

Třetí,
aktualizované
vydání



Občanský a společenskovědní základ

přehled středoškolského učiva



edika.

Občanský a společenskovední základ

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz

edika.

**Mgr. Ladislav Buček, JUDr. Klára Hamuláková, Mgr. Klára Ille,
Mgr. Jan Mochťák, Ph.D., JUDr. Ivana Rabinská, Ph.D.,
PhDr. Jiří Svoboda, CSc., Mgr. Ing. Petr Wawrosz,
Mgr. Gabriela Zapletalová, Ph.D., JUDr. Lukáš Zapletal**

Občanský a společenskovední základ – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

OBČANSKÝ A SPOLEČENSKOVĚDNÍ ZÁKLAD



PŘEHLED STŘEDOŠKOLSKÉHO UČIVA

Mgr. Ladislav Buček, JUDr. Klára Hamuláková, Mgr. Klára Ille,
Mgr. Jan Mochťák, Ph.D., JUDr. Ivana Rabinská, Ph.D.,
PhDr. Jiří Svoboda, CSc., Mgr. Ing. Petr Wawrosz,
Mgr. Gabriela Zapletalová, Ph.D., JUDr. Lukáš Zapletal

Na odborné revizi 3. aktualizovaného vydání spolupracovali:
Mgr. Ladislav Buček, Mgr. Viktor Bělohoubek, Samuel Kohoutek,
JUDr. Ivana Rabinská, Ph.D., Mgr. Jan Slanina

edika.

© Ladislav Buček, 2023
© Jan Slanina, 2023
© Samuel Kohoutek, 2023
© Viktor Bělohoubek, 2023
© Ivana Rabinská, 2023
© Klára Ille, 2023
© Klára Hamuláková, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-266-1899-7

ISBN e-knihy 978-80-266-1905-5 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

Obsah

Úvod	19
1. Člověk jako jedinec	21
1. 1. Člověk jako osobnost (psychologie osobnosti)	21
1. 1. 1. Determinanty lidské psychiky	22
1. 1. 2. Vývoj lidského života a psychický vývoj jedince	24
Etapy vývoje osobnosti	24
Prenatální období (cca 9 kalendářních měsíců)	24
Kojenecké období (od narození do 1 roku)	25
Batolecí období (zhruba od 1 roku do 3 let)	25
Předškolní věk (od 3 let do 6 let)	25
Mladší školní věk (od 6 let do 11 let)	26
Starší školní věk – pubescence (od 11 let do 15 let)	26
Adolescence (zhruba od 15 let do 18 až 23 let)	27
Dospělost (zhruba od 18 či 23 do 60 až 65 let)	27
Stáří (od 60 až 65 let)	28
1. 1. 3. Poruchy vývoje osobnosti	29
1. 1. 4. Vybraná pojetí vývoje osobnosti	29
1. 1. 5. Učení	31
4 rady, jak se učit efektivně a aby to nebolelo	34
Styly učení	34
1. 1. 6. Stres, frustrace a deprivace	35
Stres	35
Odstranění stresorů	36
Změna reakce na stresory	37
Vytvoření větší odolnosti (zvyšování frustrační tolerance)	37
Frustrace	38
Deprivace	39
1. 1. 7. Duševní poruchy	40
1. 2. Psychické jevy	40
1. 2. 1. Psychické procesy	41
Vnímání, představy a fantazie	41
Myšlení a řeč	42

Paměťové procesy	43
Motivace (potřeby, zájmy, ideály a hodnoty)	44
1. 2. 2. Psychické stavy	45
Pozornost	45
Emoce, city a volní jednání	46
1. 2. 3. Psychické vlastnosti (struktura osobnosti)	47
Schopnosti	47
Temperament, charakter a povahové rysy	48
1. 3. Psychologie	51
1. 3. 1. Vývoj	51
1. 3. 2. Aplikační oblasti a psychologické disciplíny	51
1. 3. 3. Psychologické teorie a směry	52
Behaviorismus	52
Psychoanalýza	52
Humanistická psychologie	54
Gestaltismus	54
Kognitivní psychologie	54
Transpersonální psychologie	54
1. 3. 4. Metody výzkumu v psychologii	54
2. Člověk a společnost	56
2. 1. Sociologie	56
2. 1. 1. Definice a funkce sociologie	56
2. 1. 2. Vývojové fáze sociologie	57
Období velkých teorií (19. stol. až počátek 20. stol.)	57
Období velkých výzkumů (meziválečné období, první polovina 20. stol.)	58
Období velkého hledání (období po 2. sv. válce, druhá polovina 20. stol.)	58
Hlavní paradigmaty sociologie	59
Česká sociologie	60
2. 1. 3. Metody a techniky sociologického výzkumu	60
2. 2. Člověk ve společnosti	62
2. 2. 1. Socializace	62



2. 2. 2. Sociální nerovnost	63
Vymezení sociální nerovnosti	63
Moc, autorita a legitimizace nerovnosti	64
2. 2. 3. Sociální status a mobilita	65
Sociální status	65
Sociální mobilita	65
2. 2. 4. Migrace	66
Hlavní příčiny migračních vln	67
2. 2. 5. Struktura společnosti	67
Pojetí sociální struktury	67
Teorie tříd	68
Alternativní pojetí sociální struktury	69
Modely společnosti	69
2. 2. 6. Společenský vývoj	70
Sociální dynamika	70
Tradiční vs. moderní společnost	70
2. 3. Sociální útvary	71
2. 3. 1. Seskupení a skupiny	71
Definice a příklady skupin a seskupení	71
Fungování a druhy sociálních skupin	73
2. 3. 2. Rodina	73
Definice, funkce a druhy rodiny	73
Problémy současné rodiny	75
Stárnutí populace	76
2. 3. 3. Sociální role	76
2. 4. Sociální vztahy	77
2. 4. 1. Formální a neformální vztahy	77
2. 4. 2. Konflikty	77
Definice a příčiny konfliktu	77
Zvládání konfliktu	78
2. 4. 3. Soutěž a spolupráce	78
2. 4. 4. Sociální komunikace	79
Vymezení sociální komunikace	79
Druhy komunikace	79
2. 4. 5. Sociální kontrola	81

2. 5. Kultura a civilizace	81
2. 5. 1. Kultura	81
Definice a pojetí kultury	81
Hlavní funkce kultury	82
Různost a druhy kultur	82
2. 5. 2. Víra a náboženství	83
Pojem a význam víry v životě	83
Náboženství a ateismus	83
Hlavní světová náboženství	84
2. 5. 3. Masová komunikace a kultura	86
2. 6. Základní problémy života společnosti	87
2. 6. 1. Sociální deviace a patologie	87
Vymezení sociální deviace a patologie	87
Základní druhy sociální patologie	88
2. 6. 2. Sekty a nová náboženská hnutí	89
2. 6. 3. Problematika intolerance a fanatismu	89
3. Občan a demokracie	92
3. 1. Politologie	92
3. 1. 1. Předmět, metody a postavení v systému věd	92
3. 1. 2. Vývoj politického myšlení	93
3. 1. 3. České politické myšlení	94
3. 1. 4. Moderní politické myšlení ve světě	95
3. 2. Stát	95
3. 2. 1. Pojem a znaky státu	95
3. 2. 2. Vznik a vývoj státu	96
3. 2. 3. Funkce státu	97
3. 2. 4. Státní občanství	97



3. 2. 5. Právní stát	98
3. 2. 6. Formy státu	98
3. 2. 7. České státní symboly	99
3. 3. Právní základy státu	101
3. 3. 1. Ústava a ústavní principy	101
Vymezení, druhy a funkce ústavy	101
Dělba moci a princip brzd a rovnováh	101
3. 3. 2. Ústava ČR	102
Český ústavní vývoj	102
Současná Ústava ČR	103
3. 3. 3. Lidská práva	104
Pojetí lidských práv a svobod	104
Historické dokumenty k ochraně lidských práv	105
Poválečné koncepce ochrany lidských práv	105
Listina základních práv a svobod	106
Domáhání se ochrany lidských práv a svobod	106
3. 4. Principy dělby státní moci, orgány státní moci a jejich struktura	107
3. 4. 1. Dělba moci v politickém systému ČR	107
3. 4. 2. Hlavní subjekty státní moci v ČR (státní orgány)	108
Zákonodárná moc (legislativa)	108
Výkonná moc (exekutiva)	110
Soudní moc (jurisdikce)	112
3. 5. Demokracie	112
3. 5. 1. Pojem a znaky demokracie	112
Vymezení a historický vývoj demokracie	112
Znaky demokracie	113
3. 5. 2. Druhy demokracie	113
3. 5. 3. Přednosti a nedostatky demokracie	114
3. 5. 4. Ohrožení demokracie	115

