

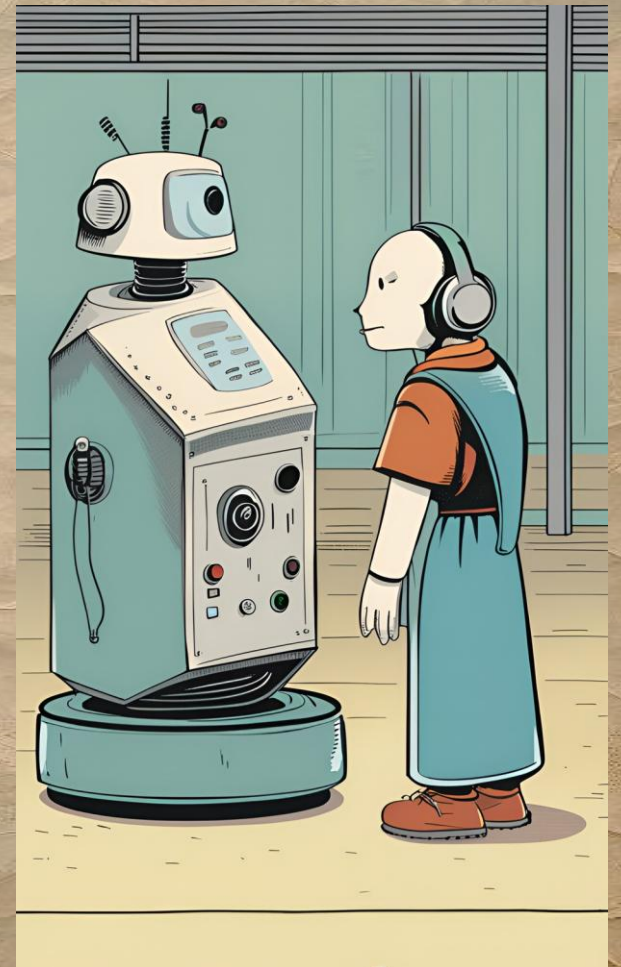
Kognitivní přístup k osobnosti

Myslit je obtížné jako chůze v dešti,
Když sílí vítr a zdá se, že prší víc.

Alberto Caeiro

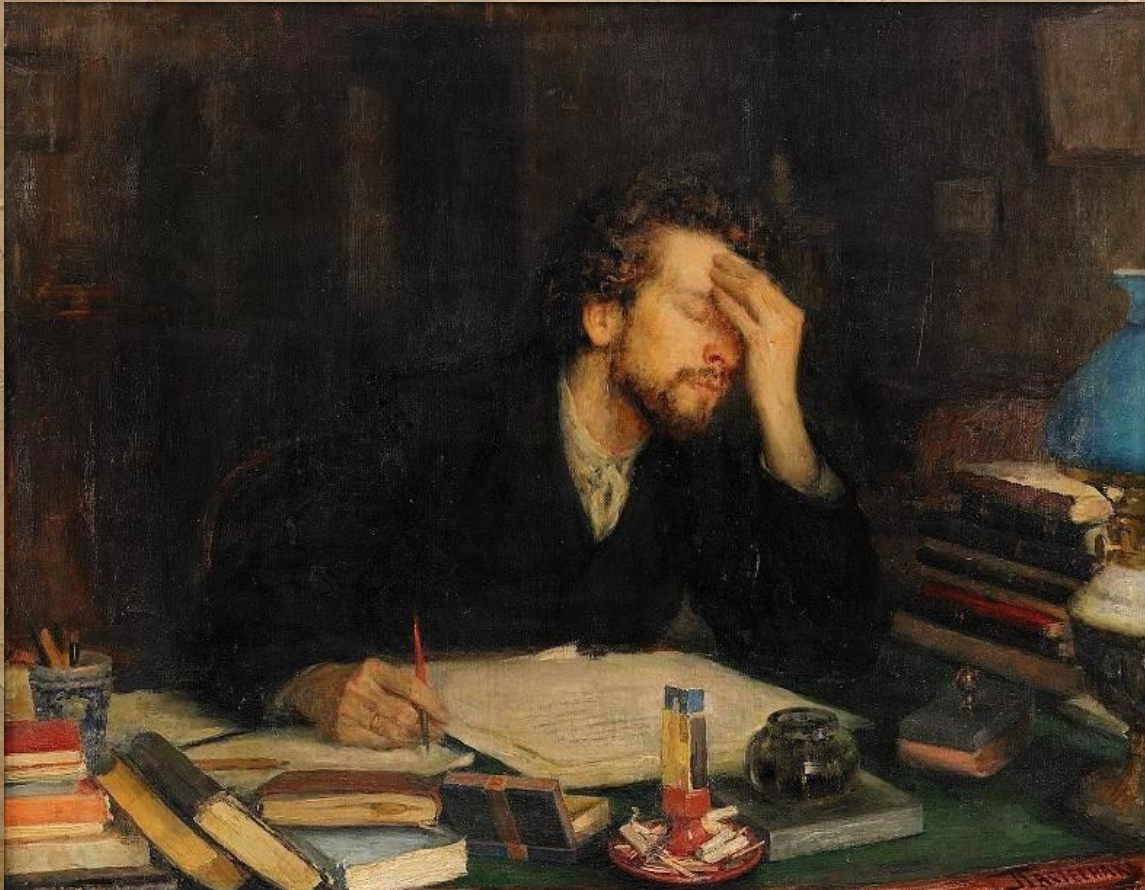
Kognice – chováme se dle toho, jak svět interpretujeme

