

umb

UNIVERZITA  
MATEJA BELA

V BANSKEJ BYSTRICI

Lucia Pašková, Vladimír Salbot

# PSYCHOLÓGIA OSOBNOSTI PRE UČITEĽOV

doplnené vydanie

2025

 BELIANUM

**Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici**

**Pedagogická fakulta**

**Lucia Pašková, Vladimír Salbot**

**Psychológia osobnosti pre učiteľov**

**doplnené vydanie**


**(vysokoškolské učebné texty)**

 **BELIANUM**

**Banská Bystrica**

**2025**

Názov: Psychológia osobnosti pre učiteľov – doplnené vydanie

Autori: doc. PaedDr. Lucia Pašková, PhD.  <https://orcid.org/0000-0002-7187-3226>  
doc. PhDr. Vladimír Salbot, CSc.

Recenzenti: prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.  
doc. PhDr. Viktor Gatial, PhD.

ISBN 978-80-557-2264-1

EAN 9788055722641

<https://doi.org/10.24040/2025.9788055722641>



Táto publikácia je šírená pod licenciou Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International Licence CC BY-ND (uvedenie autora - bez odvodeného obsahu).

## ÚVOD

<b>1 Predmet psychológie osobnosti a vymedzenie základných pojmov....</b>	<b>6</b>
1.1 Historický pohľad na predmet psychológie osobnosti.....	6
1.2 Paradigmy psychológie osobnosti.....	8
1.3 Definície osobnosti.....	19
1.4 Základné pojmy psychológie osobnosti – osobnosť, osoba, individuum.....	20
1.5 Používanie pojmu osobnosť v iných – nep psychologických disciplínach.....	21
1.6 Determinácia osobnosti.....	22
1.6.1 Biologická determinácia osobnosti.....	22
1.6.2 Sociálna determinácia osobnosti.....	30
1.7 Metódy psychológie osobnosti.....	34
<b>2 Štruktúra osobnosti.....</b>	<b>38</b>
2.1 Vertikálna štruktúra osobnosti.....	38
2.2 Horizontálna štruktúra osobnosti.....	38
<b>3 Psychické vlastnosti osobnosti.....</b>	<b>40</b>
3.1 Vybrané modely psychických vlastností osobnosti.....	42
<b>4 Motivačná štruktúra osobnosti.....</b>	<b>48</b>
4.1 Klasifikácia motívov.....	51
4.2 Modely motivácie.....	52
4.3 Základné motivačné vlastnosti osobnosti.....	53
<b>5 Schopnosti.....</b>	<b>61</b>
5.1 Vývin schopností.....	62
5.2 Úrovne schopností.....	63
5.3 Klasifikácia schopností.....	63
5.3.1 Špeciálne schopnosti.....	64
5.4 Inteligencia – všeobecná rozumová schopnosť.....	64
5.5 Vybrané teórie inteligencie.....	66
5.6 Spiritualita osobnosti a spirituálna inteligencia.....	73
5.7 Meranie inteligencie.....	79
5.8 Tvorivosť.....	81

<b>6</b>	<b>Temperament.....</b>	<b>88</b>
6.1	Definícia a história pojmu temperament.....	88
6.2	Antické – šťavové typológie temperamentu.....	89
6.3	Typológie temperamentu založené na telesnej stavbe.....	91
6.4	Nové prúdy vo výskume temperamentu.....	96
6.5	Emocionálne aspekty osobnosti.....	98
6.5.1	Emocionálna regulácia.....	103
6.5.2	Stratégie regulácie emócií.....	107
6.5.3	Psychická a emocionálna flexibilita.....	109
<b>7</b>	<b>Charakter.....</b>	<b>111</b>
7.1	Charakter v dvoch významoch.....	111
7.2	Vybrané teórie vývinu morálky.....	115
<b>8</b>	<b>Ja ako centrum a regulátor osobnosti.....</b>	<b>118</b>
8.1	Sebapoňatie.....	118
8.2	Pojmy súvisiace so sebapoňatím.....	120
8.3	Kvalita života a subjektívna pohoda.....	123
<b>9</b>	<b>Vybrané teórie osobnosti.....</b>	<b>131</b>
9.1	CARL GUSTAV JUNG.....	130
9.2	ALFRED ADLER.....	131
9.3	VIKTOR EMIL FRANKL.....	132
9.4	KURT LEWIN.....	133
9.5	ABRAHAM MASLOW.....	135
9.6	BURRHUS FREDERIC SKINNER.....	136
9.7	GEORGE ALEXANDER KELLY.....	139
9.8	ALBERT BANDURA.....	141
	<b>LITERATÚRA.....</b>	<b>143</b>

## Úvod

Psychológia osobnosti patrí medzi kľúčové psychologické disciplíny pri štúdiu psychológie. Poznávanie osobnosti človeka, jeho správania a konania je jedným z hlavných cieľov psychológie. O konaní človeka v rôznych každodenných situáciách rozhoduje predovšetkým osobnosť človeka, t.j. jeho vnútorná psychická podstata. Aj nevhodné a patologické správanie jedinca je výsledkom predovšetkým zmien v samotnej osobnosti.

V rámci študijného programu Učiteľstvo na UMB študenti absolvujú viacero predmetov zameraných na osobnosť človeka. Vzhľadom k tomu, že tieto môžu byť pre študentov pomerne náročné na teoretické i praktické zvládnutie, autori sa rozhodli napísať učebný text. Knihy alebo monografie zo psychológie osobnosti sú zväčša určené pre odborníkov psychológov. Pre študentov učiteľstva sú dosť náročné a nie celkom zrozumiteľné najmä preto, že štúdium psychológie osobnosti vyžaduje pomerne rozsiahle všeobecné psychologické poznatky. Autori sa snažili napísať učebný text zo psychológie osobnosti tak, aby bol jednoduchý a zrozumiteľný aj pre nepychológov.

Učebný text je vnútorne štrukturovaný na kapitoly a podkapitoly. Obsahuje základné poznatky zo psychológie osobnosti. Prvá kapitola je venovaná historickému pohľadu na osobnosť, definíciám osobnosti a základným pojmom psychológie osobnosti. Ďalej autori predstavujú možné pohľady na štruktúru osobnosti. Približujú tému, ktorá sa týka psychických vlastností osobnosti. Potom nasledujú časti venované jednotlivým subštruktúram osobnosti: motivačná štruktúra, schopnosti, temperament a charakter. V závere textu je uvedená problematika jástva v osobnosti, kvality života, subjektívnej pohody a niektoré vybrané teórie osobnosti. Zároveň pri každej kapitole autori ponúkajú námety úloh, pre využitie učiteľa psychológie vo vyučovaní.

Autori vyjadrujú presvedčenie, že učebný text prispeje k tomu, aby študenti získali základné a kvalitné poznatky o osobnosti človeka.

Autori

# 1 Predmet psychológie osobnosti a vymedzenie základných pojmov

Pokiaľ chceme pochopiť správanie človeka, musíme najprv porozumieť silám, ktoré ho utvárajú. Tieto sily sa súhrnne označujú ako dynamika osobnosti. Vnútorňý svet každého z nás je zložitou štruktúrou dynamiky fyziologických, psychologických i sociálnych potrieb, ktoré pôsobia ako motivačné činitele (Drapela, 1997). Spomínaná dynamická povaha osobnosti nebola uznávaná vždy. Korene modernej psychológie, ako aj iných vied, siahajú až ku koreňom filozofie ako „vznešenej matky múdrosti“. Už antickí filozofi predpokladali, že každá bytosť (človeka nevynímajúc) pozostáva z dvoch základných prvkov – látky a tvaru. V prípade človeka je látkou telo a tvarom duša. Toto aristotelovské učenie bolo ďalej rozpracovávané a prispôsobované jednak potrebám kresťanskej teológie, modernejším teóriám z oblasti fyziológie atď. Avšak až vznik psychológie ako samostatnej vednej disciplíny výrazne prispel k obrazu človeka ako dynamickej osobnosti, ktorý je skutočnému životu najbližší.

## 1.1 Historický pohľad na predmet psychológie osobnosti

Psychológia osobnosti sa ako samostatná vedná disciplína, podobne ako vývinová či klinická psychológia, vyčlenila z pomerne široko koncipovanej sociálnej psychológie približne v 30. rokoch 20. storočia. Do tohto obdobia boli najvýznamnejšími zdrojmi informácií pre túto vednú oblasť predovšetkým tieto oblasti:

**Filozofia a náboženstvo** – od nepamäti je filozofia považovaná za základ všetkých vedných odborov. Postupne sa z nej začali vyčleňovať prírodné vedy, matematika neskôr humanitné vedy ako biológia či história. Psychológia spolu so sociológiou patria medzi najmladšie vedy. Je to práve psychológia osobnosti, ktorá je spomedzi jednotlivých psychologických disciplín najviac spätá s filozofiou (*antická filozofia je plná rôznych špekulácií o pojmoch ako dych, duša, mozog, ľudská individualita, ktorej sa výrazne venoval už Platón*). V prípade náboženstva sa do popredia záujmu jednotlivých významných osobností (*sv. Augustín, Akvinský...*) dostalo napríklad prežívanie, problematika etiky, sebareflexie, svedomia či zmyslu života. V prípade oboch disciplín sa v súčasnom zameraní pozornosť upriamuje na človeka – individuum a jeho svet. Ľudská osobnosť a jej slobodný rozvoj tvorí hlavný smer, ktorý výrazne ovplyvňuje súčasnú psychológiu osobnosti.

**Prírodné vedy a medicína** – už v antike bola (*Hippokratom a Galenom*) vytvorená biologicko-psychologická teória individuálnych rozdielov, ktorá rozdelila jedincov do štyroch skupín podľa prevahy telesnej tekutiny v ich tele (*podrobnejší popis uvádzame v kapitole 6*). Iným príkladom vplyvu prírodovedných a medicínskych disciplín na psychológiu osobnosti je frenológia, ktorá sa pokúšala nájsť prepojenie medzi tvarom lebky a našou povahou.

Podobne psychiatria ako medicínska disciplína sa pomerne dlho pokúšala vymaniť spod pôvodného starého náhľadu, že duševné poruchy či choroby sú len dôsledkom a prejavom telesných chorôb – predovšetkým ochorení mozgu.

Azda najvýraznejší posun vpred zaznamenala psychológia osobnosti vplyvom vedných odborov ako fyzika, biológia, chémia a predovšetkým matematika. Bez prísnych zásad vedeckej dedukcie, overovania hypotéz, číselného vyjadrovania skúmaných javov a ich následnej matematicko-štatistickej analýzy by sa psychológia osobnosti nemohla dostať z výrazného subjektivismu a rôznych špekulácií, ktoré predstavovali jej dávnu históriu. Posledný, nie však menej dôležitý, zdroj informácií pre psychológiu osobnosti predstavuje **beletria**. Román i poézia je úžasným príkladom ako môže jazyk prispieť k jemnému a detailnému opisu povahy človeka i pochopeniu jeho vnútorného sveta.

Vznik psychológie osobnosti ako vednej disciplíny sa spájal predovšetkým s menom Allporta, ktorý už v r. 1921 zverejnil prvú prehľadovú štúdiu o osobnosti a charaktere. Uvedený autor zdôrazňoval nutnosť rozlišovať pojmy osobnosť a charakter, pričom termín osobnosť považoval za jednoznačne vedecký a objektívnejší pojem ako charakter (in Blatný, 2010).

Postupné utváranie psychológie osobnosti ako samostatnej vednej disciplíny malo o. i. za následok nárast záujmu o osobnosť v mnohých psychologických ale i nep psychologických disciplínach, ktoré navrhovali rôzne definície či metódy skúmania osobnosti. Začiatkom 20. st. prenikol záujem o kvantitatívne metódy aj do psychológie, čo sa odrazilo v používaní štatistických metód analýzy. Už v tomto období boli popísané 2 „rozdielne“ ciele psychológie osobnosti:

1. **štúdium individuálnych rozdielov** (*spájaný s prácou psychológov*),
2. **štúdium individuality ako jedinečného integrovaného celku** (*spájaný s prácou psychiatrov, sociológov a pod.*).

Neskôr sa zohľadňovali oba tieto prístupy, pričom sa nazývali rôzne – analytický vs. štrukturálny, či kvantitatívny vs. kvalitatívny. Medzi hlavné témy záujmu psychológie osobnosti neskôr patrili osobnostné črty, biologický základ osobnosti – temperament, motivácia, utváranie osobnosti atď.

V súčasnosti psychológia osobnosti skúma osobnosť jedinca, jej vývin v priebehu života, jej vnútornú štruktúru i dynamiku psychických procesov. Úzko nadväzuje na všeobecnú psychológiu, pričom je niekedy chápaná ako jej súčasť. Oblasť formovania jednotlivca súvisí predovšetkým s vývinovou a sociálnou psychológiou.

Napriek známemu tvrdeniu, že osobnosťou sa človek nerodí, ale osobnosťou sa stáva v priebehu svojho života predovšetkým prostredníctvom sociálneho učenia a socializácie, musíme zdôrazniť, že niektoré osobnostné štruktúry (*napr. temperament...*) majú rozsiahly genetický základ. To nás oprávňuje tvrdiť, že osobnosťou sa človek predsa len narodí, avšak ide o osobnosť málo diferencovanú, čo je už úloha nášho individuálneho vývinu – diferencovať a viac či menej výrazne odlišiť jedného človeka od iného.

## 1.2 Paradigmy psychológie osobnosti

V psychológii osobnosti existujú rôzne teoretické východiská, čo znamená, že výklad podstaty osobnosti nie je jednotný.

Asendorpf (in Nakonečný, 2021) uvádza sedem súčasných paradigiem psychológie osobnosti. Z nich päť ovláda dnešnú psychológiu osobnosti: paradigma vlastností, paradigma spracovania informácií, neurovedecká paradigma, dynamicko-interakcionistická paradigma a evolučne psychologická paradigma. Ostatné dve paradigmy - psychoanalytická a behavioristická paradigma už v súčasnej dobe tak nedominujú, ako to bolo v minulosti. Doplníme tento jeho pohľad o fenomenologickú paradigmatu osobnosti a humanistickú.

Najprv vymedzíme pojem paradigma, ktorý sa dá preložiť ako vzor, typ. Ide o vedeckú podstatu určitého konštruktú alebo jeho predmetu. Je to zásadná vedecká výpoveď o nejakom predmete (v našom prípade pôjde o osobnosť človeka) a predstavuje súbor vedúcich teoretických viet, otázok a metód (in Nakonečný, 2021). Nie všetci autori používajú pojem paradigma, skôr hovoria o modeloch alebo teóriách osobnosti.

### 1. Psychoanalytická paradigma

Psychoanalytická paradigma osobnosti vychádza z psychologického smeru – psychoanalýza. Zakladateľom bol viedenský psychiater Freud. Psychoanalýzu definoval ako vedu o nevedomí. V užšom slova zmysle je chápaná ako psychodiagnostická a psychoterapeutická metóda, v širšom chápaní ako teória ľudskej psychiky, respektíve dynamiky osobnosti. Psychoanalýza sa rozvinula na základe štúdií hystérie (neuróza), kde zohrali dôležitú úlohu francúzski psychiatri Charcot a Janet, ktorí zdôrazňovali vplyv

traumatických spomienok na vznik hystérie. Freud neskoršie sformuloval tézu, že v hystérii sa uplatňujú potlačené afekty, ktoré sa transformovali do nevedomých príznakov. Tým sa otvorila psychoanalýze cesta do nevedomia. Ukázalo sa, že neurózy sú spojené s psychickou traumou (zraňujúcim zážitkom), ktorá sa môže týkať aj ranných vývinových fáz jedinca. Takáto osoba ani pri najlepšej vôli takýto zážitok vo vedomí nenachádza. V hypnóze, keď je vedomá kontrola oslabená, pacient udáva príčiny ochorenia. Keď si to pacient uvedomil a znovu to prežil, symptómy (príznaky) neurózy sa postupne strácali, napr. svalová ochabnosť, halucinácie, strata reči, ospalá pomätenosť, hysterické záchvaty, ktoré sa týkali ochrnutia končatín a pod. Freud tvrdil, že tieto zraňujúce zážitky sú potlačené v nevedomí. Vyjadril to myšlienkou, že osoba o tom vie, len nevie, že to vie. Ďalej konštatoval, že psychiku nemožno stotožňovať s vedomím, pretože reálnym psychičnom je nevedomie, ktoré sa prejavuje okrem iného aj v chybných výkonoch, prerieknutiach a v snoch. Sny predstavujú vhl'ad do nevedomých prianí. Sú splnením nevedomých prianí. Úlohou je odhaliť ich skrytý význam, preto Freud používal výklad snov. Čo tvorí obsah nevedomia? Tvorí ho všetko to, čo je nezlučiteľné s mravnými normami. Predovšetkým, ako konštatoval Freud, ide o potlačené túžby sexuálneho charakteru (Pardel & Jurčo, 1970; Pardel, 1972; Ney, 2004, a pod.).

Nevedomie tak tvoria pudy, najmä sexuálny pud, ktorý sa v psychoanalýze nazýva libido. Libido je teda vyhradené pre pudové sily sexuálneho života človeka. V slovenčine sú jeho ekvivalenty slasť, žiadostivosť, chtivosť. Vývin sexuality u človeka obsahuje náuka o libide. Má päť fáz:

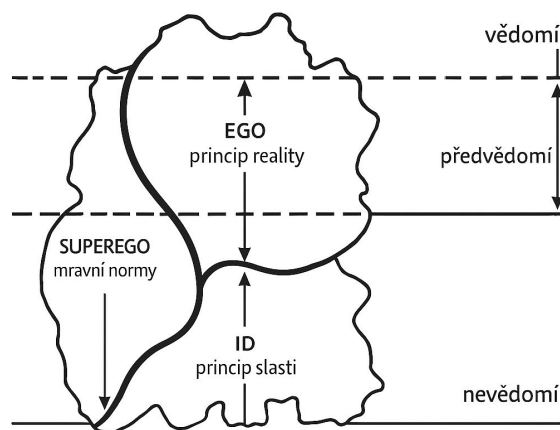
1. Orálna fáza – miestom uspokojenia libidózných pocitov sú ústa. Uspokojenie sa získava prijímaním napr. potravy (1. rok života dieťaťa).
2. Análna fáza – uspokojenie je nachádzané pri zadržovaní alebo vyprázdňovaní stolice (2. až 3. rok života).
3. Falická fáza – uspokojenie dieťa získava z vlastných genitálií. Dieťa si začína byť vedomé svojho pohlavia a presúva lásku na rodiča opačného pohlavia a socom lásky sa stáva rodič rovnakého pohlavia. Freud hovorí o Oidipovskom komplexe u chlapca a u dievčat je to Elektrin komplex (4. až 5. rok života). Uvedené pojmy sú prevzaté z gréckej mytológie. Oidipus bol starogrécky kráľ, ktorý sa stal nevedomky vrahom svojho otca a manželom vlastnej matky. Elektra bola dcéra mykénskeho kráľa Agamemnóna. Keď sa jej otec po 10. rokoch vrátil z Trójskej vojny domov, zahynul rukou najatých vrahov a zradnou manželkou. Počas 7 rokov pripravovala Elektra pomstu a podarilo sa jej zabiť vrahov svojho otca aj zradnú manželku. Vyrovnanie sa s týmito fantazijnými predstavami určuje mužské a ženské sociálne vzory, ktoré hrajú významnú úlohu v dospelosti.

4. Latentná fáza – citové sexuálne záujmy ustupujú načas do úzadia a dôraz sa presúva na rozumový, spoločenský a mravný vývin (od 6. roku života po pubertu).

5. Genitálna fáza – vytvára sa zrelé sexuálne cítenie (in Blatný et al., 2010).

Myšlienky psychoanalýzy Freud predstavil aj v svojej teórii osobnosti. Ako funguje podľa neho osobnosť? Osobnosť človeka a jej správanie je do značnej miery pudovo podmienené. Jeden z najdôležitejších pudov človeka, ktorý determinuje jeho prežívanie a správanie, je sexuálny pud, označovaný ako libido. Osobnosť podľa Freuda tvoria tri funkčné systémy:

1. Id (ono) – reprezentuje nevedomie človeka. Obsah nevedomia vytvárajú pudy, predovšetkým sexuálny pud – libido. Funguje na princípe slasti.
2. Ego (ja) – je to vedomá stránka osobnosti. Freud sem zahrňuje aj predvedomie. Reprezentuje skúsenosti človeka a jeho spoločenské roly. Má na starosti poznávanie, udržiava adaptabilitu. Funguje na princípe reality.
3. Superego (nadja) – reprezentuje osobnú morálku, chápanie dobra a zla a ideály človeka – svedomie človeka. Funguje na princípe dokonalosti. Superego je z veľkej časti nevedomé, pretože normy, príkazy a zákazy ale aj výčitky svedomia na človeka často pôsobia bez toho, aby si ich bol vedomý (Říčan, 2010; Nakonečný, 1997).



Obr. 1 Štruktúra osobnosti podľa Freuda (in Říčan, 2010)

Vývin osobnosti a jej správanie je výsledkom súperenia, konfliktov týchto zložiek. Náročnú úlohu z hľadiska týchto inštancií má ego, ja. Musí sa vysporiadať s pudmi, ktoré sa chcú presadiť, realizovať (princíp slasti). Na druhej strane musí korigovať požiadavky superega. Ak sú jednotlivé zložky osobnosti vo vzájomnom súlade, v takom prípade je vývin osobnosti harmonický. Niekedy sa tieto stránky osobnosti môžu dostať do vážnych vnútorných konfliktov. Napríklad pudové hnutia sú potlačené, ostávajú v nevedomí,

nestratia sa. Pôsobia naďalej svojou silou a tento proces môže vyústiť do duševných porúch – neuróz.

Vzhľadom k tomu, že Freudova psychoanalýza priniesla niektoré kontroverzné myšlienky, treba správne zhodnotiť jej prínos pre psychologické myslenie, teóriu osobnosti, ale ukázať aj jej ďalšie pokračovanie.

Za klady psychoanalýzy treba jednoznačne považovať rozpracovanie nevedomia ako súčasť psychiky každého človeka. Psychoanalýza upozornila na pudovú stránku osobnosti s dôrazom na sexuálny pud. Freud predstavil vývin sexuality jedinca od jeho narodenia po dospelosť. Psychoanalýzu možno chápať aj ako psychoterapeutickú metódu (liečenie neuróz). Využívanie hypnózy ako súčasť liečebných postupov. V neposlednom rade to bol psychologický výklad snov, ktorý bol ale poplatný psychoanalytickej teórii.

Za najväčší nedostatok psychoanalýzy možno považovať precenenie sexuality, sexuálneho pudu v osobnosti jedinca – biologizmus, pansexualizmus (Nakonečný, 1997). Skoro všetko správanie osobnosti, nie len neurotické, bolo vysvetľované na základe sexuálneho pudu. Psychoanalýza tak poskytla málo priestoru pre vedomé psychické procesy.

Asendorpf (2007; in Nakonečný, 2021, s. 21) konštatoval, že: „Všeobecný obraz človeka psychoanalytickej paradigmy zdôrazňuje motivačné, afektívne a iracionálne procesy, ktoré tvoria základy ľudského prežívania a správania. Racionálne procesy myslenie, plánovanie a konanie sú málo tematizované“.

Klasickú freudovskú psychoanalýzu vystriedala neopsychoanalýza, kde sa dôraz pri vývine osobnosti (okrem biologických činiteľov) kladie aj na sociálne činitele (Jung, Adler, Horneyová, Sullivan, Fromm a ďalší).

Pokus o zmenu teórie psychoanalýzy predstavovala ego psychológia. Jej hlavným predstaviteľom bol Hartman.

Ego psychológovia neodmietli celkom model osobnosti Freuda (Řičan, 2010). Hartmann a jeho kolegovia dali ego väčšiu autonómiu. Ego už nebolo chápané ako služobník id (nevedomie), ako to prezentoval Freud, ale sa vyvíja samostatne a má vlastnú energiu, ktorá mu umožňuje zaujímať sa o činnosti a objekty reálneho sveta bez nádychu sexuality.

Ako sme už konštatovali, Ego psychológia zdôrazňuje účasť ega (vedomej stránky osobnosti (nie nevedomia) na procesoch vývinu jedinca a aj pri odstraňovaní jeho životných problémov. Tento posun v uvažovaní psychológov možno postupom času považovať za zákonitý. Výrazne sa zmenili spoločensko- historické podmienky života jedinca (ako tomu bolo na prelome 19. a 20. storočia) a tým aj typy pacientov a ich problémy. Už to nie je len problematika sexuality, ako to bolo pri Freudovi. Ľudí začali trápiť viac problémy, ktoré

súviseli s nepokojnými a nepredvídateľnými zmenami v spoločnosti, čoho následkom sú pocity úzkosti, neistoty a nespokojnosti. Ľudia hľadajú zmysel a hodnotu svojej práce, rodiny a spoločenskej roly. Práve ego je tou zložkou osobnosti, ktorá musí reagovať na spoločenské zmeny a problémy, ktoré s tým súvisia. Človek musí uvažovať ako zvládnuť danú realitu (Nye, 2004).

Veľkú zásluhu na modernej psychoanalýze mal Erikson, ktorý publikoval známu teóriu psychosociálneho vývinu. Akceptoval psychosexuálny vývin Freuda, ale obohatil ho o sociálne aspekty a vývin ega. Ústrednou myšlienkou jeho teórie bolo ukázať, ako sa utvára osobná identita jedinca, ktorá súvisí s vývinom ega (ja). Človek, ktorý prechádza jednotlivými vývinovými štádiami, dostáva sa do životných kríz, v ktorých musí splniť určitú vývinovú úlohu. Ak sa s touto vývinovou úlohou vyrovná, za odmenu získava určitú cnosť.

Štádiá vývinu ega (in Blatný et al., 2010) sú:

1. Základná dôvera oproti základnej nedôvere – výsledkom je cnosť nádej (do 1. roku života).
2. Autonómia oproti pochybnostiam – výsledkom je cnosť vôľa (1. až 3. rok).
3. Iniciatíva oproti pocitom viny – výsledkom je cnosť cieľ (3. až 6. rok).
4. Usilovnosť oproti inferiorite – výsledkom je cnosť schopnosť (6. až 10. - 12 rok).
5. Identita oproti konfúzii rolí - výsledkom je cnosť vernosť (12. až 18. – 22. rok).
6. Intimita oproti izolácii – výsledkom je cnosť láska (22. rok až 30. -35. rok).
7. Generativita oproti stagnácii – výsledkom je cnosť starostlivosť (35. až 60. rok).
8. Integrita oproti zúfalstvu – výsledkom je cnosť múdrosť (po 60. roku života).

Následne sa názory na psychoanalýzu rozdeľujú do dvoch táborov. Jedni autori ju považujú za „mŕtvu“, iní si myslia, že psychoanalýza v súčasných podobách je životaschopná a že záujem o Freudovu psychoanalýzu zosilnel. Snažia sa aplikovať psychoanalýzu na súčasné problémy, ako je rozvodovosť, sexuálna identita a pod. Argumenty podporujúce aktuálnosť myšlienok psychoanalýzy v súčasnosti môžu byť tieto:

1. Výskumné projekty stále skúmajú Freudovu psychológiu, stále vychádzajú knihy a články o psychoanalýze.
2. Psychoterapeuti, poradenský psychológovia, aj keď nemajú formálny psychoanalytický výcvik, využívajú pri práci s pacientami myšlienky a metódy Freuda.
3. Na univerzitách v rámci štúdia spoločenských vied a humanitných odborov sa diskutuje o Freudových myšlienkach.

4. Freudove témy, napr. účinky o traumatických zážitkoch v detstve, nevedomé konflikty, prenikli do dramatického umenia.

5. Freudove myšlienky sa dostali aj do každodenného života ľudí. Ľudia často hovoria napr. o potlačených túžbach, skrytých želaniach a pod. Aj s týmito pojmami pracovala psychoanalýza (Nye, 2004).

## 2. Behavioristická paradigma

Behavioristická paradigma psychológie osobnosti vychádza z psychologického smeru – behaviorizmus (*behavior - správanie*). Zakladateľom bol americký psychológ Watson. Bolo to začiatkom 20. storočia. Zjednodušil paradigmu psychológie na S – R (S - stimul, podnet a R - reakcia, správanie na tento stimul, podnet). Predmetom psychológie má byť správanie. Ide o všetky prejavy vrátane reči človeka. Watson konštatoval, že na štúdium vedomia, respektíve vnútorných psychických dejov je nutné zabudnúť, pretože nie sú pre subjektívnosť dostupné (Pardel, 1975). Z tohto prístupu, ako vidíme, sa vytratila psychika, osobnosť človeka. Ako sa vysporiadali behavioristi s takými pojmami ako je myslenie, pamäť, city. To čo psychológovia nazývajú myslením nie je nič iné, ako hovorenie k sebe samému. City redukovali na fyziologické komponenty a pod. (Plháková, 2020).

Aj napriek popieraniu vnútorných psychických dejov bolo potrebné vysvetliť, ako dochádza k spojeniu medzi podnetom a reakciou (správaním). Za dôležitý mechanizmus behavioristi považovali učenie, ktoré umožňuje človeku osvojiť si reakcie, správanie sa na určitý stimul, podnet, situáciu. Analytickou jednotkou sa stal reflex, neskoršie reakcia, respektíve habit (zvyk, návyk). Skoro všetko správanie je naučené správanie, okrem nepodmienených reflexov, pudov a inštinktov.

Osobnosť nie je nič iné ako súhrn naučeného správania, naučených zvykov, respektíve návykov, t. j. ide o tendenciu správať sa v určitých situáciách určitým naučeným spôsobom (Nakonečný, 1998).

Neskôr bola paradigma S - R rozšírená o organizmus - O. Schéma S-O-R je typická pre neobehaviorizmus, ktorý sa snažil prekonať klasický behaviorizmus. Zakladateľom bol Tolman. Organizmus sa začal chápať ako komplex intervenujúcich premenných, ku ktorým patrí dedičnosť, učenie, momentálne fyziologické stavy. Oni spolu s podnetmi vytvárajú reakcie, správanie človeka (Plháková, 2020).

Tolman sa pri analýze správania zaoberá určitými väčšími celkami správania (molárne správanie), podáva celostnú charakteristiku správania a pripisuje mu charakter zacielenosti (*purposive bahavior*). Purposivita správania spočíva v tom, že správanie je zamerané vždy na

dosiahnutie cieľa alebo na odvrátenie sa od cieľa. Okolité podmienky, v ktorých sa správanie uskutočňuje predstavujú znaky, vedúce alebo nevedúce k cieľu. Organizmus využíva znaky prostredia, ktoré určujú výsledné správanie (Pardel & Jurčo, 1970). Medzi ďalších významných predstaviteľov neobehaviorizmu patril Hull a Guthrie.

Pri experimentovaní so správaním, predovšetkým zvierat, sa využívali dve základné formy učenia:

**1. Klasické podmieňovanie** – autorom bol ruský fyziológ Pavlov. Jeho podstatou je, že určité podnety, signály časovo predchádzajú podnetom, ktoré vyvolávajú vrodené reakcie, a tak sa môžu stať po určitom opakovaní signálom vrodéných reakcií (*napr.: Pes začne sliniť, keď vidí potravu, to je vrodenný nepodmienenný reflex. Experimentátor pred podaním potravy napr. zazvoní zvončekom, keď sa to niekoľko krát opakuje, pes začne sliniť už pri počutí zvuku zvončeka. To je už podmienený, naučený reflex*).

**2. Operačné (inštrumentálne) podmieňovanie (učenie)** - autorom bol radikálny behaviorista Skinner. Podstatou tohto učenia je to, že zviera alebo človek si musia osvojiť isté operácie, aby sa dopracovali k cieľu a získali odmenu alebo aby sa vyhli určitému správaniu (bližšie v kap. 9.6).

Čo bolo kladom tohto prístupu pre psychológiu? Behaviorizmus sa snažil o zvedčenie psychológie (experimenty, kde sa dali kontrolovať skoro všetky premenné (napr. bludiskové učenie u zvierat). Behaviorizmus rozpracoval problematiku učenia a jeho zákonitostí, ktoré sú v mnohom stále uznávané aj v ľudskom učení (napríklad zákonitosti posilňovania pri učení sa, programované vyučovanie a pod.) Prispel k odstraňovaniu porúch správania (napr. fóbií, úzkosti, závislostí a pod.) na princípe učenia, respektíve odnaučania (nie pátranie po nevedomých konfliktoch, ako tomu bolo v psychoanalýze). Vznikla kognitívno - behaviorálna psychoterapia (KBT).

Negatívom bola rezignácia behaviorizmu na štúdium prežívania, kde sa vytvárajú významy psychických reakcií a tým tento smer rezignoval aj na hlbšie pochopenie psychiky, respektíve osobnosti (Nakonečný, 1997).

Vývin paradigmy však pokračoval ďalej, francúzsky psychológ Fraisse nahradil pojem organizmus osobnosťou (*P – lat. persona*). V konečnej podobe schéma vyzerá takto: S – P – R (Pardel & Boroš, 1975). Táto paradigma pretrvala dodnes.

O integráciu behaviorizmu a psychoanalýzy sa pokúsili dvaja významní psychológovia Dollard a Miller, ktorí sa svoj prístup k vysvetľovaniu správania na princípe učenia snažili aplikovať na vysvetlenie Freudových pojmov, ako bolo nevedomie a neuróza. Podľa ich názoru pozostáva nevedomie z pudových potrieb, signálov (podnetov) a reakcií, ktoré sa vytvoria bez

toho, aby boli chápané alebo slovne označované. Sociálne učenie, ktoré prebieha v rannom detstve, jeho najväčšia časť prebieha nevedome. Nevedomie nie je obmedzené len na detstvo. Aj v dospelosti môže mať človek ťažkosti s označením svojho správania, napr. neurotici nedokážu popísať svoje konflikty. Nevedomie je spojené aj so vznikom neuróz. Neurózy vznikajú na podklade nevedomých konfliktov, ktoré sú naučené v detstve. Vyvolávajú úzkosť a podnecujú vznik neuróz v dospelosti. Z toho vyplýva, že neurózy sú naučené spôsoby správania. Dajú sa odstraňovať odnaučením (Drapela, 1997).

### **3. Paradigma vlastností osobnosti**

Osobnosť je chápaná predovšetkým ako systém vlastností, či črt osobnosti. Osobnosť je teda popisovaná jej psychickými vlastnosťami. Považuje sa za najrozšírenejší prístup k poznávaniu osobnosti. Vzhľadom k tomu, že osobnosť človeka možno popísať mnohými vlastnosťami, môžu nastať určité komplikácie. Problém, ktorý riešia takto orientovaní psychológovia, je nájsť základné spoločné vlastnosti všetkých ľudí. Toto úsilie sa pretavilo do teórie Veľkej päťky (Big five), t.j. piatich základných vlastností (dimenzií) na popísanie osobnosti. Costa a McCrae uvádzajú tieto: neurotizmus, extravertizmus, otvorenosť voči skúsenosti, priateľskosť (prívetivosť), svedomitosť (in Blatný et al., 2010). Treba poznamenať, že tento prístup zjednodušil poznávanie osobnosti a stal sa veľmi populárnym pri poznávaní osobnosti aj v laickej verejnosti. Ide ale o stále vnútorne diferencovaný prístup a hľadajú sa ďalšie možnosti, ako popísať osobnosť čo najpresnejšie pomocou vlastností. Podrobnejší výklad tejto paradigmy bude uvedený v jednej z nasledujúcich kapitol.

### **4. Paradigma spracovania informácií**

Táto paradigma je spojená s kognitívnym smerom v psychológii. Kognitívna psychológia sa zrodila v 50. a 60. rokoch 20. storočia. Jej začiatky boli spojené predovšetkým s Piagetom (teória kognitívneho vývinu), Millerom (výskum pamäti), Chomským (lingvistika) a Brunnerom (formovanie pojmov, počítačová simulácia ľudskej inteligencie). Zakladatelia kognitívnej psychológie konštatovali, že ak chcú psychológovia pochopiť správanie človeka, musia skúmať subjektívne mentálne udalosti. Psychické obsahy majú na správanie výrazný vplyv (Plháková, 2020). Rozhodujúce pre správanie osobnosti sú teda psychické poznávacie procesy (vnímanie, predstavivosť, pamäť, myslenie).

Prežívanie a správanie v chápaní paradigmy spracovania informácií spočíva v spracovaní informácií. V tejto paradigme ide o to, že ľudské prežívanie a správanie spočíva v prenose informácií v nervovom systéme, prostredníctvom receptorov, ktoré prijímajú podnety

(informácie) z vonkajšieho prostredia a z vlastného tela. Činnosť mozgu je porovnávaná s počítačom. Existujú rôzne modely spracovania informácií. V nich sa pracuje tak, že sa vysvetľuje, ako je informácia spracovaná na úrovni vnímania, pamäti, myslenia a rozhodovania. Ukázalo sa, že vo všetkých modeloch spracovania informácií hrajú centrálnu úlohu vedomosti v dlhodobej pamäti. Existuje impulzívne a reflexívne spracovanie informácií. Podstata informácie ale ostáva stále záhadou. Akú úlohu zohrávajú vlastnosti osobnosti? Vlastnosti osobnosti sú súčasťou procesu spracovania informácií. Výhodou je, že to umožňuje prepožičiavať vlastnostiam osobnosti precíznejší význam. Nie každá osoba nachádzajúca sa v rovnakej situácii, rovnako ju vníma, myslí, vyberá si informácie z pamäti, myslí a rozhoduje sa. Závisí to práve od vlastností, ktoré sa týkajú vnímania, myslenia, pamäti, a pod. Človek je chápaný ako sebaregulujúci systém spracovania informácií (in Nakonečný, 2021).

Výsledkom úsilia tohto prístupu je, že vznikla umelá inteligencia. Ide o programy, ktoré napodobňujú ľudské myslenie. V súčasnosti sa veľa pracuje s umelou inteligenciou. Zvažujú sa jej pozitívne i negatívne dôsledky.

Nedostatkom tohto prístupu je, že sa autori snažili redukovať psychológiu na kognitívne procesy. Problémom ostalo to, ako vysvetliť funkciu emócií a motivácie v správaní človeka. Pokúsila sa to vyriešiť kognitívna teória emócií od Schachtera a Singera (bližšie v kap. 6.5).

**5. Neurovedecká paradigma** je spojená s neuropsychológiou, ktorá skúma vzťahy medzi mozgom, psychickými funkciami a správaním. Táto paradigma teda hľadá súvislosti medzi psychickými funkciami a mozgovou činnosťou (biologické a fyziologické koreláty). Pri tomto skúmaní sa dospelo k tomu, že komplexné psychické funkcie, napr. myslenie, sa nedajú neuroanatomicky vzťahovať na úzko obmedzené oblasti mozgu. Navyše sa na tom podieľajú rozsiahle procesy vzruchu a útlmu. Ďalej je tu problém kauzality (príčiny) psychologických javov, či ich treba primárne hľadať v neurovedeckých fenoménoch alebo je to naopak, to znamená, či psychologické fenomény sú príčinou neurovedeckých fenoménov. McWilliams (2022, s. 247), odvolávajúc sa na viacerých autorov, uvádza, že: „chemické procesy v mozgu ovplyvňujú spôsob, akým prežívame sami seba a svet, vieme, že určité skúsenosti, vrátane psychoterapie, ovplyvňujú jeho chemické procesy“.

Problémom tohto prístupu je, že je veľmi ťažké a zložité prepísať neurovedecké zistenia do psychologického jazyka, t. j. to, čo o vlastnostiach osobnosti vypovedajú. Boli nájdené len nízke korelácie medzi pozorovanými vlastnosťami osobnosti a určitými fyziologickými premennými. Aj napriek veľkému pokroku v bádaní mozgu, tento prístup nedokáže pochopiť osobnostné rozdiely medzi ľuďmi (in Nakonečný, 2021).

## **6. Dynamicko-interakcionistická paradigma**

Tento prístup má blízky vzťah k sociálnej psychológii. Ako vieme, sociálna psychológia vysvetľuje, ako človek funguje v prostredí, respektíve v sociálnom prostredí. Osoby môžu podľa tohto ponímania ovplyvňovať svoje prostredie z viacerých pohľadov:

1. výber prostredia – osoba si môže zvoliť prostredie, niektoré situácie vyhľadáva, iným sa vyhýba, napr. výber skupín, respektíve partíí, v ktorých sa chce realizovať;
2. vyhotovenie (zhotovenie) prostredia, v ktorom si môže osoba vytvárať určité situácie a fungovať v nich, napr. nadviazanie vzťahov k druhej osobe;
3. zmena prostredia.

Centrálным poňatím tohto prístupu je, že osoba môže existovať kontinuálne vo vzájomnom pôsobení osobnosť – prostredie (in Nakonečný, 2021). Bližšie rozpracovanú tematiku možno nájsť v sociálnej psychológii.

## **7. Evolučne psychologická paradigma psychológie osobnosti**

Táto paradigma vychádza z princípu biologickej evolúcie organizmu. Konštatuje sa, že v mnohých spôsoboch správania človeka možno nájsť evolučné pozostatky stratégií správania, ktoré sa odovzdávali z generácie na generáciu, pretože sa osvedčili v boji o život. Základným aspektom tejto tendencie k prežitiu je genetická zdatnosť, ktorá má dva komponenty:

1. reprodukčný úspech vlastných génov, ktoré sa prejavujú vo vlastných deťoch;
2. reprodukčný úspech prejavujúci sa u geneticky príbuzných osôb.

V psychologickej rovine sa tento evolučný vplyv uskutočňuje ako replikácia vlastného genómu. Aj u dnešného moderného človeka nájdeme príklady inštinktívnych prvkov v jeho správaní, avšak ako to môže súvisieť s psychickými vlastnosťami osobnosti? V tejto dobe je takéto vysvetlenie len v rovine hypotéz ( in Nakonečný, 2021).

## **8. Fenomenologická paradigma psychológie osobnosti**

Táto paradigma je založená na fenomenologickej psychológii, ktorá sa zaoberá problematikou ľudského bytia a jeho zmyslu. Fenomenologická psychológia osobnosti je založená na popise, triedení a chápaní psychických vlastností osobnosti. Vo fenomenologicky orientovanej psychológii osobnosti ide teda o popis a porozumenie psychologickým vlastnostiam v zmysle zmysluplných súvislostí duševného života človeka. Rozhodujúcim činiteľom hľadania týchto zmysluplných súvislostí v duševnom živote človeka sú hodnoty a motívy. Poznaním hodnôt osobnosti a odhalením jej motivácie správania bližšie porozumieme osobnosti človeka (Nakonečný, 2021).

Za základné predpoklady porozumeniu osobnosti považuje Nakonečný (2021):

1. schopnosť vžiť sa do situácie druhého človeka,
2. správne určiť motiváciu správania druhého človeka.

## 9. Humanistická paradigma psychológie osobnosti

Humanistická paradigma psychológie osobnosti je spojená s humanistickou psychológiou. Vznikla v päťdesiatych rokoch 20. storočia. Medzi zakladateľov patria predovšetkým Maslow a Rogers. Humanistická psychológia konštatuje, že ľudský potenciál pre sebarealizáciu človeka sa nachádza v samotnom človeku. Človek sa má stať tým, čím sa chce stať. Základnou ústrednou štruktúrou v osobnosti je potreba sebarealizácie - sebaaktualizácie. Podľa Maslowa obsahuje celkom 17 metapotrieb alebo hodnôt bytia (napr. pravda, dobrota, krása, spravodlivosť a pod.). Človek by sa mal usilovať o ich napĺňovanie, čím dospieva k hlbšiemu šťastiu, pokoju a bohatstvu vo vnútornom živote (in Drapela, 1997). Bližší pohľad na človeka z pohľadu humanistickej psychológie predstavíme podľa psychológa Bugenthala (in Nakonečný, 1997). Sformuloval päť základných postulátov.

1. Človek je viac ako len suma svojich častí, je osobou nie organizmom. Predmetom humanistickej psychológie je človek v jeho najľudskejšom aspekte.
2. Človek existuje v ľudskom prostredí, jeho povaha sa prejavuje stálym zotrvávaním vo vzťahoch s inými ľuďmi, ide o človeka v sociálnom kontexte.
3. Človek je vedomý, stredom ľudskej skúsenosti je vedomie, ktoré vykazuje kontinuitu. Človek neprechádza od jednej odtrhnutej epizódy k druhej.
4. Človek disponuje možnosťou voľby. Človek si je vedomý toho, že je účastníkom vlastnej skúsenosti. Voľba je atribútom skúsenosti.
5. Človek je intencionálne činný (zameraný na cieľ), má hodnoty, tvorí a tým dáva svojej činnosti zmysel a na tom buduje i svoju totožnosť.

Humanistická psychológia sa orientovala na zdravých ľudí, ale aj na ich problémy. Vyjadrila lásku, dôveru a úctu k človeku, vyjadrila dôveru v jeho sily a schopnosti. Humanisticky orientovaní psychológovia pri riešení problémov ľudí využívali terapiu zameranú na klienta, novšie označenie je terapia zameraná na človeka.

Cieľom terapie zameranej na klienta je: „plnšie fungujúci človek – človek, ktorý bezprostredne vníma a prijíma svoje vnútorné pocity, ktorý je fluidný, schopný zmeny a má diferencované reakcie“ (Nye, 2004, s. 118).

Určitá kritika, ktorá sa vzniesla na humanistickú psychológiu spočívala v tom, že precenila svoju vieru v dobro človeka.

Na záver treba poznamenať, že nie sú uvedené všetky prístupy, modely osobnosti, ale uvedené paradigmy psychológie osobnosti sú dostatočne reprezentatívne, aby si čitateľ urobil predstavu, ako môže fungovať osobnosť človeka.

### 1.3 Definície osobnosti

Osobnosť v psychológii niečo popisuje, niečo vysvetľuje. V priebehu rozvoja psychológie osobnosti vzniklo mnoho definícií osobnosti podľa rôznych autorov, či psychologických smerov, a pod. Ich podrobnému štúdiu sa venoval Allport, ktorý analyzoval 50 definícií, z ktorých aspoň 15 reprezentuje chápanie osobnosti. Pre ich veľké množstvo vyberáme aspoň nasledovné:

- Tardy = osobnosť je individuálna jednota človeka. Jednota jeho duševných vlastností a dejov, založená na jednote tela, utváraná a prejavujúca sa v jeho spoločenských vzťahoch.
- Mašek = osobnosť je integrovaný súbor vlastností biologických, psychických, spoločenských.
- Guilford = osobnosť je jedinečný vzorec črt, t.j. trvalých spôsobov, ktorými sa jedinec líši od druhých.
- Eysenck = osobnosť je viac menej trvalá a stabilná organizácia charakteru, temperamentu, intelektu a tela osoby, určujúca jej jedinečné prispôsobenie okoliu.
- Říčan = osobnosť je individuum chápané ako autotelická, interakčná integrácia.
- Pardel = osobnosť je bio – psycho – sociálna bytosť (in Poliach, 2003).

Posledná z uvedených definícií vymedzuje osobnosť pomerne široko. Za biologické aspekty osobnosti považujeme napr. genotyp, somatotyp, vek, pohlavie. Za psychické aspekty napr. temperament, schopnosti, motívy, vôľu. Za sociálne aspekty zasa napr. rodinnú pozíciu, generáciu, profesiu, majetkovú vrstvu a pod. V súčasnosti sa osobnosť v prípade širšieho poňatia charakterizuje ako bio – psycho - environmentálna, alebo bio – psycho – socio - transcendentálna bytosť.

Po analýze mnohých definícií môžeme dospieť k záveru, že pojem **osobnosť** v psychológii vyjadruje určitý organizovaný, dynamický, interindividuálne odlišný celok psycho-fyzických dispozícií, ktoré determinujú priebeh a prejavy psychických procesov (Allport, 1967).

Osobnosť je:

- funkčný systém (*človek sa vyznačuje určitou účelovou organizovanosťou*);
- usporiadaný systém (*má svoju štruktúru pozostávajúcu z určitých prvkov*);
- otvorený systém (*vstupuje do interakcie s prostredím*);
- autoregulujúci systém (*jeho cieľom je sebazáchova, rast, rešpektovanie a udržiavanie dynamickej rovnováhy*);
- obsahuje transcendentálnu dimenziu (*vykazuje skryté vlastnosti, dispozície, ktoré nie sú prístupné metódam empirického výskumu*) (in Nakonečný, 1998).

#### 1.4 Základné pojmy psychológie osobnosti – osobnosť, osoba, indivídium

Pojem osobnosť je používaný v rôznych významoch. V laickej terminológii je osobnosťou človek:

- **zaujímavý** – taký, ktorý robí niečo zvláštne, neobvyklé a teda pre väčšinu ľudí zaujímavé;
- **slávny** – „celebrita“ – jej život je pod drobnohľadom médií a teda ostatných jedincov ide o človeka mediálne známeho;
- **dôležitý** – v zmysle disponovania mocou – politici, manažéri veľkých spoločností, vodcovia (in Poliach, 2003).

Začiatkom 20. storočia bol pojem osobnosť zavedený do psychológie s cieľom študovať duševný život človeka ako celok, nie ako jednoduchý súbor funkcií (*vnímanie, myslenie, cítenie*), nakoľko bolo nutné vysvetliť, prečo rôzni ľudia reagujú na ten istý podnet rôzne. Tak bol medzi podnet (S – stimul) a reakciu (R) vložený faktor osobnosť (O), čomu sme sa venovali podrobnejšie v kap. 1.2.

$$S \rightarrow (O) \rightarrow R$$

V danom vyjadrení je osobnosť chápaná ako celok dispozícií, ktoré spolu so situáciou determinujú obsah a priebeh psychických procesov, čo sa prejaví ako reakcia indivídua na určitú situáciu. To znamená, že situácia pôsobí na jedinca, ktorý na toto pôsobenie určitým spôsobom reaguje. Zároveň platí, že na tú istú situáciu môžu rôzni ľudia reagovať rôzne. A práve osobnosť je pomenovaním pre individuálny celok dispozícií k psychickým reakciám, ktorý spôsobuje, že v rovnakej situácii reagujú jednotlivci rôzne a tieto reakcie vykazujú určitú jednotu – zmes myslenia, vnímania, cítenia, predstáv a motivácie (Nakonečný, 1998).

Osobnosť v psychológii označuje akúsi vnútornú organizáciu duševného života človeka, ktorý funguje ako jednotný celok interindividuálne odlišných dispozícií (ľudia sa v ňom vzájomne odlišujú).

Osobnosť v odbornom psychologickom význame označujeme ako hypotetický konštrukt – je to pojem, ktorý má vysvetľujúcu hodnotu (môžeme prostredníctvom neho vysvetliť mnoho reakcií, súvislostí, odlišností), avšak nie je v plnej miere pozorovateľný (*nemôžeme pozorovať samotnú osobnosť, len jej vonkajšie prejavy v podobe správania, konania*).

V súvislosti s pojmom osobnosť sa často používajú pojmy, ako je osoba, individuum a organizmus.

