, zda by vám mohli být v budoucnu něčím užiteční?*
6. *Znervózňují vás úspěchy vašich kolegů?*
7. *Kladete si nejčastěji cíle na horní hranici svých možností?*

Převaha kladných odpovědí je typická pro lidi ambiciózní, pracovitě, usilující o úspěch a vylepšení vlastního společenského postavení. Lidé opačného typu nedbají příliš o soutěživost a pasivně se smiřují s tím, co život přináší.

Frustrace

Při střetání „subjektivních snah“ s „vnějšími okolnostmi“ se obvykle střídá osobní úspěch a uspokojení s prohrou a nezdary. „Blokování cílesměrného snažení“ (frustraci) však mohou

působit vedle činitelů objektivních – ať povahy materiální (nedostatek prostředků, materiálu) či sociální (někdo to zakázal) také činitele subjektivní (nepřiměřené schopnosti, kvalifikace, nízká sebedůvěra, komplexy méněcennosti či malá úroveň aspirace).

Sebeaktualizace i seberealizace je vždy zcela přirozeně spojena s mnohými překážkami. Frustrace však může působit nejen traumaticky a depresivně, ale dokáže také mobilizovat síly k hledání optimálnějších postupů. Samy neúspěchy a konstruktivní blokování jsou tedy zcela přirozeným životním faktorem sebezvoje. Bezproblémový vývoj by vedl pouze k menší odolnosti a nepřinášel nezbytné podněty k růstu.

Autoprezentace a inkongruence

Příčiny frustrace jsou v nás i mimo nás. Vzhledem k tomu, že naprostá většina lidí má pozitivní sebehodnocení, více či méně vědomě vyžaduje, aby bylo respektováno i druhými, a aby se tedy vůči jejich osobě chovali v souladu (kongruentně) s ním. Mnohdy pak i křečovitě vyžadují projevy úcty a souhlasu, a stejně vehementně odmítají projevy neúcty a nesouhlasu. Ze sociální psychologie je tedy v této souvislosti nutno připomenout pojem autoprezentace, vyjadřující snahu prezentovat se druhým určitým stylizovaným chováním. Tento mechanismus je uplatňován jak v podvědomém úsilí o přenos vlastní sebeúcty na jiné, tak např. při aktivní kongruenci mnohdy až nadhodnocováním vlastních úspěchů atp. Součástí seberealizace je i její vnější demonstrace, tzv. „veřejná identita“, do které bývá zahrnován i vnější význam kvalit vlastní rodiny, manžela, manželky, dětí, bytu, povolání, postavení v zaměstnání, platu, způsobu trávení volného času, chaty, auta aj. To vše je totiž nahlíženo jako určité znaky více či méně úspěšné seberealizace.

Převaha orientace jen na seberealizaci bez snahy o sebeaktualizaci má zpravidla za následek zvýšení úzkostnosti až neurotizaci. To může následně vést až k nejrůznějším maladaptivním projevům od krajní pasivity a odvrácení se od problému po opačnou krajnost projevovanou nejrůznějšími formami agrese, popřípadě až k neurastenickému syndromu, „workholismu“ (posedlost prací), chronické únavě a s ní spojeným specifickým neurotickým projevům.

Z hlediska dané roviny si následujícím testem můžete ověřit vlastní tendenci k jistě dosti rozšířené formě poněkud nepřiměřeného neurotického sebezprosazování, tzv. hysterie.

Zvolte vždy sami za sebe jednu z možností odpovědi:

- místo **ano** pište číslo 3
- místo odpovědi **někdy** zapište 2
- v případě odpovědi **ne** si poznačte 1

1. *Cítíte k některým lidem okamžitě značné sympatie či naopak odpor?*
2. *Špatně snášíte hovory o hrůzách, neštěstích či jiných rozčilujících problémech?*
3. *Trpíte trémou, studem, rozpaky?*
4. *Stává se, že své citové projevy (pláč, smích) nedokážete dostatečně ovládnout?*
5. *Býváte snadno lítostivý a přecitlivělý?*
6. *Domníváte se, že máte značnou dávku fantazie?*
7. *Necháte se snadno ovlivnit či přemluvit, zvláště v méně významných záležitostech?*
8. *Jste náladový, dokážete rychle střídat veselé a smutné nálady?*
9. *Máte sklon oddávat se příjemnému snění?*
10. *Máte potřebu neustále mít kolem sebe lidi?*

Má-li váš součet **24 a více bodů**, pak se dá soudit na jistý sklon k hysterii (třebaže jste muž). Hysterické rysy naprosto nesouvisí s pohlavím ani inteligencí. Hysterici trpí pocitem

„nenaplněnosti života“, kterého se zbavují zpravidla jen v okamžicích, kdy jsou „středem pozornosti“. Pokud k takovým situacím nemají běžně příležitost (jako např. herci, učitelé), dokážou si je nejrůznějším způsobem navodit. Jsou celkově značně přístupní dojmům, situacím, okamžitým nápadům, někdy přecitlivělí, jindy výbojní, ale ani obě tyto vlastnosti nemusí být u vás v rozporu. Je především třeba více se ovládat, okolnosti mají přece jenom svůj řád a přílišná libovůle zde nepomůže.

16-23 bodů svědčí rovněž ještě o jisté nevyrovnanosti mezi city a rozumem, mezi tajnými vytouženými plány a jejich realizací. Je třeba být vnitřně (navenek to lze často zamaskovat) poněkud méně sobecký, vyžadovat méně pozornosti jen pro sebe.

10-15 bodů představuje zdravý standard, i když při horní hranici převažuje spíše citové uchopení světa. Zde je ale potřeba uvést, že sama „ženskost“ je přirozeně spojena s poněkud vyšším skóre, k tomu je nutné přihlídnout i v aplikaci norem.

Plánovitost

Touha po adekvátnějším sebepoznání, hledání cest ke zvýšení prožitku vlastní důležitosti, určování cílů na horní hranici možností atp. jsou přirozené a zdravé tendence každého normálního subjektu. Je při nich vždy přijatelnější mírnější sebepřeceňování než tendence k předčasnému vzdání se při první překážce.

Vytyčování, sledování a naplňování cílů stále vzdálenějších a vyšších, ale ještě reálných, však vyžaduje i patřičný rozvoj plánovitosti. Na zralou volbu cílů musí totiž navazovat jejich rozfázování, časový plán atp. Kvalita plánovitosti je i jedním z významných ukazatelů „sociální vyspělosti“. I zde platí, že frustrace nemusí vždy působit traumaticky, ale naopak může být i významným podnětem k usilovnějšímu hledání lepších a přiměřených postupů.

Optimální plánovitost obecně zahrnuje fáze jako:

- rozbor (více či méně široký a přiléhavý),
- plán (více či méně dlouhodobý a přesný),
- provedení (více či méně systematické a precizní) a
- kontrola (více či méně důkladné a poctivá).

Zamyslete se nyní nad úrovní své plánovitosti prostřednictvím následujících otázek:

P. Pravidelně rozvažuji situaci jak vlastní, tak i bezprostředního a širšího okolí. N. Jednám většinou podle momentální nálady a bezprostředních možností.

P. Mé úvahy o dalších životních perspektivách zahrnují dosti konkrétní cíle ve všech důležitých životních oblastech. N. Zaměřuji se jen k několika aktuálním cílům, jakékoliv představy o vzdálenější budoucnosti mám jen dosti mlhavé.

P. Vedle rámcového plánu předem rozvažuji i reakce na možné změny situace. N. Dojde-li k zablokování plánovaného postupu, pak často nevím jak dál.

P. Mnohé, co dělám ve volném čase, je i součástí realizace mých dlouhodobějších cílů. N. Ve volném čase se zaměřuji především na momentální rozptýlení a bezprostřední pobavení.

P. Plnění naplánovaných úkolů si periodicky kontrolovuji a vyhodnocuji. N. Vlastní cíle a předsevzetí často brzo opouštím a úplně na ně zapomínám.

Výraznější převaha souhlasů u položek označených **P** potvrzuje žádoucí míru plánovitosti, která není pouze základní podmínkou dosahování náročnějších cílů, ale také měřítkem „sociální vyspělosti“. Naopak převaha souhlasů u položek se značkou **N** by vás měla vést k záměrnějšímu rozvoji vlastní plánovitosti.

4 VRSTVA EXISTENCIÁLNÍCH A SEBEPŘESAHOJÍCÍCH ASPEKTŮ OSOBNOSTI

4.1 Integrace znalostí o světě

4.1.1 Vzdělanost

Vzdělaností se rozumí soustava poznatků, dovedností a návyků, ke kterým jedinec dospěl prostřednictvím vyučování, sebevzdělávání i ostatní životní praxe. Nezbytný rozsah je určován stupněm rozvoje společnosti a funkčními nároky postavení jedince. U vzdělanosti jedince lze hodnotit zaměření, rozsah a hloubku poznatků. Nemůže být nikdy úplná, na příslušném stupni nás nutí k neustálému rozšiřování a doplňování i tvořivému rozvíjení lidského poznání. Vzdělanost nepředstavuje jen prostou sumu poznatků o dílčích stránkách reality, ale je i výrazem individuální míry jejich propojenosti, spoluvytvářející široký, ucelený a pronikavý globální náhled na svět.

Mnohé směry shledávají nejvyšší projev duševního života v racionálním odrazu skutečnosti (ratia). Pojem rozum (řecky nús) má úctyhodnou historii, již Platon shledával rozum vetkán do celé struktury kosmu. Kant hovořil o člověku jako o „animal rationabile“, tedy bytosti pouze schopné rozumu. Jiní racionalitu hodnotili jako účelovou schopnost přiměřeného výběru účinných prostředků podle předem stanoveného cíle nebo jako chování vedené úmyslem a podle stavu informovanosti jednajícího volenými prostředky k jeho naplnění. Za racionální je však nejčastěji považováno rozhodnutí s největším očekávaným užitekem.

Rozhodování z hlediska pravděpodobnosti dosažení užitku:

- rozhodování v jistotě
- rozhodování za rizika
- rozhodování v naprosté nejistotě

Aforisticky řečeno: „Počítejte s nejhorsím, ale pokoušejte se o co nejmenší možnou ztrátu.“

Kritéria racionality

Poznání by mělo splňovat následující požadavky:

- konzistenci (nikdo není s to domyslet všechny důsledky vlastních tvrzení, měl by však alespoň usilovat průběžně odstraňovat pocíťované nesrovnalosti)
- dobrou odůvodněnost (mnohé přístupy přebíráme z tradic či postojů okolí, a to bez jakéhokoli ověření záruk pravdivosti)

Pořádání poznatků

Člověk, který nedosáhne ve svých vědomostech uspořádání poznatků, zpravidla jen bloudí v nepřehledném terénu, zatímco jiný se „vlastním okulárem rozumu i v rozsáhlé záplavě poznatků velmi snadno orientuje.“

Proces adekvátního pořádání informací vyžaduje uplatnění tzv. čtyř R, usnadňující sekundárně i práci s nimi:

reprezentace – spočívá v předpokladu obrazově téměř trojrozměrného ukládání informací v paměti, umožňujícího uvědomovat si s každou částí i celek.

