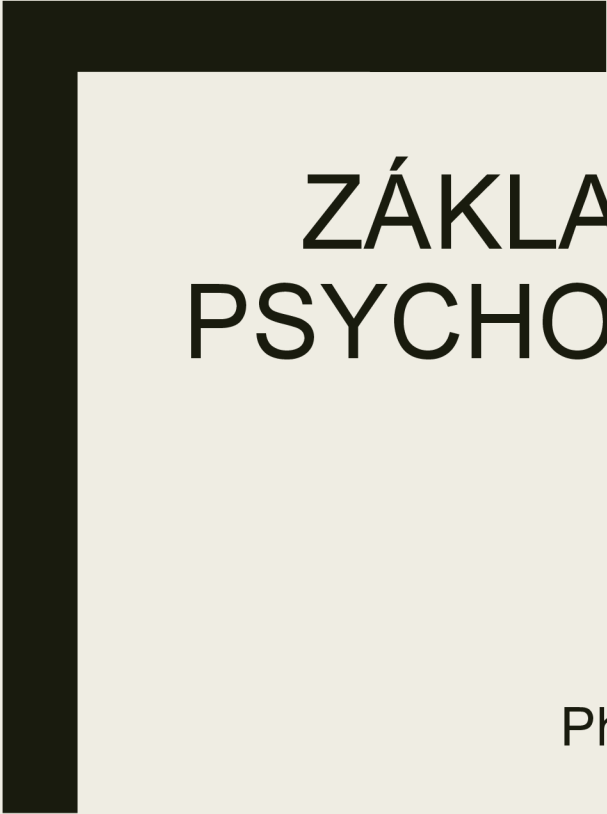


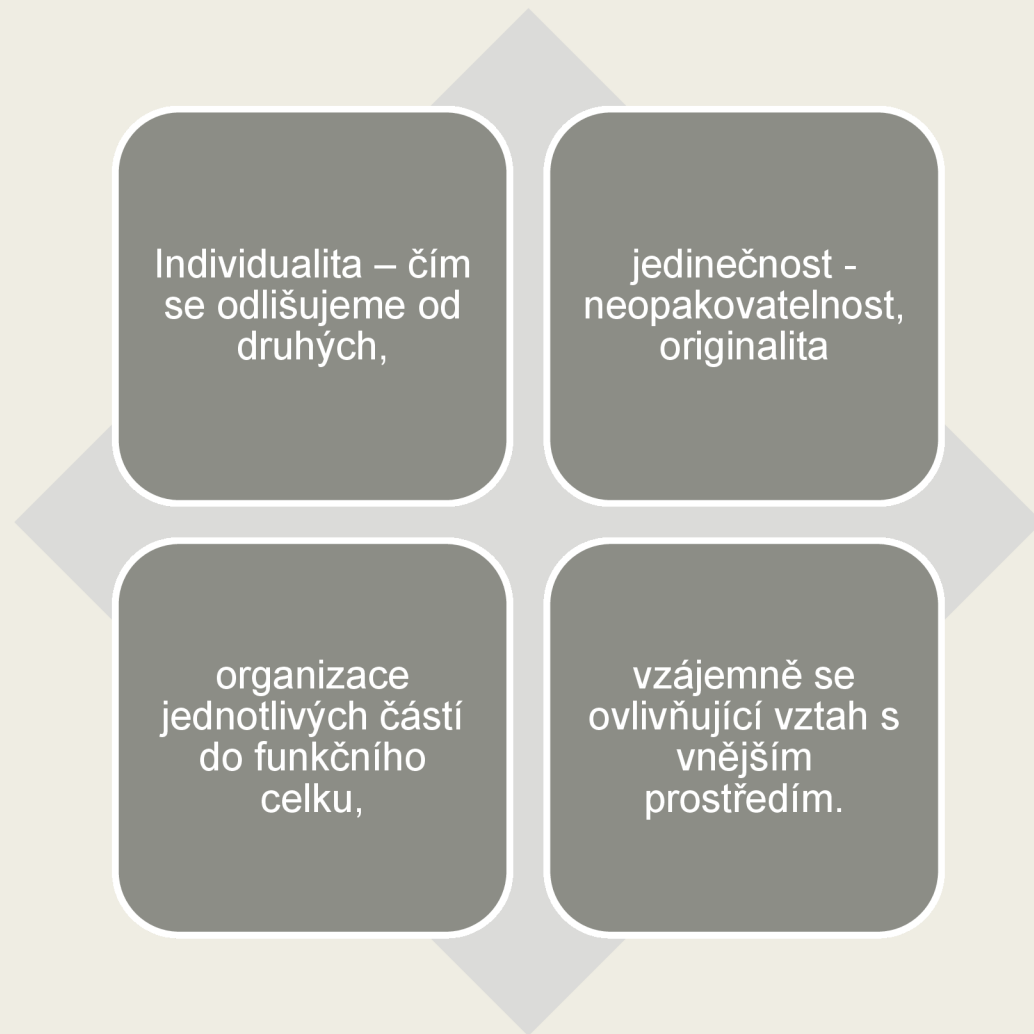


ZÁKLADNÍ POJMY OBECNÉ PSYCHOLOGIE A PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

4. přednáška
PhDr. Lenka Emrová, Ph.D.



Definice:
osobnost =
hypotetický
konstrukt



Definice osobnosti

Definice osobnosti podle G. W. Allporta (*Personality: A Psychological Interpretation* (1937):

„Osobnost je dynamická organizace uvnitř jedince těch psychofyziologických systémů, které determinují jeho jedinečné přizpůsobení prostředí.“

- **Dynamická organizace** – osobnost není neměnná, ale má uspořádanou strukturu, která se v čase vyvíjí a přetváří.
- **Uvnitř jedince** – Allport zdůrazňuje, že osobnost je interní, nikoli pouhý souhrn vnějších projevů.
- **Psychofyziologické systémy** – spojení psychických procesů a biologického základu (nervová soustava, temperament, genetické dispozice). Osobnost má tedy psychosomatický rozměr.
- **Determinace chování** – osobnost není pouze popis, ale i vysvětlující faktor; je zdrojem jednání, motivace a postojů.
- **Jedinečné přizpůsobení prostředí** – Allport zdůrazňuje individualitu, tedy že každý člověk má unikátní způsob reagování a adaptace.

Allportova definice byla v době svého vzniku přelomová. Odmítla redukci osobnosti na izolované vlastnosti či pouhou sumu návyků a vyzdvihla komplexní, dynamickou a jedinečnou povahu osobnosti. V moderní psychologii je považována za jednu z nevlivnějších a nejcitovanějších definic osobnosti.