Pojem **osoba** zdôrazňuje predovšetkým sociálne zaradenie človeka. Je akousi nositeľkou osobnosti neoddeliteľne spojenou, utvárajúcou sa a ovplyvňujúcou iných ľudí. Ide o vonkajší – verejný prejav osobnosti.

Pomenovanie **individuum – individualita** zdôrazňuje zasa jedinečnosť, neopakovateľnosť človeka. Každý z nás je jedinečný, neopakovateľný súhrn osobnostných črt, vedomostí, zručností, návykov, atď.

**Organizmus** je pojem zdôrazňujúci biologickú stránku človeka. Integruje biologické a fyziologické procesy vrátane anatomických štruktúr (Nakonečný, 1998).

## 1.5 Používanie pojmu osobnosť v iných - nepsychologických disciplínach

Pojem osobnosť najčastejšie využívajú vedy humanitné a spoločenské. Pre stručnosť obsahu uvádzame len niektoré:

**História** chápe osobnosť predovšetkým ako človeka historicky významného, čiže takého, ktorý výrazne ovplyvnil svoju historickú epochu.

**Biológia** chápe osobnosť ako príklad organizmu druhu *homo sapiens*. Zameriava sa predovšetkým na anatómiu a fyziológiu nášho organizmu.

**Genetika** sa sústreďuje predovšetkým na vplyv konkrétnych génových konštelácií na fyzické a psychické vlastnosti človeka ako i problematiku dedičnosti.

**Sociológia** pristupuje k osobnosti predovšetkým ako k jednému z mnohých prvkov veľkého celku – siete sociálnych vzťahov.

**Pedagogika** sa zaoberá predovšetkým procesom výchovy a vzdelávania osobnosti detí i dospelých (andragogika).

**Právo a kriminalistika** sa venujú hlavne aspektom osobnosti, ako je identita, vlastnícke práva osobnosti, zodpovednosť osobnosti za trestné činy, ako i jej motivácia k nim (in Poliach, 2003).

Takto by sme mohli pokračovať ešte dlho, čo by nás nakoniec priviedlo k záveru, že v prípade pojmu osobnosť ide o termín interdisciplinárny a nie je vlastníctvom jediného odboru. Jednotlivé disciplíny, či už viac alebo menej vzdialené od psychológie, môžu psychologické chápanie pojmu osobnosť obohatiť a rozšíriť prípadne môžu psychológii pomôcť v jeho jednoznačnejšom vymedzení.

## **1.6 Determinácia osobnosti**

Prežívanie a správanie človeka, teda to, čo skúma psychológia, je neoddeliteľné od biologických a sociálnych procesov. Psychológia a biológia sú len dva rôzne vedecké prístupy k jednej realite, k jednému procesu – k životu. Vzťah medzi biologickým a psychologickým aspektom života je jedným z najdôležitejších kľúčov aj k poznaniu osobnosti. Psychika človeka sa viaže na nervovú sústavu, zvlášť na činnosť mozgu. Všeobecne je známy vplyv mechanických alebo chemických zásahov do mozgu na prechodné i trvalé zmeny psychiky. *(Slávny prípad Phineasa Gagea (19. storočie): Po úraze, pri ktorom mu kovová tyč prerazila frontálny lalok, došlo k výraznej zmene jeho osobnosti – stal sa impulzívnym, agresívnym a nezodpovedným, hoci predtým bol spoľahlivý a vyrovnaný.)*

Výskumy anatómie a fyziológie mozgu priniesli množstvo nových poznatkov aj o fungovaní osobnosti a preto sa v nasledujúcej časti zameriame na objasnenie dvoch hlavných oblastí, biologickej a sociálnej, determinujúcich osobnosť človeka.

### **1.6.1 Biologická determinácia osobnosti**

Každý z nás si už položil otázky, ktoré odpradáva zaujímali i starovekých filozofov. Sú naše vlastnosti zdedené alebo získané? Akú mieru interindividuálnych rozdielov vo vlastnostiach je možné vysvetliť rozdielnou dedičnosťou a akú mieru rozdielnym prostredím? Akým spôsobom za konkrétnych podmienok vzájomne interagujú pri utváraní osobnostných vlastností rozdiely v dedičnosti a v prostredí?

Ovplyvňovanie črt osobnosti nie je jednoduché a izolované nakoľko ide o komplexnú interakciu medzi neurotransmitermi, hormónmi, životnými skúsenosťami a pod.

Pri objasnení biologickej determinácie osobnosti sa zameriame na vnútorné usporiadania organizmu rozdeliteľné do troch oblastí:

1. Evolučne preformované programy správania.

2. Dedičnosť.
3. Neurofyziológia mozgu.

### **Evolučne preformované programy správania**

Do evolučne preformovaných programov správania zahrňame **nepodmienené reflexy** a ich sústavy, **inštinky**. Nepodmienené reflexy sú vrodené, ustálené formy reakcie organizmu na vonkajšie alebo vnútorné podnety typické pre každý živočíšny druh. Štefanovič (1977) ich rozdeľuje na:

- orientačné - reflexy ostražitosti a nastavenia receptorov v smere pôsobiaceho nového podnetu významného z hľadiska existencie organizmu;
- lokomočné - reflexy zaujímania polohy a pohybovania;
- pokrmovo-tráviace - reflexy hladu, smädu, prijímania potravy, trávenia a vyprázdňovania;
- obranné - reflexy bolesti, kašľania, kýchania, únavy;
- pohlavné – sexuálnej pohotovosti a kopulácie.

Inštinky sú zret'azené nepodmienené reflexy. Schneider a Schmalt (1994, s. 14) definujú inštinky ako: „vrodenú alebo zdedenú psychofyzickú dispozíciu, ktorá jej nositeľa robí spôsobilým vnímať určité predmety a venovať im pozornosť, vďaka vnímaniu týchto predmetov prežívať emocionálne vzrušenie špecifickej kvality a na základe toho konať určitým spôsobom, resp. prinajmenšom prežívať impulz ku konaniu.” Inštinkt je teda zložitý komplex aktivít, ktorý je aktivovaný určitými šablónami vonkajších a vnútorných podnetov. V psychológii sa diskutuje o počte, resp. druhoch inštinktov. Tak napr. Freud, pripisoval človeku iba dva základné inštinky – sexuálny a deštrukčný, Leonhard rozlišuje šesť druhov inštinktov: sexuálne, sebazáchovné, egoistické, altruistické, zoskupovacie, spoločenské. James, hovorí až o 32 inštinktoch. Jednoducho povedané, vrodené správanie zabezpečuje fyzické prežitie jednotlivca, ale i druhu (sexualita) (in Poliach, 2003).

Vrodené mechanizmy učenia, imprinting (vpečatenie) a podmieňovanie zabezpečujú využívanie skúsenosti, a následné prispôsobovanie sa jednotlivca meniacim sa podmienkam života.

### *Evolučné vysvetlenie ľudského správania*

*Človek je vybavený aj inštinktami, aj keď iba v reziduálnych formách obsiahnutých v rôznych spôsoboch sociálneho správania (agresia, obrana osobného teritória, imponovanie mužov pri uchádzaní sa o sexuálneho partnera, sexuálne reakcie a iné).*



*Predstavitelia tzv. sociobiológie (Wilson a ďalší) sa snažili preukázať prítomnosť evolučných stratégií v rôznych formách ľudského správania a jeho príbuznosť so správaním zvierat (napr. rovnaká stratégia evolúcie v sexuálnom správaní ľudí a zvierat). Vychádzajú z toho, že správanie človeka je ovplyvnené génmi a že gény pôsobia na mozog a ovplyvňujú spracovanie informácie v smere evolučných programov. V uvažovaní idú až tak ďaleko, že aj altruizmus, všeobecne považovaný za produkt kultúry a tvoriaci napr. podstatu kresťanskej etiky, možno nájsť v správaní zvierat, napr. včiel brániacich úľ pred votrelcom a umierajúcich po použití žihadla.*

Podľa evolučnej perspektívy v psychológii osobnosti sú individuálne rozdiely v osobnostných črtách:

- vo svojej prirodzenosti adaptívne - adaptácia na rôznorodé podmienky prostredia viedla k diferenciacii osobnostných črt medzi jednotlivcami;
- vedú k rozdielom v efektívnosti používaných stratégií v komplexných sociálnych skupinách;
- rozdielni ľudia sú vhodní na riešenie rôznych situácií.

Zdroje individuálnych rozdielov môžu byť:

1. Dedičné (genotyp) – génová výbava od rodičov.
2. Vrodené – od počatia k pôrodu (životospráva, choroby).
3. Konštitučné – biologické vplyvy počas pôrodu a krátko po pôrode (poškodenia - perinatálne obdobie).
4. Fenotypové - výchova a vzdelávanie (postnatálne obdobie).

Je potrebné rozlišovať zdedené a vrodené znaky a vlastnosti osobnosti. Termín vrodenosť má širší význam ako dedičnosť – do vrodených zahrňame aj zdedené predpoklady, aj znaky a vlastnosti, ktoré vznikli počas prenatálneho vývinu plodu. Dedičnosť nevytvára hotovú, nemennú vlastnosť osobnosti, ale iba predpoklady určitej kvality (tzv. genotyp ako súbor

dedičných predpokladov). Či a ako sa rozvinú, záleží od motivácie, podmienok a ďalších vonkajších vplyvov. Vieme, že dedičnosťou sa z predkov na potomkov prenáša napr. globálna konštitúcia. Ide o faktor veľkosti, ktorý je na 90 % určený dedičnosťou a tiež tzv. polárny faktor (výška – šírka). Ten však už prerastá rovinu telesných vlastností jednotlivca, pretože súvisí aj s psychickými individuálnymi rozdielmi, ktoré svojho času pozoroval Kretschmer a neskoršie zmeral Sheldon. Ak sa zameriame na vzťah dedičnosť – osobnosť, strácame pevné kritériá pre to, čo možno z obrovskej variability znakov osobnosti jednoznačne vzťahovať na hereditárnu determináciu a čo na sociálne vplyvy. Problém je aj v tom, že rodičia majú tendenciu formovať u svojich detí rovnaké povahové vlastnosti a sklony, aké majú oni sami a deti majú tendenciu napodobňovať rodičov už v útlom detstve. A tak je niekedy veľmi ťažké rozlíšiť, čo bolo zdedené a čo získané.

## **Dedičnosť**

Popri evolúcii je ďalším biologickým determinantom osobnosti človeka dedičnosť. Dedičnosťou rozumieme tendenciu organizmu zachovávať a odovzdávať znaky a vlastnosti z rodičovského pokolenia na potomstvo. Nededia sa hotové znaky priamo, ale prenášajú sa len dedičné informácie (gény). Gény umiestnené v chromozómoch bunecného jadra reprezentujú akýsi vývinový program pre organizmus. Dedičnosťou získané predpoklady psychického vývinu sa nazývajú vlohy (dispozície). Vlohy sú anatomicko- fyziologické predpoklady psychického rozvoja. Vlohy sa týkajú:

- centrálnej nervovej sústavy – ide tu o silu, vyrovnanosť a pohyblivosť základných nervových procesov vzruchu a útlmu;
- stavby tela (konštitúcie) – ide o silu organizmu, odolnosť jeho zmyslových orgánov – napr. farbosleposť, absolútny sluch a pod;

V zásade platí, že pokiaľ vrodene vlastnosti nie sú prítomné v extrémnych hodnotách (napr. príliš silná alebo slabá vzrušivosť), rozhodujúcim činiteľom utvárania psychiky je skúsenosť, resp. jej primárny zdroj, rodinná výchova.

Pomerne častou diskutovanou otázkou je podiel dedičnosti na inteligencii jedinca. Zvolský (1977) uvádza, že u monozygotných dvojčiat je korelácia inteligencie veľmi vysoká a zostáva vyššia než u dvojvaječných dvojčiat. Vyššia zostáva aj vtedy, keď sú monozygotné dvojčatá vychovávané oddelene ( $r = .77$ ) v porovnaní s dvojvaječnými dvojčatami vychovávanými spoločne ( $r = .63$ ). Väčšinou je u monozygotných dvojčiat zisťovaná ešte vyššia korelácia inteligencie. Výsledky výskumov tiež ukazujú, že podiel dedičnosti na miere inteligencie je asi 80 % (Nakonečný, 1995). Pri meraní IQ u detí v školskom veku bola zistená korelácia medzi

rodičmi a deťmi podobného stupňa ako pre výšku postavy ( $r = .49$ ). To svedčí o hereditárnom ovplyvnení inteligencie, i keď v tomto veku už nemôžeme vylúčiť pôsobenie vplyvov okolia, no korelácia zostáva vysoká aj v prípade rannej adopcie dieťaťa.

Okrem inteligencie, kde je vplyv dedičnosti veľmi výrazný, sa tento uplatňuje i v niektorých schopnostiach, emocionalite, introverzii a extroverzii. Kováč (2000) tiež upozorňuje na menej známe hereditárne vzťahy medzi temperamentovými a niektorými štrukturálnymi vlastnosťami osobnosti.

V súvislosti s aktuálnymi vedeckými štúdiami možno konštatovať, že s vekom klesá podiel dedičnosti a narastá podiel prostredia:

- napr. miera activity a impulzivity (meta-analýza štúdií dvojčiek v r. 1967-1985, McCartney et al., 1990);
- extravézia a neurotizmus (longitudinálna štúdia 15 000 dvojčiat počas 6 rokov, Viken et al., 1994);

Niektorí autori napr. Tellegan Papaliová, Oldsonová (in Nakonečný, 1995) používajú na označenie vlastností osobnosti, u ktorých sa predpokladá, že sú podstatne podmienené geneticky a len málo modifikovateľné skúsenosťou, pojem **corene osobnosti**.

### **Neurofyziológia mozgu**

Z hľadiska psychológie najvýznamnejšie chemické látky pre funkciu mozgu sú neurotransmitery dopamin a serotonín, slúžiace na prenos nervového vzruchu medzi neurónmi; z hormónov sú to kortizol a testosteron adrenalín, noradrenalín.

Neurotransmitter je chemická látka uvoľňovaná z nervového zakončenia na synapsii. Slúži na prenos impulzu cez synaptickú štrbinu a umožňuje tak ďalšie šírenie podráždenia (v nervovom systéme) alebo vyvolanie určitej reakcie (sťah svalu, vyprázdnenie žľazy).

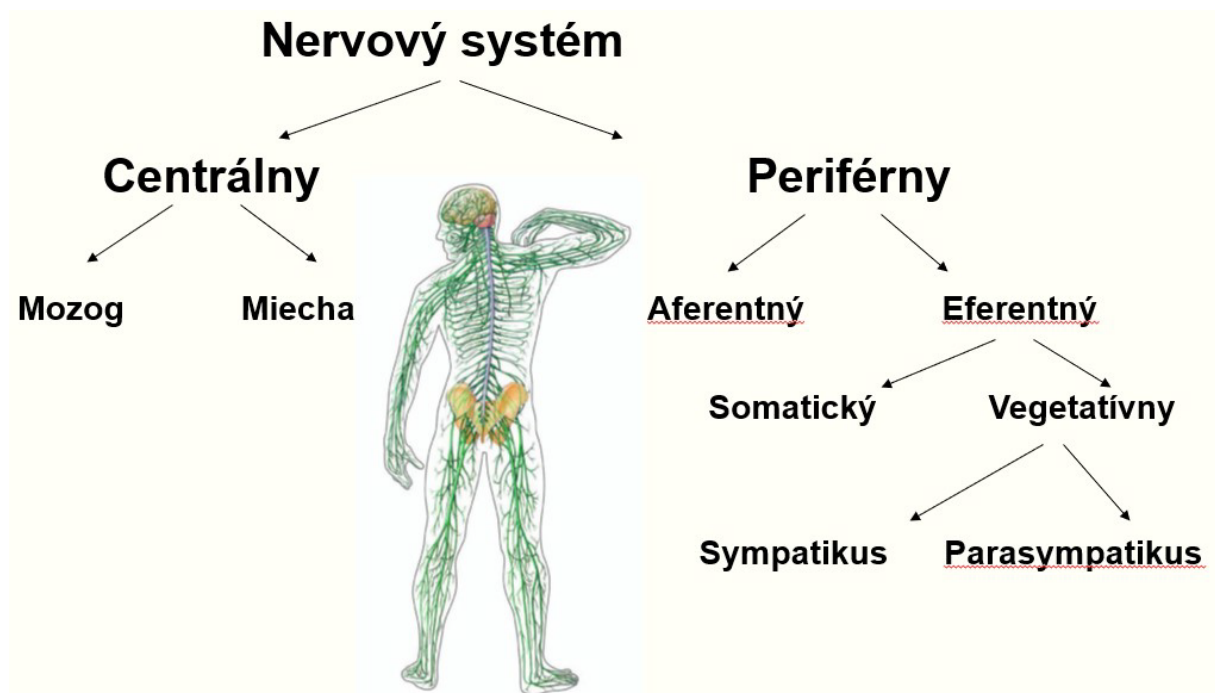
**Serotonín** - patrí medzi inhibičné (utlmujúce) neurotransmitery, je zodpovedný za reguláciu početných procesov v organizme. V súčasnosti je známych sedem skupín a viacero podskupín receptorov pre serotonín v organizme, prostredníctvom ktorých serotonín vyvoláva širokú plejádu účinkov. Ovplyvňuje sa navzájom aj s ďalšími neurotransmitermi, napr. dopamínom, acetylcholínom a noradrenalínom. Prevažná väčšina serotonínu (až 90%) je lokalizovaná v tráviacej sústave, kde je zodpovedný za reguláciu trávenia (zvyšuje pohyby čriev). V centrálnej nervovej sústave je asociovaný najmä s pocitmi dobrej nálady. V štúdiách je dokumentované, že znižuje pocit úzkosti, depresie, aj stavy agresivity.

**Dopamín** - je chemická látka fungujúca aj ako neurohormón. Dopamín je spájaný so systémom príjemných vnemov a s motiváciou k rôznym aktivitám. V určitých častiach v mozgu

sa uvoľňuje pri prirodzených príjemných aktivitách, ako je napríklad príjem potravy, sex alebo fyzická aktivita. O tejto teórii sa často diskutuje v súvislosti s mechanizmom pôsobenia drog, ako sú kokaín. Súčasný výskum naznačuje význam dopamínu skôr ako mechanizmu predvídania odmeny. Ako taký by mohol byť spájaný skôr s túžbou ako s potešením.

**Adrenalín** – zúčastňuje sa na regulácii organizmu pri pôsobení záťaže, je to „stresový hormón“ umožňujúci krátkodobú zvýšenú aktivitu organizmu.

### Štruktúra nervovej sústavy



Obr. 2 Štruktúra nervovej sústavy

Z hľadiska psychológie osobnosti je podstatná predovšetkým centrálna nervová sústava tvorená mozgom a miechou a zvlášť sivou hmotou mozgovou, ktorej najdôležitejšie psychologické funkcie sú:

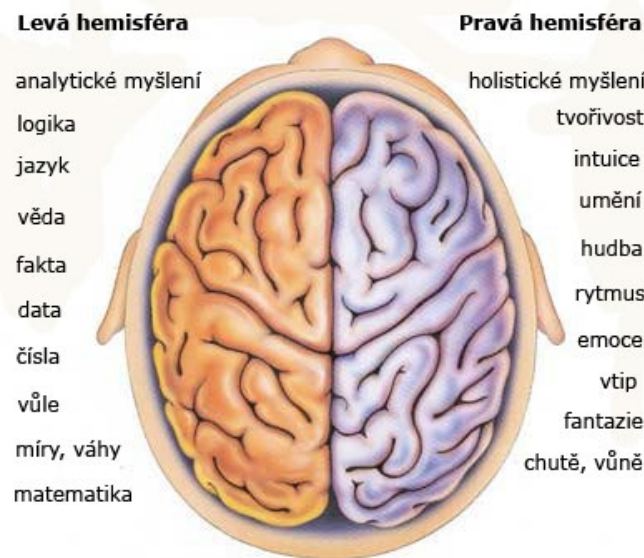
- predstavuje centrálnu časť analyzátora,
- je nositeľom psychického života človeka,
- proces fyziologický sa mení na psychický,
- utvára psychické javy.

## Mozgové štruktúry

Z hľadiska anatomického členenia mozgu vyberáme len časti podstatné pre fungovanie osobnosti.

## Mozgové hemisféry

Výskumom špecializácie mozgových hemisfér sa zistilo, že ľavá hemisféra je „logická“, zodpovedá za pojmové myslenie, analýzu, pamäť na slová, chápanie písaných textov, logiky a racionality myslenia a správania. Tu je uložené aj centrum reči. Pravá hemisféra je „citovejšia“, pracuje viac s obrazmi, je sídlom intuície a fantázie, pamäti pre farby, tváre a tón hlasu, zmyslu pre umenie a pod. (obrázok 3).



Obr. 3 Funkcie mozgových hemisfér

**Čelový (frontálny) lalok** zohráva kľúčovú úlohu vo formovaní a fungovaní osobnosti. Ide o jednu z najrozvinutejších častí mozgu, najmä u človeka, a jeho význam možno zhrnúť v niekoľkých hlavných bodoch:

- **Vedomé rozhodovanie a plánovanie** - frontálny lalok umožňuje človeku robiť zložité rozhodnutia, plánovať do budúcnosti, zvážiť dôsledky svojich činov a konať cieľavedome.
- **Sebakontrola a impulzivita** - táto časť mozgu pomáha regulovať impulzy a emócie. Poškodenie frontálneho laloku môže viesť k impulzívnemu správaniu alebo k strate zábran (napr. spoločensky nevhodné správanie).
- **Sociálne správanie a empatia** - umožňuje rozumieť spoločenským normám a prispôbovať sa im. Tiež hrá úlohu v empatii a schopnosti „čítať“ emócie druhých.

- **Tvorba identity a osobnostných črt** - v tejto oblasti mozgu sa integrujú skúsenosti, motivácie a hodnoty, čo vytvára charakteristické črty osobnosti jednotlivca (napr. zodpovednosť, iniciatíva, vytrvalosť).
- **Reč a vyjadrovanie (u dominantnej hemisféry – Brocovo centrum)** - dôležité pre verbálnu komunikáciu, ktorá je úzko spätá s osobnostným prejavom.

Frontálny lalok je zásadný pre vedomé a spoločensky prijateľné správanie, sebakontrolu, morálne rozhodovanie a identitu jednotlivca. Je teda akýmsi „dirigentom“ osobnosti – koordinuje myslenie, cítenie a správanie tak, aby tvorili zmysluplný celok. Jeho najdôležitejšou časťou je **prefrontálny kortex** - výkonný riadiaci systém mozgu, ktorý je zodpovedný za správne fungovanie exekutívnych funkcií a sociálne rozhodovanie (Čerešník, 2025). Prefrontálny kortex sa vyvíja až do približne 25. roku života, čo vysvetľuje, prečo sú dospievajúci často impulzívni a menej zodpovední – ich „mozgový manažér“ ešte nie je úplne dozretý.

**Limbický systém** je časť mozgu, ktorá riadi emócie, pamäť a motiváciu. Je to „emocionálne centrum mozgu“, ktoré:

- Spracúva strach, radosť, hnev, smútok – najmä vďaka amygdale.
- Hippokampus je kľúčový pre tvorbu dlhodobej pamäti.
- Ovlplyňuje pudové správanie – hlad, smäd, sexuálny pud, túžba po odmenách.
- Pomáha mozgu rozhodnúť, čo je dôležité pre prežitie (napr. boj alebo útek).

**Amygdala** - súčasť limbického systému je dôležitá pri tvorbe a uchovávaní pamäťových stop spojených s emocionálnymi zážitkami (súčasť epizodickej pamäti). Výrazne ovplyvňuje správanie pri strachu a radosť.

Prepojenie medzi amygdalou, hipokampom a prefrontálnym kortexom tvorí jadro emocionálneho a racionálneho spracovania v mozgu. Tieto štruktúry spolu úzko spolupracujú, aby sme vedeli správne vnímať, hodnotiť a reagovať na rôzne situácie.

Štruktúra	Funkcia	Spolupráca
<b>Amygdala</b>	emócie (najmä strach, hnev), rýchle reakcie	Spustí reakciu na nebezpečenstvo.
<b>Hippokampus</b>	pamäť, kontext udalostí	Dodá informácie o tom, čo sa už stalo.
<b>Prefrontálny kortex</b>	rozvaha, kontrola, plánovanie	Rozhodne, či reagovať alebo potlačiť reakciu.

*Ako to funguje v praxi? Predstavme si, že počujeme hlasný buchot:*

- **Amygdala:** okamžitý strach – „je to výbuch?!“
- **Hippokampus:** spomenieme si – „to je len ohňostroj, počuli sme ho minulý rok“.
- **Prefrontálny kortex:** vyhodnotí – „nie je dôvod na paniku“ → upokojenie.

Predstavitelia sociobiológie upozorňujú na to, že v psychike človeka je viac biologického, než sa donedávna pripúšťalo. Je možné pripustiť aj určitú „koevolúciu génov a kultúry“ i určitú homológiu ľudských a zvieracích inštinktov. Kritici sociobiológom vytýkajú extrémny naturalizmus v chápaní človeka a kultúry. Aj keď nie je jednoduché rozlíšiť biologické a sociálne determinanty osobnosti, súčasná veda disponuje množstvom poznatkov preukazujúcich také osobnostné komponenty, ktoré sú v širokom chápaní bezpochyby biologického pôvodu.

Téma biologickej determinácie ponúka učiteľovi široký priestor pre rozvoj dôležitých kompetencií žiakov, predovšetkým kritického myslenia či komunikačných zručností.

*Učiteľ môže využiť tieto námety pre prácu so žiakmi:*

*Diskusia:*

- *Sme produktom génov, alebo prostredia? – tvorba argumentačných skupín obhajujúca vplyv génov vs prostredia.*
- *Máme právo meniť svoje gény?*

*Projektové vyučovanie. Projekt na tému: Vplyv vybranej skupiny génov na osobnosť človeka a jeho správanie.*

*Experiment: Genetická lotéria - hra so žrebovaním génov z kariet/čipov, vytvorenie „virtuálneho dieťaťa“ – aké gény zdedí, aké znaky bude mať a pod.*

## **1.6.2 Sociálna determinácia osobnosti**

Osobnosť človeka, jej psychika a vlastnosti osobnosti sú určitým spôsobom biologicky determinované, ale obsah ľudskej psychiky dáva predovšetkým sociálne prostredie. To o čom človek rozmýšľa, aké má postoje, názory, záujmy, hodnoty, ciele, a pod. Do značnej miery stanovuje sociálne prostredie, v ktorom človek vyrastá a žije. Samozrejme, sociálne vplyvy sa nepremietajú do psychiky automaticky. Osobnosť človeka aktívne vstupuje do interakcie so sociálnym prostredím, ktoré zahŕňa:

**1. Iných ľudí a vzťahy, ktoré vznikajú medzi nimi.** Za rozhodujúce sociálne vzťahy pre zdravý vývin osobnosti sa považujú rodinné vzťahy, vzťah matka – dieťa (predovšetkým rozvíjanie citového života dieťaťa). Osudové dôsledky vzťahu dieťa – matka dokumentuje psychická (citová) deprivácia dieťaťa. V česko-slovenskom priestore tento fenomén rozpracovali Langmeier a Matějček. Psychická deprivácia sa prejavuje predovšetkým v tom,

že sa naruší vzťah dieťaťa k blízkym ľuďom, čo sa v dospelosti prejavuje, že jedinec nedokáže nadviazať trvalé, hodnotné medziľudské vzťahy.

Na dôležitosť vzťahu dieťa - matka pre budúce vzťahy v živote jedinca poukazuje všeobecne známa teória attachmentu (citového pripútania sa dieťaťa k matke), ktorej autorom je Bowlby. Touto problematikou sa zaoberala aj Ainsworthová. Išlo o experimenty separácie matky od dieťaťa. Ukázalo sa, že skúsenosti ranej väzby dieťaťa s matkou je základom hodnotenia sociálnej reality, t.j. vytvárania sociálne kognitívnych konštruktov, predstáv a názorov na iných ľuďoch a vzťahov k nim (Vágnerová, 2010). Pre dieťa a jeho zdravý vývin sú dôležité aj vzťahy k ďalším členom rodiny: otec, súrodenci, starí rodičia. Rodina plní viaceré dôležité sociálno-psychologické funkcie, ktoré možno charakterizovať ako súbor úloh, ktoré rodina plní v rámci spoločnosti a vo vzťahu k jednotlivcom v nej. Tieto funkcie sú kľúčové pre formovanie osobnosti, emocionálnu pohodu a socializáciu jednotlivcov.

Matoušek (2003) uvádza tieto hlavné sociálno-psychologické funkcie rodiny:

1. **Socializačná funkcia** – rodina je primárnym činiteľom socializácie, kde si jedinci osvojujú normy, hodnoty a vzorce správania.
2. **Emocionálna funkcia** – poskytuje emocionálnu oporu, lásku a pocit bezpečia, ktoré sú dôležité pre psychický vývin.
3. **Ochranná funkcia** – rodina chráni svojich členov pred vonkajšími negatívnymi vplyvmi a zabezpečuje ich fyzickú i psychickú pohodu.
4. **Ekonomická funkcia** – zabezpečuje materiálne potreby členov rodiny, čím prispieva k ich stabilite a životnej úrovni.
5. **Reprodukčná funkcia** – zaisťuje biologickú obnovu spoločnosti prostredníctvom plodenia a výchovy detí.
6. **Regulačná funkcia** – určuje pravidlá správania v rámci rodinných vzťahov a kontroluje ich dodržiavanie.

Ďalšie dôležité vzťahy formujúce osobnosť jednotlivca sú vzťahy učiteľ – žiak, ľúbostné vzťahy, pracovné vzťahy, atď. Veľký vplyv na osobnosť majú tiež vzťahy skupín a jednotlivca a vzťahy skupín navzájom. Jednotlivec do značnej miery preberá ciele skupiny, hodnoty, postoje, záujmy a pod.

**2. Spoločenské normy** – upravujú vzájomné vzťahy ľudí v danom spoločenskom prostredí (zvyky, obyčaje, zákony spoločnosti).

**3. Kultúru v najširšom slova zmysle.** Proces zoznamovania sa človeka s kultúrnym prostredím jeho rodiny, osvojovanie si kultúrnych vzorcov správania, cítenia a interpretácie

skutočnosti sa nazýva socializácia. Sociálne skúsenosti vytvárajú bazálnu osobnosť, t.j. psychický základ, odrážajúci konkrétnu situáciu dieťaťa. Bazálna osobnosť vytvára jadro sociálneho charakteru. Sú to postoje, ktoré jednotlivec zaujíma voči iným ľuďom. Sociokultúrne vplyvy sa premietajú aj do očakávaných spôsobov správania, ktoré sa prejavujú v sociálnych rolách človeka. Hovorí sa o rolovom správaní človeka. Človek sa počas života dostáva do rôznych spoločenských rolí (napr. rola dieťaťa, žiaka, študenta, rola otca, matky, úradníka, učiteľa, člena nejakého klubu, a pod.). Formatívny vplyv konkrétnej kultúry je vyjadrený v pojme modálna osobnosť. Je to typický predstaviteľ danej kultúry, v ktorej človek žije (Nakonečný, 2021).

V súvislosti so sociálnou determináciou osobnosti nás budú zaujímať sociálne zamerané vlastnosti osobnosti. Majú zväčša dvojdimenzionálny charakter. Medzi všeobecné a univerzálne patria tieto: altruizmus – egoizmus, ústretovosť – hostilita, spolupráca – súťaživosť, dominancia – submisivita. Kombinácia týchto vlastností vytvára predpoklady pre zvládanie života v spoločnosti. Je potrebné si uvedomiť, že osobnosť človeka sa prejavuje predovšetkým v sociálnych vzťahoch k druhým ľuďom. Z uvedeného vyplýva, že mnohé osobnostné črty (vlastnosti) je možné chápať ako sociálne preferencie a hodnotenia iných ľudí. Sú zahrnuté do známych modelov osobnosti. Ako príklad možno uviesť 16 faktorový model osobnosti Cattella alebo teóriu Big five autorov Costu a McCraeho. V Cattellovom modeli sú to napr. dimenzie vrelosť a priateľskosť, sociálna smelosť. V modeli Big five sú to priateľskosť a svedomitosť (Vágnerová, 2010, s. 242 - 256).

Úspešnosť človeka v sociálnych vzťahoch sa označuje ako sociálna inteligencia. Pojem sociálna inteligencia má v psychológii dlhú tradíciu. O sociálnej inteligencii ako prvý hovoril Thordike v roku 1920. Aj napriek tomu sa jej vymedzenie neustále mení. Thorndike definoval sociálnu inteligenciu ako „schopnosť porozumieť a riadiť mužov a ženy, chlapcov a dievčatá – konať rozumne v medziludských vzťahoch“ (in Ruisel, 2004, s. 183). Neskôr Vernon (1933) sformuloval novšiu definíciu: „sociálna inteligencia sa prejavuje vo všeobecnej schopnosti poradiť si s ľuďmi, v sociotechnickej zbehlosti, v poznaní záležitostí spoločnosti, v pohotovosti reagovať na podnety vychádzajúce od jednotlivcov i skupín, ako aj vo vcítení do premenlivých nálad i skrytých osobnostných vlastností priateľov i neznámych ľudí“ (tamtiež s. 184).

Omnoho neskôr Riggio (1992) vymedzil sociálnu inteligenciu ako súbor troch sociálnych zručností (schopností). Na ich zisťovanie vytvoril aj dotazník pod názvom SSI (The social skills inventory), v ktorom sú zahrnuté aj emocionálne zručnosti (schopnosti):

1. Sociálna expresivita – je to zručnosť (schopnosť) vo verbálnom kódovaní a schopnosť zapojiť ostatných do sociálnej interakcie. Príklad položky z dotazníka: *Väčšinou sa iniciatívne predstavím neznámym ľuďom.*
2. Sociálna citlivosť – ide o schopnosť verbálneho dekódovania. Citlivosť a pochopenie noriem, ktorými sa riadi vhodné sociálne správanie. Je to aj schopnosť dekódovať sociálne situácie. Ukážka položky dotazníka: *Niekedy si myslím, že veci, ktoré mi iní ľudia hovoria, beriem osobne.*
3. Sociálna kontrola – je to zručnosť (schopnosť) v sociálnom hraní rolí a sociálnej seba prezentácie. Sociálna zdatnosť a takt. Príklad položky z dotazníka: *Lahko sa prispôbim takmer akejkoľvek sociálnej situácii.*

Postupne sa stala sociálna inteligencia súčasťou modelu viacerých inteligencií od psychológa Gardnera. Označuje sa ako interpersonálna inteligencia – schopnosť rozumieť druhým ľuďom a medziľudským vzťahom. Wágnerová (2010, s. 261) prezentuje, že sociálna inteligencia má dve základné zložky: „sociálnu zdatnosť a sociálne kognitívne schopnosti“. Sociálnu zdatnosť definuje ako „súbor nekognitívnych sociálne zameraných osobnostných vlastností a tendencií“ (tamtiež, s. 263). Patria sem: sociálna vnímavosť, schopnosť nazerať na situáciu z pohľadu iných ľudí, vžiť sa do ich pozície a postojov, ohľaduplnosť k ich potrebám a očakávaniam.

Sociálno-kognitívne schopnosti zahŕňajú **sociálnu percepciu a porozumenie, sociálnu pamäť a otvorenosť novým skúsenostiam**. Sociálna percepcia a porozumenie sa vyznačuje schopnosťou vnímať informácie rýchlo a presne, chápať sociálne dianie, rozumieť iným ľuďom a ich motivácii, rozumieť ich pocitom, názorom a postojom. Sociálna pamäť sa vyznačuje pamätaním si mien osôb, ich tvárí, výrazov, správania, názorov a postojov. Patrí sem aj procedurálna pamäť v zmysle uchovávaní si určitých spôsobov správania, ktoré predstavujú praktickú zložku sociálnej inteligencie. Spočíva v tom, že človek vie účelne reagovať a zvládať rôzne situácie, vie zaobchádzať s ľuďmi, správa sa tak, aby to bolo pre ostatných ľudí zrozumiteľné (tamtiež, s. 261 – 262).

Existuje určitá zhoda medzi akademickou inteligenciou (meranou klasickými testami inteligencie) a sociálnou inteligenciou. Vyznať sa v medziľudských vzťahoch vyžaduje aj určitú úroveň kognitívnych schopností. Výsledky výskumov ukazujú, že ide o dve samostatné schopnosti.

Téma sociálnej determinácie osobnosti je veľmi vhodná na aktívne, zážitkové učenie, pretože umožňuje žiakom uvedomiť si, ako spoločnosť a okolie ovplyvňujú ich myslenie, správanie a hodnoty.

*Učiteľ môže využiť tieto námety pre prácu so žiakmi:*

*Diskusia: Ktoré sociálne prostredie najviac ovplyvnilo tvoje hodnoty? Ako?*

- *Máš nejaké postoje, ktoré sa odlišujú od tvojej rodiny alebo komunity? Prečo?*
- *Ako ťa ovplyvňujú sociálne siete, reklama alebo verejné vzory?*
- *Uveď príklad, kedy si zmenil/-a názor pod vplyvom skupiny.*

*Skupinová aktivita: vytvoriť „sociálny profil fiktívnej osoby“ – kto sú jej rodičia, kde vyrastala, čo sleduje v médiách, akých má priateľov.*

## **1.7 Metódy psychológie osobnosti**

Každá vedná disciplína aj psychológia osobnosti má svoje metódy ako získavať objektívne vedecké fakty, poznatky k budovaniu svojej teórie.

Podľa Řičana (2010) psychológia osobnosti uvádza tieto výskumné a diagnostické techniky:

### **1. Systematické pozorovanie**

Ide o dlhodobé a zámerné pozorovanie osoby a jej správania. Dôležité je, čo chceme pozorovať, ktoré znaky správania budeme sledovať a aké hypotézy chceme overiť. Je potrebné odlišiť ho od introspekcie (sebapozorovania). Na základe pozorovania potom poznávame osobnosť človeka, napr. jeho vlastnosti, schopnosti, záujmy a pod.

### **2. Posudzovacie škály**

Používajú sa na to, aby sa využili poznatky, ktoré majú niektorí ľudia o tých, s ktorými sú dlhodobo v kontakte. Takýmito posudzovateľmi môžu byť napr. učitelia, ktorí môžu posudzovať svojich žiakov, napr. ich sociálne správanie (agresiu alebo inteligenciu) a pod. Príkladom môže byť posudzovacia škála inteligencie, kde učitelia posudzujú svojich žiakov. Jeden pól bude tvoriť nízka inteligencia (pomaly chápe, memoruje, mechanická pamäť, musí sa dlho učiť, aby dosiahol dobré známky a pod. ) a na druhej strane vysoká inteligencia (rýchlo chápe výklad, pamätá si učivo na základe logických súvislostí, dobré známky dostáva aj bez učenia a pod.). Učiteľ môže hodnotiť žiaka napr. na sedembodovej stupnici.

### **3. Analýza spontánnych výtvorov**

Môže ísť o analýzu umeleckej tvorby, literárnej tvorby, denníkov, slohových prác žiakov a pod. Ďalšia možnosť je skúmanie rukopisu – grafológia.

### **4. Psychologické interview – rozhovor.**

Je to najprirodzenejšia psychologická metóda. Ak sa chceme o ľuďoch niečo dozvedieť, tak sa ich na to, čo nás zaujíma, opýtame.

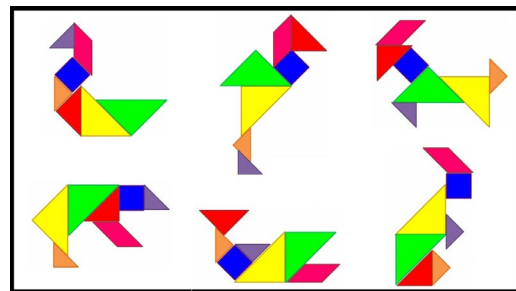
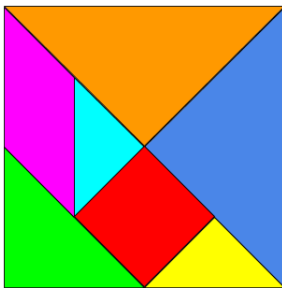
## 5. Psychologický dotazník

Ide o písomnú formu otázok a odpovedí. Rozlišujú sa tri hlavné typy psychologických dotazníkov:

- anamnestický dotazník – týka sa rôznych životných okolností a udalostí napr. z detstva, dospelovania a potom otázok týkajúcich sa súčasného spôsobu života, záľub starostí a pod., takto získané údaje nám môžu pomôcť napr. pri objasňovaní súčasných problémov skúmanej osoby;
- záujmový dotazník – slúži k zisťovaniu záujmov;
- osobnostný dotazník - otázky sú zamerané na zisťovanie vlastností osobnosti.

## 6. Výkonové testy

Najčastejšie sa používajú k skúmaniu schopností osobnosti. Najznámejšie a najrozšírenejšie sú testy inteligencie. V prípade tvorivosti sa používa napríklad Tangram (obrázok 4), čo je skladačka performatívneho charakteru.



Obr. 4 Tangram

## 7. Projektívne testy

Ide o zložité postupy, testy, ktoré sú málo priehľadné pre skúmanú osobu a sú zamerané na odhalenie osobnostných aspektov, ktoré sú skryté a najťažšie dostupné. Účinne zachytávajú štruktúru osobnosti a jej potenciality. Vyžadujú si erudovanosť a široké skúsenosti psychológa, nakoľko výsledky týchto testov sa dosť často ťažko interpretujú. Veľká skupina týchto testov je založená na predkladaní mnohoznačných, neurčitých podnetov. Skúmaná osoba sa k nim vyjadruje. Sú bohatým zdrojom informácií o tom, ako človek vníma sám seba, ako vníma svoju rodinu, sociálne vzťahy, sociálne statusy, seba v skupine. Populárnym je napr. **Rorschachov test** - ide o neurčité symetrické škvrny a osoba odpovedá, čo v nich vidí. Používa sa na odlišenie patológie od normy.



Obr. 5 Ukážka podnetového materiálu – Rorschachov test

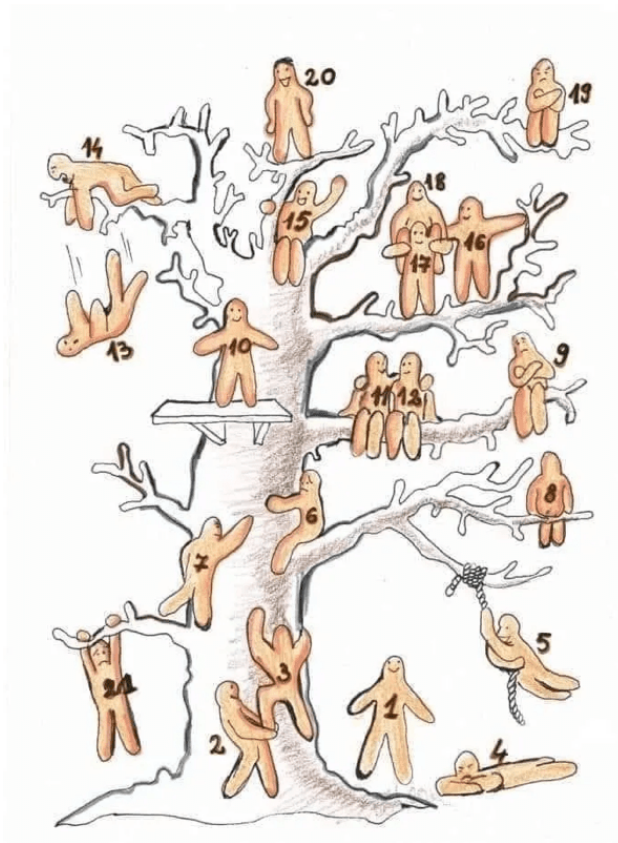
Ďalším známym je **TAT** (Tematicko- apercepčný test) – podnetom sú obrazy osôb v nejakej situácii. Úlohou osoby je vytvárať príbehy o nich, ktoré majú byť zaujímavé a dramatické. Osoba do týchto príbehov vnáša napr. svoje nádeje, obavy a pod., ktoré nie je ochotná prezradiť.



Obr. 6 Ukážka podnetového materiálu – TAT

**Slovno - asociačný test** - osobe sa predkladajú slová a následne má reagovať čo najrýchlejšie ľubovoľným iným slovom. Ak osoba reaguje obvyklými slovami bez výkyvov v reakčnom čase, je v podstate v poriadku. Ak ide o neobvyklé slová, napr. citového významu (krv, hriech, pôrod, dýka a pod.) môže byť psychológ na stope niečoho závažného najmä vtedy, ak sa predlžuje reakčný čas týchto odpovedí.

Ďalej sú to testy **kresby postavy, stromu**, či v školskom prostredí často využívaný **Blob test**, určený na individuálnu i skupinovú administráciu.



Obr.7 Ukážka podnetového materiálu – Blob test

**8. Psychofyziologické metódy** – sú to metódy na registráciu fyziologických dejov, ako napr. tepová frekvencia, frekvencia dýchania, vodivosť kože, ale sledujú sa aj mozgové deje, napr.:

- **EEG** - elektroencefalografia, magnetická rezonancia.
- **Funkčná magnetická rezonancia** poukázala na rozdielne reagovanie ľudí s rôznymi osobnostnými vlastnosťami. Bol potvrdený vzťah medzi psychofyziologickou reaktivitou a dotazníkmi, ktoré boli zamerané na sebahodnotenie základných osobnostných vlastností.
- **EMG** – elektromiografia, ktorá meria svalové reakcie, môže signalizovať úroveň neurotizmu (Vágnerová, 2010).

Otázky a úlohy:

1. Charakterizujte laické a odborné použitie pojmu osobnosť a uveďte príklad.
2. Ktoré iné vedné disciplíny používajú pojem osobnosť ?
3. Ktoré najvýznamnejšie zdroje informácií pre psychológiu osobnosti z historického hľadiska poznáte?
4. Čo je predmetom psychológie osobnosti?

## 2 Štruktúra osobnosti

Vychádzajúc zo všeobecného vymedzenia pojmu štruktúra, ako súhrnu stálych vzťahov objektu zabezpečujúcich jeho celosť a identitu, môžeme z pohľadu psychológie osobnosti konštatovať, že štruktúra osobnosti znamená to, z akých základných prvkov (vlastností, entít) sa osobnosť skladá. Psychológovia sa ešte stále nezhodli na jednotnej štruktúre osobnosti.

Jeden z prístupov vychádza z toho, že možno hovoriť o vertikálnej (ide o vrstvové usporiadanie prvkov dané vývinom) a horizontálnej (súradné usporiadanie prvkov) štruktúre osobnosti (Nakonečný, 1995).

### 2.1 Vertikálna štruktúra osobnosti

Príkladom vertikálnej štruktúry osobnosti je model osobnosti Freuda, ktorý je bližšie popísaný v kap. 1.2).

### 2.2 Horizontálna štruktúra osobnosti

V nasledujúcej časti uvedieme niektoré horizontálne pohľady na štruktúru osobnosti. Štefanovič (1977) za základné jednotky psychickej štruktúry osobnosti považuje vlastnosti osobnosti. Triedi ich do piatich základných skupín.

**1. Aktivačno-motivačné vlastnosti osobnosti.** Ich funkciou je podnecovať osobnosť k činnosti. Zároveň predstavujú zameranosť a výberovosť činnosti človeka. Zaraďuje sem potreby, pudy, záujmy, záľuby a sklony, aspirácie, životné plány a čiastočne aj zvyky.

**2. Vzťahovo-postojové vlastnosti osobnosti.** Charakterizujú systém hodnôt, ktoré osobnosť uprednostňuje a ktorými sa riadi vo svojom konaní a správaní. Patria sem vlastnosti rozličného druhu, ale dominantné postavenie majú charakterové vlastnosti (charakter osobnosti) – morálne a vôľové vlastnosti.

**3. Výkonové vlastnosti osobnosti.** Predstavujú možnosti osobnosti z hľadiska úspešnosti vykonávania činnosti. Za dominujúce vlastnosti sa považujú schopnosti. Na výkone osobnosti sa spolupodieľajú aj vedomosti, zručnosti a návyky.

**4. Sebaregulačné vlastnosti osobnosti.** Prostredníctvom nich človek riadi svoje prežívanie a konanie. Charakterizujú organizovanosť osobnosti ako celku. Základné mechanizmy

sebariadenia sú: sebauvedomenie, sebahodnotenie (sebakoncepcia), sebakritika, svedomie a vôľové vlastnosti.

**5. Dynamické vlastnosti osobnosti.** Charakterizujú formálny priebeh prežívania a správania osobnosti z hľadiska intenzity a tempa psychickej činnosti. Repräsentujú temperament osobnosti. Tradične sa v psychologickéj literatúre uvádzajú štyri základné typy temperamentu: sangvinik, cholerek, flegmatik a melancholik.

Kohoutek (2000, s. 62) rozdelil vlastnosti osobnosti do týchto skupín:

**1. Telesné a výrazové vlastnosti.** Už dávno v histórii psychologického myslenia sa objavili myšlienky o spojitosti telesných a psychických vlastností. Pretrvali až podnes. Jeden z najznámejších pokusov o rozdelenie ľudí podľa telesných znakov realizoval Kretschmer. Rozlíšil tri vyhranené a jeden nevyhraný telesný (konštitučný) typ: pyknický, astenický, atletický a nevyhraný dysplastický typ. Predpokladá sa, že každému telesnému typu možno priradiť určitý súbor psychických vlastností a typ temperamentu. Výrazové vlastnosti predstavujú celkový vzhľad človeka, mimiku, gestikuláciu, pantomimiku, držanie tela, motoriku.

**2. Temperament.**

**3. Schopnosti.**

**4. Charakter.**

### 3 Psychické vlastnosti osobnosti

Ak vychádzame z vymedzení pojmu osobnosť, ktoré sme uviedli v predchádzajúcej kapitole, tak zistíme, že najčastejšie sa osobnosť opisuje a vysvetľuje na základe psychických vlastností. Toto hľadisko rezonuje aj v laickej verejnosti. Pri bežnom poznávaní ľudí, svojich priateľov, ale aj blízkych osôb obyčajne ich charakterizujeme tak, že uvádzame ich vlastnosti. Uvedenými vlastnosťami chceme naznačiť to, čo ich charakterizuje a zároveň odlišuje od iných ľudí. Řičan (2007) uvádza takýto príklad. *Ak o niekom povieme, že je priateľský, znamená to, že tento človek sa vyznačuje priateľskosťou, na rozdiel od iných ľudí, ktorí nie sú priateľskí, alebo sú menej priateľskí ako náš človek. Vieme tiež povedať ako sa priateľnosť prejavuje v správaní tohto človeka a tiež uviesť situácie, v ktorých sa priateľnosť bežne prejavuje.*



Obr. 8 Vlastnosť ako činiteľ spájajúci situáciu a správanie (Balcar, 1983)

V nasledujúcej časti sa pokúsime pojem vlastnosť osobnosti bližšie analyzovať a uvedieme niektoré problémy, ktoré s tým súvisia. Psychické vlastnosti sa označujú v psychologickej literatúre ako črty osobnosti. V česky písanej literatúre sa používa pojem osobnostný rys.