1. rekonstrukce – schopnost rychle a lehce se orientovat i v (současné době již značné) záplavě informací.
2. registrace – organizační proces určující časové pořádání informací a jejich vztahů

3. reorganizace – představuje fakt variabilního uplatňování i více základních prvků v celkové informační kompozici

Intelligence

Původ intelligence je spatřován v nejrůznějších faktorech. Intelligence působí jako součást celkové psychické vzdělanosti člověka.

Různé pojmání intelligence:

Implicitní – praktická úspěšnost v rozhodování.

Explicitní – aplikace vyabstrahovaných problémů intelligenčních testů.

Spolehlivějším ukazatelem kvalit myšlení jsou spíše úkoly přizpůsobené přirozenému charakteru činnosti a prostředí, než jakékoliv odtažitě a abstraktně formulované úkoly mnohých intelligenčních testů.

4.1.2 Rozhodování a tvořivost

Vzdělanost není samoučelná a měla by být především východiskem jak k optimálnímu rozhodování, tak i účinnějším procesům tvořivosti.

Typy rozhodnutí:

- programované – rozhodování vyplývající ze zkušenosti, rutinně opakované; toto schematické rozhodování lze převést i do počítače
- neprogramované – rozhodování bez předem daných návodů, realizované i se značnou dávkou intuice a tvořivosti; v poslední době však již také zde vznikají heuristické programy (např. expertní systémy v lékařské diagnostice)

Současné přístupy k rozhodování:

- Již se nepředpokládá, že proces rozhodování je výlučně racionální. Rozhodování je chápáno jako proces zahrnující jak racionální, tak i mimoracionální přístupy.
- Není postupováno v posloupnosti logických kroků.
- Rozhoduje se podle širších hledisek než jaké se berou v úvahu při řešení úzkého problému.

Vlastní obecné kroky rozhodovacího procesu:

- získávání a posuzování informací o problému
- vyjasnění afektivní stránky problému i rozhodnutí
- hledání možných řešení a jejich variant
- co nejširší posouzení možných důsledků řešení
- zvážení rozhodnutí a příprava jednání
- stanovení pevného místa rozhodnutí v jednání

Ve více či méně složitých rozhodovacích procesech se mnohdy nejrůznějším způsobem podílí i ne zcela vědomá imaginativně-afektivní složka psychiky. Ukazuje se, že vedle racionality představuje také zcela rovnocennou složku v procesu rozhodování. K selhání vědomého a racionálního postupu při rozhodování a následné aktivaci podvědomé duševní činnosti dochází v situacích, ve kterých je:

- nedostatečná orientace v nové situaci
- nutnost řešení v situaci s nepředvídatelnými následky

- rozpor s dosavadními principy jednání
- vylučující se motivy
- vyrovnání se s neodvratitelnou ztrátou

Za podobných okolností pak při rozhodování, zvláště u lidí s dostatečnou zásobou zkušeností a poznatků, pomáhá překlenout mezerovitost informací intuice.

Rozhodnutí je tedy vždy výrazem řady hledisek (biologických, racionálních, prožitkových, sociálně podmíněných, jedinečných, abstraktních aj.). Jediným kritériem adekvátnosti každého předpokladu zůstává reálná praxe. Adekvátní posouzení každého rozhodnutí či reálného jednání určité osobnosti tedy vyžaduje kromě dobré znalosti konkrétních podmínek přinejmenším také totožnou rozumovou pronikavost i odpovídající vspělost imaginativně-emočních východisek.

Tvořivost

Tvořivost je chápána jako taková forma lidské činnosti, která přináší něco nového, originálního a současně společensky užitečného.

Novověk dospěl k pojetí tvořivosti jako kulturního ideálu. Tvořivost se někdy dokonce prezentuje jako základní princip vývoje člověka i světa, který prostupuje celé univerzum, ale je i výslednicí duševního dění jedince.

Mnoho psychologů se ve XX. století zajímalo o problematiku tvořivosti, a proto o ní existuje řada nejrůznějších výkladů:

- existenciální (podle kterého je tvořivost spontánní proces, ke kterému stačí připravit jen vhodné podmínky)
- instrumentální (vymezuje tvořivost jako metodicky zvládnutelný postup)
- monologický (shledávající snížení tvořivosti jako příznak úbytku sil)
- dialogický (nahlížející tvořivost jen jako důsledek relativity kritérií posuzování v daných podmínkách)

Kostroň soudí, že se jedná o vysoce komplexně strukturovaný projev psychiky s imaginativní (fantazie, intuice), heuristickou (myšlenkové řešení) a schematickou (systémové operace) složkou.

Maslow hovoří v souvislosti s tvořivostí o zdravé iracionalitě: „Jsou určité aspekty reality, které nemohou být poznány jiným způsobem než intuitivním a estetickým typem poznání“ a dodává, že

- tvořivost má své kořeny v neracionálním,
- řeč je nepřiměřená popisu totální reality,
- abstraktní pojmy opomíjejí mnohé z reality,
- abstraktní a verbální formulace často způsobuje, že zůstáváme téměř slepí vůči těm částem reality, které nejsou v této abstrakci zahrnuty.

Přehled teorií tvořivosti

1. Tradiční nahlížení kreativity nejen z hlediska procesu, ale i výsledného produktu:
2. Asocianismus: Spojení asociativních elementů v nové kombinace vyhovující potřebám. Rozvoj tvůrčích schopností pak spočívá ve cvičení méně banálních spojení.
3. Tvarová psychologie: Restrukturace částí celku zlepšující funkční hodnotu původní struktury, popř. vzhledem řešený rozpor existujícího a cílového stavu.
4. Behaviorismus: Odpověď na vnitřní či vnější stimuly, jejímž výsledkem je nový vzorec chování, popř. funkce znalosti aj.
5. Psychoanalýza: Dynamická integrace primárních a sekundárních procesů v zájmu ega.

6. Kreativita jako soustava intelektových operací (protipól pouhé konvergence, analytčnosti, krokové logiky, předvídatelnosti, vertikálnosti atp.) jako divergentní až intuitivní postup vedoucí k netradičnímu řešení. Tato forma bývá také více či méně spojována s některými osobnostními rysy.
7. Kreativita jako schopnost osobnosti v řetězci: schopnost- proces- produkt. Praxí rozvíjená dispozice vytvářet a rozpoznávat hodnotné změny.
8. Kreativita jako soubor osobnostních vlastností (spontaneita, otevřenost vůči zkušenosti, vnitřní energie aj.). Tedy pojetí kreativity jako komplexu lidských vlastností, manifestujících se jako kognitivní, empirický proces, ve kterém vznikne originální produkt. Tvořit tedy znamená také vnútit vlastní osobnost charakteristickým způsobem prostředí, přeměnit myšlenku v realitu.
9. Interakční pojetí kreativity ztotožňující ji s podstatou života. Kreativita je setkání intenzivní, vědomé, lidské existence se světem, anebo proces změny, vývoje, růstu organizace subjektivního života, či kreativita je životní podstata, maximum sebeuskutečnění osobnosti. Toto jsou vymezení neřikající zpravidla scientisticky orientovaným psychologům téměř nic.

Obecné etapy tvůrčího procesu:

- I. analytické stadium
 - volba úkolu (pocit'ování disonance)
 - určení hlavního prvku úkolu (myšlení)
 - odhalení rozhodujícího rozporu (intuice)
 - určení bezprostřední příčiny rozporu (rozumové ověření)
- II. operační stadium
 - průzkum typových způsobů řešení
 - a) v přírodě
 - b) v technice
 - hledání nových způsobů řešení změnami
 - a) v mezích dosavadního systému
 - b) v příbuzných systémech
 - c) v jiných systémech
- III. syntetické stadium
 - zavedení změn funkčně podmíněných změnami hlavního prvku (fantazie)
 - zavedení změn v metodách využívání daného systému (vůle)
 - zhodnocení vynálezu (myšlení)
 - přezkoušení vhodnosti stanovené zásady pro řešení jiných úkolů (fantazie)

Možnosti k dosažení nového vidění problému:

- přesně identifikovat vlastní dominantu řešení
- až přehnaně karikovat její jednostrannost, nedostatečnost a absurditu
- riskovat raději „objevení Ameriky“ než umrtvovat vlastní tvořivost zahlcováním se cizími teoriemi
- ověřit po čase i dříve zavržené nápady
- zbavit se strachu z omylu je mnohdy užitečnější než myšlenkový stereotyp
- jít se s někým poradit atp.

Vlastnosti a tvořivost

Skupina architektů byla požádána, aby ohodnotili sebe a svůj ideální obraz. Srovnajme:

Kreativnější požadovali: invenci, rozhodnost, nezávislost, individualismus, entuziasmus, úsilí, progresivitu a uznalost

Méně produktivní uváděli: odpovědnost, poctivost, závislost, spolehlivost, toleranci, chápavost, mírumilovnost, dobromyslnost, mírnost, solidnost, praktičnost a logické myšlení

Vazbu charakteristik osobnosti na kvality tvořivosti lze doložit i vývojovým přístupem. Pubescenti sice disponují svěží vnímavostí, jejich nápady ale bývají překotné, často neuvážlivě a nezdrženlivě uplatňované. Proto obvykle nebývá jejich tvořivost podporována. Teprve u adolescentů bývají tvůrčí aktivity již promyšlenější a plánovitější, umí se poučit z chyb a snadno se nevzdávají, ale nelze od nich vždy očekávat potřebnou odpovědnost. Dospělé tvořivé osobnosti projevují vyšší zvědavost, emocionální živost a spontánnost, dostatek energie, činorodost až hravost, odolnost k frustraci, vytrvalost a sebekontrolu, nízkou konformitu a kritičnost, vyšší sebedůvěru a potřebu nezávislosti, vyhraněnější individualitu, někdy až osamělost, široké zájmy i potřebu úspěchu, globální orientovanost, intuitivnost, vyrovnanost a ucelený obraz světa i vlastního hodnotového vědomí, posedlost problémem či právě realizovaným úkolem, zaměřeným zpravidla společensky žádoucím směrem, s vnitřním pocitem štěstí.

Porovnáním tvůrčí produktivity a věku vplynuly v odlišných oborech značné diference tzv. vrcholů tvořivosti:

matematika: 23 let, chemie: 29 – 30 let, fyzika: 32 – 33, astronomie: 40 – 44

Uvedené rozdíly dokládají, že tvůrčí potenciál osobnosti se zdaleka neredukuje jen na intelektové kvality. Vždyť i řada tvořivých osobností studovala jen průměrně anebo dokonce i s problémy (Hegel, Verdi ...).

Kreativní jedinec disponuje určitou neformální volností a nerad se pohybuje v zajetí společenských konvencí, má schopnost estetického vnímání, živou představivost a intuici.

Schopnosti a tvořivost

Základní předpoklady tvořivosti – schopnosti vázané k jednotlivým fázím tvůrčího procesu (přípravné, inkubační, intuitivní a hodnocení):

Senzitivita – schopnost rozpoznávat a včas vyhledávat potenciální problémy, citlivě reagovat na složité, komplexní problémové situace, rozpoznávat podstatné stránky, detaily a dílčí hlediska v nepřehledných situacích, orientovat se i ve špatně strukturovaných problémech, senzibilně vyhledávat a pohotově se zaměřovat na relevantní informace.