3. 6. Politika a politické subjekty	116
3. 6. 1. Pojmy politika, politický režim a systém	116
Politika a její trojdimenzionální pojetí	116
Politický systém a režim	117
3. 6. 2. Politická participace a politická kultura	118
Politická kultura a veřejné mínění	118
Politická participace	118
3. 6. 3. Politický pluralismus	119
3. 6. 4. Politické strany	120
Pojem a funkce politických stran	120
Druhy politických stran	121
Koalice politických stran	122
Systémy politických stran	122
3. 6. 5. Politické doktríny a ideologie	123
Pojem a funkce ideologie	123
Liberalismus	124
Konzervatismus	124
Socialismus	125
Komunismus	125
Rasismus	126
Nacionalismus	127
Fašismus, nacismus	128
Anarchismus	129
Feminismus	130
Environmentalismus	130
3. 7. Participace občanů na politickém životě	131
3. 7. 1. Formy přímé demokracie	131
3. 7. 2. Pojem a funkce voleb v demokratických státech	132
3. 7. 3. Volební systémy	133
3. 7. 4. Volby v ČR	135
Volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR	135
Volby do Senátu Parlamentu ČR	135
Volby do Evropského parlamentu (EP)	136
Volby do zastupitelstev krajů	136
Volby do zastupitelstev obcí	136
Volby prezidenta republiky	136



3. 7. 5. Občanská společnost	137
Pojem a funkce občanské společnosti	137
Postavení a funkce společenských organizací	137
Přehled společenských organizací	138
3. 8. Státní správa a samospráva	140
3. 8. 1. Vymezení a funkce státní správy a samosprávy	140
3. 8. 2. Orgány státní správy a samosprávy	141
Orgány státní správy	141
Obce	141
Kraje	143
Podíl občanů na správě obce	145
4. Občan a právo	146
Právo a jeho členění	146
Právní věda	148
4. 1. Právní řád	149
4. 1. 1. Prameny práva	149
Platnost a účinnost zákona	151
4. 1. 2. Právo objektivní a právo subjektivní	151
4. 1. 3. Právo soukromé a právo veřejné	151
4. 1. 4. Právní odpovědi	152
4. 1. 5. Právo hmotné a právo procesní	152
4. 2. Soudní ochrana	153
4. 2. 1. Organizace soudnictví	153
4. 2. 2. Základní zásady organizace soudnictví	154
4. 3. Právní vztahy (poměry)	155
4. 3. 1. Právní skutečnosti	155
4. 3. 2. Fyzická osoba – člověk	155
4. 3. 3. Právnícké osoby	156

4. 4. Obecné občanské právo	156
4. 4. 1. Věcná práva	157
Vlastnické právo	157
Obsah vlastnického práva	158
Držba	159
Věcná práva k věci cizí	159
4. 4. 2. Práva závazková	160
4. 4. 3. Dědické právo	161
4. 4. 4. Rodinné právo	162
4. 4. 5. Civilní právo procesní	162
Prameny civilního práva procesního	163
Civilní proces a jeho druhy	163
Pojmové prvky civilního procesu	164
Zahájení řízení	165
Další průběh řízení na prvním stupni	165
4. 5. Rodinné právo	166
4. 5. 1. Manželství	166
Vznik manželství	166
Zánik manželství	167
4. 5. 2. Vztahy mezi rodiči a dětmi	168
Rodičovská odpovědnost	168
Vyživovací povinnost	168
4. 5. 3. Náhradní rodinná péče	169
Svěření dítěte do péče jiné osoby než rodiče a poručenství	169
Pěstounská péče	169
Osvojení	170
4. 6. Pracovní právo	171
4. 6. 1. Zaměstnanec, zaměstnavatel, pracovněprávní vztahy	171
4. 6. 2. Založení pracovního poměru	172
4. 6. 3. Ukončení pracovního poměru	174
Dohoda o rozvázání pracovního poměru	174
Výpověď	174
Okamžité zrušení pracovního poměru	174
Zrušení pracovního poměru ve zkušební době	175
Ukončení pracovního poměru sjednaného na dobu určitou	175



4. 6. 4. Práva a povinnosti zaměstnanců a zaměstnavatelů	175
4. 7. Trestní právo	176
4. 7. 1. Trestný čin	177
4. 7. 2. Pachatel	177
4. 7. 3. Tresty	178
4. 7. 4. Trestní řízení	179
Subjekty trestního řízení	179
Průběh trestního řízení	180
4. 8. Správní řízení	180
4. 8. 1. Správní řízení dle správního řádu	181
4. 8. 2. Přestupek	183
Sankce za přestupek	185
Napomenutí	185
Pokuta	185
Zákaz činnosti	185
Propadnutí věci nebo náhradní hodnoty	185
Zveřejnění rozhodnutí o přestupku	186
Řízení o přestupku	186
5. Občan a hospodářství	187
5. 1. Ekonomie a její význam pro člověka	187
5. 1. 1. Definice a vymezení ekonomie	187
5. 1. 2. Dějiny ekonomie	187
5. 1. 3. Praktický význam ekonomie	189
5. 1. 4. Hlavní ekonomické pojmy a otázky	189
5. 2. Tržní mechanismus	190
5. 2. 1. Fungování trhu a tržní subjekty	190
5. 2. 2. Poptávka a nabídka na trhu	191
5. 2. 3. Selhání trhu	193

5. 3. Podnikání	194
5. 3. 1. Vymezení a smysl podnikání	194
5. 3. 2. Srovnání zaměstnání a podnikání fyzické osoby	194
5. 3. 3. Druhy podnikání	196
Živnosti	196
Obchodní společnosti	198
Dělení obchodních korporací	198
5. 4. Peníze a cenné papíry	200
5. 4. 1. Vývoj, druhy a funkce peněz	200
Měnový systém	201
5. 4. 2. Cenné papíry	201
Druhy cenných papírů	201
Burzy	202
5. 4. 3. Inflace	203
5. 4. 4. Bankovní soustava	204
Centrální banka	204
Komerční banky	205
5. 4. 5. Pojištění	205
5. 4. 6. Hospodaření jedince a domácnosti	206
Rozpočet domácnosti	206
Financování potřeb	206
Spoření a investice	207
Formy placení a platební doklady	207
5. 5. Národní hospodářství a úloha státu v tržní ekonomice	208
5. 5. 1. Makroekonomické ukazatele a jejich vliv na životní úroveň občanů	208
5. 5. 2. Zásahy státu do tržní ekonomiky	209
5. 5. 3. Státní rozpočet	210
Struktura státního rozpočtu	210
Daně	211
Transfery (dávky)	212



5. 6. Člověk ve sféře práce	214
5. 6. 1. Práce a pracovní síla	214
5. 6. 2. Předpoklady pro výkon povolání	215
5. 6. 3. Odměňování za práci	216
5. 6. 4. Nezaměstnanost	216
5. 6. 5. Politika zaměstnanosti	217
6. Občan, Evropa, mezinárodní společenství a svět	219
6. 1. Mezinárodní vztahy	219
6. 2. Evropská integrace	220
6. 2. 1. Důvody a výhody ekonomické integrace	220
6. 2. 2. Podstata a průběh evropské integrace	221
Historické pokusy o integraci Evropy	221
Vznik a vývoj Evropských společenství (ES)	221
Utvoření Evropské unie a její vývoj	222
Přístupy k evropské integraci (integrační paradigmaty)	224
6. 2. 3. Evropská unie – význam, cíle a struktura	225
Orgány EU	225
Legislativní proces v EU	227
6. 2. 4. Dopad integrace na život občanů	228
Politiky EU a jejich dopad na každodenní život občanů	228
6. 2. 5. Česká republika jako člen EU	229
Proces přistoupení ČR k EU	229
Zastoupení ČR v orgánech EU	230
Dopady členství v EU na život občanů ČR	230
6. 3. Význam mezinárodních organizací	231
6. 3. 1. Mezinárodní dohody a organizace	231
6. 3. 2. Hlavní mezinárodní organizace a jejich funkce	231
Organizace spojených národů (OSN, United Nations, UN)	231
Rodina organizací OSN	233
Role OSN při řešení mezinárodních konfliktů	234
Organizace severoatlantické smlouvy (North Atlantic Treaty Organisation, NATO)	237
Další mezinárodní organizace	238

