

Zdeněk Helus

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

2., PŘEPRACOVANÉ
A DOPLNĚNÉ VYDÁNÍ

- vývoj vědecké psychologie
- základní duševní jevy
- osobnost
- uvedení do sociální a vývojové psychologie



Zdeněk Helus

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

2., PŘEPRACOVANÉ
A DOPLNĚNÉ VYDÁNÍ

- vývoj vědecké psychologie
- základní duševní jevy
- osobnost
- uvedení do sociální a vývojové psychologie

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

prof. PhDr. Zdeněk Helus, Dr.Sc.

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

2., přepracované a doplněné vydání

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 6877. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Zpracování obálky Antonín Plicka
Foto a obrazový materiál archiv autora
Počet stran 312
Vydání 1., 2018

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

© Grada Publishing, a. s., 2018
Cover Illustration © Depositphotos/lightsource

ISBN 978-80-247-2985-5 (ePub)
ISBN 978-80-247-2990-9 (pdf)
ISBN 978-80-247-4675-3 (print)

Předmluva ke druhému vydání	13
-----------------------------	----

ČÁST PRVNÍ K ROZLIŠENÍ PSYCHOLOGIE LAICKÉ A ODBORNÉ, ROZVÍJENÉ NA VĚDECKÉM ZÁKLADĚ

1. Čtyři znaky odborné, vědecky fundované psychologie	18
1.1 Znak první: Poznatky, terminologie, teorie	18
1.2 Znak druhý: Spolehlivé metody, metodické postupy a strategie	21
1.3 Znak třetí: Psychologie je rozvíjena ve vědeckých centrech, aplikačních institucích	23
1.4 Znak čtvrtý: Utváření vztahů k jiným vědním disciplínám	24
2. Členění psychologie – psychologické disciplíny	25
Stručná rekapitulace první části	27
Náměty k promýšlení a cvičení	27
Základní doporučená literatura	28
Literatura k dalšímu studiu	28

ČÁST DRUHÁ VĚDECKÁ PSYCHOLOGIE: OD PŘEDCHŮDCŮ K JEJÍMU ZRODU

1. Pět zastavení na cestě ke vzniku vědecké psychologie	31
1.1 Zastavení první – důraz na duši	31
1.2 Zastavení druhé – důraz na mysl, vědomí	32
1.3 Zastavení třetí – důraz na reagování	33
1.4 Zastavení čtvrté – zkoumání vztahu mezi psychickými jevy a mozkiem	34
1.5 Zastavení páté – člověk jako příslušník národa či pohlčený davem	35
2. Zrod vědecké psychologie: Čtyři vybrané události jejího počátku	37
2.1 Založení první laboratoře	37
2.2 Vydání velkého syntetického díla	39

2.3	Klinická bádání, psychoterapeutická pomoc	42
2.4	První testování	48
	Stručná rekapitulace druhé části	52
	Náměty k promýšlení a cvičení	53
	Základní doporučená literatura	53
	Literatura k dalšímu studiu	53

ČÁST TŘETÍ

SOUČASNÁ PSYCHOLOGIE: OBLASTI JEJÍHO VYMEZOVÁNÍ

1.	Psychologie: Věda o psychice, o vědomém a nevědomém prožívání	57
1.1	Čtyři výchozí poznatky	57
1.2	Vědomí	60
1.2.1	<i>Dvě základní charakteristiky vědomí</i>	61
1.2.2	<i>Změněné stavy vědomí</i>	63
1.3	Vědomí v akci – pozornost	64
1.4	Vědomí a nevědomí	66
1.5	K výzkumům souvisejícím s nevědomím	68
1.5.1	<i>Podprahové vnímání</i>	68
1.6	Spánek a sen	70
1.6.1	<i>Stadia spánku</i>	71
1.6.2	<i>Sen</i>	73
2.	Psychologie: Věda o chování	75
3.	Psychologie: Prožívání, chování a neurohumorální systém	78
3.1	K výzkumům psychických korelátů mozkových hemisfér	80
3.2	Nervová soustava, endokrinní systém a psychika	82
3.3	Mozek ve vývoji, plasticita mozku a psychika	83
4.	Psychologie: Prožívání, chování a sociokulturní systém	85
4.1	K vymezení pojmu kultura	86
4.2	Přínosy terénních kulturněantropologických výzkumů	88
4.3	Dimenze charakterizující kulturu – jejich psychické koreláty	90
	Stručná rekapitulace třetí části	93
	Náměty k promýšlení a cvičení	94
	Základní doporučená literatura	94
	Literatura k dalšímu studiu	94

