

Zdeněk Helus



ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

**UČEBNICE PRO STŘEDNÍ ŠKOLY
A BAKALÁŘSKÁ STUDIA NA VŠ**



 **GRADA®**

 GRADA®



Zdeněk Helus

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

Učebnice pro střední školy
a bakalářská studia na VŠ

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s.

prof. PhDr. Zdeněk Helus, DrSc.

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

Učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

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

www.grada.cz

jako svou 4581. publikaci

Foto archiv autora

Odpovědná redaktorka Maria Arnautovová

Sazba a zlom Milan Vokál

Zpracování obálky Michal Němec

Počet stran 320

Vydání 1., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-3037-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7200-4 (elektronická verze ve formátu pdf)

OBSAH

Úvod: Cíl a pojetí této učebnice 11

Část první

Vědecká psychologie: Od předchůdců k jejímu zrodu 19

1. Pět zastavení na cestě ke vzniku vědecké psychologie 21

1.1 Zastavení první – důraz na duši 21

1.2 Zastavení druhé – důraz na mysl, vědomí 22

1.3 Zastavení třetí – důraz na reagování 23

1.4 Zastavení čtvrté – zkoumání vztahu mezi psychickými jevy
a mozkiem 24

1.5 Zastavení páté – člověk jako příslušník národa či pohlcený
davem 25

**2. Zrod vědecké psychologie: Čtyři vybrané události jejího
počátku 27**

2.1 Založení první laboratoře 27

2.2 Vydání velkého syntetického díla 29

2.3 Klinická bádání, psychologická pomoc 31

2.4 První testování 35

Část druhá

Současná psychologie: Oblasti jejího vymezení 43

**1. Psychologie: Věda o psychice, o vědomém a nevědomém
prožívání 45**

1.1 Čtyři výchozí poznatky 45

1.2 Vědomí 48

1.3 Vědomí v akci – pozornost 53

1.4 Vědomí a nevědomí 55

1.5 K výzkumům souvisejícím s nevědomím 61

* V úvodu každé části této knihy je vždy její rozvedený, podrobný obsah. Každou část také uzavírají Stručná rekapitulace, Náměty k promýšlení a cvičení, Literatura k rozšiřujícímu a prohlubujícímu studiu.

2. Psychologie: Věda o chování	69
3. Psychologie: Prožívání, chování a neurohumorální systém	72
3.1 K výzkumům psychických korelátů mozkových hemisfér	74
3.2 Nervová soustava, endokrinní systém a psychika	77
3.3 Mozek ve vývoji, plasticita mozku a psychika	78
4. Psychologie: Prožívání, chování a sociokulturní systém	80
4.1 K vymezení pojmu kultura	82
4.2 Přínosy terénních kulturně antropologických výzkumů	83
4.3 Dimenze charakterizující kulturu – jejich psychické koreláty	86

Část třetí

Pohled na základní duševní jevy: Úvod do obecné psychologie	93
--	-----------

1. Vnímání	96
1.1 Od počítku ke vjemu	96
1.2 Smyslové modality	97
1.3 Organizace vjemového pole	101
2. Operování s primárními obsahy mysli: Představy a fantazie	106
2.1 K paměťové představivosti	106
2.2 K podobám a významu fantazijní představivosti	107
3. Myšlení	109
3.1 Druhy myšlení	109
3.2 Myšlení a jazyk	111
3.3 Pojmy/pojmotvorba	113
3.4 K vývoji myšlení	115
4. Emoce, city	120
4.1 Základní znaky emocí	120
4.2 Ke druhům emocí	123
4.3 Aktuální téma: emoční inteligence	125

5. Motivace	128
5.1 Motiv a jeho skladba: potřeby a incentivy	128
5.2 K analýze potřeb	129
5.3 Dvě významná témata výzkumu motivace	133
6. Učení: Základní činnost adaptace a rozvoje osobnosti	137
6.1 Paměť – základní předpoklad učení	138
6.2 K psychofyziologickým základům paměti a učení	143
6.3 Tři základní mechanismy učení	144
6.4 Učení disfunkční	147
6.5 Specifika lidského učení	149
6.6 Usilování o způsoby efektivního učení	151

Část čtvrtá

Osobnost	157
-----------------------	------------

1. Pohled na vlastnosti osobnosti: Triáda základních vlastností	160
1.1 Schopnosti	160
1.2 Temperament	165
1.3 Charakter	169
2. Pohled na vlastnosti osobnosti: Velká pětka / „Big five“	171
3. Pohled na vlastnosti osobnosti: Odolnost	175
3.1 Zátěž a stres	175
3.2 Vulnerabilní versus resilientní vlastnosti	180
4. Já a sebepojetí	184
4.1 Sebepečení a jeho aktualizace	185
4.2 Obsahové oblasti sebepečení	188
4.3 Závěrem	190

Část pátá

Člověk mezi lidmi: Uvedení do sociální psychologie	193
---	------------

1. Základní druhy mezilidských vztahů	195
1.1 Přímé mezilidské vztahy	195
1.2 Vztahy zprostředkované	197

1.3	Vztahy zvnitřněné/interiorizované	198
1.4	Vztahy distancované	199
1.5	Vztahy aktivizující, facilitující, protektivní	199
1.6	Vztahy oslabující, poškozující, omezující	200
2.	K činitelům ovlivňujícím mezilidské vztahy	202
2.1	Vytváření dojmu	202
2.2	Interaktivní posilování výchozího dojmu	204
2.3	Atribuční tendence	208
3.	Sociální začlenění – Problematika sociálních skupin	212
3.1	Hlavní znaky sociální skupiny	214
3.2	Pohled na druhy skupin	215
3.3	Jedinec ve skupině – transformace individua v člena skupiny	216
3.4	K uplatňování vlivu skupiny	222
4.	Sociální interakce a komunikace	231
4.1	Základní druhy komunikace	233
4.2	Komunikace podpůrná	239
5.	Antisociální a prosociální chování: Příklad agresivity versus altruismu	241
5.1	Agresivita ve vztazích mezi lidmi	241
5.2	Prosociální chování, altruismus	245