Restrukturace – schopnost uspořádat prvky v komplexních problémech, vytvářet nové vztahy a kombinace z dostupných prvků, schopnost měnit vnitřní strukturu stávajícího řešení a experimentovat se zadaným souborem dat, použít subsystém v nových souvislostech, přeformulovat problém atp.

Fluence – schopnost uvolnit kvantitativně bohatý tok myšlenek, námětů, idejí, uvolněně reagovat na podněty a problémové situace, schopnost formulovat početný soubor variant při řešení problémů v nejrůznějších oblastech – slovní, myšlenkové, formální, expresivní, behaviorální, aj.

Flexibilita – schopnost pružně měnit způsoby myšlení a přístupy k řešení problémů, stanoviska i úhly pohledu, překonávat stereotypní koncepce řešení a obohacovat je o další prvky, přesouvat pozornost na různé aspekty problému, přeměňovat a rozšiřovat běžně dostupné soubory informací.

Originalita – schopnost opouštět stereotypní cesty řešení problémů, objevovat souvislosti mezi významově vzdálenými strukturami, nalézat řešení nová, paradoxní, neobvyklá, atypická, zvláštní, originální, schopnost překračovat hranice konvenčního myšlení a volně

operovat s různými informacemi, myšlenkami i představami ve fantazii, schopnost psychického experimentování, intuitivnost.

Elaborace – schopnost prověřovat si a propracovávat myšlenky, informace a nápady, vypilovat řešení do detailu, hledat elegantní způsoby řešení, promyslet všechny souvislosti a důsledky řešení, zvážit i možné varianty změn vnitřních vztahů, připravit soubor opatření pro úspěšnou realizaci a případné opravné zásahy pro případ neúspěchu, formulovat výstižně a srozumitelně návrh opatření a úkolů pro realizátory.

Na mnoha dílcích fázích tvůrčího procesu se tedy podílejí vědomé i nevědomé procesy, schopnosti, vlastnosti, ba i hodnoty každého jedince, tedy funkce vázané podle komplexnosti a šíře dopadu k různým vrstvám našeho modelu struktury osobnosti. Tvořivost vyžaduje adekvátní odražení reality pro rozpoznávání a vyhledávání problémů, chápání souvislostí pro uspořádání a kombinování prvků, schopnost zobecňování a schematizaci principů umožňující variovat myšlenkově principy, včetně umění využívat vlastní intuici pro komplexnější odhalení stránek jevu, představivosti a fantazie pro nalézání nových řešení a experimentaci, prožívání i chtění k prověření dopadu i zvážení nezbytných opatření, důležitý je však i podíl funkcí vyšších vrstev zahrnujících globálnější aspekty duševního dění osobnosti.

Vizualizace

Schopnost vizuálního zobrazení problému se ukazuje být základní podmínkou pohotovosti nalézání inovativního řešení.

Míru schopnosti využívat vizualizace při řešení problémů lze ověřit jednoduchým pokusem:

Představte si červeně nabarvenou dřevěnou krychli, kterou pak v duchu dvakrát kolmo na sebe v polovině proříznete a pokuste se určit, kolik tak vzniklo ploch bez nátěru.

Jestliže byla vaše představa naprosto živá, umožňující snadnou imaginativní manipulaci, jste typ s výraznou zrakovou představivostí, myslící v živých obrazech. Takoví lidé jsou díky rozvinutějšímu vizuálnímu myšlení ve značné výhodě při jakékoliv tvůrčí činnosti než lidé, kteří mají podstatně chudší představivost. Ti pak daný úkol řeší čistě logicky. Také smíšený typ, využívající vizualizaci jen pomocně, se v tomto pokuse mnohem častěji mylí. (Mimochodem - těch ploch je jen osm.)

Flexibilita

Pružná změna postupu je při řešení problémů další nezbytnou schopností při jakékoliv tvůrčí aktivitě.

Autodiagnostika: Nakreslete si čtverec a rozdělte jej vertikálně i horizontálně na tři stejná pole tak, aby v něm vzniklo devět menších čtverečků. V rohových čtverečcích obrazce pak udělejte úhlopříčky tak, aby jakoby zkosily jeho hrany a navíc udělejte ještě jednu libovolně směřovanou úhlopříčku ve středovém čtverečku obrazce.

Nato se pokuste celý tento obrazec nakreslit co nejrychleji znovu, tentokrát však pouze jedním tahem, tedy bez zvedání tužky, dvojího tažení po jedné čáře atp. Navíc si u každého nového pokusu udělejte malý kroužek ve výchozím bodě.

Nejllepší výsledek je asi 30 sekund, existují však lidé, kteří to nezvládnou ani po 15 minutách. Počet pokusů, zvláště pak míra variability voleb výchozího bodu, napovídá vaši obvyklou strategii řešení problémů a míru flexibility uvažování.

Ulpíváte-li na stále stejném a navíc špatném výchozím bodu, prozrazuje to sklon k rigiditě, tedy strnulému ulpívání na jedné dominantě postupu a to navzdory tomu, že očividně nevede k cíli. Rigidita je jednou z nejzávažnějších překážek úspěšné tvořivosti.

Pronikavé myšlení disponuje naopak flexibilitou, tedy rychlostí, schopností kombinovat nejrůznější postupy a pružně se přizpůsobovat novým zjištěním či okolnostem.

Podvědomá projekce a intuice

Projekce je projev pudově afektivní potřeby a nevědomého přání. To, co bylo původně projikováno z hlubinně duševních popudů, pak jako obrazná skutečnost nabývá tvar a nastupuje pomocí vědomí cestu k realizaci. Uplatňuje se ve snech, hře, fantazii atp. Projekce je zpravidla vyjádřením touhy či potřeby přetvořit realitu a stává se někdy i skutečností (např. sen o létání – mýtus o Ikarovi – letadlo).

Naše podvědomí svým způsobem samostatně zpracovává určitá data i mimo naši vůli. Intuice je orientována na percepci (vnímání) možností, významů a vztahů vhladem. Intuice a pocitování je považováno za iracionální funkci, operující sice značně široce, avšak mimo racionální kritiku a hodnocení. Intuice bývá také charakterizována jako percepcí prostřednictvím nevědomí a může se projevit v bezprostředním postřehnutí vztahu zdánlivě nesouvisících jevů, ale také jako kreativní akt. Její zdánlivá náhodnost i bezprostřednost není nijak mystickou, ale zcela zákonitou součástí tvůrčí práce.

Diagnostika tvořivosti

Simulované problémové úlohy a situace, jejichž řešení vyžaduje uplatnění tvůrčích schopností, nejrůznější testy tvořivosti, modelové etudy, problémová výuka aj. jsou prostředky, které mají jak diagnostickou, tak i tréninkovou funkci.

Ačkoli jsou kreativní výkony v životě značně závislé na situaci, spočívají testy tvořivosti zpravidla v řešení od života poněkud odtržených problémů. Obvyklými metodami na zjišťování tvořivosti jsou:

- testy zlepšení předmětu (navrhování vylepšení běžných předmětů, přístrojů, programů)
- testy kombinace předmětů (navrhování uplatnění pro neobvyklé kombinace běžných předmětů, např. kleští a tkaničky do bot)
- testy kuriózního námětu (např. návržení nové kuriózní sportovní disciplíny a jejích pravidel)
- testy metaforického vyjádření (nalezení neotřelého a vtipného vyjádření pro běžně známou skutečnost, např. že sněží)
- testy plánování a organizace (promyslet přípravu a organizaci, např. letošní Dies academicus)
- testy alternativního uspořádání (nalézt varianty realizace řešení určitého problému)
- testy rozpoznání problémů (domýšlet problémy nových neznámých okolností, např. jaké důsledky by mělo, kdyby lidé měli oči i vzadu)
- testy rozpoznání výhod a nevýhod (pozitivní a negativní stránky něčeho hypotetického, např. kdyby lidem narostla křídla)
- testy strategie jednání (představa chování v nové situaci, např. jak uplatnit schopnost prolézat zdi)
- testy prevence problémů (navrhnout prevenci, např. jak zabránit možnosti zranění chodců na přechodu přes silnici před naší fakultou)
- testy neobvyklého použití (hledání netradičního uplatnění pro běžné předměty, např. znakem dobré tvořivosti je schopnost vymyslet za 5 minut více než šest neobvyklých použití na každý ze tří společně zadaných předmětů, jako je třeba cihla, deštník, tužka nebo mince, láhev, vidlička aj. - test je dobré opakovat pokaždé s jinými předměty; kromě počtu nápadů se hodnotí i původnost výtvaru, dále reálnost či absurdita řešení atp.)

Můžete si vyzkoušet například test neobvyklého použití:

Zkuste za pět minut vymyslet více než šest neobvyklých použití na každý ze tří zadaných předmětů: cihla, deštník a tužka. Kromě počtu nápadů se hodnotí i uplatnění paměťové představy anebo původnost výtvaru fantazie, ale i reálnost či absurdita řešení atp.

4.2 Harmonizace obrazu světa

4.2.1 Imaginativně – emotivní funkce

Na rozdíl od relativně dobře známých a více či méně jednoznačně definovatelných funkcí, od citů po „vzdělanost“, není **imaginativně - emotivní** oblast prožitkových a řídicích složek duševního dění, od citů po „životní moudrost“, dosud nijak adekvátně vymezena, zmapována, ani definována – třebaže by bez ní sotva mohl existovat náš vnitřní svět, a prožívání a reagování by nikdy nedosáhlo širšího souladu s realitou.

Imaginativní aktivity jsou v psychologii často označovány a interpretovány ve smyslu: *imaginace, obrazotvornost, obraznost (obrazivost), fantazie, představivost, intuice, inspirace, invence, snění (včetně denního).*

Imaginativně-emotivní funkce v našem pojetí představují souhrn východisek prožívání a chtění ve všech rovinách duševního dění, těsně vázaných na vlastní Já subjektu.

Imaginace (obrazivost) představuje nejen základ tvůrčí činnosti, ale také denních snů a dalších mechanismů psychiky, které zařazujeme do oblasti „psychického soukromí“ subjektu. Jejím nejvyšším projevem je zvláště více či méně vědomé *formování* jisté *harmonizace* prožívaného globálního „obrazu“ a **povědomí „řádu světa“**, tedy vlastní životní „moudrosti“, což je funkce dovršující imaginativně-emotivní aspekty duševního dění osobnosti v této čtvrté vrstvě našeho modelu.

* NEUROFYZIOLOGICKÉ ASPEKTY IMAGINACE

Imaginativní aktivity dnes již nepředstavují nějaký „konstrukt“, bez neurofyziologických podkladů. Již před čtvrt stoletím zjistil R. Sperry **rozdílnou funkci pravé a levé hemisféry** – totiž, že *pravá hemisféra zpracovává obrazný materiál spíše globálně, s využitím fantazijních kombinací a intuice*, kdežto *levá* hlavně verbální materiál formálně logickou cestou, v konkrétním čase, analyticky, v řadách, atp., tak byly svým způsobem i přesněji diferencovány funkce „imaginativní“ a „racionální“.