ČÁST ČTVRTÁ
POHLED NA ZÁKLADNÍ DUŠEVNÍ JEVY:
ÚVOD DO OBECNÉ PSYCHOLOGIE

1. Vnímání	97
1.1 Od počítku ke vjemu	97
1.2 Smyslové modalitty	98
1.2.1 <i>K rozlišování druhů receptorů</i>	98
1.2.2 <i>Prahy vnímání</i>	100
1.3 Organizace vjemového pole	101
2. Operování s primárními obsahy myslí:	
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	110
3.3 Pojmy – pojmotvorba	112
3.4 K vývoji myšlení	114
3.4.1 <i>Piagetova koncepce čtyř stadií vývoje myšlení u dětí</i>	114
3.4.2 <i>Vygotského koncepce činitelů rozvoje myšlení</i>	117
3.4.3 <i>Škola a vedení žáků k rozvoji myšlení</i>	118
4. Emoce/city	120
4.1 Důležité znaky emocí/citů	120
4.1.1 <i>Prožívání emocí/citů</i>	120
4.1.2 <i>Fyziologické koreláty emocí</i>	121
4.1.3 <i>Výrazy/exprese emocí</i>	122
4.1.4 <i>Šíření emocí</i>	123
4.1.5 <i>Regulace emocí</i>	123
4.2 Ke druhům emocí	123
4.2.1 <i>K tématu základních emocí</i>	124
4.2.2 <i>Vyšší, respektive sociální emoce</i>	124
4.3 Aktuální téma: Emoční inteligence	126
5. Motivace	128
5.1 Motiv a jeho skladba: Potřeby a incentivy	128
5.2 K analýze potřeb	129
5.3 Aktuální téma: Výkonová motivace	133

6. Učení: Základní činnost adaptace a rozvoje osobnosti	135
6.1 Paměť – předpoklad učení	136
6.1.1 <i>Paměť jako proces – jeho tři fáze</i>	138
6.1.2 <i>K druhům paměti</i>	139
6.2 K psychofyzilogickým základům paměti a učení	140
6.3 Čtyři základní druhy učení	141
6.3.1 <i>Učení signálům (podmiňováním)</i>	142
6.3.2 <i>Učení operantní (instrumentální)</i>	142
6.3.3 <i>Učení nápodobou (imitací)</i>	143
6.3.4 <i>Učení vhladem</i>	144
6.4 Učení disfunkční	145
6.5 Specifika lidského učení	146
6.6 Usilování o způsoby efektivního učení	148
Stručná rekapitulace čtvrté části	150
Náměty k promýšlení a cvičení	150
Základní doporučená literatura	151
Literatura k dalšímu studiu	151

ČÁST PÁTÁ OSOBNOST

1. „Já“ a sebepojetí	155
1.1 Sebepečetí a jeho aktualizace	156
1.2 K obsahové orientaci sebepečetí	158
1.3 Sebepečetí a autoregulace osobnosti	160
2. Pohled na vlastnosti osobnosti: Čtveřice základních vlastností	162
2.1 Schopnosti	163
2.1.1 <i>Intelligence</i>	164
2.1.2 <i>Mezníky v pojetí intelligence</i>	164
2.2 Temperament	168
2.2.1 <i>Temperament jako vrozená vlastnost</i>	168
2.2.2 <i>Temperamentové dimenze</i>	170
2.3 Charakter	171
2.4 Odolnost	173
2.4.1 <i>Zátěž a stres</i>	173
2.4.2 <i>Posttraumatická stresová porucha</i>	175
2.4.3 <i>K choroboplodným dopadům stresu</i>	176
2.4.4 <i>Typy osobnosti a stres</i>	177