Část šestá

Člověk ve vývoji: Úvedení do základů vývojové psychologie 251

1.	Vývoj – souvislost s věkem	253
2.	Pět základních úrovní vývoje	254
2.1	Vývoj jako zrání	254
2.2	Vývoj jako učení	255
2.3	Vývoj jako socializace	256
2.4	Vývoj jako edukace	261
2.5	Vývoj jako sebeutváření jedince	265

3. Polarita charakterizující vývoj	267
3.1 Kontinuita versus diskontinuita ve vývoji	267
3.2 Vzestupné versus sestupné/involuční směřování vývoje	270
3.3 Vývojová normalita versus odchylky od ní	272
4. Vývojové epochy a období	275
4.1 Prenatální věk	276
4.2 Vývojová epocha dětství	277
4.3 Epocha dospívání	292
4.4 Dospělost	300
4.5 Stáří	305
5. Závěrem	308
Rejstřík věcný	311
Rejstřík jmenný	314

ÚVOD: CÍL A POJETÍ TÉTO UČEBNICE

Podrobný obsah

1. K rozlišení psychologie laické a odborné/vědecké
2. Devět znaků odborné psychologie
3. Obsahová stavba knihy
4. K dalším studijním pramenům

Cílem této učebnice je poskytnout výchozí, základní orientaci¹ v psychologii těm, kdo se jí dosud nezabývali, anebo mají pocit, že své dřívější seznámení s ní potřebují oživit, nově uspořádat, založit na pevnějších základech. Mám na mysli jednak studenty středních škol, kteří mají předmět psychologie ve svém studijním plánu, samostatně nebo v rámci základů společenských věd, ale také ty, kteří v rámci pokračujícího vysokoškolského studia nebo celoživotního vzdělávání stojí před úkolem absolvovat úvod do psychologie. Kniha je koncipována tak, aby uspokojila i zvědavost těch, kteří si z čistě osobního zájmu chtějí ujasnit, co to psychologie je, na jakých základech je vybudována, k čemu je dobrá. Autor vynaložil úsilí, aby kniha nejen poskytla ty nejdůležitější informace, ale byla i zajímavou. Dbal, aby nezbytné teoretické pasáže byly skloubeny s vhodnými příklady, jak z konkrétních výzkumů, ilustrujících jak psychologie dospívá ke svým poznatkům, tak i z reálného života. Nemělo by uniknout, že psychologie je pomocnicí lidí v jejich rozhodování, překonávání náročných situací, řešení zapeklitých problémů, hledání cest smysluplného a zdravého života.

¹ Hovořím-li o orientaci výchozí a základní, hodilo by se ještě dodat, že to bude orientace stručná. Existují totiž v překladové české literatuře díla, taktéž zamýšlená jako úvody do psychologie, která jsou však nesrovnatelně obširnější. Tak „Psychologie“ R. Atkinsonové a spoluautorů (Portál, Praha 2002) čítá 750 stran velkého formátu; podobný rozsah má i „Psychologie“ S. Kassina (Computer Press, Brno 2007). Autor tak stručného díla, jako je tato učebnice, tedy stojí před téměř nadlidským a riskantní úkolem co vybrat, co vypustit, tak aby obraz psychologie, který podá, zůstal obrazem kořektním.

1. K rozlišení psychologie laické a odborné

Vyjděme z upozornění na skutečnost, že každý z nás je svého druhu psychologem, má své psychologické zkušenosti. To znamená, že se zajímá o lidi kolem sebe, chce znát jejich vlastnosti, chce vědět, proč se chovají tak jak se chovají, co zamýšlejí, na co stačí, jak prožívají určité události, v čem je na ně spolehnutí. V podobném duchu je psychologem i vůči sobě samému, chce se v sobě vyznat a řídit své jednání, aby dosáhl cílů, na kterých mu záleží. Klást si psychologické otázky a hledat na ně odpověď je běžnou nevyhnutelností. V tomto případě ovšem nejde o psychologii odbornou, ale **laickou**.

Laickým psychologem je dívka, která se vážně zamilovala a přemýšlí, zdali její chlapec je ten pravý; klade si otázky, zdali za tím, jak se k ní chová, je opravdu hluboký a trvalý cit.

Když muze opustila partnerka, na které mu záleželo, tak pravděpodobně laicky psychologizuje. Vyjasňuje si, proč se tak stalo: „Co na mé a co na její straně vedlo k tomuto konci a v čem bych se měl změnit, abych v budoucnu podobným selháním předešel?“

Laicky psychologizují rodiče, když zvažují, zda dát dítě na gymnázium, či nikoliv, a kladou si otázky po jeho schopnostech, vytrvalosti a pílí.

Podobně je tomu, když vedoucí obchodu přijímá nového prodavače a snaží se ze vstupního jednání s ním vyvodit, je-li poctivý, bude-li se na něj moci spolehnout, dokáže-li dělat před zákazníky dobrý dojem.