Pojem vlastnosť sa bežne používa vtedy, keď chceme predmet, jav alebo človeka bližšie charakterizovať. Napríklad vlastnosť všetkých kovov je ich vodivosť, vlastnosť psychiky je jej subjektívnosť, vlastnosť konkrétneho jedinca môže byť agresívnosť. Ako vidieť ide o charakteristiky, ktoré sú trvalo spojené s uvedenými okolnosťami. U človeka je však trvalosť vlastností relatívna, t.j. vlastnosti sa môžu meniť, môžu zanikať a môžu vznikať nové.

Čáp (1997, s. 91) vymedzuje rysy osobnosti takto: „Rys osobnosti je psychická vlastnosť, ktorá sa prejavuje určitým spôsobom konania, správania a prežívania. Je príznačný pre určitého človeka (odlišuje ho od ostatných ľudí) a v priebehu života je pomerne stály“. Ďalej autor

konštatuje, že najjednoduchšie je znázorniť osobnostnú črtu ako dimenziu, ktorá má dva protikladné póly, napr. dominancia – submisivita.

Vágnerová (2010, s. 84) definuje osobnostné vlastnosti ako „zovšeobecňujúce charakteristiky, ktoré umožňujú vyjadriť špecifickosť osobnosti jedinca, a tým aj jeho rozdielnosť od ostatných ľudí.“

Nakonečný (1995, s. 51) charakterizuje psychické vlastnosti „ako trvalejšie charakteristiky jednotlivých dimenzií (rozumej štruktúr) osobnosti ako fungujúceho psychického celku.“

Aj napriek tomu, že existujú vymedzenia psychických vlastností, nie je problém črt osobnosti zďaleka vyriešený. V psychológii osobnosti existuje dvojaké ponímanie črt osobnosti:

**1. Črty vyjadrujúce relatívne konzistentné spôsoby správania.**

**2. Črty vyjadrujúce relatívne konzistentné dispozície k určitým spôsobom správania** (Nakonečný, 2009).

Zdalo by sa, že medzi týmito dvomi chápaniami črt osobnosti nie je veľký rozdiel. Rozdiel je však podstatný. V prvom prípade sa črty chápu ako zovšeobecnené popisné charakteristiky vonkajších prejavov správania sa osobnosti. Prostredníctvom nich je možné konkrétneho človeka opísať. V druhom prípade vyjadrujú črty vysvetľujúce pojmy - vnútorné dispozície, ktoré vonkajšie prejavy osobnosti vysvetľujú. Črt ako popisných termínov je omnoho viac než črt ako vnútorných dispozícií. Psychológovia sa domnievajú, že každý jedinec má niekoľko základných črt – dispozícií, na základe ktorých možno vysvetliť jeho systém správania sa. Ľudia sa líšia len mierou týchto dispozícií, napr. vnútornou dispozíciou osobnosti môže byť extravézia alebo introvézia. Na základe týchto vnútorných dispozícií môžeme popísať osobnosť určitými psychickými vlastnosťami, správaním a prežívaním, napr. extravézia sa podľa Eysencka prejavuje sociabilitou, impulzivitou, aktivitou, činorodosťou, vzrušivosťou.

Ďalším teoretickým problémom osobnostných črt je ich konzistentnosť (stálosť), t.j. či určitá črta vystupuje vždy v rôznych porovnateľných situáciách. Psychológ Mischel (in Nakonečný, 1995, s. 64) v tejto súvislosti konštatuje, že: „črta ako dispozícia zjednocuje situáciu a reakciu a môže sa v rôznych situáciách prejavovať rôznym spôsobom. Nič menej tieto spôsoby jej prejavu majú niečo spoločné, čo tvorí obsah črty ako dispozície a v čom je súčasne vyjadrený aj jeho psychologický zmysel“.

Výskumy Mischela, ale aj iných autorov ukázali, že ľudia, ktorí sú konzistentní v určitých črtách, nie sú nevyhnutne konzistentní v iných črtách. Problém vnútornej konzistencie črt ako dispozícií je významne spojený s motiváciou. Nakonečný (1995) uvádza príklad určitej osoby

a porovnáva jej správanie sa v rôznych situáciách, napr. osoba mnoho hodín rozpráva s inými ľuďmi, navštevuje večierky, kde rada konverzuje, v čakárni u zubára nadväzuje kontakty s čakajúcimi pacientmi. Túto osobu možno považovať za priateľskú a chápať priateľskosť ako vnútornú dispozíciu. Možná je ale aj iná interpretácia. Uvedená osoba hovorí s inými ľuďmi preto, že je zvedavá. Na večierku komunikuje preto, že chce byť napr. obdivovaná. V čakárni hovorí s pacientmi preto, že chce prekonať úzkosť. Ktoré vysvetlenie je správne? Autor uzatvára, že zmysel správaniu dávajú jeho vnútorné motívy.

S problémom konzistencie rovnako súvisí aj problém existencie všeobecných vlastností, t.j. takých, ktoré sú spoločné viacerým ľuďom a prejavujú sa podobne v rôznych situáciách. Aj v tomto prípade boli realizované viaceré experimenty. Říčan (2007) uvádza výskum amerických psychológov, ktorí skúmali prejavy agresivity u chlapcov v letných táboroch. Ukázalo sa, že prejavy agresivity v podobných situáciách mali tendenciu sa opakovať, pritom sa chlapci líšili v tom, v ktorých situáciách bol ten ktorý chlapec agresívny, napr. dvaja chlapci, ktorí boli celkovo rovnako agresívni sa významne líšili v tom, v akých situáciách sa ich agresivita prejavovala. U prvého z nich vtedy, keď bol trestaný od dospelého, u druhého v bežnom kontakte s vrstovníkmi. V týchto intraindividuálnych vzorcoch agresivity boli chlapci konzistentní. Možno hovoriť o agresivite ako všeobecnej dispozícii k agresívnemu správaniu? Říčan (tamtiež) konštatuje, že áno. O konaní v každej situácii rozhoduje okrem agresivity aj rad ďalších vlastností, v ktorých sa títo dvaja jedinci líšia. Môžeme uzavrieť, ako hovorí Říčan, že model všeobecných vlastností je užitočný. Nízku transituálnu konzistentnosť prejavov všeobecných vlastností možno vysvetliť súčasným pôsobením viacerých faktorov v každej situácii a pri niektorých všeobecných vlastnostiach možno akceptovať i kvalitatívne varianty (*agresívne konanie je niekedy vedené krutosťou a potešením, inokedy zlosťou, nenávisťou a pod.*).

### 3.1 Vybrané modely psychických vlastností osobnosti

Črtový prístup k poznávaniu osobnosti možno považovať za jeden z tradičných a nosných prístupov. Jeho začiatky možno datovať už na začiatok 20. storočia a pokračuje dodnes. Za celé toto obdobie vznikali viaceré teórie črt osobnosti. Nie všetky sa presadili v rámci psychológie osobnosti. Za hlavných predstaviteľov možno považovať Allporta, Eysencka, Cattella a prístup autorov McCraeho a Costu.

**Allporta** možno pokladať za zakladateľa tohto prístupu. Ako jeden z prvých uvažoval o psychickej štruktúre osobnosti ako súboru psychických vlastností, t.j. črty osobnosti

považoval za základné jednotky osobnosti. Osobnosť definoval takto: „Osobnosť je dynamická organizácia tých psychofyzických systémov v jedincovi, ktoré určujú jeho charakteristické správanie a myslenie“ (in Drapela, 1997, s. 104). Rozlišoval dve stránky osobnosti: temperament a charakter. Zdôrazňoval jedinečnosť každého človeka a bol proti tomu, aby sa črty chápali ako všeobecné entity, ktoré by vyjadrovali znaky správania spoločné veľkému množstvu ľudí. Nevytvoril systém základných dimenzií osobnosti. Rozdelil však črty osobnosti do troch skupín. Prvú skupinu tvoria **kardinálne črty**. Tieto sa uplatňujú v živote v celej šírke a veľmi výrazne. Dávajú individuálnu pečat' skoro každému správaniu. Osobnosť človeka sa môže vyznačovať jednou alebo dvomi kardinálnymi črtami alebo nemusí mať žiadnu. Príklady na takto komponovanú osobnosť nájdeme aj v histórii ľudstva a v psychológii sa ustálilo aj v takých pomenovaniach ako sadistická osobnosť (*podľa francúzskeho spisovateľa Markíza de Sade, u človeka je veľmi výrazne zastúpená nenávisť a krutosť voči ľuďom, týranie, ponižovanie a pod.*), machiavelistická osobnosť (*podľa talianskeho renesančného politika Niccolu Machiavelliho, človek túžiaci a presadzujúci osobnú moc v spoločnosti, manipulácia s ostatnými*). Príkladom zo súčasnosti môže byť Matka Tereza, pre ktorú bol príznačný altruizmus (*láska a nezištné obetovanie sa pre iných ľudí*). Druhú skupinu označuje ako **centrálne črty**. Tieto sa vyskytujú menej často v správaní človeka. Sú pre neho typické. Jedinec ich má niekoľko, sú súdržné a vystihujú bežné správanie osoby. Sekundárne vlastnosti sú pre človeka menej významné a menej súdržné. Prejavujú sa len v určitých situáciách (Drapela, 1997; Vágnerová, 2010; Plevová & Petrová, 2012).

**Eysenck** dospel na základe svojich dotazníkov a posudzovacích škál k trom základným osobnostným dimenziám (faktorom), ktorými možno popísať a poznávať osobnosť človeka a hľadať individuálne rozdiely. Sú to extravézia – introvézia, emočná labilita (neurotizmus) – emočná stabilita, psychotizmus – sociabilita. Osobnosť je hierarchicky usporiadaný systém osobnostných dimenzií. Jednotlivé osobnostné dimenzie majú neurofyziologický základ a sú dedične podmienené.

**Extraverti** sú osoby, ktoré majú radi spoločnosť, sú sociálne angažovaní, družní, nenútení, impulzívni, bezstarostní s malými zábrami, majú radi zmeny, radi sa predvádzajú, sú otvorení a prístupní, majú sklon k optimizmu a agresii, nie sú vždy celkom spoľahliví a sú často závislí na mienke druhých.

**Introverti** sú osoby uzavreté, skôr neprístupné, majú sklon k sebaopozorovaniu, stráňia sa spoločnosti, sú vážni, nedôverčiví, dobre sa kontrolujú, sú celkom spoľahliví, zdržanliví, nemajú radi vzrušenie, majú radi poriadok a sú skôr pesimistickí.

**Emocionálna stabilita:** vyrovnané a primerané emočné reakcie vzhľadom k podnetom, prevažujúci pokoj a rozvaha.

**Emocionálna labilita** (neurotizmus): nestále a často neprimerané emocionálne reakcie vzhľadom na podnety, kolísanie nálad, nepokoj, zvýšená senzitivita, rozladenosť, precitlivosť. Neurotizmus je spojený s labilitou vegetatívnej nervovej sústavy a prejavuje sa aj takými príznakmi ako je zvýšená potivosť, búšenie srdca, tráviace problémy, poruchy spánku, závrate, nočný des. Vysoký neurotizmus môže byť predpokladom vzniku neurózy.

**Psychotizmus:** je charakterizovaný neprispôsobivosťou, ľahostajnosťou ku konvenciám, sklonom k ignorovaniu sociálnych noriem, potrebou vzrušenia, necitlivosťou k nebezpečenstvu, emočnou plochosťou, ľahostajnosťou, aj krutosťou a nepriateľstvom k ostatným, sklonom k rizikovému či asociálnemu správaniu, agresivitou a násilným reagovaním, dogmatickými a extrémnymi názormi a z nich vyplývajúcimi postojmi (*všimnite si, že psychotizmus nie je ekvivalentom psychózy, napr. schizofrénie, hoci schizofrenik máva vysoké skóre psychotizmu*).

**Sociabilita:** zahŕňa prispôsobivosť, empatiu, citlivosť, konvenčnosť spojenú s prijatím bežných noriem správania (Nakonečný, 1995; Říčan, 2007; Wágnerová, 2010).

Jednotlivé osobnostné dimenzie treba chápať ako kontinuum, t.j. pri poznávaní jednotlivcov pomocou psychologických dotazníkov, každý získa určité bodové skóre, ktoré ho posunie napr. viac k extravertizácii alebo introvertizácii, emocionálnej stabilite alebo emocionálnej labilitate atď.

**Cattell** (in Hall & Lindzey, 1997, s. 336) chápe osobnosť ako: „komplexnú štruktúru čít rôznych kategórií“. Črtu považuje za hypotetickú mentálnu štruktúru, ktorá vysvetľuje konzistentnosť pozorovaného ľudského správania.

Črty osobnosti rozdelil na jedinečné a spoločné, povrchové a pramenné. **Jedinečné črty** sú také, ktoré skutočne u ľudí existujú, vyskytujú sa s určitou mierou pravidelnosti a súdržnosti. Nie sú to len abstraktné pojmy. **Spoločné črty** sú abstrakcie, ktoré vychádzajú síce z konkrétneho správania, používajú sa na popísanie osobnosti, ale vyskytujú sa u veľkého množstva ľudí. Slúžia na interindividuálne poznávanie rozdielov medzi jednotlivcami. **Povrchové črty** možno identifikovať na základe vonkajšieho správania sa osoby, **pramenné črty** sú príčinami pozorovateľných vlastností správania (Drapela, 1997; Plevová & Petrová, 2012).

Cattell na základe svojho výskumu dospel k tomu, že osobnosť človeka možno určiť pomocou 16 primárnych bipolárnych faktorov: vrelosť, priateľskosť – rezervovanosť, vysoká inteligencia – nízka inteligencia, vysoká emocionálna stabilita – nízka emocionálna stabilita,

dominancia – submisívnosť, impulzívnosť – rozvážnosť, svedomitosť – nesvedomitosť, sociálna smelosť – plachosť, senzitivita – húževnatosť, podozrievavosť – dôverčivosť, predstavivosť – praktickosť, neúprimnosť – úprimnosť, neistota – sebaistota, radikalizmus – konzervativizmus, sebestačnosť – závislosť na skupine, vysoká sebakontrola – nízka sebakontrola, napätie – uvoľnenie. Ukázalo sa, že týchto 16 faktorov na popísanie osobnosti je príliš veľa a tak bolo z nich odvodených päť. Uvádzajú sa ako faktory druhého rádu alebo sekundárne faktory: extravézia – introvézia, úzkosť – prispôsobivosť, trpná citlivosť – činnorodá racionálnosť, nezávislosť – podriadenosť, vysoká sebakontrola – nízka sebakontrola (Vágnerová, 2010).

Jeden z novších prístupov k poznávaniu osobnosti z hľadiska dimenzií (faktorov) osobnosti je teória Veľkej päťky (Big Five) autorov **McCraeho** a **Costu**. Ide o päťfaktorový model osobnosti, ktorý je kompromisom medzi Eysenckovým a Cattellovým prístupom. Tieto faktory sa považujú za dosť všeobecné a kultúrne nezávislé. Na základe nich možno vysvetliť 60% osobnostnej variability. Autori, ktorí sa zaoberali týmto modelom osobnosti, sformulovali 16 postulátov, ktoré majú vysvetliť ako funguje osobnosť. Uvedieme niektoré, ktoré považujeme za podstatné.

1. Individualita - znamená, že všetci ľudia môžu byť charakterizovaní množstvom osobnostných vlastností, ktoré ovplyvňujú ich myslenie, prežívanie a správanie.
2. Pôvod - osobnostné črty (vlastnosti) sú endogénne vnútorné bazálne tendencie. Toto stanovisko presadzujú Costa a McCrae.
3. Vývin - črty sa vyvíjajú od detstva a ich zrenie je ukončené v dospelosti (30r.). Majú potom stabilný charakter.
4. Štruktúra - črty sú usporiadané hierarchicky od špecifických vlastností po všeobecné: neurotizmus, extravézia, otvorenosť voči skúsenosti, priateľnosť a svedomitosť (Big five).
5. Adaptácia - jedinci reagujú na prostredie rozvojom myslenia, prežívania a správania v súlade s ich osobnostnými črtami.
6. Životná dráha – jedinec si vytvára plány a ciele, ktoré sú v súlade s jeho osobnostnými črtami (in: Blatný et al., 2010, s. 61).

Od svojho vzniku prešla teória Big Five vývojom pričom v súčasnom chápaní ju tvoria tieto faktory: extravézia, neurotizmus, otvorenosť voči skúsenosti, priateľnosť a svedomitosť.

**Vysoká extravézia:** aktívnosť, energickosť, optimizmus, zábavnosť, družnosť spoločnosť, zhovorčivosť.

**Nízka extravertzia:** uzavretosť, samotárstvo, vážnosť, pesimizmus, mlčanlivosť, orientovanie sa na úlohy.

**Vysoký neurotizmus:** nervóznosť, napätie, nepokoj, neistota, nízke sebahodnotenie, labilnosť.

**Nízky neurotizmus:** pokoj, vyrovnanosť, stabilita, sebaistota, uvoľnenosť, spokojnosť so sebou samým.

**Vysoká otvorenosť:** inteligencia, zvedavosť, originalnosť, tvorivosť, liberálnosť, flexibilita, veľa záujmov.

**Nízka otvorenosť:** nižšia inteligencia, nižšia vzdelanie, konvenčnosť, prízemnosť, konzervatívnosť, rigidnosť (strnulosť), menej záujmov.

**Vysoká priateľnosť:** vrelosť, kooperatívnosť, dobrosrdečnosť, láskavosť, empatia, dôveryhodnosť, úprimnosť, prispôsobivosť, ochota pomáhať.

**Nízka priateľnosť:** chladnosť, nepriateľstvo, cynizmus, bezcitnosť, nemilosrdenosť, neúprimnosť, pohrdanie a podozrievavosť.

**Vysoká svedomitosť:** pracovitosť, disciplinovanosť, výkonnosť, systematickosť, svedomitosť, presnosť, starostlivosť, spoľahlivosť, zodpovednosť a vytrvalosť.

**Nízka svedomitosť:** lenivosť, nedisciplinovanosť, nezodpovednosť, malá systematickosť, nespoľahlivosť, nejasne stanovené ciele, chýba vytrvalosť a vôľa (Hřebíčková & Čermák, 1996; Hřebíčková, 1999; Říčan, 2002; McAdams, 2006; in Vágnerová, 2010, s. 101).

Teória Veľkej päťky je pomerne všeobecne uznávanou teóriou osobnosti. Na základe ďalších výskumov, bol zaznamenaný šiesty faktor nazvaný ako **poctivosť – pokora**, opisujúca človeka, do akej miery je čestný, skromný a nezištný oproti jeho tendencii byť vypočítavý, klamársky a sebecký.

**Vysoká pokora:** čestnosť, skromnosť, nezištnosť, materiálna zdržanlivosť (takíto ľudia bývajú dôveryhodní, spravodliví a altruistickí, nevyužívajú moc alebo štatút na to, aby ovládali iných.)

**Nízka pokora:** nečestnosť, arogancia, chamtivosť (častejšie spojené s narcizmom, machiavelizmom a psychopatiou - tzv. temná triáda) (in Blatný et al., 2010).

Téma psychických vlastností osobnosti je pre žiakov prínosná v možnosti prehĺbenia ich sebapoznania.

*Učiteľ môže využiť tieto námety pre prácu so žiakmi:*

- *Hranie rolí - Simulácia situácií, kde rôzne osobnosti reagujú rozdielne (napr. stresová situácia, skupinová práca). Ostatní žiaci sa pokúšajú určiť stvárňovaný typ osobnosti.*
- *Tvorba mapy psychických vlastností osobnosti - myšlienková mapa alebo vizuálna schéma. Žiaci pracujú v skupinách a dopĺňajú mapu konkrétnymi príkladmi zo života/slávnych osobností.*
- *Digitálne kvízy - ahooot, Quizizz, Mentimeter- interaktívny kvíz o typoch osobnosti, temperamentoch a charakterových črtách.*
- *Prípadové štúdie - žiaci analyzujú správanie vybranej osoby (hrdinu z knihy, filmu) podľa psychických vlastností.*

Otázky a úlohy:

1. Uved'te vymedzenia psychických vlastností osobnosti podľa jednotlivých autorov uvádzaných v texte.
2. V psychológii osobnosti existuje dvojaké chápanie črt. Ako sa vymedzujú ?
3. Vysvetlite na príklade čo znamená konzistentnosť (stálosť) črty.
4. Akú úlohu zohráva motivácia správania sa jedinca pri poznávaní osobnosti z pohľadu črt osobnosti ?
5. Vysvetlite na príklade problém existencie všeobecných vlastností osobnosti.
6. Ako rozdelil črty osobnosti Allport?
7. Ktoré dimenzie osobnosti uvádza Eysenck?
8. Ako rozdelil črty osobnosti Cattell?
9. Vymenujte faktory osobnosti vychádzajúce z teórie Big Five.

## 4 Motivačná štruktúra osobnosti

Už v predchádzajúcej kapitole sme naznačili (v súvislosti s analýzou psychických vlastností osobnosti), že porozumieť ľudskému správaniu a odhaliť jeho zmysel je možné vtedy, keď pochopíme motiváciu správania. Vychádzame z predpokladu, že skoro každé správanie má svoje príčiny, ktoré sa v psychológii motivácie označujú strešným pojmom motívy. Jednotlivé motívy vytvárajú potom štruktúru motivácie. Základnou otázkou psychológie motivácie je otázka prečo. Prečo človek konal tak a nie inak, čo ho k tomu viedlo? Odpoveď však nie je jednoduchá. Ľudské správanie je podmienené pradivom navzájom spojených motívov, ktoré môžu mať rôzny zástoj pre celkové výsledné správanie človeka. Ak by sme skúmali motiváciu študenta, ktorý sa rozhodol študovať na vysokej škole, tak by sme možno dostali odpovede, že pre spoločenský a ekonomický status, zaujímavý odbor, možnosť sebarealizácie, pranie rodičov, a pod.

Vo všeobecnosti pod pojmom **motivácia** rozumieme **psychický proces, ktorý vzbudzuje, udržuje a usmerňuje správanie osobnosti.**

**Motív** chápeme ako strešný pojem **pre označenie všetkých činiteľov, hybných síl správania.** Motívom môžu byť napr. potreby človeka, záujmy, hodnoty, životné plány, ale aj spomienky, predstavy, myšlienky, emócie, atď. Motívy vymedzujeme ako psychologické príčiny správania, alebo ako vnútorné pohnútky k správaniu. Základnú charakteristiku motívov uvádza Hilgard (in Nakonečný, 2009, s. 259) nasledovne:

1. Prejavy ľudských motívov sa líšia od kultúry ku kultúre, ale aj v rámci kultúry sa líšia od osoby k osobe. Z tohto vyplýva kultúrno-historická podmienenosť motivácie správania (*trádie, obyčaje, spoločenské normy, ideály, náboženské predstavy*).
2. Rovnaké motívy sa môžu prejavovať rôznymi spôsobmi správania, napr. potreba (motív) agresivity sa u niekoho môže prejavovať fyzickou agresiou a u iného preferovaním športu ako je box.
3. V tom istom správaní u rôznych osôb môžu byť zastúpené rôzne motívy (*návšteva bohoslužieb môže byť u niekoho motivovaná úprimnou vierou v Boha, u iného demonštráciou spoločenského statusu*).
4. Motívy sa často prejavujú v skrytej podobe – substitučné správanie (*motívom krádeže u dospievajúceho nemusí byť zisk, ale získanie obdivu u vrstovníkov*).
5. Každý akt správania môže byť prejavom viacerých motívov (*vyššie uvedený príklad študenta a jeho rozhodnutie študovať na vysokej škole*).

Primárne môžu motívy pre správanie vychádzať zo samotnej osoby, hovoríme o vnútornej motivácii. Príkladom môže byť odpoveď žiaka na otázku „Prečo sa učíš?“ – chcem poznávať nové veci. Motívy pre správanie môžu tiež primárne vychádzať z vonkajšieho prostredia, hovoríme o vonkajšej motivácii. Podnet z vonkajšieho prostredia v úlohe motívu sa označuje ako **incentíva** a tak odpoveď žiaka na otázku „Prečo sa učíš?“ môže znieť – mám strach z rodičov, učiteľa alebo dostanem za dobré výsledky v škole počítač a pod. Výskumy vnútornej motivácie, ktorá úzko súvisí s ľudskou potrebou sebaurčenia, slobodného rozhodovania a konania viedli k vytvoreniu teórie sebadeterminácie.

### **Teória sebadeterminácie**

Deci (1971) na základe svojho výskumu s vysokoškolskými študentmi, ktorí mali za úlohu skladať puzzle za peniaze alebo len pre radosť, zistil, že vonkajšie odmeny môžu narušiť vnútornú motiváciu. Tak došlo k rozlišovaniu vnútornej a vonkajšej motivácie, o čom sme sa už zmienili.

Decy a Ryan dokázali, že ak ľudia vykonávajú nejakú činnosť z vlastnej iniciatívy, zotrvávajú pri nej dlhšie, než keby k nej boli donútení vonkajšími okolnosťami. Následne spoločne vytvorili širšiu teóriu motivácie, v ktorej zdôraznili potrebu sebaurčenia ako základ ľudského konania. Sebadeterminácia sa prejavuje tendenciou jedinca zapájať sa do takých činností, ktoré sú pre neho zaujímavé, v ktorých má možnosť nadobudnutia či rozvíjania nových kompetencií, či ktoré mu poskytujú možnosť lepšej adaptácie na prostredie. Zároveň nesmieme zabúdať, že táto sebadeterminácia môže byť podporovaná, ale aj brzdená vplyvmi prostredia, teda vonkajšími odmenami. To je dané dvomi aspektmi odmienu.

Prvý aspekt je **kontrolujúci**, manipulatívny a vyplýva z neho, že aktivity subjektu nie sú výsledkom sebaurčenia. Odmeny, ale môžu mať aj **informatívny** aspekt, kedy potvrdzujú a podporujú osobnú iniciatívu. Ak teda človek dokáže z pochvaly vyčítať, že je schopný a kompetentný, jeho záujem o danú činnosť sa zvýši.

Podstatou tejto teórie sú teda subjektívne presvedčenia o tom, že správanie je **iniciované** a regulované ním samotným, a že vo svojich rozhodnutiach a činoch sleduje vlastné, nie zvonka nanútené hodnoty a ciele, činnosti, ktorým sa venuje, vykonáva dobrovoľne a bez prežívania nátlaku či pocitu kontroly a cíti, že vo svojom konaní a rozhodovaní má **možnosť voľby** (Blatný, 2010).

Teória sebadeterminácie vznikla v podobe čiastkových menších teórií, ktoré boli spojené základnými predpokladmi a tieto vysvetľujú jednotlivé čiastkové javy teórie sebadeterminácie:

- *teória základných potrieb,*
- *teória kognitívneho hodnotenia,*
- *teória organizmickej integrácie,*
- *teória kauzálnych orientácií,*
- *teória obsahu osobných cieľov,*
- *teória motivácie k vzťahom.*

Rozdelenie motivácie na vonkajšiu a vnútornú možno považovať vcelku za umelé. Výsledné správanie je častokrát výsledkom oboch motivácií. Na druhej strane si treba tiež uvedomiť, že motivácia je vždy vnútorným psychickým procesom, človek sa v konečnom dôsledku rozhoduje sám za seba.

Veľmi diskutovaným problémom je, či motivácia prebieha vždy na vedomej úrovni. V tejto súvislosti sa hovorí o vedomej a nevedomej motivácii. Nevedomú motiváciu správania osobnosti rozpracoval Freud vo svojej psychoanalytickej teórii.

Preceňovanie nevedomej motivácie v psychoanalýze viedlo k úvahám, že sa začalo hovoriť o neuvedomovaných motívoch. Hilgard (in Nakonečný, 1997, s. 103) vymedzuje nevedomý motív ako: „motív, ktorý si subjekt neuvedomuje, alebo ktorý si uvedomuje nie celkom zreteľne“. Pokračuje ďalej, že medzi vedomými a nevedomými motívmi nie je ostrá hranica. Výsledné správanie človeka je častokrát určované tak vedomými aj nie plne uvedomovanými motívmi.

Smékal (2002) uvažuje v tejto súvislosti tiež o vedomých a neuvedomovaných motívoch. Vychádza z toho, že reálne správanie človeka je výsledkom celého reťazca motívov, ktoré nie sú vždy plne uvedomované. Odhaduje, že 80 % až 90 % prežívania a konania prebieha automaticky bez účasti uvedomovania. Podľa uvedeného autora do vedomia vstupujú motívy vtedy, keď konanie narazí na prekážku, alebo keď zážitky človeka sú bolestné.

V literatúre nájdeme aj pomenovanie implicitné a explicitné motívy. Implicitné motívy nie sú dostupné našej sebareflexii. Utvárajú sa na základe emocionálnych skúseností v ranom detstve, nedokážeme ich verbalizovať. Dávajú energiu pre správanie. Explicitné motívy sú uvedomované, dokážeme ich popísať. Sú viazané na mentálne reprezentácie seba. Vznikajú neskôršie a sú spájané so zameranosťou správania na dosahovanie cieľov. O implicitných motívoch začali hovoriť predovšetkým McClelland, Koestner a Weinberger. V deväťdesiatych rokoch 20. storočia sa začalo hovoriť o Veľkej trojke implicitných motívov analogicky k teórii Big Five. Veľkú trojku implicitných motívov tvoria motív výkonu, motív afiliácie a intimitity

a motív moci. Konštatuje sa, že veľa psychogénnych potrieb sa realizuje vo vzťahu k týmto motívom, ktoré podrobnejšie charakterizujeme v nasledujúcej kapitole (in Blatný et al., 2010).

#### 4.1 Klasifikácia motívov

Plháková (2003) uvádza štyri veľké skupiny motívov.

**Sebazáchovné motívy** – majú biologický základ. Zaradujú sa sem biologické potreby (napr. hlad, smäd) a pudy, napr. pud sebazáchovy.

**Stimulačné motívy** – patrí sem potreba optimálnej úrovne aktivácie a variabilných vonkajších podnetov, t.j. stimulačné motívy.

Najsťôr k aktivácii. Podstatným znakom života je aktivita organizmu, ktorá sa v psychickej rovine prejavuje určitou úrovňou vzrušenia. Neurofyziologickou bázou psychickej aktivácie je oblasť retikulárnej formácie v mozgu. Ide o šedú mozgovú hmotu, sieť prepojených neurónov, ktoré sú umiestnené v mozgovom kmeni, t.j. v predĺženej mieche, vo Varolovom moste, v strednom mozgu, ale i v talame. Okrem iného má povzbudivý alebo tlmivý vplyv na mozgovú funkcie. Ľudia sa v mnohých prípadoch usilujú o vnútorné napätie či vzrušenie, napr. športové podujatia, súťaže a pod. (*Teóriu optimálnej úrovne aktivácie navrhol kanadský psychológ Daniel Berlyne. Podstatou tejto teórie je to, že príliš vysoká alebo príliš nízka úroveň aktivácie je subjektívne nepríjemná. Ľudia sa najlepšie cítia pri strednej úrovni aktivácie, kedy sa cítia uvoľnení a svieži.*)

Ešte krátka úvaha k vonkajším premenlivým sensorickým podnetom. Všeobecne ľudia zle znášajú nedostatok podnetov, o čom svedčí **sensorická deprivácia**. Deprivácia znamená nedostatok. Ľudia sa v jednotvárnom prostredí začnú nudiť a snažia sa nejakým spôsobom rozptýliť. Pobyť v stereotypnom prostredí, najmä ak je vynútený vonkajšími okolnosťami, vedie k zhoršeniu psychického stavu.

**Sociálne motívy** – regulujú a ovplyvňujú medziľudské vzťahy a ich subjektívne prežívanie. Medzi základné dimenzie sociálnych motívov patrí **motív úspešného výkonu**, **motív afiliácie-intimity** a **motív moci**.

- **Motív úspešného výkonu** – výkonová motivácia

Americký psychológ Murray definoval potrebu úspechu vo výkonoch ako potrebu prekonávať prekážky, uplatňovať svoje schopnosti snažiť sa vykonávať niečo ťažké rýchlo a dobre. Tento motív sa stal predmetom veľkého výskumu. Veľmi intenzívne ho potom skúmali McClelland a Atkinson. Všimli si, že výkonový motív je zmesou dvoch protichodných motivačných

tendencií priblíženie sa pozitívnemu a vyhýbanie sa negatívnemu a tieto výkonové tendencie označili ako nádej na úspech a obavu z neúspechu.

- **Motív afiliácie a intimity**

Potreba afiliácie je potreba vytvárať priateľstvá a spojenectvá. Afiličná motivácia je vymedzovaná ako záujem o ustanovenie, udržiavanie a obnovu pozitívneho emočného vzťahu k inej osobe či skupine osôb. Afiličný motív sa prejavuje v správaní rôzne. Závisí to od vzťahu nádeje na prijatie a obavy z odmietania. Ak prevažuje nádej na prijatie, tak sa to prejavuje väčším rozsahom kontaktných aktivít s ľuďmi, silná obava z odmietnutia sa prejavuje tendenciou k vyhýbaniu sa sociálnym interakciám.

Motív intimity sa od afiličného motívu odlišuje tým, že ľudia častejšie používajú „my“ než „ja“ pri reflexii skupinovej činnosti. Ľudia so silným motívom intimity si viac všímajú zmeny vo výraze tváre, lepšie si zapamätávajú materiál, ktorý sa týka osôb, ako ten, ktorý sa týka vecí.

- **Motív moci**

Motív moci obsahuje viacero motívov. Murray ho spájal s potrebou dominancie, podriaďovania sa, nezávislosti, agresie. Potom boli pridané ďalšie charakteristiky pre motív moci. Je to motív uspokojovania, keď človek disponuje prostriedkami, ktorými môže ovplyvňovať druhých ľudí, aktívne získanie moci a pod. (opísaná triáda motívov je spracovaná podľa Blatný et al., 2010). **Individuálne psychické motívy** – sem môžeme napr. zaradiť hľadanie zmyslu života, ochranu sebaponímania, potrebu slobodne sa rozhodovať a konať a pod.

## 4.2 Modely motivácie

Smékal (2002) zhrnul výklady motivácie do štyroch modelov:

**1. Homeostatický model** – Homeostatický model predpokladá, že každý organizmus sa usiluje o udržanie stability svojho vnútorného prostredia. To znamená, že každé správanie smeruje k obnove rovnováhy, ktorú niečo narušilo. Podstatou je vrátiť sa do východiskového stavu. Tak sa dajú vysvetliť niektoré organické potreby ako napr. hlad, smäd, potreba spánku. Hlad u človeka vytvára nespokojnosť. Človek hľadá možnosti ako hlad uspokojiť a obnoviť rovnováhu organizmu. Variantami tohto modelu sú model nedostatku a model pretlaku. Homeostatický model nemôže úplne vysvetliť podstatu motivácie. Agresivita (jedna zo základných potrieb), ktorá nenaráža na odpor, neustáva, práve naopak, môže sa stupňovať. Tento model nedokáže vysvetliť motivačné deje, ktoré sú spojené s rastom a vývinom osobnosti (Říčan, 2007). Taktiež Hill (2004) konštatuje, že model homeostatického pudenia prehliada vyššie psychické a sociálne potreby. Dokonca ani fungovanie základných organických potrieb

nie je možné vysvetliť na tomto princípe. Človek, ktorý má hlad môže odmietnuť potravu, alebo naopak sme sýti a môžeme sa prejedať. A v neposlednom rade pre osobnosť človeka je podstatná heterostáza, teda prekonávanie rovnováhy a hľadanie a vytváranie nového.

**2. Stimulačný model** - je založený na predpoklade, že vonkajšie podnety mobilizujú energiu, prinášajú uspokojenie, pohodu alebo naopak strach a napätie. V človeku nie sú prítomné potreby, ale len emócie. Človek vyhľadáva tie podnety, ktoré navodzujú príjemnosť a vyhýba sa tým podnetom, ktoré spôsobujú nepríjemnosť. Tento model možno nazvať aj hedonickým modelom.

**3. Kognitívny model** – v tomto prípade sa vychádza z toho, že kognitívne procesy determinujú procesy dynamické a majú tak riadiaci i mobilizujúci účinok. Poznanie umožňuje jedincovi aktívne sa vysporiadať s prostredím. Základnou hnacou silou je potreba poznania, zvedavosť. Hill (2004, s.113) konštatuje, že kognitívne motivačné teórie majú svoju podporu v mnohých štúdiách. Uvádza napr. výskum Harlowa, že opice (makaky) prejavujú zvedavosť, pretože robia určité úlohy, v ktorých odmenou bolo čiste to, že „vidia niečo nové“. Výskum Festingera a Carlsmitha (tamtiež) ukázal, že ľudia menia svoje názory a správanie tak, aby boli v súlade s ich minulými skutkami.

**4. Činnosťný model** považuje za zdroj motivácie samotnú činnosť. Činnosťou sa motivačná energia aktualizuje, ktorú využívame na dosahovanie cieľov. Potreba činnosti je napr. významná v hre a v tvorivej činnosti.

Smékal (2002) konštatuje, že uvedené modely nevyčerpávajú všetky pokusy vysvetliť motiváciu a fungovanie potrieb v živote jedinca. Z hľadiska individuálnej psychológie môže jedinec fungovať podľa jednotlivých modelov, niektorí sa riadia podľa jedného modelu, iní podľa iného modelu. Dôležité je, že môžeme na základe nich vysvetliť ich motivačnú dynamiku.

#### **4.3 Základné motivačné vlastnosti osobnosti**

Psychológovia zaoberajúci sa motiváciou sa snažili vždy určovať, ktoré sú základné motivačné sily správania sa osobnosti. Syntetický index motívov, založený na porovnávaní viacerých teórií osobnosti podal Madsen (in Nakonečný, 2009). Rozdelil 16 motívov na motívy **primárne** (10) a **emocionálne** (6), ktoré sú čiastočne primárne a čiastočne získané. K primárnym motívom zaradil tieto: hlad, smäd, sexus, motív starostlivosti, teplota, vyhnutie sa bolesti, vylučovanie, získavanie kyslíka a vylučovanie kysličníka uhličitého, odpočinok

a spánoku, aktivitu. Tieto motívy sú vrodené. K emocionálnym motívom patria: bezpečie a agresia. Sekundárne motívy sú: sociálny kontakt, výkon, prestíž, vlastníctvo.

Říčan (2007) pristupuje k problematike motivačných síl z dvoch hľadísk. Hovorí o motivačných stavoch osobnosti a ako príklad uvádza situáciu, kedy sa človek stretne so žobrákom a siahne (niekedy len v predstave) po peňaženke. To je príklad aktuálneho pôsobenia motívu. Za omnoho dôležitejšie z hľadiska psychológie osobnosti považuje chápať motiváciu v zmysle motivačných vlastností. Chápe ich ako „trvalé charakteristiky osobnosti, ktoré podmieniajú alebo priamo určujú, ako často, ako silno a akým spôsobom sa bude v prežívaní a správaní ľudí uplatňovať ten či iný motív“ (Říčan, 2007, s. 99).

K základným motivačným vlastnostiam zaraďujeme: potreby, pudy, záujmy, hodnoty, postoje, aspirácie, životné plány.

**Potreby** možno vo všeobecnosti definovať ako stav nedostatku alebo nadbytku niečoho, t.j. ide o stav jednotlivca, odchyľujúci sa od jeho životného optima. Možno ich rozdeliť do dvoch základných kategórií: na primárne fyziologické potreby a na primárne psychologické potreby, inštinkty a pudy. **Fyziologické potreby** sú spoločné človeku a vyšším cicavcom. Zhrňujeme sem: potrebu potravy, potrebu vody, potrebu kyslíka, sexuálnu potrebu, potrebu zmyslových podnetov, potrebu vyprázdňovania, potrebu vyhnúť sa bolesti, potrebu chladu a tepla, potrebu spánku. Výpočet týchto potrieb nie je úplný a našli by sme aj niekoľko ďalších. Ich uspokojovanie je nevyhnuté pre samotnú existenciu života, majú cyklický charakter. **Primárne psychologické potreby** (sekundárne potreby) majú z hľadiska osobnosti (uspokojovania) veľmi individuálny charakter. Existujú rôzne zoznamy týchto potrieb a neexistuje všeobecne uznávaný. Pomerne často sa v literatúre cituje zoznam primárnych potrieb podľa Murraya: potreba združovať sa, potreba lásky, potreba autonómie, potreba ochrany a pomoci, potreba uznania, potreba agresie, potreba brániť sa, potreba starostlivosti o druhých, potreba dvoriť sa, potreba vyniknúť vysokým výkonom, potreba poddávať sa, potreba oponovať, potreba ovládať sa, potreba predvádzať sa, potreba pokoriť sa, potreba poriadku, potreba hry, potreba zavrhať, potreba získať, potreba strániť sa (súkromia), potreba superiority, potreba poznávať, potreba chápať, potreba vyhnúť sa hanbe, konštruktívna potreba, potreba uchovávať, potreba smiechu (Říčan, 2007).

Říčan (2010) uvádza, že pojem primárneho motívu sa nedá vysvetliť bez pojmov inštinkt a pud. Primárny motív označuje len predmet, ktorý človek potrebuje. Čo sa deje vo vnútri organizmu, to môže vysvetliť práve inštinkt alebo pud. V literatúre sa vymedzujú rôzne. Prikláňame sa k názorom vyššie spomenutého autora. **Inštinkt** je vrodenný motív, ktorý riadi činnosť organizmu. Najelementárnejším príkladom inštinktu je nepodmienený reflex. Inštinkty

sú často spájané so subhumánnym správaním, v ktorom ide o **pevný sled vzorcov správania, organizmus ho uskutočňuje v určitej situácii, pričom toto správanie je vyvolané určitým spúšťacím podnetom**. U človeka sa inštinky prejavujú prostredníctvom naučeného konania, nie sú rigidné, sú regulované rozumom i kultúrou. Sú zdrojom primárnych motívov.

**Pud je komplex inštinktov, zahrňuje emócie, je zároveň biologický i psychologický a čiastočne vedomý**. Pudy predstavujú v organizme mocné hybné sily, ktoré je ale možné usmerniť, aby boli uspokojené prijateľnou, neškodnou formou. Správanie sa na základe inštinktov a pudov je spojené s príjemnosťou, alebo naopak s nepokojom, keď ich nechceme z nejakých dôvodov akceptovať. Pudy sa vyvíjajú v priebehu života človeka a pod vplyvom učenia nadobúdajú u rôznych ľudí rôznu podobu. Príkladom môže byť sexuálny pud (Řičan, 2007).

Ďalšou zaujímavou otázkou je, ktoré primárne psychologické potreby zohrávajú významnú úlohu pre každého človeka. Sú to:

- 1. Potreba sebapresadenia** – prejavuje sa presadzovaním vlastných záujmov, súťaživosťou, dravosťou, snahou vyniknúť a pod. Niekedy má takéto správanie až sebecký charakter.
- 2. Potreba bezpečia** – u dospelých sa prejavuje strachom z choroby, z vojny, úrazu, finančnej neistoty a pod. Človek sa proti týmto hrozbám aj nejakým spôsobom istí. V dospelosti sa uvedená potreba prejavuje uzatváraním rôznych poistiek, či otvorením bankového konta.
- 3. Potreba spoločnosti** – prejavuje sa vo vyhľadávaní spoločenských stykov, v záujme o rôzne zábavy, v nadväzovaní a udržiavaní priateľstiev a pod.
- 4. Agresia** – fyzické alebo slovné napádanie iných, u dospelých to môžu byť niektoré druhy športu ( box ), záľuba v drastických filmových scénach atď.
- 5. Potreba starostlivosti o druhých** – táto potreba má základ v rodičovskom inštinkte (starostlivosť o deti ), ale prejavuje sa aj vtedy, keď sa človek ocitne v bezmocnosti, slabosti, utrpení (Řičan, 2010).

V súvislosti s motivačnou štruktúrou človeka (ako sme už uviedli) sa v odbornej literatúre môžeme stretnúť s ďalšími kategóriami. Jednou z nich sú záujmy.

Boroš (1997, s. 434) konštatuje, že **záujem** je: „**špecifická zameranosť osobnosti, sústredená pozornosť na určitú vec, činnosť**“. Patrí mu funkcia motívu činnosti a konania. Sú to také motivačné sily, ktoré nútia človeka vyhľadávať vo svojom prostredí predmety a dosahovať uspokojenie s nimi spojenej činnosti. Štefanovič (1977, s. 210) vymedzil záujem ako „trvalú snahu človeka zaoberať sa predmetmi alebo činnosťami, ktoré ho upútávajú z poznávacej alebo citovej stránky.“ Řičan (2007, s. 104) definuje záujem ako: „odvodенú potrebu, ktorá sa uspokojuje vykonávaním určitej činnosti.“ Z jeho definície vyplýva, že

základom záujmov sú primárne, najmä psychologické potreby. Problémom je triedenie záujmov. Záujmov môže byť toľko, koľko je činností alebo predmetov, na ktoré sa človek teší. Psychologicky je potrebné záujmy triediť tak, aby sme mohli o nich povedať niečo všeobecné a zároveň preniknúť hlbšie do ich podstaty (Říčan, 2010). Ako príklad triedenia záujmov uvádzame autorov Guilforda a Zimermana (in Boroš, 1997), ktorí prezentujú desať záujmových typov:

1. **Mechanický typ** – záujem o stroje a pracovné nástroje, záujem o technické vedomosti.
2. **Prírodný typ** – záujem o prírodu, turistiku, túžba pracovať so zvieratami a rastlinami, záujem o ochranu prírody.
3. **Umelecký typ** – porozumenie pre krásu v umení, hudbe, tanci, divadle, záujem pripojiť sa, zhodnotiť alebo zúčastniť sa tvorby.
4. **Pomáhajúci typ** – záujem pomáhať ľuďom, ochota pracovať pre blaho všetkých.
5. **Úradnícky typ** – záujem o úradnícku prácu, záľuba v činnostiach, ktoré si vyžadujú presnosť, detailnosť.
6. **Obchodný typ** – záujem kupovať a predávať.
7. **Vodcovský typ** – záujem viesť, riadiť ľudí.
8. **Literárny typ** – záujem o čítanie a písanie .
9. **Vedecký typ** – záujem o pozorovanie v rôznych oblastiach vedy.
10. **Tvorivý typ** – záujem vo vytváraní nových myšlienok, teórií alebo objektov.

Záujmy osobnosti možno ovplyvňovať a korigovať omnoho viac, ako je to napr. pri potrebách alebo hodnotách človeka. Ľudia sa líšia navzájom v hĺbke, šírke, intenzite a stálosti záujmov.

Ďalšou motivačnou kategóriou sú postoje osobnosti. **Postoje** možno predovšetkým chápať ako **hodnotiace stanoviská k ľuďom, predmetom, javom a udalostiam**. Postoje sú sprevádzané citovým prežívaním, uplatňujú sa v konaní človeka. Na základe konkrétnych postojov môžeme predpovedať konanie človeka, napríklad poznanie postojov žiakov k učeniu umožňuje lepšie odhadnúť ich konanie súvisiace s učením, ako aj ich schopnosti alebo temperament.

Niekedy môžu mať postoje k jednotlivým predmetom malý význam, napr. názor na prečítanú knihu, inokedy majú všeobecnejší a rozvetvenejší charakter, napr. postoj k rodine. Najvšeobecnejšie postoje, ktoré určujú celý životný štýl a orientáciu človeka nazývame hodnotami alebo hodnotovými orientáciami. Považujeme ich za najvyššie abstrakcie konkrétnych postojov (Říčan, 2007). Hodnotové orientácie vyjadrujú preferovanie a

smerovanie človeka k určitým hodnotovým zoskupeniam. Podobným spôsobom pristupujú k charakterizovaniu hodnoty aj iní autori, pričom zdôrazňujú aj ich ďalšie atribúty. Schwartz (1996, s. 2) definuje hodnoty „ako želateľné, transsituačné ciele, variujúce v dôležitosti, ktoré slúžia ako vedúce princípy v ľudských životoch.“ Sillamy (2001, s. 72) tvrdí, že: „hodnota je cena, ktorú pre nás má predmet alebo osoba.“ Graumann (in Prunner, 2002, s.28) chápe hodnotu: „ako explicitnú alebo implicitnú koncepciu hodnotových prianí individua alebo skupiny, ktorá ovplyvňuje výber možného konania všetkého druhu, prostriedkov a cieľov.“ Cakirpaloglu (2004, s. 385) konštatuje, že: „hodnoty predstavujú systém získaných dispozícií človeka konať alebo smerovať k cieľu v súlade so žiadúcnosťou, ktorú určujú podmienky existencie.“ Rot (in Cakirpaloglu, 2004, s. 354) hovorí, že: „hodnoty označujú idey alebo situácie, o ktorých existuje presvedčenie, že predstavujú niečo dobré, žiaduce, k realizácii ktorého treba smerovať.“ Renner (in Aluja & Garcia, 2004, s. 619) definuje ľudské hodnoty ako: „výtvory poznania, ktoré objasňujú rozdiely v životných cieľoch, princípoch správania a záujmoch.“ Popielski (2005, s. 162) uvádza, že pre človeka je hodnotou to: „čo jednotlivca priťahuje, obohacuje, usmerňuje a čo tvorí jeho existenciu vo všetkých jeho dimenziách, prejavoch a smerovaniach.“

Z uvedeného vyplýva, akým významným motívom sú hodnoty pre správanie sa človeka. Jeden z najznámejších hodnotových systémov vypracoval Spranger. Uvedený autor na základe preferovania jednotlivých hodnôt (pravda, krása, úžitok, láska k ľuďom, moc, boh/ múdrosť), určil šesť hodnotových typov osobnosti:

**Teoretický človek** sa usiluje o poznanie pravdy, poznávanie zákonitostí podstaty sveta. Nemusí ísť len o človeka vedca, ale môže to byť každý, pre ktorého je dôležité poznanie.

**Estetický človek** hľadá vo svete zážitok, estetický dojem, príležitosť k sebayjadreniu. Všetko vníma ako harmonické alebo disharmonické. Žije vo svete foriem, farieb, zvukov.

**Ekonomický človek** je osobnosť hľadajúca úžitok a zisk. Je to človek egocentrický, mysliaci na svoje blaho.

**Sociálny človek** je osobnosť žijúca pre druhého. Prevláda u neho láska k ľuďom.

**Mocenský človek** sa neusiluje o administratívnu moc. Moc v jeho chápaní sa prejavuje ako činnosť, ktorá determinuje konanie a motívy druhých. Moc sa neuplatňuje len pomocou fyzického nátlaku, právnych noriem, ale môže ísť o moc v čisto duchovnom zmysle.