- Osobnost je víc než stabilní esence
- Dynamický systém, do kterého vstupují naše strategie interpretace světa kolem nás, kognitivních a afektivních reakcí spuštěných konkrétních situací
- Poznávací procesy (jejích kapacita), strategie a interpretace světa vytváří jedinečnou osobnost



Kognitivní styly

- Způsob, jak přistupujeme ke světu – jaké informace vyhledáváme, jak je zpracováváme



Witkin (1962)	Závislost na poli	Jedinec nemá tendence měnit organizaci okolního pole podle sebe, ale pasivně přijímá předloženou strukturu.
	Nezávislost na poli	Jedinec vnímá své okolí jako nezávislé prvky, vnáší do vnímaného svou organizaci a strukturu.
Guilford (1950)	Konvergentní	Jedinec se schopností řešit problémy vyžadující jednu obvyklou správnou odpověď, kterou lze jasně získat z poskytnutých informací.
	Divergentní	Jedinec se schopností řešit problémy, které vyžadují několik stejně přijatelných odpovědí, kde je kladen důraz na jejich množství, různost a originalitu.
Kagan (1964)	Reflexivita	Jedinci, kteří uvážlivě reagují, pečlivě zvažují každou alternativu. Pomalejší tempo, menší pravděpodobnost chyb.
	Impulzivita	Jedinec má rychlé reakce, bez důkladnějšího zvažování a na úkor možného chybování.

Teorie osobních konstruktů

(George Kelly, 1905-1967)

- „člověk jako vědec“
- Soustředí se na proces, jak lidé zpracovávají a interpretují životní zkušenosti, aby dokázali **předvídat a mít pod kontrolou**
- Lidé prostředí a situace **aktivně** zpracovávají a interpretují

„Lidské procesy jsou určovány tím, jak člověk anticipuje budoucí události“
(fundamentální postulát)



Teorie osobních konstruktů

(George Kelly, 1905-1967)

Osobní konstrukt

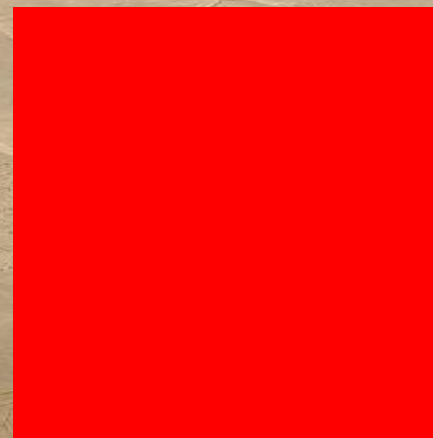
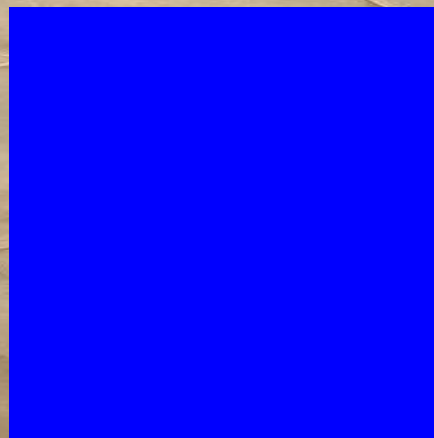
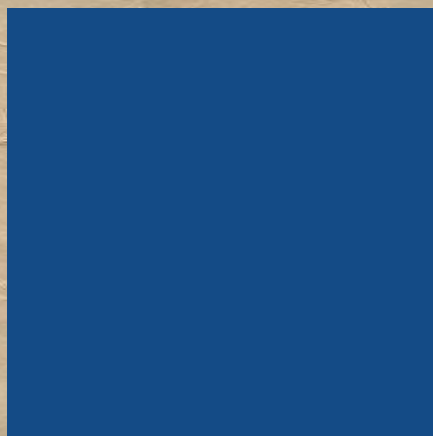
- Způsob, kterým se některé věci/události asociují jako podobné, či odlišné od jiných
- Šablona, která nám umožňuje interpretovat nové situace na základě minulých (protože jsou „podobné“ anebo „odlišné“)
- Založené na bipolárních/dichotomních dimenzích – dva podobné, jedna odlišná zkušenost



