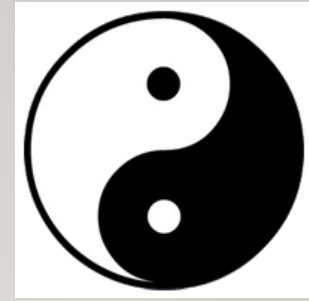


OSOBNOST

5. přednáška,

PhDr. Lenka Emrová, Ph.D.

OTÁZKA PO VZTAHU DUŠE A TĚLA



DUALISMUS – R. DECARTES

- Člověk má **dvě odlišné podstaty**:
 - **tělo** = fyzická, hmotná stránka
 - **duše (mysl, psychika)** = nehmotná, duchovní stránka
- Obě části jsou na sobě nezávislé, ale vzájemně se ovlivňují.

MONISMUS – B. SPINOZA

- existence pouze jednoho druhu substance,
- Člověk je nedělitelná jednota
- Tělo a duše nejsou dvě oddělené substance, ale dva aspekty téže

JEDNOTA TĚLA A DUŠE

OTÁZKA PO VZTAHU DUŠE A TĚLA

DUALISMUS V MEDICÍNĚ

- Dlouho převládal **biomedicínský model**, který z dualismu vychází:
→ nemoc = porucha tělesných funkcí, kterou lze opravit fyzickým zásahem (lékem, operací).
- Psychika se často považovala za „jinou oblast“, patřící spíše psychologii nebo duchovnu.
- **Důsledky v praxi:**
- Lékař se zaměřuje na **tělo**, nikoli na člověka jako celek.
- Pacient může být „rozložen“ na orgány, symptomy, diagnózy – ztrácí se jeho osobní příběh.

MONISMUS V MEDICÍNĚ

- Od 20. století se prosazuje **biopsychosociální model** (Engel, 1977):
→ zdraví a nemoc jsou výsledkem vzájemného působení biologických, psychologických a sociálních faktorů.
- **Důsledky v praxi:**
- Léčba se zaměřuje nejen na tělo, ale i na psychiku, životní styl, vztahy a prostředí pacienta.
- Důraz na **celostní přístup, empatii, komunikaci a psychickou podporu**.

OTÁZKA PO VZTAHU DUŠE A TĚLA

PŘÍKLAD Z PRAXE PORODNÍ ASISTENTKY:

- Rodička je vnímána hlavně jako „organismus, který rodí“.
- Stres, strach nebo prožitek porodu nejsou chápány jako důležitá součást porodu, pouze fyzické procesy.

PŘÍKLAD Z PRAXE PORODNÍ ASISTENTKY:

- Rodička je vnímána jako **celá osobnost**
 - s tělem, emocemi, minulými zkušenostmi i vztahy.
- Je zřejmé, že psychické napětí může ovlivnit průběh porodu (např. zadržování oxytocinu, pomalejší postup porodu).
- Podpora klidného prostředí, důvěry, kontakt s partnerem, práci s dechem – tím ovlivňuje jak psychiku, tak fyziologii.



OTÁZKA PO VZTAHU DUŠE A TĚLA

W. JAMES (1890)

- James odmítal **klasický dualismus** (tělo ≠ duše).
- Byl zastáncem **monistického a empirického pohledu** – podle něj:
Tělo, mysl i vědomí jsou různé projevy jedné a téže reality – zkušenosti.
- Tvrdil, že **myšlení a pocity nejsou něco nad tělem**, ale **součástí jeho fungování**.

Psychické procesy jsou *funkce mozku a nervového systému*, ale mají zároveň subjektivní stránku – prožitek.