Definice osobnosti dnes

Švingalová (2002) pod pojmem osobnost vyjadřuje a popisuje **variabilitu a integritu** psychického dění. Je to **bio-psycho-sociální jednota** (interakce psychických, somatických a sociálních jevů), **syntéza všeho původního** (zděděného, vrozeného) **a získaného** (osvojeného během individuálního vývoje). Jedná se o **organizovaný, integrovaný celek**, v němž jsou jednotlivé části vzájemně spjaty a ovlivňují se. Struktura osobnosti je relativně stálá, avšak otevřená vůči formativním vlivům. I přes neustálý vývoj v průběhu života vykazuje zřejmou základní kontinuitu.

Höschl, Libinger a Švestka (2002) definují osobnost jako **dynamický soubor relativně trvalých vlastností** dotvářejících se v průběhu individuálního vývoje a předurčující schopnost adaptace na okolí. Zdá se, že zhruba 50% variance osobnostních rysů je určeno geneticky. Mysliveček (in Höschl, 2002) upozorňuje, že osobnost je sice „unitas“, ale i v normálních podmínkách se může přechodně měnit, tzn. je i „variabilis“.

Osobnost

Struktura osobnosti – z čeho se osobnost skládá

- Strukturu tvoří psychické vlastnosti osobnosti, neboli osobnostní dispozice.
- H.J. Eysenck (1960) rozlišuje charakter („systém konativního chování“, vůle), temperament („afektivní chování“, emoce) a intelekt („kognitivní chování“, intelligence).
- Die Höschla (2002) osobnost sestává z temperamentu, charakteru a intelligence.