2.4.5	<i>Vulnerabilní versus resilientní vlastnosti osobnosti</i>	177
2.4.6	<i>Odolná – sebeozdravná osobnost</i>	179
3.	Pohled na vlastnosti osobnosti: Velká pětka – „big five“	181
	Stručná rekapitulace páté části	184
	Náměty k promýšlení a cvičení	184
	Základní doporučená literatura	185
	Literatura k dalšímu studiu	185

ČÁST ŠESTÁ

ČLOVĚK MEZI LIDMI: UVEDENÍ DO SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE

1.	Mezilidské vztahy: Jejich význam a pojetí	190
1.1	Základní druhy mezilidských vztahů	190
1.1.1	<i>Vztahy osobní blízkosti versus vztahy výkonově funkční</i>	191
1.1.2	<i>Vztahy zvnitřněné versus distancované</i>	192
1.1.3	<i>Vztahy zprostředkované</i>	193
1.1.4	<i>Vztahy posilující (aktivizující) versus oslabující (dezaktivizující)</i>	194
1.2	K činitelům ovlivňujícím mezilidské vztahy	195
1.2.1	<i>Vytváření dojmu – efekt primárnosti</i>	195
1.2.2	<i>Interaktivní posilování výchozího dojmu – efekt očekávání</i>	197
1.2.3	<i>Atribuční tendence: Základní atribuční chyba</i>	201
1.2.4	<i>Atribuční tendence: Aktivizující versus dezaktivizující atribuce</i>	202
2.	Sociální začlenění – problematika sociálních skupin	205
2.1	Hlavní znaky malé sociální skupiny	207
2.2	Pohled na druhy malých sociálních skupin	208
2.3	Jedinec ve skupině	209
2.3.1	<i>Transformace individua v člena skupiny</i>	209
2.3.2	<i>Osobnost a role</i>	210
2.4	Vedení skupiny	213
2.4.1	<i>Styly vedení – řízení skupiny</i>	213
2.4.2	<i>K osobnosti efektivně řídicího vůdce –vedoucího</i>	214
2.5	K uplatňování vlivu skupiny	215
2.5.1	<i>K tématu konformity</i>	216
2.5.2	<i>K tématu poslušnosti</i>	218
2.5.3	<i>K tématu předsudků</i>	220

3. Sociální interakce a komunikace	224
3.1 Základní podoby a dimenze komunikace	225
3.2 Druhy komunikace	226
3.2.1 <i>Verbální komunikace</i>	226
3.2.2 <i>Paraverbální komunikace</i>	227
3.2.3 <i>Neverbální komunikace</i>	227
3.2.4 <i>Metakomunikace</i>	231
3.3 Komunikace zdravá – funkční oproti komunikaci nezdravé – disfunkční	231
4. Antisociální a prosociální jednání: Příklad agresivity versus altruismu a lidskosti	234
4.1 Agresivita jako příklad antisociálního jednání	235
4.1.1 <i>K formám agresivity</i>	235
4.1.2 <i>K příčinám agresivity</i>	236
4.2 Prosociální chování – altruismus	238
4.3 Prosociální chování – lidskost	241
Stručná rekapitulace šesté části	242
Náměty k promýšlení a cvičení	243
Základní doporučená literatura	244
Literatura k dalšímu studiu	244

ČÁST SEDMÁ

ČLOVĚK VE VÝVOJI: UVEDENÍ DO ZÁKLADŮ VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGIE

1. Vývoj – souvislost s věkem	247
2. Pět základních úrovní vývoje	248
2.1 Vývoj jako zrání	248
2.2 Vývoj jako učení	249
2.3 Vývoj jako socializace	250
2.3.1 <i>Fáze celoživotní socializace</i>	251
2.3.2 <i>Socializace funkční a disfunkční</i>	252
2.4 Vývoj jako edukace	254
2.4.1 <i>Edukace jako výchova</i>	255
2.4.2 <i>Edukace jako vzdělávání</i>	257
2.5 Vývoj jako sebeutváření jedince	258

3. Polaritý charakterizující vývoj	259
3.1 Kontinuita versus diskontinuita ve vývoji	259
3.2 Vzestupné – evoluční versus sestupné – involuční směřování vývoje	261
3.3 Vývojová normalita versus odchylky od ní	263
4. Vývojové epochy a období	266
4.1 Prenatální věk	267
4.2 Vývojová epocha dětství	268
4.2.1 <i>Období novorozenecké a kojenecké</i>	269
4.2.2 <i>Období batolecí</i>	273
4.2.3 <i>Období předškolní</i>	274
4.2.4 <i>Období raného školního věku</i>	279
4.3 Epocha dospívání	281
4.3.1 <i>Pubescence</i>	281
4.3.2 <i>Adolescence</i>	284
4.4 Dospělost	288
4.4.1 <i>Raná dospělost</i>	288
4.4.2 <i>Střední a vrcholná dospělost</i>	289
4.4.3 <i>Období pokročilé dospělosti</i>	291
4.5 Stáří	292
4.5.1 <i>Stáří rané versus stáří pokročilé</i>	293
4.5.2 <i>Pozitiva stáří – způsoby, jak čelit negativům stárnutí</i>	293
Stručná rekapitulace sedmé části	295
Náměty k promýšlení a cvičení	295
Základní doporučená literatura	296
Literatura k dalšímu studiu	296
Literatura	297
Rejstřík věcný	302
Rejstřík jmenný	309

Předmluva ke druhému vydání

Skutečnost, že tato učebnice vychází ve druhém vydání, dosvědčuje, že plnila svůj účel. Byla studována, mnohým napomohla solidně se orientovat v základech vědecké psychologie i v možnostech jejího využívání; případně se stala užitečným východiskem pro další pronikání do oboru, který sehrává stále důležitější roli v širokém spektru studijních, profesních i běžných životních situací.

Charakteristiky cíle a pojetí učebnice, tak jak byly formulovány před sedmi léty, kdy učebnice vycházela poprvé, zůstávají v platnosti. Cílem je poskytnout výchozí, základní orientaci v psychologii těm, kdo se jí dosud nezabývali, anebo těm, kteří 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 na vyšší úrovni – na úrovni zevrubnějšího promýšlení a tvořivého aktualizování získaných poznatků. A konečně, kniha by měla uspokojit 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 nejen poskytnout ty nejdůležitější informace, ale také nabídnout zajímavou, inspirující četbu. Dbal, aby nezbytné teoretické pasáže byly skloubeny s vhodnými příklady, a to 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.

Ani struktura díla se zásadně nemění. Nově bylo jako samostatná část vyděleno úvodní pojednání o laické versus odborné, na vědeckých základech budované psychologii. Čtenář/student si má uvědomit, že psychologizování patří neodlučitelně k životu; nastupuje vždy, když uvažujeme o druhých lidech či o sobě samotných, když se v nich či v sobě chceme vyznat a rozhodnout se, jak si nadále počínat. Tato obecně praktikovaná psychologie, figurující pod označením psychologie laická, má ovšem své meze. Mnohdy je nezbytné, aby přišla ke slovu psychologie odborná, vědecky fundovaná, opřená o důkazy a podloženě argumentující. Těžiště knihy je pak ve výkladu vzniku a podob této vědecké psychologie a v uvedení do jejích základních disciplín. A sice do psychologie obecné, psychologie osobnosti, psychologie sociální a vývojové. Porozumění člověku v různých životních situacích, při řešení celé řady těžkostí a problémů, se bez nich neobejde.