**Náboženský človek** sa usiluje o hľadanie zmyslu života. Ide skôr o implicitnú náboženskú orientáciu, ktorá nemusí byť viazaná na konkrétnu doktrínu (in Smékal, 2002).

Inou motivačnou kategóriou sú **ašpirácie**. Problematika ašpirácií úzko súvisí s cieľmi osobnosti. Ciele sú: „interné reprezentácie pozitívne oceňovaného konečného stavu nejakej

behaviorálnej sekvencie; sú to žiaduce, prípadne nežiaduce budúce stavy, ktoré riadia naše myšlienky a konanie a dodávajú nášmu životu význam a zmysel“ (in Blatný et al., 2010, s. 151). **Hodnota a náročnosť cieľov sa označuje ako ašpiračná úroveň osobnosti.** Hope (in Homola, 1972, s. 173) definoval úroveň aspirácií ako: „úroveň zamýšľaného výkonu v určitej úlohe, ktorú individuum, poznajúc úroveň svojho výkonu v minulých úlohách, očakáva“. Na voľbu cieľov má predovšetkým vplyv zážitok minulého úspechu alebo neúspechu. V tejto súvislosti sa stala slávnou McClellandova teória výkonovej motivácie v zmysle dosiahnutia úspechu a vyhnutia sa neúspechu. Spravidla platí, že úspech vedie k zvyšovaniu úrovne aspirácií, je to spojené s pozitívnymi emóciami a neúspech vedie k ich znižovaniu a je spojený s negatívnymi emóciami. Homola (1972) konštatuje, že neúspech pôsobí na osobnosť mnohotvárnejšie. Jedinec sa pri neúspechu často pokúša zakryť pocit zlyhania popieraním vzťahu medzi sebou a neúspechom, odmietaním zodpovednosti za výsledok. V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť s **pásmom osobnej angažovanosti** (*človek prežíva úspech len v činnostiach, ktoré patria do tohto pásma*). Tieto myšlienky dokumentuje ďalšia slávna Rotterova teória locus of control (*miesto riadenia*). Sú ľudia, ktorí majú pocit, že všetko, čo sa im deje, je určované nejakými vonkajšími silami, zatiaľ čo iní ľudia majú pocit, že to čo sa im deje, je určované predovšetkým ich vlastným úsilím a schopnosťami (in Hunt, 2000). Rotter a Phares na meranie takéhoto postoja ľudí vyvinuli Škálu vnútorného-vonkajšieho miesta riadenia (*Internalita - Externalita*). Ľudia, ktorí dosahujú vysoké skóre v **externalite** (*vonkajšie miesto riadenia*), majú sklon pripisovať svoje úspechy a neúspechy náhode, osudu a moci druhých ľudí. Ľudia, ktorí majú vysoké skóre v **internalite** (*vnútorné miesto riadenia*), svoje úspechy a neúspechy pripisujú vlastnej inteligencii, tvrdej práci a osobnostným vlastnostiam. Oravcová (2007) uvádza, že na stanovenie ašpiračnej úrovne má vplyv vlastné hodnotenie výkonu ale aj reakcia sociálneho okolia, prejavy dôvery a nedôvery, povzbudenie alebo dehonestovanie, zosmiešňovanie a pod.

V súvislosti s aspiráciami sú dôležitou motivačnou kategóriou aj **životné plány**. Životné plány rovnako úzko súvisia s cieľmi. Vychádzajúc z predchádzajúcej definície cieľov, špecifickým pre životné plány je to, že ide o dlhodobé ciele, ktoré chce človek dosiahnuť v budúcnosti, častokrát až v ďalekej budúcnosti. V puberte a v adolescencii, kedy dochádza k prvým formuláciám životných plánov, ich počet, ale aj náročnosť je značná. Postupne ako človek kráča životom množstvo a náročnosť životných plánov klesá. Človek si uvedomuje, že nie všetko sa mu podarí dosiahnuť. Nie vždy to tak musí byť. Strata životných plánov oslabuje zmysel života. Pri úplnom absentovaní životných plánov žije človek „prázdny život“.

Podľa Bühlerovej (1935) má človek vrodenný pud vytvárania cieľa. Proces vytvárania cieľovej zameranosti vychádza zo štyroch bazálnych životných tendencií, ktoré sú vrodenné, ale v jednotlivých obdobiach života rôzne z nich prevládajú. Ide o :

- tendenciu k uspokojeniu potrieb (prevláda v detstve od narodenia do 15 roku života sa u jedinca vyvíjajú rôzne druhy správania, ktoré sú základom na vytváranie dlhodobých cieľov);
- tendenciu k sebaovymedzujúcej adaptácii (prevláda v adolescencii medzi 15. – 25. rokom, ide o pokusné vytváranie životných cieľov, človek si uvedomuje, že život je časovou jednotkou, ktorý má svoj začiatok a koniec);
- tendenciu k tvorivej expanzii (prevláda v dospelosti, medzi 25. – 50. rokom života sa vytvárajú definitívne životné ciele);
- tendenciu k udržiavaniu vnútorného poriadku (prevláda medzi 50. - 65. rokom života, človek bilancuje svoje ciele, môže prežívať uspokojenie, ak životné plány realizoval, ale aj rezignáciu až zúfalstvo, ak sa ciele nepodarilo realizovať).
- Taročková (1997) popisuje aj 5. fázu (nad 65 rokov), je fázou odpočinku alebo zápasu s pocitmi neúspechu.

Na základe týchto štyroch bazálnych tendencií sa vytvárajú dlhodobé životné ciele u každého jednotlivca, pričom konečným cieľom života je naplnenie seba - z čoho vyplýva, že intenciálnosť, zameranosť na cieľ sa považuje za základnú vlastnosť ľudského života. Tvorba cieľovej zameranosti prebieha v biodromálnom vývine a je ovplyvnená nasledujúcimi faktormi:

- biologickými a psychofyzickými štrukturálnymi danosťami životného cyklu;
- špecifickým individuálnym genetickým vybavením;
- vplyvmi prostredia;
- spoločenským systémom a kultúrou;
- integrujúcim systémom seba - „self“, ktorý organizuje všetky tieto vplyvy (Bühlerová, 1959).

Ak by sme to mali zhrnúť, tak na vytváranie životných cieľov pôsobia štrukturálne a genetické činitele, pričom spoločenské prostredie (ako rodinná výchova, vzdelanie, kultúra..) iba facilituje, alebo tlmí vytváranie životných cieľov na základe prirodzeného smerovania jednotlivca (Bühlerová, 1951).

V závere tejto kapitoly musíme konštatovať, že absolutizovanie ktoréhokoľvek prístupu by predstavovalo jednostranný pohľad na komplikovaný systém ľudskej motivácie. Podobne ako Hrabal, Man, Pavelková (1989) a Lokšová, Lokša (1999) aj my sa prikláňame k chápaniu

motivácie ako súhrnu činiteľov, ktorých úlohou je podnecovať, energizovať a riadiť priebeh správania človeka a jeho prežívania vo vzťahoch k okolitému svetu a k sebe samému. Motivovaná činnosť človeka je výslednicou viacerých motivačných vplyvov pôsobiacich súčasne, pričom pôvodné rozporuplné vplyvy sa prejavujú v jednote jeho konania.

Pri téme motivácie osobnosti môže učiteľ využiť množstvo inovatívnych, zážitkových a aktívnych metód, ktoré žiakov nielen zaujmú, ale aj pomôžu lepšie pochopiť vnútorné procesy a rozdiely medzi ľuďmi.

*Učiteľ môže využiť tieto námety pre prácu so žiakmi*

- *Motivačné spektrum – hra s reálnymi cieľmi - žiaci dostanú kartičky s rôznymi cieľmi (napr. „stať sa slávnym“, „pomáhať iným“, „zarobiť veľa peňazí“, „žiť v prírode“). Každý žiak zaradí cieľ na pomyselnú škálu od „veľmi ma motivuje“ po „vôbec ma nemotivuje“. Nasleduje diskusia na tému - Ktoré typy motivácie prevládajú – vnútorná vs. vonkajšia, individuálne rozdiely.*
- *Analýza filmovej/seriálovej postavy cez motivačné teórie - Vybrať známu postavu (napr. Harry Potter, Katniss z Hunger Games, Iron Man) a nechať žiakov analyzovať vývin motivácie v čase (jej zmeny), ciele postavy a pod.*
- *Skupinová práca - v skupinách žiaci dostanú rôzne životné situácie (napr. bezdomovec, podnikateľ, študent) a určia, na akej úrovni Maslowovej pyramídy potrieb sa postava nachádza.*
- *Motivačný denník - žiaci si 10 minút píšú svoje osobné ciele, túžby a sny. K nim priradia motívy (napr. úspech, moc, afiliácia), typ motivácie (vnútorná/vonkajšia) a nasleduje diskusia.*
- *Tvorba motivačného profilu známej osobnosti (Elon Musk, Oprah Winfrey, športovci, speváci) - žiaci v skupinách vytvoria motivačný profil známej osoby podľa dostupných informácií.*
- *Nakresli svoju motiváciu ako oheň - každý žiak kreslí, čo predstavuje jeho vnútorný oheň – čo ho poháňa dopredu.*

Otázky a úlohy:

1. Vysvetlite, čo je to motív.
2. Vymenujte teórie motivácie uvádzané v texte.
3. Vymenujte index motívov podľa Madsena.
4. Ktoré sú základné motivačné vlastnosti správania človeka ?
5. Vymenujte dve základné kategórie potrieb.
6. Aký je rozdiel medzi primárnym motívom (potrebou), pudom a inštinktom?
7. Aké hodnotové typy rozoznáva psychológ Spranger?
8. Aké záujmové typy uvádzajú Guilford a Zimerman?
9. Vysvetlite Rotterovu teóriu locus of control.

## 5 Schopnosti

Ľudia sa od seba odlišujú v mnohých oblastiach, nielen v tom, čo vedia, čo ovládajú, ale i v tom, čo sú schopní sa naučiť. Nech už začneme akúkoľvek činnosť – začneme napr. s tenisom, šachom, hrou na gitaru, či s angličtinou, každý z nás má pre každú z týchto činností akýsi „osobný strop“. Ide o najvyššiu úroveň, ktorú môžeme dosiahnuť pri optimálnych podmienkach a skutočnom záujme o danú činnosť.

V súčasnosti viac než kedykoľvek predtým je dôležitým aspektom života človeka jeho výkonnosť a výkon, ktorý dosahuje pri plnení rozličných úloh z rozličných oblastí svojho života. Preto je problematika schopností veľmi dôležitá. Rôznorodosť úloh a oblastí nášho života je v súčasnosti silne determinovaná historickým vývojom našej spoločnosti. Tak ako pribúdali nové druhy práce vznikali a rozvíjali sa nové ľudské potreby, vznikali a rozvíjali sa aj nové schopnosti.

Výkon je najčastejšie vymedzený ako výsledok cieľavedomej činnosti uskutočnenej v určitých podmienkach. Inými slovami ide o úroveň splnenia danej úlohy. Pri všeobecnom poňatí je výkon do určitej miery kvantifikovateľný a kvalifikovateľný produkt nejakej činnosti (Kováč, 2000). Podľa Pardela (1977) je konkrétna úroveň výkonu v určitej činnosti výsledkom aktívneho vzťahu k danej činnosti, pripravenosti a schopnosti riešiť alebo vykonať určitú úlohu. V psychológii prešiel tento pojem, rovnako ako ostatné pojmy, svojim špecifickým vývojom. Pôvodne bol rozpracovaný v zmysle mentálneho výkonu a včlenený medzi problémy inteligencie. Neskôr sa do centra pozornosti a záujmu dostal pracovný výkon so svojimi vnútornými a vonkajšími podmienkami a dimenziou fyzickou a psychickou, ktoré sú na sebe závislé a prepájajú ich senzomotorické výkony. Nakoniec sa pozornosť, nielen psychológie, upriamila na motív výkonu (ang. *achievement motivation* používaný už Murrayom, no jeho determinanty výstižne určil až McClelland), ktorý je sýtený dvoma potrebami a to je dosiahnutie úspechu a vyhnutie sa neúspechu.

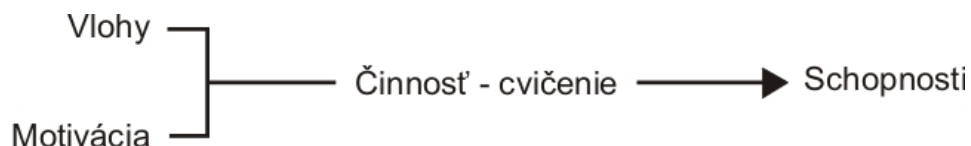
V súvislosti s viac či menej úspešným vykonávaním určitej činnosti sa do stredu nášho záujmu dostávajú schopnosti, ktoré sa najčastejšie vymedzujú ako vlastnosti osobnosti, ktoré sú predpokladom pre úspešné vykonávanie určitej činnosti. Sú ukazovateľom rozdielov v kvantite, kvalite, rýchlosti a „ľahkosti“ vykonávania tej istej činnosti u rôznych jedincov. Schopnosti nemôžeme stotožňovať s kategóriami ako sú vedomosti (*pamäťové mentálne predpoklady výkonu*), zručnosti (*predpoklady k vykonávaniu praktickej - manuálnej činnosti*), či skúsenosti (*komplex získaných vedomostí, zručností a návykov*), ktoré môžu byť u viacerých

jedincov veľmi podobné, ale nie všetci budú mať rovnaké predpoklady – schopnosti pre vykonávanie danej činnosti. Sú to práve schopnosti, ktoré človeku umožnia rýchlo, kvalitne a „ľahšie“ si osvojiť poznatky a zručnosti pre úspešné realizovanie danej činnosti, (*napr. hrať na klavíri sa naučí aj človek, ktorý nemá hudobný sluch, či hudobnú pamäť, avšak podstatne rýchlejšie a „ľahšie“ sa to naučí človek, ktorý týmito hudobnými schopnosťami disponuje.*) V tomto prípade hovoríme o schopnosti ako potencialite, možnosti, či učenlivosti pre danú činnosť (Řičan, 2010).

Tak ako pri iných psychologických pojmoch aj pri definovaní pojmu schopnosti narážame na jeho rôznu podobu. V súčasnej psychológii je nevyhnutné rozlišovať medzi schopnosťou ako potencialitou - schopnosťou naučiť sa (akýsi predpoklad rýchlo, jednoducho, ľahko niečo zvládnuť) z angl. – aptitude (*napr. schopnosť pre šach, pre tenis...*) a na druhej strane schopnosťou – aktuálnym stavom, čo človek vie, čo ovláda v súčasnosti, aký výkon podáva v jednej či druhej činnosti - z angl. - ability. Ide o výkon v konkrétnych činnostiach (*napr. práca na PC*) alebo o výkon vo všeobecnejšom zmysle (*napr. flexibilné riešenie problémov*) (Řičan, 2010).

## 5.1 Vývin schopností

Schopnosti nie sú vrodené! Rozvíjajú sa na základe vlôh (anatomicko-fyziologických vlastností), ktoré sú vrodené. K rozvoju samotnej schopnosti však nedochádza automaticky (*vrodené vlohy sa nemusia prejaviť či rozvinúť na úroveň schopností*). Na to, aby sa schopnosť rozvinula, musí mať osoba podmienky a motiváciu k vykonávaniu činnosti, pre ktorú má vrodené vlohy.



Obr. 9 Schematické znázornenie vývinu schopností u jedinca (in Nakonečný, 1998)

Nakonečný (1997) uvádza tieto faktory rozvoja schopností:

- včasná stimulácia vlohy;
- systematické a intenzívne cvičenie od raného detstva;
- navodenie a udržiavanie príslušného záujmu (motivácia).

Vzťah vlôh a záujmov má svoje zvláštnosti. Záujem o určitý druh činnosti nemusí korešpondovať so schopnosťami pre vykonávanie danej činnosti. Zároveň záujem o určitú činnosť výrazne podporuje – pri daných vlohách a vhodnom cvičení rozvoj schopností pre danú činnosť.

## 5.2 Úrovne schopností

Miera, stupeň rozvoja schopností môže byť u rôznych jedincov rôzna. Označuje sa pojmami nadanie, talent, genialita, ktoré môžu byť u rôznych odborníkov ináč vymedzované. Pre naše potreby budeme uvedené pojmy vymedzovať a chápať nasledovne:

**Nadanie** označuje súhrn schopností (vlôh) určitého druhu, ktoré umožňujú jedincovi dosahovať pozoruhodné, nadpriemerné výkony v danej oblasti činnosti. Inokedy býva nadanie charakterizované ako mimoriadne rozvinuté vlohy.

**Talent** predstavuje osobitne vysoko rozvinutý súhrn schopností, ktoré môžu jednotlivcovi umožniť, aby dosiahol v danom odbore vynikajúce výkony. Ide o vysoký stupeň špecializovaného nadania. Talent je výsledkom rozvíjania vlôh vhodnou výchovou v optimálnych podmienkach (Nakonečný, 1997).

**Genialita** je najvyššia úroveň rozvoja intelektových, mentálnych, prípadne špeciálnych tvorivých schopností v zmysle mimoriadne rozvinutého talentu umožňujúceho dosiahnuť jedinečné až epochálne diela. Tieto výkony majú spravidla historický význam, nakoľko urýchľujú vedecký, technický alebo kultúrny pokrok.

## 5.3 Klasifikácia schopností

V mnohorakej ľudskej činnosti sa uplatňujú rôzne psychické i motorické schopnosti, pričom tá istá schopnosť sa môže uplatňovať v rôznych činnostiach, ako i v jednej činnosti sa môže uplatňovať viacero špecifických schopností. Podľa toho sa v literatúre môžeme stretnúť s rozdelením schopností na všeobecné a špecifické.

Všeobecné schopnosti podmieňujú úspešnosť vykonávania mnohých činností. Ide o predpoklady uplatňujúce sa v mnohých činnostiach (*všeobecná inteligencia – kap. 5.4*). Špecifické schopnosti zvyšujú úspešnosť vykonávania špecifických činností (*hudobné, matematické, rečnícke, konštrukčné schopnosti a pod.*).

### 5.3.1 Špeciálne schopnosti

Opis špeciálnych schopností nachádzame u Říčana (2007), ktorý konštatuje, že niektoré sú zložkami všeobecnej inteligencie, iné sa javia viac menej samostatné. Autor uvádza tieto:

1. Verbálne schopnosti – ide o schopnosť vyjadrovať sa, ale predovšetkým chápať zložité vzťahy vyjadrené slovami. Vynikajúce verbálne schopnosti musí mať napr. filozof, psychológ, právnik a každý vedecký pracovník, napríklad tiež učitelia.

2. Priestorová predstavivosť zahŕňa tri dôležité schopnosti:

- priestorová orientácia – ide o určovanie polohy človeka v jeho okolí, napr. je to dôležité u letcov;
- vizualizácia – táto schopnosť nám umožňuje predstaviť si, do akých vzájomných vzťahov sa dostanú predmety mimo nás, uplatňuje sa napríklad v deskriptívnej geometrii;
- kinestetická predstavivosť – potrebuje ju napr. technik, aby mohol určiť výsledný pohyb rôznych súkolí.

3. Numerická schopnosť – prejavuje sa v šikovnom a bezpečnom zaobchádzaní s číslami pri jednoduchých početových úkonoch. Autor konštatuje, že ide len o jednu zložku všeobecnejšej schopnosti, a to schopnosti zaobchádzať rýchlo a presne s akýmikoľvek jednoduchými symbolmi, ktoré človek dôkladne ovládol.

4. Percepčná pohotovosť – prejavuje sa v rýchlom postrehu pre zrakovo vnímané detaily.

5. Pamäťové schopnosti – integrujú napr. mechanickú a logickú pamäť, krátkodobú a dlhodobú pamäť a pod.

6. Psychomotorické schopnosti – v tomto prípade ide o jemné pohyby prstov, ale aj obratnosť rúk a celého tela, či koordináciu pohybov. Psychomotorické schopnosti majú uplatnenie v pracovných činnostiach, v športových činnostiach, ale aj inde. Vzťah psychomotorických schopností k inteligencii je malý.

7. Umelecké schopnosti – môžeme ich rozdeliť na literárne, hudobné, výtvarné a herecké. Tieto schopnosti nebudeme interpretovať.

### 5.4 Inteligencia – všeobecná rozumová schopnosť

Pojem inteligencia je jedným z najpoužívanejších a laickej verejnosti najznámejších psychologických pojmov, ktorý najčastejšie asociuje s pojmom „test“, „IQ“, „výkon“, „rozumnosť“.... Jednoduchosť definovania tohto konštruktú je však len zdanlivá. V mnohých

prístupoch sa často objavuje charakteristika inteligencie ako chápanosti, dôvtipnosti, „schopnosti čítať medzi riadkami“ (Chamoro-Premuzic & Furnham, 2005).

Jednou z najstarších definícií je definícia Bineta (in Poliach, 2003), ktorý ju považoval za schopnosť chápať, usudzovať, byť vytrvalý a prispôbiť sa novým požiadavkám. Stern ju považoval za schopnosť učiť sa zo skúseností, prispôbiť sa, riešiť nové problémy, používať symboly, myslieť, usudzovať, hodnotiť a orientovať sa v nových situáciách na základe určovania podstatných súvislostí a vzťahov. Problematika merania inteligencie sa premietla do charakteristiky Boringa (in Sternberg, 2003), ktorý tvrdil, že inteligencia je to, čo sa meria inteligentnými testami. Okrem neho aspekt merania inteligencie zdôrazňovali aj Terman a Merillová, ktorí ju väčšinou chápali ako individuálnu úroveň a kvalitu myšlienkových operácií, ktorá sa najvýraznejšie prejavuje pri riešení abstraktných teoretických úloh. Vo všeobecnosti je možné teórie inteligencie rozdeliť do dvoch skupín: Implicitné teórie inteligencie sú založené na presvedčení rôznych ľudí o podstate inteligencie a inteligentného správania. Zámerom bádateľov je identifikovať a opísať formy a obsahy týchto neformálnych teórií. Údaje možno získavať od expertov i laikov. Príkladom je Sternbergov rozsiahly výskum implicitných teórií inteligencie, ktorý vyústil do vymedzenia 3 kategórií schopností, ktoré pripisujú laici inteligentným ľuďom. *(Sternberg so spolupracovníkmi požadovali od cestujúcich na železničnej stanici, zákazníkov v supermarkete a študentov v univerzitnej knižnici zostavenie zoznamu foriem správania, ktoré charakterizujú inteligenciu, akademickú inteligenciu, každodennú inteligenciu a súčasne, aby podľa týchto kritérií zhodnotili aj seba. Na základe faktorovej analýzy abstrahovali tri spomínané kategórie schopností - Sternberg, Conway, Ketron & Bernstein, 1981):*

- **praktické schopnosti riešiť problém** (*logické myslenie, schopnosť nachádzať súvislosti, nazerať na problém z rôznych hľadísk a pod.*);
- **verbálne schopnosti** (*pohotovité vyjadrovanie, čítanie s porozumením, bohatá slovná zásoba a pod.*);
- **sociálne kompetencie** (*tolerancia, akceptovanie iných, záujem o dianie vo svete, schopnosť priznať si chybu a pod.*).

Implicitné teórie sú dôležité pre pochopenie psychologických pojmov a slúžia ako báza pre explicitné teórie odborníkov (Blatný et al., 2010) .

V súčasnosti prevláda názor, že inteligenciu tvorí niekoľko viac menej nezávislých schopností, ktoré vstupujú do vzájomných interakcií a v rôznej miere sa uplatňujú pri riešení rozličných typov problémov. Rovnako aktuálnym trendom je podľa Blatného et al. (2010)

označovať pojmom inteligencia nielen schopnosť súvisiacu s myslením a riešením problémov, ale i určitú cnosť.

V prípade zhrnutia definícií inteligencie môžeme odporučiť vymedzenie inteligencie ako konštrukt vyjadrujúceho úroveň schopností jednotlivca prenikať myslením k podstate problému.

Inteligencia sa prejavuje v životných situáciách, ktoré sú neobvyklé a nejasne štruktúrované, čo znamená, že vedomosti a zručnosti, ktorými jedinec disponuje sa v nich nedajú použiť automaticky.

Úroveň inteligencie sa prejavuje v: rýchlosti pochopenia, logickosti úsudku, správnom vystihnutí podstaty a významových súvislostí a je morálne neutrálnym pojmom.

## 5.5 Vybrané teórie inteligencie

Jednu z prvých teórií vypracoval **Spearman**, ktorý predpokladal, že inteligenciu tvorí jedna stála, geneticky daná a pri riešení všetkých problémov sa prejavujúca schopnosť označená ako **g – faktor**. Na túto schopnosť nadväzuje veľa čiastkových schopností, ktoré sa viažu na špecifiká konkrétneho problému **s – faktor**.

**Thurstone** vymedzil inteligenciu ako súbor siedmych nezávislých primárnych schopností:

1. verbálne porozumenie,
2. slovná plynulosť,
3. počtová schopnosť,
4. priestorová predstavivosť,
5. pamäťová predstavivosť,
6. rýchlosť vnímania,
7. induktívne usudzovanie.

**Cattel** rozlišoval dve kategórie inteligencie, pričom každá pozostávala z viacerých schopností, a to fluidnú a kryštalizovanú. **Fluidná** (*tekutá*) je vrodená, viazaná na anatomicko – funkčné vlastnosti CSN, ktorá s vekom mierne klesá (*je to akási prirodzená pružnosť, bystrosť, ktorá rýchlo stúpa, vrcholí okolo 14.-teho roku života a po 20.-tom roku začína klesať*). **Kryštalizovaná** inteligencia, ktorá sa buduje v priebehu života vplyvom vzdelávania, životných skúseností a vplyvom veku môže zásluhou cviku a rozvoja rásť (*u ľudí intenzívne intelektovo činných môže stúpať ešte aj po 50.-tom roku života. Dvaja rôzne starí ľudia s rovnakým IQ majú rovnakú celkovú inteligenciu, ale jej „zloženie“ je rôzne.*)

**Gardnerova teória** mnohopočetnej inteligencie je založená na tom, že autor do inteligencie zahrnul aj iné schopnosti dovtedy označované ako špeciálne. (*Tým, že o určitej schopnosti povieme, že i ona je určitým druhom inteligencie, označíme ju za rovnako dôležitú ako inteligenciu vo všeobecnosti.*) Gardner popisuje nasledovné druhy inteligencie:

**1. Jazyková (lingvistická) inteligencia** – schopnosť rozlišovať rečové zvuky, cit pre poriadok slov, schopnosť rozumieť reči, hovoriť, čítať, písať... (*vysokú úroveň mávajú spisovatelia*).

**2. Hudobná (muzikálna) inteligencia** – schopnosť jemnej diferenciácie melodických, rytmických a harmonických štruktúr, uplatňuje sa pri speve, komponovaní, dirigovaní (*vysokú úroveň mávajú hudobní dirigenti, skladatelia*).

**3. Logicko-matematická inteligencia** – schopnosť abstrahovať, logicky myslieť, pracovať so symbolmi, prejavuje sa pri vedeckom myslení, riešení logických hádaniek, problémov (*vysokú úroveň mávajú filozofi, matematici*).

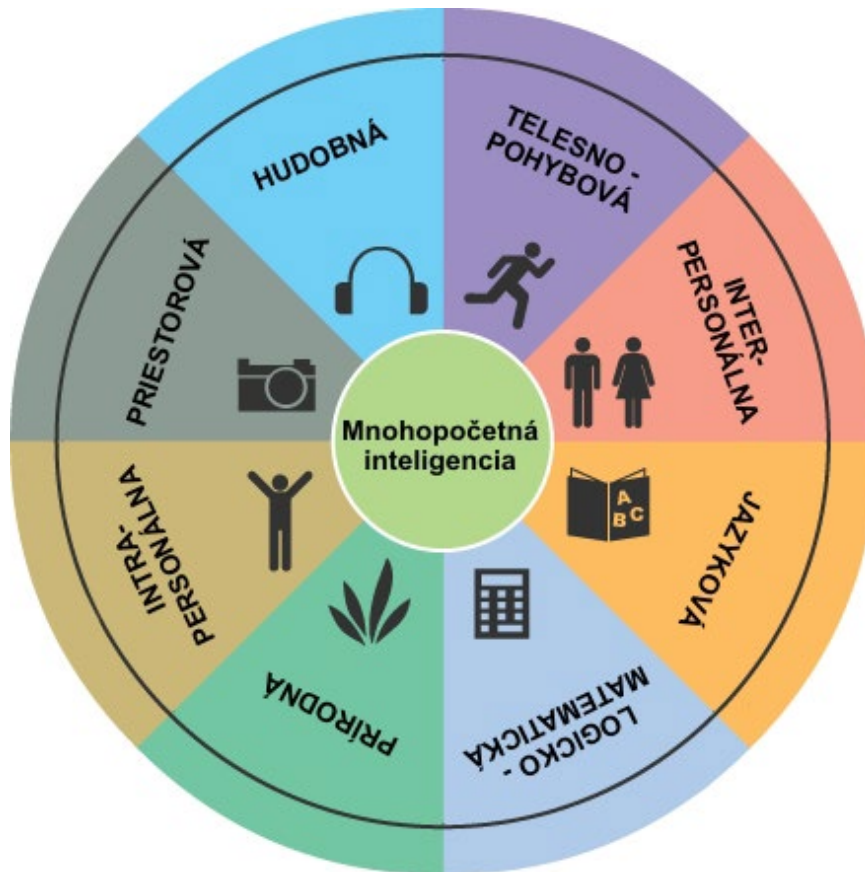
**4. Priestorová inteligencia** – schopnosť mentálne manipulovať s priestorovými predstavami rôznych objektov, vytvárať si zrkové - priestorové predstavy (*vysokú úroveň mávajú architekti, navigátori, orientační bežci*).

**5. Telesno-pohybová (kinestetická) inteligencia** – schopnosť rozlišovať, pamätať si a kontrolovať jemné odtiene pohybov svojho tela pri lokomócií alebo manipulácii s predmetmi. Ide o schopnosť ovládať svoje telo a využívať ho na realizáciu cieľavedomých a koordinovaných pohybov (*vysokú úroveň mávajú tanečníci, športovci, chirurgovia...*).

**6. Intrapersonálna inteligencia** – schopnosť rozlišovať a chápať obsahy vlastného prežívania, orientovať sa v sebe, schopnosť sebareflexie. Ide o porozumenie sebe samému, svojim emóciám a činom (*vysokú úroveň mávajú budhisti*).

**7. Interpersonálna inteligencia** – citlivosť na správanie iných ľudí, schopnosť odhadnúť ich prežívanie a orientácia v ňom. Ľudia s vysokou úrovňou tejto inteligencie (*psychoterapeuti, učitelia*) dobre rozumejú iným ľuďom a medziľudským vzťahom. Podobným pojmom je sociálna inteligencia.

Gardner v snahe doplniť svoju koncepciu inteligencie pripustil existenciu dvoch jej ďalších foriem. Prvou z nich je prírodná inteligencia, ktorou nazval schopnosť poznávať, diskriminovať, hľadať a chápať vzťahy medzi prírodnými podnetmi, konkrétne živočíšnymi či rastlinnými druhmi. Podľa Gardnera prírodná inteligencia spĺňa všetky kritériá samostatného druhu inteligencie a preto ju zaraďuje do svojho zoznamu inteligencií ako ôsmu v poradí (obrázok 10).



Obr. 10 Gardnerov model mnohopčetnej inteligencie doplnený o prírodnú inteligenciu

Druhou z nich je existenciálna inteligencia. Podľa Halamu (2007) Gardnerova koncepcia existenciálnej inteligencie vychádza z úvah o **spirituálnej inteligencii**. Uvedený autor uznáva existenciu duchovných – spirituálnych záležitostí a na základe toho akceptuje legitimitu uvažovania o špeciálnom druhu inteligencie, ktorá by sa týkala tejto oblasti. *(Nie všetky inteligencie sa totiž týkajú materiálneho sveta, napr. oblasť matematiky, ktorej sa týka logicko-matematická inteligencia, preto je možné uvažovať aj o inteligencii týkajúcej sa oblasti spirituality. Ak však chceme uvažovať nad spirituálnymi záležitosťami v zmysle schopností a kompetencie, musíme podľa Gardnera upustiť od tradičných a organizovaných foriem spirituality, napr. náboženská príslušnosť a uvažovať viac v rovine osobného chápania spirituálnych záležitostí.)*

Gardner vymedzuje tri aspekty, ktoré by mohli určovať povahu takejto formy inteligencie. Prvou z nich je rôznosť vyrovnávania sa so záležitosťami, ktoré nazýva kozmické alebo existenciálne. *(Sem spadajú konečné otázky života a smrti, ktoré sprevádzajú našu existenciu, a ktoré sú oddávna predmetom náboženstva a mytológie. Ide o otázky ako napr. Kto sme? Odkiaľ pochádzame? Prečo vôbec existujeme? Aký je zmysel nášho života?).* Každý človek sa nejakým spôsobom vyrovnáva s problémami tým, že prijme systém nejakých presvedčení či

noriami, ktoré odpovedajú na tieto otázky, či už nejaký tradičný (existujúce náboženstvo) alebo si vytvorí svoj osobný systém. Druhou oblasťou odlišností medzi ľuďmi je dosahovanie určitých spirituálnych stavov - najmä v náboženských (*ale aj iných komunitách existujú ľudia, ktorí sú považovaní za schopnejších a zručnejších v meditácii, dosahovaní extatických stavov, uvažovaní a nazeraní na transcendentno*). Poslednou treťou oblasťou je schopnosť duchovne vplývať na iných. Mnohí ľudia sú považovaní za spirituálne schopných, pretože dokázali prostredníctvom svojich aktivít príp. len svojou spiritualitou ovplyvniť mnohých iných ľudí (*napr. Matka Tereza, pápež Ján XXIII.*).

Vzhľadom k častému vzťahovaniu pojmu spirituálna inteligencia k náboženskej oblasti, ako i hrozbe jeho zneužitia určitými náboženskými či inými skupinami navrhuje opustiť termín spirituálny a uvažovať v širšom rozmere, a to konkrétne o schopnosti, ktorú nazýva existenciálna inteligencia. Definuje ju ako schopnosť vzťahovať sa a chápať povahu existencie v jej rozmanitých podobách, ktorá zahŕňa aj spirituálnu inteligenciu (*obsahom takejto inteligencie je tiež kapacita určiť seba samého s ohľadom na také existenciálne charakteristiky ľudského života ako zmysel života, zmysel smrti, konečný osud fyzického aj psychologického sveta a pod.*) (in Blatný et al., 2010; Říčan, 2010).

**Sternbergova triarchická teória inteligencie** je v súčasnosti jednou z najvýznamnejších teórií známou pod názvom úspešná inteligencia. Sternbergovou snahou bolo vytvoriť teóriu inteligencie, ktorá by čo najlepšie predpovedala a vysvetľovala skutočnú úspešnosť v živote (obrázok 11).

- **Analytická inteligencia** – schopnosť efektívne analyzovať situáciu. Rozoznať problém, formulovať ho, pracovať s informáciami a vyriešiť ho. (*Zahŕňa komponenty obsiahnuté v bežných intelligenčných testoch.*)
- **Tvorivá inteligencia** – schopnosť vymýšľať, vybočiť zo štandardných postupov, produkovať zaujímavé, neobvyklé nápady.
- **Praktická inteligencia** – schopnosť realizovať idey nápady a riešenia v bežných situáciách v praxi tak, aby z toho mal daný jednotliviec prospech. Za dôležitý aspekt praktickej inteligencie považoval sociálnu inteligenciu.



Obr. 11 Sternbergova triarchická koncepcia inteligencie (in Řičan, 2010)

Relatívne starším popisovaným druhom inteligencie je **sociálna inteligencia**, ktorej koncept zaviedol Thorndike v r. 1920. Hoci má používanie tohto pojmu v psychológii dlhú tradíciu, je jeho užitočnosť problematizovaná aj vzhľadom k pojmovej neujasnenosti, nakoľko sa v podobnom význame používajú napríklad označenia ako emocionálna inteligencia, praktická inteligencia, sociálna kompetencia a pod. Druhým problémom je vymedzenie konštruktu sociálnej inteligencie. Niektoré z definícií zdôrazňujú kognitívne komponenty, najmä schopnosť porozumieť iným ľuďom (napr. Barnes, Sternberg, 1986), iné definície kladú dôraz na správanie, čiže schopnosť úspešne pôsobiť na iných ľuďoch...

*(Podľa pôvodnej definície Thorndikea z r. 1920, kde okrem konkrétnej a abstraktnej inteligencie vyčlenil aj sociálnu inteligenciu, ktorú definoval ako schopnosť porozumieť a riadiť mužov a ženy, chlapcov a dievčatá – konať rozumne v ľudských vzťahoch. V podobnom duchu definuje sociálnu inteligenciu Marlowe, Jr. (1986), keď ju chápe ako schopnosť porozumieť iným ľuďom a sociálnym interakciám a uplatniť tieto poznatky vo vedení a ovplyvňovaní iných ľudí pre vzájomne uspokojivé výsledky. Blízkosť vymedzení je zrejmá, hoci ich delí viac ako polstoročie. Obe obsahujú ako kognitívny, tak behaviorálny aspekt.)*

Najprepracovanejší model sociálnej inteligencie priniesol Guilford, ktorý v teoretickej rovine odvodil až 30 faktorov sociálnej inteligencie. Chápe ju ako súbor schopností zaobchádzať so sociálnou informáciou. Mnohé výskumy potvrdili relatívnu nezávislosť takto chápanej sociálnej inteligencie na iných formách inteligencie. So sociálnou inteligenciou úzko súvisí emocionálna inteligencia, ktorej sa budeme venovať v kapitole 6.5.

**Morálna inteligencia** – na morálnu inteligenciu upozornil v roku 1998 americký psychológ Aaron Haas. Podľa neho morálna inteligencia zahŕňa schopnosť morálne sa správať

i morálne uvažovať. Bolo potrebné nájsť všeobecne platné kritériá pre morálne vyspelého človeka. Výskumy v rôznych kultúrach preukázali niektoré všeobecne platné kritériá pre morálne vyspelého jednotlivca. Sú to: spravodlivosť, zmysel pre povinnosť alebo zodpovednosť voči ostatným, dôstojnosť a sebaovládanie. Tieto kritériá nie sú spojené s určitou kultúrou či náboženskou orientáciou. Sklon konať morálne uspokojuje potrebu sebaúcty, ale vyjadruje aj to, že nám záleží na ostatných ľuďoch (Haas, 1998). Autor (tamtiež, s. 12) uvádza „že musíme používať morálnu zložku svojej bytosti inteligentným spôsobom“. Postupne vznikali ďalšie koncepty morálnej inteligencie. Známy model morálnej inteligencie prezentovala Borba (2001, s. 4), podľa ktorej je: „morálna inteligencia schopnosť porozumieť, čo je správne a čo nesprávne, mať silné etické presvedčenie a konať podľa neho, aby sme sa správali správne a čestne“. Morálnu inteligenciu spája s charakterom osobnosti. Identifikovala sedem cností, ktoré súvisia a podporujú morálnu inteligenciu. Je možné ich rozvíjať počas vývinu dieťaťa (3 – 15 rokov). Sú to :

1. Empatia – je to základná morálna emócia, ktorá umožňuje dieťaťu pochopiť, ako sa cítia iní. Pomáha stať sa citlivejším k potrebám a pocitom iných. Pomáha stať sa citlivejším k jedincom, ktorí sú „zranení“. Nabáda dieťa, aby robilo to, čo je správne, lebo na základe empatie koná primerane, nie hlúpo.
2. Svedomie – je silný vnútorný hlas, ktorý umožňuje dieťaťu správne sa rozhodnúť a zostať na morálnej ceste, keď „zablúdi“. Posilňuje sily, ktoré bránia konať dobro aj napriek pokušeniam, ktoré pri morálnom správaní vznikajú. Svedomie je základom cností, ako je čestnosť, zodpovednosť a integrita.
3. Sebaovládanie – umožňuje dieťaťu obmedziť svoje impulzy, premýšľať skôr, ako začne správne konať, a tým sa vyhne unáhleným a neadekvátnym rozhodnutiam. Pomáha jedincovi stať sa sebaistým vďaka svojmu sebaovládaniu. Je to tiež cnosť, ktorá motivuje k štedrosti a láskavosti.
4. Rešpekt – povzbudzuje dieťa, aby sa k druhým správalo ohľaduplne. Táto cnosť vedie dieťa tiež k tomu, aby sa správalo k druhým tak, ako by si to želali. Predchádza sa tak násiliu, nespravodlivosti a nenávisti. Ak sa stane rešpekt súčasťou každodenného života, premietne sa to do práv druhých.
5. Láskavosť pomáha dieťaťu prejavovať záujem o blaho a pocity druhých. Rozvíjaním tejto cnosti sa jedinec stane menej sebeckým a zároveň súcitnejším. Dosiadnutá láskavosť sa prejavuje tak, že jedinec bude viac premýšľať o potrebách druhých, pomáhať druhým.

6. Tolerancia pomáha dieťaťu oceniť kvality druhých, rešpektovať druhých bez ohľadu na rozdiely v rase, pohlaví, vzhľade, kultúre, viere, schopnostiach alebo sexuálnej orientácii. Je zárukou proti nenávisti a násiliu.

7. Spravodlivosť vedie dieťa k tomu, aby sa k ostatným správalo spravodlivo a nestranne. Táto cnosť zvyšuje morálnu citlivosť, ktorá sa prejavuje odvahou postaviť sa proti nespravodlivému zaobchádzaniu. Prejavuje sa tiež v tom, aby všetci ľudia boli považovaní za rovnocenných, bez ohľadu na rasu, kultúru, ekonomické postavenie, schopnosti alebo vierovyznanie (Borba, 2001).

Tannerová a Christensen (2013, s. 120) definovali morálnu inteligenciu ako: „schopnosť spracovávať morálne informácie, riadiť sebareguláciu takým spôsobom, aby bolo možné dosiahnuť žiadúce morálne ciele“. Ďalej za morálne inteligentného človeka považujú toho, kto je obdarený túžbou usilovať sa o morálne ciele a na to využívať morálne princípy a sebaregulačné schopnosti. Uvedení autori stanovili päť kompetencií morálnej inteligencie:

1. Morálny kompas – obsahuje morálne normy a hodnoty, ktoré poskytujú základ pre morálne hodnotenie a reguláciu.
2. Morálny záväzok – je to usilovanie sa o morálne ciele.
3. Morálna citlivosť – je schopnosť rozpoznať morálny problém.
4. Morálne riešenie problémov – je schopnosť určiť taký spôsob konania, ktorý rieši protichodné tendencie.
5. Morálna asertivita – ide o schopnosť vybudovať si morálne správanie (byť odvážny a dôsledný) podľa morálnych noriem aj napriek prekážkam.

Lennick a Kiel (2011, s. 21) uvádzajú, že: „Morálna inteligencia je mentálna schopnosť, ako by sa mali univerzálne ľudské princípy aplikovať na osobné hodnoty, ciele a úlohy“. Podľa uvedených autorov morálna inteligencia pozostáva zo štyroch kompetencií: integrita, zodpovednosť, súciti a odpustenie.

Integrita – ide o harmonizáciu správania tak, aby bolo v súlade s univerzálnymi ľudskými princípmi. Prejavuje sa tiež tým, že správanie osoby je v súlade s jeho zásadami a presvedčeniami. Ak chýba integrita, chýba človeku morálna inteligencia.

Zodpovednosť – je ďalším kľúčovým atribútom morálnej osoby. Osoba, ktorá je ochotná prevziať zodpovednosť za svoje činy a dôsledky svojho konania, môže zabezpečiť, aby jej činy boli v súlade s univerzálnymi ľudskými princípmi.

Súciti – starostlivosť o druhých vyjadruje úctu k druhým ľuďom a vytvára atmosféru, v ktorej budú ostatní k nám súcitní, keď to najviac potrebujeme.

Odpustenie – je dôležité preto, že bez tolerancie k druhým je osoba rigidná, neohybná a nie je schopná spolupracovať s ostatnými spôsobmi, ktoré podporujú vzájomné dobro (Lennick, & Kiel, 2011).

Kaliská (2014, s. 17) vysvetľuje morálnu inteligenciu ako: „schopnosť, ktorou jednotlivec disponuje, ak rieši situácie s morálnym problémom morálne správne“.

Morálna inteligencia úzko súvisí s morálnym vývinom. Vo svete sa stali slávnymi predovšetkým dve teórie morálneho vývinu. Jednu reprezentuje Piaget a druhú Kohlberg a budeme sa im venovať v kap. 7.2.

Je zrejmé, že koncepty morálnej inteligencie sa istým spôsobom podobajú a neustále spresňujú. Morálna inteligencia má blízky vzťah k sociálnej inteligencii. Myslíme si, jeden z rozdielov medzi nimi je, že morálna inteligencia sa výrazne prejavuje pri riešení morálnych dilem, respektíve pri riešení morálnych problémov. Morálna inteligencia môže významne prispievať ku kvalite medziľudských vzťahov, v konaní dobra v prospech druhých ľudí, čím výrazne prekračuje individuálne bytie jedinca. Už sme zdôraznili, že osobnosť človeka sa predovšetkým prejavuje a utvára v medziľudských vzťahoch.

**Machiavellistická inteligencia** je pomenovaná podľa Niccola Machiavelliho, ktorého meno sa stalo symbolom stratégie sociálneho správania, v ktorom ľudia slúžia ako prostriedok na dosiahnutie osobných cieľov. Machiavellistická inteligencia je založená na tendencii manipulovať s inými kvôli vlastnému zisku. Ako prví sa venovali machiavellizmu Christie a Geisová v roku 1970. Vytvorili testy s tvrdeniami „Nepovedz nikdy skutočný dôvod, prečo si niečo urobil, ak to nie je pre teba užitočné“ (Ruisel 2004, s. 196). Uvedený autor (tamtiež s. 196) konštatuje, že: „machiavellistickú inteligenciu môžeme pokladať za zvláštny druh sociálnej inteligencie, avšak s kultúrne podmieneným, negatívne modulovaným emotívnym nábojom“.

Machiavellizmus je osobnostná vlastnosť, ktorá nie je stabilizovaná a môže sa meniť na základe skúseností. Zaujímavý je aj vzťah machiavellizmu ku klasickej inteligencii. Jedinci s vysokým skóre v machiavellizme nedosahujú vyššiu úroveň inteligencie ako jedinci s nízkym machiavellizmom (Ruisel, 2004).

## 5.6 Spiritualita osobnosti a spirituálna inteligencia

Spiritualita je pojem, ktorý je v posledných rokoch často skúmaný. Treba ale povedať, že teoretické aj empirické uchopenie tohto konštruktu je veľmi zložitá a zatiaľ ešte nie je jednoznačné.

V teológii sa spiritualita považuje za osobný spontánny prejav spirituálneho života človeka, ako výsledok pôsobenia Ducha svätého.

Filozofia chápe ducha (spiritus) ako nemateriálnu, substancionálnu bytosť, ktorá sa prejavuje pomocou sebedoviedenia a slobodného sebaurčenia, realizuje sa v nadzmyslových hodnotách (in Stríženec, 2005).

### **Psychologické prístupy k spiritualite**

V roku 1988 APA zaradila spiritualitu do počítačovej databázy psychologických termínov. Spiritualita je prejavom snahy o opätovné poznávanie duchovnosti u človeka a prejavuje sa aj v záujme o okultizmus, východnú meditáciu, v rozšírení náboženských hnutí, v citlivosti pre transcendentálny rozmer skúseností.

Piedmont (1999) svojim výskumom upozornil na to, že jeho škála duchovnej transcencie sa javila ako nezávislá miera od kvalít modelu osobnosti Big Five (Veľkej päťky). Duchovná transcencia ako súčasť spirituality sa začala považovať za potencionálnu ďalšiu hlavnú dimenziu osobnosti. Z uvedeného možno konštatovať, že transcencia je prítomná u väčšiny jedincov a mala by byť transkultúrne nezávislá ako všetky dimenzie Big Five.

Veľkou témou je spiritualita v humanistickej psychológii. Maslow (jeden zo zakladateľov humanistickej psychológie) považuje za jeden znak sebarealizujúcich osôb sebatranscenciu, ktorá v sebe zahŕňa mystické alebo spirituálne zážitky. Nazýva ich aj vrcholné zážitky (napr. prežívanie veľkej extázy, údivu a bázne, súčasne prebiehajúci cit mocnejšieho a bezmocnejšieho bytia, strata umiestnenia v čase a priestore spolu s presvedčením, že sa udialo niečo extrémne dôležité a hodnotné, silné prežívanie krásy, dobroty a lásky). Vrcholné zážitky môžu mať na život človeka trvalé dôsledky. Môžu sa podieľať napr. na odstraňovaní neurotických príznakov, tendenciou vnímať seba zdravším spôsobom, uvoľnenie tvorivosti, spontánnosti a expresívnosti, vnímať život hodnotnejšie (Hall, & Lindzey et al.; 1997; Drapela, 1997).

Prehľad niektorých všeobecne psychologických definícií spirituality od zahraničných autorov uvádza Řičan (in Blatný et al., 2010). Otto spája spiritualitu s hľadaním posvätna, Reich s transcenciou, Corveleyn a Luyten s vyššou silou presahujúcou človeka, Emmons a Crumpler s hľadaním zmyslu, prepojenosti, jednoty, transcencie a najvyššieho ľudského potenciálu (in Blatný et al., 2010).

Pre empirické skúmanie a bližšie porozumenie spirituality uvedieme komponenty spirituality od Elkinsa et al., ako ich prezentuje Řičan (in Blatný et al., 2010).

1. Transcendentálna dimenzia – zmysel pre tajomstvo.

2. Osobná istota zmyslu života, založená na autentickom hľadaní.
3. Životné poslanie, pocit zodpovednosti voči životu.
4. Prežívaná posvätnosť celého života, vrátane zážitkov považovaných za bežné v živote.
5. Nezávislosť na materiálnych hodnotách.
6. Altruizmus – súcit, aktívna láska a túžba po spravodlivosti pre celé ľudstvo.
7. Idealizmus - vizionárska oddanosť myšlienke zlepšenia sveta.
8. Vedomie tragickosti ľudskej existencie – dávanie existenciálnej vážnosti životu, ale aj jeho radostné oceňovanie.
9. Ovocie spirituality – ide o zreteľný vplyv uvedených zážitkov, postojov a presvedčení na vzťah k sebe samému, k druhým, k prírode a k tomu, čo človek považuje za Najvyššie ( môže to byť čokoľvek ).

Z našich a českých autorov, ktorí sa venovali spiritualite osobnosti, sa zameriame na názory Košča, Stríženca, Křivohlavého, Smékala a Říčana.

