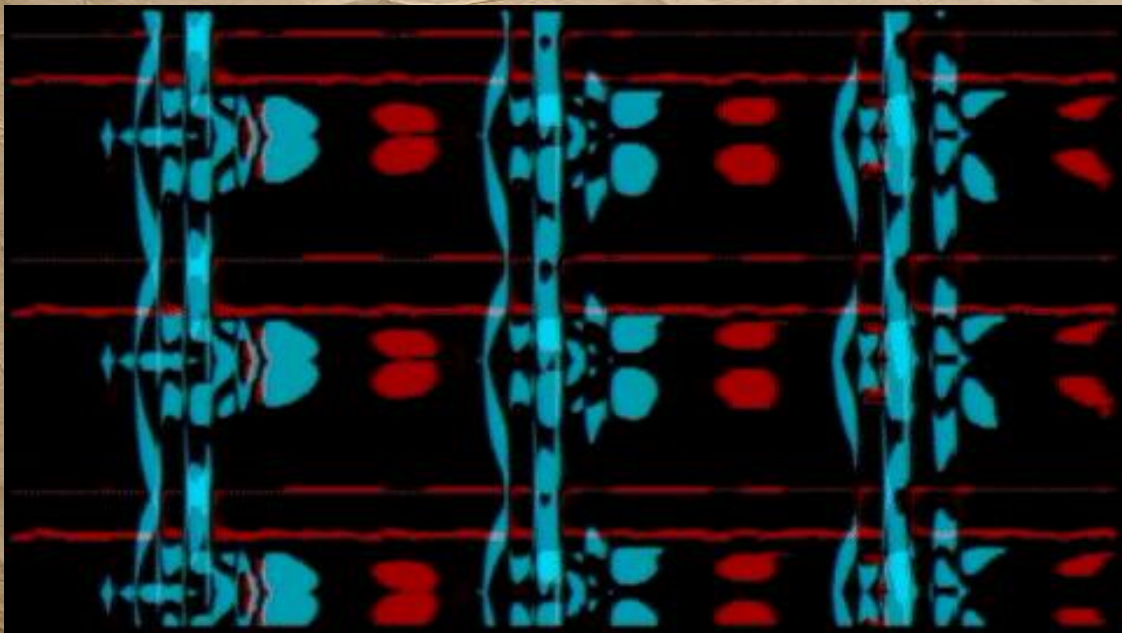


Současná témata psychologie osobnosti



Věci nemají význam: mají existenci
Věci jsou jediným skrytým smyslem věcí.

Alberto Caeiro

Pozitivní psychologie – charakter a ctnosti



Pozitivní psychologie – charakter a ctnosti

- Směr psychologie, který nevychází z klinických
- Témata jako: osobní pohoda (well-being), kvalita života, životní spokojenost, štěstí, smysl v životě
- Předchůdci: Adler, Maslow, Bandura, Frankl, Rogers – sebeaktualizace
- Témata: pozitivní emoce a prožívání, rozvoj vnitřních sil, ctnosti, optimální prožívání (flow), silné stránky charakteru
- Nejznámější proponenti: M. Seligman, M Csikszentmihalyi, B. Fredricksonová

Ctnosti

- 6 základních ctností „dobrého charakteru“:

- Moudrost
- Odvaha
- Láska
- Spravedlnost
- Umírněnost
- Spiritualita

Silné stránky charakteru

- prostředky k dosažení ctností – závislé na vůli a úsilí – 24 os. rysů a mechanismů, které definují ctnosti
- Ctnosti – neměřitelné, silné stránky charakteru – měřitelné, osvojitelné, lze je rozvíjet

Situační témata

- konativní složka, realizace ctností



Pozitivní
psychologie –
charakter a ctnosti

Pozitivní psychologie – charakter a ctnosti

• Values in Action (VIA)

- I. **Moudrost a poznání** (*Wisdom and knowledge*) – kognitivní silné stránky, které provázejí získávání a využívání vědomostí
1. **Tvořivost** (*Creativity*), originalita, vynalézavost: být originální a produktivní v myšlení a konání (zahrnuje také umělecké výtvoř, ale neomezuje se pouze na ně)
 2. **Zvědavost** (*Curiosity and interest in the world*), zájem, vyhledávání nového, otevřenost novým zkušenostem: projevoval zájem o získávání zkušeností pro ně samotné; být fascinován novými věcmi a tématy; bádát a objevovat
 3. **Otevřenost mysli** (*Judgment and critical thinking*), úsudek, kritické myšlení: promýšlet a posuzovat věci ze všech úhlů; nečinít ukvapené závěry; umět změnit názor ve světle nových důkazů; spravedlivě zvažovat všechna pro a proti
 4. **Láska k učení** (*Love of learning*): osvojovat si nové schopnosti a znalosti, zvládat nové tematické celky, ať už samostudiem nebo v rámci formální výuky (souvisí se zvědavostí, ale přesahuje ji tendencí jedince rozšiřovat své dosavadní poznání systematickým způsobem)
 5. **Vhled** (*Perspective*), moudrost: schopnost dát moudrou radu druhým; mít takový pohled na svět, který je pro jedince i pro ostatní lidi smysluplný