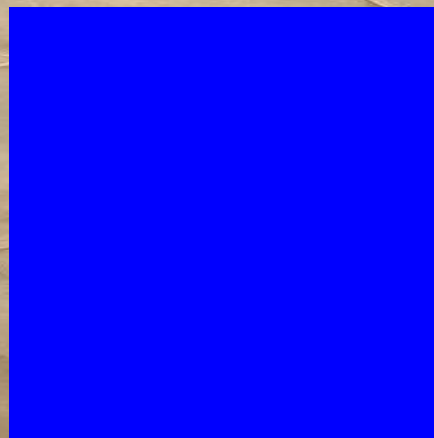
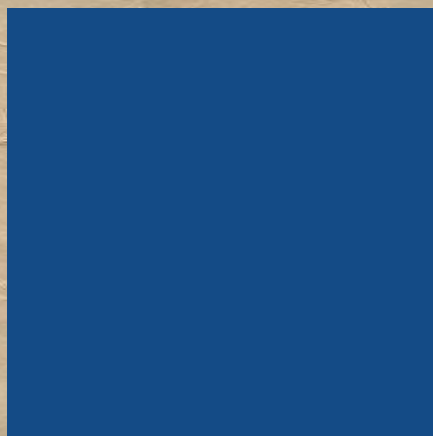
Je tohle modrá?



Je tohle modrá?



Je tohle modrá?



Teorie osobních konstruktů

(George Kelly, 1905-1967)

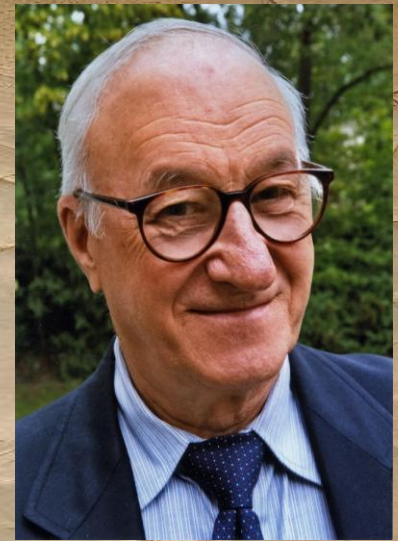
Osobní konstrukt

- Když se konstrukt rozpadne – tedy když už neumožňuje predikovat –
úzkost
- Vlastnosti:
 - **Rozsah vhodnosti** (dobro/zlo vs. Paralelní/podélné parkování)
 - **Ohnisko vhodnosti** – některé situace jsou pro daný konstrukt typičtější než pro jiné
 - **Propustnost** – lze konstrukt měnit?



Sociálně- kognitivní teorie

(Albert Bandura, 1925-2021)



- Důraz na **sociální učení** a **observační učení**
- Pro vývoj je důležitá role kognitivních procesů, vč. **vědomí vlastní účinnosti** (self-efficacy = kompetence)
 - Přesvědčení člověka, že je schopen dosáhnout požadovaného cíle a přizpůsobit tomu své chování
 - Je spojeno s lepšími výsledky na poli vztahů práce a zdraví
 - Vede k větší výkonnosti a odolnosti vůči zátěži