ENGEL, 1977

BIOPSYCHOSOCIÁLNÍ MODEL



Složka

Biologická

Psychologická

Sociální

Co zahrnuje

tělesné procesy,
genetika, hormony,
infekce, bolest

emoce, stres,
motivace, postoje,
vnímání bolesti

vztahy, podpora,
kultura, rodina,
ekonomická
situace

Příklady

kontrakce, krevní
tlak, oxytocin

úzkost z porodu,
důvěra, zvládání
bolesti

přítomnost
partnera,
komunikace s
personálem

PŘÍNOS PRO MEDICÍNU A OŠETŘOVATELSTVÍ

Biopsychosociální model přinesl změnu v přístupu k pacientovi:

- důraz na **komunikaci, empatii a naslouchání**,
- zohlednění **psychosociálního kontextu** při diagnostice i léčbě,
- spolupráci různých odborníků (lékař, psycholog, fyzioterapeut, porodní asistentka).

ENGELŮV MODEL V PRAXI PORODNÍ ASISTENTKY

Biologická oblast

sledovat fyzický průběh porodu, stav matky i dítěte

Psychologická oblast

podporovat ženu, snižovat stres, pomáhat zvládnout bolest dechem a klidem

Sociální oblast

respektovat kulturní zvyklosti, umožňovat přítomnost partnera, podporovat komunikaci

VLASTNOSTI OSOBNOSTI

- Kognitivní vlastnosti osobnosti – **schopnosti**
- Emocionální vlastnosti osobnosti – **temperament**
- Konativní vlastnosti osobnosti – **charakter**

SCHOPNOSTI

- Jsou kognitivní vlastnosti osobnosti
- **Obecné a trvalé předpoklady** pro získávání vědomostí a dovedností
- Aktuálně se projevují poznávacími procesy
- Jsou předpokladem výkonu
- Vznikají učením na základě **vloh** (biologický vrozený předpoklad pro utváření schopností)
- **Obecné = intelligence**
- **Speciální – umělecké, sportovní, řečnické**

Jaké speciální schopnosti potřebuje mít porodní asistentka?

POSUZOVÁNÍ SCHOPNOSTÍ – INTELLIGENCE IQ

- Schopnost správně (rychle a přesně vnímat, myslet a reagovat). Soubor schopností: verbální, neverbální, numerická
- Vrozená – neverbální složka inteligence 80%
- Získaná – naučená, verbální – 20%

PÁSMO INTELIGENČNÍHO KVOCIENTU

Pásmo IQ	Název	% zastoupení v populaci
Nad 130	Vysoký nadprůměr	2 %
120 – 130	Výrazný nadprůměr	7 %
110 - 120	Lehký nadprůměr	16 %
90 - 110	Průměr	50 %
80 - 90	Lehký podprůměr	16 %
70 – 80	Výrazný podprůměr	7 %
50 - 70	Lehká mentální retardace	2 %
35 - 50	Středně těžká mentální retardace	
20 - 35	Těžká mentální retardace	
Pod 20	Hluboká mentální retardace	

TEMPERAMENT

- **Emocionální psychická vlastnost**
- Soubor vlastností, které se projevují způsobem vzniku, délky trvání, průběhu citových procesů a jejich výrazu
 - **80% zděděné:** autismus, aktivita, plachost, dominance, vzrušivost, vzteklost, extroverze, labilita
 - **Částečně vrozené:** agresivita, empatie, deprese, úzkosti, zvědavost,
- Co ovlivňuje temperament: podněty, možnost si hrát, možnost vyjadřovat afekty, přítomnost rodičů, přítomnost dalších dětí, přirozené vyjadřování emocí v rodině, míra kontroly – meze, disciplína
- Částečně se mění i v průběhu vývoje – manifestní, latentní

DRUHY TEMPERAMENTŮ OD RANÝCH ŘEKŮ PO DNEŠNÍ DOBU

zdroj				
mytologie	vzduch	oheň	země	voda
Hippokrates	melancholik	cholerik	flegmatik	sangvinik
I.P. Pavlov	slabý	Silný nevyrovnaný pohyblivý	Silný, vyrovnaný, nepohyblivý	Silný, vyrovnaný, pohyblivý
H. Eysenck	Labilní introvert	Labilní extrovert	Stabilní introvert	Stabilní extrovert
Kretschmer	asthenický	atletický	pyknický	
Jung	myslící	intuitivní	vnímavý	citový
Myers, Briggs	Ex/In	Smyslový/ Intuitivní	Myslící/Citový	Pozorující/ usuzující
Sociální styly	expresivní	vedoucí	analytický	přátelský
Blanchard	delegující	ovlivňující	účasný	směňující