Taktéž provádím laické psychologické sebezpytování, když mne přátelé pozvou na horskou túru a já si musím vyjasnit, zda takovou zátěž fyzicky i psychicky vydržím, zdali mne nepřemůže závrať z výšky, zdali mne vůbec něco takového baví a zda lidé, kteří se takto zaměřují, jsou pro mne těmi pravými.

Laická psychologie může být provozována velmi nešťastně. Známe případy, kdy se někdo v druhých lidech či v sobě samotném opakovaně mýlí, někdy s tragickými důsledky. Známe ale i případy, kdy je laická psychologie praktikována s kromobyčejnou zdatností. Téměř pravidelně se v televizi a tisku dovídáme o podvodnících, kteří dokážou neuvěřitelným způsobem a opakovaně získávat důvěru lidí, aby je okradli, zneužili. Jsou známy bezpočetné historiky o sňatkových podvodnících, kteří vědí, jak jít na opuštěné ženy a „omotat si je kolem prstu“. Ale jsou známy i opačné, pozitivní případy, kdy nám někdo druhý dokáže vdechnout sebedůvěru; tak, že zvládneme věci, na které bychom si jinak netroufali; kdy nám někdo dokáže vnést do duše klid, pozvednout naši mysl když jsme v krizi. Máme radost, že jsme se setkali s dobrým laickým psychologem!

Zvláštním případem laické psychologie je tak zvaná psychologie **narrativní**, založená na vyprávění. Setkáváme se s ní v románech, divadelních

hrách, memoárové literatuře, filmech, rozhovorech o životních osudech. Je nedocenitelným zdrojem inspirací.

Geniálními, klasickými představiteli narativní psychologie jsou například Dostojevský, Strindberg, Proust, Kafka... Shakespeare nás třeba ve svém Othellovi uvádí do zrodu posedlosti žárlivostí a bezmocnosti určitého jedince jí čelit. Psychologizování ale prostupuje i takzvaný lehčí žánr, jmenovitě detektivky: Jádrem je vyprávění, objasňující motiv zločinu.

Již bylo řečeno, že laická psychologie není ušetřena vážných omylů, třeba i s neblahými důsledky. Cesty psychologického poznání a jednání je třeba postavit na pevnější základy, než jakých je laická psychologie schopna. Narativní psychologie nemá za cíl podat ucelený systém psychologického poznání, o který bychom se mohli opřít. Ale život v současné společnosti si naléhavě žádá rozvinuté, argumentované, hodnověrné poznatky, na které se lze spolehnout mnohem více než na závěry a domněnky psychologie laické. Pomysleme například na výběr řidičů veřejné dopravy ve velkoměstě; na odhalování příčin alkoholizmu či drogové závislosti a volbu adekvátní metody léčby; na strategii jednání s člověkem, který trpí úzkostmi ze selhání do té míry, že nedokáže využít schopností, které má apod. Takováto zadání, a mohli bychom uvést bezpočet dalších, se už zcela vymykají možnostem laické psychologie. Jsou to zadání pro **psychologii odbornou**.

2. Devět znaků odborné psychologie

Nadále se budeme zabývat **odbornou psychologií**, tedy **psychologií budovanou na vědeckých základech**. Je pro ni podstatná přítomnost určitých znaků, které jsou ovšem vlastní i jiným vědním disciplínám. Jak ale uvidíme v následujících částech a kapitolách této knihy, aktualizují se v psychologii jí vlastním způsobem, tak jak to odpovídá tomu, čím se zabývá, co je jejím předmětem.

- Vědecká psychologie se opírá o **poznatky, které jsou ověřené, průkazné a tvoří poznatkový systém**. Konkrétně to znamená, že lze doložit, jak se k nim dospělo a jakými opakovanými šetřeními lze jejich platnost znovu potvrdit. Jejich platnost lze podepřít pádnými argumenty. Poznatky nejsou izolované, ale tvoří propojené poznatkové celky.
- S poznatky a poznatkovým systémem souvisí úzce **repertoáry metod a metodických postupů či strategií**, díky kterým k poznatkům dospívá-

me. Repertoár metod je odborníkům široce dostupný a mohou jej využívat všichni, kteří chtějí již provedené výzkumy opakovat, kriticky přezkoumat co do správnosti či širě jejich platnosti, adaptovat na nové situace apod.

- Poznatky nezůstávají jen prostými fakty, ale jsou interpretovány, vysvětlovány co do svých souvislostí s jinými fakty, co do své platnosti, co do svých příčin a následků... Jinými slovy, stávají se součástí **teorie, která krom toho, že poznatky vysvětluje, také otevírá perspektivy cest k poznatkům novým**. Vybízí k formulaci hypotéz, které je třeba ověřovat.
- Poznatky, metody a teorie nachází své vyjádření ve **sdílené terminologii a rozvinutých, ustálených způsobech komunikace**. Na tom je založen vědecký diskurz, který je neodmyslitelným předpokladem vývoje oboru.
- Realizace dosud uvedených znaků nemůže být toliko záležitostí aktivit izolovaných jednotlivců. Tyto znaky jsou vytvářeny a široce realizovány v **odborných a vědeckých centrech, badatelských a aplikačních institucích**, do nichž jsou jednotliví odborníci včleněni, či na která se napojují, která respektují jako zavazující autoritu a pod jejichž přímou či nepřímou kontrolou se nachází. Dnes se stále více prosazuje, aby taková centra byla vpojena do mezinárodních sítí.
- **Postavení odborného psychologa** je dosahováno školením, zajišťovaným vysokoškolskými pracovišti, která pro to mají oprávnění (akreditaci) a vydávají odpovídající kvalifikační osvědčení/certifikáty. Taktéž je stále důrazněji vyžadováno, aby odborný psycholog absolvoval různé formy celoživotního vzdělávání, čímž je zajištěno, že své poznání rozšiřuje; že neustrne, ale drží s vývojem svého oboru krok.
- Odborní psychologové se sdružují ve **stavovská sdružení, garantující rozvoj a prestiž oboru a jmenovitě také etické principy, kterými se řídí**; vytváří směry a hnutí s jasně vyjádřenou koncepcí a definovanými cíli; zakládají fóra, na nichž komunikují své odborné a vědecké problémy; rozvíjí kritickou reflexi cest, kterými se psychologie ubírá, odhalují mezery a nedostatky ve své práci. Tomu slouží konference, semináře a workshopy, časopisy a knižní publikace.