6. 3. 3. Zapojení ČR a EU do mezinárodních organizací	240
Motivace zapojení ČR a EU do mezinárodních organizací	240
Členství ČR v mezinárodních organizacích	240
6. 4. Postavení ČR ve světové politice a hospodářství	242
6. 5. Planetární problémy	243
6. 5. 1. Lokální, regionální a globální procesy	243
6. 5. 2. Globalizace	244
Charakteristika, příčiny a projevy globalizace	244
Dopady globalizace na demokratický stát	244
Dopady globalizace na život občanů ČR	245
Kritika globalizace	245
6. 5. 3. Přehled globálních problémů	246
6. 5. 4. Trvale udržitelný rozvoj	248
Význam a zásady trvale udržitelného rozvoje	248
Realizace zásad trvale udržitelného rozvoje v praktickém životě	250
Uhlíková stopa jako generační střet?	250
7. Člověk v reflexi filozofie a vědy	252
7. 1. Pojem filozofie	252
7. 2. Filozofie a mýtus	254
7. 3. Filozofie a náboženství	255
7. 4. Věda a filozofie	256
7. 4. 1. Pojem vědy	256
7. 4. 2. Klasifikace vědy, redukovatost a abstraktnost vědy, vztah filozofie a vědy	257
7. 5. Vznik filozofie	259
7. 6. Filozofické disciplíny	261
7. 7. Základní filozofická paradigmat	262
7. 7. 1. Přehled základních paradigmat	262
7. 7. 2. Současné postmoderní myšlení	263



7. 8. Povaha skutečnosti – Ontologie	264
7. 9. Filozofické problémy poznání – Epistemologie	268
7. 9. 1. Možné přístupy k problematice poznání	268
7. 9. 2. Pravda a poznání	272
7. 10. Příroda a svět	274
7. 11. Člověk jako přírodní a kulturní bytost	276
7. 11. 1. Člověk jako filozofický problém	276
7. 11. 2. Filozofické pojetí dějin	278
7. 12. Etika a její předmět	279
7. 12. 1. Základní pojmy etiky	279
7. 12. 2. Svoboda, vůle a svědomí	281
Pojmy svoboda, vůle a svědomí	281
Vztah svědomí, viny a norem	283
7. 12. 3. Kořeny současné etiky	284
7. 12. 4. Relativnost etických hodnot – dobro a spravedlnost	287
8. Logika	290
8. 1. Význam, vývoj a vymezení logiky	290
8. 2. Základní termíny logiky	291
8. 3. Výroková a predikátová logika	293
8. 3. 1. Výroky a výrokové spojky	293
8. 3. 2. Predikátová logika a kvantifikované výroky	295
8. 4. Argumentace	295
Seznam použité literatury	298
Rejstřík	299

Vážené čtenářky a čtenáři,

toto třetí vydání *Občanského a společenskovědního základu* především zapracovalo novinky a změny, které se udály od minulé edice, tedy mezi začátkem roku 2019 a polovinou roku 2023.

Jsme rádi, že v hodinách *základů společenských věd* či *občanské nauky* se na středních školách věnuje výuka kromě dějin a základních principů také aktuálním tématům. To si zároveň vyžaduje, abychom pravidelně knihu aktualizovali. Dochází totiž jak k legislativním změnám, které ovlivňují zejména oblast práva, ekonomiky, politiky a mezinárodních organizací, tak ke změnám v tom, jaká témata společnost vnímá jako klíčová a jak je řeší. Pro toto vydání jsme tak museli zohlednit například dopady pandemie COVID 19, válku za humny v důsledku napadení Ukrajiny Ruskem, nástup umělé inteligence nebo posun ve vnímání naléhavosti a řešení environmentálních otázek.

Protože svět se nezastaví, budou některé informace i v této knize postupně zastarávat, ale věříme, že hlavním přínosem je její struktura, kdy jméno konkrétního prezidenta či generálního tajemníka nebo poslední novelizaci příslušného zákona si maturanti dokáží snadno vyhledat, když vědí, že by je měli hledat.

Při každém vydání rovněž řešíme, jak optimálně strukturovat obsah, aby plnil zároveň několik úkolů. Primárně se díváme na maturitní okruhy na různých školách, abychom jich co nejvíce pokryli. Dále se snažíme postavit publikaci tak, aby byla vhodnou přípravou na obory na vysokých školách, kam maturanti tohoto předmětu míří nejčastěji, tj. na psychologii, sociologii, politologii a mezinárodní vztahy, ekonomii, právo, filozofii, etiku a příbuzné obory. Zároveň zohledňujeme aktuální znění *Rámcového vzdělávacího programu pro gymnázia*. Například oblast filozofie proto strukturujeme podle tematických okruhů, a nikoli jako dějiny filozofie, kterýchžto publikací je k sehnání přehršel.

Protože jsme přehledovou publikací, nemůžeme jít tolik do hloubky jako dílčí učebnice a text je velmi hutný, máme však pozitivní zpětnou vazbu, že právě pro účely přípravy na maturity a přijímací zkoušky je tato forma vhodná. Ceníme si i škol a kolegů, kde náš přehled využívají jako průvodce celou strukturou předmětu nebo coby „metaučebnici“.

V době internetu, umělé inteligence a mnoha dostupných skvělých pracovních listů, výukových filmů a metodických materiálů, které využívají učitelé na školách, vidíme hlavní přínos naší práce v tom, že představujeme klíčová témata a vycházíme z ověřených zdrojů, takže o kapitoly a informace v knize se mohou studenti i jejich vyučující opřít pro svou další práci. Na knize pracujeme v širokém kolektivu, aby jednotlivé kapitoly zpracovávali odborníci na jednotlivá témata, protože její záběr je velmi široký.

Přejeme Vám, abyste v knize našli to, co potřebujete, a pomohla Vám naplnit Vaše vzdělávací cíle.

Za kolektiv autorů
Ladislav Buček

1. Člověk jako jedinec

Člověk jako celek představuje složitý předmět zkoumání. Přestože má mnoho společného se zvířaty, na rozdíl od nich pracuje, účelně přetváří své okolí, mluví, abstraktně myslí a rozvinul složitý systém společenského života (ekonomika, kultura, dějiny). Každý člověk je jedinečným individuem – jedincem reagujícím na stejné situace specifickým způsobem. Snahou psychologie je nalézt individuální příčiny reakcí lidí na stejné podněty, které nás vzájemně odlišují. Podobně jako zvíře se člověk projevuje vůči okolí svým jedinečným způsobem, který je pozorovatelný i ostatními. Tato aktivita se nazývá **chování**. Je to vnější projev vnitřního prožívání, které není přístupné ostatním lidem. **Prožívání**, to jsou naše pocity, aktuální nálady, které ovlivňují to, jak se budeme v dané situaci chovat. Chování a prožívání existují ve vzájemné interakci. Na rozdíl od zvířat si lidé své pocity či chování dokáží uvědomit, jsou schopni ovládat průběh svých činností, dokáží si vytyčit cíle, a především dokáží mluvit o tom, co prožívají, co je tíží, či naopak těší. To vše jedinci umožňuje **vědomí**, které je podmínkou průběhu většiny psychických funkcí a projevu psychických vlastností. Vědomí má vždy subjektivní charakter. V oblasti vědomí lze rozlišit tři základní okruhy:

- prožívání aktuálního duševního dění,
- uvědomování prožívaného (znovuprožití prožitého – vzpomínky),
- uvědomování sebe sama (uvědomění si „Já“ – všechny obsahy vědomí jsou prožívány a hodnoceny ve vztahu k osobě jedince, jeho postojům a potřebám).

Lze rozlišit několik stavů vědomí:

- **bděle vědomí**: stav charakteristický zvýšenou koncentrací pozornosti, jedinec je připraven reagovat na podněty z okolí a je schopen podat přesné informace o sobě i událostech v okolí,
- **ospalost**: stav charakteristický sníženou úrovní bdělosti, nepřesnosti ve vnímání (např. navený člověk, stav probouzení nebo usínání),
- **spánek**: omezení uvědomování si okolí a vnější činnosti, spánek má různá stadia (střídání REM fáze – zdají se sny, non-REM fáze), obnovování energie organismu.

Zvláštní skupinu tvoří **změněné stavy vědomí**. Mohou být vyvolány chemickými vlivy či psychologickými zásahy (např. meditace, relaxační stavy). Zvláštním psychologicky navozeným stavem je hypnóza, což je stav vědomí projevující se zvýšenou sugestibilitou (ovlivnitelností) a hyperkoncentrací pozornosti. Naše chování je však silně ovlivňováno i poznatky, které si jedinec aktuálně neuvědomuje. Tyto vědomosti byly původně obsahem vědomí, ovšem postupně se staly součástí obsahu tzv. **nevědomí**. Patří sem i zkušenosti, které si můžeme při určité snaze (vzpomínání) opět vyvolat v podobě vzpomínek.