pozorování

učení

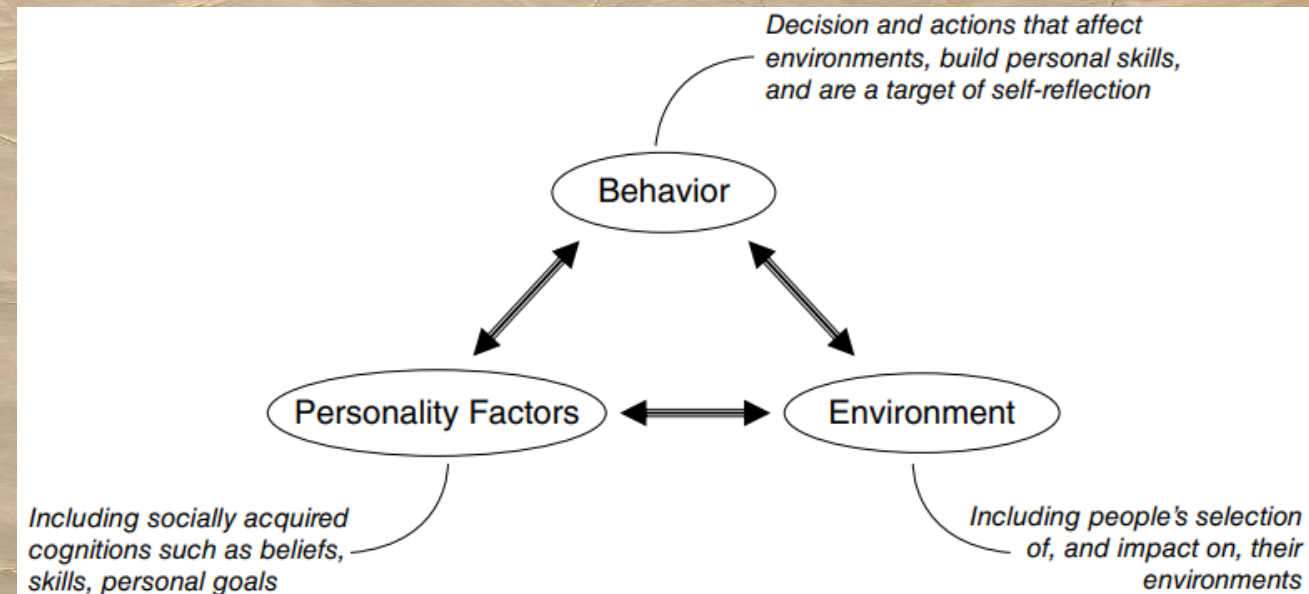
napodobení

Sociálně- kognitivní teorie

(Albert Bandura, 1925-2021)

- **Reciproční determinismus**

- Lidé jsou ovlivněni a zároveň ovlivňující faktor v dynamickém systému chování- prostředí-osobnost
- Člověk je aktivní tvůrce významu, regulátor vlastního chování a interpret sociální reality



(Cervone & Pervin, 2019 p. 345)

Sociálně- kognitivní teorie (Albert Bandura, 1925-2021)

- Můžeme vnímat vztah mezi určitým chováním a jeho reálnými důsledky (odměna či trest) – a tím si vytváříme internalizovaná očekávání.

Autoregulace

- jedinečná lidská schopnost
- Uplatňuje se při uspořádávání prostředí, vytváření kognitivních podpor, postihování důsledků vlastních činností
- Vyšší intelektová schopnost symbolického myšlení umožňuje člověku ovlivňovat vnější prostředí
- Umožňuje vytváření behaviorálních strategií, směřujících k dlouhodobým cílům
- Možnost předvídat důsledky chování a podle toho modifikovat své chování
- Pomocí verbální a imaginativní reprezentace zpracovává a uchovává zkušenosti a zážitky



Sociálně- kognitivní teorie (Albert Bandura, 1925-2021)

„Bobo Doll Experiment“ – děti napodobovali chování dospělých vůči panáčkovi (agrese/hra)

Pozorování

- Pozorováním chování druhých si člověk vytváří kognitivní představy
- Učení pozorováním může vést ke zcela rozdílným stylům chování
- Tento proces je řízen čtyřmi navzájem spjatými procesy:
 - 1. Pozornost – pozorování modelového chování
 - 2. Paměť – zapamatování a udržování dříve pozorovaného mentálního chování
 - 3. motorická reprodukce – přenes kódované paměti do nových vzorců odezvy
 - 4. motivace – realizace modelového chování při potenciální přítomnosti posílení



Naučená bezmocnost

(Martin Seligman, 1942)

- opakované zkušenosti s nekontrolovatelnými negativními událostmi vedou k přesvědčení, že žádné chování nemá smysl
 - Apatie
 - Pasivita
 - Deprese
- Účastníci v „naučené bezmocnosti“ vykazovali horší výkon i v dalších, zcela řešitelných úlohách - generalizace bezmoci
- Deprese a další duševní nemoci mohou být důsledek naučené bezmocnosti

- generalizované očekávání, zda výsledky našich činů závisí na vlastním úsilí (interní LoC), nebo na vnějších silách (externí LoC).