- Ke znakům odborné psychologie na vědeckém základě rovněž patří **utváření vztahů k jiným vědním disciplínám**, které mají s psychologii styčné plochy. Jsou to zejména neurovědy a některé lékařské obory, sociologie, pedagogika a četné další.

- Psychologii charakterizuje široký záběr témat, kterými se zabývá – přesvědčí nás o tom i studium této knihy. Důsledkem je, že **se člení do několika málo základních oborů a velkého množství oborů aplikovaných**. Mezi nimi je ovšem živá komunikace, nastolující základní povědomí o jednotě psychologie jako vědní disciplíny. Základní psychologické obory vytváří fundament, na kterém stavba psychologického poznání spočívá. Jsou to především psychologie obecná, psychologie osobnosti, psychologie sociální, vývojová, biologická. Čtenář této knihy bude s některými z nich blíže seznámen. Aplikované obory zajišťují služby psychologie v nejrůznějších oblastech životní praxe, odpovídají na poptávku po psychologii v současné společnosti. Mezi nejdůležitější patří psychologie klinická (problémy diagnostiky osob s psychickými potížemi a péče o ně), psychologie zdraví (problematika činitelů zdravého způsobu života a předcházení vlivům škodícím zdraví), poradenská psychologie (poskytující kvalifikovanou pomoc lidem v různých oblastech jejich bezradnosti a těžkostí), pedagogická a školní psychologie (řeší problémy adaptace na školu a výuku, činitelů vzdělávacího úspěchu či neúspěchu žáků), psychologie práce (zabývá se podmínkami pracovní činnosti a činiteli ovlivňujícími pracovní výkon), forenzní psychologie (zabývá se psychologickými problémy soudnictví a věznění), psychologie sportu a mnohé další.

3. Obsahová stavba této knihy

Uvedení do psychologie, které je cílem této knihy, rozvedeme v šesti tematických okruzích, kterým budou věnovány její jednotlivé části.

V části první se budeme zabývat **vznikem odborné/vědecké psychologie**. Ujasníme si, že se zde nevynořila ze dne na den. Má své předchůdce, kteří razili jejímu vzniku cestu. A můžeme také zaznamenat události, které už s tímto vznikem přímo souvisí. Takový pohled do minula není jenom zajímavý, je i důležitý: Dává nám pochopit, čím vším bylo třeba projít, co bylo třeba překonat a co muselo vydržet, aby psychologie nabyla své stávající podoby.

V části druhé nás bude zajímat, jak vlastně psychologii dnes definovat. Co je jí dnes souzeno zkoumat, aby dostála úkolům, které jí přináleží v sou-

stavě vědních disciplin. Nebo jinak řečeno, budeme se zabývat otázkou, **co je vůdčím předmětem psychologického zájmu**. Zjistíme, že psychologie nenabízí jednu odpověď, ale odpovědi přinejmenším čtyři. Jsou to ovšem odpovědi, které spolu mohou a měly by souviset. Ujasníme si, co to znamená, že:

- psychologie se zabývá duševními/psychickými jevy, že zkoumá **vědomí a nevědomí**;
- psychologie se zabývá **chováním**;
- psychologie zkoumá, jak psychické jevy a chování souvisí s tělesností člověka, jmenovitě s jeho **neurohumorálním systémem**, a na prvním místě se stavbou a fungováním mozku;
- psychologie zkoumá, jak psychické jevy a chování souvisí s tím, že člověk je od narození do konce života vnořen do **společensko-kulturního systému**, do systému norem a hodnot, zvyklostí a pravidel, které si jej podrobují, která do něho vrůstají, jejichž působení se nemůže vymknout, protože zakládá jeho druhou přirozenost.

V části třetí se budeme zabývat ústředním tématem základní psychologické disciplíny – psychologie obecné. Tématem **základních duševních jevů, které vyčleňujeme z proudu našeho prožívání**. Budeme se věnovat:

- **Vnímání**, kterým vcházíme v bezprostřední kontakt se světem kolem nás, ale také s vlastním tělem; díky vnímání se skutečnosti, která nás obklopuje, dostává její vnitřní, psychické reprezentace.
- **Představám, pamětním a fantazijním**. Ujasníme si jak to, co jsme vnímali, v naší psychice uchováváme, přetváříme, uvádíme do nových souvislostí.
- **Myšlení**, díky kterému dokážeme odhalovat a nastolovat problémy a řešit je. Připomeneme si vztah mezi myšlením a jazykem, který je jeho nejdůležitějším nástrojem, umožňujícím naše myšlení rozvinout, naše myšlenky komunikovat. Zvláštní pozornost budeme věnovat vývoji myšlení v dětském věku a cestám jeho rozvoje ve škole.
- **Emocím, citům**. Vyjdeme ze skutečnosti, že naše prožívání bývá prostoupeno vzrušením, kladným či záporným laděním. Pozornost budeme věnovat také fyziologickým souvislostem emocí a jejich vyjadřování.