Sedm let, které uplynuly od vydání prvního, ovšem přinesly ledacos nového, co bylo třeba zohlednit. A také se stalo žádoucím využít poznatků, které z dosavadního používání učebnice vplynuly. Krátce řečeno, nové vydání se stalo výzvou mnohé doplnit a vylepšit. A o to jsem se jako autor pokusil. Nejde o dílo podstatně nové, ale – doufám – v několika ohledech inovované, snad i lepší. Změny jsou také v aktualizaci pramenů, na které odkazují; v uvádění poznatků prokazujících, že psychologie je vědou, která se vyvíjí a jejíž potřebnost narůstá; ve zvýšení důrazu na to, jak psychologie ke svým poznatkům dospívá a jak jich lze využívat.

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

Zdeněk Helus

ČÁST PRVNÍ

**K rozlišení psychologie
laické a odborné, rozvíjené
na vědeckém základě**

Uvedení do tématu

Je nesporné, že každý z nás je svého druhu psychologem, má své psychologické zkušenosti.¹ 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 spolehnouti. V podobném duchu je každý z nás psychologem i vůči sobě samému: Chci se sám v sobě vyznat a řídit své jednání tak, abych dosáhl cílů, na kterých mně záleží. Klást si psychologické otázky a hledat na ně odpověď je běžnou nevyhnutelností. V tomto případě ovšem nejde o psychologii odbornou, ale o psychologii laickou.

Příklad 1

Ukázka běžných životních situací, kdy jsme chtěli nechtě laickými psychology

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 muže 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 na 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. Často se v televizi a tisku dovidáme o podvodnících, kteří dokážou až s neuvěřitelnou obratností získávat důvěru lidí, aby je okradli, zneužili. Jsou známy bezpočetné historicky 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, aniž by se psychologii jakkoliv zabýval, dokáže vdechnout sebedůvěru až 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!

¹ K tématu například Kern, H., Mehl, C. a další (2006); Říčan, P. (2006); Vágnerová, M. (2007). Viz Literatura k dalšímu studiu.

Zvláštním případem laické psychologie je takzvaná **psychologie narativní**, založená na vyprávění. Setkáváme se s ní v románech, divadelních hrách, memoárové literatuře, filmech, v rozhovorech o životních osudech. Je nedocenitelným zdrojem inspirací. Geniálními, klasickými představiteli narativní psychologie jsou například Dostojevský, Strindberg, Proust, Kafka, Čapek... Shakespeare nás třeba ve svém Othellovi uvádí do zrodu posedlosti žárlivostí a bezmocnosti určitého jedince jí čelit. Jeho lady Macbeth je geniálním vystižením posedlosti vládnout nad druhými, realizovat za každou cenu svou touhu po neomezené moci. Narativní 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 schopna laická psychologie, vesměs založená na intuici, osobních zkušenostech, pocitech a dojmech... Ani 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 alkoholismu 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**.

1. Čtyři znaky odborné, vědecky fundované 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.

1.1 Znak první: Poznatky, terminologie, teorie

Vědecká psychologie se opírá především o **poznatky**, které jsou ověřené, průkazné. Poznatky jsou logicky uspořádány tak, že tvoří víceméně ucelený a argumentovaný poznatkový systém. Jeho nezbytnou součástí je **terminologie**, spočívající v jednoznačnosti klíčových slov, zakládající spolehlivé a jednoznačné porozumění prezentované poznatkové oblasti. Logické uspořádanosti, ucelenosti a argumentovanosti poznatků zásadním způsobem napomáhá **teorie**. Teorie zabezpečuje, že poznatky nezůstávají jen prostými fakty, ale jsou interpretovány, vysvětlovány co do svých souvislostí s jinými fakty, co do své platnosti, co do způsobů jejich zjišťování... Teorie krom toho, že poznatky vysvětluje, také otevírá perspektivy cest k poznatkům novým.