- **Interní LoC**

- lepší zdraví, školním a pracovní výkone a vyšší míra sebekontroly
- v dětství predikuje nižší míru obezity ve středním věku (Gale et al., 2008) a vyšší kreditní skóre v dospělosti.

- **Externí LoC**

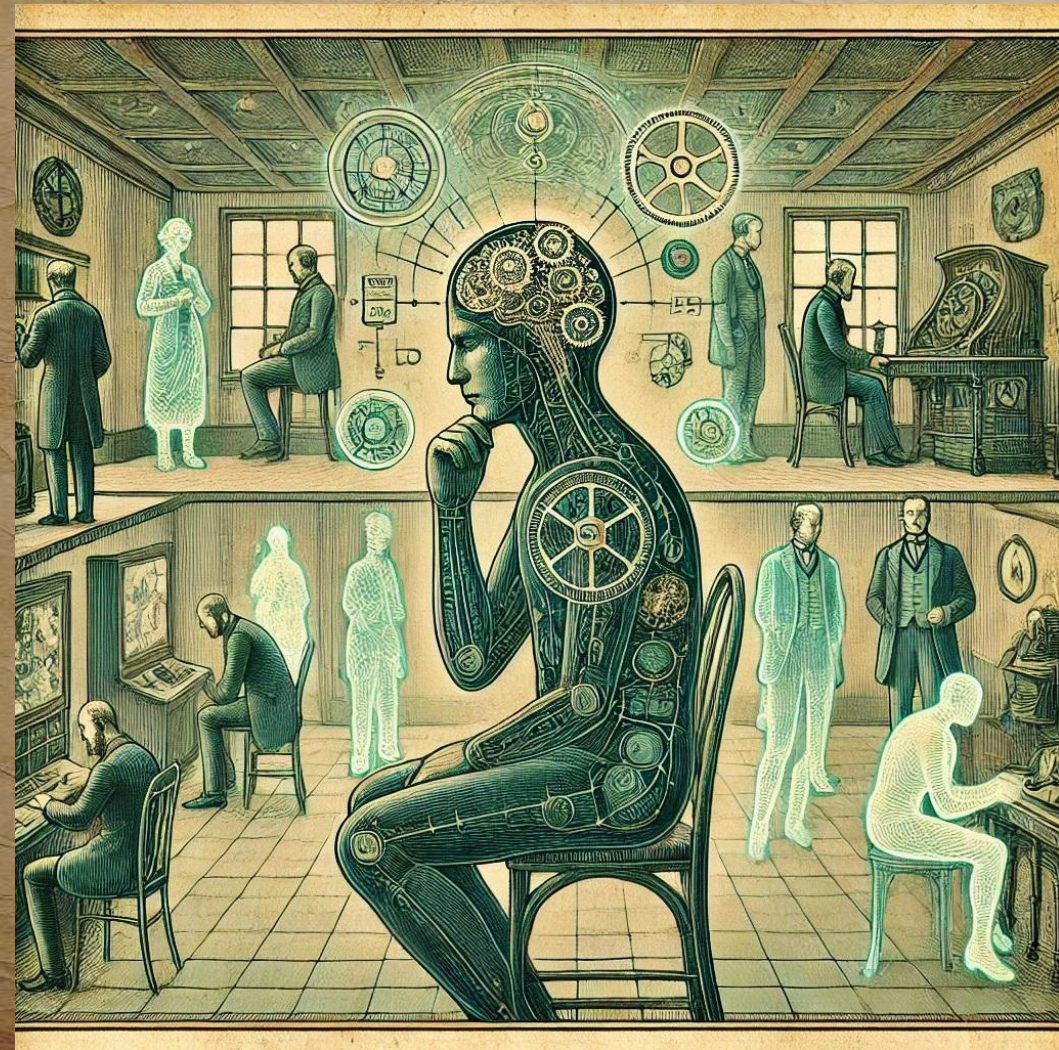
- Někdy se dělí také na **mocní druzí** vs **náhoda** (škála IPC)
- souvisí s pasivitou a úzkost

Locus of Control (Julian Rotter, 1914-2014)



Cognitive-Affective Processing System

CAPS (Walter Mischel, Yuichi Shoda)



- Reakce na nespolehlivost rysových teorií k vysvětlení situační podmíněnosti chování
- Osobnost – systém kognitivních a afektivních jednotek, které se aktivují jako odpověď na specifický typ podnětů
- Lidé se chovají konzistentně v určitých typech situací – intraindividuální stabilita (behavioral signature)
- „Pokud-pak“ vzorce chování

Literatura – Kognitivní přístupy

- Mikšík, O.: Psychologické teorie osobnosti (kap. 2.3.5: Bandura, kap. 2.6: Kognitivní teorie os.) – pro UK dostupné online

Doporučená:

- Larsen & Buss: Personality Psychology (kap. 12: *Cognitive Topics in Personality*)
- Cervone & Pervin: Personality: Theory and Research (kap. 11: *Kelly*, kap. 12: *Social-Cognitive Theory*)
- Mischel, Shoda & Ayduk: Introduction to Personality (kap. 14: *Social Cognitive Conceptions*).