Rozlišíme jejich základní druhy. Neopomeneme ani téma, které je dnes aktuální, o kterém se hodně píše a hovoří, téma tzv. emocionální inteligence.

- **Motivaci**, lidskému směřování a usilování. Provedeme klasifikaci potřeb a upozorníme na jejich vztahy s vnějšími popudy/incentivami. Povšimneme si dvou významných témat, která dlouho stála v popředí motivačních výzkumů a ani dnes neztratila svou platnost: témat výkonové motivace a kognitivní disonance.
- **Učení** a v úzké souvislosti s ním také **paměti**. Učení vymezíme jako základní činnost adaptace, opírající se o předchozí zkušenost. Rozlišíme základní mechanismy učení – učení signálům (podmiňováním), učení operantní, učení nápodobou. Pozornost budeme věnovat specifikům lidského učení a snahám o jeho efektivitu ve vzdělávacím procesu. Upozorníme na skutečnost, že učení může za jistých okolností vést i k disfunkčním výsledkům, snižujícím vyhlídky jedince dosáhnout cíle či úspěchu.

Tématem čtvrté části knihy je **osobnost**, tedy individualita, která je nositelem duševních jevů, jednajícím subjektem. Důraz položíme na vyčlenění a charakteristiku základních vlastností; neboli složek osobnosti, jejichž poznání nám umožní jedince pochopit, předvídat, jak se zachová (co dokáže), adresně k němu přistupovat. Zvýšenou pozornost budeme věnovat schopnostem, temperamentu a charakteru, ale také vlastnostem odolnosti a dalším, které nám přibližuje psychologický výzkum. Dalším závažným tématem psychologie osobnosti, kterému se budeme věnovat, bude téma „jáství“, tedy vztahu člověka k sobě samému, jeho sebepojetí.

Část pátá bude věnována psychologické **problematicke mezilidských vztahů**, postavení člověka mezi lidmi, ve společnosti. Bude uvedením do jedné z hlavních psychologických disciplín, **psychologie sociální**. Ujasníme si, co a jak ovlivňuje dojem, který si o sobě navzájem vytváříme, a jak tento dojem ovlivňuje jednání. Dále se budeme zabývat sociálními skupinami, do nichž je člověk začleněn, v nichž má svou pozici, hraje svou roli. Důležitou oblastí, na kterou se rovněž zaměříme, je oblast interakcí a komunikací, v nichž se mezilidské a sociální vztahy odehrávají. Neopomeneme skutečnost, že vztahy mohou být narušené (nabýt asociální či antisociální podoby), a že je třeba hlouběji porozumět i vztahům prosociálním, lidi navzájem sblížujícím.

A konečně poslední, šestá část bude uvedením do **psychologie vývoje**. Bude podán výklad činitelů, kteří vývoj člověka ovlivňují a v návaznosti pak charakteristika základních úrovní vývoje: Vývoje jako zrání, učení, socializace osobnosti, edukace (výchovy a vzdělávání), sebeutváření osobnosti. Následovat bude stručný výklad jednotlivých vývojových epoch a období, jimiž na své cestě životem procházíme.

4. K dalším studijním pramenům

Předložená učebnice samozřejmě není jedinou svého druhu. Minimálně čtyři široce dostupná díla sledují podobné cíle v obdobném rozsahu i tematické skladbě.²

- Maria Fürst: Psychologie (Včetně vývojové psychologie a teorie výchovy). Votobia: Olomouc 1997.
- Hans Kern, Christiane Mehl a další: Přehled psychologie. Portál: Praha 2006.
- Pavel Říčan: Psychologie (Příručka pro studenty). Portál: Praha 2006.
- Marie Vágnerová: Základy psychologie. Nakladatelství Karolinum: Praha 2007.

Doporučuji, aby si student alespoň jedno z nich zvolil pro doplňující orientaci a uvědomil si tak, že různá psychologická témata lze pojednat odlišným způsobem a že jednotliví psychologové se mnohdy různí v tom, na co kladou důraz, jaký výklad volí a jak v jeho prospěch argumentují.

+ + +

Autorovi nezbyvá než popřát všem, kteří se odhodlají k četbě, respektive studiu této knihy, aby v ní nehledali jen soubor poznatků, z nichž budou eventuálně zkoušeni; ale také a především vědění, inspirující na cestě životem. Pomáhající vyznat se v sobě samotném, ve druhém člověku, na kterém nám záleží, v lidech kolem nás. Tak, abychom si byli vzájemným obohacem.

² Čtenář, který klade na své studium vyšší nároky, může s velkým užitekem čerpat z publikací rozsáhlejších, které jsem uvedl výše, v poznámce pod čarou na str. 11 Odkazy na další díla, seznamující se speciálněji zaměřenými tématy, najde čtenář v závěru každé ze šesti částí této knihy.