1. 1. Člověk jako osobnost (psychologie osobnosti)

Současná psychologie označuje pojmem „osobnost“ nositele lidské psychiky. Jinak řečeno, je to člověk jako celek po stránce duševní. Osobnost je složitě utvářena v průběhu celého života. Celý tento proces probíhá vždy za vlivu prostředí.

S pojmem „osobnost“ se však lze setkat i mimo psychologickou terminologii. Za osobnost je v naší společnosti považován takový člověk, který dokázal vykonat něco mimořádného, něco výjimečného. Psychologie se pak snaží dopátrat toho, proč se právě ten či onen jedinec stal osobností pro ostatní, jak se mu to podařilo, jaké předpoklady měl, jak je dokázal využít atd.

1. 1. 1. Determinanty lidské psychiky

Osobnost člověka se utváří v průběhu celého života a je jak produktem, tak i spolutvůrcem. Osobnost je formována **vnějšími a vnitřními vlivy**.

Vnější činitelem je prostředí, které nás obklopuje a které lze rozdělit na přírodní (fyzikální, chemické vlivy atd.) a společenské (rodina, škola, přátelé, zaměstnavatel atd.). Společenské působení na člověka je mnohostranné vzhledem k tomu, že je členem mnoha skupin. Nejdůležitější skupinu pro člověka představuje od narození rodina (primární socializace), která jej seznamuje s okolním světem a s jeho kulturou (množství psychologů přikládá ve svých teoriích hlavní význam dětství, rodině a prostředí, ve kterém člověk vyrůstal, např. S. Freud, A. Adler, E. Erikson atd.).

Socializace je proces osvojování si kultury, postupné zvnitřňování (tzv. interiorizace) norem, postojů a hodnot dané společnosti (více viz kapitolu Člověk ve společnosti – str. 62).

Tento proces se nevztahuje pouze k dětství, i když právě v tomto období lidského života je nejintenzivnější, ale provází jedince po celý život. Za nejdůležitější mechanismy socializace lze považovat:

- **Hru:** dítě se prostřednictvím hry učí nové sociální role, pravidla, činnosti atd. (např. role vůdce skupiny dětí při hře).
- **Nápodobu:** napodobování (imitování) chování jedince (např. napodobení úsměvu novorozencem atd.).
- **Ztotožňování:** identifikování se s jiným jedincem, s jeho hodnotami, na základě kterých pozmění své chování.
- **Zpevňování:** podpora některých projevů chování a potlačování jiných (např. zákony, křesťanské desatero atd.). S využitím principu podmiňování společnost odměňuje žádoucí chování a trestá (třeba i jen sociálním tlakem: výtka, posměch, odmítnutí komunikace) chování nežádoucí.
- **Sugesci:** schopnost člověka přejímat nekriticky názory jiných, působení především na citovou stránku, význam sehrává individuální stav jedince a působení prostředí (např. nechat se strhnout na sportovním zápase k výtržnostem).

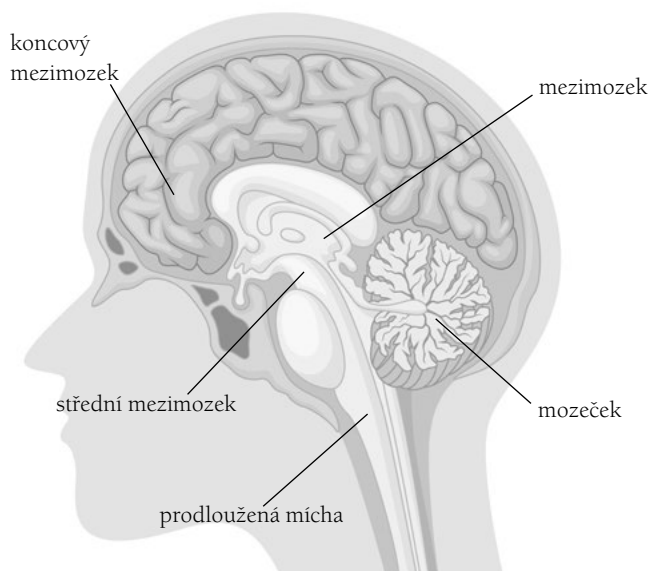
Vnitřními činiteli je vrozené uspořádání organismu (tzv. konstituce). Za základ osobnosti lze považovat dědičnou informaci zakódovanou v **genech**. Rozlišujeme **genotyp**, což je vrozený komplex zděděných vlastností (barva vlasů, oči, stavba a činnosti nervové soustavy – např. zděděné předpoklady k tomu být dobrým šachistou) a **fenotyp**, který se utváří zkušeností během interakce s vnějším životním prostředím a zejména s vlivy výchovy (např. rozvoj předpokladu být dobrým šachistou – přihlášení se do šachového kroužku, pravidelný trénink, šachové turnaje atd.). Je mnoho genů, které se vůbec neprojeví (tzn. neexistuje 100% záruka toho, že dítě vědce bude v dospělosti také budovat vědeckou kariéru). Uplatnění genové informace závisí na vnějším prostředí, přičemž ani stejné prostředí ještě nemusí být zárukou toho, že dítě sportovního manželského páru „odkojené“ v tělocvičně se místo sportu nebude věnovat třeba matematice nebo umění. V lidském organismu lze rozeznat tři **základní regulační soustavy** mající vliv na lidské chování a prožívání:

- **Kosterně-svalová soustava:** úloha opory organismu, umožňuje pohyb, individuální podoba vytváří vnější vzhled jedince.
- **Oběhová soustava:** transport látek v těle (kyslík a další živiny), zajištění hormonální regulace celé osobnosti. Hormony (biochemicky aktivní látky) jsou produktem **endokrinních žláz** (žláz s vnitřní sekrecí):
 - **Štítná žláza:** ovlivnění růstu (hormon tyroxin),
 - **Příštítná tělíska:** ovlivnění vzrušivosti nervové soustavy (hormon parathormon),



- **pankreas (slinivka):** ovlivnění metabolismu cukrů (hormon inzulin),
- **pohlavní žlázy:** ovlivnění rozvoje sekundárních pohlavních znaků (muži - androsteron, testosteron; ženy - estrogen, progesteron),
- **thymus (brzlík):** souvisí s růstem, po pubertě zaniká,
- **nadledviny:** dvě žlázy: kůra - ovlivňuje krevní oběh, výkonnost, termoregulaci, metabolismus vody a minerálních látek (hormon kortin); dřev - mobilizace energie k rychlé reakci (hormony adrenalin, noradrenalin, které se vyplavují např. ve stresu),
- **hypofýza:** dvě žlázy: přední hypofýza - ovlivňuje růst těla, činnost pohlavních žláz, štítné žlázy a částečně nadledvin; zadní - ovlivňuje průběh porodu, množství vody v buňkách.
- **Nervová soustava:** prostřednictvím receptorů přijímá podněty z okolí, následně tyto informace prostřednictvím centrální nervové soustavy zpracovává a vyhodnocuje. Rozděluje se na centrální nervovou soustavu - CNS (páteřní mícha, mozek) a periferní nervovou soustavu - PNS (senzoricko-motorická nervová soustava - spojení receptorů s CNS a výkonnými orgány a vegetativní nervová soustava - řízení vnitřních orgánů).

Základem nervové soustavy jsou nervové buňky **neurony**. Neuron má kromě těla s jádrem výběžky na příjem podnětů (dendrity) a nervové vlákno (axon; kryté myelinovou pochvou), které naopak vede vzruch z neuronu. Na spojení dvou neuronů je synapse. V synaptické šterbině se hromadí látka nazývaná mediátor. Tu uvolňuje axon jednoho neuronu, což vyvolá chemickou a elektrickou změnu, na niž reagují další neurony, s nimiž je spojen (těch může být až 20-30). Naše myšlení je tak dáno cestami, které si mezi neurony vytvoříme a upevníme.



Obr. 1: Centrální nervová soustava

Centrální nervová soustava (CNS) je tvořena:

- **Míchou:** je uložena v páteřním kanálu, v mozku přechází v prodlouženou míchu, končí na úrovni druhého bederního obratle. Spojuje CNS s periferními nervy a v případě jejího přerušení tak může dojít k ochrnutí - čím výše je mícha poškozena, tím větší část těla je zasažena. Přímou v míše je také centrum jednoduchých reflexů.