Dynamika osobnosti- jak osobnost funguje

- soubor procesů a sil, které uvádějí osobnost do pohybu, řídí její aktivitu, směřují ji k cílům a zajišťují regulaci chování.
- Nakonečný (2009) zařazuje **motivaci, směřování a proměnu chování.**

Struktura osobnosti

- Dle Nakonečného (2009),
- Plhákové (2023),
- Vágnerové (2010)

Kategorie	Charakteristika	Příklady vlastností
Aktivačně-motivační	Udávají energii a směr chování, souvisejí s potřebami, zájmy, motivy.	motivace k výkonu, potřeba afiliace, zájem o učení, ambice
Vztahově-postojové	Vyjadřují vztahy k lidem, hodnotám a sobě samému; určují postoje a orientaci.	sociabilita, empatie, postoj k práci, názorová orientace, hodnoty
Výkonové	Podmiňují kvalitu a úroveň činnosti, efektivitu při řešení úkolů.	inteligence, schopnosti, tvořivost, vytrvalost
Seberegulační	Umožňují kontrolu a řízení vlastního chování, zvládání emocí a impulsů.	vůle, sebekontrola, svědomitost, odolnost vůči stresu
Dynamické	Ovlivňují rychlost, intenzitu a průběh psychických procesů; souvisejí s temperamentem.	temperament, emocionalita, aktivita, rychlost reakcí

Dynamika osobnosti

Nakonečný (2009) řadí do dynamiky osobnosti zejména:

Motivace

- potřeby (biologické i psychické),
- zájmy, hodnoty, cíle,
- aspirace (úroveň ctížádosti, očekávání úspěchu).

Emoce a citové procesy

- afekty, nálady, citové postoje,
- vztah k sobě, lidem, práci, hodnotám.

Volní procesy

- záměry, rozhodování, vůle,
- sebekontrola a schopnost překonávat překážky.

Konflikty a obranné mechanismy

- střet motivů a potřeb,
- způsoby, jak osobnost řeší napětí a frustraci.

Dynamické vlastnosti osobnosti

- temperament (rychlost, intenzita, stabilita reakcí),
- celková aktivita a energie osobnosti.

Často bývá osobnost definována jako:

Jak člověk vypadá – *tělesná konstituce*

Jaká je jeho dynamika – jak prožívá, reaguje – *emoce, temperament*

Co chce a nechce – *pudy, potřeby, motivy, zájmy, hodnoty, cíle*

Co může, umí a dovede – *dispozice, kapacita, schopnosti, dovednosti, vloh, nadání*

Jaký je, jakou má morálku – *charakter, mravní zásady a principy, svědomí*

Odkud a kam jde – *životní dráha osobnosti*

Jaká má člověk skrývaná osobní (individuální) tajemství (*např. zdravotní, genetická, eroticko-sexuální, morálně a charakterově vadná tajemství a kriminální minulost či historii*)

Jak jsou složky uspořádány – *integrita osobnosti*

Psychické jevy

	Kognitivní poznávací	Emocionální citové	Konativní volní
procesy	Čítí Vnímání Představování Myšlení a řeč	Emoce City	Vůle
stavy	Paměť Pozornost	Nálady	Rozhodování
vlastnosti	Schopnosti Intelligence	Temperament	Charakter

Kognitivní psychické jevy



Poznávací (kognitivní) procesy



Poznávací (kognitivní) procesy zajišťují orientaci člověka ve vnějším i vnitřním světě.



Kvalita poznávání (adekvátnost k realitě, podrobnost, přesnost, strukturovanost ap.) je individuálně rozdílná.



Rozdíly mezi lidmi v celkovém stylu poznávání jsou podmíněny konstitucí smyslových orgánů, bezprostředním okolím, kulturou, ekonomickými podmínkami.



Mezi poznávací procesy patří



čítí, vnímání, představivost, paměť, myšlení a řeč.