ČÁST PRVNÍ

VĚDECKÁ PSYCHOLOGIE: OD PŘEDCHŮDCŮ K JEJÍMU ZRODU

Podrobný obsah

1. Pět zastavení na cestě ke vzniku vědecké psychologie

- 1.1 Zastavení první – důraz na duši
- 1.2 Zastavení druhé – důraz na mysl, vědomí
- 1.3 Zastavení třetí – důraz na reagování
- 1.4 Zastavení čtvrté – zkoumání vztahu mezi psychickými jevy a mozkiem
- 1.5 Zastavení páté – člověk jako příslušník národa či pohlčený davem

2. Zrod vědecké psychologie – čtyři vybrané události jejího počátku

- 2.1 Založení první laboratoře
- 2.2 Vydání velkého syntetického díla
- 2.3 Klinická bádání, psychotherapeutická pomoc
- 2.4 První testování

Stručná rekapitulace první části

Náměty k promýšlení a cvičení

Literatura k rozšiřujícímu a prohlubujícímu studiu

Důkladné vysledování významných událostí, pozoruhodných myšlenek a objevitelských činů minulosti, razících cestu současné vědecké psychologií, není cílem této kapitoly.³ Úplně odhlédnout od vytváření předpokladů vzniku současné psychologie by ale nebylo moudré. Díky jejich stručnému přiblížení si uvědomíme, že:

³ Zájemce o tuto oblast odkazujeme na publikace A. Plhákové „Dějiny psychologie“ (Grada, Praha 2006) a M. Hunta „Dějiny psychologie“ (Portál, Praha 2000).

Úsilí orientovat se v tom, co nazýváme duše, duševní život, psychika, mysl, prožívání, vědomí a nevědomí, osobnost, provází člověka po celá tisíciletí. A psychologie je povinována se těmito tématy zabývat, vždyť zaujímají významné místo v poznání, sebepoznání a sebeovládání člověka. A sebepoznání, spolu se sebeovládáním, tvoří jeden ze základů civilizace, kultury, společnosti i individuálního života...

Proměny tohoto úsilí v minulých staletích nás poučují, jak různými cestami se může ubírat, a učí nás pokoře: Vždyť pozoruhodné výkony dnešních psychologů budují na něčem, s čím bylo třeba se vyrovnávat, co bylo nezbytné překonávat, ale také k čemu bylo nezbytné se vracet, jako ke znovu a znovu se připomínajícímu inspiračnímu zdroji.

Náš stručný historizující pohled se omezí na výběr a stručnou charakteristiku pěti mezníků, které na cestě ke vzniku současné psychologie sehrály bezesporu mimořádnou roli. Poté navážeme událostmi, které souvisí se samotným jejím zrodem na přelomu devatenáctého a dvacátého století.

1. PĚT ZASTAVENÍ NA CESTĚ KE VZNIKU VĚDECKÉ PSYCHOLOGIE

1.1 ZASTAVENÍ PRVÉ – DŮRAZ NA DUŠI

Prvé z našich zastavení nás vrací o bezmála dvě a půl tisíciletí zpět – do antického Řecka. Připomíná nám, že v doslovném přetlumočení slovo psychologie znamená nauku o duši (řecké slovo psyché znamená duši). Jak byla tato duše chápána? **Platon** (427–347 př. n. l.), kterého musíme v této souvislosti jmenovat na prvním místě, považoval duši za samu podstatu člověka. **Svou duši má člověk vztah k idejím – jako je krása, pravda, zbožnost, láska... Tyto ideje jsou věčné a svým vztahem k nim, skrze svou duši, má člověk na věčném životě účast.** Respektive měl by, kdyby se nízkými touhami všednodennosti své duši neodcizil, kdyby ji tak říkajíc neztratil ze zřetele, či nezanedbal. Úkolem tedy je, aby člověk svým filozofováním, respektive moudrostí obnovoval svou duševní podstatu, aby obracel skrze svou duši pozornost k idejím, spojujícím je s tím, co trvá, oproti tomu, co mívá a je jenom marným staráním.

Platonův žák **Aristoteles** (384–322 př. n. l.), autor spisu „O duši“, považoval duši za univerzální oživující základ všech bytostí. Lidská duše ovšem není jenom něčím oživujícím, je také činitelem rozumového poznání, kterým dospíváme k pravdě, a volního úsilí, kterým usilujeme o dobré, spravedlivé skutky. A je třeba dbát, abychom duši v těchto jejích kvalitách svým řádným životem posilovali a rozvíjeli. Charakteristické pro Aristotela ale je, že duše není entitou, schopnou existovat mimo tělo, tím méně toužící, aby se od těla osvobodila (jak uvažoval Platon, pro kterého je tělo vězením duše). Duše, včetně své nejvyšší úrovně, kterou je duše rozumová, „není oddělitelná od těla, což platí i o jednotlivých, konkrétních částech duše“.

Ve středověku můžeme vysledovat linii navazující především na Platona, a linii navazující spíše na Aristotela.

Významný představitel linie první, **Augustinus** (354–430), v tomto duchu vyznává: „Chci poznat Boha a duši. Jinak nic? Ne, jinak naprosto nic.“

Jedině takové poznání nás skutečně pozvedá, je spásné, to znamená, otevírá před námi věčnost.

Naopak k Aristotelovi se hlásil vůdčí myslitel vrcholného středověku **Tomáš Akvinský** (1225–1274). V souladu s Aristotelovou naukou kladl důraz na rozum. Ten je naší nejvyšší psychickou obdařeností, díky jejímuž používání dokážeme vládnout citům, ale především vůli: Rozum jí dává jasný směr. Tento jasný směr vůle, řízené rozumem, mapují ctnosti, jako je umírněnost, odvaha, opatrnost, spravedlnost. Díky ctnostem život nepropadá chaosu a neřestem, ale odehrává se v řádu, kterým předjímáme vyšší řád boží lásky.