■ **Mozkem**, který se dále dělí na:

- **prodlouženou míchu**: spojuje míchu a mozek, řídí základní životní funkce, (přístavkové postavení) jako dýchání, činnost srdce a základní reflexy (polykání, kašlání, zvracení),
- **mozeček**: řídí pohyb, rovnováhu a svalové napětí,
- **střední mozek**: odpovídá za reflexy a reakce na zvukové a světelné podněty,
- **mezimozek**: jeho část talamus řídí reakce na podněty a část hypothalamus produkuje hormony, koordinuje nervovou a endokrinní soustavu,
- **koncový mozek**: u člověka je největší částí, skládá se z pravé hemisféry (kreativita, umělecké nadání, rozpoznávání obličejů) a levé hemisféry (logické myšlení, pojmy, řeč). Bazální ganglia na jeho spodní části řídí pohyby, v závitech mozkové kůry jsou centra řeči, zraku, sluchu apod. Povrch koncového mozku je pokryt mozkovou kůrou, kde se formuje vědomá činnost, vůle, tj. to, co nejvíce vnímáme jako naše „já“.

Protože naše psychická činnost je dána fungováním těchto biologických systémů, využívá psychologie hojně poznatků biologie a speciálně neurověd zkoumajících fungování mozku. V jejich objevech je velká naděje na léčení některých nemocí (Alzheimerova choroba, Parkinsonova nemoc, epilepsie, mozková obrna apod.), ale zároveň i nebezpečí manipulace s námi, které se již nyní částečně využívá v marketingu (podprahová sdělení, pachy a zvuky zvyšující chuť nakupovat apod.).

1. 1. 2. Vývoj lidského života a psychický vývoj jedince

Vývojem osobnosti se zabývá **vývojová psychologie**. Vývoj osobnosti, potažmo lidské psychiky se odvíjí od genetické výbavy a prostředí, ve kterém jedinec žije. Mechanismy vývoje (ontogeneze) lidské osobnosti jsou **zrání a učení**. **Zráním** jsou takové změny osobnosti, které jsou určovány biologicky (např. dozrávání nervové soustavy), přičemž úroveň stavu zrání je předpokladem k rozvoji procesu učení. **Učením** se pak odvíjí od interakce (vzájemného vztahu) jedince s prostředím. Jeho výsledkem jsou změny psychických procesů a vlastností navozené vlivem zkušenosti s prostředím.

Etapy vývoje osobnosti

Život každého jedince je posloupností neopakovatelných a nezvratných proměn, mající jak **kvalitativní** (např. zapomínání, ztráta zraku a sluchu atd.), tak i **kvantitativní** rozměr (např. vypadávaní vlasů, zubů atd.). Tyto proměny jsou nazývány **vývojovými změnami** a dle směru působení je dělíme na:

- **evoluční**: vývoj a zdokonalování organismu (např. růst, dozrávání nervové soustavy, zlepšování koordinace, rozvoj vztahů, získávání zkušeností a dovedností atd.),
- **involuční**: snížení fyziologických funkcí (např. zhoršování zraku, schopnost si zapamatovat atd.).

Psychologové se snaží nalézt časové úseky (vývojové etapy) periodicky se opakující v každé další generaci, pro něž jsou charakteristické určité společné vývojové znaky. Je důležité říci, že vývoj jedince jako celek probíhá v na sebe navazujících fázích. Není však při tom plynulý, nýbrž probíhá ve skocích (např. řeč). A v neposlední řadě je maximálně individuální. Od narození, přesněji řečeno od početí, dochází k neustálému narůstání složitosti struktury a funkce osobnosti. Vývoj osobnosti lze dělit například do těchto etap:

Prenatální období (cca 9 kalendářních měsíců)

Začíná početím a končí samotným porodem. Je to období velkého růstu i rozvoje všech fyziologických funkcí. Plod není ve vztahu k matce pouze tím, kdo se přizpůsobuje, ale i on sám podněcuje svou aktivitou matku ke změnám (např. polohy apod). Budoucí dítě je v celém tomto období velmi citlivé na škodliviny, které jej mohou ovlivnit do konce života. Těhotné ženy by se tak měly zcela vyvarovat stresu, alkoholu,



nikotinu či jiných drog. Např. nadměrné požívání alkoholu v těhotenství způsobuje fetální alkoholový syndrom (FAS), který poškozuje mozek, což se projeví např. poruchami paměti dítěte. Z fyziologického hlediska se toto období dělí na:

- **blastemové období:** od oplodnění do první srdeční ozvy,
- **embryonální období:** zhruba od čtvrtého týdne do čtvrtého měsíce vývoje zárodku, utváření nervového systému,
- **fetální období:** trvá do porodu, dozrávání jednotlivých orgánů.

Kojenecké období (od narození do 1 roku)

V této lidské etapě dochází k rozvoji celé řady tělesných i psychických funkcí. Po porodu nejsou všechny kosti zcela osifikované (zkostnatělé), páteř je rovná, postupně dochází k dokončení vývoje nervových drah. Pohyby jsou spontánní a nahodilé (stejný podnět, jiný pohyb). Prvních šest až deset týdnů po porodu se označuje jako období **novorozenecké**. Dítě v tomto období prospí až 20 hodin denně. Významnou úlohu sehrávají tzv. **vrozené reflexy**. Nejvýznamnějšími reflexy jsou sací, polykací, vyměšovací a obranné, které jedinci umožňují přežít. V průběhu prvního roku dítě vysloví své první slovo. Postupně se také učí stabilitě, jejímž vyvrcholením, přes udržení se v sedu, je stoj a chůze s oporou. Svět vnímá v počátku z perspektivy své postýlky či kočárku a později na přelomu prvního roku jej začíná díky své prvotní mobilitě objevovat samo. Nad jeho postýlkou se stále sklánějí lidé, kteří se smějí, ono se snaží napodobovat jejich tvář a stejně tak i slova. Vytváří se tzv. sociální úsměv, jímž nejprve dítě reaguje na všechny lidi (mezi druhým až třetím měsícem), později (kolem osmého měsíce) tento úsměv věnuje jen blízké osobě (nejčastěji matka) a na cizí reaguje pláčem.

Batoletí období (zhruba od 1 roku do 3 let)

Oproti předešlé etapě dochází ke zpomalení somatického růstu. Naopak se výrazněji rozvíjí řeč (slovní zásoba na konci období obsahuje až 1 000 slov), pohybové schopnosti dítěte a celková koordinace. Dítě v této etapě dokáže již samo chodit. Chůze je to však nejistá a kolébavá, přičemž v počátcích je provázena mnoha pády. Prostřednictvím chůze se dítě může přemísťovat, seznamuje se tak s okolím a s předměty, kterými je obklopeno. Začíná se orientovat v čase (používání pojmu ráno – vstává a večer – jde spát). Stále je velmi vázáno na přítomnost rodiče, což se projevuje tzv. **separační úzkostí** (strach, úzkost, znepokojení dítěte při odchodu rodiče i na malou chvíli). Ke konci této etapy se objevuje tzv. **období negativismu** (období prvního vzdoru), kdy dítě vzdoruje vůči všemu a všem (např. odmítání bez racionálního zdůvodnění). V této etapě stráví dítě nejvíce času hrou. Hraje si osamoceně (individuálně), tzn. kreslení, stavba kostek atd. Lze si tak všimnout, že děti na pískovišti si spíše hrají doslova „vedle sebe“ než spolu. Oblíbeným tématem her je i napodobování dospělých či zvířat.

Předškolní věk (od 3 let do 6 let)

Toto období je ve znamení relativního zrychlení přeměny postavy. Tato tělesná „proměna“ je označována jako **první tvarová proměna postavy** – prodlužuje se trup a končetiny, zvýrazňuje se krk a pas. Nejčastější činností je stále hra. Bývá do ní zapojováno již více účastníků (**kooperativní hra**). Dítě se tak učí různým sociálním rolím. Často se lze u rodičů setkat s názorem, že jejich dítě si v tomto věku stále vymýšlí a lže. To se však jen snaží nahradit informace, které doposud nezískalo, nějakou svou fantazijní konstrukcí. Tyto smyšlenky nejsou nazývány odborně lží, ale **konfabulací**. Pokud je dítě vhodně stimulováno vnějším prostředím (rodinou, předškolním zařízením atd.), dochází k výraznějšímu rozvoji jeho smyslového vnímání i intelektových schopností (slovní zásoba na konci období obsahuje přes 3 000 slov). Častěji se začínají objevovat otázky typu „Proč?“, kterými se dítě snaží dopátrat vzájemných vztahů věcí. Oproti předešlému období již dítě není tolik vázáno na přítomnost některého z rodičů, a snaží tak jejich krátkodobou nepřítomnost, pokud je v kolektivu jiných dětí či jiných, jemu známých dospělých. Začíná navštěvovat některé

předškolní instituce, zájmové kroužky atd. Svět vnímá dítě skrze sebe, ze svého pohledu – **egocentricky**. Vysvětluje jej **magicky** (někdo přičaroval déšť) a **antropomorfně**, kdy přisuzuje věcem lidské vlastnosti (autu se na parkovišti po nás stýská).