Košč (in Stríženeč, 2005) uvádza trojrozmerný model osobnosti, v rámci ktorého hovorí aj o spiritualite osobnosti. Rozlišuje prirodzenú spiritualitu, náboženskú a kresťanskú spiritualitu. Prirodzenú spiritualitu spája s vrodenu túžbou človeka po identite, šťastí, úspechu, dokonalosti, pravde a spravodlivosti, kráse, stimulácii, tajomstve. Náboženská spiritualita stavia na prirodzenej spiritualite a spočíva v zjavnom vzťahu s nejakou nadprirodzenou bytosťou. Kresťanská spiritualita je viazaná na vieru v trojjediného Boha a Ježiša Krista.

Křivohlavý (2004) konštatuje, že ak súčasná psychológia hovorí o spiritualite určitého človeka, má na mysli niekoho, kto sa snaží hľadať, nachádzať a prežívať kontakt a mať vzťah s tým, čo ho presahuje, čo považuje za posvätné. Podľa toho sú definované i tri hlavné psychologické problémy spirituality: hľadanie toho, čo nás presahuje, objavovanie toho, k čomu máme úctu a udržiavanie kontaktu s tým, čo považujeme za najvyššie, najhodnotnejšie, najvzácnejšie.

Podľa Smékala (2002) osobnosť duchovnou dimenziou svojho bytia prekračuje svoju každodennosť a je otvorená takým charakteristikám ako je láska, zodpovednosť, prezieravosť, múdrosť, umiernenosť a šľachetnosť.

Říčan (2007) konštatuje, že pojem spiritualita pochádza z teológie a znamená to, že v človeku pôsobí Duch svätý. V psychologickom chápaní ide o ľudského ducha. Rozumie sa ním niečo šľachetné, vyššie, čo povznáša, kultúra, umenie, etika, morálka, hodnoty a ideály, život ako poslanie, nadšenie, múdrosť, zmysel života, autentickosť, sloboda, tvorivý vzlet. Ďalej pokračuje, že pri spiritualite ide o posledný najvyšší záujem, o orientáciu na to, čo je osobe najdôležitejšie, posvätné, tajomné. Tento pojem zatiaľ nie je ustálený. V psychológii sa

presadilo chápanie, ktoré nesúvisí nutne s náboženstvom, preto sa často používa výraz nenáboženská spiritualita. Môžeme hovoriť o rôznych spiritualitách, napr. kresťanská spiritualita, humanistická, budhistická, ekologická spiritualita a pod.

Bližšie chápanie spirituality uvedeného autora poskytuje jeho škála spirituality pod názvom Pražský dotazník spirituality (in Blatný et al., 2010), v rámci ktorého sa vymedzuje:

1. „Mystická skúsenosť (pocit zjednotenia s niečím, čo človeka presahuje, absolútny vnútorný pokoj, extatická fascinácia umením a pod.).
2. Eko-spiritualita (pocit jednoty s prírodou a posvätná zodpovednosť za ňu (zem ako matka, strom ako brat, úcta k živej i neživej prírode).
3. Bytostná spolupatričnosť (radosť z ľudskej spolupatričnosti, ohromenie jednotou v rozmanitosti a pod.).
4. Svedomitá starostlivosť (túžba začať znova a lepšie, strach z možnosti nenávratne pokaziť svoj život, obdiv k mimoriadnemu dobru u druhých ľudí, znechutenie zlom a pod.).
5. Latentná monoteistická orientácia (fascinácia „najvyššou pravdou“ a „najvyššou realitou“, smrť ako „návrat domov“ a pod.“).

Stríženec (2007) súhrne uvádza, že spiritualita ako dimenzia osobnosti je mnohodimenzionálny psychologický konštrukt. Znamená hľadanie osobného spojenia s transcendentnom (čo nás prevyšuje), ako aj uznanie určitej závislosti od tejto transcendentálnej skutočnosti, jej prežívanie v bežnom živote. Zväčša je to niečo nemateriálne, Vyššia sila, božstvo, Boh, Príroda, Vesmír. So spiritualitou sa viaže subjektívny zážitok posvätna, zaoberanie sa poslednými záležitosťami, hľadanie zmyslu života, istoty, súvislosti, výšin ľudských možností. Uvedený autor zhrnul aj myšlienky o vzťahu spirituality a religiozity. Religiozita sa skôr chápe ako formálne štrukturovaná. Ide o pridržanie sa presvedčení a rituálov organizovanej cirkvi, náboženskej inštitúcie. Spiritualita je skôr individuálny jav. Charakterizujú ho určité hodnoty (vzťah k sebe, ľuďom, prírode, životu) a zdôrazňuje sa v ňom duchovná skúsenosť (najvyššou formou duchovnej skúsenosti sú spirituálne zážitky). Spiritualita je jadrom religiozity.

Vzhľadom k tomu, že osobnosť človeka sa predovšetkým prejavuje v medziľudských vzťahoch, budeme uvažovať o tom, ako sa spiritualita osobnosti môže v nich prejavovať. Říčan (2017) odvolávajúc sa na teológa Hoška, uvádza tieto zážitky, ktoré sú ovplyvnené spiritualitou osobnosti.

1. Okúzlenie krásou inej ľudskej bytosti. Obdiv sa nemusí týkať tela, ale umeleckého výkonu, výtvarného diela, básne a pod., ktoré okúzleného uchvátia.

2. Rešpekt k druhému človeku, t.j. úcta k ľudskej bytosti. Človek, ku ktorému pociťujeme rešpekt, nemusí byť nijako dokonalý či pozoruhodný a predsa môžeme v ňom vidieť niečo dôležité, cenné. K rešpektu či úcte k druhému človeku patrí i zmysel pre tajomstvo, ktorý druhý človek vyvoláva.

3. Intimita – extrémna psychická blízkosť vo vzťahu lásky, ktorá je často spojená s pocitom vrcholného šťastia a môže mať až extatickú intenzitu. Maslow to označil ako self transcendencia, prekročenie vlastného ja (in Hall & Lindzey, 1997).

4. Súcit – medziľudský súcit, ktorý patrí k najhlbším existenciálnym zážitkom najmä vtedy, keď vedie k radikálnemu sebaobetovaniu. Môže transformovať celý vnútorný svet človeka i jeho životné smerovanie.

Ako uvádza Maslow (tamtiež), psychológovia majú starostlivo popisovať tieto zážitky a kultivovať ich, lebo sú viac akceptované v umeleckej tvorbe ako v psychológii.

Výskumy preukázali, že vysoká spiritualita súvisí s charakteristikami zdravej osobnosti. Objavili sa vzťahy medzi spiritualitou a tendenciou k nezávislosti, k sebaaktualizácii, akceptovaním citov zlosti bez defenzívy a popretia, s adaptívnym reagovaním (in Halama, Adamovová, Hatoková, & Stríženec, 2006).

Slezáčková a Janštová (2016) uvádzajú výskumy viacerých autorov, kde sa ukázalo, že spiritualita je významný prediktor životnej spokojnosti, je v pozitívnom vzťahu k sebaúcte, asertivite, sebavedomiu, sebaaktualizácii a ovplyvňuje duševné a telesné zdravie.

Spiritualita osobnosti je spojená aj so spirituálnou inteligenciou. Problémom pri spirituálnej inteligencii je, že niektorí autori ju považujú za súčasť existenciálnej inteligencie, iní ako prekrývajúce sa pojmy a ďalší ako samostatnú dimenziu (in Ruisel et al., 2006).

Gardner ju postupne zaradil do svojej široko uznávanej teórie viacerých inteligencií ako súčasť existenciálnej inteligencie, čomu sme sa venovali v predchádzajúcej časti. Na spirituálnu inteligenciu upozornil Emmons (2000). Chápal ju ako súbor piatich schopností:

1. Schopnosť transcendencie.
2. Schopnosť dostať sa do vyšších stavov vedomia.
3. Schopnosť naplňovať každodenné udalosti a vzťahy so zmyslom pre posvätno.
4. Schopnosť využívať duchovné zdroje na riešenie problémov v živote.
5. Schopnosť cnostného správania - preukázať odpustenie, vyjadriť vďačnosť, byť pokorný, prejaviť súcit.

Vaughanová (2000) považuje spirituálnu inteligenciu za samostatný druh inteligencie a je možné ju rozvíjať. Spirituálna inteligencia predstavuje integráciu vnútorného života mysle a ducha. Spirituálna zrelosť sa prejavuje múdrosťou a súcitným konaním vo svete. Je

nevyhnutná pri uskutočňovaní duchovných rozhodnutí, ktoré prispievajú k psychickej pohode a celkovému zdravému vývinu človeka.

Zoharová a Marshal (in Ruisel et al., 2006) spájajú spirituálnu inteligenciu s otázkami zmyslu a hodnôt. Robí z ľudí tvorivé bytosti. Autori uvádzajú tieto znaky rozvinutej spirituálnej inteligencie: pružnosť, vysoký stupeň seba samého, schopnosť čeliť utrpeniu a spracovať ho, schopnosť čeliť bolesti a prekonať ju, byť inšpirovaný hodnotami a víziami, neochota zraňovať niekoho, ak to nie je nevyhnutné, sklon vidieť spojenie medzi rôznymi vecami, sklon pýtať sa „Prečo?“ alebo „Čo keby?“, byť nezávislý od okolia. Mať schopnosť brániť sa konvenciám.

Novšie sa o konceptualizáciu spirituálnej inteligencie pokúsil King (in Slezáčková, & Janštová, 2016, s. 21-22 ), ktorý definuje spirituálnu inteligenciu ako: „súbor mentálnych schopností, prispievajúcich k uvedomovaniu, integrácii a adaptívnej aplikácii nemateriálnych a transcendentálnych aspektov ľudskej inteligencie“. Do spirituálnej inteligencie zahrňuje štyri schopnosti: kritické uvažovanie o existenciálnych témach (napr. o existencii vesmíru, života a smrti a pod. ), nachádzanie osobného zmyslu života ( nachádzanie zmyslu života v každodenných udalostiach, ale aj v horizonte celého života), vedomie transcencie (identifikovanie presahu svojho ja, druhých ľudí i fyzického sveta) a schopnosť rozširovať vlastné vedomie ( napr. schopnosť využívať meditáciu, ale aj iné postupy, ktoré môžu navodiť rôzne stavy mysle).

V našich podmienkach Halama (in Ruisel et al., 2006) zahrnul spirituálnu inteligenciu do existenciálnej inteligencie. Chápe ju ako schopnosť vytvoriť si a prijať taký systém presvedčení, ktorý umožňuje človeku poznávať, hodnotiť a interpretovať svoj život ako zmysluplný pri dosahovaní hodnotných cieľov. Existenciálnu inteligenciu tvoria štyri schopnosti.

1. Schopnosť vidieť aktuálne hodnotové možnosti v danej situácii. Ide o schopnosť nájsť zmysel v konkrétnej situácii svojho života, a to aj v situáciách utrpenia, frustrácie či v zložitých spoločenských podmienkach.
2. Schopnosť adekvátnej organizácie svojich hodnôt. Ide o schopnosť usporiadať svoje presvedčenia do hierarchie hodnôt tak, aby jedincovi umožnili odolnosť celému systému zmyslu života voči frustráciám konkrétnych špecifických cieľov.
3. Schopnosť manažovať dosahovanie cieľov. Táto schopnosť je spojená s posudzovaním reálnosti alebo nereálnosti hodnoty cieľa. Človek s vysokou existenciálnou inteligenciou vie rozlíšiť, kedy sa treba určitého životného cieľa vzdať a orientovať sa na nový, a kedy je potrebné mobilizovať energiu pri dosahovaní zvoleného cieľa.

4. Schopnosť vplývať v oblasti zmyslu života na iných ľuďoch. Je spojená s dispozíciou existenciálne inteligentných ľudí pomôcť iným jedincom pri hľadaní zmyslu života.

Na záver treba uviesť, aké sú perspektívy poznávania a skúmania spirituality osobnosti.

Uvedieme hodnotenie Řičana (2007), ktoré je stále aktuálne a platné. Autor konštatuje, že pre ďalšie poznávanie spirituality je potrebné skúmať:

1. ako je spiritualita u rôznych jedincov silná,
2. ako je vedomá,
3. čo je obsahom spirituality človeka.

Vyriešenie týchto otázok považujeme pre psychológiu spirituality za kľúčové.

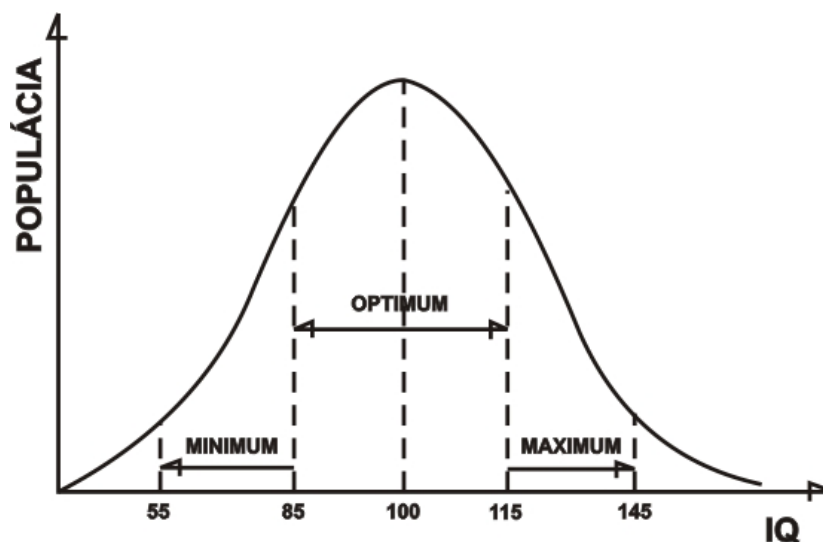
## 5.7 Meranie inteligencie

Bez ohľadu na definíciu inteligencie sú najtypickejším spôsobom jej určovania inteligenčné testy. Počiatky merania inteligencie sa spájajú s menom Galtona, ktorý bol presvedčený o jednoznačnej dedičnosti inteligencie, ktorá ako kľúčová vlastnosť môže u telesne slabého jednotlivca zvýšiť jeho šancu na prežitie. Avšak prelom v meraní poznávacích schopností je spojený s menami autorov prvého inteligenčného testu – Alfreda Bineta a Theodora Simona, ktorý bol skonštruovaný s cieľom zlepšiť výchovno-vzdelávací proces mentálne retardovaných detí vo Francúzsku. (*Intelligenčné testy pozostávali zo série úloh pre deti rôzneho veku.*) Intelektuálna úroveň bola spočiatku stanovovaná na základe porovnania mentálneho a chronologického veku, čo považoval Stern za výrazne nepresné a v r. 1912 navrhol jej presnejšie určenie, ako podiel mentálneho a chronologického veku – inteligenčný kvocient IQ. Uvedený výpočet na neskorší návrh Termana upravil a podiel mentálneho a chronologického veku násobil stami.

$$IQ = \frac{\text{Mentálny vek (MV)}}{\text{Fyzický vek (FV)}} \times 100$$

Ako uvádza Ruisel (2004) použitie mentálneho veku na výpočet IQ je problematické, nakoľko sa mentálny vek zisťoval úspešnosťou jedinca v testových úlohách, ktoré zodpovedali danej vekovej kategórii. Avšak zmena v inteligencii v rámci jedného vekového rozpätia (napr. 10-12 rokov) nie je porovnateľná so zmenou v inom vekovom rozpätí (napr. 5-7 rokov). Pri aplikácii IQ formuly na dospelú populáciu kalkulácia strácala zmysel. Z tohto a aj iných dôvodov bol zavedený výpočet tzv. deviačného IQ, v ktorom boli výkony jednotlivcov porovnávané s výkonmi ostatných rovesníkov v rámci rovnakej vekovej skupiny.

Distribúcia IQ skóre sa približuje tvaru krivky, ktorú nazývame normálnym rozložením (krivka normálnej distribúcie, Gaussova krivka – obrázok 12). Väčšina prípadov sa na normálnej krivke zhlukuje okolo strednej hodnoty, preto väčšina ľudí teda disponuje priemernou inteligenciou a smerom k okrajom krivky klesá počet prípadov.



Obr. 12 Gaussova krivka

Tabuľka 1 prezentuje jednotlivé pásma inteligencie s približným percentuálnym zastúpením v populácii. Upozorňujeme, že toto rozdelenie má jednoznačne praktický (*nie vedecký*) význam.

Pásmo IQ	Názov	Približné zastúpenie v populácii
Nad 130	Vysoký nadpriemer	2,3%
120 – 130	Výrazný nadpriemer	7%
110 - 120	Mierny nadpriemer	16%
90 – 110	Priemer	50%
80 – 90	Mierny podpriemer	16%
70 – 80	Výrazný podpriemer (hraničné pásmo)	7%
50 – 70	Lahká mentálna retardácia	2,5%
35 – 50	Stredná mentálna retardácia	
20 – 35	Ťažká mentálna retardácia	
Pod 20	Hlboká mentálna retardácia	

Tab. 1 Pásmo inteligenčného kvocientu (in Řičan, 2010)

## Dedičnosť versus prostredie

Viac ako sto rokov sa vedci venujú problematike definovania a merania inteligencie. Celé toto obdobie zároveň diskutujú o podiele dedičnosti a prostredia na jej formovaní a rozvíjaní. K zástancam dedičnosti inteligencie patrili a patria Goddard, Burt, Eysenck, či Jensen, ktorý koncom 60. tých rokov vystúpil s tvrdením, že 80% rozdielov v IQ medzi rasami možno vysvetliť vplyvom dedičnosti. Tento názor bol neskôr podporený Herrnsteinom, Murrayom, či Cattellom. Naproti tomu v r. 2005 dospel Sternberg a jeho spolupracovníci k záveru, že rasa nemá vo vzťahu k inteligencii žiadne biologické opodstatnenie a ide skôr o sociálny konštrukt využívaný k rôznym mocenským účelom (Blatný et al., 2010). Názorový nesúlad v tejto otázke je výrazne ovplyvnený jednoznačnými postojmi ich zástancov, a preto je nemožné nájsť na tento problém jednoznačnú odpoveď. Výskumy jednovaječných a dvojvaječných dvojčiat vedú k záveru, že dedičnosť IQ v týchto prípadoch je pomerne vysoká (minimálne 50%). Okrem toho sa v súčasnosti do popredia dostáva myšlienka o kolísaní podielu dedičnosti na inteligencii z hľadiska veku. *(Podľa Petrilla je podiel dedičnosti na IQ, podobne ako v prípade niektorých kognitívnych schopností - v detstve asi 20%, v dospelosti 60% a v starobe asi 80%.)*

Predstavitelia behaviorálnej genetiky upozorňujú na fakt, že deti nie sú pasívnym produktom vplyvu dedičnosti a prostredia, ale samy sa zúčastňujú na tvorbe vonkajších podmienok rozvíjajúcich ich inteligenciu.

## 5.8 Tvorivosť

Neustále zvyšujúca sa zložitosť životných podmienok, informačná explózia, prudký rozvoj vedecko-technického poznávania, kladie na človeka značné nároky. Pred spoločnosťou stoja stále nové a nové výzvy. Ako to zvládnuť? Jednou z dôležitých možností ako to zvládnuť, je tvorivá činnosť človeka a výchova tvorivej osobnosti. Tvorivosť (kreativita) je jedna z podstatných stránok osobnosti. Psychológovia sa intenzívne začali zaoberať ľudskou tvorivosťou od 50-tých rokov minulého storočia. Aj napriek veľkému množstvu výskumných prác tvorivosť ostáva stále nepostihnuteľná. Jeden z veľikánov psychológie tvorivosti Sternberg (in Parkhurst, 1999) konštatoval, že práce, ktoré sa zaoberajú tvorivosťou si vždy na začiatku kladú otázku, čo je kreativita a hľadajú na ňu odpoveď.

Na úvod uvedieme úvahy Younga (1985), ktorý dobre vystihol, čo je tvorivosť, aj keď neuviedol konkrétnu definíciu. Tvorivosť chápe ako schopnosť, pri ktorej sa človek sám

realizuje. Je to sebavyjadrenie, sebarealizácia, aktualizácia potenciálu osobnosti v zmysle vymyslieť, vytvoriť niečo nové a hodnotné, pretvárajúc tak niečo, čo je na niečo „lepšie“. Ďalej pokračuje, že tvorivosť je flexibilné stretávanie sa so svetom, v ktorom človek žije. Je to nachádzanie nových riešení. Je to divergentné myslenie pre dosiahnutie konvergencie, pretože smeruje k určitému riešeniu. Tvorivosť je viac než len originalita, ktorá môže vytvárať bizarné a bezúčelné kombinácie. Tvorivosť vykazuje kontinuitu s minulosťou. Tvorivosť vyžaduje spontánnosť, ale aj hlboké uvažovanie. Môže byť obyčajná (subjektívna tvorivosť – prináša niečo nové pre samotný subjekt, hoci zo spoločenského hľadiska je to známe), ale aj mimoriadna v podobe vedeckých objavov alebo umeleckých diel (objektívna tvorivosť).

Z množstva definícií tvorivosti uvidíme vymedzenie, ktoré sa vyznačuje všeobecnosťou, aby sme sa vyhli zúženým chápaniam. Sternberg a Lubart (2022, s.3) definujú tvorivosť ako: „schopnosť produkovať prácu, ktorá je zároveň nová (originálna) a primeraná (užitočná, hodnotná)“. Podobne tvorivosť vymedzuje Sawyer (2014, s. 265) ako: „proces generovania nápadov alebo produktov, ktoré sú nové a pre daný kontext hodnotné. Je to dynamická interakcia medzi vedomosťami, kognitívnymi procesmi a sociálnym prostredím“. Podľa Runca a Jaegera (2012, s. 92) si tvorivosť vyžaduje dve základné podmienky: „originalitu a efektívnosť (funkčnosť, vhodnosť)“.

Od začiatku poznávania tvorivosti sa psychológovia sústredili na štyri základné oblasti jej skúmania, aby vysvetlili podstatu tvorivosti.

Prvý prístup je spojený so skúmaním základných charakteristík tvorivej osobnosti. Z množstva výskumov, ktoré sa realizovali u ľudí z rôznych profesií alebo zameraní, nepodarilo sa úplne popísať tvorivú osobnosť. Našlo sa len niekoľko spoločných vlastností tvorivých osobností. Sú to predovšetkým tieto: nekonformnosť, zvýšené sebavedomie, silná tvorivá motivácia, ochota riskovať, vysoká inteligencia, zvýšená imaginácia, tolerancia k nejednoznačnosti, zmysel pre humor. Z uvedeného vyplýva, že tvoriví ľudia sú do značnej miery jedineční.

Na komplikovanosť osobnostnej štruktúry tvorivej osobnosti poukázal Csikszentmihalyi (2013). Uvádza desať základných paradoxov (protirečení):

**1. Tvoriví jedinci majú vysoké množstvo energie, ale na druhej strane dokážu odpočívať.**

Pracujú dlhé hodiny s vysokou koncentráciou, vyžaruje z nich sviežosť a entuziazmus. To neznamena, že sú hyperaktívni. V skutočnosti často odpočívajú. Dôležité je, že energiu majú pod vlastnou kontrolou. Tento biorytmus je naučený a je dobrou stratégiou na dosahovanie cieľov.

**2. Tvoriví jedinci majú sklon byť múdri (bystrí), ale tiež rovnako naivní.** Ako to súvisí s inteligenciou? To, čo psychológovia nazývajú g-faktor, čo znamená jadro všeobecnej

inteligencie, je u tvorivých jedincov na vysokej úrovni. Výskumy ukázali, že inteligencia ovplyvňuje úroveň tvorivosti do výšky IQ= 120, vyššia inteligencia už nemusí nevyhnutne znamenať aj vyššiu tvorivosť. Niektorí ľudia s vysokým IQ sa uspokojia vo svojej mentálnej nadradenosti a strácajú zvedavosť, ktorá je dôležitá pri vytváraní niečoho nového. Taktiež sa zdá, že ľudia s vysokým IQ pracujúci podľa pravidiel v určitej doméne, strácajú motiváciu premýšľať, pochybovať alebo zlepšovať existujúce poznatky. Výskum Gardnera o tvorivých génioch ukázal, že emocionálna aj mentálna nezrelosť sa spája s hlbokými vhl'admi do problematiky.

**3. Charakterizuje ich hravosť, ale aj disciplína a zodpovednosť.** Hravosť tvorivých jedincov má svoje hranice a je spojená s húževnatosťou, vytrvalosťou a tvrdou prácou pri vytváraní novej myšlienky a prekonávaním prekážok, s ktorými sa tvorivý jedinec stretáva.

**4. Tvoriví jedinci alternujú medzi predstavivosťou a fantáziou na jednej strane a na druhej strane zakorenenou citlivosťou pre realitu.** Obidva póly sú potrebné na to, aby sa tvoriví ľudia odpúťali od prítomnosti, bez straty kontaktu s minulosťou. Veľké umenie, veľká veda zahŕňajú prienik do sveta, ktorý je odlišný od súčasnosti. Veda a umenie sa snažia vytvárať novú realitu. Táto dialektika sa odráža aj pri testovaní tvorivých jedincov Rorschachovým testom alebo TAT (tematicko apercepčným testom), napr. pri atramentových Rorschachových obrázkoch (škvrnách) kreatívnejší umelci dávali originálnejšie odpovede, nikdy nie bizarné. Menej tvoriví to občas robili. Zdá sa teda, že kreatívni ľudia sú originálni bez toho, aby boli bizarní. Rovnako umelci ako aj vedci pri tvorivej práci sú rovnako realistickí, ako aj nápadití.

**5. Kreatívni jednotlivci vykazujú protichodné tendencie na kontinuu introverzia-extraverzia.** Zvyčajne každý jedinec preferuje alebo má tendenciu k jednému z týchto pólov extraverzia-introverzia. Psychologický výskum považuje extraverziu introverziu za najstabilnejšie osobnostné črty, ktorými sa ľudia navzájom odlišujú. Treba povedať, že v skutočnosti tvorca musí byť sám, aby mohol písať, maľovať, robiť experimenty v laboratóriu, atď. Štúdie mladých talentovaných tínedžerov ukázali, že ak nevydržia byť sami, nerozvíjajú svoje zručnosti, napr. v oblasti hudby, matematiky a pod. Tínedžeri, ktorí dokážu tolerovať samotu, dokážu symbolicky zvládnuť obsah domény. Tvoriví jedinci však zdôrazňujú, že potrebujú vidieť a počuť ľudí, vymieňať si nápady, spoznávať myslenie druhých ľudí.

**6. Sú skromní, ale aj hrdí.** Tvoriví ľudia si uvedomujú predchádzajúce prínosy v doméne (oblasti), v ktorej pracujú a svoj prínos v nej. Uvedomujú si úlohu šťastia pri vlastnom úspechu. Zvyčajne sa tak zameriavajú na súčasné a budúce výzvy, že minulé úspechy nie sú už pre nich veľmi zaujímavé.

**7. Kreatívni ľudia sa vyznačujú tendenciou k androgýnnym charakteristikám.** To znamená, že zahrňujú v sebe mužský i ženský sebaopis, bez ohľadu na pohlavie. Psychologická androgýnia je široký pojem, ktorý hovorí o schopnosti človeka byť zároveň agresívnym a rigidným, dominantným a submisívnym. Znamená to tiež, že kreatívni jednotlivci majú silné stránky druhého pohlavia. Pri testovaní mladých talentovaných ľudí, kde sa skúmala ich maskulinita/feminita, sa opätovne zisťuje, že kreatívne talentované dievčatá sú dominantnejšie a húževnatejšie ako ostatné dievčatá a kreatívni chlapci sú citlivejší a menej agresívni ako ich mužskí rovesníci.

**8. Kreatívni jednotlivci sú v myslení rebelanti a nezávislí.** Treba ale uviesť, že človek nemôže byť kreatívny bez toho, aby si neosvojil doménu kultúry a jej pravidlá. Preto tvoriví jedinci musia byť do istej miery tradicionalisti. Neustále riskovanie bez ohľadu na minulosť len zriedka vedie k niečomu novému.

**9. Sú vášniví v práci, ale zároveň mimoriadne objektívni.** Bez vášne sa stráca záujem o náročnú prácu, ktorú vykonávajú tvoriví jedinci. Zároveň si uvedomujú, že bez objektivity by ich tvorba stratila dôveryhodnosť.

**10. Otvorenosť a citlivosť tvorivých jedincov ich často vystavuje utrpeniu a bolesti, ale aj veľkej radosti.** Ak tvoria, veci ich trápia, ak sa im nedarí. Ďalej, keď vedec alebo umelec investuje roky práce a nikoho to nezaujíma, je to pre nich „zničujúce“. Taktiež je pre nich bolestivé, keď pociťujú, že ich kreativita nenapreduje. Vtedy je ohrozené celé ich seba poňatie. Na druhej strane, keď pracujú v oblasti, v ktorej sa vyznajú, ich starosti pominú a nahrádza ich pocit radosti (blaženosti).

Autor na záver konštatuje, že tieto osobnostné charakteristiky tvorivých ľudí nie sú úplné. Existujú aj ďalšie dôležité osobnostné črty. Je treba ale mať na pamäti, ako ďalej uvádza autor, že tieto protichodné črty zvyčajne ťažko nájdeme u tej istej osoby. Uzatvára, že takúto osobu, ktorá pôsobí na oboch pólach, môžeme považovať za tvorivú.

Druhý prístup pri poznávaní tvorivosti je spojený s tvorivými schopnosťami jednotlivca. Tento prístup reprezentujú predovšetkým dvaja významní americkí psychológovia Guilford a Torrance. Konkrétne spojili tvorivosť s faktormi divergentného (tvorivého) myslenia, kde zaraďujú tieto:

- **faktor fluencie** (plynulosti) – schopnosť vytvoriť čo najviac riešení – produktov toho istého druhu (*fluencia môže byť verbálna, ideálna, expresívna, asociálna*);
- **faktor flexibility** (pružnosti) – schopnosť vytvoriť rôznorodé riešenia úlohy (*flexibilita môže byť spontánna obrazová, spontánna sémantická, obrazová adaptačná, symbolická adaptačná*);

- **faktor originality** – schopnosť vytvoriť jedinečné, neobvyklé riešenie úlohy;
- **faktor redefinovania** - schopnosť zmeniť význam a použitie objektov alebo ich častí;
- **faktor senzitivity** – citlivosť na problémy je schopnosť rozpoznať problémy;
- **faktor elaborácie** - schopnosť vypracovať detaily riešenia a skompletizovať riešenie úlohy (in Salbot & Pašková, 2010).

Význam tohto prístupu bol tiež v praktickej rovine. Uvedení autori vypracovali na meranie týchto faktorov tvorivosti psychologické testy, ktoré sa používali na celom svete. Ukázali tiež, ako je možné tieto tvorivé schopnosti zámerne rozvíjať, a tým podporovať tvorivý potenciál osobnosti. Stotožňovanie tvorivosti s tvorivým myslením ale nevyčerpáva podstatu tvorivosti. Tvorivosť je ešte niečo viac ako len súhrn tvorivých schopností.

*Uvedieme príklad, ako rozvíjať tvorivé schopnosti žiaka na vyučovaní prostredníctvom učebnej látky. Tvorivá úloha je z predmetu Prírodoveda ( 4. ročník ZŠ). Téma: Život na Veľkej Morave. Tvorivá úloha: Predstav si, že žiješ v období Veľkomoravskej ríše. Čo by sa stalo, keby Konštantín a Metod neprišli na Veľkú Moravu?*

*Úloha rozvíja tieto tvorivé schopnosti žiaka: fluenciu, flexibilitu, originalitu, elaboráciu a aj predstavivosť a fantáziu ( Salbot, 2007).*

*Iným príkladom je tvorivá úloha pre starších žiakov. Tvorivá úloha je z predmetu Biológia (9.ročník). Téma: Ekosystém. Tvorivá úloha: Navrhni svoj vlastný ekosystém. Predstav si, že si vedec na neznámej planéte alebo na novom kúsku Zeme, ktorý ešte nebol objavený. Tvojou úlohou je navrhnuť vlastný ekosystém – prostredie, v ktorom žijú organizmy, ktoré si sám vymyslíš. Úloha rozvíja: fluenciu, flexibilitu, originalitu a elaboráciu žiakov. V závislosti od formy prezentácie aj prezentačné zručnosti.*

Tretí prístup k skúmaniu podstaty tvorivosti spočíval v analýze tvorivého procesu. Psychológovia očakávali, že podrobná analýza tvorivého procesu umožní bližšie odhaliť tajomstvo tvorivosti. Začalo sa hovoriť o jednotlivých fázach tvorivého procesu najmä v súvislosti s riešením vedeckých alebo technických problémov.

Fázy tvorivého procesu opísal už v roku 1926 Wallas. Všeobecne známe a najčastejšie popísané sú:

1. Stretnutie sa s problémom. Je to štádium identifikovania problému, alebo stretnutie sa s niečím, čo tvorcu mimoriadne „osloví“, zaujme.

2. Preparácia – spočíva v zhromažďovaní informácií k skúmanému problému.
3. Inkubácia – tvorca akoby „odložil“ problém, dúfajúc, že mu riešenie príde na myseľ. Predpokladá sa, že v tejto fáze prebiehajú neuvedomované procesy, ktoré môžu ovplyvniť riešenie problému. Je to psychologicky najzaujímavejšia fáza tvorivého procesu, ale najťažšie skúmateľná a poznateľná.
4. Iluminácia (inšpirácia, osvietenie) – myšlienka, nápad prichádza odrazu, rýchlo. Častokrát prekvapí aj samotného tvorca. Človek cíti, že objavil niečo významné, špeciálne, plodné.
5. Verifikácia – je to fáza overovania vhodnosti a správnosti riešenia.

Samozrejme, tvorivé riešenie problému môže prebiehať aj prostredníctvom tímu riešiteľov a môže mať aj viac vedomý postup, vynechajúc fázu inkubácia.

Trochu inak je to s procesom tvorby v umení. Primárnym cieľom je tvorivá originálna práca, ktorá je výrazom toho, čo umelci vidia, cítia a poznajú (Cawelti, Rappaport, & Wood, 1992).

Štvrtý prístup pri vysvetľovaní tvorivosti je spojený s poznávaním tvorivého produktu. Je najmenej psychologický, lebo sa orientuje na posudzovanie toho, čo je alebo nie je tvorivé. Iní ale namietajú v tom zmysle, že nie je možné hovoriť o tvorivej osobnosti, ak človek skutočne nič nové a hodnotné nevytvoril. V tomto prístupe bolo treba vyriešiť dve otázky. Kto má posudzovať, či je produkt tvorivý? Nájsť kritériá na posúdenie tvorivého produktu. Ukázalo sa, že posúdenie tvorivého produktu môžu realizovať odborníci v danej oblasti ľudského pôsobenia. Začali sa objavovať rôzne kritériá na posúdenie tvorivého produktu. Po mnohých diskusiách sa za rozhodujúce považujú novosť, originalnosť a užitočnosť. Z týchto kritérií treba vysvetliť, čo znamená novosť.

Young (1985) sa pokúsil vysvetliť, ako je možné chápať novosť.

1. Nové ako originálne. Ide o vytvorenie niečoho, čo predtým neexistovalo. Tvorca musí poznať históriu poznatkov v danej doméne, inak môže vynájsť to, čo už bolo objavené. Nové, originálne znamená byť aj prvým v niečom. Autor uvádza príklad vynálezcu Elishu Greya, ktorý tiež vynášiel telefón ako Alexander Graham Bell. Bell bol však v patentovej kancelárii o niekoľko hodín skôr ako Gray a jeho vynález upadol do zabudnutia.
2. Nové ako štatisticky zriedkavé. Tvorivý potenciál jedinca je obyčajne spájaný so zriedkavými, neobvyklými myšlienkami.
3. Novosť ako zmena obvyklého spôsobu. Tvorivosť si vyžaduje prekračovať pravidlá súčasnosti.

4. Novosť ako obnovenie, regenerácia niečoho, čo už existovalo v minulosti. Vedci, umelci sa často vracajú do minulosti pre inšpiráciu.

5. Novosť ako jedinečnosť osobnosti, sebavyjadrenie. V tomto význame môžeme novosť chápať ako úsilie byť sám sebou.

Okrem faktorov divergencie sa psychológia tvorivosti zaoberá otázkami motivácie k tvorivosti, bariérami tvorivého procesu, jej vzťahom k inteligencii, osobnostným črtám tvorivých jedincov. Aktuálne psychológia tvorivosti rieši také otázky ako: pamäť a tvorivá umelá inteligencia, tvorivé myslenie a umelá inteligencia, prieniky umelej inteligencie v umeleckom vyjadrovaní, tvorivosť a líderstvo, tvorivosť a online hry, tvorivosť vo vzťahu k psychickej pohode a stresu, tvorivosť v sociálnej zmene – spravodlivosť a ľudské práva a pod.

*Učiteľ môže využiť tieto námety pre prácu so žiakmi:*

- *kategorizácia schopností – úlohou žiakov je priradiť konkrétne schopnosti vybraným profesiám;*
- *sebahodnotenie a identifikácia vlastných schopností - každý žiak vytvorí profil svojich schopností – čo mu ide dobre, čo by chcel rozvíjať, s následnou diskusiou;*
- *prípadové štúdie známych osobností s využitím pracovných listov a identifikácie typu schopností a ich rozvoja napriek prekážkam;*
- *diskusia na tému dôležitosti schopností vs motivácie;*
- *analýza ako škola rozvíja rôzne typy schopností žiakov– kde majú najviac priestoru, čo by mohlo byť podporené viac.*

Otázky a úlohy:

1. Aké sú dva základné spôsoby definovania schopnosti?
2. Vysvetlite rozdiel medzi jednotlivými úrovňami schopností.
3. Ktoré nové druhy inteligencií sa zaviedli do psychologickéj teórie a praxe?
4. Ako sa meria inteligencia?
5. Čo je to tvorivosť?
6. Aké prístupy k tvorivosti rozoznáva súčasná teória tvorivosti?

## 6 Temperament

V laickom popise „temperamentného človeka“ sa často stretávame s vlastnosťami ako aktívny, energický, výbušný či prudký človek, ktorý sa ľahko nadchne prípadne sa do niečoho nového vášnivo pustí. Avšak rozdeľovať ľudí na tých, ktorí majú temperament – sú temperamentní a tých, ktorí ho nemajú, nie je zo psychologického hľadiska správne (*takéto chápanie zvädza k záveru, že temperament je vlastnosť, ktorej má niekto viac a niekto menej*). Temperament má každý z nás avšak jeho kvality sú rôzne. Temperament je najčastejšie vymedzovaný ako súbor prevažne vrodenej vlastností človeka, ktoré vyjadrujú dynamiku jeho prežívania, či hospodárenie s jeho energiou (*ide o vlastnosti ako vitalita, osobné tempo, sklon k určitému prežívaniu emócií, prudkosť a sila zmien v prežívaní, ktoré sa prejavujú ako v kognitívnych procesoch – vo vnímaní, myslení, tak aj v citovom živote a našom konaní*) (Poliach, 2003).

Vzhľadom k vrozenému základu temperamentu je často popisovaný ako biologický základ osobnosti. Temperamentové vlastnosti sú relatívne trvalé, biologicky dané psychické vlastnosti ovplyvňované telesnými dispozíciami či konštitúciou.

### 6.1 Definícia a história pojmu temperament

Od konca 50. rokov 20. st. je možné v histórii temperamentu vymedziť dva základné prístupy k tejto kategórii. Ide o „ruské smerovanie“ (*zastúpené predovšetkým výskumami Těplova a Merlina*) a na druhej strane „americké smerovanie“ - neobehavioristické (*zastúpené najmä Thomasom a Chessovou*). Najvýznamnejšie rozdiely oboch smerovaní zhrnul Strelau (in Blatný et al., 2010) do troch bodov:

1. „Ruský smer“ pristupuje k temperamentu ako vlastnosti nervovej sústavy kým, americký smer odmieta biologickú interpretáciu temperamentových vlastností.
2. „Ruský smer“ realizoval výskum predovšetkým formou experimentálnych a laboratórnych štúdií, kým zástupcovia amerického smeru využívali najmä klinické metódy – pozorovanie, rozhovor...
3. Predstavitelia „ruského smeru“ skúmali temperament hlavne u dospeljej populácie, kým v druhom prípade to bola výlučne detská populácia.

Okrem uvedených rozdielov môžeme v oboch prúdoch nájsť aj spoločné body:

1. Odklon od konštitučného chápania temperamentu (v zmysle Kretschmerovej, či Sheldonovej koncepcie) a jeho poňatie výlučne ako formálneho aspektu správania (*temperament dáva osobnosti formu*).
2. Odmietnutie vzájomnej podmienenosti konštitučnej výbavy a temperamentových črt.
3. Zameranie sa na úlohu temperamentových vlastností v reálnom živote (odklon od jednoduchého opisu vlastností a hľadania rozdielov v temperamente).
4. Odmietnutie existencie vzťahu medzi temperamentom a duševnými poruchami.

V priebehu výskumu v ďalších rokoch je možné identifikovať viaceré koncepcie nezaraditeľné do „ruského“ či „amerického“ smeru. Tieto sú pomerne rôznorodé a netvoria tak celý prúd či smerovanie (napr.: Eysenck, Gray, Zuckerman). V súčasnosti je temperament charakterizovaný ako tie psychologické vlastnosti osobnosti, ktoré majú genetický základ a týkajú sa nie obsahovej, ale formálnej (štylistickej, dynamickej) stránky správania. Veľké množstvo definícií temperamentu môžeme rozdeliť na dve skupiny:

1. Pojem temperament zahŕňa výlučne emocionálne charakteristiky. (*Allport definuje temperament ako individuálne rozdiely v emocionálnej oblasti osobnosti.*)
2. Pojem temperament zahŕňa formálne a štylistické aspekty správania ako celku. (*Buss a Plomin v temperamente rozlišujú dimenziu aktivity, emocionalitu a sociability.*)

## 6.2 Antické – šťavové typológie temperamentu

Spomínaný úzky vzťah medzi osobnostnými vlastnosťami a biologickou výbavou organizmu sa objavuje už v období antickej filozofie. Najstaršou známou teóriou temperamentu (označovanou ako humorálna teória) je Hippokratova teória doplnená a systematizovaná Galenom. Samotný pojem temperamentum, ako odborný pojem používaný v starovekej medicíne, označoval pomer 4 základných telesných „šťiav“ v organizme človeka. Podľa prevahy niektorej z nich rozoznával Hippokrates 4 typy. Psychická osobitosť je teda daná pomerom 4 telesných šťiav, ktoré sú u každého z nás rôzne „namiešané“ (*lat. temperare = miešať*). Ide o krv, žlč, hlien a čiernu žlč. Jedinci s výraznou prevahou jednej z týchto tekutín sú „vyhranené“ typy. Hippokratovu typológiu doplnenú Galenovým príspevkom bližšie znázorňuje tabuľka 2.

ŽIVEL	FARBA	VLASTNOSŤ	TELESNÁ TEKUTINA - ŠŤAVA	TEMPERAMENTOVÝ TYP
Oheň	Červená	Teplo	Krv	SANGVINIK
Voda	Biela	Vlhkosť	Hlien	FLEGMATIK
Zem	Čierna	Sucho	Čierna žlč	MELANCHOLIK
Vzduch	Žltá	Chlad	Žlč	CHOLERIK

Tab. 2 Rozvinutie Empedoklovej teórie o 4 živloch do podoby temperamentových typov  
(Hunt, 2000)

Táto teória je dodnes citovaná, prenikla do učebníc a do bežnej reči vzdelaných laikov. Pri detailnejšej charakteristike jednotlivých typov ich môžeme popísať nasledovne:

**Sangvinik** (*prevaha krvi*) je človek veselý, čulý, dobromyseľný, bezstarostný, spoločenský, optimistický a rád sa nadchne. Jeho najvýraznejšou „slabou“ stránkou je povrchnosť a premenlivosť záujmov (*v prípade profesie učiteľa má tento temperamentový typ tendenciu „mať svojich obľúbencov“*).

**Cholerik** (*prevaha žlče*) je človek aktívny, netrpezlivý, iniciatívny, výkonný so sklonom viesť a aj vyvolávať konflikty. Je výbušný, ľahko sa nahnevá, no jeho hnev netrvá dlho (*v prípade profesie učiteľa tento temperamentový typ vnáša do edukačného procesu nepokoj, impulzívne reakcie, no na druhej strane dokáže žiakov svojou aktivitou strhnúť k výkonu*).

**Flegmatik** (*prevaha hlienu*) je človek pokojný, pomalý, vyrovnaný, spoľahlivý a nepodlieha častým zmenám nálad. Má sklon k uzavretosti a ľahostajnosti (*v prípade profesie učiteľa má tento temperamentový typ tendenciu vnášať do edukačného procesu pokoj a uvážlivosť, no nevýhodou je malá pohotovosť a nižšia schopnosť zaujať žiakov výkladom...*).

**Melancholik** (*prevaha čiernej žlče*) je človek „najmenej šťastný“. Je uzavretý, hlbavý, pomalý, precitlivý, zle prispôsobivý citovo založený s prevahou smutnej nálady a pesimizmu (*tento temperamentový typ je najmenej vhodný pre profesiu učiteľa, nakoľko ho jej výkon extrémne vyčerpáva. Má problém so zvládaním záťaže, čo sa môže prejaviť neadekvátnymi a neprimeranými agresívnymi reakciami*).

Fyziologické vysvetlenie podstaty temperamentu podľa prevahy niektorej z telesných tekutín je dávno empiricky prekonané. Podstata jej prínosu pre súčasnosť je však v samotnej

typológii ľudí na základe individuálnych rozdielov v správaní ako i empirické potvrdenie, že temperamentové vlastnosti sú do značnej miery určované telesnými vlastnosťami, vlastnosťami nervovej sústavy, hormonálnou činnosťou a činnosťou neurotransmitterov (Blatný et al., 2010).

### 6.3 Typológia temperamentu založená na telesnej stavbe

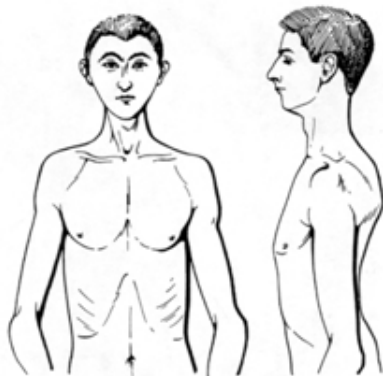
#### Kretschmerova typológia

Nemecký psychiater Kretschmer prišiel, na základe výskumu psychiatrických pacientov, s myšlienkou pripisovania určitých vlastností jedincovi na základe jeho telesných znakov (stavby tela). Stanovil tri vyhranené telesné typy (málo vyhranené prípady nemožné zaradiť nikam označil ako dysplastický typ):

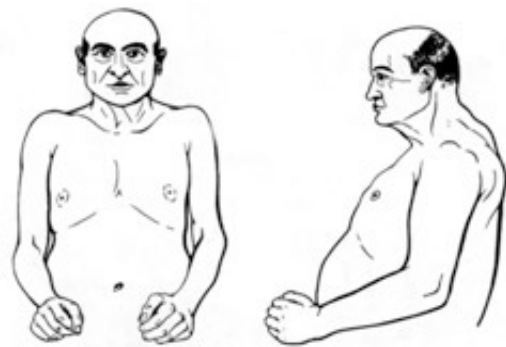
**Astenický (leptozómny) typ** – chudý, vytiahnutý typ s dlhými končatinami, úzkym hrudníkom, slabým svalstvom.

**Pyknický typ** – stredne veľká postava s veľkými rozmermi lebky, hrudníka, brucha, krátke končatiny – pomerne slabé. Krátky krk, slabé svalstvo.

**Atletický typ** – silná kostra, plastické svalstvo, hrudník v tvare V, končatiny primerane dlhé a silné (obrázok 13).



ASTENICKÝ TYP



PYKNICKÝ TYP



### ATLETICKÝ TYP

Obr. 13 Kretschmerove telesné typy

Okrem troch telesných typov popísal tieto povahové typy:

**Cyklotýmny typ** – jednotlivca charakterizuje otvorenosť, zameranosť na prítomnosť, družnosť, spoločnosť, priateľskosť, srdečnosť, veselosť, dôverčivosť a pod. Vyskytuje sa u pyknického telesného typu.

**Schizotýmny typ** – človek obrátený do seba, do sveta svojich myšlienok, uzavretý voči vonkajšiemu svetu. Udržiava si odstup od ostatných, ťažko nadväzuje kontakt, má bohatý citový život, menej priateľov. Vyznačuje sa disciplinovanosťou, pedantnosťou, jednostrannosťou a panovačnosťou. Vyskytuje sa u astenického telesného typu.

**Viskóznny typ** – človek je dôkladný, húževnatý a málo premenlivý. Tento typ temperamentu je popísaný pomerne málo a vyskytuje sa u atletického telesného typu.

Teória bola kritizovaná jednak za nedostatočné zohľadnenie veku, či prenos zistení z duševne chorých na zdravú populáciu, ale aj pre fakt, že nezohľadňuje úlohu nervovej sústavy a sociálneho prostredia pri formovaní osobnosti.

### Sheldonova typológia

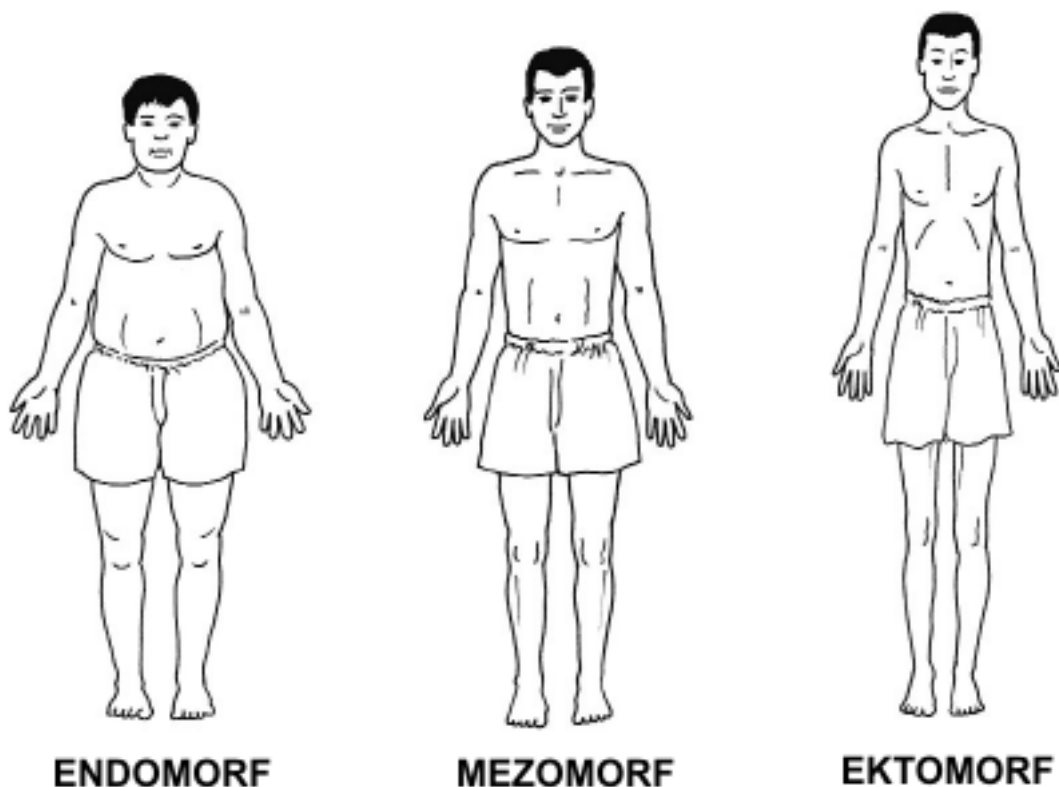
Typológia Sheldona a Stevensa vychádza z predpokladu, že fyzická štruktúra tela (tvar a veľkosť tela človeka – statika osobnosti – obrázok 14) je primárnym determinantom správania. Autori, najskôr na základe priamych meraní, neskôr analýzou fotografií, dospeli k týmto trom typom telesnej stavby a im prislúchajúcim typom temperamentu:

**Endomorfná stavba tela (endomorf)** – telo so sklonom ľahko naberať tuk charakterizované mäkkosťou a okrúhlosťou sa spája s viscerotónnym typom temperamentu (viscerotóniou) –

pomalé plynulé reakcie a pohyb tela, sklon k pohodliu, hedonizmu, spoločenskosť, láskavosť, orientácia na ľudí...