1.2 ZASTAVENÍ DRUHÉ – DŮRAZ NA MYSL, VĚDOMÍ

S nástupem novověku, jmenovitě osvícenectví a racionalizmu, pojem duše postupně ustupuje a do popředí se dostává skutečnost prožitkově zřejmější, důvěrněji známá – mysl, respektive prožívající nitro člověka. Připomeňme si, že jde o dobu grandiózních výbojů člověka: Jsou objevovány nové kontinenty, rodí se nové cesty poznání, které otevírají nové možnosti vlády člověka nad přírodou, nad osudem; a to vše díky aktivitám mysli, která poznává, promýšlí, rozhoduje se a zvládá. A pokud je pojmem duše stále ještě aktuálním pojmem, pak se postupně proměňuje jeho význam.

Mezi mysliteli této etapy zaujímá přední místo **René Descartes** (1596–1650). Duše na jedné straně – a zde je návaznost na platonsko-aristotelickou tradici – zahrnuje jí bytostně vlastní vrozené ideje duchovní povahy, jako ideu „já“, ideu Boha, či ideu věčnosti nebo dokonalosti (krom toho ale také ideu geometrických axiomů!). Nemenší pozornost si ale zaslouží také ideje odvozené, tj. v duši vyvolané/indukované působením vnějšího světa. Tedy naše zkušenosti s jevy životních okolností. Například vůně květu, hlas hromu, tvar stromu. Především však **duše je dějištěm myšlení, a to myšlení kritického, pochybujícího, zkoumajícího. Tímto směrem se také ubírá slavný Descartův výrok „Myslím, tedy jsem.“** Tento důraz znamená ve svém rozvedení přelomové novum.

Následný spor se rozhořel zejména kolem existence vrozených, duchovních idejí. Například **John Lock** (1632–1704), jeden z vůdčích představitelů anglického empirizmu (směru zdůrazňujícího zkušenost, empirii, oproti spekulaci) existenci vrozených idejí rozhodně popíral: Na svět přicházíme

s myslí prázdnou jak list čistého papíru; a teprve naší zkušeností se mysl naplňuje. Lock se proslavil výrokem, že v mysli je pouze to, co do ní vstoupilo z vnějšího světa, skrze smysly. Proti radikálnímu popírání existence vrozených idejí se neméně rozhodně stavěl například **Gottfried Wilhelm Leibnitz** (1646–1716), připomínáním existence tak zvaných věčných pravd. Rozlišoval dva druhy vnímání: percepci, díky které evidujeme skutečnosti okolního světa, a apercepci, díky které evidujeme věčné skutečnosti, vrozeně obsažené v našem nitru (v duši).

Značný, rovněž převratný význam měla snaha vysvětlit, **jak vlastně mysl funguje**. Důraz byl kladen na **vytváření asociací** – spojují mezi obsahy mysli. Odtud název asociacionismus. Například jeho vůdčí představitel **David Hume** (1711–1776) rozpracoval tři principy tvorby asociací: princip sdružování idejí (obsahů mysli) podle podobnosti, časového či prostorového sousedství (dotyku) a příčiny-následku.

1.3 ZASTAVENÍ TŘETÍ – DŮRAZ NA REAGOVÁNÍ

S rozmachem přírodních věd v průběhu devatenáctého století souvisí i snahy mnoha exponentů psychologicky orientovaného bádání aproximovat k modelu přírodních věd. Psychologii je třeba zakládat na empirických důkazech, vyvozených ze striktně kontrolovaných experimentů. A to i za cenu zúžení pohledu na rozsah psychických jevů: To, co empiricky uchopit nelze, má být ponecháno mimo oblast vědy. Takto se hlásí o slovo nastupující pozitivizmus. V jeho duchu je třeba, aby také vědy, zabývající se duševními projevy člověka, opustily přetrvávající spekulativnost a hledaly jasná, pokud možno experimentem či alespoň střízlivým pozorováním podložená fakta. Nad jiné pádně to vyjadřuje směr, vystupující pod označením **psychofyzika**, aspirující být novým moderním vědním oborem, zkoumajícím vzájemné vztahy mezi fyzikálními jevy a jejich prožíváním, a to co možná nejexaktnějšími měřeními. Vůdčími představiteli byli **Ernst Heinrich Weber** (1795–1878) a **Gustav Theodor Fechner** (1801–1878), působící v Lipsku. Weber se proslavil výzkumy tak zvaných rozdílových prahů při vnímání. Jinými slovy, zajímala jej otázka, jak malé rozdíly mezi podněty (třeba tíhou závaží, intenzitou světla, silou hluku apod.) jsme už s to zaznamenat. Odpověď podává Weberův zákon, konstatující, že při nízkých intenzitách podnětů jsme s to rozlišit menší rozdíly (rozlišovací práh je nižší),

než je tomu u silných podnětů; při vysokých intenzitách jsme s to rozlišit jen rozdíly větší (rozlišovací práh je vyšší). Fechner spolu s Weberem pak formulovali zákon Weber-Fechnerův, který praví, že narůstá-li síla podnětu geometrickou řadou, roste přesnost jeho prožitkového evidování řadou aritmetickou.

Fechner sám dále přišel s rozlišením tak zvaných absolutních a rozdílových prahů smyslové citlivosti. Absolutní práh se týká té nejnižší intenzity podnětu, kterou jsme s to zaznamenat (vyvolá už počitek). Oproti tomu rozdílový práh se týká změn v intenzitě, které jsme s to už zaznamenat jako rozdílné.