Stres a metody
zvládání a adaptace
(coping)

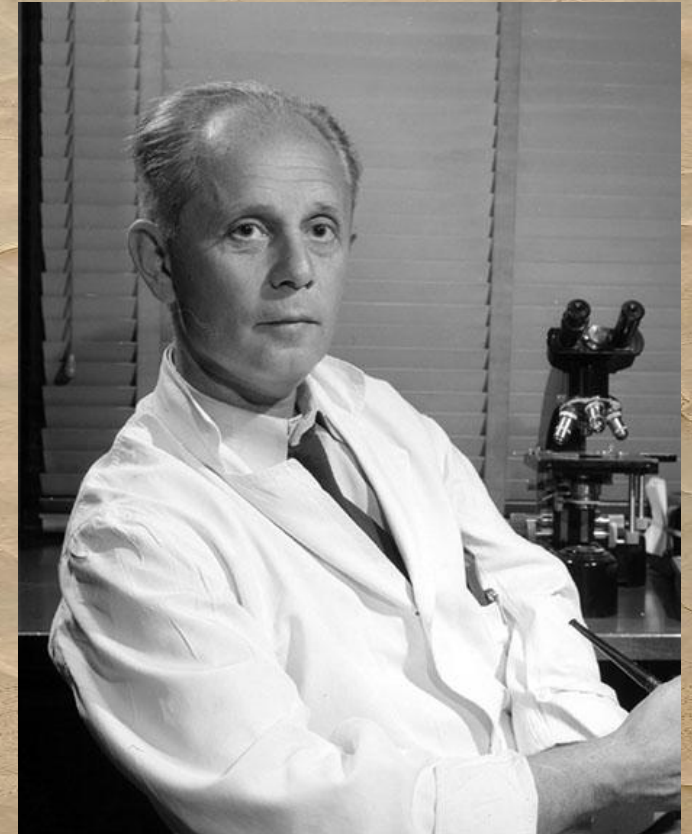
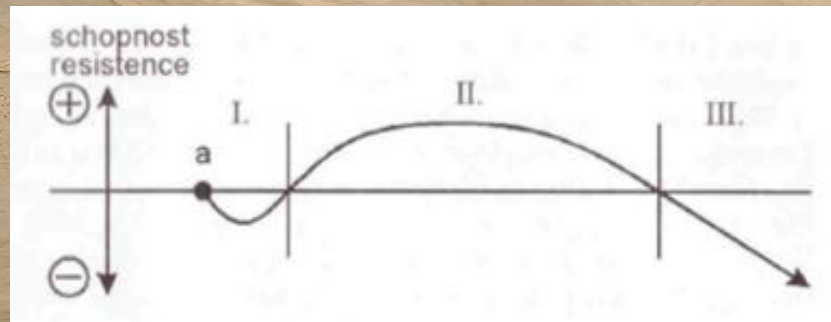
Stres



- Fyziologická a behaviorální reakce na disharmonii v prostředí
- Situace, která:
 - Není v souladu s našimi cíli
 - Nemáme pod kontrolou
- 2 důležité polarity:
 - Odolnost (resilience)
 - Zvládání (coping)
- Stresory:
 - Akutní
 - Epizodické akutní
 - Traumatické
 - Chronické

Obecný adaptační syndrom (Hans Selye)

- Odlišil akutní a chronický stres
- Fáze reakce na stres
 - poplachová reakce
 - stadium rezistence
 - stadium vyčerpání



- **Zaměření na problém** (problem-focused coping) - úsilí působit na prostředí, měnit ho (chování jako analýza problému, sestavení plánu postupu, aktivní jednání).
- **Zaměření na emoce** (emotion-focused coping): úsilí vyplývající z vlastní emocionální reakce, mění se ve směru přiměřeného přijetí situace (expresivní vyjadřování emocí, reinterpetaci jevů, přijetí/popření).
 - **ruminace** - uzavření se do sebe a neustálé přemítání o svém negativním emocionálním stavu a o důsledcích stresových událostí.
 - **rozptylující strategie** - provádění příjemných činností, které člověka posilují a vedou ke zvýšení jeho pocitu, že je schopen ovlivňovat běh událostí (např. sport). Podstatou rozptylujících strategií je oddych od negativních pocitů a znovuzískání pocitu kontroly nad situací.
 - **vyhýbavé strategie** - mohou vytrhnout z nepříjemného rozpoložení, ale jsou zároveň potenciálně nebezpečné (alkoholu, drogy, hazard, riskování, ...).
 - **Orientace na únik**: zahrnuje denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog atd.