Mladší školní věk (od 6 let do 11 let)

Dítě doposud trávilo většinu času hrou, se kterou byla spojena velká míra volnosti. Nyní však přichází výrazná změna. Dítěti se mění celková organizace dne a tím, kdo mu ukládá největší díl povinností, je škola. Školu by měly začít navštěvovat pouze děti, které jsou již dostatečně zralé a připravené. Ty, u kterých tomu tak není, ztrácejí sebedůvěru v důsledku neudržení tempa s ostatními. Používá se termínu **školní zralost**, který v sobě zahrnuje:

- **tělesnou zralost**: dostatečnou fyziologickou zralost,
- **kognitivní zralost**: schopnost myšlenkových operací (např. usuzování, vyvozování závěrů atd.) na dostatečné úrovni,
- **citovou zralost**: schopnost sebekontroly, stability atd.,
- **sociální zralost**: schopnost jedince zapadnout do kolektivu a přijmout daná pravidla, normy atd.,
- **motivační zralost**: zaujetí správného postoje ke škole.

Školní zátěž je přizpůsobena dítěti tak, aby nebylo brzy unaveno. Významnou úlohu v procesu učení sehrává pozornost, přičemž dítě tohoto věku ji udrží jen malou chvíli. Postupně se rozvíjí jeho myšlení od konkrétního k logickému. Z počátku převládá u dětí ve vztahu k ostatním spolužákům jakýsi egoismus, kdy si jedinec hledí především sám sebe. Rozvíjí se autonomní morálka, schopnost vnitřní kontroly. Později začíná rozvíjet kamarádské vztahy, a to především s dětmi stejného pohlaví. Počáteční labilita těchto vztahů s častými konflikty směřuje časem k větší stabilitě, kdy si dítě začíná uvědomovat svou sociální příslušnost. V této fázi prudce roste slovní zásoba až na cca 50 000 slov. Dítě také získává schopnost **identismu**, tj. vybavit si (vizuálně představit) něco, co již vidělo.

Starší školní věk – pubescence (od 11 let do 15 let)

Starší školní věk je spojen s tzv. pubertou. Dochází ke druhé **tvarové proměně postavy** – tělesný růst, přibývání hmotnosti, změna obličeje. Pohlavní žlázy (chlapci – varlata, dívky – vaječníky) v tomto období produkují velké množství hormonů (chlapci – testosteron a androsteron, dívky – progesteron a estrogen) a v důsledku toho se rozvíjejí tzv. **sekundární pohlavní znaky** (např. růst ochlupení, změna hlasu, růst žláz atd.). Dívky dospívají do puberty dříve než chlapci, přičemž se u nich v tomto období objevuje první menstruace. Častá je citová labilita (střídání nálad), zvýšená dráždivost či snížená kontrola sebeovládání. Pro vztahy ke druhým lidem, a to především ke starší generaci, je typická kritičnost až radikalismus vůči jejich názorům (v dnešní době např. ohledně hraní počítačových her místo čtení knih, postoje k environmentálním otázkám, postavení LBTQ komunity apod.). Proto se pro danou etapu někdy používá pojmu tzv. **období druhého negativismu** (vzdoru). Snahou je odlišit se (např. oblečením) či upoutat pozornost okolí i za cenu chování, které společnost trestá (např. vandalství, zvýšená hlučnost atd.). Průběh puberty je však značně individuální. Někdo se stáhne spíše do sebe, někdo má naopak tendence ji prožívat intenzivně v interakci se svým okolím. V současné době se poukazuje na významný jev, kterým je tzv. **sekulární akcelerace** (dlouhodobé zrychlení) tělesného vývoje. Zjistilo se, že za posledních 100 let se výrazně urychlil nástup dospívání i celkový tělesný růst. Významnou úlohu ve vztahu k pubertě sehrává rodina, přestože jedinci jsou v těchto letech bližší názory jeho přátel a vrstevníků. Zdravá a fungující rodina je do určité míry zárukou toho, že se jedinec v pubertě neuchýlí k činům, které jsou v konfliktu se společenskými normami a zákony (např. násilnictví, drogy atd.). Oproti předešlým obdobím již začíná také cíleně navazovat vztahy s opačným pohlavím. Na konci etapy pak přichází **rozhodování o profesním směřování**. Je to první důležitý mezník z hlediska profesní orientace, a je proto důležité jej náležitě zvážit třeba i za



pomoci poradenských institucí (např. úřad práce, <https://www.uradprace.cz/poradenstvi-a-ips>, pedagogicko-psychologická poradna: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/pedagogicko-psychologicke-poradny>). V kognitivní oblasti již dospívající umí kombinovat divergentní a konvergentní myšlení a používat abstraktní logické operace.

Adolescence (zhruba od 15 let do 18 až 23 let)

Jedinec ukončil základní školní docházku a je nyní středoškolákem, případně již nastupuje do práce. Přípravuje se cíleně na výkon určitého povolání (např. zedník, klempíř, prodáváč atd.), či je rozhodnut pokračovat i po střední škole v dalším vzdělávání, a to studiem na vyšší odborné škole či vysoké škole. Pro některé je střední škola poslední vzdělávací institucí, po jejímž ukončení vstupují na pracovní trh. Aktuální situace na trhu práce ovlivňuje, nakolik snadné je získat po absolvování školy rychle první zaměstnání. Zatímco v obdobích konjunktury (např. 2016–2023) si mohou i absolventi bez praxe vybírat, v obdobích recese (např. 2009–2012) byla nezaměstnanost absolventů v ČR přes 18 %, v Řecku a Španělsku pak dokonce přes 50 %. Problémy sehnat si práci v takových případech komplikují ekonomickou situaci mladých lidí, proces jejich osamostatňování, ohrožují jejich sebevědomí, nevytváří se pracovní návyky a hrozí i psychické poruchy. Osobnost jedince se v této etapě již stává dospělou. Objevují se trvalejší partnerské vztahy. Přestože je jedinec již fyzicky vyspělý, může ještě cítit jisté nedocenění ze strany starších lidí, mj. s poukazem na jeho nedostačující sociální zkušenosti (např. při výchově dětí, v zaměstnání atd.). Flexibilita vymezení tohoto životního stadia odpovídá tomu, kdy se jedinec zapojí po studiu zcela do pracovního procesu a kdy se pozvolna začne měnit vztah jeho ekonomické závislosti na rodičích atd. Dřívější trend osamostatnění se v mladším věku (např. nalezení si vlastního bydlení, brzký vstup do manželství atd.) je nyní střídán fenoménem, kdy mladí lidé žijí delší dobu s rodiči (finanční náročnost celkového osamostatnění se, problémy s nalezením a ufinancováním bydlení, větší podíl osob studujících vyšší odborné a vysoké školy).

Dospělost (zhruba od 18 či 23 do 60 až 65 let)

Dospělost lze členit na tři další vývojová období, kdy každé z nich je obsahově odlišným. Prvním obdobím je tzv. **raná dospělost (od 18 či 23 let do 35 let)**. Jedinec v tomto období stojí na počátku pracovní kariéry. Jako absolvent se snaží prosadit a postupně pak rozvíjí nabídnutou možnost. Zakládá rodinu a snaží se ji finančně zabezpečit. Začleňuje se do nových sociálních skupin na pracovišti i mimo rodinu. V porovnání s rokem 1993 lidé v České republice uzavírají své první manželství a stejně tak ženy rodí své první dítě ve výrazněji pozdějším věku. Český psycholog Stanislav Kratochvíl vyjmenovává čtyři typická (obecná) očekávání mužů a žen v manželství [viz Rodina – str. 73]:

■ Očekávání mužů:

- **uvařeno, uklizeno:** manželství je pro muže zárukou snadného uspokojení základních potřeb – jídlo a útulný domov,
- **sex, kdykoli se mu zachce:** předpoklad snadné dostupnosti uspokojení sexuálních potřeb,
- **stálý obdiv:** žena by měla muže náležitě obdivovat a patřičně mu to dávat najevo,
- **nezatěžovat starostmi:** zbytečně muže neúkolovat, nepožadovat po něm práce v domácnosti navíc či vyřízení nějaké úřední záležitosti.