**Mezomorfná stavba tela (mezomorf)** – svalnatejšia stavba tela dobre odolávajúca zraneniam a fyzickej práci, charakterizovaná tvrdosťou a hranatosťou črt sa spája so somatotónnym typom temperamentu (somatotóniou) – sklon k fyzickým dobrodružstvám a riziku, silná potreba fyzickej aktivity, sklon k agresii, necitlivosti, takto vyhranení jedinci bývajú hluční, odvážni, najdôležitejšia je pre nich činnosť, moc a dominancia a pod.

**Ektomorfná stavba tela (ektomorf)** – jemnejšia, útla stavba tela, ktoré je chudé, málo svalnaté, jemné, rovné a má väčší povrch v porovnaní s hmotnosťou. V porovnaní k telu má najväčší mozog a CNS, je nadmerne vystavený vonkajšej stimulácii, slabo vybavený na súťaž a dlhotrvajúcu fyzickú námahu. Takáto telesná stavba sa spája s cerebrotónnym typom temperamentu (cerebrotóniou) – snaha o nenápadnosť, uzavretosť, skrývanie seba i svojich záujmov pred ostatnými, samotárstvo, tajnostkárstvo, rozpačitosť, bojzľivosť a pod.

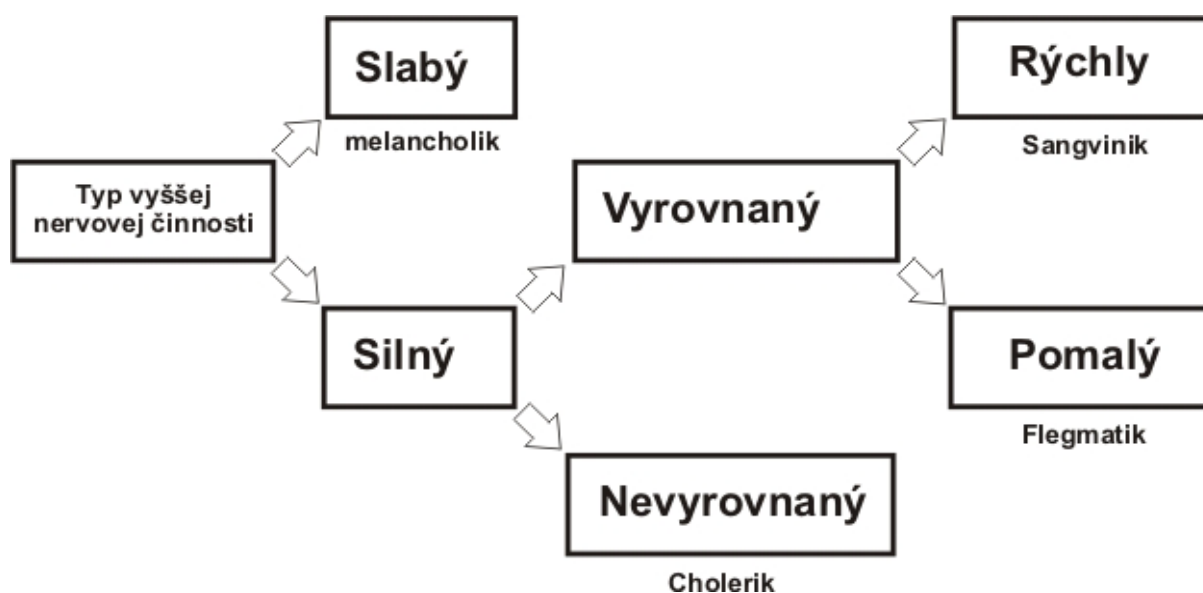


Obr. 14 Sheldonove základné somatotypy

Na základe činnosti nervovej sústavy a experimentoch na zvieratách sformuloval **Pavlov** konkrétne typy centrálnej nervovej činnosti (podľa reakcií zvierat na záťažové podnety). Vo svojej teórii zohľadnil:

- silu vzruchu a útlmu,

- vyrovnanosť vzruchu a útlmu,
- pohyblivosť vzruchu a útlmu.



Obr. 15 Pavlovove typy centrálnej nervovej činnosti

Z obrázka 15 je možné popísať 4 typy temperamentu:

**Silný, vyrovnaný, rýchly (pohyblivý) typ** – nervová sústava sa okrem dobrého znášania silných podnetov dokáže „vyladiť“ aj na slabšie podnety a vyznačuje sa dobrou prispôsobivosťou (*analógia sangvinika*).

**Silný, vyrovnaný, pomalý (nepohyblivý) typ** – nervová sústava dobre znáša silné podnety, no vyznačuje sa pomalým prispôsobovaním až tuposťou voči bežným podnetom (*analógia flegmatika*).

**Silný, nevyrovnaný typ** – je vysoko citlivý, dobre znáša silné podnety, na ktoré niekedy reaguje výbušne (*analógia cholerika*).

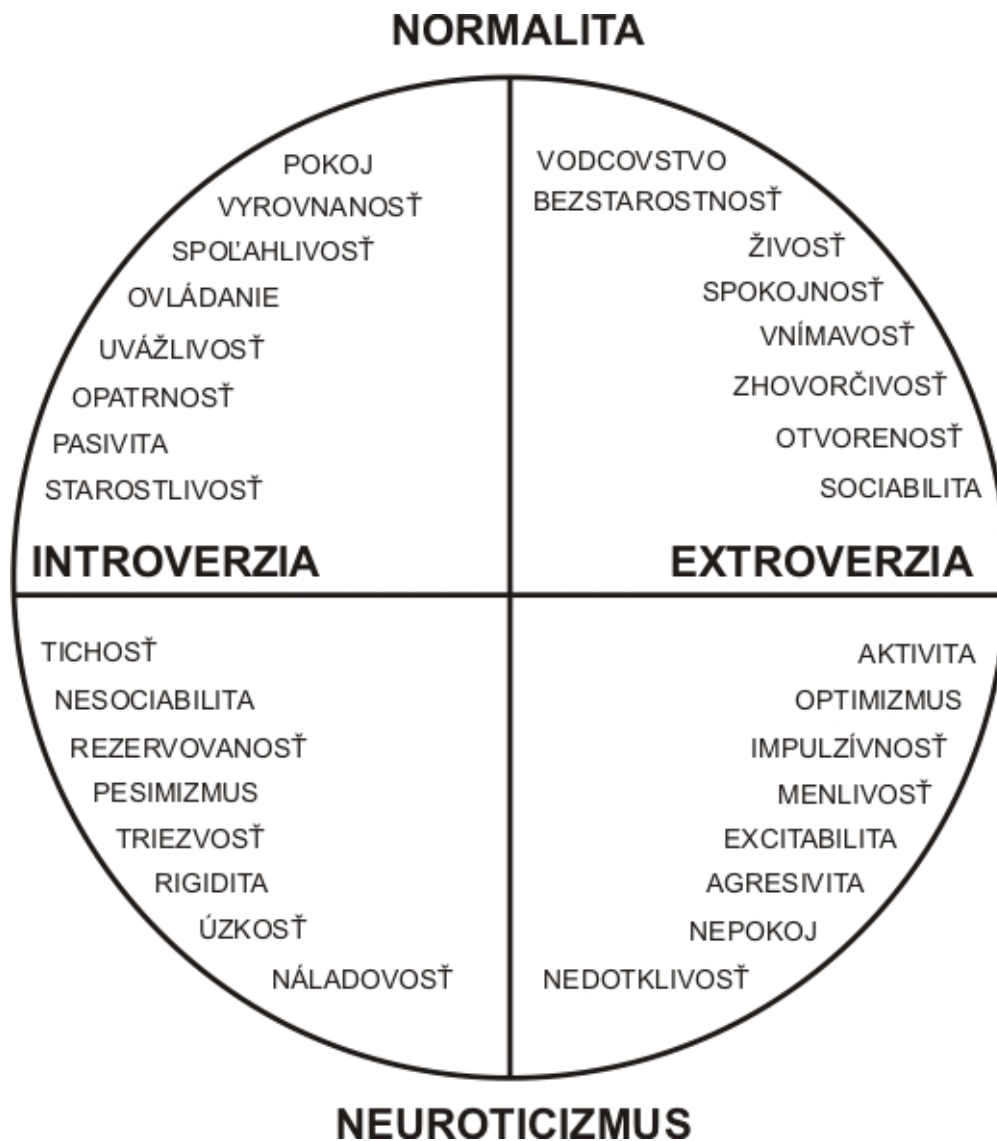
**Slabý typ** – je vysoko citlivý, zraniteľný, ľahko sa unaví a následne, najmä pri pôsobení silných podnetov, prejde do pasivity (*analógia melancholika*).

Teóriu, ktorá kombinuje temperament a kognitívne štýly, priniesol do psychológie **Jung**. Podľa zameranosti duševnej energie autor rozlišuje introverziu, kedy duševná energia smeruje dovnútra a extraverziu, kedy smeruje von, smerom k „okolitému svetu“. Pri bližšej charakteristike vyhranených typov sa jednotlivci javia ako:

**introvert** – je zameraný na svoju vlastnú duševnú činnosť, je uzavretý, tichý, má sklon k unikovým reakciám, horšie sa adaptuje, inklinuje k poriadku a nemá rád zmenu – vzrušenie. Často žije spomienkami a minulosťou.

**extravert** – je zameraný na vonkajší svet, spoločenský, zábavný, dobre adaptovaný, otvorený, bezstatostný, dôverčivý, ľahko nadväzuje kontakt s ľuďmi.

**Eysenckovej teórii** sme sa podrobnejšie venovali v časti 3.1, preto sa v tejto podkapitole budeme konkrétne zaoberať prepojením jednotlivých dimenzií osobnosti. Kombináciou faktorov extravertzia – introvertzia a emocionálna labilita – emocionálna stabilita dospel Eysenck k základným typom temperamentu (obrázok 16).



Obr.16 Eysenckova schéma dimenzií osobnosti (in Hall & Lindzey, 2002)

## 6.4 Nové prúdy vo výskume temperamentu

V úvodnej časti tejto kapitoly sme sa venovali definovaniu a stručnému vymedzeniu historického ponímania temperamentu. V zásade sme uviedli dva hlavné smerovania vo výskume, a to ruské a americké smerovanie. Jedným z ich rozdielov bol vek respondentov, u ktorých predstavitelia oboch smerov realizovali výskum temperamentu („ruský smer“ = *dospelá populácia*; „americký smer“ = *detská populácia*). Podľa tohto kritéria uvádzame aj novšie teórie temperamentu, pričom sa zameriame len na niektoré.

### Teórie vychádzajúce z výskumu detskej populácie

Do tejto skupiny bývajú v literatúre zaraďované koncepcie Thomasa a Chessovej; Bussa a Plomina; Goldsmitha a Camposa; Kagana.... podrobnejšie sa zameriame na prvé dve z nich.

#### Teória Thomasa a Chessovej

Uvedení autori sa zamerali predovšetkým na vysvetlenie mechanizmov vplyvu temperamentu na psychický vývin človeka. Podľa tejto teórie normálny, alebo patologický vývin človeka závisí od interakcie temperamentu, ostatných osobnostných črt (*motivácia, inteligencia...*) a špecifik prostredia, v ktorom jedinec žije. Pokiaľ uvedené predpoklady vedú jedinca k úspešnému zvládaniu požiadaviek okolia, ide o normálny vývin („*goodnes of fit*“), pokiaľ sa jednotlivec nemôže úspešne vyrovať s požiadavkami prostredia, ide o patologické smerovanie vývinu („*poorness of fit*“). Thomass a Chessová definujú temperament v pojmoch štýlu správania (*vo vzťahu k správaniu temperament odpovedá na otázku ako?; schopnosti na otázku čo? a motivácia na otázku prečo?*). Na základe empirickej analýzy popisujú deväť temperamentových kategórií, ktoré do značnej miery zodpovedajú koncepcii Eysencka:

1. úroveň aktivity,
2. pravidelnosť biologických funkcií (*biorytmus*),
3. reakcie na nové podnety – osoby, situácie,
4. adaptabilita,
5. podnetový prah,
6. kvalitu prevažujúcej nálady,
7. intenzitu nálady,
8. odkloniteľnosť pozornosti pri prebiehajúcej činnosti,
9. rozsah pozornosti a vytrvalosť pri náročnej úlohe.

Okrem uvedených kategórií rozlišujú Thomas a Chessová tri typy temperamentu:

- **ľahký – jednoduchý temperament** – zahŕňa pravidelnosť biologických funkcií, pozitívne reakcie na podnety, rýchlu adaptáciu a prevažne pozitívnu náladu;
- **obtiažny – náročný temperament** – zahŕňa nepravidelnosť biologických funkcií, negatívne reakcie na podnety, zlú adaptáciu, intenzívnu prevažne negatívnu náladu;
- **pomaly sa rozohrievajúci temperament** („*slow to warm up temperament*“) – zahŕňa stredne intenzívne negatívne reakcie na podnety, pomalú adaptáciu...

K vymedzeniu a najmä pomenovaniu týchto temperamentových typov sa k uvedenej teórii vzniesla vlna kritiky.

### **Teória Bussa a Plomina**

Koncepcia Bussa a Plomina vychádza z vymedzenia troch temperamentových dimenzií – emociality, aktivity a sociability (*teória EAS*), ktoré z množstva iných osobnostných čŕt spĺňajú tri základné charakteristiky súčasne – sú do značnej miery zdedené, prejavujú sa už v prvom roku života a zostávajú hlavnými črtami osobnosti aj v dospelosti.

**Aktivita** – miera celkového energetického výdaja – tendencia neustále niečo robiť (*nepatrí sem psychická činnosť* ...). Buss a Plomin ju považujú za najdôležitejšiu dimenziu, nakoľko ako jediná je čisto črtou vzťahujúcou sa k štýlu správania. (*Autori rozlišujú štyri zložky aktivity: tempo, energickosť, vytrvalosť a motiváciu.*)

**Emocionalita** – stupeň citovej odozvy na podnety od ľahostajnosti po výbušnosť. Zahŕňa pocit naliehavosti, stav ohrozenia. Úzkosť sa po prvých mesiacoch života diferencuje na strach, hnev... Dimenzia emociality zahŕňa len negatívne emócie, zatiaľ čo pozitívne emócie ako láska a eufória podľa Bussa a Plomina nepatria medzi temperamentové charakteristiky (*z dôvodu nepreukázania ich dedičnosti*).

**Sociabilita** – preferovanie spoločenského kontaktu pred samotou. Ide o vyhľadávanie spoločnosti druhých ľudí, citlivosť k sociálnej stimulácii či pozornosť venovaná jedincovi zo strany druhých ľudí.

Pôvodne táto koncepcia zahŕňala aj štvrtú dimenziu – impulzivitu (*tendencia reagovať bezprostredne, až zbrklo*), ktorá sa však nejavila ako jednotná črta a nebol preukázaný jej genetický základ, čo viedlo k jej vylúčeniu z temperamentových dimenzií.

### **Teórie vychádzajúce z výskumu dospelaj populácie**

Do tejto skupiny bývajú v literatúre zaraďované koncepcie Nėbylicyna; Merlina; Eysencka; Graya; Strelaua; Zuckermana, Cloningera...podrobnejšie sa zameriame opäť len na niektoré.

## **Zuckermanova teória**

Zuckerman zaviedol vo svojej (*biologicky založenej*) teórii temperamentu novú dimenziu – hľadanie vzruchu („*sensation seeking*“), ktorá označuje konštitučné individuálne rozdiely v úrovni senzorickej potreby, tzv. optimálnej stimulácie. Jednoducho povedané hľadanie vzruchu znamená vysokú potrebu rozličných, nových, neobvyklých podnetov a zážitkov, ako i ochotou podstúpiť pri ich dosahovaní fyzické i sociálne riziko. Pri rozdelení tejto tendencie na menšie časti autor konštatuje, že ju tvorí jednak vyhľadávanie dobrodružstva (*v zmysle fyzicky rizikových aktivít – adrenalínové športy...*), zážitkov (*v zmysle psychických zážitkov*), desinhibovanosť (*tendencia k strate zábran – hráčstvo, alkoholizmus, sexuálna promiskuita...*), ale i náchylnosť k nude (*odpor k opakujúcim sa zážitkom – nepokoj, nevozita v stereotypnom prostredí*).

## **Cloningerova teória**

Psychobiologický model genetika a psychiatra Cloningera je postavený na vzťahu dominantných neuromodulátorov a určitých tendencií v prežívaní a správaní človeka. Základom temperamentu podľa tejto teórie je limbický systém. Cloninger rozlišuje štyri temperamentové dimenzie:

**Vyhľadávanie nového** – rezervovanosť, systematickosť, ľahostajnosť až impulzivita, extravagantnosť, výbušnosť.

**Tendencia vyhýbať sa poškodeniu** – odolnosť, optimizmus, smelosť až pesimizmus, ustráchanosť, plachosť.

**Závislosť na odmene** – rozdielny stupeň citlivosti na rôzne typy odmien.

**Vytrvalosť** – odolávanie únave, vytrvalosť pri prekonávaní prekážok.

Na záver tejto kapitoly môžeme skonštatovať, že temperament je pojem označujúci akýsi biologický základ osobnosti, ktorý výrazne ovplyvňuje naše konanie. Nejde však o obsahovú stránku správania, ale skôr o celkový štýl, formu správania. Rozdiely v jednotlivých koncepciách nie sú akými rozporami, ide skôr o zmysluplné alternatívy, ku ktorým dospeli autori používaním rozličných výskumných metód (Blatný et al., 2010).

## **6.5 Emocionálne aspekty osobnosti**

Dôležitou a podstatnou stránkou osobnosti je jej emocionalita. Ako uvádza Nakonečný (2021), treba rozlišovať medzi emóciami ako procesom a emocionalitou ako dispozíciou k prežívaniu emócií. Niektorí psychológovia to nerozlišujú a emocionalitu spájajú s temperamentom

osobnosti. Pawlik (in Nakonečný, 2021) charakterizuje emocionalitu ako individuálnu zvláštnosť citového života človeka. Podobne Fraisse chápe emocionalitu ako citlivosť na situácie, ktoré vzbudzujú emócie (tamtiež, s. 237). Z uvedeného vyplýva, že emocionálne prežívanie je významným aspektom osobnosti. Emócie sa prejavujú vo všetkom, čo človek robí, ovplyvňujú celú psychiku človeka, t.j. jeho osobnosť. Dispozície k určitému emocionálnemu prežívaniu sú významnou osobnostnou črtou. Emocionálne prežívanie je súčasťou temperamentu a z neho sa potom odvíjajú vlastnosti so sklonom k určitým emocionálnym zážitkom. Pri skúmaní emotionality osobnosti sa rozlíšili primárne a sekundárne faktory emotionality. Ako jeden z prvých určil faktory alebo dimenzie emotionality Eysenck (emocionálna stabilita verzus emocionálna labilita/neurotizmus).

Guilford (in Nakonečný, 2009, s. 186) hovorí o týchto primárnych faktoroch emotionality: emocionálna stabilita, oslobodenie od depresie, oslobodenie od pocitov inferiority, oslobodenie od nervozity a objektivita.

Iní autori hovoria o týchto primárnych faktoroch emotionality: emocionálna integrácia – zahŕňa v sebe črty osobnosti ako pokojný, trpezlivý, vyrovnaný, málo kolísavé nálady, uvoľnený, zriedka vzrušený alebo nervózny, málo citovo zraniteľný. Ďalším faktorom je nedôvera, ktorá súvisí s nedostatkom tolerancie k druhým ľuďom, nedostatkom pohotovosti pomoci druhým. Bojzlivosť (nesmelosť) – prejavuje sa ako strach, úzkosť, deprimovanosť (skľúčenosť). Štvrtým faktorom je napätie, ktoré sa prejavuje prudkými zmenami nálad a zvýšeným emocionálnym napätím osobnosti. Tento faktor je indikátorom neuróz. Piatym primárnym faktorom emotionality je sebakontrola. Prejavuje sa tak, že človek je energický, nepodáva sa ťažkostiam, pokúša sa riešiť problémy novým spôsobom. Emocionalita osobnosti ako vlastnosť osobnosti určuje dynamiku prežívania emócií, t.j. hĺbku prežívania emócií, jeho dĺžku v čase, častosť a stálosť emócií. Určuje i vonkajší prejav emócií, silu ich výrazu, sklon k jednej z troch primárnych emócií: radosť, strach, hnev (Nakonečný, 2021).

K sekundárnym faktorom emotionality zaraďujeme faktor úzkosť/emocionálne prispôsobenie (Cattell) a emocionálnu stabilitu/ emocionálnu labilitu – Eysenck (in Nakonečný, 2021).

### **Emocionálne ladenie osobnosti**

Emocionálne ladenie osobnosti má dva základné varianty.

1. Sklon k pozitívnemu ladeniu.
2. Sklon k negatívnym reakciám (Vágnerová, 2010).

Autorka ďalej konštatuje, že každý človek má svoj stabilný štandard spokojnosti či nespokojnosti bez ohľadu na to, ako prebieha jeho život, aj keď rôzne udalosti môžu dočasne

nárast pozitívnych či negatívnych emócií dočasne ovplyvniť. Emočné ladenie osobnosti sa po krátkej dobe vráti na pôvodnú úroveň. Tieto dispozície k pozitívnym a negatívnym zážitkom sú skôr komplementárne, než vzájomne sa vylučujúce. Ľudia, ktorí majú sklon k intenzívnejším emocionálnym zážitkom bývajú senzitívnejší, dráždivejší, a aj relatívne slabé podnety vyvolávajú u nich silné emócie.

Sklon k pozitívnemu emocionálnemu ladeniu súvisí s celkovým pocitom pohody a spokojnosti, s tendenciou hodnotiť čokoľvek vrátane vlastného života ako dobré alebo aspoň uspokojujúce. To sa potom spätne premieta do celkovej spokojnosti. Spokojní ľudia bývajú ústretovejší, sociabilnejší, flexibilnejší a otvorenejší k novej skúsenosti. Lepšie znášajú najrôznejšie požiadavky. Výskumy potvrdzujú, že sklon k pozitívnemu emocionálnemu ladeniu je relatívne stabilný, geneticky podmienený. Byť šťastným (psychologické stanovisko) je dispozične daná výhoda, ktorá nakoniec vedie aj k posilneniu pozitívneho sebahodnotenia, pocitu zdravia, úspešnosti v medziľudských vzťahoch i v profesii (Vágnerová, 2010).

Sklon k negatívnemu emocionálnemu ladeniu je osobnostná tendencia cítiť sa za všetkých okolností skôr zle a nepríjemne. Môže sa to prejaviť dispozíciou k úzkosti a strachu, k depresívnemu ladeniu, ale aj ľahkému navodeniu afektov hnevu a zlosti. Negatívne emocionálne ladenie nepriaznivo ovplyvňuje i pocit celkovej životnej pohody. Sklon k úzkosti a strachu je spojený so zvýšenou citlivosťou na frustrujúce a stresujúce udalosti, nadmernými obavami z čohokoľvek. Takíto ľudia sa často niečím trápia, stále sa na niečo sťažujú. Ich prevažujúcim stavom je napätie, nepohoda, nedôvera k svetu a k životu. Znížená je sebadôvera. Sklon k depresívnemu ladeniu je spojený so smútkom, pesimizmom a celkovým útlmom. Sklon k depresivite sa prejavuje negatívnym hodnotením minulosti, prítomnosti i budúcnosti (in Vágnerová, 2010).

Sklon k afektu hnevu a zlosti je spojený s pripravenosťou aktívne konať s presvedčením o oprávnenosti takéhoto konania, s cynickým spôsobom uvažovania, s nedostatočnou empatiou, bezohľadnosťou a hostilitou. Takéto správanie bolo nazvané ako syndróm AHA - anger hostility aggression (in Vágnerová 2010).

Emocionalita ako dispozícia má vzťahy k osobnostným vlastnostiam – črtám. Ako príklad možno uviesť všeobecne známu charakteristiku osobnosti extravertia – introvertia. Extraverti majú skôr sklon k pozitívnemu emocionálnemu ladeniu, spokojnosti, pohody. Prevažuje u nich optimizmus a pozitívny náhľad na situácie. Bývajú sociálne otvorenejší aj v zmysle zdieľať emócie iných. Introverti sa skôr vyznačujú slabšou intenzitou prežívaných emócií. Sú pokojnejší, chladnejší v medziľudských vzťahoch.

Dôležitým aspektom emocionality je emocionálna zrelosť. Označuje vývin emocionality primeraný veku jedinca. Emocionálna nezrelosť sa označuje ako infantilná emocionalita, napr. expresivita je neprimeraná intenzite prežívania, citová labilita, nedostatočne vyvinuté sociálne cítenie (Nakonečný, 2021).

Vzťah emócií a kognície je problém, ktorý sa už dlhodobo rieši. Kognitívne teórie emócií (predovšetkým Schachter, Singer, Lazarus) predpokladajú, že emocionálne vzrušenie, emócie vznikajú následne až potom, keď dôjde k subjektívnemu posúdeniu významu situácie. Ostro proti tomu vystúpil americký psychológ Zajonc, ktorý konštatuje, že emocionálne reakcie prebiehajú rýchlejšie ako kognitívne reakcie. Tento spor sa snažil vyriešiť psychológ Plutchik a polemiku zosumarizoval tak, že ide o taký proces vzniku emócie, na ktorom sa zúčastňuje vonkajšie prostredie, kognitívne ohodnocovanie, telesné a fyziologické zmeny v zložitom systéme spätných väzieb. Z uvedeného vyplýva, že vzťah emócií a kognície tvorí funkčnú jednotu (Hunt, 2000).

S emocionálnymi aspektami osobnosti súvisí aj konštrukt emocionálna inteligencia. Vágnerová (2010, s. 193) definuje emocionálnu inteligenciu: „ako súbor vlastností a kompetencií nekognitívneho charakteru, ktoré slúžia k poznaniu a porozumeniu emóciám a k ich účelnému využívaniu pri orientácii v rôznych, predovšetkým v sociálnych situáciách a k zvládaniu požiadaviek bežného života“. Nakonečný (2021) konštatuje, že emocionálna inteligencia sa všeobecne chápe v užšom slova zmysle ako spôsobilosť ovládať svoje emócie, v širšom chápaní ako ovládať svoje emócie, ale i emócie druhých ľudí.

Polemika o tom, do akej miery môže emocionálna inteligencia súvisieť s kognitívnymi schopnosťami, vyústila do rôznych modelov emocionálnej inteligencie. Totiž kognitívne funkcie boli už dávno spájané predovšetkým s klasickou inteligenciou, meranou IQ testami. V zásade existujú tri základné modely emocionálnej inteligencie:

1. Emocionálna inteligencia chápaná ako súbor emocionálnych schopností. Reprezentujú ju Mayer a Salovey. Pozostáva zo štyroch súčastí.

- Vnímanie, posudzovanie a vyjadrovanie emócií. Ide o prijímanie a rozpoznávanie emocionálnych informácií. Autori sem zaraďujú také schopnosti ako: identifikácia emócií u seba a druhých ľudí. Schopnosť správne vyjadrovať emócie. Schopnosť rozlišovať medzi správnym a nesprávnym, čestným a nečestným vyjadrovaním emócií.
- Emocionálna podpora myslenia. Ide o využívanie emócií k lepšiemu usudzovaniu. Sem zaraďujeme tieto aspekty: Emócie uľahčujú myslenie smerovaním pozornosti k dôležitým informáciám. Emócie sú dostatočne jasné a používajú sa ako pomôcky

k usudzovaniu. Zmeny nálad umožňujú vidieť veci z rôznych uhlov. Emocionálne stavy podporujú konkrétne prístupy k problémom, napr. šťastie uľahčuje tvorivosť.

- Porozumenie emóciám a ich analýza. Týka sa schopnosti kognitívneho spracovania emócií. Sem zaradujeme schopnosť označovať emócie a schopnosť rozpoznávať vzťahy medzi slovami a emóciami. Schopnosť interpretovať významy emócií vo vzťahoch, napr. sprievodným znakom smútku je strata niečoho. Schopnosť porozumieť zložitým citom. Schopnosť rozoznávať pravdepodobné prechody medzi emóciami, napr. prechod od hnevu k spokojnosti.
- Premyslená regulácia emócií. Sem sa zaraduje schopnosť zostať otvorený príjemným a nepríjemným citom. Schopnosť zváženia, kedy sa emócií poddať a kedy od nej získať odstup podľa toho, akú má informačnú či úžitkovú hodnotu. Schopnosť zvládnuť vlastné emócie a emócie druhých zmierňovaním negatívnych emócií a posilňovaním pozitívnych bez toho, aby dochádzalo k vytesňovaniu informácií, ktoré emócie obsahujú (in Schulze, & Roberts, 2007).

2. Zmiešané modely emocionálnej inteligencie zahŕňajú emocionálne schopnosti, ale i črty osobnosti súvisiace s emocionalitou. Jeden z najznámejších zmiešaných modelov emocionálnej inteligencie predstavuje Bar-Onov model. Uvedený autor identifikoval päť dimenzií:

- Intrapersonálne zručnosti: obsahujú sebaúctu – uvedomovať si seba samého, porozumenie seba, prijatie seba, vedomie vlastných emócií – uvedomenie si vlastných emócií a porozumenie im, asertivitu – vyjadrovanie vlastných emócií, myšlienok, túžob, potrieb, sebaaktualizáciu – sebakontrola a slobodná emocionálna závislosť.
- Interpersonálne zručnosti: obsahujú empatiu – uvedomovanie si emócií ostatných a schopnosť porozumieť im, sociálnu zodpovednosť – byť konštruktívnym členom vlastnej sociálnej skupiny, interpersonálne vzťahy – utváranie a udržanie intímnych vzťahov.
- Adaptabilita: obsahuje riešenie problémov – konštruktívne riešenie osobných a sociálnych problémov, testovanie reality – potvrdzovanie vlastných myšlienok a citov, flexibilitu – modifikovanie vlastných citov, myšlienok a správania podľa meniacich sa okolností.
- Zvládanie stresu: zahrňuje toleranciu voči stresu – aktívne a pozitívne zvládanie stresu, ovládanie impulzov – odloženie impulzu či popudu a ovládanie vlastných emócií.

- Všeobecná nálada: zahŕňa šťastie – pocit spokojnosti s vlastným životom a optimizmus - udržovanie pozitívnych postojov (in Schulze, & Roberts, 2007).

3. Črtová emocionálna inteligencia. V tomto prípade sa emocionálna inteligencia chápe ako osobnostná črta. Črtová emocionálna inteligencia sa týka predovšetkým rozpoznávania emócií, seba-percepcie a dispoziíí osobnosti. Medzi najznámejšie modely črtovej emocionálnej inteligencie patrí model autorov Petridesa a Furnhama. Ich model obsahuje 15 domén, ktoré vytvárajú štyri všeobecnejšie faktory a dva sú samostatne stojace. Petrides je autorom dotazníkov TEIQue (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) na meranie črtovej emocionálnej inteligencie. Ich obsahové zameranie je nasledujúce (in: Salbot et al., 2011):

- Emocionalita: zahŕňa črtovú empatiu – schopnosť zaujať perspektívu druhých ľudí, emocionálnu percepciu – jasne vnímať vlastné emócie aj emócie druhých, emocionálnu expresiu - schopnosť komunikovať emócie druhým ľuďom a vzťahovú kompetenciu – schopnosť udržiavať plnohodnotné osobné vzťahy.
- Sociabilita: zahŕňuje manažment emócií druhých – schopnosť vplývať na emócie druhých ľudí, asertivitu – priamo, úprimne a ochotne stáť si za svojimi právami a sociálnu uvedomelosť – obsahuje sociálne zručnosti, napr. dobrí networkeri.
- Well-being: zahŕňuje optimizmus – všímanie si svetlých stránok života, črtové šťastie - radosť a spokojnosť so svojim životom a sebaúctu – úspešnosť, sebaistota.
- Sebakontrola: zahŕňuje emočnú reguláciu – schopnosť kontrolovať svoje emócie, nízku impulzivitu – uvážlivosť, nepodliehanie momentálnym pohnútkam a zvládanie stresu – schopnosť odolávať tlakom a regulovať stres.

Za samostatné domény sa považuje adaptabilita – flexibilita a ochota prispôbiť sa novým podmienkam a sebamotivácia – angažovanie a nevzdávanie sa ani pri nepriaznivých okolnostiach.

V súvislosti s emocionálnou inteligenciou je blízky pojem emocionálna regulácia. Emocionálna regulácia zahŕňa procesy na monitorovanie, hodnotenie a ovládanie intenzity a dĺžky trvania emocionálnych zážitkov, respektíve nimi navodených reakcií (Vágnerová, 2010).

**6.5.1 Emocionálna regulácia** predstavuje schopnosť jedinca ovplyvňovať intenzitu, trvanie a vyjadrovanie svojich emócií s cieľom dosiahnuť adaptívne správanie v rôznych sociálnych kontextoch (Gross, 1998). Tento proces zahŕňa vedomé aj nevedomé mechanizmy, ktoré zabezpečujú emocionálnu stabilitu a efektívne zvládanie stresu. Emocionálna regulácia je

dôležitá pre duševné zdravie a psychosociálne fungovanie jednotlivca, pričom jej narušenie môže viesť k vzniku psychopatológií, ako sú depresia, úzkosť či poruchy správania (Aldao et al., 2010). Schopnosť efektívnej regulácie emócií sa formuje v ranej ontogenéze, pričom významnú úlohu zohráva socializácia emócií v primárnom rodinnom prostredí. Výskumy naznačujú, že rodičovské správanie, citlivosť a emocionálne reakcie ovplyvňujú stratégie, ktoré si deti osvojujú na zvládanie svojich emócií (Thompson, 1994). Adaptívne stratégie emocionálnej regulácie sú spojené s lepšou psychickou odolnosťou a nižšou pravdepodobnosťou vzniku duševných porúch (Eisenberg et al., 2010).

V odbornej literatúre sa môžeme stretnúť najčastejšie s dvoma modelmi emocionálnej regulácie. Prvý model zdôrazňuje časový priebeh emocionálnej regulácie (Gross, 2007), kým druhý zdôrazňuje motivačno funkčnú stránku emocionálnej regulácie (Koole, 2010).

### **Procesný model regulácie emócií podľa Grossa**

James Gross (1998; 2014) vytvoril procesný model regulácie emócií, ktorý opisuje, ako jednotlivci regulujú svoje emócie počas celého procesu emocionálnej reakcie (od uvedomenia si situácie, cez jej hodnotenie až po vznik emócie). Tento model zahŕňa päť fáz, pri ktorých uvádzame praktickú aplikáciu v školskom prostredí:

1. **Výber situácie** – jedinec si aktívne vyberá situácie, ktoré môžu ovplyvniť jeho emocionálne prežívanie. Tento výber môže byť vedomý alebo automatický, napríklad človek sa môže rozhodnúť nečítať negatívne správy, aby sa vyhol stresu. *(Žiak sa môže aktívne rozhodovať, do akých situácií vstupuje. Napríklad, ak vie, že určitá skupina spolužiakov ho stresuje alebo rozčuľuje, môže sa rozhodnúť tráviť viac času s tými, ktorí ho podporujú. Učitelia môžu podporiť žiakov v tomto procese vytváraním bezpečného a podporného prostredia.)*
2. **Modifikácia situácie** – jedinec mení aspekty danej situácie s cieľom ovplyvniť jej emocionálny dopad, napríklad ak je niekto v konflikte, môže zmeniť tón komunikácie alebo prostredie, aby situáciu upokojil. *(Ak sa žiak ocitne v stresujúcej situácii, môže hľadať spôsoby, ako ju aktívne zmeniť, napríklad ak má strach z verejného vystúpenia, môže si pripraviť pomôcky, ktoré mu pomôžu, napr. kartičky s poznámkami, alebo požiadať učiteľa, aby mohol prezentovať v menšej skupine.)*
3. **Zameranosť pozornosti** – jednotlivci upriamujú svoju pozornosť na určité aspekty situácie, čím menia jej emocionálny dopad. To môže zahŕňať rozptýlenie (napr. zameranie sa na pozitívne aspekty) alebo sústredenie sa na emocionálne relevantné prvky. *(Žiaci sa môžu učiť vedome presmerovať svoju pozornosť na iné aspekty situácie,*

*napríklad, ak sa cítia nervózni pred písomkou, môžu sa sústrediť na svoj dych alebo na pozitívne myšlienky namiesto toho, aby sa nechali pohltiť strachom zo zlyhania. Učitelia môžu pomôcť tým, že ich naučia jednoduché techniky mindfulness.)*

4. **Kognitívne prehodnocovanie** – zmena interpretácie situácie tak, aby sa minimalizoval jej negatívny dopad, alebo aby sa zdôraznili pozitívne aspekty, napríklad ak niekto dostane kritiku v práci, môže ju vnímať ako príležitosť na zlepšenie a nie ako útok na svoju kompetenciu. *(Táto stratégia je obzvlášť užitočná pre žiakov, ktorí prežívajú stres alebo frustráciu, napríklad, ak žiak dostane horšiu známku, môže si to interpretovať ako príležitosť na zlepšenie namiesto toho, aby to vnímal ako osobné zlyhanie. Učitelia môžu podporiť túto stratégiu tým, že žiakom poskytujú pozitívnu spätnú väzbu a učia ich vnímať chyby ako súčasť učenia.)*
5. **Modulácia odpovede** – posledná fáza zahŕňa reguláciu behaviorálnych, fyziologických a expresívnych reakcií na emócie. Môže ísť napríklad o zmenu reči tela, kontrolu mimiky, relaxačné techniky či vedomé prispôsobenie prejavov emócií okolnostiam. *(V tejto fáze sa žiak učí regulovať svoju emocionálnu reakciu, napríklad prostredníctvom hlbokého dýchania, fyzickej aktivity alebo relaxačných techník. Ak sa cíti nahnevaný, môže si dať krátku prestávku, napísať si myšlienky do denníka alebo použiť techniku počítania do desať.)*

Koolov prístup k emočnej regulácii sa zameriava na kognitívne procesy a ich vplyv na zvládanie emócií. Tento prístup vychádza z predpokladu, že emócie sú úzko prepojené s našim myslením a že ich môžeme regulovať prostredníctvom vedomých stratégií. Kool zdôrazňuje najmä tieto mechanizmy:

1. **Kognitívna kontrola** – schopnosť vedome riadiť svoje myšlienky a sústrediť sa na pozitívne alebo neutrálne aspekty situácie.
2. **Reinterpretácia** – aktívna zmena významu udalosti tak, aby vyvolávala menej negatívne emócie.
3. **Zníženie reaktivity** – rozvoj schopnosti nereagovať impulzívne na emocionálne podnety.
4. **Sebareflexia a metakognícia** – uvedomenie si vlastných emócií a ich príčin, čo pomáha lepšie ich zvládať.

Koolov model emocionálnej regulácie je často skúmaný v súvislosti s výskumami v neurovede a psychológii, najmä v kontexte prefrontálnej kôry a jej úlohy pri kontrole emócií. Má praktické využitie v psychoterapii, kde sa používa na zlepšenie zvládania stresu, úzkosti či depresie.

## **Kľúčové princípy Koolovho prístupu v školskom prostredí**

V aplikácii do školského prostredia Koolov prístup zdôrazňuje najmä rozhodovacie procesy a exekutívne funkcie, ktoré zohrávajú kľúčovú úlohu v schopnosti žiakov zvládať svoje emócie v rôznych situáciách. Medzi hlavné princípy patria:

- **Sebareflexia a vedomé rozhodovanie**

Žiak sa učí rozpoznávať svoje emócie a ich príčiny predtým, než na ne impulzívne zareaguje, (napríklad pred odpovedaním na kritiku od učiteľa alebo spolužiaka si žiak môže položiť otázku: „Ako sa teraz cítim? Aká reakcia by bola najvhodnejšia?“). Učítelia môžu podporiť tento proces prostredníctvom diskusií o emocionálnej inteligencii alebo prostredníctvom denníkov sebahodnotenia.

- **Exekutívna kontrola emócií**

Koolov prístup zdôrazňuje, že regulácia emócií nie je len o ich potláčaní, ale o **aktívnej kontrole emocionálnych reakcií** pomocou kognitívnych stratégií. Žiak sa môže učiť plánovať svoje reakcie a vyhýbať sa impulzívnym rozhodnutiam, napríklad v prípade, že ho frustruje náročná úloha, môže si ju rozdeliť na menšie kroky, namiesto toho, aby ju úplne vzdal.

- **Rozvoj kognitívnej flexibility**

Schopnosť prehodnocovať situáciu a hľadať alternatívne riešenia pomáha žiakom zvládať frustráciu a stres, napríklad, ak sa žiak cíti demotivovaný po neúspechu v teste, učiteľ ho môže viesť k tomu, aby sa na situáciu pozrel inak: „Čo sa môžem z tejto skúsenosti naučiť? Ako sa môžem pripraviť lepšie?“ Túto schopnosť možno podporiť aj rôznymi hrami na rozvoj kreatívneho myslenia.

- **Plánovanie a stanovovanie cieľov**

Emočná regulácia sa spája s dlhodobým plánovaním a stanovovaním realistických cieľov. Žiak, ktorý si napríklad uvedomí, že sa ľahko rozptyľuje, môže spolu s učiteľom nastaviť pravidlá na udržanie pozornosti (napr. používanie techniky Pomodoro, odstránenie rušivých podnetov).

- **Význam sociálneho kontextu a učenia sa regulácie v interakcii**

Kool zdôrazňuje, že emočná regulácia nie je len individuálny proces, ale odohráva sa aj v sociálnych situáciách. Žiaci sa môžu učiť, ako zvládať svoje emócie aj cez modelovanie správania učiteľmi a spolužiakmi. Učiteľ môže napríklad použiť stratégiu *myslenia nahlas*, kde pri riešení problému ukáže, ako si vedome reguluje svoje emócie („Vidím, že mi niečo nejde, ale pokojne sa nad tým zamyslím a vyskúšam inú stratégiu“).

Koolov prístup ponúka systematický spôsob, ako viesť žiakov k tomu, aby sa stali aktívnymi regulátormi svojich emócií, čo im pomôže nielen v škole, ale aj v osobnom živote.

## 6.5.2 Stratégie regulácie emócií

Medzi najčastejšie skúmané stratégie emocionálnej regulácie patria kognitívne prehodnocovanie a expresívne potláčanie emócií, ktoré majú odlišné dopady na psychické zdravie a medzilidské vzťahy (John & Gross, 2004).

### • Kognitívne prehodnocovanie

Kognitívne prehodnocovanie predstavuje stratégiu, pri ktorej jedinec mení interpretáciu situácie tak, aby zmenšil jej negatívny emocionálny dopad, napríklad namiesto videnia kritiky ako osobného útoku ju môže vnímať ako konštruktívnu spätnú väzbu. Výskumy naznačujú, že kognitívne prehodnocovanie vedie k nižšej miere depresie a úzkosti a podporuje pozitívne sociálne interakcie (Gross & John, 2003; Aldao et al., 2010).

Kognitívne prehodnocovanie môže mať niekoľko foriem:

- **Redefinícia situácie** – zmena perspektívy tak, aby situácia pôsobila menej stresujúco.
- **Hľadanie pozitívneho významu** – identifikácia prínosov a možností rastu aj v nepriaznivých situáciách.
- **Zmena atribučného štýlu** – nahradenie iracionálnych a katastrofických myšlienok racionálnym uvažovaním.

Výskumy ukazujú, že jednotlivci, ktorí často využívajú túto stratégiu, majú vyššiu emocionálnu stabilitu a lepšie medzilidské vzťahy. To poskytuje učiteľovi široký priestor pre jej rozvoj počas edukačného procesu. Niektoré námety sme už spomenuli a preto sa teraz zameriame osobitne na rozvíjanie kognitívneho prehodnocovania u žiakov.

*Učiteľ môže využiť tieto námety pre prácu so žiakmi:*

#### *Zmena perspektívy*

- *Učitelia môžu žiakov viesť k tomu, aby sa na situácie pozerali z rôznych uhlov pohľadu.*
- *Aktivita: „Ako by to videl niekto iný?“ – žiaci dostanú príbeh o konflikte a majú ho prehodnotiť z pohľadu rôznych postáv.*

#### *Podpora pozitívneho reframingu*

- *Učitelia môžu povzbudzovať žiakov, aby v stresových alebo negatívnych situáciách hľadali niečo pozitívne.*
- *Aktivita: „Čo dobré môže z toho vyplynúť?“ – po neúspešnom teste môžu žiaci reflektovať, čo sa z neho naučili.*

#### *Používanie príkladov z reálneho života*

- *Rozprávanie príbehov o známych osobnostiach, ktoré prekonali ťažké situácie zmenou svojho myslenia.*
- *Aktivita: Analýza citátov – žiaci analyzujú citáty o zvládaní emócií a diskutujú o ich význame.*

#### *Mindfulness a relaxačné techniky*

- *Pomáhajú žiakom uvedomovať si svoje myšlienky a meniť negatívne vzorce myslenia.*

- *Aktivita: Dychové cvičenia a vedené vizualizácie na upokojenie a prehodnotenie situácií.*

- **Expresívne potláčanie emócií**

Expresívne potláčanie spočíva v inhibícii vonkajšieho prejavu emócií bez ich reálnej regulácie. Táto stratégia je často využívaná v situáciách, kde je sociálne neakceptovateľné prejavovať silné emócie, napríklad v práci. Aj keď môže mať krátkodobé výhody, dlhodobé používanie tejto stratégie môže viesť k negatívnym dôsledkom, ako sú:

- **Zvýšený fyziologický stres** – výskumy ukazujú, že potláčanie emócií zvyšuje aktivitu sympatického nervového systému, čo vedie k vyššej hladine stresových hormónov (Gross & Levenson, 1997).
- **Zhoršenie interpersonálnych vzťahov** – ľudia, ktorí často potláčajú emócie, sú okolím vnímaní ako menej úprimní a ich vzťahy bývajú menej uspokojivé (Butler et al., 2003).
- **Negatívne psychologické dopady** – dlhodobé potláčanie emócií je spojené s vyšším rizikom depresie a úzkostných porúch (John & Gross, 2004).

Hoci expresívne potláčanie môže byť v určitých situáciách užitočné, celkovo je považované za menej efektívnu stratégiu v porovnaní s kognitívnym prehodnocovaním.

*Učiteľ môže využiť tieto námety pre prácu so žiakmi s cieľom rozvíjať ich expresívne potláčanie emócií:*

*Tréning sebaovládania v emočne náročných situáciách*

- *Učitelia môžu žiakom pomôcť naučiť sa kontrolovať svoje emocionálne prejavy.*
- *Aktivita: „Odlož svoju reakciu“ – keď sa žiak rozruší, naučí sa chvíľu počkať, než zareaguje.*

*Techniky zvládania impulzívnych reakcií*

- *Metóda STOP (Stop – Think – Observe – Proceed): Žiak sa zastaví, premýšľa, pozoruje situáciu a až potom koná.*
- *Aktivita: Kartičky s pripomienkami („Najprv sa nadýchnem“, „Zamyslím sa nad dôsledkami“).*

*Hranie rolí a scény*

- *Žiaci môžu nacvičovať, ako zvládať náročné situácie bez okamžitej emocionálnej reakcie.*
- *Aktivita: „Ako by reagoval líder?“ – hranie rolí, kde žiaci v rôznych situáciách trénujú sebaovládanie.*

*Denník emócií*

- *Žiaci môžu zaznamenávať svoje pocity a situácie, v ktorých museli potlačiť emócie, a reflektovať, či to bolo efektívne.*
- *Aktivita: Písanie reflexií o emocionálnych situáciách a ich alternatívne riešenia.*

Emocionálna regulácia je kľúčovým aspektom duševného zdravia a osobnostného rozvoja. Procesný model Grossa poskytuje rámec pre pochopenie mechanizmov regulácie emócií, pričom kognitívne prehodnocovanie sa javí ako adaptívna stratégia, zatiaľ čo expresívne potláčanie môže mať negatívne dôsledky. Skúmanie týchto stratégií má dôležité implikácie pre psychologické intervencie, terapiu i edukačný proces.

### 6.5.3 Psychická a emocionálna flexibilita

**Psychická flexibilita** označuje schopnosť jedinca prispôbiť sa meniacim sa situáciám, efektívne zvládať stres a otvorene reagovať na nové skúsenosti. V psychológii sa považuje za kľúčový faktor psychického zdravia, keďže umožňuje adaptívne riešenie problémov a znižuje riziko vzniku úzkostných a depresívnych porúch (Kashdan & Rottenberg, 2010). Medzi jej základné aspekty patrí:

- **Schopnosť meniť stratégie myslenia** v závislosti od situácie.
- **Otvorenosť novým skúsenostiam** a ochota prijímať zmeny.
- **Efektívne zvládanie negatívnych emócií** bez ich potláčania.

**Emocionálna flexibilita** je špecifickým aspektom psychickej flexibility a predstavuje schopnosť dynamicky meniť emocionálne reakcie v závislosti od kontextu. Umožňuje efektívne prepínanie medzi rôznymi stratégiami regulácie emócií a podporuje duševnú pohodu. Medzi jej kľúčové prvky patrí:

- **Adaptívna regulácia emócií** – schopnosť využívať rôzne stratégie v rôznych situáciách.
- **Vyvážené prežívanie emócií** – schopnosť prežívať a vyjadrovať emócie bez extrémneho potláčania či nadmernej expresie.
- **Sebauvedomenie** – schopnosť reflektovať vlastné emocionálne reakcie a prispôbovať ich situácii.

Výskumy naznačujú, že jedinci s vyššou emocionálnou flexibilitou majú lepšiu schopnosť zvládať stres, efektívnejšie riešia konflikty a dosahujú vyššiu úroveň životnej spokojnosti (Bonanno & Burton, 2013).