Existují na jedné straně **teorie omezeného rozsahu**, zacílené na poměrně ostře, respektive úzce vymezenou, specifickou oblast psychologického poznání. Například na analýzu činitelů vysvětlujících vznik a vývoj výkonové motivace – tedy motivace aktivně přistupovat k úkolům a problémům; nebo na složky inteligence a možnosti jejich zjišťování, s důsledky pro diagnostiku intelektové schopnosti (viz část čtvrtá) apod. Na straně druhé pak existují takzvané **velké, komplexní teorie**, zaměřené na to, co je, či mělo by být základním východiskem psychologického přístupu k člověku. Takových

teorií můžeme rozlišit několik. Navzájem se mohou nesmiřitelně konfrontovat, ale také v diskusi sblížovat, vzájemně inspirovat. Hovoříme pak o **vědeckém diskurzu**, který je jedním z důležitých hybatelů vývoje psychologické vědy.

Stručně si ty hlavní přiblížíme. Je třeba ovšem předeslat, že jednotlivé z nich staví do popředí určitou oblast bádání či praktického využití, neboli charakterizuje je i převládající obsahové zaměření a způsob nakládání s poznatky. A za druhé, že v rámci každé z nich taktéž probíhají diskuse, případně spory či konfrontace, vedené snahou vyjádřit tuto teoretickou pozici co nejlépe.

V současné psychologii můžeme rozlišit pět nejčastěji uváděných takovýchto velkých psychologických teorií. Jsou to:

- **Hlubinné teorie.**² Označením „hlubinné“ poukazujeme na to, že jmenovitě u lidí s psychickými těžkostmi (například depresemi, úzkostmi, intenzivními pocity opuštěnosti a bezmoci, s halucinacemi a bludy...) nestačí všimnout si jen projevů – tedy zůstat na povrchu. Cesta k pochopení a pomoci (v psychoterapii, poradenství) musí vzít v patrnost hlubší vrstvu těchto těžkostí, „jít do hloubky psychiky“. A tu tvoří především to, co dotyčný jedinec prožil a co se přetvořilo ve vnitřní, hlubinné zdroje jeho aktuálních potíží. Zpravidla jde o „nestravitelné“, traumatické, bolestné zážitky z dětství, dokonce už i raného dětství. Dotyčný jedinec si mnohdy tyto zážitky nepamatuje, třeba ani nechce pamatovat, protože jsou až příliš bolestné, čímž jsou mimo jeho kontrolu, a o to více patogenně působí. Dlužno ještě dodat, že onu hlubší vrstvu psychiky dále tvoří pudová hnutí, taktéž se nacházející mimo kontrolu jedince. Hlubinné teorie mají svůj počátek ve **Freudově psychoanalýze** a jejich revizích či doplňcích, označovaných souhrnně jako neopsychoanalýza.³ Hlubinné psychologické teorie představují významný příspěvek k obecnějšímu výkladu člověka (antropologii), prakticky se uplatňují hlavně v psychoterapii a poradenství.
- **Teorie chování.** V protikladu k teoriím hlubinným se zaměřují zejména (nebo dokonce výlučně) na vnější projevy člověka, tedy na jeho chování, chápané v širokém významu tohoto slova. Tak třeba můžeme mít na mysli chování ve smyslu osvojování vědomostí, ale také chování ve smyslu sebeprosazování ve vztahu k lidem nebo úzkostné chování, agresivní chování, mateřské chování atd. Důraz je kladen na utváření chování kladným či negativním zpevněním, jinými slovy odměnami a tresty, opět chápanými v širokém významu těchto slov. Například odměnou může být peněžní ocenění, poskytnutí výhody, ale také souhlasné pokynutí hlavou, sympatizující úsměv. A stejně tak existuje široké spektrum trestání – může jím být trest tělesný, ale také

² Často se setkáváme s označením **teorie psychodynamické**, které má poněkud širší platnost, v mnohém se ale s koncepcemi hlubinné psychologie překrývá. Je tím míněn důraz na vnitřní činitele vývoje osobnosti a jednání, a to nejen vývoje souvisejícího s věkem, ale také a především vývoje souvisejícího s formativními životními událostmi – krizemi, zvraty, konflikty apod., jimž člověk podléhá či které překonává.