Vnímání, pozornost, paměť

„Jak naše mysl zpracovává svět – a proč na tom záleží při porodu“

- Cvičení: Co teď vnímáte a prostřednictvím čeho?
- Jak se změní Vaše vnímání, když máte bolest, ve stresu, při zahlcení?

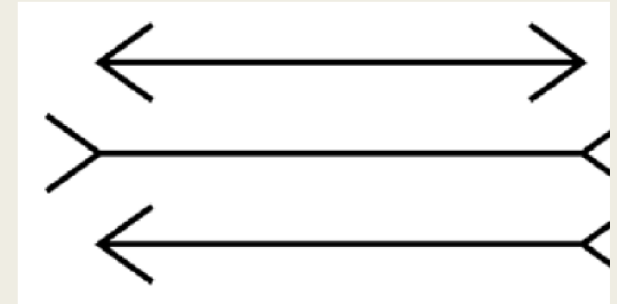
„Vnímání je proces, kterým si vytváříme obraz reality na základě smyslových informací.“

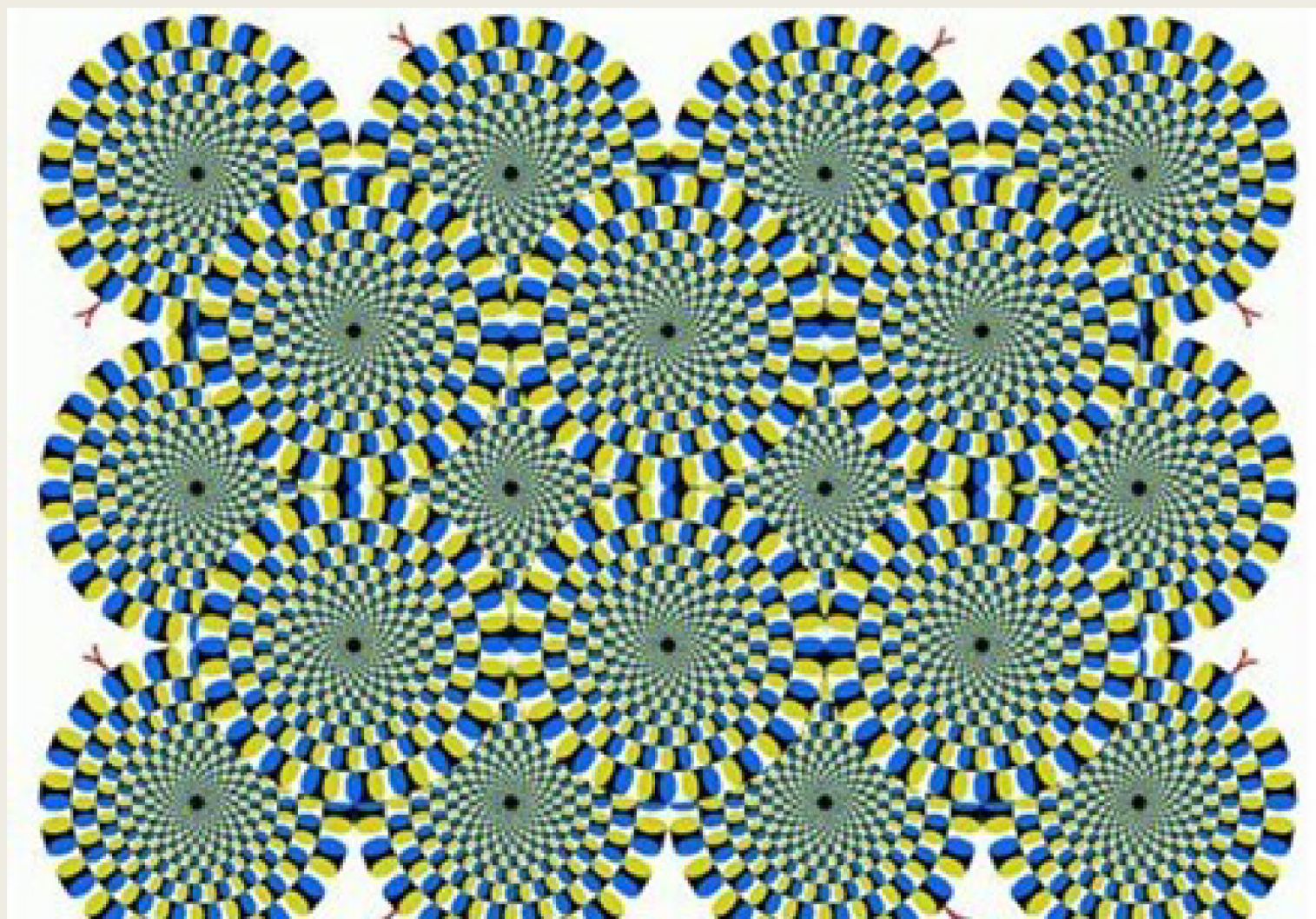
Stadium senzorické (smyslové) – přijetí informací z okolí a z těla prostřednictvím smyslových orgánů, toto podráždění je vedeno do mozku – výsledkem je čítí - **SMYSLY**