Hoci expresívne potláčanie môže byť v určitých situáciách užitočné, (napr. udržať pokoj v triede), dlhodobé potláčanie emócií môže viesť k problémom s emocionálnym spracovaním. Preto je kľúčové, aby sa žiaci učili kombinovať potláčanie s kognitívnym prehodnocovaním, ktoré im umožní emócie skutočne spracovať a regulovať. Učiteľia môžu využívať kombinované

aktivity, napr. keď žiak cíti frustráciu, najprv ju potlačí (nezareaguje impulzívne), ale následne prehodnotí situáciu a spracuje ju pozitívnym spôsobom. Takto sa žiaci naučia vedome riadiť svoje emócie, čo im pomôže nielen v škole, ale aj v ich osobnom a sociálnom živote.

Otázky a úlohy:

1. Vysvetlite pojem temperament.
2. Porovnajzte Kretschmerove a Sheldonove telesné typy.
3. Aký je rozdiel medzi temperamentom a schopnosťou?
4. Porovnajzte introverta a extraverta.
5. Vymenujte a charakterizujte primárne faktory emocionality osobnosti.
6. Vysvetlite pozitívne a negatívne emocionálne ladenie osobnosti.

## 7 Charakter

Jednoznačné vymedzenie pojmu charakter je veľmi problematické nakoľko samotný pojem – odvodený z gréckeho základu znamená „črta“; „znak“; „príznak“. Ide teda o výrazný znak, či útvar – čím je jedinec nápadný, charakteristický. Základný problém nachádzame vo vzťahu charakteru a morálky, s ktorou je často tento pojem stotožňovaný. V jednom z ponímaní je charakter – ako individuálna jedinečnosť – to, čo robí osobu zvláštnou. Ide teda o určitý druh osobnosti. Toto vymedzenie potvrdzuje aj špecifická veda o charaktere – charakterológia preferovaná predovšetkým nemeckými psychológmi (in Nakonečný, 1998). Naproti tomu Kant, Schelling, Schopenhauer, Stern a iní stotožnili pojem charakter s chcením, resp. s vôľou. Allport zasa považoval charakter za pojem jednoznačne etický, nakoľko ho charakterizuje ako zhodnotenú osobnosť. Pre vymedzenie kľúčových popisných vlastností jedinca navrhol v psychológii používať pojem črta a charakter prenechať etike a filozofii, ktoré ho používajú vo vzťahu k osobnej morálke.

V súčasnej dobe sme svedkami akejsi snahy o znovuzavedenie pojmu charakter do psychologickéj terminológie. Je to pojem využívaný predovšetkým v rámci pozitívnej psychológie, avšak objavuje sa i v niektorých štrukturálnych teóriách osobnosti, kde je súčasťou sebareflexie, usudzovania o sebe alebo je funkčnou súčasťou vôľového konania. *Napriek tomu, že Pozitívna psychológia vznikla na prelome 20. a 21. storočia v USA stihla sa pomerne výrazne rozšíriť aj v mnohých európskych a ázijských krajinách, pričom hlavným dôvodom jej vzniku bolo sústredenie záujmu psychológie na negatívne javy psychického života. Pozitívna psychológia alebo tiež psychológia ľudských silných stránok (psychology of human strengths), sa zameriava tak na štúdium pozitívnych emócií (sebadôvera, nádej, radosť), na štúdium pozitívnych vlastností (altruizmus, nezdolnosť, múdrosť, pokora...), ako aj na ľudské schopnosti (nadanie, inteligencia a pod.)* (Seligman, 2003).

### 7.1 Charakter v dvoch významoch

V súčasnosti sa pojem charakter v psychológii používa v dvoch rozdielnych rovinách, ktoré sa v nasledujúcej časti pokúsime odlíšiť.

Prvé chápanie je variabilnejšie, nakoľko je charakter spájaný s vôľou, inteligenciou, hodnotami a používaný vo význame charakteristiky človeka – a jeho výrazných vlastností (osobnostných

čít). Druhé chápanie vymedzuje charakter ako mravný profil osobnosti. V tomto chápaní, ktoré je všeobecne známe a rozpracované, chceme zdôrazniť niektoré významné skutočnosti:

1. Ak sa ľudia riadia morálnymi princípmi, ktoré si zvnútorňujú, hovoríme o autonómnom charaktere.
2. Ak sa ľudia pri mravnom konaní opierajú o autority, od ktorých odvodzujú, čo je dovolené alebo zakázané, čo je správne a čo nesprávne, potom ich charakter je heteronómny.
3. Ak ľudia považujú za správne to, čo schvaľuje ich svedomie, bez ohľadu na to, ako to hodnotí ich okolie, potom ich charakter je subjektívny.
4. Ľudia s objektívnym charakterom sa riadia tým, čo je v súlade so všeobecne nadindividuálne uznávaným ideálom dokonalosti, spravodlivosti, dobra, lásky a cti (Smékal, 2004).

Z aspektu pozitívnej psychológie sa Peterson a Seligman (2004) domnievajú, že jednotlivci sa od seba odlišujú charakteristickými silnými stránkami (signature strenght). Uvedení autori vymedzujú tieto kritériá pre silné stránky charakteru:

- **pocit autenticity a vlastníctva** – ide o jednoznačné odlišenie seba od ostatných (toto som skutočne ja);
- **pocit napätia, vzrušenia pri prejave silnej stránky** (zvlášť ak sa prejavila po prvýkrát);
- **priama stúpajúca krivka učenia pri prvých prejavoch silnej stránky** (jedinec sa „učí“ používať silnú stránku);
- **úmyselné osvojovanie si nových spôsobov uplatnenia a prejavovania svojej silnej stránky;**
- **tendencia správať sa v súlade so silnou stránkou;**
- **sebauvedomenie si svojich silných stránok;**
- **vnútorná motivácia k ich využitiu;**
- **zameranosť na činnosti, kde môžu byť silné stránky využité;**
- **uplatňovanie výrazných charakteristík jedinca nevyčerpáva – naopak posilňuje ho** (in Blatný et al., 2010).

Autori sa priznávajú, že boli inšpirovaní aj predchádzajúcimi prácami psychológov, ktorí z rôznych uhlov pohľadu skúmali charakter. Boli to napr. Thorndike (*ako kultivovať charakter*), Erikson (*jeho teória psychosociálnych štádií a ich napĺňanie je úzko spojené so silnými stránkami charakteru*), Maslow (*jeho teória potrieb, kde na vrchole hierarchie je*

*potreba sebaaktualizácie jedinca*), Greenbergerová (*model psychosociálneho zrenia adolescentov*), Kohlberg (*teória morálneho vývinu jedinca*).

Svoju teóriu silných stránok charakteru začali koncipovať úvahami, čo možno považovať za základné cnosti človeka. Preštudovali filozofické, náboženské systémy, psychologické, pedagogické prístupy a prišli k záveru, že existuje šesť základných cností: múdrosť, odvaha, láska, spravodlivosť, umiernenosť a spiritualita. Uvedené cnosti napr. múdrosť, láska a pod. sú abstraktné pojmy – ťažko merateľné a cieľavedome posilňovateľné. Za prostriedky dosahovania cností začali považovať silné stránky charakteru, ktoré sa dajú merať a rozvíjať. Silné stránky charakteru sú zároveň morálnymi vlastnosťami. Prečo považovali za dôležité venovať sa cnostiam človeka? Uplatňovanie cností v konaní človeka prináša pocit vnútorného uspokojenia, radosti a povznesenia.

V konečnej podobe koncepcia silných stránok charakteru Petersona a Seligmana vyzerá takto:

- 1. múdrosť a poznanie:** tvorivosť, zvedavosť, otvorenosť mysle, láska k učeniu, vhl'ad (*dať múdru radu druhým a pod.*);
- 2. odvaha:** statočnosť, vytrvalosť, integrita (*autentičnosť, úprimnosť, pravdovravnosť*), vitalita (*radosť, elán, nadšenie a pod.*);
- 3. ľudskosť:** láska (*vážiť si blízke osobné vzťahy s druhými ľuďmi*), láskavosť (*súciť, altruizmus a pod.*), sociálna inteligencia;
- 4. spravodlivosť:** občianstvo (*napr. sociálna zodpovednosť*), spravodlivosť, vodcovstvo;
- 5. umiernenosť:** odpustenie a milosrdenstvo, pokora a skromnosť, obozretnosť, autoregulácia (*disciplinovanosť a pod.*);
- 6. transcendencia:** zmysel pre krásu a dokonalosť, vd'ačnosť, nádej, zmysel pre humor, spiritualita.

Zámerom pozitívnej psychológie nie je zaznávanie negatívnych stránok osobnosti, ale snaha o ich integráciu s pozitívnymi charakteristikami a ich správne komplexné využívanie. V mnohých prípadoch negatívne skúsenosti a emócie môžu stáť za tvorivosťou, za prejavmi hlbokej ľudskosti, za úsilím o vlastný rast a sebarealizáciu. Pravdepodobne treba hľadať, ako môžu byť pozitívne a negatívne zážitky a skúsenosti vzájomne integrované a využívané v ľudskej spoločnosti.

Druhým z možných chápaní pojmu charakter je jeho stotožnenie s mravným profilom osobnosti. Štefanovič a Greisinger (1977) uvádzajú, že ide o súhrn psychických vlastností osobnosti, ktoré sa zakladajú na jej morálnom presvedčení a prejavujú sa v mravnej stránke jej správania a konania. O charaktere človeka hovoria, až keď dôjde k zvnútorneniu (interiorizácii)

etických noriem, ktoré sa stanú súčasťou motivácie a konania jednotlivca. Podľa Poliacha (2003) mravný profil zahŕňa, nakoľko človek dokáže vôľovo ovládnuť motivačné impulzy, ktoré nás lákajú rýchlo získať osobné výhody, alebo vyhnúť sa nepríjemnostiam.

Ako každú komplexnú charakteristiku osobnosti aj mravný profil môžeme opísať prostredníctvom viacerých čiastkových mravných vlastností. Jednou z klasifikácií je nasledujúce členenie v zmysle kresťanskej a filozofickej tradície. Ide o tieto cnosti:

- **kardinálne cnosti** – *miernosť (spojenie rozumu a vôle), pevnosť (vytrvalosť); prezieravosť (rozvaha); spravodlivosť;*
- **osobné cnosti** – *svedomitosť, usilovnosť, dôkladnosť, nadhľad, zásadovosť;*
- **sociálne cnosti** – *skromnosť, nezištnosť, veľkorysosť, taktnosť, vernosť;*

Štruktúra charakteru človeka nie je jednoduchým súčtom rozličných vlastností. Tie naopak závisia jedna od druhej a sú vzájomne poprepájané. Podľa toho môžeme vymedziť jednotlivé skupiny vlastností v štruktúre charakteru:

- **svetonázorové** – vlastnosti osobnosti vyplývajúce zo svetonázoru človeka;
- **vlastnosti zameranosti človeka** – prejav vzťahu človeka k morálke (*mravnosť, čestnosť, úprimnosť, statočnosť, pravdovravnosť – podlosť, zákernosť, neúprimnosť, klamstvo...*);
- **pracovné** – prejav vzťahu človeka k práci (*svedomitosť, usilovnosť, húževnatosť, dôkladnosť, presnosť, dochvilnosť – lenivosť, nesvedomitosť, vyhýbanie sa práci, lajdáctvo, pomalosť, povrchnosť*);
- **spoločenské** – vyjadrujú vzťah človeka k spoločnosti a iným ľuďom (*súcitnosť, dôvernosť, izolovanosť, taktnosť, slušnosť, ohľaduplnosť – ľahostajnosť, nedôverčivosť, nezdvorilosť, hašterivosť, hrubosť*);
- **vlastnosti seba vzťahu** – prejav vzťahu človeka k sebe (*sebadôvera, sebaúcta, hrdosť, úprimnosť – nedostatok sebaúcty, sebadôvery, precitlivosť, namyslenosť, nadutosť, márnomyseľnosť, menejcennosť*);

Štruktúra charakteru nie je kategóriou statickou – nemennou. Naopak ide o dynamickú kategóriu meniacu sa v priebehu života jednotlivca a utvárajúcu sa vplyvom individuálnych skúseností, či zámerných vplyvov výchovy.

## 7.2 Vybrané teórie vývinu morálky

V literatúre sa môžeme stretnúť s viacerými teóriami vývinu morálky, ktoré zdôrazňujú, že každý jedinec dospeje k určitej úrovni morálneho vývinu.

**Piaget (1970)** rozlíšil tri základné etapy vývinu morálky u dieťaťa:

**a) Stupeň heteronómny (3 - 8 r.),** morálka dieťaťa je určovaná vonkajšími vplyvmi – príkazmi, zákazmi iných ľudí (rodičov, učiteľov...). Vlastné konanie dieťa hodnotí ako dobré – zlé podľa toho, či je schvaľované, alebo odsudzované dospelými. Ide teda viac-menej o pasívne preberanie mravných noriem. Emocionálny základ tejto etapy predstavuje rešpekt, ktorý je tvorený ambivalentnými citmi náklonnosti a strachu z autorít.

**b) Stupeň autonómny (8 – 11 r.),** vonkajšie normy sa zvnútorňujú a dieťa dokáže podľa nich hodnotiť vlastné správanie bez ohľadu na zákaz, dovoľenie či názor dospelého. Dieťa sa v oblasti mravného hodnotenia stáva nezávislejšie a kritickejšie aj voči dospelým. Morálka je rigidná, dieťa nie je schopné pružného prispôsobenia hodnotenia.

**c) Preniknutie do podstaty mravného hodnotenia (12r.),** morálne hodnotenie sa stáva pružnejším, dieťa dokáže prihliadať na situáciu, podmienky a pohnutky, ktoré ku konaniu viedli. Neočakáva, že by za rovnaké správanie musel prísť rovnaký trest. Piagetova teória bola v 60. rokoch overovaná Kohlbergom.

**Kohlberg** dával posudzovať deťom a dospievajúcim rôzne činy, ktoré sa vzťahovali k určitým normám a hodnotám, a ktoré mali byť podľa toho odmenené, alebo potrestané. Následne pri analýze odpovedí dospel k záveru, že existujú tri základné štádiá morálneho vývinu. V každom z nich následne popisuje ďalšie dva podtypy:

**I. Predkonvenčné štádium** (základom hodnotenia konkrétneho konania sú jeho konkrétne následky – odmena a trest.)

- Heteronómne štádium = správanie vynútené trestom – poslušnosťou. Dieťa je zamerané na poslušnosť, alebo neposlušnosť dospelého s následným odmenením, alebo potrestaním správania.
- Štádium naivného inštrumentálneho hedonizmu = dieťa koná konformne v zhode s príkazmi či zákazmi očakávajúc určitú výhodu, prípadne predpokladá, že sa vyhne nepríjemnostiam.

**II. Konvenčné štádium** (morálne správanie je viazané na očakávanie iných ľudí voči dieťaťu.)

- Morálka „dobrého“ dieťaťa = Potreba žiť v dobrých vzťahoch. Mravné konanie slúži k vytvoreniu, alebo udržaniu dobrých vzťahov.

- Morálka svedomia a authority = nebyť odsúdený autoritou. Dieťa sa správa v súlade so sociálnymi normami v snahe predísť kritike autority a následným pocitom viny.

### III. Postkonvenčné štádium (morálne rozhodovanie je založené na zvnútornených princípoch)

- Morálka ako forma určitej spoločenskej zmluvy = všeobecný prospech. Dieťa uznáva, že práva jednotlivca i celej spoločnosti majú byť chránené a rešpektované. Morálne správanie je motivované uznaním nezúčastneného pozorovateľa posudzujúcim jeho správanie z hľadiska všeobecného dobra.
- Morálka vyplývajúca zo všeobecných etických princípov = vlastné svedomie. Jednotlivec sa správa tak, aby nemusel odsudzovať sám seba. Všeobecné princípy platia pre všetkých a teda aj jeho konanie musí byť s nimi v súlade.

Empirické overovanie tejto koncepcie nepotvrdilo rovnaký priebeh týchto štádií z hľadiska veku u všetkých detí. *(Medzi 10, 13 a 16 ročnými existujú veľké rodové a interindividuálne rozdiely, prípadne sa etapy prekrývajú, aj keď sám Kohlberg konštatoval, že s vekom ubúda správanie v zmysle I. štádia a pribúda správanie motivované III. štádiom. Napriek tomu poslednú úroveň morálneho vývinu dosiahne len zhruba 25% dospelaj populácie.)*

Udržiavať stabilitu mravného profilu nám umožňuje autoregulačný emocionálny mechanizmus – **svedomie**. Ide o akési morálne riadenie konania jedinca založené na sebareflexii. Svedomie funguje na emocionálnom základe sebaodmeňovania (pocit hrdosti, radosť, spokojnosť) a sebatrestania (vina, hanba, ľútosť). Prostredníctvom svedomia človek nazerá na svoje zámery, alebo už realizované skutky akoby očami iných ľudí – mravných autorít. Svedomie núti človeka vyhnúť sa niečomu morálne neprípustnému. V prípade ak boli egoistické impulzy silnejšie a jedinec sa dopustil niečoho morálne neprípustného, trestá ho výčitkami založenými na pocitoch viny. V prípade, že sa takéhoto konania dopustí niekto iný, vznikajú pocity krivdy, nespravodlivosti. V prípade nahromadenia pocitov viny či krivdy hrozí neúmerné preťaženie citového života. Aby k tomu nedošlo disponuje osobnosť možnosťou odpúšťania, kedy sa zbaví uvedených pocitov tým, že minulosť uzavrie a sústreďí sa na prítomnosť a budúcnosť. Svedomie sa vytvára a funguje v spojitosti so zvnútornenými hodnotami jedinca. Tak ako môže svedomie fungovať, môže aj zlyhať. V prípade, že napr. mnohonásobný vrah nemá výčitky svedomia, je možné vysvetliť to tak, že tieto jeho činy neprišli do konfliktu s určitými hodnotami, nakoľko tieto neboli zvnútornené (človek ich „neprijal za svoje“).

Nech už je podstatou charakteru čokoľvek, ide o univerzálny psychologický fenomén či už ho chápeme vo vzťahu k hodnotám ako prejav osobnej morálky, či individuálnu charakteristiku osobnosti. Podľa Nakonečného (1998) je utváranie charakteru determinované

fungovaním postojov v zmysle hodnotiacich vzťahov, ktoré sú formované výchovou a individuálnymi skúsenosťami jedinca.

*Učiteľ môže využiť tieto námety pre prácu so žiakmi:*

*Zložky charakteru a ich prejavy*

- *Tvorba "Charakterového stromu" – korene = hodnoty, konáre = správanie. Rozbor vlastného správania – v ktorých situáciách sa prejavuje zodpovednosť človeka a jeho vytrvalosť, spravodlivosť a pod.*
- *Diskusia na tému: Je možné charakter zmeniť?*

*Analýza morálnych dilem a rozhodovania*

- *Práca s morálnou dilemou (napr. Heinzov prípad).*
- *Hranie rolí - hra na morálne rozhodovanie v konfliktných situáciách.*
- *Argumentácia: „Ktoré rozhodnutie je charakterovo správne a prečo?“*

*Analýza rozdielu medzi temperamentom a charakterom*

- *Porovnávací tabuľka: Čo je vrodené a čo získané?*

*Projektové vyučovanie*

- *Skupinový projekt: Aké charakterové črty potrebuje dobrý líder?*
- *Analýza médií alebo knižnej/filmovej postavy (napr. Harry Potter, Atticus Finch, Katniss Everdeen).*
- *Simulácia rozhodovania v tíme – čo sa stane, ak skupine chýba úprimnosť/zodpovednosť?*

Otázky a úlohy:

1. Aké dva významy má pojem charakter?
2. Uveďte príklad mravných cností.
3. Pokúste sa definovať svedomie.

## 8 Ja ako centrum a regulátor osobnosti

Vedomie vlastného ja (lat. ego) je špecifický ľudská štruktúra v osobnosti človeka. Človek sa nerodí ako osobnosť, ale sa ňou stáva v pravom slova zmysle až so vznikom vlastného ja. To sa objavuje v ontogenetickom vývine dieťaťa medzi 2,5 až 3 rokom života (nevieme presne kedy, ani ako). Dieťa si začína uvedomovať seba a svet. Táto zážitková podoba ja sa postupne rozrastá a plní v osobnosti rôzne funkcie. Podľa Nakonečného sa ego prejavuje:

- V podobe obrazu seba samého (sebapoňatia). Jedinec si vytvára predstavy, myšlienky a cítenie o sebe.
- V podobe psychického „aparátu“, ktorý vyjadruje najvyššiu úroveň integrácie osobnosti a je zároveň činiteľom organizácie duševného života človeka a jeho dynamiky (Nakonečný, 1995).

Uvedený autor (tamtiež s. 174) si kladie otázku, aký je vzťah osobnosti a ega. Podľa neho pojem osobnosť je širší, lebo zahrňuje v sebe aj vzťahy k životnému prostrediu a k organizmu. Pojem ja (ego) činí osobnosť integrovaným, interindividuálne odlišným a jednotne fungujúcim celkom duševného života človeka. Ja reprezentuje centrálny psychický aparát pre oblasť genézy, štruktúry a dynamiky osobnosti.

Podobne Vágnerová (2010, s. 298), vychádzajúc z autorov ako Balcar, McCann a Sato, Blatný a iní, spája vedomie vlastného ja s rozvojom sebapoňatia, s prežívaním vlastnej identity a uchovávaním identity v čase. Vedomie vlastného ja je základným vzťahovým rámcom, ktorý integruje všetku skúsenosť, je centrom integrácie a koordinácie všetkých psychických prejavov daného jedinca.

### 8.1 Sebapoňatie

Sebapoňatie (*self-concept*) možno definovať ako súhrn všetkých predstáv, vnemov a presvedčení, ktoré má jednotlivec o sebe samom. Zahŕňa vedomie vlastnej identity, schopností, hodnôt, vzhladu, sociálnych rolí a osobnostných charakteristík. Je to dynamická štruktúra, ktorá sa formuje na základe skúseností, sociálnych interakcií a spätnej väzby z okolia (Atkinson et al., 2003).

### **Zložky sebapoňatia:**

**Reálne ja** - je reprezentáciou obsahu a štruktúry sebapoňatia. Vyjadruje aktuálny obraz vlastnej osoby, t.j. aký som.

**Ideálne ja** - predstavuje ideálny obraz o sebe, tj. aký by človek chcel byť. Blízkosť, respektíve vzdialenosť týchto dvoch obrazov o sebe vyjadruje silu ja (ega) osobnosti. Čím sú obrazy bližšie, tým je ego silnejšie. Prejavuje sa zvýšeným sebedôverou a sebaúctou jedinca.

**Sociálne ja** – reprezentuje, ako nás vnímajú iní alebo ako si myslíme, že nás vnímajú.

**Vnímané ja** - obsahuje prežívanie seba v danom okamžiku, súhrn toho, ako sa jedinec vidí v kontexte daných situácií (Smékal, 2002).

**Identita** - zahŕňa odpoveď na otázku „Kto som?“ – zahŕňa roly (napr. študent, súrodenec), hodnoty a presvedčenia.

Vágnerová (2010) v pojme sebapoňatie zahŕňa tri základné zložky: telesná identita, psychická identita a sociálna identita.

**Telesná identita** znamená, že každý človek určitým spôsobom vníma, pociťuje, hodnotí a reguluje vlastné telesné procesy a aktivitu. Výsledkom je vytvorenie si telovej schémy. Táto schéma okrem iného zahŕňa v sebe obraz o úplnosti a neúplnosti vlastného tela, čo môže byť problémom pri amputáciách (bolesť fantomového údu). Predstava o vlastnom tele informuje človeka o telesnom zdraví, sviežosti, telesnej výkonnosti a sile.). Predstava o vlastnom tele nemusí zodpovedať vždy realite (napr. jedinci trpiaci mentálnou anorexiou posudzujú seba ako tučných).

**Psychická identita** vychádza z individuálne charakteristických duševných procesov, stavov a vlastností. Tieto prispievajú k vytvoreniu si predstavy o vlastnej psychike a jej jedinečnosti. Človek si uvedomuje svoje myšlienky, predstavy, city, postoje, vlastnosti atď. S niektorými je spokojný, iné môže dokonca odmietať. Môže sa aktívne rozhodovať a riadiť svoju psychiku tak, aby fungovala ako celok a viedla človeka k tomu, čo je pre neho žiaduce.

**Sociálna identita** vzniká v interakcii človeka a spoločenstva ľudí. Je to vedomie toho, že človek je členom nejakého spoločenstva, s tým súvisí to, **že si pripisuje určité vlastnosti tohto spoločenstva a emócie s tým spojené**. Sociálna identita znamená aj naplnenie potreby vyjadriť svoju podobnosť a spojenie s inými ľuďmi.

V súvislosti s vývinom sebapoňatia treba konštatovať, že v ranom detstve sa formuje základná predstava o sebe prostredníctvom spätnej väzby od rodičov a blízkeho okolia. Neskôr v školskom veku sa výrazne rozvíja vplyvom spolužiakov, učiteľov a akademických skúseností. V adolescencii dochádza k intenzívnemu hľadaniu identity a porovnávaní sa s inými, kým v

dospelosti sa sebapoňatie stabilizuje, ale môže sa ďalej meniť životnými skúsenosťami, prácou, vzťahmi, a pod.

Medzi hlavné determinanty sebapoňatia patrí:

- **rodina a výchova,**
- **sociálne porovnávanie,**
- **mediálne obrazy a kultúrne normy,**
- **osobné úspechy/neúspechy,**
- **spätná väzba od okolia (napr. chvála, kritika)** (Atkinson et al., 2003).

## 8.2 Pojmy súvisiace so sebapoňatím

Sebapoňatie obsahuje aj rôzne čiastočné aspekty. Vágnerová (2010) uvádza tieto: sebahodnotenie, sebavedomie, sebadôvera, sebaúcta, sebaakceptácia, sebaregulácia.

**Sebahodnotenie** je oceňovanie vlastných kvalít, ale aj miera prijatia seba samého. Vychádza zo sebapoznania. Má dva póly spokojnosť a nespokojnosť so sebou. Rozvíjanie sebahodnotenia je proces, ktorý závisí od viacerých faktorov: vlastností a schopností osobnosti, skúseností, sociálneho kontextu. Jedinci si nemusia rovnako ceniť všetky svoje vlastnosti, schopnosti, výkony. Sebapoznanie nemusí byť vždy primerané a vždy je do určitej miery relatívne, to znamená, že sebahodnotenie nemusí vždy zodpovedať realite. Môže byť z rôznych dôvodov skresľované, napríklad ľudia s vyšším neurotizmom sa hodnotia horšie, ľudia s vyššou úrovňou extravenzie sa posudzujú priaznivejšie (Vágnerová, 2010).

**Sebavedomie** je „vedomie vlastnej ceny a schopností, sprevádzané vierou v seba a v úspešnosť budúcich výkonov (Hartl, 2004). Ide o populárny pojem. V súčasnej spoločnosti sa považuje za dôležitú podmienku šťastia, výkonnosti a duševného zdravia (Říčan, 2010). Z čoho jednoznačne vyplýva jeho vzťah ku kvalite života ako i jeho motivačná funkcia (Plevová, 2007).

**Sebadôvera** je viera, dôvera v svoje možnosti a schopnosti, čo sa potom spája s prežívaním ovplyvňovať svoj život. Vágnerová (2010, s. 309) v tejto súvislosti konštatuje, že „miera sebadôvery ovplyvňuje anticipáciu budúceho diania a spoluurčuje rozvoj motivácie i úroveň cieľov, ktoré si daný jedinec trúfa stanoviť.“ Nízka sebadôvera sa prejavuje preceňovaním náročnosti stanovených úloh.

**Sebaúcta** vyjadruje cenu, hodnotu vlastnej osoby. Kládne sa teda dôraz na **sebaoceňovanie**. Budovaná je na uvedomovaní si toho, ako sa jedincovi darí dosahovať ciele,

alebo plniť úlohy, ktoré prijal za svoje. Do jadra sebaúcty patrí i pocit, že človek svojim životom naplňuje morálne zásady (Smékal, 2002).

**Sebaakceptáciu** chápeme v zmysle Rogersa ako bezpodmienečné prijatie seba samého, t.j. taký, aký som.

**Sebaregulácia** zhrňuje monitorovanie seba samého, rozhodovanie a kontrolu vlastného prežívania a správania. Býva spojená s dosahovaním cieľov a tiež slúži ako mechanizmus na zníženie rozdielov medzi reálnym a ideálnym sebaopímaním (Vágnerová, 2010).

### 8.2.1 Psychologický význam sebapoňatia

Človek existujúci vo svete poznáva a hodnotí tento svet. Postupne si vytvára schému sveta a vzťah k nemu, t.j. vytvára si kognitívny obraz sveta. Zároveň si človek vytvára kognitívnu schému vlastného ja a vzťah k sebe samému v podobe sebapoňatia.

Je dôležité, aby sebapoňatie bolo adekvátne. To znamená, že by malo ísť o správne a pravdivé hodnotenie sveta a seba. Jedinec si predovšetkým vyberá také informácie, ktoré sú pre neho významné, alebo ho niečím zaujmú. Poznatky, ktoré nie sú v súlade s jeho predstavami a očakávaniami veľmi neakceptuje. Vzhľadom k tomu si človek môže udržiavať stabilný názor na svet a samého seba. Vágnerová (2010, s. 305) konštatuje, že ide o neuvedomovanú tendenciu, ktorá pôsobí do určitej miery automaticky. Stabilita sebapoňatia sa udržiava tak, že ľudia majú tendenciu rozporné či neprijateľné informácie skresľovať alebo eliminovať, napr. jednotlivec môže mať tendenciu popierať informácie, že starne a jeho výkonnosť už nie je taká ako predtým. Na druhej strane je dôležité, aby sa človek nenechal zásadne ovplyvniť neúspechom, nepriaznivými reakciami okolia, krátkodobými chorobami a pod. Práve selektívny prístup k rôznym informáciám ovplyvňuje i tendenciu udržať si pozitívny obraz seba samého.

Vedomie vlastnej identity, t.j. prežívanie a uvedomovanie si seba samého, ako aj predstava o okolitom svete, slúži k uspokojovaniu potreby orientácie, ale i potreby istoty. Ak sa človek dobre vyzná v sebe a dobre vyzná vo svete, cíti sa bezpečne. Miera istoty ovplyvňuje rozhodovanie človeka a správanie.

Stálosť sebapoňatia pôsobí ako stabilizujúci a integrujúci činiteľ všetkej psychickej aktivity človeka.

Tlak na zmenu sebapoňatia býva prežívaný ako záťaž. Ľudia sa mu spravidla bránia a často sa po určitú dobu správajú menej adekvátne, lebo nechcú zmeniť svoju predstavu

o sebe samom, napr. spravidla ľudia nechcú prijať nepriaznivú zmenu danú starnutím, stratou sociálnej pozície a pod.

Je treba konštatovať, že aby sebapoňatie plnilo svoju jednotiacu úlohu pri interakcii s prostredím potrebuje pevnú a stálu štruktúru. Na druhej strane sa človek potrebuje prispôbovať zmenám, ku ktorým dochádza v priebehu jeho života. Ľudia sa postupne naučia rozoznávať, ktoré zmeny sú pre neho podstatné, ktoré majú dočasný význam a ktoré je možné ignorovať.

Zneisťovanie vlastného sebapoňatia vedie k zmenám osobnosti, napr. môže vzniknúť neurotické správanie (in Wágnerová, 2010).

*Učiteľ môže výrazným spôsobom prispieť k formovaniu pozitívneho sebapoňatia žiakov predovšetkým svojim každodenným prístupom, a to konkrétne je:*

*Poskytovať pozitívnu spätnú väzbu*

- *Oceňovať snahu, nielen výsledky.*
- *Používať jazyk, ktorý buduje sebadôveru („Zvládol si to výborne!“, „Všimol som si, že si sa veľmi snažil.“).*
- *Vyhýbať sa „nálepkovaniu“ („Ty si lenivý.“) – zameriavať sa na správanie, nie osobnosť.*

*Podporovať vedomie kompetencie*

- *Zadávať úlohy primerané úrovni žiaka (ani príliš ťažké, ani príliš ľahké).*
- *Umožniť zažiť úspech – aj menší pokrok posilňuje sebavedomie.*
- *Podporovať samostatnosť a vlastné rozhodovanie.*

*Rozvíjať bezpečné a podporné prostredie*

- *Budovať atmosféru rešpektu, dôvery a prijatia.*
- *Vytvárať priestor na vyjadrenie názoru bez strachu z posmechu.*
- *Vnímať chybu ako súčasť učenia – nie ako zlyhanie.*

*Podporovať sociálne sebapoňatie*

- *Viesť žiakov k spolupráci, nie ku konkurencii.*
- *Pomáhať žiakom objavovať a rozvíjať ich silné stránky.*
- *Zabezpečiť, aby každý žiak zažil pocit, že je „dôležitý“ a „potrebný“.*

*Reálne a povzbudzujúce očakávania*

- *Dávať najavo, že verí v schopnosti žiakov.*
- *Vyhnúť sa „sebaplnivému proroctvu“ (napr. ak učiteľ neverí v žiaka, žiak si prestane veriť tiež).*

### 8.3 Kvalita života a subjektívna pohoda

Pojem **kvalita života** sa v spoločenských vedách používa od druhej polovice 20. storočia, kedy začali odborníci prejavovať záujem o koncept kvality života a životnej úrovne. Ich záujem bol vyvolaný nepomerom medzi distribúciou zdrojov a subjektívnou pohodou (*well – being*) v spoločnosti, ako aj nárastom populácie a ekonomických problémov v rozvojových krajinách.

Pojem „kvalita života“ sa používa ako označenie toho, čo je v živote dobré, inokedy zasa opisuje špecifickú vlastnosť. V istom kontexte referuje o kvalite spoločnosti, v inom napríklad aj o šťastí jej obyvateľov. Všetky aspekty posudzovania kvality života, od sociálnych, cez zdravotné, až po psychologické sa navzájom prelínajú.

Hlavnou zložkou väčšiny definícií tohto termínu je pohoda a spokojnosť. Hartl (2004) chápe kvalitu života ako vyjadrenie pocitu životného šťastia. K jej základným znakom zaraďuje sebestačnosť, pohyblivosť, mieru seberealizácie a duševnej harmónie. Kvalita života vyjadruje subjektívne ohodnotenie, ktoré sa odohráva v určitom kultúrnom, sociálnom a environmentálnom kontexte.

Podľa Tokárovej (2002) by sa kvalitou života mohla rozumieť žiaduca úroveň existencie, života jednotlivcov alebo skupín, ktorá je vyjadrená pomerom k štandardu vyjadreného v dokumentoch určitej krajiny. Podľa mnohých autorov najrozpracovanejší prístup ku kvalite života je možné nájsť v medicínskych prístupoch, ktoré patria pravdepodobne k najstarším.

V rámci psychologických vied je možné sledovať dva konceptuálne rámce chápania pojmu kvalita života:

- Prežívaná **subjektívna pohoda** - dôraz je kladený na všeobecné hodnotenie kvality života ako celku. Subjektívna pohoda pozostáva z dvoch dimenzií – emocionálnej, ktorá reprezentuje citové prežívanie a prevažujúci typ emócií a kognitívnej, ktorá reprezentuje racionálne hodnotenie vlastného života.
- **Spokojnosť so životom** – v rámci tohto konceptu sa hľadajú odpovede na otázky, čo robí ľudí spokojnými, aká je štruktúra faktorov, ktoré k spokojnosti prispievajú a tiež ako jednotlivé spoločenské inštitúcie determinujú spokojnosť jednotlivcov (Hnilicová, 2005).

Zavedenie pojmu kvalita života do sociálno – psychiatrických vyšetrení sa opiera o Maslowovu hierarchiu potrieb, v ktorej je ľudské konanie po uspokojení potrieb nižšej úrovne motivované potrebami vyššieho rádu. Výskumný medicínsky prístup ku kvalite života najkomplexnejšie reprezentuje projekt WHO – WHOQOL (1994), v ktorom je kvalita života

považovaná za individuálne vnímanú životnú situáciu v kontexte konkrétnej kultúry a konkrétneho hodnotového systému, vo vzťahu k vlastným cieľom, očakávaniam, hodnotiacim kritériám a záujmom. Kvalita života je dôležitou charakteristikou zdravia a predstavuje stav úplnej telesnej, duševnej a spoločenskej pohody. Je ovplyvňovaná:

- **telesným zdravím,**
- **psychickým stavom,**
- **stupňom nezávislosti,**
- **sociálnymi vzťahmi,**
- **ekologickými vlastnosťami životného prostredia** (The WHOQOL – Group, 1994).

Csikszentmihalyi (1992) zaviedol termín **flow** (prúdenie, plynutie) na označenie pretrvávajúcej radosti zo života (tvorí ju prežívanie extatických stavov počas absolútnej koncentrácie na určitú činnosť, zvládanie náročných situácií a pod.) Ide o vysoko produktívny dynamický stav vedomia, ktorý je prítomný vtedy, ak je medzi nárokmi situácie a vlastnou kapacitou tieto nároky zvládnuť rovnováha.

Kvalita života je teda v súčasnej dobe považovaná za konštrukt vzťahujúci sa predovšetkým k individu. Je to komplexná kategória integrujúca sociálne, biologické, psychologické a duchovné podmienky života človeka. Z množstva definícií a prístupov vyplýva, že ani v súčasnosti neexistuje jednotné stanovisko k obsahu pojmu kvalita života. Najčastejšie je definovaná v pojmoch subjektívne vnímanej životnej spokojnosti, šťastia, sociálnych vzťahov, fyzického zdravia a psychickej pohody.

**Objektívna kvalita života** – tvoria ju objektívne podmienky života osoby (príjem, typ bývania, miera sociálnych kontaktov).

**Subjektívna kvalita života** – individuálnym kognitívnym úsudkom hodnotené podmienky života osoby.

**Subjektívna pohoda** – emocionálne hodnotené podmienky vlastného života (frekvencia pozitívnych a negatívnych emócií).

Džuka (2004) popísal 4 podoby vzťahu kvality života a subjektívnej pohody:

**Prvý prúd** – neberie do úvahy vzťah oboch konštruktov. Výskumy oboch konceptov prebiehajú paralelne a nezávisle od seba.

**Druhý prúd** – považuje kvalitu života za multidimenzionálny koncept, ktorý integruje subjektívnu pohodu. Tento prúd zahŕňa subjektívnu pohodu a spokojnosť v rozličných oblastiach života, fungovanie v sociálnych rolách a vonkajšie životné podmienky (životná úroveň, sociálna opora). Kvalita života môže byť v jednej oblasti uspokojivá, zatiaľ čo v iných

oblastiach môže byť nedostačujúca. Komponenty kvality života sa menia v čase. Subjektívna pohoda, silne závislá na aktuálnom emocionálnom stave, môže rýchlo fluktuovať. **Tretí prúd** – stotožňuje kvalitu života so subjektívnou pohodou. Pojmy subjektívna pohoda a kvalita života sú používané synonymicky (alternatívne).

**Štvrtý prúd** – subjektívna pohoda je indikátorom kvality života.

Pojem **subjektívna pohoda** v najvšeobecnejšom vymedzení zahŕňa emocionálnym systémom hodnotené podmienky vlastného života a je považovaná, za významný psychologický indikátor zdravia, resp. starnutia (Džuka, 2004). V zahraničnej literatúre sa môžeme stretnúť s ekvivalentmi ako „*subjektives wohlbefinden*“, v anglosaskej literatúre „*well-being*“, „*subjective*“, „*psychological*“, „*psychosocial*“ a „*mental*“ *well-being*.

Svetová zdravotnícka organizácia považuje well-being za dôležitú charakteristiku zdravia a v tomto poňatí je tento pojem chápaný široko ako stav úplnej telesnej, duševnej a spoločenskej pohody (Kebza & Šolcová, 2003).

Spočiatku bola subjektívna pohoda tvorená frekvenciou pozitívneho a negatívneho afektu, jeho intenzitou a spokojnosťou so životom. Diener (1994) neskôr modifikoval vymedzenie komponentov subjektívnej pohody a z jej štruktúry vylúčil intenzitu emócií. Dôvodom pre toto rozhodnutie bolo, že človek dokáže presne uviesť, kedy konkrétnu emóciu prežil, ale nedokáže odhadnúť jej intenzitu.

Podľa Keyesovej (1998) je subjektívna pohoda multidimenzionálna a osoby hodnotia kvalitu ich fungovania v živote podľa toho:

1. či vidia svoj sociálny život ako zmysluplný a zrozumiteľný – sociálna koherencia (*social coherence*);
1. či vidia v spoločnosti bohatý potenciál pre rast – sociálna aktualizácia (*social actualization*);
2. či cítia, že patria k nejakému spoločenstvu a sú ním akceptované – sociálna integrácia (*social integration*);
3. či cítia, že sú prijímaní inými ľuďmi – sociálne prijatie (*social acceptance*);
4. či vidia seba samých ako prínosných pre spoločnosť – sociálny prínos (*social contribution*).

Tieto kritériá tvoria výskumne overené (Keyes, 2005a, 2005b) dimenzie modelu sociálnej subjektívnej pohody. Uvedená autorka sa domnieva, že **psychologická subjektívna pohoda** je považovaná predovšetkým za osobný fenomén a zameriava sa na problémy, s ktorými sa stretávajú dospelí ľudia počas ich osobného života. **Sociálna subjektívna pohoda** je chápaná

ako verejný fenomén a je založená na sociálnych úlohách, s ktorými sa dospelí stretávajú v rámci svojich sociálnych štruktúr (Keyes, 2006).

### **Novšie teórie a koncepty subjektívnej pohody**

Medzi novšie teórie vysvetľujúce chápanie subjektívnej pohody vo vzťahu k jednotlivcovi a spoločnosti patrí teória túžby, teória objektívneho súboru, teória homeostázy a pod. V mnohom sa však prelínajú s ostatnými, resp. z nich vychádzajú.

Griffinov opis **Teórie túžby** (*desire theory*) je založený na tom, že šťastie pramení v získavaní toho, po čom človek túži a je ponechané na ňom samom, aby určil to, čo je pre neho dôležité (in Peterson, 2006).

**Teória objektívneho súboru** (*objective list theory*) predpokladá určité spoločenské hodnoty, ktoré by sa mal človek snažiť dosiahnuť. Sú nimi napríklad život v zdraví, priateľstvo, kariéra, deti, vzdelanie a materiálny komfort (in Peterson, 2006). Ak sa človeku darí tieto hodnoty dosahovať, cíti sa šťastný.

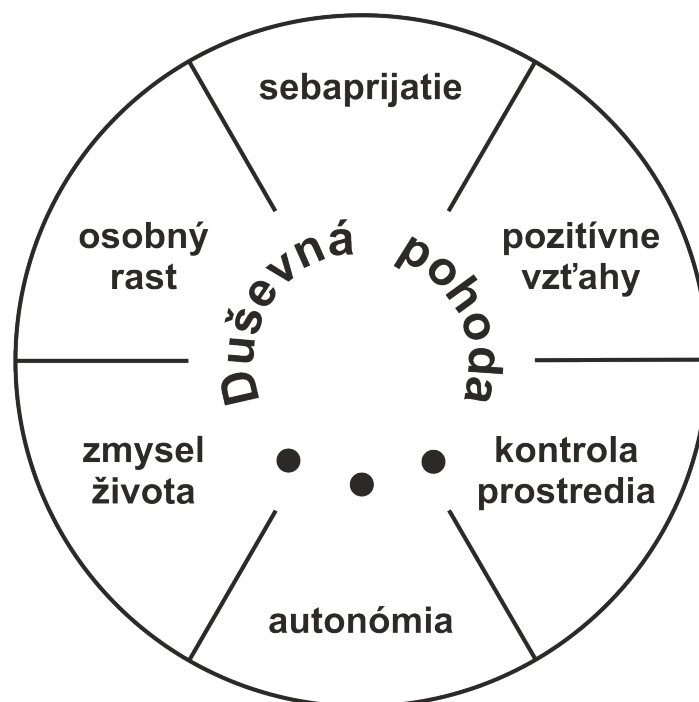
**Teória homeostázy** subjektívnej pohody je podľa Cumminsa (2008) založená na takzvanom *set-pointe*, teda na určitej hodnote subjektívnej pohody, ktorá je udržiavaná po celý život. Vplývajú na ňu pozitívne aj negatívne udalosti, ale po určitom čase sa miera subjektívnej pohody vracia na svoju pôvodne stanovenú hodnotu. V rozpore s teóriou sú poznatky Easterlina (2003), podľa ktorého sa človek v určitých prípadoch nikdy nevráti na pre neho stanovenú hodnotu (*napríklad, dobré manželstvo udržiava dlhodobo človeka nad jeho typickou hladinou, zatiaľ čo ochrnutie alebo zranenie s ťažkými zdravotnými následkami udržiava mieru šťastia a spokojnosti pod priemerom*).

V posledných rokoch sa začala pozornosť výskumu upierať na oblasť objektívnych príčin subjektívnej pohody. Základným problémom všetkých doterajších teórií je, že vzťah medzi šťastím a dôležitými životnými hodnotami nie je lineárny. (*Prikladom sú štúdie, ktoré nepotvrdili priamoúmerný rast šťastia s úrovňou dosiahnutého vzdelania či rastúcim príjmom. Respondenti, ktorí boli šťastní, dosahovali skôr priemerné hodnoty pre príjem a vzdelanie, napr. Lopez & Snyder, 2006*).

Jedným z veľmi rozšírených súčasných psychologických konceptov v skúmaní subjektívnej pohody je **eudaimonický prístup** založený na sebaopoznávaní. Veľa pozornosti sa venuje najmä metódam posúdenia sebarealizácie a sebanaplňania. Koncept zavádza pojmy ako konštruktívne napätie či eudaimonická záhrada. Dôležitým poznatkom je inklinovanie k určitému sociálnemu inštitútu ako k akémusi vyššiemu dobru. Konceptia vychádza z myšlienok teórie homeostázy a hľadá prepojenie medzi sociálnymi inštitútmi a úrovňou

subjektívnej pohody. Autorkou viacdimenzionálneho modelu založeného na eudaimonickom prístupe je Ryffová (1989), podľa ktorej je psychologická podstata subjektívnej pohody tvorená šiestimi dimenziami (obrázok 17):

1. **Sebaprijatie** (self – acceptance) – pozitívny postoj k sebe, spokojnosť so sebou samým, vyrovnanie sa s vlastnou minulosťou.
2. **Pozitívne vzťahy s druhými ľuďmi** – altruizmus, empatia.
3. **Autonómia** – schopnosť odolať sociálnemu tlaku, zachovať si vlastný názor, nezávislosť na hodnotení iných.
4. **Kontrola prostredia** (environmental mastery) – prežívanie kompetencie pri zvládaní každodenných nárokov, schopnosť vidieť a využiť príležitosť.
5. **Zmysel života** (purpose in life) – zmysluplnosť, smerovanie k dosiahnutiu cieľa.
6. **Osobný rast** (personal growth) – otvorenosť novému, neustály rozvoj, schopnosť reflektovať pozitívne zmeny (Ryff & Keyes, 1995).



Obr. 17 Dimenzie duševnej pohody (Ryff, 1989)

Azda najcitovanejšou je Dienerova koncepcia subjektívnej pohody tvorená dvoma komponentmi. **Emocionálny komponent** je vyjadrený frekvenciou pozitívnych a negatívnych emócií (*k pozitívnym emóciám patrí radosť, spokojnosť, hrdosť, náklonnosť, šťastie a extáza; k negatívnym emóciám zasa vina, hanba, smútok, úzkosť, strach, hnev, napätie, depresia a závisť*). **Kognitívno – evaluatívny komponent** je vyjadrený kognitívnym hodnotením

osobnej spokojnosti so svojím životom (*to, akú dôležitosť človek pripisuje podmienkam vo svojom živote, ako na základe nich hodnotí svoj život – spokojnosť či nespokojnosť s ním – vyjadruje všeobecné kognitívne hodnotenie vlastného života*). Uvedený autor odporúča, aby pri meraní subjektívnej pohody boli zisťované jej tri komponenty a to pozitívne citové rozpoloženie, negatívne citové rozpoloženie a celková životná spokojnosť (Diener, 1984; 1994 a pod.).

**Teória pozitívnej psychológie** sa podľa Harringtonona (2012) vyvodzuje z poznatkov o pozitívnych charakteristikách ľudí, ktorí sú považovaní vo všeobecnosti za šťastných. Majú dobré sociálne vzťahy a možnosti meniť a ovplyvňovať svoj život (seba-upriamenie a cieľavedomosť). Za pozitívne charakteristiky sa považujú napríklad integrita, súcit a odvaha.

Subjektívna pohoda teda zahŕňa odlišné koncepty, od aktuálneho emocionálneho prežívania po všeobecné hodnotenie vlastného života, od depresie po eufóriu a je považovaná za podstatný indikátor kvality života.

### **Determinanty subjektívnej pohody**

Medzi najčastejšie faktory ovplyvňujúce subjektívnu pohodu človeka bývajú zaradované: vek, pohlavie, sociálne kontakty, finančná situácia, dosiahnuté vzdelanie a v neposlednom rade zdravotný stav. Byť zdravý a spôsobilý je všeobecne považované za nevyhnutný predpoklad subjektívnej pohody a pozitívneho sebaopätania. Niektorí autori ho považujú za dôležitejší determinant než vek (Stuart-Hamilton, 1999; Horley & Lavery, 1995). (*Uvedení autori uvádzajú, že nezávislý život, ale aj vykonávanie obľúbených činností s priateľmi, môže byť zdrojom radosti a viesť tak k pozitívnejšiemu sebaopätaniu.*)

Najčastejšie a najvšeobecnejšie je ich rozdelenie na **vonkajšie** – súvisiace s prostredím, v ktorom človek žije (sociálne vzťahy, životný štandard, bytové podmienky, finančné zabezpečenie...) a **vnútorné** – súvisiace s osobou (predovšetkým osobnostné charakteristiky ako extravergia, neuroticizmus, sebaocenenie). Džuka a Dalberová (1997) uvádzajú tieto determinanty subjektívnej pohody:

- 1. Premenné prostredia** (*situačno – špecifické*: fyzikálne a sociálne premenné s dimenziami intenzity, trvania, početnosti a predpovedateľnosti; *kultúrno – špecifické*: kultúrne podmienené definície, očakávané štýly reagovania a správania).
- 2. Premenné osoby** (*psychofyzologické*: fyziologické aktivačné vzorce; *psychické*: sebaobraz, sebahodnotenie).
- 3. Moderátorové premenné** (pôsobiacie v interakcii s inými premennými).
- 4. Mediátorové premenné** (premenné sprostredkujúce vplyv iných činiteľov).