³ Mitchell, S. A., Blacková, M. J. (1999). Viz Literatura k dalšímu studiu.

nevěnování pozornosti, ironická poznámka atd. Díky kladnému či zápornému zpevnování (odměňování a trestání) se jedinec svému chování učí – odměňované projevy se stávají častějšími, vstupují do repertoáru chování na rozdíl od projevů trestaných. Teorie chování mají svůj počátek v americkém behaviorismu (Watson)⁴. Jednostranné zdůrazňování vlivu zpevnování a opomíjení vnitřních činitelů, které mohou důsledky zpevnování významně korigovat, ovlivnit, vedly ke vzniku nebehaviorismu.

- **Humanistické teorie.** V opozici jak vůči hlubinně orientované teorii (především psychoanalýze), tak vůči teoriím chování (především behaviorismu) byla rozvinuta humanisticky orientovaná psychologická teorie. Jejím výchozím cílem bylo čelit redukcionismu v pohledu na člověka, který je v obou výše zmíněných koncepcích dobře patrný. Stručně vyjádřeno, člověk je v nich redukován na produkt pudů, respektive raných zážitků, nebo na zpevnování jeho projevů odměnami a tresty, přičemž není bráno v úvahu to, co je pro něj podstatné, co jej činí člověkem v podstatném a povznášejícím významu – a to je jeho svoboda rozhodnout se a v intenci svého rozhodnutí jednat. Vůdčím představitelem je zde **C. R. Rogers**.⁵ Ke své svobodě člověk dospívá, když je svým okolím akceptován, tedy přijímán ve svém úsilí rozvinout se. Akceptace napomáhá pozitivnímu rozvoji – člověk aktualizuje své růstové potenciality a nachází i cestu k druhým lidem.
- **Kognitivistické teorie.** Zde je důraz kladen na význam a charakteristiky úspěšně probíhajících **poznávacích procesů**, na rozvoj poznávání jako základního předpokladu orientace člověka v úkolových situacích, při řešení problémů a životní seberealizaci. V popředí zájmu jsou ve vzájemném propojení poznávací procesy vnímání, paměti, učení ve smyslu osvojování vědomostí a získávání informací, myšlení s důrazem na řešení problémů, metakognice (učit se, jak se učit; poznávat, jak poznávat...). V neposlední řadě, vývojem soudobé společnosti jakožto společnosti vědění, kdy informace, vytváření nových poznatků v nejrůznějších oblastech, objevné zavádění inovací apod. se stává zdrojem společenské prosperity i úspěšnosti individua, význam kognitivních teorií narůstá. Za klasika v této oblasti je považován **J. Piaget**, autor průkopnických výzkumů v oblasti vývoje poznávání u dětí se závažnými důsledky pro efektivitu vzdělávání. V současnosti je jedním z vůdčích představitelů kognitivní teorie **R. J. Sternberg**,⁶ zkoumající mimo jiné způsoby posilování intelektové schopnosti jakožto jednoho z hlavních předpokladů poznávací úspěšnosti. Navazující teorie **konstruktivismu** zdůrazňují aktivitu poznávajícího subjektu, vstupujícího do nových situací vždy s určitým předvědětím, které přechází ve vědomí kognitivní nouze (to znamená nedostačivosti stávajícího předvědětí nový problém zvládat), aby posléze došlo k uvolnění tvořivých sil zvládnutí problému. Důležitou roli při tom sehrává podpůrná komunikace (například učitele a žáka, experta a začátečníka apod.).

⁴ Podrobněji Hunt, M. (2000, s. 233–266). Viz Literatura k dalšímu studiu.

⁵ Rogers, C. R. (2014). Viz Literatura k dalšímu studiu.

⁶ Sternberg, R. J. (2009). Viz Literatura k dalšímu studiu.