Od té doby došlo k dalšímu zpřesnění těchto údajů. Zdá se, že zatímco se **levá hemisféra** výrazněji podílí na myšlenkových operacích jako je analýza, abstrakce, řešení logicky uchopitelných problémů verbálního či výpočtového charakteru, plánuje sekvenční postupy v reálném čase atp., *aktivizuje se pravá hemisféra spíše na čase nezávislých přístupech, subjektivní, intuitivní a vzhledové povahy, vizualizaci, představivosti, kreativitě, chápání metafor, symbolů, řešení prostorových úloh atp.*

Již v roce 1907 poukázal Croce na **dvojí typ poznání: intuitivní a logický**, operující buď s „obrazy“ anebo „pojmy“.

Dilthey považoval *imaginaci ve spojení s prožitky* i z hlediska orientace za jednu z nejvýznamnějších složek duševního dění. *Imaginace* je podle něj „*vetkána do souvislosti celého duševního života, umocňuje všechny prožitky, zprostředkovává jedinci svět významů a pochopení lidského života, dějinných souvislostí a událostí celého lidstva*“. Soudil, že *třebaže imaginace bývá propojena také s vjemy, představami, pamětí a dalšími duševními procesy, zceluje je ve specifickou jednotu, jejímž globálním výrazem je „myšlení v obrazech“*.

Tato myšlenka se v různých podobách navrací stále i v řadě novějších teorií. Leisengang hovořil např. o tzv. „**herakleitovském**“ myšlení opírajícím se o obrazy, které jsou svým způsobem pro člověka neméně přínosné jako myšlení pracující s pojmy. Jeho

předmětem je konvenčnímu pojmovému myšlení obtížně pochopitelné *transcendentno* (to, co přesahuje hranice na zkušenosti založeného poznání).

Také Begiašvili v roce 1979 upozornil na existenci *dvou způsobů poznávání: teoretického* (pojmového) a *emotivního*.

Rugg 1963 ve své „teorii tvůrčí imaginace“ obdobně rozeznává *dva typy zkušeností: observačně-logické* (myšlení vyjádřené slovy) a *citové myšlení* (emocionálně podmíněné, intuitivní, převážně generalizující, primárně nonverbální).

Představitost a fantazie nejsou tedy rozhodně jen nějaké okrajové a inferiorní (podřadné) složky poznávacích funkcí, jak se mnohdy soudilo, ale v přirozeném toku duševního dění často naopak účast verbálního myšlení mnohonásobně převyšují.

Imaginaci je dnes přisuzována stále významnější role (potencialita, smyslové zobecnění, transformace mezi vjemy a pojmy, permanentní kombinace smyslového a racionálního), avšak intelektualistické snahy o oddělování citu a rozumu je třeba hodnotit jako nepřiměřené. Na duševním dění člověka se totiž vždy podílí *celá osobnost*. „*Umění a intelekt jsou dvě křídla jednoho živého tvora a pouze společně zaručují pokrok lidského ducha k nejvyšším sférám vědomí*“ [Read 1967].

Součástí bezprostředního prožívání je také *katartická* (uvolňující) *funkce imaginace*. Díky své vazbě na emoce plní imaginace také významnou vnitřně „očistnou“ službu.

Fantazie tak účinně slouží i duševní harmonizaci, což se projevuje již v dětství vedle snů např. i v námětových hrách, volné kresbě, později i v prožívání dramatu, umění atp.

4.2.2 Moudrost

Zpracování informací v procesu subjekt-objektové interakce probíhá mnohdy i prostřednictvím tzv. „kvaziracionálního myšlení“, které představuje kontinuum se dvěma extrémy:

1. *analytické myšlení* – deterministické, *explicitní* (přímé, jasné), sekvenční (intervalové) a reprodukovatelné.
2. *intuitivní myšlení* – pravděpodobnostní, *implicitní* (bez přesného vyjádření, samo sebou), kontinuální, mimo vědomý postup. Zpracovávání informací zde probíhá převážně prostřednictvím názorně symbolických znaků.

V běžné praxi se mísí obě složky v závislosti na typu osobnosti i typu řešených úkolů, nemusí být tedy aktuálně vždy zcela v rovnováze. Oba procesy mají obecně vzato své silné i slabé stránky.

Navzdory řadě pokusů o vytvoření jistých *explicitně teoretických rámců* se však daná problematika *moudrosti* nachází stále mimo oblast obvyklých zájmů psychologických výzkumů, třebaže v rámci mnohých filosofických i uměleckých koncepcí představuje již poměrně ucelený soubor poznatků.

Člověk je ve své imaginativně-emotivní oblasti duševního dění nadán specifickými, relativně iracionálními a ne plně uvědomovanými postupy a strategiemi (uplatňovanými nejen ve snech, mýtech, projekci, umělecké tvorbě, obranných mechanismech, ale i v každodenním rozhodování), jejichž pomocí dokáže zharmonizovat, zhodnotit i komunikovat často značně disonantní údaje.

Explicitnímu zkoumání kategorie *moudrosti* se dosud v psychologii věnovala jen velmi malá pozornost, s jistými problémy se však setkáváme i při snaze o její alespoň *implicitní* postžení. *Implicitní* cestou zkoumali Claytonová a Birren „*představu moudrého člověka*“. Nejčastěji byly uváděny vlastnosti: *vnímavý, vědoucí, zkušený, chytrý, s intuicí, introspektivní, umí být sám sebou, se smyslem pro humor, schopný spoluprožívat, chápající mírný, mírumilovný, praktický* aj. Jen velmi málo těchto vlastností bylo vázáno na věk.

V jiném výzkumu pak Claytonová předkládala třem věkovým skupinám adjektiva potencionálně se týkající „moudrosti“ a prostřednictvím škály získala následující hierarchii obecně preferovaných vlastností: *zkušený, intuitivní, introspektivní, pragmatický, chápavý, jemný, empatický, inteligentní, mírumilovný, znalý, se smyslem pro humor, bdělý, pozorný*. Sternberg zase zjišťoval styčné plochy, které se podle hodnocení laiků vyskytují mezi **moudrým** a pouze **inteligentním** jedincem. Z výzkumu vyplynulo, že jedinec považovaný za moudrého váže poněkud jiné specifické charakteristiky: *naslouchá ostatním, váží si jejich rad, uvážlivě dospívá ke generalizacím a dokáže přiměřeně jednat se širokým spektrem lidských povah. Při sbírání údajů pro adekvátní rozhodování dokáže „číst mezi řádky“ a efektivně využívá všechny dostupné informace. Současně je schopen citlivě a přiléhavě formulovat jasné a adekvátní závěry a bere v úvahu krátkodobé i dlouhodobé důsledky jejich realizace. Snaží se těžit ze zkušeností jiných a učí se z chyb jejich i vlastních. Navzdory již „relativně fixovaným výchozím hlediskům“ dokáže své vlastní názory pod vlivem faktů také pružně měnit.*

Pokud jde o porovnání *implicitních* aspektů **moudrosti** a **kreativity**, není podle Sternberga překvapující, že korelace mezi nimi jsou poměrně nízké a dokonce v některých případech i negativní. Zatímco **moudrý** jedinec je totiž obecně považován za *konzervátora základních principů* životních zkušeností, *kreativní* osoba je naopak jejich principiálním odpůrcem. Skutečná **moudrost** by však měla do jisté míry zahrnovat oba tyto přístupy, jinak by byla spíše dogmatem a ty jsou v širším náhledu vždy brzdou vývoje.

Podle Richardsona může obecně představovat tato „*syntetická duchovní rovina subjektivního prožívání jevů širšího významu*“:

- Něco, co dává význam a smysl životu.
- Soubor etických pravidel, podle nichž bychom měli žít.
- Nesobeckost a smysl pro druhé, vůli udělat pro ně víc než pro sebe.
- Přirozené vnímání síly, která řídí náš vesmír.
- Nejpříjemnější lidskou vlastnost – protože je těžké ji pochopit [Banks, 1980].
- To, co vnímáme jako nevysvětlitelné nebo jen velmi mlhavě poznané – něco, co se stává záležitostí osobní víry.
- Něco, co nelze rozumově vysvětlit – problematika uznání mimopřirodních až nadpřirozených sil.
- U některých to splývá s „vírou v Boha“.

* INTEGRATIVNÍ „OBRAZ SVĚTA“

Skutečná vnitřní „**moudrost**“ subjektu nezná ostré hranice mezi vědou, uměním, svátečními obřady či každodenním životem. Nevyhýbá se ani tématům, o kterých lidé uvažují zpravidla teprve v určitých mezních chvílích života, tvořících však odnepaměti nedílnou, a nikoli nepodstatnou, součást jejich duševního dění – např. zda jsou lidé ve své podstatě dobří anebo zlí, jaký je smysl života, otázky posmrtné existence atp.

Vzniká tím subjektivní, více či méně integrovaný *obraz světa*, ke kterému těsně přiléhá i více či méně propracované a strukturované *hodnotové vědomí* každého jedince, které představuje samo o sobě uzlový bod motivačního kvaziprostoru tvořeného zobecněnou koncepcí přírody a světa, postavení člověka ve světě i v mezilidských vztazích, *střetají se zde tak již filozofické, sociologické i psychologické aspekty*.

* IDEÁLY A IDEJE

S vnitřním obrazem řádu světa a s ním korespondujícím *hodnotovým vědomím* souvisí také *ideály*. **Ideál** je osobitý cíl, či spíše *imaginativní cestou* vytvářená *ideální představa dokonalého cíle*.

V psychoanalytické literatuře bývá pojem ideálu nahrazován pojmem hodnoty či „duchovní hodnoty“. Zatímco **ideály** jsou však spíše jen *ideálním obrazem*, představují **hodnoty** již určitá *osobní hlediska motivace*, zobecnění řady konkrétních cílů.

Je mnoho možných úrovní a kvalit *ideálů*, jednou z nejobecnějších forem ideálu je vize optimálního řádu (koncepce, ideologie), ať přírodního či sociálního. Pojmy „dobré“, „má být“, „norma“ atd. jsou však na této úrovni pouze osobně akceptované abstraktní všeobecné předpoklady.

Kdyby nebylo osobních ideálů – „představ toho, co má být“, byli bychom prostředím zcela determinováni. Člověk má tedy možnost disponovat v působení na sebe vlastními vnitřními a osobitými pákami, ať jde o ideály, ideje, hodnoty či cíle, *kteřé jsou však v jeho duševním dění zcela reálné, funkční a přirozené*, třebaže jsou nezřídka propojeny s autosugescí. Jsou to významné osobní impulzy, i když *jejich formování neprobíhá vždy na zcela vědomé úrovni*, a v jejich pozadí stojí vždy pochopitelně vedle vnitřních tlaků i určité vnější kultivační podněty.

V našem podvědomí se tak neustále pohybují relativně uvolněně a bez pevné spjatosti jak nejrůznější ozvěny minulosti, tak prožívané znaky aktuální situace, včetně skic budoucnosti, krystalizující do podoby nejrůznějších idejí a ideálů. Ty pak sjednocuje soukromá sféra „osobní víry“ subjektu, zformovaná jako více či méně vědomý **vnitřní „obraz světa“**, vlastní systém východisek, ***kteřý se na dané úrovni obecnosti jeví subjektivně jako nepochybný.*** *Obsahy bližší povrchu pak vykazují stále menší hodnověrnost*, jsou plné pochyb a pouhých pravděpodobností, ať jde o vlastní prožívání, přijaté postoje či vlastní předsevzetí, a vyznačují se oproti obecnějším a širším ideálům a idejím také menší schopností zasahovat v plné šíři a hloubce lidské nitro.