V prípade vnútorných faktorov subjektívnej pohody sa autori zhodujú, že medzi osobnostné črty „šťastných ľudí“ patrí optimizmus, pozitívny sebaobraz a extroverzia. Watson (2000) vo svojej výskumnej štúdií zisťoval, či osobnostné premenné merané dotazníkom Big Five korelujú s pozitívnym a negatívnym emocionálnym ladením. *(K výsledkom výskumu patrí zistenie, že okrem „otvorenosti voči skúsenosti“ mali všetky osobnostné charakteristiky štatisticky významný vzťah s pozitívnym i negatívnym emocionálnym ladením. Najvýznamnejší vzťah bol identifikovaný pri extravertzii (pozitívne emocionálne ladenie) a neurotizme (negatívne emocionálne ladenie). Uvedené vzťahy naznačujú, že tieto dve osobnostné črty predstavujú trvalé afektívne dispozície, ktoré majú priamy vplyv na životnú spokojnosť. (Jedným z aktuálne analyzovaných determinantov subjektívnej pohody je fyzická atraktivita jedinca, pričom výsledky preukázali ich pozitívny vzťah len v prípade subjektívnej fyzickej atraktivity.)*

V poslednom období sa dostáva v súvislosti s objektívnou pohodou do popredia jeden z najzávažnejších fenoménov posledných desaťročí a tým sú stres a distresové situácie. Ich prežívanie výrazne ovplyvňuje subjektívnu pohodu jednotlivcov. Pracuje sa na preventívnych opatreniach, ako aj na skúmaní kauzálnych vzťahov stresu a ľudského šťastia. V tejto súvislosti sa hovorí aj o holistickom prístupe, kde fyzická, mentálna, emocionálna a spirituálna pohoda musia tvoriť harmonický systém a stres tento systém narúša. Harmónia sa stáva výsledkom celkového prístupu ku zdraviu, ktorý nezahŕňa iba správny manažment stresu, emocionálnu sebareguláciu, ale aj správny životný štýl sprevádzaný cvičením a adekvátnou výživou (Harringtonon, 2012).

Otázky a úlohy:

1. Aké funkcie plní Ja (Ego) podľa Nakonečného ?
2. Vymenujte obrazy o sebe.
3. Ktoré pojmy súvisia s pojmom sebapoňatie?
4. Vysvetlite konštrukt subjektívnej pohody.

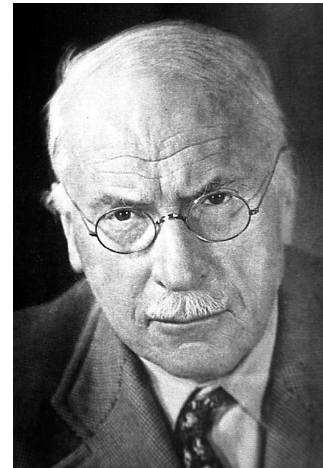
## 9 Vybrané teórie osobnosti

V nasledujúcej kapitole sa budeme venovať niektorým teóriám osobnosti.

### 9.1 CARL GUSTAV JUNG ( 1875 – 1961 ) ANALYTICKÁ TEÓRIA

Hlavné body Jungovej teórie osobnosti sú:

1. Osobnosť ako samostatný systém. Každý človek vie vyjadriť svoju individualitu a jedinečnosť vo vzťahu k svojmu okoliu.
2. Rozšírený pohľad na minulosť človeka z hľadiska fylogenetického.
3. Nový pohľad na nevedomie. Chápal ho pozitívnejšie ako klasická psychoanalýza Freuda.
4. Sebauskutočňovanie a celistvosť. Jung za zrelú a dobre prispôbenú osobu pokladal takého človeka, ktorý dosiahol vysoký stupeň sebauskutočňovania. Celistvosť je vyjadrená jednotou osobnosti (in Drapela, 1997).



Vychádzajúc z týchto postulátov štruktúra osobnosti pozostáva zo štyroch subsystémov: kolektívne nevedomie, osobné nevedomie, ego - vedomé ja, bytostné ja.

**Kolektívne nevedomie** súvisí s fylogenetickou skúsenosťou ľudstva, zahŕňa v sebe duševný život našich predkov až k prvopočiatkom (aj zvieracích predkov). Konkrétne je kolektívne nevedomie naplnené archetypmi, tajomstvami našich predkov, ktoré sú nabité aj silným emočným obsahom. Archetyp obsahuje jadro predstavy, významu alebo zvláštneho vzorca správania. Jung bol presvedčený, že tieto archetypy pomáhajú aj súčasnému človeku k rozpoznávaniu udalostí a osôb v konkrétnom živote. Určité archetypy sa v osobnosti človeka osamostatnili a tvoria nezávislé entity. Sú to persona, animus, anima, tieň, bytostné ja.

Persona je archetyp, ktorý umožňuje jedincovi uchovať svoju individualitu vo vzťahu k požiadavkám spoločnosti, hodnotám a konvenčnému správaniu.

Animus a anima sú dve modality toho istého archetypu. Animus pomáha ženám chápať a oceňovať mužnosť mužov. Umožňuje uplatňovať určitú mieru mužských vlastností v správaní žien. Anima naopak umožňuje chápať mužom ženskosť.

Tieň je archetyp, ktorý predstavuje animálnu (zvieraciu) stránku každého jedinca. Na vysvetlenie sa môže tento archetyp prirovnať a chápať ako Freudova pudová stránka osobnosti.

**Osobné nevedomie** sa získava v priebehu života jedinca. Vytvára sa z citov, myšlienok a interpersonálnych zážitkov, ktoré boli zabudnuté, vytesnené, potlačené, a tak zmizli z vedomia. Osobné nevedomie zahrňuje mnoho obsahov, ktoré sú spojené s osobnými zážitkami jedinca. Jung ich nazýva komplexy. Vznikajú z významných a často traumatických osobných zážitkov. Predstavujú neukončené záležitosti v živote jedinca a týkajú sa vzťahov s druhými ľuďmi. Nevyriešené komplexy môžu byť pre osobnosť škodlivé. Je potrebné ich dostať do vedomia, aby mohli priniesť človeku úžitok.

**Ego-vedomé ja** sa charakterizuje ako vedomá myseľ a má na starosti trvalú identitu osoby a jej správanie v podobe uvažovania, cítenia, rozhodovania a snaženia. Možno ho považovať za riadiace centrum osobnosti.

**Bytostné ja** slúži ako katalyzátor vnútorného rastu osoby. Podporuje vyváženú syntézu vedomých a nevedomých procesov v osobnosti a umožňuje spojenie s vonkajšími silami rastu s božským princípom a prírodou. Treba poznamenať, že táto stránka osobnosti je najmenej pochopiteľná a najmenej zrozumiteľná v teórii osobnosti Junga.

## 9.2 ALFRED ADLER (1870 – 1937) INDIVIDUÁLNA PSYCHOLÓGIA

Jeho psychologická teória sa odlišuje od klasickej psychoanalytickej teórie osobnosti Freuda najmä tým, že autor pripisuje väčší dôraz sociálnym činiteľom pri utváraní osobnosti.

Za hlavné body Adlerovej teórie osobnosti možno považovať:

1. Usilovanie o nadradenosť. Adler vychádza z toho, že človek od narodenia postupne prežíva pocit menejcennosti (fyziologická slabosť detského tela). Situáciu nedostatku chce premeniť na situáciu dostatku prostredníctvom usilovania sa o nadradenosť. Usilovanie o nadradenosť môže mať zdravú a nezdravú povahu. Zdravá podoba je spojená s rastom a sebauskutočňovaním osobnosti. Sebecké usilovanie o moc, antisociálne usilovanie o nadradenosť (nezdravá podoba) vedie k poruchám osobnosti, k precitlivenosti, k neznášanlivosti. Adler ako príklad poruchového správania uvádza rozmazané dieťa. Má výsadné postavenie v rodine bez toho, aby sa o to pričínilo, svoj záujem venuje samo sebe, nenaučilo sa spolupracovať, atď. V dospelosti má pocit, že sa k nemu ostatní ľudia zle správajú, že mu krivdia. Prejavujú potom buď priamo nepriateľstvo voči ostatným alebo ho skrývajú za fasádou dobrej vôle.



2. Cieľavedomosť – prejavuje sa voľbou cieľov a cieľovým správaním. Autor konštatuje, že aby sme porozumeli správaniu jednotlivcov, musíme rozpoznať jeho jedinečné ciele. Ciele vytvárajú životný štýl každého jedinca. Individuálny životný štýl zahŕňa znaky a spôsoby správania, ktoré vyjadrujú pokusy o kompenzáciu, ktoré človek používa k prekonaniu pocitu menejcennosti a k usilovaniu sa o nadradenosť. Plánovanie budúcnosti býva často u ľudí nerealistické. Autor na vysvetlenie tohto javu používa pojem fiktívny finalizmus. Mnohé ciele sú len fikciou. Sú užitočné, pretože poskytujú človeku jednotný vzorec usilovania sa, inak by človek blúdil. Ako príklad fiktívnych cieľov možno uviesť konštatovanie „Poctivosťou dosiahneš bohatstvo“ a iné podobné predsavzatia. Nemusí to viesť k očakávaným výsledkom, ale umožňuje to podľa Adlera úspešne prekonať dospievanie a dosiahnuť v dospelosti taký životný štýl, ktorý prinesie jedincovi uspokojenie.

3. Súrodenecké poradie – je ukazovateľom budúcich postojov a vzorcov správania jedinca. Typické znaky najstarších, prostredných a najmladších detí sú dané rodinnou konšteláciou (in Drapela, 1997).

### **9.3 VIKTOR EMIL FRANKL (1905 – 1997)**

#### **LOGOTERAPIA**

Podľa Frankla má ľudská povaha trojdimenzionálne usporiadanie. Ide o fyziologickú, psychologickú a noologickú úroveň.

Noologická dimenzia je prechodná dimenzia medzi fyziologickou a psychologickou dimenziou. Noologický rozmer osobnosti chápal Frankl v zmysle prekračovania svojho psychofyzického bytia,

človek rozhoduje o sebe, zaujíma postoje k psychofyzickej určenosti, realizuje určitú mieru slobody voči podmienenosti vonkajšími a vnútornými podmienkami (Klčovnanská, 2005).

Všetky tieto tri dimenzie sa vzťahujú k ľudskej vôli k zmyslu, ktorá je ústrednou témou jeho teórie osobnosti. Hľadanie zmyslu je najdôležitejšou súčasťou života človeka. Každá situácia, s ktorou sa stretávame obsahuje v sebe zmysel, ktorý je potrebné odhaliť. Jedinec môže objaviť zmysel v živote trojakým spôsobom: vykonaním činu, prežitím hodnoty, utrpením.

Vykonanie činu v sebe zahŕňa akékoľvek konanie človeka. Každá činnosť obsahuje skrytý zmysel. Učiteľ môže objaviť zmysel svojej práce pri pohľade na žiaka a jeho vedomostné napredovanie. Zmysluplnosť práce sa môže stať nezmyselnou vtedy, keď je realizovaná bez



ohľadu na iných. Zmysluplná činnosť musí preniknúť za hranice svojho ja. Frankl podotýka, že aj zdanlivo bezvýznamný čin, ktorý je konaný s ohľadom na iných je v pravom slova zmysle ľudským a zmysluplným.

Pod prežitím hodnoty treba rozumieť taký ľudský zážitok, ktorý človeka obohacuje a povznáša. Za najhodnotnejší ľudský zážitok považuje Frankl lásku. Môže mať rôzne podoby. Len láskou si človek dokáže plne uvedomiť vnútorné ja druhého človeka.

Utrpenie – ľudský život môže byť naplnený zmyslom aj prostredníctvom utrpenia. Pre pochopenie utrpenia v ľudskom živote uvedieme doslovnú citáciu Frankla: „Kedykoľvek je človek vystavený nevyhnutelnej situácii, z ktorej niet úniku, kedykoľvek sa musí postaviť osudu, ktorý nemožno zmeniť, ... dostáva tým poslednú príležitosť naplniť najvyššiu hodnotu, naplniť najhlbší zmysel, zmysel utrpenia. Lebo na čom najviac záleží, je postoj, ktorý zaujmeme voči utrpeniu“ (Frankl, 1962; in Drapela, 1997, s. 151).

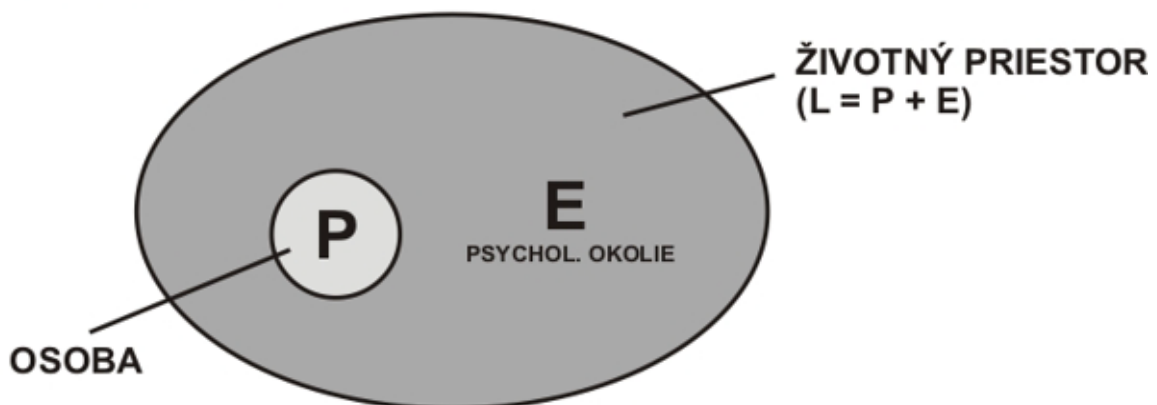
#### 9.4 KURT LEWIN ( 1890 – 1947 ) TEÓRIA POĽA

Lewinova teória osobnosti vysvetľuje osobnosť z hľadiska životného priestoru. Sily, ktoré pôsobia v jeho životnom priestore určujú jej správanie.

Štruktúru osobnosti znázorňuje obrázok 18.



### VONKAJŠÍ OBAL



Obr. 18 Lewinova topologická štruktúra osobnosti (in Drapela, 1997)

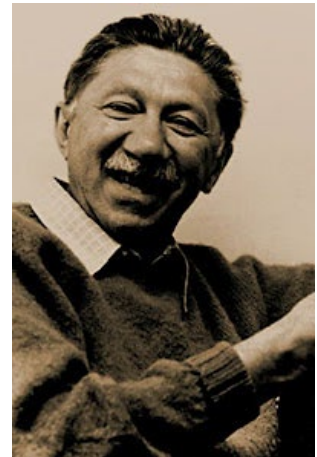
Ako vyplýva zo schémy, osoba sa nachádza v životnom priestore, ktorého súčasťou je psychologické okolie. Správanie je výsledkom osoby a psychologického okolia (spolu znamenajú životný priestor). Vonkajší obal nemá priamy vplyv na správanie osoby, pretože pozostáva z prvkov, ktorých si osoba nie je vedomá. Niekedy môže vonkajší obal priamo ovplyvniť správanie osoby, napr. prijatie nového zákona spoločnosťou, ktorý musí osoba zakomponovať do svojho správania. Aby sme lepšie porozumeli životnému priestoru, je potrebné bližšie preskúmať jeho zložky: psychologické okolie a osobu.

Psychologické okolie možno vymedziť ako všetku dostupnú skutočnosť osoby v danom čase. Pozostáva z oblastí, ktoré v sebe obsahujú nejakú psychologickú skutočnosť. Za psychologickú skutočnosť možno považovať napr. osobu, predmet alebo myšlienku, ktoré v nejakej miere ovplyvňujú správanie osoby. Každá psychologická skutočnosť má pre osobu zvláštnu hodnotu alebo význam, je vyjadrená valenciou (pozitívna alebo negatívna), napríklad pre niekoho môže mať kladnú hodnotu supermarket a chodí tam rád nakupovať. Nejaká iná osoba môže spochybniť nakupovanie v supermarkete, argumentujúc tým, že tam môžu predávať aj znehodnotenú potraviny a správanie osoby sa môže zmeniť. V tomto prípade ide o vzájomnú komunikáciu dvoch oblastí. Jednou je osoba, ktorá poskytla informáciu, druhou je záujem jedinca nakupovať len v supermarketoch. Takáto vzájomná komunikácia sa označuje ako udalosť.

Osoba, ako sme už konštatovali, je časťou životného priestoru. Hraničné pásmo osoby tvorí vnemovo-pohybová oblasť. Cez ňu vstupujú informácie do vnútornej oblasti osoby a taktiež odozvy opúšťajú vnútornú oblasť osoby cez túto vnemovo-pohybovú oblasť. Uvedená oblasť zabezpečuje komunikáciu medzi osobou a okolím. Vnútorná oblasť osoby zahrňuje psychologické a sociálne potreby, percepčné a komunikačné schopnosti. Fungovanie osobnosti je výsledkom vnútornej oblasti osoby, stavu myslenia a cítenia a nastávajúcich udalostí (in Drapela, 1997).

## 9.5 ABRAHAM MASLOW (1908 – 1970) HOLISTICKÁ TEÓRIA

Abraham Maslow patril k zakladateľom humanistickej psychológie. Jeho teória osobnosti je predovšetkým spojená s teóriou ľudskej motivácie. Motiváciu osobnosti spojil s potrebami a vytvoril hierarchický pyramídový model ľudskej motivácie (obrázok 19).



Obr. 19 Maslowove hierarchické usporiadanie potrieb (in Hall & Lindzey, 1997)

Ľudské potreby rozdelil do týchto skupín:

Fyziologické potreby ( napr. potreba potravy, tepla, kyslíka, bolesti atď.) sú základné potreby a zabezpečujú biologické prežitie človeka.

Potreby istoty a bezpečia ( potreba istoty, ochrany, poriadku, práva a pod. ) sa prejavujú vyhýbaním sa všetkému, čo človeka ohrozuje.

Potreby spolupatričnosti a lásky sa prejavujú v tom, že človek potrebuje niekam a niekomu patriť, byť prijímaný a milovaný t.j., že je súčasťou domova a rodiny, kruhu priateľov, spolupracovníkov a pod.

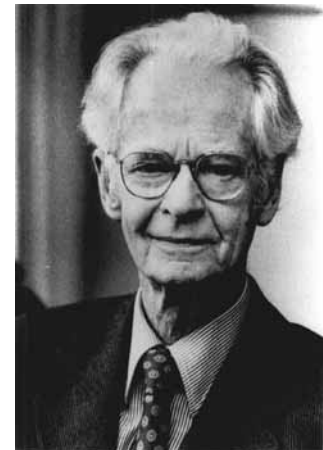
Potreby ocenenia (úcty) sú naplnené v potrebe byť uznávaný u druhých ľudí, ale aj v potrebe sebaúcty.

Potreba sebaaktualizácie (sebarealizácie) a metapotreby. Maslow chápe potrebu sebaaktualizácie v tom zmysle, že: „Čím človek môže byť, tým tiež musí byť“ (in Drapela, 1977, s. 140). Ide o naplnenie možností a rastu osobnosti človeka. V rámci potreby sebarealizácie existuje 17 metapotrieb alebo hodnôt bytia. Sú to: pravda, dobrota, krása, celostnosť, dichotómia – nepodmienenosť, životaschopnosť, jedinečnosť, perfektnosť, nevyhnutnosť, kompletnosť, spravodlivosť, poriadok, jednoduchosť, bohatstvo, nenútenosť, hravosť, sebestačnosť (Hall & Lindzey, 1997).

Motivačný model je zaujímavý tým, že najprv musia byť uspokojené nižšie potreby, t.j. fyziologické potreby a potreby bezpečia, aby mohli človeka motivovať potreby vyššie.

## **9.6 BURRHUS FREDERIC SKINNER (1904-1990) TEÓRIA OPERAČNÉHO PODMIEŇOVANIA**

Skinner je dodnes považovaný za nástupcu Watsona – zakladateľa behaviorizmu. Obaja autori sú zástancami teórie behaviorizmu, podľa ktorej je psychológia vedou o správaní, nie o mysli. Vznik behaviorizmu bol v podstate reakciou na introspektívnu psychológiu a psychoanalýzu, pričom kritizoval metódy introspekcie slúžiace na skúmanie vedomia, ako aj zložité a neurčité psychoanalytické interpretácie správania. Neskôr sa s Watsonom vo svojich názoroch rozišiel a uznal:



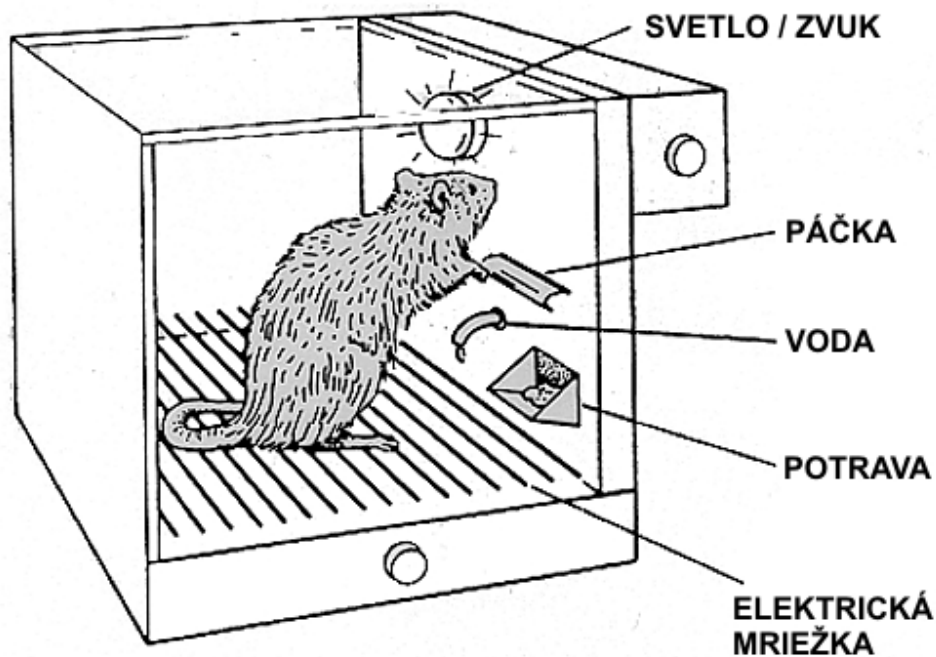
1. existenciu pocitov, myšlienok a ďalších vnútorných procesov (nepovažoval ich však za príčinu správania);
2. význam genetickej výbavy pri determinovaní správania;
3. sebapoznanie a tvorivosť.

Prístup Skinnera býva označovaný ako radikálny behaviorizmus nakoľko považoval človeka za cítiaci a myslíaci organizmus, avšak príčiny jeho správania nikdy nehľadal

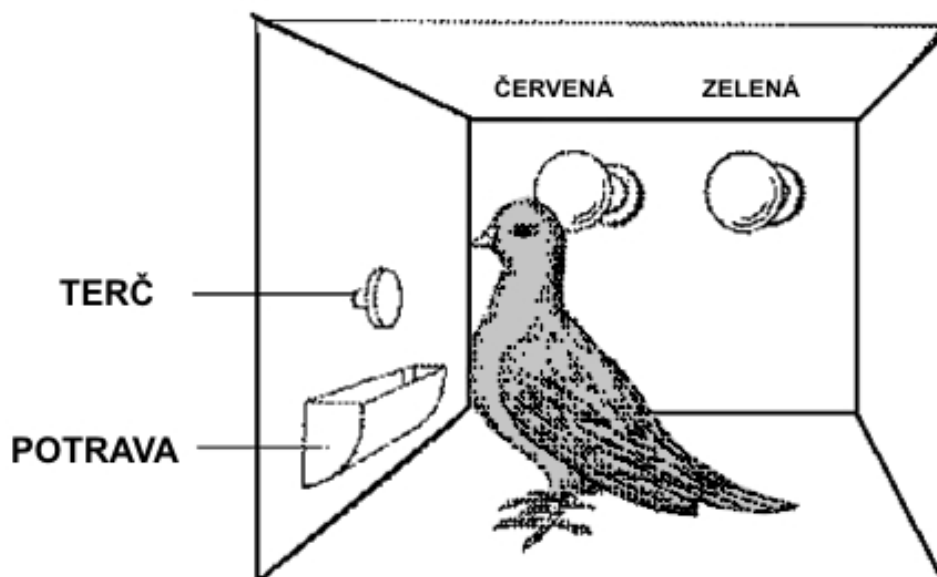
v psychike. Rovnaký prístup použil pri analýze skrytého správania („*odohráva sa pod kožou*“ – *pocity, myšlienky...*) aj pri analýze otvoreného (*pozorovateľného*) správania.

Často poukazoval na vzťah príčiny a následku – čiže naše správanie je určované sociálnymi (*prostredie*) a fyzickými (*genetika*) podmienkami, ako i minulými a súčasnými udalosťami v objektívnom svete. Jednoznačne odmietal chápanie ľudí ako slobodných bytostí, ktoré slobodne rozhodujú o svojom osude.

Aby mohol objektívne realizovať riadené pozorovanie a získať tak presné kvantitatívne údaje zostrojil „Skinnerovu skrinku“. (*Je to klietka, ktorá izoluje zviera od vonkajšieho prostredia a vystavuje podmienkam experimentátora. Predmetom pozorovania je správanie zvierat, ktoré stláčajú páčku (krysy)- obrázok 20, alebo d'obú do kotúča (holuby) – obrázok 21, kedy pri dostatočnom tlaku sa v krmítku objaví potrava. Predmetom pozorovania je frekvencia reakcií zvierat'a.*) Spočiatku boli objektom experimentálneho skúmania zvieratá, no neskôr aj ľudskí účastníci.



Obr 20 Skinnerova skrinka

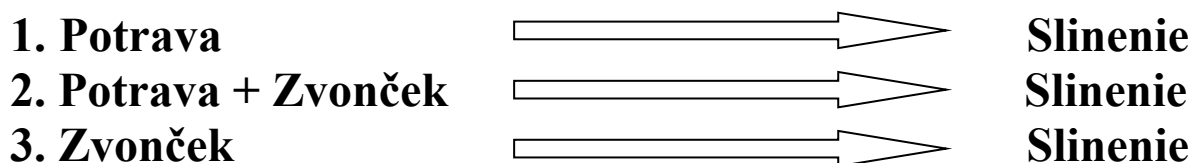


Obr. 21 Skinnerova skrinka

### Respondentné správanie

Ide o špecifický druh správania, ktorý je vyvolaný špecifickým druhom podnetu. (*Ide o „klasické podmieňovanie“ popísané Pavlovom. Pes začne sliniť, keď dostane potravu = respondentné správanie. Keď sa podávanie potravy OPAKOVANE spája s nejakým neutrálnym podnetom – zvuk zvončeka, svetlo – pes postupne začne sliniť aj pri pôvodne neutrálnom podnete. Čiže začne sliniť pri samotnom zvuku zvončeka, aj keď nedostane potravu. Ak sa zvuk OPAKUJE bez podania potravy viackrát, reflex slinenia slabne až úplne vymizne. Ide o proces vyhasínania.*)

Proces respondentného podmieňovania s respondentným správaním, ktoré j slinenie znázorňuje obrázok 22.



Obr. 22 Postupnosť krokov pri klasickom (respondentom) podmieňovaní (Nye, 2004)

## Operantné správanie

Ide o správanie, ktoré pôsobí na prostredie, aby produkovalo následky. Je charakteristické pre aktívne organizmy a ide o správanie, ktoré vzniká bez identifikovateľného podnetu a je riadené svojimi následkami. Najdôležitejším následkom správania je podľa Skinnera – **posilnenie**. Pri posilňovaní konkrétneho správania narastá pravdepodobnosť, že sa bude pri podobných podmienkach opakovať. Tu však treba odlíšiť pojem posilnenie a odmena. Základným rozdielom je, že posilňované správanie sa upevňuje, kým odmeňované sa môže a nemusí upevniť. Rozdiel je aj v časovej následnosti. Odmena spravidla nenasleduje okamžite po žiaducom správaní, kým účinné posilnenie áno.

*(Niekedý môže nastať špecifický prípad náhodného spojenia reakcie a posilnenia a vtedy vzniká **poverčivé správanie**, napr. rituálne tance, ktorými sa privolával dážď. Nakol'ko občas skutočne zaprší, rituálne správanie sa posilní a ľudia v ňom pokračujú.)*

Ak podmienené správanie (*také, ktoré bolo predtým posilňované*) zostane bez ďalšieho posilnenia neupevní sa – hovoríme o **operatnom vyhasínaní**. Samotné posilnenie môže byť negatívne, alebo pozitívne. Pri pozitívnom posilnení dochádza k pridaniu niečoho k situácii, v ktorej došlo k správaniu (*napr. poskytnutie potravy, vody, sexuálny styk, pochvala*). Negatívne posilnenie (*averzívny podnet*) znamená odstránenie niečoho zo situácie, v ktorej došlo k reakcii (*napr. odstránenie extrémneho tepla, chladu, silného hluku, bolesti hlavy*). Skôr ako nejaký faktor nazveme **pozitívnym posilnením** musíme sa presvedčiť, že jeho **pridaním** sa zvýši pravdepodobnosť výskytu určitej reakcie a pri **negatívnom posilnení** musíme mať istotu, že sa jeho **odstránením** rovnako zvýši pravdepodobnosť výskytu daného správania.

## 9.7 GEORGE ALEXANDER KELLY (1905-1967)

### KOGNITÍVNA TEÓRIA OSOBNOSTI

Teóriu osobnosti Georga. A. Kellyho možno nazvať ako systém osobných konštruktov. Osobný konštrukt je základná jednotka osobnosti. Je prostriedkom, ktorým ľudia konštruujú alebo interpretujú udalosti svojich svetov (Hall & Lidzey, 1997). Konštrukt je spôsob chápania skutočnosti, ktorý vychádza zo skúseností, zahŕňa kategorizáciu objektov a s nimi súvisiace očakávania vzťahujúce sa k správaniu sa voči týmto objektom. Funkciou konštruktov je anticipovať udalosti (Nakonečný, 2009).



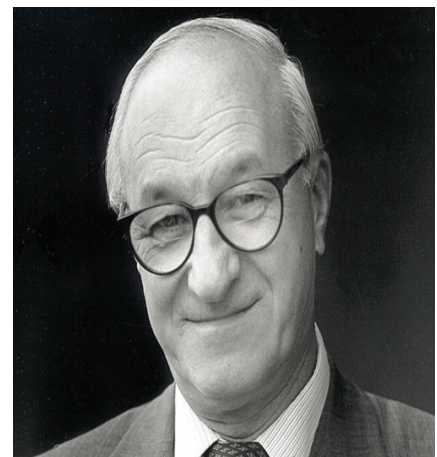
Osobné konštrukty majú niekoľko charakteristických znakov. Sú bipolárne, napr. dobré-zlé, dlhé-krátke, silné-slabé, priateľské-hostilné. Ďalším znakom je ich rozsah vhodnosti, napr. konštrukt priateľský – hostilný sa môže dobre hodiť pri vysvetľovaní vzťahov k ľuďom, ale nie je vhodný pre hodnotenie vecí, objektov. Dôležitou charakteristikou je ich priepustnosť. Priepustný konštrukt je taký, ktorý je schopný priberať nové objekty a udalosti. Nepriepustný konštrukt je taký, ktorý sa vzťahuje iba na fixný súbor vecí alebo udalostí, napr. ak bude konštrukt jedlé-nejedlé pre nejakého človeka nepriepustný, ten človek bude mať pravdepodobne problémy pri stravovaní sa v cudzej krajine, kde sa stravovacie návyky líšia od jeho vlastných návykov.

Ľudia organizujú svoje konštrukty do určitého systému osobných konštruktov, čo zvyšuje pravdepodobnosť, že konštrukty sa použijú s určitou konzistentnosťou, napr. konštrukt dobré - zlé môže byť na vyššej všeobecnej úrovni ako konštrukt inteligentné - hlúpe. Pre takúto osobu sú všetky inteligentné veci dobré a všetky hlúpe veci zlé.

Kelly rozdeľuje konštrukty na jadrové a periférne. Jadrové konštrukty sa vzťahujú k významným a periférne konštrukty k menej významným objektom. V konštruktoch sa môžu objavovať i rozpory, napríklad konštrukt „ľudia sú zlí“ sa môže prejavovať tak, že tento pán Y je dobrý človek. Kelly vyvinul test na to, aké konštrukty si ľudia vytvárajú a nazval ho Role-construct-repertory-Test. Umožňuje diagnózu osobnosti v zmysle subjektívneho vnímania a interpretácie skutočností, t.j. postojov a správania, ktoré z toho vyplývajú (Nakonečný, 2009; Hall & Lindzey, 1997).

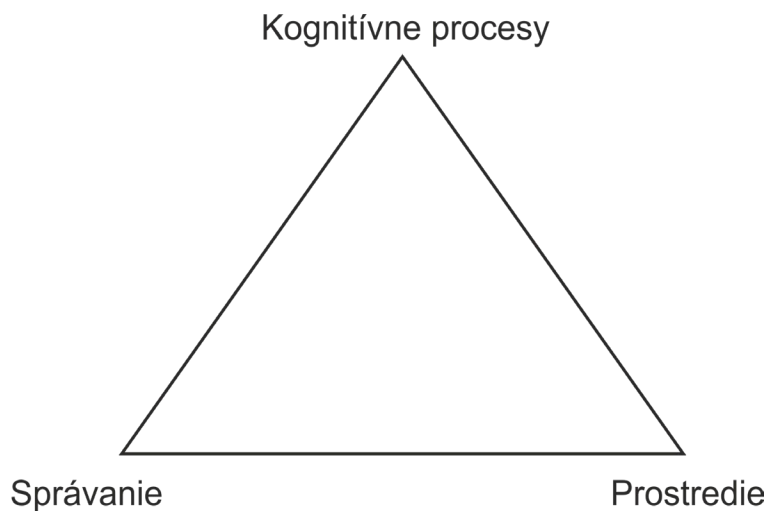
## 9.8 ALBERT BANDURA (1925 - 2021) TEÓRIA SOCIÁLNEHO UČENIA

Bandura vychádza z toho, že zákony učenia sú dostatočné na vysvetlenie a predpovedanie správania sa osoby. Dôležité, sú ale dve okolnosti, ktoré zanedbáva, napr. klasický behaviorizmus. Autor predpokladá, že ľudia môžu premyslieť a regulovať vlastné správanie. Človek a prostredie sa ovplyvňujú navzájom. Po druhé, mnohé stránky osobnostného fungovania zahŕňajú interakciu človeka s ostatnými ľuďmi (Hall & Lindzey, 1997).



Z tohto potom vychádza proces, ktorý Bandura nazýva **recipročný determinizmus**. Recipročný proces sa vyskytuje medzi správaním, prostredím a myslením, vnímaním

a ostatnými vnútornými procesmi človeka. Každý z týchto troch činiteľov môže mať vplyv na ostatné dva. Koncepcia recipročného determinizmu je základným kameňom celého správania človeka.



Obr. 22 Osobné štandardy

Ak sú všetky elementy vzájomne interaktívne, musí existovať nejaký východiskový bod, aby sa človek necítil stratený. Tým je systém self. Nie je to činiteľ, ktorý kontroluje správanie. Má skôr vzťah ku kognitívnym štruktúram. Jednou z funkcií self je regulovať správanie trvalou činnosťou v sebaopozorovaní, v posudzovacích procesoch a sebaodpovediach, reakciách na vlastné správanie. Kľúčovou zložkou systému self je sebaúčinnosť. Je to vnímanie toho, ako môže fungovať jedinec v danej situácii. Kľúčom k zmene správania je očakávanie. Existujú dva typy očakávaní: očakávanie účinnosti- sú to presvedčenia, že môžeme realizovať isté správanie, ktoré sa vyžaduje na dosiahnutie istého cieľa. Očakávanie výsledkov - sú to hodnotenia, že naše správanie vedie k určitým výsledkom. Očakávania účinnosti sú dôležitou súčasťou adaptívneho zvládacieho správania. Bandura a jeho spolupracovníci zrealizovali veľa experimentov, aby ukázali efektívnosť zmien očakávaní osobnej účinnosti ako spôsobu modifikovania správania. Na vysvetlenie uvedieme jeden jeho realizovaný experiment s agorafóbiou (ľudia majú veľký strach z otvorených priestranstiev). Presvedčenia o sebaúčinnosti u týchto osôb narástli a korešpondovali s nárastom skutočných výkonov v takých úlohách, ako napríklad sám opustiť dom, ísť sám na nákupy či do reštaurácie. Podľa Banduru väčšina učenia prebieha bez okamžitého posilnenia. Deti sa môžu učiť reakcie bez toho, aby mali príležitosť ich robiť ony samy, dokonca učenie reakciám sa môže realizovať aj vtedy, keď pozorovaný model nedostal za svoje odpovede žiadne posilnenie. Realizovanie nových odpovedí na základe pozorovania ako sa správa druhý, je možné na základe ľudských

kognitívnych schopností. Správanie modelu sa premieta do mentálnych obrazov, čo model robí, ale aj do slovných symbolov, ktoré môžu byť znovu vyvolané.

Otázky a úlohy:

1. Vymenujte základné subsystemy osobnosti Junga ?
2. Čo obsahuje kolektívne nevedomie podľa Junga ?
3. V akom vzťahu sú usilovanie o nadradenosť a pocit menejcennosti, ktoré uvádza Adler ?
4. Čo je ústrednou témou teórie osobnosti Frankla ?
5. Z akých zložiek pozostáva životný priestor podľa Lewina ?
6. Vymenujte hierarchiu potrieb Maslowa.
7. Vysvetlite rozdiel medzi respondentným a operantným podmieňovaním.
8. Odmietnutie milovanou osobou považujeme za negatívne, alebo pozitívne posilnenie ?
9. Otvorené prejavy lásky rodičov k tínedžerovi považujeme za negatívne, alebo pozitívne posilnenie ?
10. Uveďte príklad poverčivého správania.
11. Vysvetlite, čo je to osobný konštrukt.
12. Vysvetlite pojem recipročný determinizmus.

## Literatúra

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Allport, G.W. & Odbert, H.S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47 (211).
- Allport, G.W. (1967). *The Person in Psychology*. Beacon Pr. 440 s.
- Aluja, A. & Garcia, L. (2004). Relationships between Big Five Personality Factors and Value. *Social Behavior and Personality*, 32(7), 619 – 626.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychológia*. Victoria Publishing.
- Blatný, M. et al. (2010). *Psychologie osobnosti*. Grada, 301 s.
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. SPN, 1983.
- Borba, M. (2001). *Building moral intelligence. The seven essential virtues that teach kids to do the right thing*. Jossey-Bass a Willey Company, 316 p.
- Boroš, J. (1997). Záujem. *Pedagogická psychológia - Terminologický a výkladový slovník*. SPN, 459 s.
- Buhler, C. (1935). *From Birth to Maturity*. Kegan Paul, Trench, & Trubner.
- Buhler, C. (1951). Maturation and Motivation. *Personality*, 1(2), 184-211.
- Buhler, C. (1959). Theoretical Observations about Life's Basic Tendencies. *American Journal of Psychotherapy*. 13(3), 501-581.
- Butler, E.A., Egloff, B., Wilhelm, F.H., Smith, N.C., Erickson, E.A., & Gross, J.J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48.
- Cakirpaloglu, P. (2004). *Psychologie hodnot*. Votobia, 427 s.
- Cawelti, S., Rappaport, A., & Wood, B. (1992). Modeling Artistic Creativity. *Journal of Creative Behavior*, 26(2), 83 – 94.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. Das geheimnis des glücks*. Klett – Cotta.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Creativity the Psychology of Discovery and Invention*. Harperperenntial Modern Classics, 456 p.
- Cummins, R.A. (2008). Increasing population happiness through the distribution of resources. *Thammasat Economical Journal*, 26(2), 28 – 48.
- Čáp, J. (1997). *Psychologie výchovy a vyučování*. Karolinum, 415 s.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, p. 542 – 575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103 – 157.
- Drapela, V.J. (1997). *Přehled teorií osobnosti*. Portál, 175 s.
- Džuka, J. (2004). *Kvalita života a subjektivna pohoda – teórie, modely, podobnosť a rozdiely*. [cit. 2006-03-12]. Dostupné na: <<http://www.pulib.sk/elpub/FF/Dzuka3/index.htm>>.

- Džuka, J. & Dalbert, C. (1997). Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 41(5), 385 – 398.
- Easterlin, R.A. (2003). *Explaining Happiness*. [cit. 2016-04-25]. Dostupné na: <<http://www.pnas.org/content/100/19/11176.full>>.
- Emmons, R, A. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition and the Psychology of Ultimate Concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 3-26.
- Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence*. Columbus 1997.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J.J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*, 3, 24.
- Hass. A. (1998.) *Morální inteligence*. Columbus, 152 s.
- Hall, C.S. & Lindzey, G. (1997). *Psychológia osobnosti*. SPN, 510 s.
- Halama, P., Adamovová, L., Hatoková, M., & Stríženec, M. (2006). *Religiozita, spiritualita a osobnosť*. UEP SAV, 165 s.
- Halama, P. (2007). *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Slovak Academic Press, 227 s.
- Harringtonon, R. (2012). *Stress, Health, and Well Being: Thriving in the 21st Century*. Wadsworth Publishing, 538 p.
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Portál, 312 s.
- Hill, G. (2004). *Moderní psychologie*. Portál, 283 s.
- Hnilicová, H. (2005). *Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví*. In Payne, J. et al. (Eds.): *Kvalita života a zdraví*. TRITON, 629s.
- Homola, M. (1972). *Motivace lidského chování*. SPN, 356 s.
- Horley, J., & Lavery, J.J. (1995). Subjective well-being and age. *Social Indicators Research*, 34, p. 275 – 282.
- Hrabal, V., Man, F. & Pavelková, I. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole*. SPN, 254 s.
- Hunt, M. (2000). *Dejiny psychológie*. Portál, 708 s.
- Chamoro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2005). *Personality and Intellectual Competence*. Lawrence Erlbaum Associates, 216 s.
- Kaliská, L. (2014). Morálna inteligencia v kontexte verifikovania psychometrických vlastností dotazníka na jej meranie a vybraných demografických ukazovateľov v slovenských podmienkach. *Psychologie a její kontexty*, 5(1), 15-28.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2003). Well – being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem. *Československá psychologie*, 47(4), 333 – 345.
- Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121 – 140.

- Keyes, C.L.M. (2005a). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete health model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 539 – 548.
- Keyes, C.L.M. (2005b). Chronic physical disease and aging: Is mental health a potential protective factor? In *Ageing International*, 30, 88 – 114.
- Keyes, C.L.M.. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1 – 10.
- Klčovanská, E. (2005). *Hodnoty a ich význam v psychológii*. SAV, 232 s.
- Kohoutek, R. (2000). *Základy psychologie osobnosti*. Akademické nakladatelství CERM, 263 s.
- Koole, S.L. (2010). The psychology of emotion regulation: An integrative review. In J. DeHouwer, & D. Hermans (Eds.), *Cognition and emotion: Reviews of current research and theories* (pp. 128–167). Psychology Press.
- Kováč, T. (2000). Siedma medzinárodná konferencia o výkonovej motivácii. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 35(3), s. 284.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitívni psychologie*. Portál, 195 s.
- Lennick, D., & Kiel, F. (2011). *Moral intelligence 2.0*. Prentice Hall, 296 p.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Portál, 208 s.
- Lopez, S.J., & Snyder, C.R. (2006). *Positive Psychology: Scientific and Practical Applications of Human Strengths*. SAGE Publications. 624s.
- Mazer, J.D., Dipaolo, M.T., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772-781.
- McCartney, K., Harris, M.J., & Bernieri, F. (1990). Growing up and growing apart: A developmental meta-analysis of twin studies. *Psychological Bulletin*, 107(2), 226–237. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.2.226>
- McWilliams, N. (2022). Psychoanalytická psychoterapie. Portál, 343 s.
- Nakonečný, M. (1988). *Základy psychologie*. Academia, 590 s.
- Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Academia, 336 s.
- Nakonečný, M. (1997). *Encyklopedie obecné psychologie*. Academia, 437 s.
- Nakonečný, M. (1998). *Psychologie osobnosti*. Academia, 336 s.
- Nakonečný, M. (2009). *Psychologie osobnosti*. Academia, 620 s.
- Nakonečný, M. (2021). *Psychologie osobnosti*. TRITON, 654, s.
- Nye, R.D. (2004). *Tri psychologie*. Ikar, 168 s.
- Oravcová, J. (2007). *Kapitoly zo sociálnej psychológie*. IPV, 130 s.
- Pardel, T., & Jurčo, M. (1970). *Úvod do psychológie*. SPN, 453 s.
- Pardel, T. 1972. *Problémy psychoanalytického hnutia*. Bratislava, SPN, 310 s.
- Pardel, T., & Boroš, J. (1975). *Základy všeobecnej psychológie*. SPN, 571 s.

- Pardel, T. (1977). *Motivácia ľudskej činnosti a správania: Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. SPN, 219 s.
- Parkhurst, H.B. (1999). Confusion, Lack of Consensus, and the Definition of Creativity as a Construct. *Journal of Creative Behavior*, 33(1), 1 – 21.
- Peterson, C.H. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press, 386 p.
- Peterson, C.H., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Oxford University Press: American Psychological Association.
- Petrides, K.V. (2009). *Technical Manual for the Trait Emotional Intelligence Questionnaires*. Psychometric Laboratory, 90 p.
- Petrides, K.V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *The British Journal of Psychology*, 98, 273 – 289.
- Piaget, J. (1970). Piaget's theory. In P.H. Mussen, (Ed.), *Carmichael's Manual of Child Psychology*. Wiley.
- Piedmont, R.L. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality. Spiritual Transcendence and the Five Factor Model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
- Plháková, A. (2020). *Dějiny psychologie. 2., přepracované a doplněné vydání*. Grada, 412 s.
- Plevová, I. (2007). *Kauzální atribuce*. Hanex, 142 s.
- Plevová, I., & Petrová, A. (2012). *Obecná psychologie*. UP, 132 s.
- Poliach, V. (2003). *Základy psychologie osobnosti*. EDIS, 74s.
- Popielsky, K. (2005). *Noetická dimenzia osobnosti*. TU, 279 s.
- Prunner, P. (2002). *Výzkum hodnot*. Euroferlag, 243 s.
- Ruisel, I. (2004). *Inteligencia a myslenie*. Ikar, 432 s.
- Ruisel, I. et al. (2006). *Úvahy o inteligencii a osobnosti*. UEP SAV, 200 s.
- Runco, M.A., & Jaeger, G.J. (2012). The Standard Definition of Creativity. *Creativity Research Journal*, 24(1), 92–96.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069 – 1081.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719 – 727
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Grada, 196 s.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Grada, 208 s.
- Říčan, P. (2017). *Spiritualita jako klíč k osobnosti a lidským vztahům*. Dostupné z: <https://spiritualni-poradenstvi.webnode.cz/news/pavel-rican-spiritualita-jako-klic-k-osobnosti-a-lidskym-vztahum/>.
- Salbot, V. et al. (2011). *Črtová emočná inteligencia a psychometrické vlastnosti nástrojov na jej meranie*. UMB PF, 79 s.
- Sawyer, R.K. (Ed.). (2014). *The Cambridge Handbook of the Learning Sciences* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí*. Ikar, 390 s.

- Slezáčková, A., & Janštová, E. (2016). Vztah spirituální inteligence a duševního zdraví: Význam nalézání osobního zmyslu a duchovní praxe. *E psychologie*, 10(2), 18-33.
- Smékal, L. (2002). *Psychologie osobnosti*. Barrister a Principal, 517 s.
- Smékal, L. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Barrister a Principal, 515 s.
- Shultze, R., & Roberts, R.D. (2007). *Emoční inteligence*. Portál, 367 s.
- Schwartz, S.H. (1996). Value priorities and behaviour: Applying a theory of integrated value systems. *The ontario symposium: The psychology of values*, 8, 1996, 1 - 24
- Sillamy, N. (2001). *Psychologický slovník*. UP Olomouc, 146 s.
- Sternberg, R.J., Conway, B.E., Ketron, J.L., & Bernstein, M. (1986). People's conceptions of intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1981, 37-55.
- Sternberg, R.J., & Dettermad, D.K. (1986). *What is intelligence? Contemporary viewpoint on its nature and definition*. Ablex 1986.
- Sternberg, R.J., & Lubart, T. (1992). Creativity: Its Nature and Assessment. *School Psychology International*, 13(3), 243 – 253.
- Sternberg, R.J. (2003). *Driven to despair: Why we need to redefine the concept and measurement of intelligence*. In L.G. Aspinwall & U.M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths*. 319-330.
- Sternberg, R.J., & Lubart, T.I. (2022). *Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity*. Cambridge University Press.
- Stríženec, M. (2005). Spiritualita a jej zisťovanie. Spirituality and its Determination. *Individual and Society*, 8(1), 41-50.
- Stríženec, M. (2007). *Novšie psychologické pohľady na religiozitu a spiritualitu*. UEP SAV, 165 s.
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Portál. 319 s.
- Štefanovič, J. (1977). *Psychológia*. SPN, 318 s.
- Tanner, C., & Christen, M. (2013). Moral intelligence – a framework for understanding moral competences. In *Book: Empirically informed ethics* (pp. 119- 136). Library of ethics and applied philosophy.
- Taročková, T. (1998). Výskum v hierarchii životných cieľov – História a súčasnosť. In *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 33(3).
- The WHOQOL – Group (1994). The development of the World health organization quality of life assessment instrument: the *WHOQOL*. In J. Orley & W. Kuyen (Eds.), *Quality of life assessment: International perspectives*. Springer, (pp. 41 – 57).
- Tokárová, A. (2002). *Sociálna práca*. Kapitoly z dejín, teórie a metodiky sociálnej práce. FF PU, 573 s.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Karolinum, 466 s.
- Vaughan, F. (2002). What is Spiritual Intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42,(2), 16-33.
- Viken, R.J., Rose, R.J., Kaprio, J., & Koskenvuo, M. (1994). A developmental genetic analysis of adult personality: Extraversion and neuroticism from 18 to 59 years of age. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 722–730. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.4.722>

Zvolský, P. (1977). Genetika v psychiatrii. Avicenum, 264s.

Young, J.G. 1985. What is Creativity? *Journal of Creative Behavior*, 19(2), 77 – 87.

Názov: Psychológia osobnosti pre učiteľov – doplnené vydanie

Autori: doc. PaedDr. Lucia Pašková, PhD.  
doc. PhDr. Vladimír Salbot, CSc.

Recenzenti: prof. PhDr. Ingrid Emmerová, PhD.  
doc. PhDr. Viktor Gatiaľ, PhD.

Jazykový korektor: PaedDr. Janka Stehlíková, PhD

Rozsah: 148 s / 7,61 AH

Vydavateľ: Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela  
v Banskej Bystrici – Pedagogická fakulta

ISBN 978-80-557-2264-1

EAN 9788055722641

<https://doi.org/10.24040/2025.9788055722641>



**ISBN 978-80-557-2264-1**