1.4 ZASTAVENÍ ČTVRTÉ – ZKOUMÁNÍ VZTAHU MEZI PSYCHICKÝMI JEVY A MOZKEM

Badatelé, zabývající se pochody v mysli a reagováním organismu, si nemohli nepovšimnout souvislostí těchto pochodů a reakcí s určitými **mozkovými centry**. V této linii uvažování a bádání sehráli mimořádnou roli dva neurologové – Francouz **Paul Broca** (1824–1880) a Němec **Karl Wernicke** (1848–1905). Broca zjistil, že existuje mozkové centrum (dnes nazývané centrem Brocovým) řečového projevu; tedy centrum regulující řečovou motoriku. Jeho poškození (úrazem, nádorem) způsobuje, že pacient sice řeči rozumí, ale řečový projev je drasticky omezen, a to aniž jsou jakkoliv poškozeny periferní artikulační orgány. Příčina je tedy centrální, mozková. Pacient, na kterém Broca svůj objev učinil, dokázal odpovídat jen gesty či zvukem „tan“. Řeči druhých normálně rozuměl. Tento fenomén je nazýván motorická afázie.

Wernicke o něco později doplnil Brocův objev nálezem tzv. senzoricke afázie, kdy postižený dokáže normálně produkovat řeč, která ale postrádá smysl; a nerozumí tomu, co říkají druzí. Souvisí to s poškozením jiného mozkového centra, nacházejícího se na vrcholu spánkového laloku mozkové kůry (Wernickovo centrum).

1.5 ZASTAVENÍ PÁTÉ – ČLOVĚK JAKO PŘÍSLUŠNÍK NÁRODA ČI POHLCENÝ DAVEM

Jiným směrem se ubíraly úvahy, respektive pozorování orientovaná na skutečnost, že **člověk je společenským tvorem, že je začleněn**. Povášimně si zde dvou přístupů z druhé poloviny devatenáctého století. Jsou sice navzájem značně odlišné, nicméně – navzdory této odlišnosti – mají jedno společné: Podtrhují, že člověk není toliko jedinec, ale že je také součástí nějaké pospolitosti, respektive nějakého shromáždění lidí a že tato pospolitost mu vtiskuje důležité znaky, které z charakteristik pouhé individuality nemůžeme pochopit, ač jsou pro něho zcela podstatné.

Prvý z těchto přístupů se rozvinul v Německu pod záhlavím „psychologie národů“ (jeho hlavní reprezentanti **M. Lazarus** a **H. Steinhal** vydávají své klíčové dílo v roce 1860). Základní realitou, kterou je třeba se zabývat, je zde tzv. národní duch, respektive duch národa. I když jej příslušníci určité národní pospolitosti svým jednáním a smýšlením také spoluvytváří, je jim v posledku tento duch přece jen nadřazen; je realitou svého druhu, která si jednotlivce podrobuje, orientuje je, vtiskuje jim podstatné znaky, povolává je do svých služeb. Hlavními projevy národního ducha je řeč (národní jazyk), lidové písemnictví, tradiční zvyklosti, národní mythos (epos, sága), rozvinutý cit sounáležitosti motivující k sebeobětování a heroickým činům. I když byl tento myšlenkový proud nesen vlnou dobového nacionalizmu a romantizmu, poukázal – byť po svém – na skutečnosti do té doby opomíjené.

Právě charakterizovaný přístup kladl důraz na **nadindividuální skutečnost, vtiskující životu jedince smysl a řád**; integrující jej do služby většímu lidskému celku sledujícímu své poslání. Oproti tomu druhý z přístupů se orientoval zcela odlišným směrem. Všímal si **proměn chování a myšlení lidí stržených davovým hnutím**, v situacích politických zvrátů, revolučních procesů, výbuchů hromadně prožívaných vášní (hněvu, vzdoru, nenávisti...). Tedy proměn v charakteristikách lidí, nacházejících se v situacích, kdy řád je rozvrácen. Mějme na mysli, že 19. století, na jehož sklonku díla, která zde máme na mysli, vznikala, bylo stoletím násilných revolučních zvrátů.

Nejznámějším z badatelů, orientovaných tímto směrem, je bezesporu **Gustav LeBon**, který vydává v roce 1895 své hlavní dílo „Psychologie davu“. Snažil se zde porozumět změnám, které jedinec prodělává, stává-li se součástí davového hnutí, je-li pohlcen masou, unáší-li ho tzv. hromadná sociální situace. Charakteristická je ztráta způsobilosti s odstupem dění

sledovat, kriticky se vymezit, zvažovat důsledky, zaujímat uvážlivé postoje. Dochází:

- k deindividualizaci (jedinec přestává být sám sebou – je jako všichni ostatní);
- k deracionalizaci (jedinec se přestává rozumně chovat a propadá afektům, pudům, šířícím se mezi účastníky jako nákaza);
- k demoralizaci (jedinec se vzdává morální zodpovědnosti a koná jako všichni, bez zvažování etického dosahu svých činů).

Novější sociálně-psychologické výzkumy odhalují v LeBonově psychologii davu četná zjednodušení. Přesto ale byla impulzem, který nasměroval významný badatelský proud, důležitý pro porozumění člověku v jedné ze stále aktuálních forem jeho sociálního začlenění. Dnes jsou například zkoumány příčiny a projevy davových hnutí fotbalových fanoušků – tzv. rowdies, nebo různé další socio-ekonomicky, rasově či jinak politicky motivované hromadné projevy lidí.