* VARIABILITA OBRAZŮ SVĚTA

Principy dynamiky lidské imaginace tedy nepředstavují jen sociálně-kulturní, ale také psychologický jev. Věda nemůže přehlížet žádný aspekt mechanismů těchto jevů, se kterými se obtížně potýká zvláště dospívající mládež.

Obecně je nyní u nás pro mnohé pedagogy dosti *nesnadné vyrovnávat se s větší variabilitou náhledů řádu světa u žáků*. Je však třeba plně respektovat osobní světonázorová přesvědčení – ať jsou ateistická, buddhistická, křesťanská či jiná. Třebaže to v historii nebylo vždy uznáváno jako čistě **vnitřní soukromá sféra každého člověka**.

Obecně je totiž pro mnohé lidi téměř šokující zjištění, že to, co jim připadá „naprosto jasné“, může být pro jiné naopak „naprosto nemyslitelné“. Předmětem psychologie ale není a nikdy nebylo řešit nějaké teologické „otázky Boží existence“ atp. Pro psychology představují tyto aspekty *pouze specifická intrapsychická východiska*, tedy jen **jednu z variant** možných harmonizačních, **duševně hygienických až autoterapeutických systémů jedince**.

* SEBEPOSUZOVÁNÍ

Objektivující přístupy svým modelem „člověka-robota“ zákonitě přehlížely rozsáhlou oblast nezávislých a spontánních aktivit lidské psychiky, plnící řadu významných prožitkových i řídicích funkcí ve struktuře duševního dění osobnosti. Studium těchto komplexnějších a mnohdy i podvědomou syntézou realizovaných imaginativně-emočních funkcí tedy dosud provází jistá neostrost kategorií i možnost diagnostiky.

K autodiagnostice MÍRY INTEGROVATELNOSTI OBRAZU SVĚTA vám tedy nabízíme vlastní postup spočívající v rozhodování o míře příklonu k jednomu ze dvou protikladných výroků.

Vzhledem k tomu, že život v sobě skrývá mnoho protikladů, lze předpokládat, že moudrý, zralý tedy svým způsobem i „úspěšný“, šťastný a vyrovnaný člověk je schopen ve

většině případů samostatně dospět na základě dosažené integrity východisek k pronikavějšímu postižení adekvátností té-ktelé myšlenky. Pokuste se při tom také introspektivně sledovat vlastní postup hodnocení. Dosažený výsledek pak porovnejte s dříve zjištěnými kvalitami vlastní inteligence, tvořivosti, životní spokojenosti atp. a posuďte, do jaké míry spolu korespondují.

Volte uvážlivě, se kterou myšlenkou dvou relativních protikladů více souhlasíte. Míru svého příklonu k první či druhé variantě vyjádřete volbou jednoho z čísel na pětistupňové škále (1-2-3-4-5):

1. Co je opravdu vědecké, má být prezentováno vážně.

1-2-3-4-5

Hloubka poznání se mnohdy snoubí až s humornou nadsázkou.

2. Kdo jde jinudy než ostatní, šlape blátem.

1-2-3-4-5

Na vychozených cestách se nejsnáze uklouzne.

3. Náhoda rozhoduje zpravidla víc než skutečné kvality.

1-2-3-4-5

Štěstí dává přednost jen dobře připraveným.

4. Existují authority, kterým lze věřit s naprostou důvěrou.

1-2-3-4-5

Každou informaci je potřeba si ověřit.

5. Vědění dává lidem moc nad světem i vlastním osudem.

1-2-3-4-5

Nikdy zcela nepoznáme ani to, co bychom měli vědět.

6. City vždy ruší objektivitu myšlení.

1-2-3-4-5

Myšlení je dobré stále korigovat citovým prožíváním.

7. Politiku mají dělat profesionální politici, ne ulice.

1-2-3-4-5

Na bezpráví mají vždy vinu i ti, co nedělají nic.

8. Každá skupina má právo na vlastní mravní hlediska.

1-2-3-4-5

Skutečná mravnost nezávisí na skupinových normách.

9. Není chytrý, kdo nežije na patřičné materiální úrovni.

1-2-3-4-5

Kvalitu života určuje spíše poznání a mravní úroveň.

10. Vítěz může být vždy pouze jeden.

1-2-3-4-5

Skutečný efekt přináší jen spolupráce.

11. Nežijeme proto, abychom pracovali.

1-2-3-4-5

Úspěch v práci je jednou z největších životních radostí.

12. Evidentní fakta jsou vždy pravdivá.

1-2-3-4-5

Jen ten nejváhavější soudce je skutečný znalec.

13. Vspělost se snoubí s klidem a pohodou.

1-2-3-4-5

Nepřátelé a stálé problémy napomáhají k růstu.

14. Praxe je víc než každá teorie.

1-2-3-4-5

Nejpraktičtější věcí je dobrá teorie.

15. Situace a nadání určují náš osud.

1-2-3-4-5

Silná motivace překonává okolnosti, ba i slabší vlohy.

16. Občas je nutné porušit normy slušnosti.

1-2-3-4-5

V každé situaci existuje přijatelný kompromis.

17. Podřízenost a jednota zaručují vyšší výkonnost.

1-2-3-4-5

Pouze silná individualita je zárukou výkonnosti.

18. Slastný odpočinek je jádrem životní spokojenosti.

1-2-3-4-5

Jen precizní práce přináší životní blaho.

19. K vyšší vzdělanosti prospívá značná šíře zájmů.

1-2-3-4-5

Dokonalá specializace vede k všestrannosti.

20. Skutečně hodnotná jsou pouze objektivní fakta.

1-2-3-4-5

Hodnota čehokoliv spočívá především v subjektivním ocenění.

Sečtete si nyní dohromady hodnoty svých voleb a výsledek podělte 20. Jedná-li se o číslo 3 či nižší, napovídá to vaši dosud jistou mentální mladost. U lidí zralejších a zkušenějších lze tedy očekávat spíše vyšší skóre.

4.3 Životní teleologie

4.3.1 Hodnoty

Z hlediska první roviny je člověk v duchu redukcionismu vymezován div ne jako „nositel oxidace“ či „homeostatický systém“, druhá rovina jako by hledala východisko ve vazbě na tradici, v konformitě a plnění vymezených povinností, třetí rovina se pak orientuje především na sebeinterpretaci a seberealizaci, nicméně se ukazuje, že hledáním naplnění existence jen v sobě samém není lidská „vůle ke smyslu“ dostatečně saturována. Být člověkem tedy odkazuje na něco, co jej překračuje, co se stává jeho životním posláním. Toto vlastní poslání si zpravidla stanoví každý subjekt sám. I zde tedy platí, že kvalita vzdělanosti a moudrosti se zúročí zvláště při osobním výběru hodnot, promítajícím se pak do vlastního životního stylu a údělu každého jedince. V tomto smyslu, tedy spíše psychologickém než filozofickém, lze již v nezbytném subjektivním řešení „životní teleologie“ (tj. účelnosti, účelovosti a smysluplnosti vlastního přístupu k životu) na dané úrovni „zralosti“ autokultivující se osobnosti předpokládat i určité aspekty „humanistické teleologie“.

Pojem hodnota je pochopitelně zcela odlišný z hlediska ekonomie, sociologie, psychologie či filozofie.

V rámci filozofie se na zkoumání podstaty hodnocení a hodnot orientuje zvláště axiologie (aksiá – cena, hodnota; logos – slovo, věda).

- Neopozitivismus popírá reálnou existenci hodnotových vlastností v objektu samém a tvrdí, že „dobro“, „krásno“ atp. jsou jen výrazem našeho subjektivního vztahu k předmětu či jevu, který hodnotíme.
- Idealisté naopak považují hodnotu za jakousi „nadpřirozenou podstatu“, přicházející ze světa mimo prostor a lidské zkušenosti.

Psychologicky jsou hodnoty jistým zobecněním snahových tendencí člověka, opírajícím se o jeho zkušenosti a ideje, jsou tedy zpravidla formovány každým jedincem z jeho subjektivního hlediska, což dokládá i jejich jedinečnost a vazba k vlastní osobě.

V Maslowově pojetí pak představují životní hodnoty osobní „vizi dokonalého života“ a jsou tedy „něčím, pro co má cenu žít“. Uspokojování takovýchto životních hodnot přináší „nejvyšší radost a štěstí“. Tato „metamotivace“ je také podmínkou k dosažení „plného lidství“ a s její deprivací dochází naopak k „úbytku lidství“. Příčiny takového stavu mohou být pochopitelně nejen v okolí, ale i v člověku samotném.

Hodnotové vědomí, hodnotící vědomí a hodnotová orientace

Kategorie hodnot tvoří u každé normální zralé osobnosti více či méně uvědomovanou relativně stabilní a hierarchicky uspořádanou strukturu, tzv. hodnotové vědomí (hodnotovou hierarchii, žebříček hodnot). Hodnotové vědomí integruje všechny osvojené i osobní životní zkušenosti a tendence individua a těsně přiléhá k jeho subjektivnímu „obrazu světa“.

Celek vnitřního jedinečného hierarchického uspořádání hodnot představuje tedy tzv. „hodnotové vědomí“, jako relativně stabilní, konzistentní, více či méně osobitý psychický útvar každé osobnosti, zabezpečující jí po jistou dobu jednotný hodnotící a výběrový přístup k realitě. Ve své úplnosti však nebývá vědomě přístupné ani samotnému subjektu.

Hodnotové vědomí, jako systém hierarchického uspořádání hodnot a jejich vztahů, nabývá v průběhu vývoje stále vyšší osobitosti, zralosti a integrovanosti.

V průběhu života dochází zákonitě, v závislosti na vnitřních i vnějších biologických a sociálních změnách, k nezbytné periodické restrukturaaci hodnotového vědomí i orientace subjektu.

Ukazuje se také, že obsah soustavy hodnotového vědomí je svým způsobem „trojdimenzionální“, zahrnuje tedy vědomí hodnot minulého období, aktuální hodnotovou orientaci a zároveň i určité povědomí hodnot spjatých již potenciálně s obdobím následujícím.

V. E. Frankl třídí hodnotové kategorie do třech okruhů:

- Tvůrčí hodnoty (aktivita, produktivita aj.) představující snahu něco umět, dělat a tvořit. Sama tvorba by však neměla být reflektována jako „prostředek“ k životní naplněnosti, ale jako štěstí a cíl sama o sobě – jedině tak mohou vznikat vrcholná díla.
- Zážitkové hodnoty (kontemplace, emocionalita aj.); tedy něco prožít, někoho milovat.
- Postojové hodnoty (hrdinský postoj, vzdor ducha aj.) spočívající ve schopnosti nalézt nějaký smysl, stanovisko, postoj a vyrovnání i za zcela beznadějně situace, například tváří v tvář nezměnitelnému osudu (kupř. „být vzorem těm zdravým, jak statečně nesu svůj osud“). Mít také „něco“, co po sobě člověk na světě zanechá, čím pak naplní smysl a sebe sama v den, kdy se naplní jeho čas.