- II. **Odvaha** (*Courage*) – emocionální silné stránky zahrnující uplatnění vlastní vůle k dosažení cíle navzdory vnějšímu či vnitřnímu odporu
6. **Statečnost** (*Bravery*), udatnost: neutíkat před ohrožením, výzvou, obtížemi nebo bolestí; vyjadřovat svůj názor i proti opozici; zachovat se podle vlastního – byť nepopulárního – přesvědčení (zahrnuje fyzickou odvahu, ale neomezuje se pouze na ni)
 7. **Vytrvalost** (*Persistence*), pracovitost, píle: dokončovat započaté; vytrvat v činnosti navzdory překážkám a obtížím; zažívat pocit uspokojení z dokončování úkolů
 8. **Integrita** (*Authenticity, honesty*), autentičnost, upřímnost: říkat pravdu; chovat se a prezentovat se upřímně; nic nepředstírat; přijímat zodpovědnost za vlastní pocity a činy
 9. **Vitalita** (*Vitality*), radost, elán, nadšení, energičnost: mít nadšený a energický přístup k životu; nedělat věci jen napůl či pouze z povinnosti; prožívat život jako dobrodružství; cítit se čilý a aktivní
- III. **Lidskost** (*Humanity*) – interpersonální silné stránky, které zahrnují navazování a udržování vztahů
10. **Láska** (*Love*): vážit si blízkých osobních vztahů s druhými lidmi, obzvláště s těmi, kteří sdílení a péči opětuji; být s někým v důvěrném vztahu
 11. **Laskavost** (*Kindness*), velkorysost, starost a péče, soucit, altruistická láska, přívětivost: konat laskavosti a dobré skutky; pomáhat druhým a pečovat o ně
 12. **Sociální inteligence** (*Social intelligence*), emoční inteligence: být vnímavý vůči pocitům a motivům druhých lidí i svým vlastním; vědět, jak se vhodně zachovat v různých sociálních situacích; poznat, co ostatní motivuje
- IV. **Spravedlnost** (*Justice*) – občanské silné stránky, které jsou základem zdravého fungování komunity
13. **Občanství** (*Citizenship*), sociální zodpovědnost, loajálnost, týmová práce: dobře pracovat jako člen skupiny nebo týmu; být loajální vůči skupině; podílet se a sdílet
 14. **Spravedlivost** (*Fairness*), nestrannost: jednat se všemi lidmi stejně čestně a spravedlivě; nedovolit, aby osobní pocity ovlivňovaly rozhodnutí; dát všem stejné příležitosti
 15. **Vůdcovství** (*Leadership*), povzbuzovat skupinu, již je člověk členem, k dosažení výkonu; udržovat dobré vztahy ve skupině; organizovat skupinové aktivity a dohlížet nad jejich průběhem
- V. **Umírněnost** (*Temperance*) – silné stránky, které chrání před neumírněností a nestřídmostí
16. **Odpuštění a milosrdenství** (*Forgiveness, mercy*): umět odpouštět těm, kteří se provinili; přijímat druhé i s jejich nedostatky; dávat lidem druhou šanci; nebýt pomstychtivý
 17. **Pokora a skromnost** (*Humility, modesty*): nechat za sebe mluvit svoje činy; nesnažit se být středem zájmu; nepovažovat se za výjimečného
 18. **Obezřetnost** (*Prudence*): být opatrný při rozhodování; zbytečně nerisikovat; neříkat a nedělat to, čeho by člověk později litoval
 19. **Autoregulace** (*Self-regulation*), sebekontrola: usměrňovat své pocity a chování; být disciplinovaný; ovládat své touhy a emoce
- VI. **Transcendence** (*Transcendence*) – silné stránky, které člověka propojují s univerzem a vnášejí do života smysl
20. **Smysl pro krásu a dokonalost** (*Appreciation of beauty and excellence*), úcta, úžas, nadchnutí se: být vnímavý, umět ocenit krásu a dokonalost a/nebo vynikající výkony v různých oblastech života – od přírodních krás přes umění, matematiku, vědu, až po každodenní zkušenosti
 21. **Vděčnost** (*Gratitude*): být si vědom dobrých věcí, které se dějí, a být za ně vděčný; umět vyjádřit díky
 22. **Naděje** (*Hope*), optimismus, orientace na budoucnost: očekávat od budoucnosti jen to nejlepší a aktivně se snažit dosáhnout cílů; být přesvědčen, že je možné dospět k lepší budoucnosti
 23. **Smysl pro humor** (*Humor*), hravost: mít rád legraci a škádlení; umět ostatní rozesmát a rozesmát; vidět světlé stránky života; umět žertovat (nejen vyprávět vtipy)
 24. **Spiritualita** (*Spirituality*), zbožnost, víra, smysl: mít ucelenou představu o vyšším účelu a smyslu světa; znát své místo v řádu vesmíru; mít smysl života a víru, která člověka vede, formule a je zdrojem útěchy