Syntetické stadium – zpracování počitků do větších celků – vjemů **MOZEK**

Základní vlastnosti vnímání

- Subjektivita vnímání (každý vnímá jinak)
- Selektivnost (nevnímáme vše)
- Organizace vjemů – *gestalt principy*
(obrazec a pozadí, blízkost, podobnost...)
- Vizuální iluze – ukázka: vnímání není vždy realita





Co se děje, když „bolí“?

Stimulus – nociceptor

- Alarm v tkáni (např. tlak, natažení, ischemie).

Přenos – mícha

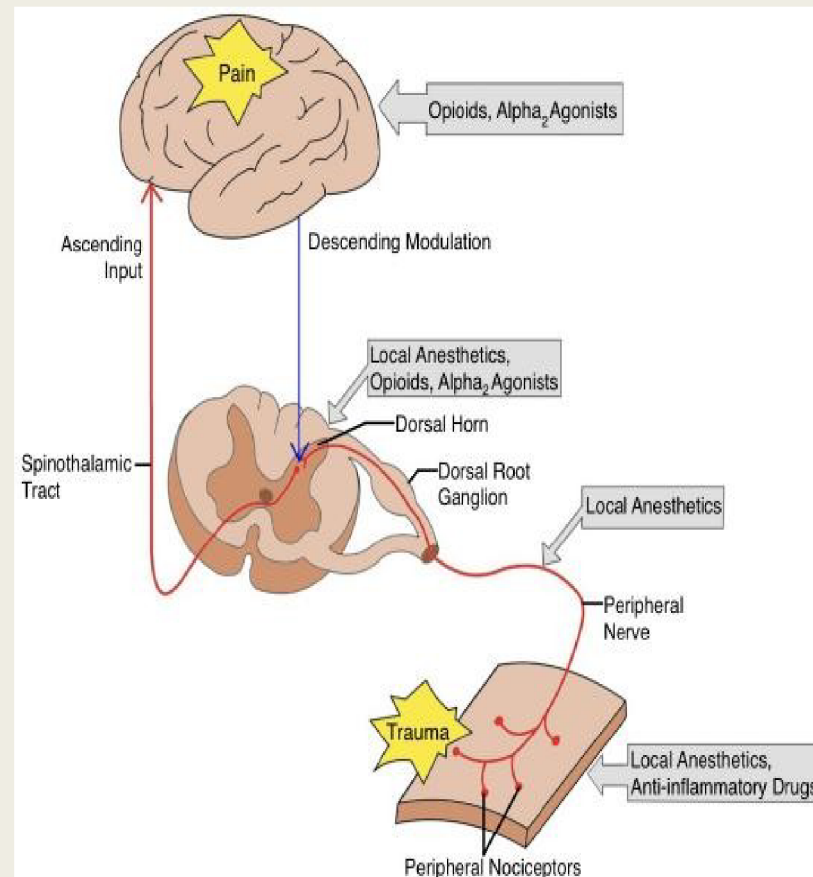
- Signál po A- δ a C vláknech → zadní roh míchy.