Uváděné rozlišování kategorií hodnot je nezbytné nejen pro projektování a vyhodnocování výzkumů hodnot, ale i k jejich osobní uvědomělé diferenciaci.

V. Smékal uveřejnil shrnutí nejčastěji uváděných hodnot. Dovolili jsme si je uspořádat podle příslušnosti k jednotlivým rovinám našeho modelu. Vyplývá z toho, že se zde vyskytují pouze aspekty týkající se nejvyšších dvou vrstev duševního dění:

Vrstvu III. představují hodnoty : společenské uznání, úcta k sobě; majetek (dům, auto aj.), moc, zralá láska, dobro nejbližších, život plný zážitků a život bez starostí.

Do IV. vrstvy pak lze zařadit hodnoty jako: všestranný rozvoj osobnosti, mistrovství a dokonalost, tvořivost; vnitřní harmonie, moudrost, spravedlnost, tolerance, demokratičnost, krása; pocit naplnění a uskutečnění, dobro lidstva.

Pro vlastní orientaci si nyní zkuste podtrhnout v uvedených seznamech hodnot ty, s nimiž se sami ztotožňujete, popř. doplňte za sebe i další, a sami se pak zamyslete nad tím, jakou konkrétní aktivitou je naplňujete, anebo byste je mohli naplňovat. Vznikne tak pro vás námět k dalšímu sebeusměrňování vlastních snah a projevů.

Dnes již klasickým vzorem posuzování typů hodnotových zaměření je koncepce E. Sprangera. Podle ní se kulturní aspekty životního prostředí uplatňují v podobě šesti možných „objektivních hodnotových úvarů“ (ekonomický, mocenský, teoretický, estetický, sociální a náboženský). U každé osobnosti se sice zpravidla nachází v určitém stupni většina těchto zaměření, jedno z nich ale většinou dominuje a určuje tak typ uspořádání vlastního hodnotového vědomí.

Sprangerovou typologií hodnotových zaměření se inspirovali P. E. Vernon a G. W. Allport a z jejich výzkumů odvodil W. A. Lurie faktorovou analýzou 4 faktory hodnotového zaměření: ekonomicko-politický, teoretický, náboženský a sociálně-altruistický. V současné době existují řady nejrůznějších variací těchto základních orientačních aspektů osobnosti (např. hédonistický, praktický, romantický, gnostický, estetický, humanistický aj.) Metody zjišťující příslušnost k uvedeným typům hodnot mívají nejrůznější podobu, např. dotazníku: „*Jaký jste typ návštěvníka muzea*“, ve kterém je třeba zatrhnout v každé položce nejvýš tři osobní požadavky na tuto instituci:

1. Co by se podle vás mělo v muzeích realizovat především?

- A – poskytovat vždy strhující potěšení z řemeslné preciznosti práce starých mistrů
- B – uchovávat především významné materiální hodnoty minulosti
- C – prezentovat údaje o průběhu a důsledcích mocenských zvrátů
- D – dbát zvláště na vědeckou přesnost, úplnost a systematickosti informací v každé expozici
- E – poskytovat hluboký kulturní zážitek z esteticky působivé prezentace včetně celkové úpravy prostředí
- F – umožňovat lidem názornou představu o každodenním životě našich předků

2. Co očekáváte, že by měla poskytovat návštěva muzea?

- A – inspiraci z mistrovské organizace, technologie a vlastní realizace řemeslné výroby v dřívějších dobách
- B – představy a poučení o ekonomické problematice i způsobech hospodaření našich předků
- C – možnost podrobnějšího seznámení se životem a myšlením řady významných osobností, které se něčím proslavily
- D – teoretické informace již v úvodu každé části expozice a podrobné vysvětlivky u jednotlivých exponátů
- E – dokonalé obrazové publikace, popřípadě možnost zakoupení reprodukcí a kopií umělecky hodnotných exponátů
- F – poučení o problémech a postupech řešení i běžných životních krizí v dřívějších dobách

3. Čemu by se v muzeích mělo věnovat ještě více pozornosti?

- A – názorným demonstracím funkce všech vystavovaných exponátů
- B – peněžním relacím různých dob, popř. také bližším okolnostem nálezů vzácných pokladů
- C – zasvěceným a podrobným analýzám úspěšných strategií bitev
- D – dokumentaci důsledků různých kvalit vztahů lidí a přírody v dějinách
- E – historickým proměnám kritérií krásy a forem estetizace životního prostředí v různých dobách
- F – folklóru, smyslu a průběhu nejrůznějších lidových obřadů i další životním radostem našich předků

Uvedli jsme z dotazníku pouze výběr několika otázek, nicméně i tak lze říci, že převaha voleb odpovědí označených A prozrazuje praktickou a technickou orientaci. Ctižádostí takových osob je pak spíše „umět využít“ než pouze „vědět“. Převahou odpovědí B se vyznačuje ekonomický typ, tedy člověk orientovaný na hledání jistot v materiálním zabezpečení. V případě převahy odpovědí C jde o tzv. mocenský čili politický typ, hledající zabezpečení vlastní existence ve vysokém postavení a kariéře. Úspěšní lidé tohoto druhu vládnou obvykle spíše „chytráctvím“ než „chytrostí“.

Oba uvedené typy hodnotové orientace (B a C) jsou sice obecně velmi frekventované, byly však „jablkem sváru“ v celých lidských dějinách a představují kvalitu adaptace odpovídající nejvyšší úrovni III. vrstvy osobnosti. Vyšší a člověka důstojnější hodnoty jako je pravda, krása či dobro se promítají teprve v následujících variantách odpovědí. Převaha odpovědí D napovídá příslušnost k tzv. teoretickému typu, tedy lidem pocitujícím své nejvyšší potěšení z poznání. Převaha odpovědí E pak prozrazuje příslušnost k lidem tzv. estetického typu, pro které je nejvyšším „životobudičem“ krása a prožitky harmonie. Převaha odpovědí F pak odhalují poměrně vzácný sociálního typ orientace, charakterický pro lidi vždy připravené druhým pomoci, bez očekávání bezprostřední reciprocity závazku.

Důležité je také pořadí jednotlivých orientací, napovídající hierarchii hodnot ve struktuře hodnotového vědomí, která se ale může v průběhu života měnit s ohledem na změny řady faktorů. Prozrazuje tak i dosaženou úroveň kvality řídicích mechanismů, tedy i celkovou zralost osobnosti.

Proměny faktorů životního štěstí

Uprostřed vlivů prostředí orientovaných v současné době zpravidla spíše na to něco „vlastnit“ než „zažít“ ztrácejí mnozí lidé interní vztah ke skutečným hodnotám. „Mít“ něco se pak jeví významnější než „někým skutečně být“ anebo „něco umět“. Ani většina průměrných Američanů však již dnes ve skutečnosti nesbírá věci, ale spíše zážitky. Záleží tak na každém člověku a jeho autokultivaci, „z čeho“ bude čerpat své potěšení a radost ze života.

Lidé označují jako „štěstí“ nejruznější stavy:

- bezprostřední intenzivní radost a opojení, očekávání náhlé změny v životě, fantastický úspěch,
- návrat zdraví, stav kdy netrpí,
- jistotu a bezpečí, sytost, majetek, moc či postavení,
- příznivou sestavu životních podmínek, ve které člověk může bez frustrací uskutečňovat vlastní záměry,
- poznání, tvoření, dokonalost, ctnost, vnitřní klid, etické aspekty života (Epikuros).

Existují tedy hlediska „životní spokojenosti“ vázaná nejen na biologické a sociální okolnosti, ale související i s vyspělejšími aspekty osobnosti.

Je však logické, že čím více kdo „usiluje“ o „samotné štěstí“, tím více mu uniká. Štěstí totiž spočívá vedle volby především ve vlastním procesu naplňování svých životních hodnot. Velmi důležité je tedy tento vlastní smysl hledat, nalézt, mít k němu vlastní důvod a navíc jej skutečně realizovat. Teprve v tom je možné zcela přirozeně a bezděčně zažít pocit štěstí. Existence životního smyslu a potěšení z jeho naplňování ale nemusí být nijak totožná s vnější úspěšností v daných podmínkách, třebaže míra reálné úspěšnosti individuální seberealizace do určité míry také přispívá k životní spokojenosti.

Nejvyšší nespokojenost bývá zcela logicky pocíťována v mládí (25-30 let), zvláště díky značnému rozporu „ideálního“ a reálného Já“. Pouhým dosažením nějakého cíle však nastává také jisté dočasné snížení pocitu „smysluplnosti života“ a je potřeba hledat stále nové hodnoty a cíle. Posun k dospělosti souvisí navíc s postupným oprošťováním se od mladistvého maximalismu a nalezení určité nosné, nejlépe tvořivé, seberealizace.

Hodnoty a struktury hodnotového vědomí bývají nejčastěji zjišťovány tak, že se subjektu předkládají nejrůznější dotazníky obsahující více či méně úplné seznamy hodnot, ze kterých samostatně vybírá „ty své“. Předpokládá se, že takové volby hodnot korespondují s těmi, které ten-který respondent v životě skutečně uznává. Metodologickým problémem zůstává postižení hledisek, podle kterých subjekt své vlastní hodnoty vnitřně pořadá.

J. Crumbaugh ve spolupráci s L. Maholicem při takovém šetření uplatnili pouze jednu otevřenou otázku: „Mohli byste říci, zda existuje něco pro vás osobně tak hodnotného, že byste to mohl označit jako smysl vašeho života, a jestliže ano, mohli byste uvedený smysl života upřesnit několika málo slovy?“

V odpovědích zřetelně převládá zájem o „příjemný život“, některé „sociální úkoly“, popř. i „sebevýchovu“. Evidentní byla vazba výsledků na prostředí, v jakých byl sběr dat prováděn (Prátr, univerzitní knihovna atp.).

Celkové pořadí prvních deseti nejfrekventovaněji uváděných „smyslů existence“ bylo:

1. vlastní blaho (majetek, příjemný život, jídlo-pítí)
2. seberealizace (sebevýchova, vzhled, úspěch)
3. rodina (láska, založení rodiny, děti, domov)
4. hlavní zaměstnání (vzdělání, studium, povolání, práce)
5. kolektiv (přátelství, skupinové vztahy, sociální úkoly)
6. zájmy (vědění, věda, záliba, sport, cestování)
7. prožitky (touha něco prožít, příroda, umění)
8. služba, přesvědčení (náboženství, politika, reformy)
9. vitální potřeby (zdraví, sebezáchova v nouzi)
10. jiné (nezralé a rozporné údaje)

Svým způsobem se uvedená zjištění zaměření životního smyslu kryjí i se „základními životními aktivitami“ („ekonomické zabezpečení životních jistot, „rodina a děti“, „povolání“, „záliby““).

Ve srovnávacích výzkumech míry spokojenosti dospívajících v různých evropských zemích se ukázaly být výsledky vázány více na odlišnost pohlaví, věk či velikost místa bydliště, než na rozdíly společenských podmínek v jednotlivých státech.