■ Očekávání žen:

- **posedět a popovídat:** sdílení zážitků a stejně tak empatické (empatie – vcítění) vyslechnutí toho druhého,
- **duševní porozumění:** otevřené sdílení svých pocitů, prožívání, názorů atd.,
- **vcítění, co žena potřebuje:** mužovo vcítění se do ženy,
- **vyjadřovat lásku po celý život:** souhrn všech předešlých očekávání v dlouhodobějším časovém horizontu (např. nedávat ženě květinu jen v den jejich narozenin, ale i ve dny zcela všední atd.).

S příchodem dítěte do rodiny se objevují nové role – role matky a role otce. Jedinec byl doposud „pouze“ dítětem svého rodiče (a zůstane jím do konce života), nyní je i on rodičem. Na rodičovskou dovolenou odchází v ČR v 98 % ženy, ve 2 % muži, nicméně jejich podíl se v posledních letech pomalu zvětšuje. V důsledku změny rodinné konstelace a dalších vlivů (úbytek romantičnosti, deziluze z reality, nevěra atd.) se mohou v některých případech objevit krize osobního rázu vedoucí až k rozchodu dvojice (první vývojová krize – nejčastěji mezi 3. až 7. rokem trvání manželství). Je nutné podotknout, že výrazné množství rozvádějících se párů, ať už v tomto, či pozdějším období, má děti (ty jsou téměř vždy svěřeny do péče matky). Manželství lze zrušit rozvodem, nikoliv však rodinu, která během tohoto vztahu vznikla (povinnosti rodičů vůči dětem, častost a formy setkávání se atd.).

Druhé vývojové období se nazývá **střední dospělost (od 35 let do 45 let)**. Děti postupně dospívají a již nevyžadují tolik pozornosti, nejsou tolik závislé na rodičích jako v počátcích svého života. Osoby, které byly na rodičovské dovolené, opět startují svou přerušenou pracovní kariéru. Jedinec má již kolem sebe stabilizovanou sociální síť, kterou v případě potřeby náležitě využívá (např. přátele, na které se může vždy obrátit). V tomto období přichází první znatelnější známky involuce (řidnutí a vypadávání vlasů, šedivění, vrásky, pokles pružnosti kůže, pokles výkonnosti paměti), což vede k úbytku výkonnosti v některých oblastech. Na druhé straně se ale může spolehnout na své zkušenosti, znalosti a navázané vztahy. V rámci profesní dráhy si jedinec již našel svou specializaci a dále ji rozvíjí, ale může být také zasažen nutností změnit zaměstnání či se posunout na novou pozici a učit se nové věci, což je stále častější s tím, jak se v současnosti rychle prosazují informační technologie a nové pracovní postupy. Obecně přitom platí, že čím je člověk starší, tím hůře tyto změny nese a obtížněji se jim přizpůsobuje. V této etapě přichází tzv. druhá vývojová krize manželství (17 až 25 let manželství). Je spojena s fakty, jako je uvědomění si nevyhnutelnosti stárnutí, postupné osamostatňování dětí, kdy tím rodičům vzniká určitá „prázdnota“, či snaha muže „užít si“, dokud je „ještě čas a síly na to stačit“ (tzv. druhá míza, často ztělesněná románekem s mladší ženou, či dokonce založení druhé rodiny) atd.

Třetím obdobím je tzv. **pozdní (starší) dospělost (od 45 let do 60 až 65 let)**. Jak se postupně prodlužuje věk dožití a zvyšuje se věk odchodu do důchodu, posouvá se v literatuře také hranice věku mezi dospělostí a stářím. Takže jako dnešní maturanti se možná dožijete toho, že ještě v 70 letech nebudete ve stáří. Projevy involuce jsou čím dál znatelnější. Postupně klesá pracovní výkonnost, objevují se výraznější zdravotní problémy, trend k celkovému „usazení se“. Lze se však setkat i s lidmi, pro které jejich věk nepředstavuje žádný limit ve výkonnosti a celodenní aktivitě. Mnozí lidé i přes involuční projevy dosahují v této etapě profesního vrcholu. Ovšem v případě ztráty zaměstnání jsou uchazeči o práci tohoto věku považováni zaměstnavateli za nevýhodné z hlediska jejich přizpůsobivosti (adaptability), možné časté nemoci či neznalosti nových technologií atd. Lidé tohoto věku jsou tak často dlouhodobě nezaměstnanými (tj. déle než rok). S odchodem a osamostatňováním dětí zažívají rodiče pocit osamění, tzv. pocit „**prázdného hnízda**“, kdy před nimi stojí velké množství volného času. Objevuje se také nová role – role prarodiče. U žen nastupuje **klimakterium (přechod)**, kdy se ukončuje menstruační cyklus a klesá hladina ženských hormonů. Jeho projevy jsou návaly horka, pocení, podrážděnost, emoční labilita. U mužů také klesá hladina testosteronu, mohou se objevit např. problémy s prostatou, i když nejsou tak výrazné.

Stáří (od 60 až 65 let)

Toto období lze dodatečně členit na **rané stáří (od 60 až 65 let do 75 let)** a **pravé stáří (od 75 let)**. Znatelně se již projevuje fyzické i psychické opotřebování jedince. Podobně jako v počátcích života se člověk nyní opět stává závislým na péči ostatních. Umožňuje-li zdravotní stav jedince vykonávat fyzickou činnost, pak si člověk mnohdy po odchodu do důchodu snaží najít formu nějakého přivýdělku (např. pomocné kancelářské práce, uklizení, hlídání objektů atd.). Jedinec pak může dále rozvíjet sociální kontakty (není izolován doma) a současně to pro něj znamená významnou finanční podporu. Vyrovnávání se se



stářím a nevyhnutelně se blíží smrti je vysoce individuální záležitostí. Někteří lidé jsou stále při svých možnostech aktivní a rozvíjí sociální síť, navzdory úmrtí některých dosavadních přátel. Jiní propadají trdomyslnosti, uzavírají se do sebe a vůči okolí jsou až nepřátelští. Významným mezníkem tohoto období je smrt jednoho z partnerů a s ní zažívané pocity osamělosti. V České republice se ženy v průměru dožívají vyššího věku než muži (v roce 2023 byla průměrná délka dožití žen 82 a mužů 76,1 roku).

1. 1. 3. Poruchy vývoje osobnosti

Vývoj osobnosti probíhá v na sebe navazujících celcích. V životě existují období, kdy dochází k výraznějšímu urychlení vývoje (pubescence) a kdy je potřebné nejen tělu, ale i psychice věnovat zvýšenou pozornost a péči. Lze se však setkat i s poruchami ve vývoji osobnosti, které mohou její normální vývoj opozdit, či dokonce narušit. Je možné rozlišit dva okruhy poruch, lišící se v tom, zda mají počátek v období před narozením či těsně potom (organické poškození mozku, specifické vývojové poruchy), anebo zda jsou získané v průběhu života (sekundární poruchy intelektu). Do okruhu **poškození vzniklého před či těsně po narození** patří:

■ **Poruchy vzniklé organickým poškozením mozku:**

- **oligofrenie:** trvalé poškození intelektu: lehká mentální retardace (IQ 69–50), středně těžká MR (IQ 49–35) těžká MR (IQ 34–20) a hluboká MR (IQ pod 19); starší termíny debilita, imbecilita a idiocie byly opuštěny, protože se z nich staly nadávky; lidé s lehkou MR jsou s jistými omezeními, resp. s pomocí, schopni samostatného života, hlubší postižení již většinou vyžadují celoživotní péči,
- **epilepsie:** záchvatovitě onemocnění (některé formy epilepsie se mohou projevit až v pozdějším věku), má vliv na chování a pozornost jedince,
- **dětská mozková obrna:** porucha hybnosti,
- **lehká mozková dysfunkce:** narušení pozornosti a hyperaktivita dítěte.

■ **Specifické vývojové poruchy učení:** nejde o žádné poškození mozku či jeho onemocnění, ale o specifickou biologickou dysfunkci vážící se k dané činnosti (čtení, psaní atd.), častější u chlapců, projevuje se již v předškolním věku. Existují různé druhy těchto specifických vývojových poruch učení, např.:

- **dyslexie:** vývojová porucha čtení,
- **dysgrafie:** vývojová porucha psaní,
- **dysmuzie:** vývojová specifická porucha hudebních schopností,
- **dyskalkulie:** vývojová specifická porucha matematických schopností,
- **dysortografie:** porucha pravopisu.

Během života pak vznikají tzv. **sekundární poruchy intelektu**. Objevují se jednak při poškození mozku (úrazy), v důsledku stárnutí a chorob (stařecká demence, Alzheimerova choroba, Parkinsonova nemoc), ale jsou také výsledkem vlivu vnějšího okolí (tzv. vlčí děti – izolovány od společnosti, týrány, socializace neproběhla tak, jak měla, atd.) [viz socializace str. 22 a 62].