Percepce – mozek

- Thalamus (přepojení) → kůra (kde to bolí) → limbický systém (jak to prožívám).

Modulace – sestupné dráhy

- Endorfiny, serotonin, noradrenalin tlumí bolest.



1. doba porodní – viscerální bolest (z dělohy, hrdla – tupá, neohraničená)
– pomáhá teplo, pohyb, TENS
2. doba porodní – somatická bolest (pochva, pánevní dno, ostrá)
– pomáhá epidurál nebo pudendální blok

Oblast	Jak se mění při bolesti	Co může pomoci
Pozornost	Zúžení, přetížení	Krátké pokyny, klidný tón
Emoce	Strach, napětí	Důvěra, podpora
Tělesné vnímání	Odpojení, přecitlivělost	Dotek, teplo, voda
Vnímání času	Zpomalení	Strukturování času
Kognice	Omezená logika	Jednoduché informace

Role porodní asistentky

1. Komunikace

- Krátké, jasné věty
- Klidný tón hlasu (nižší frekvence = zklidňuje)
- Vyhnout se negativním slovům („musíte vydržet“, „ještě to bude horší“)

2. Nahradit pozitivními („pomalu to zvládnete“, „dech vám pomůže projít kontrakcí“)

- **Dotek a neverbální komunikace**
- Podpurný dotek snižuje aktivitu limbického systému
- Zprostředkovává bezpečí a orientaci v prostoru

3. Práce s dechem a relaxací

- Pomáhá rozšířit vnímání (žena se „vrací do těla“)
- Snižuje úzkost a tím i subjektivní intenzitu bolesti

4. Smyslové prostředí

- Tlumené světlo, ticho, hudba → redukuje smyslové přetížení
- Minimalizovat náhlé zvuky, změny hlasitosti

5. Kognitivní reframing

- Pomáhá změnit význam bolesti: „Bolest znamená, že se vaše tělo otevírá dítěti.“
- Přerámování mění emocionální prožitek → zmírňuje stres.

Pozornost

- Je psychický stav, který se projevuje zaměřeností a soustředěností vědomí na některé jevy a jiné se přehlíží
- pozornost rozhoduje o tom, **co právě vědomě prožíváme**.
- Každý okamžik vnímáme mnoho podnětů – zvuky, tělesné pocity, myšlenky, emoce. Ale jen malá část z nich vstoupí do našeho vědomí. Tuto „bránu“ tvoří právě pozornost.
- Dva základní systémy:
 - **Neúmyslná (automatická) pozornost** – aktivuje se, když nás něco vyruší (bolest, hluk, strach).
 - **Úmyslná (řízená) pozornost** – zaměřujeme ji vědomě (např. soustředění na dech).

Při porodu převládá automatická pozornost, proto žena reaguje na tělesné a emoční podněty – ne na logické instrukce.

Charakteristika	Vysvětlení	Příklad z praxe
Selektivita	Zaměřujeme se jen na jeden podnět a ostatní potlačujeme.	Rodička vnímá jen hlas asistentky, nevšímá si ruchu na sále.
Intenzita	Míra soustředění na určitý podnět.	Krátká, ale silná kontrakce = velmi intenzivní pozornost.
Stabilita	Schopnost udržet pozornost delší dobu.	Dlouhý první porod – pozornost se vyčerpává.
Rozsah	Kolik věcí dokážeme sledovat najednou.	Rodička může sledovat dech, hlas i pohyb – ale jen krátce.
Přesouvání	Schopnost rychle změnit zaměření pozornosti.	Od bolesti k dýchání, od kontrakce k odpočinku.