Mogar zjišťoval preferenci 12 aktivit (jako je: účast na veřejném politickém životě, společenský život a zábavy, rozvoj a zdokonalování vlastní osobnosti aj.). Pozoruhodné jsou diference pořadí zvláště prvních tří hledisek u chlapců (1. kariéra a postup v zaměstnání, 2. rodinné vztahy, 3. materiální zabezpečení) a dívek (1. rodinné vztahy, 2. rozvoj a zdokonalování vlastní osobnosti, 3. materiální zabezpečení).

Při podobném ověřování kritérií pro výběr povolání u americké adolescentní mládeže zjistil Symonds, že zatímco u chlapců se peníze objevují hned po zábavě a zdraví, u dívek byly až na osmém místě po osobní přitažlivosti, zábavě, příjemném projevu, zdraví, dobrých vztazích, filozofii a rozvoji vlastní osobnosti.

V. L. Levi doporučuje posuzovat jakýkoli seznam hodnot prostřednictvím hodnotící škály. I ve střední části hodnocení (analogicky jako: „studené – teplé – horké“) se totiž může vyskytovat řada hodnot, které jsou mnohdy pro životní spokojenost mnohem důležitější, než jakkoli „zářivé“ krajnosti, obdobně jako „obyčejná“ vejce proti zlatým. Kdo tohle chápe, má i větší naději na delší a spokojenější život.

Posuďte si nyní osobní významnost hodnot aplikovaných ve výzkumu u našich českých adolescentů, a to použitím škály: 1 – není důležité, 2 – spíše nedůležité, 3 – spíše důležité, 4 – velmi důležité (můžete použít i desetinných čísel např. 2,2). Základní otázkou je: **„V úvahách o budoucnosti je podle mne významné:“**

1. Dobré zdraví. 1-2-3-4
2. Vyhovující zaměstnání. 1-2-3-4
3. Uspokojivé vztahy s druhými lidmi. 1-2-3-4
4. Přiměřené vzdělání. 1-2-3-4
5. Mít děti. 1-2-3-4
6. Péče o vlastní rodiče. 1-2-3-4
7. Sňatek a trvalý život s partnerem. 1-2-3-4
8. Příjemné užívání dovolené a volného času. 1-2-3-4
9. Čas zábavy v kruhu přátel. 1-2-3-4
10. Vysoký příjem. 1-2-3-4
11. Významnost v profesi. 1-2-3-4
12. Užitečnost pro vlast. 1-2-3-4
13. Cestování. 1-2-3-4
14. Sláva. 1-2-3-4

Nyní si sestavte pořadí vlastních preferencí a můžete ihned také posoudit, nakolik se vaše „hodnotové vědomí“ liší od voleb respondentů, podle jejichž celkových výsledků byl uvedený seznam seřazen.

Dívky (mladší i starší) si podle údajů v daném výzkumu cení zvláště interpersonální vztahy, sňatek a děti, kdežto chlapi vidí největší důležitost v profesionální kariéře, výdělků a sociální prestiži.

S ohledem na věk přikládali starší adolescenti poněkud větší důležitost cílům souvisejícím s příjemným trávením volného času, kdežto mladší přisuzují zákonitě vyšší významnost trvalému vztahu, vzdělání atp.

Pomocí faktorové analýzy bylo u těchto hodnot odhaleno pět faktorů:

1. „Základní jistoty“ (položky 1., 2., 10.),
2. „Zodpovědnost a užitečnost pro druhé“ (3., 4., 6., 12.),
3. „Budoucí rodina“ (5., 7.),
4. „Příjemně trávený volný čas“ (8., 9., 13.),
5. „Veřejné uznání a moc“ (10., 11., 14.).

Subjektivní pohoda představuje zpravidla radost, spokojenost, uvolnění, zdraví, štěstí atp. Pod uvedenými pojmy si však mnozí lidé, i badatelé, představují každý často zcela něco jiného.

Připomínáme, že existuje subjektivní pohoda aktuální a subjektivní pohoda habituální (ustálená), mající již charakter vlastnosti osobnosti.

Nejde ale jenom o to, co pojem „pohoda“ vlastně představuje nebo jaké má druhy, ale zvláště o to, co všechno ji pomáhá navodit. Řada badatelů se shoduje na tom, že v rámci životního prostředí existuje následující pořadí faktorů: sociální vztahy („láska“), pracovní podmínky („práce“) a životní standard („hra“). Adekvátní adaptovanost ve všech třech těchto základních oblastech životních aktivit, včetně vyváženého rozložení životní energie vůči nim, se ukazuje být velmi významným činitelem nejen pocitu životní spokojenosti, ale také duševního zdraví a normality.

Zvažte si nyní orientačně míru své frustrovanosti v uvedených třech oblastech: „Jaké pocity naplněnosti u vás globálně vyvolává vaše **láska, práce a volný čas**, tedy hobby.“

Adaptovanost v základních životních aktivitách oceňte přiřazením některé z následujících skupin pocitů:

A Statika – sklíčenost, deprese, otrávenost, pasivita, pocity bezmoci, neuspokojení, vzdání se.

B Optimum – uvolněnost, činnost, optimismus, svěžest, zdroj radosti a uspokojení.

C Dynamika – neklid, napjatost, impulzivnost, podrážděnost, agresivní reakce na pociťovanou frustraci.

Je pochopitelné, že ideální by bylo dosažení hodnocení B ve všech třech případech.

Posouzení míry vlastní emoční naplněnosti v každé oblasti zvláště napovídá i kde je potřeba nejvíce usilovat o nápravu. Při neuspokojivém hodnocení A je nutné plánovitě zvýšení osobní aktivity; v případě hodnocení C bude vedle racionálního řešení konfliktů nezbytné usilovat také o zvýšení vlastního sebeovládání.

Hodnotové vědomí může mít tvar pyramidy s jednou nejvyšší hodnotou na vrcholu, anebo mít na svém vrcholu spíš „hranu“ zahrnující více rovnocenných životních hodnot. Větší počet nejvyšších umístěných hodnot je výhodnější již z hlediska jejich možné kompenzovatelnosti v případě dočasné frustrace některé či některých z nich.

Ztroskotají-li lidem s omezenou paletou hodnotové orientace jejich „superhodnoty“, octnou se totiž zpravidla na pokraji tzv. „depressivní clony“ a jejich aktivace pak vyhasíná jakoby zevnitř a mnohdy i naráz, nastává pak konec jejich cílesměrného usilování, cílů, požadavků i zájmů a jejich život pak ztrácí smysl.

K dosažení pocitu smyslu tak nepřispívá rigidní lpění na určitých cílech, ale spíše schopnost flexibilní přizpůsobivosti vůči změnám.

S tím souvisí i pojmy „vývojová krize“ či „kritické období vývoje“, které však nepředstavují nic patologického. Jedná se pouze o nezbytné proměny struktury „hodnotového vědomí“ následující vždy periodicky po období relativní stability hodnotové orientace cca každých 6-8 let ve vazbě na zákonité fázové proměny vývojových úkolů. Individuálně osobitý přístup ke světu totiž nemůže přinejmenším pominout postupující biologické a s nimi související sociální změny. V reálné praxi však tento časově procesuální jev není zdaleka prost nejrůznějších kolizí a konfliktů. U mužů jsou podněty k této „pozitivní dezintegraci“ poněkud jiné než u žen. U mužů po „krizi rané dospělosti“ (17-22 let) nastává „první stabilní období dospělosti“ (22-28), vedle stability profesní orientace jsou zde dominantní milostné vztahy, manželství, rodina, vztahy k přátelům a celkové hodnotové dotváření obrazu vlastního života. Následuje „krize třicátníků“ (28-33 let) spojená s úpravou a doladěním svých rozhodnutí a voleb. V „druhém stabilním období“ pak muži prohlubují vlastní odbornost, usilují o vyšší společenskou pozici a stávají se odpovědnějšími. Ve věku 40-45 let potom prodělávají „krizi středního věku“, ve které kalkulují čeho dosáhli, uvažují, co ještě mohou udělat a opět restrukturují vlastní hodnotovou orientaci. Musí se zbavit i všech iluzí o sobě a zbavit se nepodstatných životních hledisek, které by jinak blokovaly další vývoj. Po následujícím období stability pak nastává další velká „krize šedesátníků“, vyžadující po odchodu z aktivní činnosti nalezení nové životní orientace.

U žen vystupuje zpravidla do popředí vše, co souvisí s mateřstvím a výchovou dětí. Významným životním mezníkem je těhotenství spojené obvykle s ambivalentními prožitky touhy i obav, potřebou partnerských citů vzájemnosti a bezpečí, včetně nezbytné identifikace s rolí matky. S další krizí je pak spojen odchod dětí z domova, tzv. „syndrom opuštěného hnízda“, zvláště když se kryje s klimakterickými změnami vyvolávajícími obtížně definovatelný „syndrom ztráty“. Pocity prázdnoty, opuštěnosti, bezradnosti a bezmoci se mohou projevit zvýšenou náladovostí až hostilitou (nepřátelství) vůči partnerovi.

Kromě řady individuálních rozdílů lze celoživotně pozorovat i obecnější vývojové trendy v sebezažívání od pocitu „my mladí“, přes „my rodina“, „my rod“, až po „my národ“, včetně tomu odpovídajícího zaměřování duševní aktivity i jejích vnějších projevů.

Stáří je obecný jev, ale nenastává u všech ve stejnou dobu. Ani zákonitý přechod z dospělosti do stáří nebývá tedy bezproblémový. Člověk stejně tak jako nerovnoměrně dospívá, tak i stárne. Neexistuje žádná jednotná forma výsledného sebezažívání ve stáří. Mívá

podobu stáří šťastného a moudrého (předpokládajícího nahromaděnou životní zkušenost a vědění, navzdory zhoršené bezprostřední vstřípivosti atp.), až po pravý opak.

Každý souhlas v následujících otázkách je jistým varováním před nežádoucími projevy duševního stáří:

Jste často pohodlný?

Žijete ve stále stejném rozvrhu dne i týdne?

Vymlouváte se na to, že vaše paměť nestojí za nic?

Jste stále nebo často s něčím nespokojen?

Chcete stále někomu dokazovat, že ještě něco svedete?

Dáváte sami sebe často někomu za vzor?

Vzpomínáte stále jen na to, co bylo?

Nemáte již zájem o nové poznatky a informace?

4.3.2 Charakter

Charakter, jako svým způsobem integrační kategorie konativních projevů člověka, představuje osobitost „vlastní cesty“, jakou subjekt volí k dosahování svých potřeb, cílů, úkolů, tužeb a hodnot, tedy jakým způsobem se snaží dosáhnout jejich naplnění.

Jde o relativně ustálený jedinečný svéráz aspektů a forem jednání, který je projevem individuální zralosti, funkční jednoty a propojenosti duševního dění všech vrstev osobnosti, usměrňovaných ale vždy z pozice nejvyšší dosažené kvality řídicích mechanismů. Tato více či méně propracovaná, pevná a autonomní hlediska, formovaná („získaná“) subjektem v dynamickém procesu subjekt-objektové interakce, tvoří optimálně i kritéria vlastního svědomí.