1. 1. 4. Vybraná pojetí vývoje osobnosti

V psychologii se lze setkat s větším množstvím různých pojetí vývoje osobnosti. Následně uváděné teorie lze považovat za ty ústřední, mající v „krátké“ historii psychologie své neoddiskutovatelné místo. První významný pohled přináší **psychoanalytické pojetí Sigmunda Freuda**. Ten na základě vztahu k **eroto-genním** zónám lidského těla rozdělil psychologický vývoj osobnosti jedince na **pět vývojových stadií**. V rámci každého stadia řeší jedinec konflikty mezi pudovými tendencemi (uspokojení sebe sama bez ohledu na ostatní) a působením společenského okolí (příkazy rodičů, zákony atd.).

- **Orální stadium:** pocit slasti je spojen s přijímáním potravy ústy (kolem 1 roku).
- **Anální stadium:** pocit slasti je spojen se spontánním vyprazdňováním střev, resp. úmyslným zadržováním stolice (mezi 2. a 3. rokem).
- **Falické stadium:** pocit slasti je spojen s genitáliemi (zkoumání pohlavních orgánů), během tohoto stadia vzniká Oidipův či Elektřin komplex – dítě se zamilovává do rodiče opačného pohlaví, rodiče stejného pohlaví vnímá jako soka. Tato fáze pak končí ztotožněním se s rodičem stejného pohlaví (mezi 3. a 5. rokem).
- **Období latence:** psychická energie, tzv. libido, soustředěna na práci ve škole či na mimoškolní činnost (mezi 5. až zhruba 11. rokem).
- **Genitální stadium:** závěrečné vývojové stadium, probouzí se sexualita jedince, navazování „sexuálních“ vztahů. Objevuje se v počátku dospívání, tj. kolem 11. až 12. roku. Dokončením tohoto období vývoj končí, jedinec je zralou osobností.

Neproběhne-li vývoj v pořádku, může člověk „uvíznout“ v některém ze stadií. Důsledkem tohoto ustrnutí je určitá struktura vlastností osobnosti:

- **osobnost orální:** má krajní sklon k optimismu či pesimismu, uznání nebo závisti, manipulativnosti či rezignace atd.,
- **osobnost anální:** má zvýšený sklon k velkorysosti či lakomství, svéhlavosti či podrobnosti, pořádkumilovnosti či nepořádnosti atd.,
- **osobnost falická:** má sklon k ješitnosti či sebezavrhování, domýšlivosti nebo pokoře, slepé odvaze či bázlivosti, promiskuitě či pohlavní zdrženlivosti atd.,
- **osobnost genitální:** vlastnosti jedince jsou rozvinuty přiměřeně.

Dalším významným přístupem je **psychosociální pojetí vývoje**, jehož tvůrcem je **Erik H. Erikson** (1902–1994). Ve svém pojetí vyšel z psychoanalýzy, ovšem na rozdíl od ní bere v potaz i sociálně kulturní vlivy. Život člověka dělí do osmi stadií, přičemž každé z nich znamená pro člověka nový konflikt. Směřování dalšího rozvoje je závislé na vyřešení příslušného konfliktu. Pokud by jedinec konflikt nevyřešil, doslova by „utíkal“ před jeho řešením a jeho vývoj by i přes věkový postup do dalšího stadia stagnoval. Jednotlivá stadia jsou:

- **základní důvěra proti nedůvěře** (od 0. do 1. roku): dítě se v této etapě učí důvěřovat, důležité je vytvořit pro dítě pocit bezpečí (pravidelný spánek, strava atd.), klíčový je vztah k matce,
- **autonomie proti studu a pochybnostem** (od 1 roku do 3 let): i přes stálou závislost na okolí začíná dítě zkoušet nové činnosti – chůzi a mluvení, pokouší se ovládat vyměšování, počátky sebeuvědomování vůči ostatním,
- **iniciativa proti pocitům viny** (od 3 do 6 let): dítě zkouší nové činnosti, vytváří si základní postoj k vlastní odpovědnosti za své činy,
- **snaživost proti pocitům méněcennosti** (od 6 do 12 let): dítě se musí postupně naučit zacházet s předměty kolem sebe, úspěch ve snažení přináší radost – opakem pocit méněcennosti, přechod od hry k produktivní činnosti,
- **identita proti zmatení rolí** (od 12 do 19 let): ustavení si vlastního sebepojetí, místa a smyslu v životě v kontextu společenských rolí, které jedinec zastává a které jsou mu přisuzovány (připsány),
- **intimita proti izolaci** (od 19 do 25 let): schopnost jedince spojit se citově s někým jiným, schopnost sdílení, dle Eriksona spojení dvou identit bez strachu, že přitom ztratím svou vlastní identitu,
- **generativita** (= plození a výchova další generace) **proti stagnaci** (od 25 do 50 let): jedincův život je naplněn, pokud vytváří něco hodnotného, přispívá či pomáhá druhým,



- **integrita proti zoufalství** (od 50 let): ohlédne-li se člověk za svým životem s pocitem dobře vykonaného díla, zažívá pocit osobního naplnění a snáze se vyrovnává s příchodem smrti, není-li však tomu tak, nastupuje zoufalství a obava z blížícího se konce.

Jean Piaget (1896–1980) rozdělil životní stadia člověka jednak z pohledu vývoje **poznávacích funkcí** (vývoj od jednoduchých poznávacích procesů ke složitějším), ale také z pohledu **morálního vývoje dítěte**. Z hlediska vývoje kognitivních funkcí jde o následující stadia:

- **Senzomotorické (0–2 roky)**: svět poznává skrze pohyby a vnímání, dospívá k uvědomění si vztahu mezi vlastním pohybem a výsledkem (zmáčkne hračku a ta piští).
- **Předoperační (2–7 let)**:
 - etapa symbolického a předpojmového myšlení (2–4 roky): dítě ví, že dělá věci jen jako (tankuje autíčko) a užívá slova pro předpojmy (autem je konkrétní rodinné auto nebo obecný pojem auta),
 - etapa názorného myšlení (4–7/8 let): pojmy už užívá obecné, ale jen pro věci, které si lze dobře představit, konkrétní (jablíčko, nočník).
- **Konkrétních operací (7/8 – 11/12 let)**: děti už využívají v myšlení logické postupy, ale pouze v závislosti na názorném vnímání.
- **Formálních operací a abstraktního myšlení (11/12 let, průběh dospívání)**: dosažení schopnosti abstraktního myšlení.

V druhém případě rozlišil dvě stadia:

- **heteronomní jednání dítěte**: jednání je určováno normami zcela převzatými od lidí z okolí, především rodičů,
- **autonomní jednání dítěte**: jednání podle zvnitřněných norem, které jsou i nějakým způsobem modifikovány zkušeností a přizpůsobeny dané kultuře a době.

1. 1. 5. Učení

Učení probíhá po celý život jedince a je přiřazováno k základním autoregulačním mechanismům, na jejichž základě se formuje vědomí, chování a osobnost jedince. Učení prolíná každou hru i práci. Opakem učení je vrozené. Učení se nejčastěji vymezuje ze dvou hledisek:

Učení v širším pojetí chápeme jako proces, ve kterém si jedinec osvojuje individuální zkušenost. Tato definice učení zahrnuje všechny situace, činnosti, zpracování a uložení informací, se kterými se jedinec setká během svého života.

Učení v užším pojetí se vztahuje k řízenému učení ve školních podmínkách, na kurzech vzdělávání dospělých či v rámci sebevýchovy a sebevzdělávání. Chápe se jako záměrné a systematické získávání vědomostí, dovedností a návyků, rozvíjení poznávacích schopností, postojů, hodnot, osobnostních vlastností a formování chování a jednání.

Učení je aktivní proces a nelze je vnímat jen jako přijímání informací. Je nutné nově nabyté informace také různě třídit, organizovat a především uvádět v praxi. Učení jako složitý psychologický jev je nadřazeno paměti. Úlohou paměti je informace přijímat, podržet a znovu oživovat (vzpomínání), kdežto v rámci učení jsou obsaženy procesy poznávací, citové a volní. Prostřednictvím učení získáváme nové:

- **vědomosti**: učním osvojené poznatky (např. školní vědomosti),
- **návyky**: úkony a operace (pohybové, senzorické, mentální) prováděné takřka automaticky (např. čištění zubů – nejprve je ale nutno dítě tuto dovednost naučit),
- **dovednosti**: cvikem a učním upevněné způsoby provádění určité činnosti (např. řízení auta).