Faktory, které ovlivňují pozornost

- **Fyzický stav** (únava, bolest, hlad, hormony)
- **Emoce a stres** (strach pozornost zužuje, klid ji rozšiřuje)
- **Motivace** (co je pro ženu důležité, to přitahuje pozornost)
- **Prostředí** (hluk, světlo, přítomnost lidí)
- **Zkušenost a nácvik** (relaxační trénink, dechová cvičení, hypnoporod)

„Pozornost je jako světlo baterky – asistentka může pomoci ženě, aby ji nasměrovala tam, kde jí to pomůže – ne tam, kde ji to oslabuje.“

Paměť

- Psychický proces vštípení, chování a vybavení informací
 - *Zapamatování, osvojení, vštípení – recepce*
 - *Pamatování a zapomínání – retence*
 - *Vybavení - produkce*

Zapamatování



Spontánní, záměrné



Formy: vizuální, akustická, sémantická



Záleží na motivaci, zájmu, denní době, zdravotním stavu a věku, stresu, biologických předpokladech, způsobu osvojování, počet opakování, vlastnostech osobnosti



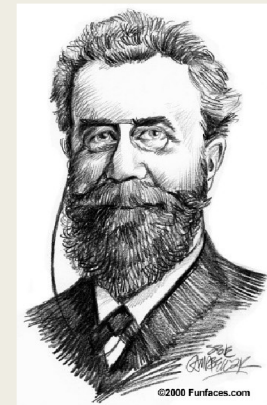
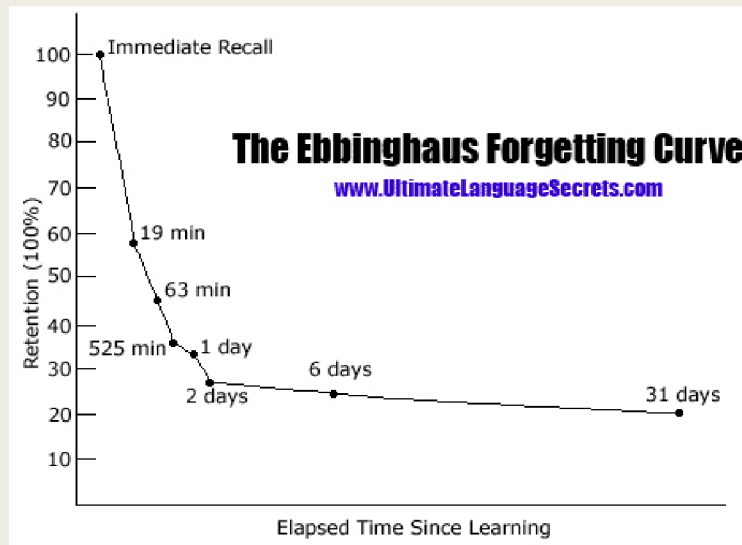
mozek zpracuje nové informace.

Pamatování

- Etapa od vštípení do znovuvybavení
- vytváří se neuronové spoje
- Zapomínání = nepříznivé změny ve výsledcích učení:
 - Kvantitativní
 - Kvalitativní – schematizace, zobecňování, připodobňování, přechod k předvědeckým pojmům
- Zapomínání čelíme opakováním – četnost a způsob opakování
- Zapomínání má i pozitivní význam – ochrana před přetížením a negativními zážitky a bolestí
- Zásadní roli má **hipokampus** (uchování) a **amygdala** (emoce).

Křivka zapomínání

- Ebbinghaus zavedl do psychologie měření



Znovuvybavení

- Vybavení si zapamatované látky, obnovení nabytých poznatků a vědomostí, situaci nebo pocitů.
- Vybavení usnadňuje: duševní klid a soustředěnost, dobrá nálada, pozitivní emoce, sebedůvěra,
- Vybavení znesnadňuje: silné vzrušení, tréma, negativní emoce, únava, nízká sebedůvěra, alkohol, povrchní znalosti, stáří

Typy paměti



Senzorická paměť – uchovává informace přicházející ze smyslů – několik sekund



Krátkodobá paměť – trvá 15-20s., udržíme 5 – 9 prvků



Dlouhodobá paměť – vytvoření dostatečně silné paměťové stopy

Typy dlouhodobé paměti

Typ	Popis	Příklad
Deklarativní (explicitní, vědomá)	Pamatuji si co se stalo.	„Porod začal v noci, byly čtyři ráno.“
Procedurální (nevědomá, implicitní)	Paměť pohybů, návyků, rytmů.	Dýchání při kontrakci, instinktivní pohyb.
Epizodická	Vzpomínky na osobní prožitky.	„Cítila jsem teplo a podporu.“
Sémantická	Znalosti, fakta.	„Porod má tři doby.“
Emoční paměť	Prožitky spojené s emocí.	Hlas asistentky, dotek, vůně.