Copingové strategie

(Lazarus, Folkman)



- Fáze copingu:

- **primární hodnocení** (primary appraisal) - posouzení, jaká pozitiva příp. rizika představuje.
- **sekundární hodnocení** (secondary appraisal). Zahrnuje posouzení možných řešení, týká se odhadu vlastních možností, reakcí a anticipovaných důsledků jednání. Výsledkem těchto dvou fází je výběr konkrétní copingové odpovědi.
- **přehodnocení** (reappraisal). Na základě nových informací a zkušeností dochází ke změně vnímání situace.

Copingové strategie

(Lazarus, Folkman)



Nejčastější copingové dotazníky (FYI)

- COPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989); short versions (e.g. Carver, 1997)
- Ways of Coping Questionnaire (Folkman & Lazarus, 1988)
 - Na rozdíl od COPE předpokládá, že strategie copingu se liší podle stresoru
- Coping Strategies Questionnaire (Rosenstiel and Keefe 1983)
 - nejčastější pro zdravotní stresory
- Responses to Stress Questionnaire (Connor-Smith et al. 2000)
 - nejčastější pro interpersonální stresory
 - Testuje volní (vědomou snahu) a nevolní coping (regulace kognitivní, behaviorální, emoční a fyziologické odpovědi)

- **ABC teorie** (Albert Ellis):
 - Samotné situace nevedou ke stresu, ale jejich interpretace
 - Aktivizující události (A) jsou interpretovány našimi přesvědčeními (beliefs, B), což následně vede k emocím a chování (consequences, C)
- Kulturní rozdíly ve stresorech a reakcích
- **Frustrační tolerance**
 - Stupeň odolnosti vůči zátěži (osobnostní citlivost)
 - Perseverativní složka – jak dlouho dokáže člověk vzdorovat stresu
 - Způsobilost zvládat stresory (učení)
- **Atribuční styl**
 - **Atribuční optimismus** – negativní události mají pouze omezený vliv na život (vyšší životní spokojenost a lepší zdraví)
 - **Dispoziční optimismus** – očekávání pozitivních událostí v budoucnu



Resilience (odolnost) (Ruth Fedman)

- Pozitivní složka odolnosti vůči zátěži
- 3 složky
 - Plasticita (flexibilita) – veškerá živá hmota
 - Sociabilita – sociální zvířata
 - Smysl – pouze člověk