Osobní pohoda (well-being)



Osobní pohoda (well-being)

- Dlouhodobý přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem
- Složky
 - **Kognitivní** – životní spokojenost (celkové, v důležitých doménách)
 - **Emoční** – pozitivní afekt (frekvence a intenzita), štěstí (převaha pozit. emocí, protiklad deprese)
- Lidé svojí WB aktivně udržují

Osobní pohoda – zdroje

Demografické (5-20%)

- **Zdraví**

- slabý ale efekt (zvláště u subj. zdraví, obj. zdraví méně)

- **Ekonomický status**

- bohaté země  WB, chudé země – bohatství větší vliv na WB
-  příjmy nevedou k  WB
- Efekt toho, zda mám práci a zda v ní jsem spokojen

- **Vzdělání**

-  vzdělání,  WB

- **Pohlaví**

- malý rozdíl, ale odlišné zdroje – Ž: soc vztahy, větší rozptyl emo. WB

- **Věk**

- WB se s věkem zásadně nemění, ale liší se zdroje:  věk  pozitivních emocí,  kognitivní složka (životní spokojenost)

Osobní pohoda – zdroje

Osobnost

- Stabilita WB v čase – předešlý WB - dobrý prediktor
- **Temperament** –  extraverte a em. stabilita  WB (pozitivní afektivita)
- Podobně silný efekt – svědomitost (vede k chování, které vede k  WB, a také vidění smysluplnosti)
- (nejslabší otevřenost se zk.)
- **Kognitivní styly** – **kog. restruktura** (strategie přerámčování stresujících situací tak, aby byly méně ohrožující), **ruminace** (neustálé vrácení se k minulým událostem, neg. afekt), **optimismus**
- Kauzální anebo instrumentální vztah? – osobnost vede k chování, které vede k lepšímu WB, anebo ovlivňuje WB přímo?

Osobní pohoda – zdroje

Diskrepance v očekáváních

- Aspirace vs. Realita
- **Aspirace** musí být přiměřené –  aspirace – nenaplnění cílů ( WB),  aspirace – nuda a úzkost
- Dosažení **kongruentního cíle** (v souladu s našimi vnitřními potřebami) –  WB, dosažení **konkordantního cíle** (nejsme s ním vnitřně ztotožnění) – nižší a kratší dobu trvající efekt
- Dosahování – větší vliv na WB než dosažení

Osobní pohoda – zdroje

Sociální vztahy (social well-being)

- Jeden z nejsilnějších prediktorů WB
- Sociální opora, vřelost vztahů, příslušnost ke komunitě, spíše kvalita než kvantita vztahů – WB
- **Osamělost** – WB (osamělost ≠ samota)
- Sociální **integrace** (zapojení do spol.) + s. **akceptace** (obraz o spol.) + s. **přínos** (vlastní hodnota pro druhé) + s. **aktualizace** (vnímání spol. vývoje) + s. **koherence** (soudržnost) = sociální pohoda
- Soc. opora: nejdůležitější je partnerský vztah (celkově významný prediktor životní spokojenosti)

- **Hédonická os. p. (emoční)** – WB spojená s prožíváním spokojenosti, štěstí, úspěchu a pozit. afektů

- **Eudaimonická os. p. (psychologická)** – WB spojená s vnímáním vlastního života jako dobrého a smysluplného
 - Sebedeterminační teorie (Deci – Ryan)
 - viz prezentaci o motivaci
 - 6 dimenzí (Carol Ryffová)
 - Sebeakceptace
 - Osobní růst
 - Smysl života
 - Pozitivní vztahy
 - Kontrola prostředí
 - Autonomie