Co ovlivňuje paměť



Emoční stav – stres, úzkost, klid



Hormonální vlivy (kortizol, oxytocin, adrenalin)



Únava, spánek, hlad



Pozornost (čemu se věnujeme, to si pamatujeme)



Smyslové vjemy – zvuky, vůně, doteky

Paměť porodu

„Ženy zapomínají detaily, ale nikdy nezapomenou, jak se při porodu cítily.“ (Simkin, 1991)

- Zážitek z porodu si žena **pamatuje celý život.**
- Tato paměť ovlivňuje:
 - *vztah k dítěti (bonding),*
 - *sebevědomí ženy („zvládla jsem to“),*
 - *postoj k dalším těhotenstvím,*
 - *důvěru ve zdravotníky a v sebe.*

Paměť porodu = **emočně zabarvená epizodická zkušenost.**

- Aktivují se **emocionální a instinktivní části mozku** (limbický systém).
- Útlum neokortexu – logická paměť je méně aktivní.
- Emoční a tělesné prožitky se **hluboce zapisují** do implicitní paměti.
- Proto si ženy často pamatují:
 - *tón hlasu,*
 - *atmosféru,*
 - *pocity bezpečí nebo ohrožení, spíše než konkrétní fakta.*

Trauma a paměť

Při silném stresu (strach, bezmoc, bolest) může být **paměť fragmentovaná**.

Někdy dochází k „vypnutí“ paměťových drah → žena si pamatuje útržky nebo má pocit odpojení od těla.

Tyto prožitky mohou později **spouštět posttraumatické reakce**.

Role asistentky: chránit ženu před zahlcením a pomoci jí mít z porodu souvislý, bezpečný zážitek.

Co podporuje pozitivní zážitek z porodu

Ovlivnitelný faktor

Výsledek

Klidné prostředí

Zpomalení dechu, lepší ukládání paměti

Empatická komunikace

Pocit bezpečí, důvěra

Dotek, hlas, přítomí

Posílení oxytocinu

Možnost volby a kontroly

Aktivní role, pozitivní interpretace

Podpora po porodu

Upevnění pozitivní paměťové stopy

Jak s pamětí porodu pracovat v praxi

- Po porodu dát ženě prostor *mluvit o tom, co se dělo (postpartum interview - 24 hodin po porodu či v průběhu šestinedělí)*.
- Pomoci jí propojit rozpojené části zážitku – „vysvětlit, co a proč nastalo“.
- Nabídnout pozitivní reinterpretaci (zdůraznit její sílu, spolupráci, odvahu).
- Podporovat *vzpomínání skrze tělo* – dotek, vůni dítěte, klid.
- **Cíl: ukotvit porod jako smysluplnou, ne ohrožující zkušenost.**

Shrnutí

Paměť při porodu

Emoční a tělesná paměť převládá

Stres a bolest mění ukládání paměti

Oxytocin, klid, kontakt posilují pozitivní paměť

Porodní asistentka je „tvůrkyní paměti porodu“

Význam

Proto je důležitá atmosféra a vztah

Může vést k traumatickým vzpomínkám

Zvyšují pohodu a bonding

Její přístup se zapíše do vzpomínky ženy

Literatura

Beck, C. T. (2004). *Birth Trauma: In the Eye of the Beholder*.

Kitzinger, S. (2015). *Rediscovering Birth*.

Klaus, Kennell, & Klaus (2012). *Mothering the Mother*.

Odent, M. (2004). *The Scientification of Love*

Simkin, P. (1992). *Just Another Day in a Woman's Life?*

Women's Long-Term Perceptions of Their First Birth Experience..

Uvnäs-Moberg, K. (2011). *The Oxytocin Factor*.