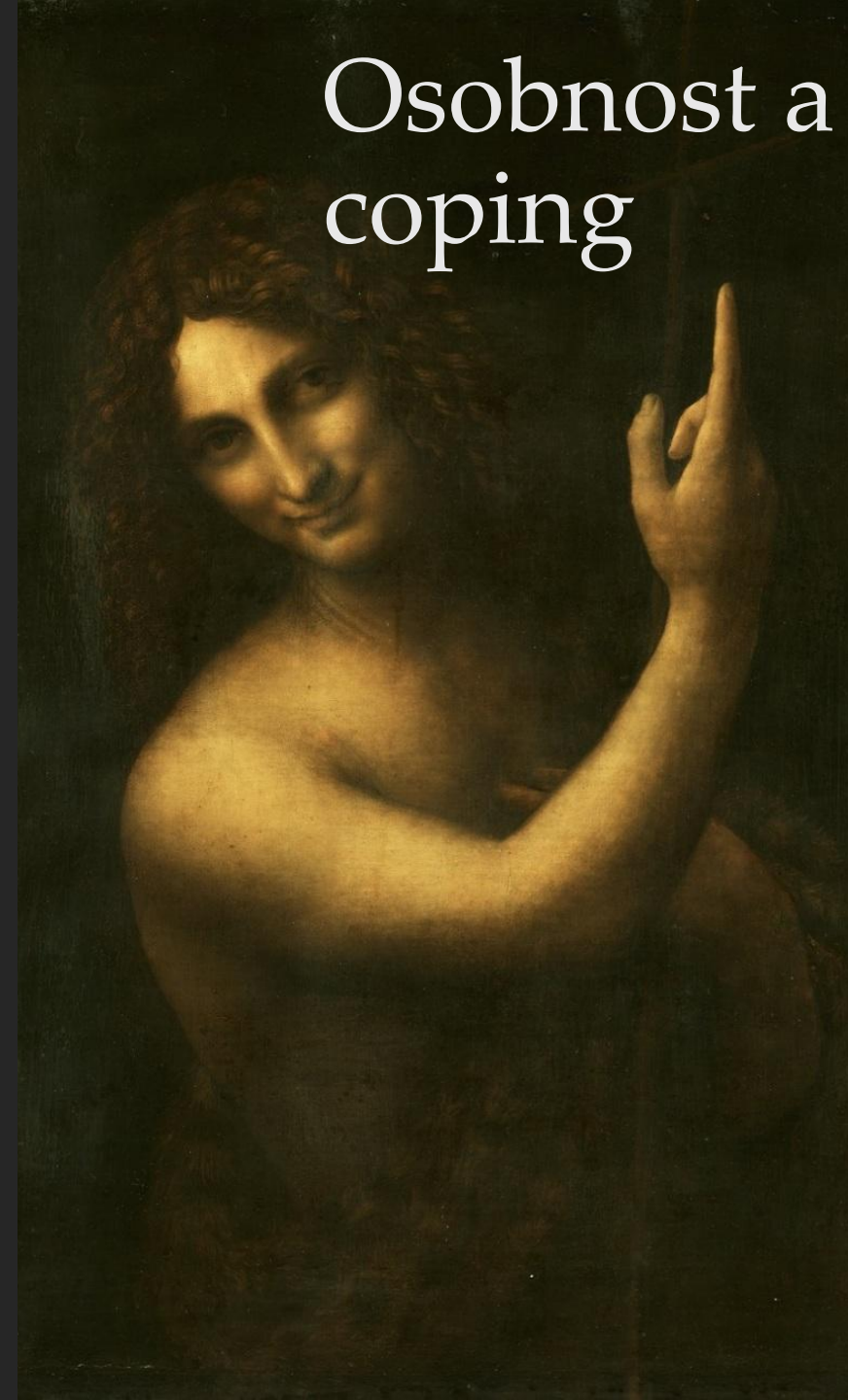
Regulace emocí



- **Sdílení** (disclosure) – vyjádření emocí (verbální, neverbální) snižuje stresovou zátěž
- **Negativní emoce** – emoce jsou bezprostřední reakcí na situaci, ale negativní emoce jsou z dlouhodobého hlediska neefektivní a vedou k horší kvalitě života a zdraví
- Strategie regulace emocí:
 - Kognitivní přerámcování
 - Přijetí
 - Deeskalace
 - Dekatastrofizace
 - ...

Osobnost a coping

- **Extraverze**
 - vyšší well-being, až 19% variability v pozitivní náladě (Steel et al. 2008);
 - negativně spojená se sebevražedností (Brezo et al. 2006) a obecně klinickými symptomy, zvláště úzkostmi a poruchami příjmu potravy, trochu vyšší poruch chování (Malouff et al. 2005), lepší zdraví
- **Neuroticismus**
 - riziko sebevražednosti (Brezo et al. 2006) užívání alkoholu (Malouff et al. 2007), horší zdraví
- **Pesimismus**
 - nižší well-being (Carver et al. 2009)
- **Svědomitost**
 - nižší riziko internalizace problémů, externalizace problémů a závislosti (Malouff et al. 2005, 2007); méně negativních emocí, lepší akademický výkon, vyšší subjektivní well-being (Steel et al. 2008, Trapmann et al. 2007); méně dlouhodobého stresu i u neurotických osob (Lonigan & Phillips 2001, Muris 2006); lepší zdraví, delší život (Kern & Friedman 2008), delší život
- **Cílená sebekontrola (effortful control) jako temperamentová dimenze**
 - nižší úzkostnost a depresivita (Compas et al. 2004, Muris et al. 2004)
- **Přívětivost**
 - vyšší well-being (Steel et al. 2008)
 - nižší riziko klinických symptomů a externalizace (Malouff et al. 2005) a sebevražednosti (Brezo et al. 2006)
- **Optimismus**
 - lepší zdraví (Rasmussen et al. 2009)



Literatura – Stress a coping

Smékal, V.: *kap. 8: Dynamismy adaptace*

Doporučená:

- Larsen & Buss: *Personality Psychology* (kap. 18: *Stress, Coping, Adjustment, and Health*)