Osobní pohoda





Emoce a
osobnost

Emoce a osobnost



- **Emoční stav** (state) – aktuální, měnící se
- **Emoční rys** (trait) – celkový konzistentní vzorec chování a prožívání
- **Kategoriální přístup**
 - existuje malý jasně definovaný počet základních emocí
 - **Paul Ekman** – 6 základních emocí (mezikulturní)
 - **Carroll Izard** – jednotlivé emoce jsou odpověď na specifický evoluční úkol
- **Dimenzionální přístup**
 - všechny pocity se dají umístit do 2-dimenzionálního grafu (karteziánský)
 - data-driven faktorovou analýzou potvrzené charakterizující dimenze emocí
 - Nejčastěji 2 dimenze: **valence** (evaluace) – libé vs. nelibé
arousal (míra vzruchu) – slabé vs. silné

Emoce a osobnost – afektivní styl



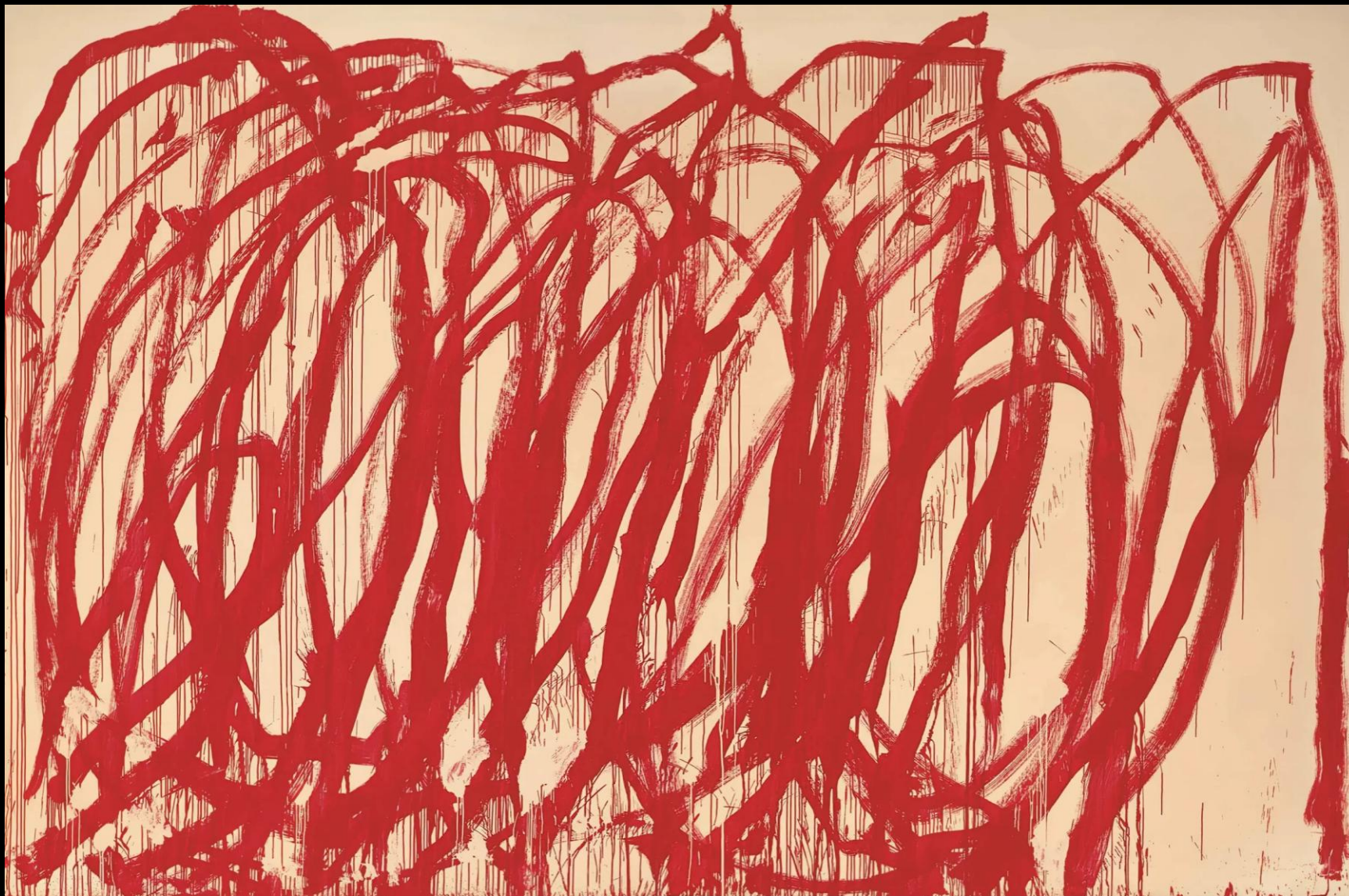
- **Afektivní intenzita** – jak silně člověk je zvyklý prožívat své emoce (styl)
- **Hedonická vyváženost** – obsahová stránka, poměr libých a nelibých emocí během určitého časového období (obsahová stránka)