Na úrovni první vrstvy se z hlediska „charakteru“ jedná především o stále vyšší sebeovládání impulzivity a usměrňování projevů i procesů uspokojování potřeb, ve druhé vrstvě dominuje uplatňování souboru interiorizovaných zásad, postojů a osvojených adaptačních mechanismů, ve třetí vrstvě jsou již projevy určovány autonomními aspekty ego-tendencí, popř. až „egocentrického“ chytráctví, teprve na nejvyšší čtvrté vrstvě lze hovořit o míře „ušlechtilosti“ projevů charakteru, které jsou zde odrazem kvalit autokultivované „moudrosti“, „vzdělanosti“, strukturovaného hodnotového vědomí a oddanosti nadosobnímu poslání. Teprve zde tedy představuje charakter optimální projevy jednání vpravdě „zhodnocené osobnosti“.

Charakter, jak již samo označení napovídá (řecky charasseín = „vyrýt, vytisknout“), lze tedy na této nejvyšší možné úrovni vymezit jako: na bázi vlastních autokultivovaných aspektů poznávací i prožitkové oblasti duševního dění samostatně formovaná, relativně ustálená nejobecnější osobní východiska řídicích mechanismů, flexibilně uplatňovaná v konativních projevech osobnosti.

Individuálně charakteristický způsob, kterým člověk své cíle v daných podmínkách prosazuje či dosahuje (hédonisticky, konformně, egoisticky či allocentricky (tj. s ohledem na blaho druhých), je výrazem a podstatnou složkou zralosti jeho osobnosti.

Vývoj charakteru

V těsném vztahu k vývoji můžeme rozlišit pět „typů charakteru“ vystihujících normální postoj subjektu vůči realitě v té-teré vývojové fázi, každý z nich se však může stát až projevem opožděnosti morálního vývoje, přetrvává-li beze změn do následujících období:

1. „amorální“ (kojenec),
2. „oportunističtí“ (rané dětství),
3. „konformní“ (dětství),
4. „iracionálně-systematizující“ (puberta),
5. „racionálně-altruistický“ (dospělý).

Dítě ve věku kojence se tedy ještě nemusí příliš starat o vnější okolnosti, když dává vehementně najevo své potřeby, zato již předškolní dítě je nuceno před svou volbou projevu zvážit i jeho možné následky, tedy případnou odměnu či trest. V tomto věku však ani tato účelová regulace chování nebývá ještě příliš spolehlivá. Dítě v mladším školním věku se pak při svém rozhodování zpravidla řídí snahou zavděčit se autoritám a jedná uvědoměle podle jejich pokynů a rad, aniž by se hlouběji snažilo porozumět smyslu a podstatě požadovaného chování. Zato dospívající jedinci se již snaží zaujímat vlastní, „racionální“ stanoviska. Díky své nezkušenosti však vytvářejí ještě spíše schematické a zjednodušené soustavy kritérií s často nepřiměřenými nároky. Teprve vyspělá, zkušená a integrovaná osobnost bývá schopna, dospěje-li k jisté životní moudrosti, tzv. „jednat s ohledem na sociální důsledky svého projevu pro sebe, i pro jiné“.

Třebaže se charakter zdaleka nevyčerpává jen etickými aspekty, jsou výzkumy v této oblasti, mj. s ohledem na dosavadní nepropracovanost a nepevnost ostatních hledisek (např. přístup k lidem, k práci, ke kultuře, ke společnosti aj.), orientovány převážně tímto směrem.

Kohlberg popsal tři základní stadia vývoje mravnosti:

1. Předškolní úroveň – řídící se konkrétními následky. Při tom se může vyskytovat typ orientovaný spíše na respektování autorit, nebo typ chápající poslušnost jen jako prostředek k získání odměny.
2. Konvenční úroveň – považující za důležité naplnění sociálního očekávání. I zde se vyskytují typy buď školáčka přijímajícího „roli hodného dítěte“, jako prostředku jistoty a bezpečí v novém prostředí, a typ předcházející konvenčnosti jen kritice narušující jeho vnitřní rovnováhu, popř. i výčitkám svědomí.
3. Postkonvenční úroveň – tj. posuzování správnosti jednání na základě principů, které jedinec vědomě akceptuje jako obecně prospěšné. I zde se může vyskytovat typ chápající morálku jen jako formu určité společenské smlouvy sledující individuální i společenský prospěch, anebo typ vycházející z předpokladu nějaké univerzální platnosti etických principů.

Výzkumy morálních kvalit prokazují značné rozdíly jak interindividuální, tedy v úrovni různých jedinců, tak introindividuální, čili ve vyváženosti kvalit mravních soudů jedince v různých předmětných oblastech. Podle Kohlberga však prý dosahuje postkonvenční úroveň mravního vývoje jen asi 25% dospělých.

Některé širší aspekty charakteru

V praxi se dodnes setkáváme s řadou forem cyniků, což byli původně Sokratovi žáci, kteří pohrdali všemi konvenčními zvyklostmi i oficiálními zákony, které byly v rozporu s „přirozenými principy morálky“.

„Jako cynici“ se ale zdánlivě projevují i mnozí dospívající, soudící, že: „Nic nemá smysl, velké ideje a velká slova jsou jen podvod, kterým se starší generace snaží zneužívat mladé ke svým nekalým záměrům.“ Z toho pak logicky vyplývá i závěr: „Dělej si, co chceš, s ničím si nelam hlavu, respektuj jen ty zásady, jejichž překročení by ti způsobilo více nepříjemností než potěšení.“ Takovýto druh cynismu je ale pouze nezralou pubertální obranou.

Řídkým jevem však nejsou ani starší „cynici“, kteří se neřídí žádnými zásadami, neuznávají žádné hodnoty ani přirozené mravní normy, smyslem jejich života je výlučně jejich osobní prospěch. Jednají sice pružně, avšak pouze s bezohledným zaměřením na vlastní potřeby, cíle a plány. Jejich cynismus je tak jen výrazem krátkozraké rozumové kalkulace. Avšak i takovýto vypočítavý cynik mívá oproti jakýmkoli fanatikům zachován alespoň

elementární stopy mravních principů, takže s ním lze přinejmenším diskutovat; kdežto fanatici je schopen přivést svou nekompromisností do záhuby i vlastní rodinu. Fanatici se totiž naprosto bezmyšlenkovitě a bez výhrad podřizují pouze určitému přijatému systému zpravidla jen vyspekulovaných abstraktních principů a zdánlivě nadosobních cílů. Pro fanatika při tom rigidně platí výhradně jedno jediné hledisko – a to, zda jedná v souladu s akceptovaným míněním jím uznané autority.

Cynikem je však přiléhavěji nazýván také ten, kdo kritizuje mnohé nesmyslné příkazy, hraničící někdy až s nelidskostí. To je však projev zralého životního postoje zkušených lidí, kteří v životě již nejednou zažili, jak „krásná obecná hesla“ byla zneužita k prosazení ústupků vůči konkrétním, logickým a přirozeným mravním zásadám.

Sebeposuzování charakteru

Charakteristický trs východisek „ušlechtilosti“ prožívání i jednání se, vedle specifických kvalit vzdělanosti, opírá především o dosaženou moudrost, tedy osobité aspekty subjektivního obrazu světa a s ním korespondující struktury hodnot. Charakter jedince však lze posuzovat jen z reálných konkrétních projevů a ne z pouze verbálních tvrzení.

Z rozdílů introindividuální konzistence a interindividuálních kvalit rozvoje duševního dění bude jistě jednou možné odvodit i určité typy charakteru. Žádná z dosavadních typologií charakteru však dosud nedošla obecného uznání, zvláště pro nedostatečnou propracovanost své podmíněnosti.

G. Junová shledává podstatu charakteru v individuálně specifických vlastnostech člověka, určujících typické znaky osobitosti, projevující se ve zvláštnostech myšlení, citění i chování. Autorka rozlišila na základě svého přístupu typy chování, které je možné využít i k vlastnímu sebeposouzení:

Pokuste se představit, že jste osamělý poutník na horské cestě zatarasené velkým balvanem a vyberte si z následujících příkladů reakci, která nejvíce odpovídá vašemu pravděpodobnému chování v podobné situaci:

A – zkusíte vlastním úsilím kámen odvalit

B – budete vyhlížet někoho, kdo by vám s tím pomohl

C – pokusíte se s rozběhem kámen přeskocit nebo přelézt

D – usednete a budete přemýšlet, jak se tam asi dostal, a začnete jej zkoumat

V případě volby A jste údajně typ bezprostřední (archaický), tedy člověk vesměs věcný, důsledný, pilný, spolehlivý, stabilní, relativně spravedlivý, se smyslem pro pořádek a disciplínu.

V případě reakce B jste pravděpodobně typ sociální (emotivní), snášenlivý a mírumilovný, vyznačující se vesměs soucitem a dobrotou, spoléhající na reciprocitu vzájemné pomoci.

Reakce typu C prozrazuje vaši příslušnost k typu soběstačnému (dynamickému). Máte tedy nejbliže k člověku ochotnému riskovat, iniciativnímu, individualistickému, ale i tolerantnímu, pružně přijímajícímu pokrok.

Typ se sklonem k reakci D (kontemplativní) je považován za nejzralejší, vyznačuje se autonomním myšlením a hodnocením, kritičností, snahou po hledání pravdy i tvořivostí a důvěřuje vlastním intuitivním řešením.

Uvedené typy se podle Junové mohou vyskytovat jak v čisté podobě, tak i v nejrůznějších kombinacích zahrnujících pak určité propojení více skupin znaků. Například: „kontemplativně-dynamický“ (rozvážný člověk činu), „emotivně-kontemplativní“ (citlivý člověk myšlenky), atp. Tato „typologie“ je však stejně problematická jako všechny ostatní podobné snahy vtěsnat bohatost projevů člověka do několika málo forem.

Charakter představuje mimořádně pestrý rejstřík vnitřních i vnějších aktuálních projevů, které lze jen obtížně postihnout jakýmkoliv zjednodušujícím přístupem. Nejedná se totiž o nějaký stav, ale neustále živou paletu projevů více či méně zralé a kultivované osobnosti, pružně promítající svá optimálně až „humanisticky teleologická“ hlediska do duševních procesů a útvarů ostatních vrstev duševního dění od nejelementárnějších projevů až po schopnost jejich samostatné formulace, realizovaná a předávaná tak prostřednictvím vlastního života či tvorby.

Závěr

Cílem tohoto studijního textu bylo naznačit určitá základní východiska kvalitativního rozvoje duševního dění osobnosti, její výchovy i sebevýchovy. Adekvátní osvojení tendencí a úkolů jednotlivých vrstev je zde chápáno jako přirozená příprava k přiléhavému zvládnutí funkcí a požadavků následujících vývojových stupňů. Chybí-li například osvojení obecně požadovaných aspektů poslušnosti, mohla by se stát vlastní svoboda téměř „tragédií“, popř. zůstávají-li mezilidské vztahy pouze potřebou, všeobecným požadavkem anebo jen nástrojem sebeuplatnění, nemohou být ještě zdaleka osobní a činnou hodnotou kultivovaného člověka atp. Zralost a kultivovanost osobnosti tak spočívá v překonávání nejrůznějších nebezpečí zbloudění nejen ve světě samotném, ale především v komplikovaném labyrintu vlastní psychiky.

Věříme, že studium tohoto textu se pozitivně projeví na vaší vlastní sebekultivaci i ve vašem budoucím pedagogickém působení.