	Low affect intensity	High affect intensity
Frequent positive affect	Emotional life experienced as contentment, easygoing composure, serenity, and tranquil calmness	Emotional life experienced as exuberance, animated joyfulness, and zestful enthusiasm
Frequent negative affect	Emotional life experienced as chronic melancholia, mild but persistent unhappiness, dejection, and discontentment	Emotional life experienced as acute and agitated negative affect, distress, aggravation, depression, and episodes of strong anxiety

Figure 13.8

Quality of emotional life as a function of content (hedonic balance) and style (affect intensity).

Osobnost a zdraví



Osobnost a zdraví

- **Extraverze**
 - vyšší well-being, až 19% variability v pozitivní náladě
 - negativně spojená se sebevraždností a obecně klinickými symptomy, zvláště úzkostmi a poruchami příjmu potravy, trochu vyšší poruch chování, lepší zdraví
- **Neuroticismus**
 - riziko sebevraždnosti, užívání alkoholu, horší zdraví
- **Pesimismus**
 - nižší well-being
- **Svědomitost**
 - nižší riziko internalizace problémů, externalizace problémů a závislostí; méně negativních emocí, lepší akademický výkon, vyšší subjektivní well-being; méně dlouhodobého stresu i u neurotických osob; lepší zdraví, delší život
- Cílená sebekontrola (**effortful control**) jako temperamentová dimenze
 - nižší úzkostnost a depresivita
- **Přívětivost**
 - vyšší well-being
 - nižší riziko klinických symptomů a externalizace a sebevraždnosti
- **Optimismus**
 - lepší zdraví





Pohlaví, gender a osobnost

Existují rozdíly? – statistický významný efekt ano, ale rozdíly malé, vícerozměrná statistika (srovnání víc než 1 parametru) – z psychologického profilu dokáže určit pohlaví s 85% pravděpodobností

Extraverze (facety) – vřelost a družnost ↑ ženy, asertivity, vyhledávání vzrušujících podnětů ↑ muži

Emo. stabilita – ženy ↑ úzkost a zranitelnost, muži ↑ fyzická agrese

Prívětivost – něžnost – ↑ ženy – celospolečenský efekt

- Muži – větší důležitost moci a sociálnímu statusu
- Výzkum pracovních zájmů – ženy víc k povolání s lidmi, muži spíše s věcmi a abstraktními pojmy (síla efektu 0,93)

Sebevědomí – v dětství (do 10. r.) i dospělosti podobné, ale liší se během puberty a ranné adolescence (vrchol 15.-18. r.) – dívky ↓

Maskulinita-feminita

- kdysi jedna osa (antikorelace – když jedno roste, druhé klesá)
- dnes 2 osy:
 - **maskulinita** – asertivita, dominance, soběstačnost, odvaha
 - **feminita** – starostlivost, exprese emocí, empatie

Teorie genderových schémat – kognitivní orientace v soc. prostředí na základě pohlavních a genderových asociací

Pohlaví, gender a osobnost

Odkud se rozdíly berou?

3 teorie:

- **Teorie socializace** – rozdíly jsou produktem prostředí a výchovy
- **Teorie hormonálních rozdílů** – testosteron (koreluje s asertivitou a dominancí), ale co je příčina a co následek? (hormon reaguje na to, co prožíváme)
- **Evolučně-psychologické vysvětlení** – M a Ž jsou si podobní tam, kde v historii čelili stejným problémům (termoregulace, zpracování kalorií) – přežití bezbranného kojence vyžaduje citlivější matku, asertivita u mužů (potřeba bránit zdroje) – integrovaný model

Literatura

- Blatný: Psychologie osobnosti, *Kap. 8: Osobní pohoda*
- Blatný: Psychologie osobnosti, *Kap. 9: Silné stránky charakteru a ctnosti*
- Larsen & Buss: Personality Psychology (kap. 13: *Emotions, Well-Being and Personality*)
- Larsen & Buss: Personality Psychology (kap. 16: *Sex, Gender and Personality*)