CHARAKTER

- Nonkognitivní vlastnost osobnosti, která se projevuje v jednání člověka
- Složky charakteru:

 - **Mravní hodnoty** (poctivost, empatie, úcta, zodpovědnost)
 - **Volní vlastnosti** (sebeovládání, vytrvalost, rozhodnost)
- Projevuje se ve vztazích člověka ke skutečnosti:
 - **Vztahy k práci, činnosti** – pracovitost, lenost, svědomitost, pečlivost, vytrvalost, odpovědnost
 - **Vztahy k lidem** – uctivost, vulgárnost, věrnost, takt
 - **Vztahy k sobě samému** – lhostejnost, namyšlenost, skromnost, náročnost, sebeláska
 - **Vztahy k věcem** – šetrnost, hrabivost, ohleduplnost, nedbalost, povrchnost
- Získaná
- Utváření charakteru – vliv rodiny, školy, profesního prostředí, vzorů.

MOTIVACE

- **Definice:** vnitřní síla, která nás vede k určitému jednání.
- **Druhy motivace:**
 - **Vnitřní** (smysl práce, uspokojení, potřeba pomoci druhým)
 - **Vnější** (mzda, uznání, status, tlak okolí)
- **Základní teorie:**
 - Maslowova pyramida potřeb
 - Herzbergova teorie dvou faktorů

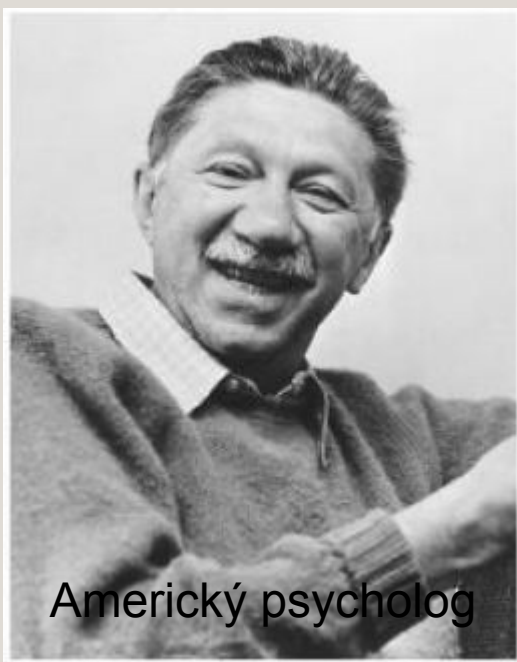
ZDROJE MOTIVACE

- **Pud** - vrozená pohnutka činnosti, označení pro energii nebo cílenou činnost až nutkání (pud pohlavní, mateřský apod.)
- **Potřeba** = stav nedostatku nebo nadbytku, což je pociťováno jako nepříjemné napětí. Tato nelibost vyvolává aktivitu, která se snaží o uspokojení potřeby a redukci tenze. Do psychologie zavedl H.A. Murray (1938)
- **Zájem** je trvalejším zaměřením jedince na určitou oblast předmětů či jevů, které je spojeno s aktivizací jeho činnosti, je to získaný motiv, který se projevuje kladným vztahem člověka k předmětům nebo činnostem, které ho upoutávají po stránce poznávací nebo citové. Vyhraněný zájem označujeme pojmem záliba
- **Návyk** chápeme jako opakovaný, automatizovaný způsob činnosti a chování člověka v určité situaci. Návyk také můžeme definovat jako naučený vzorec chování, jako vnitřní pohnutku, motiv učinit něco konkrétního v určité situaci.

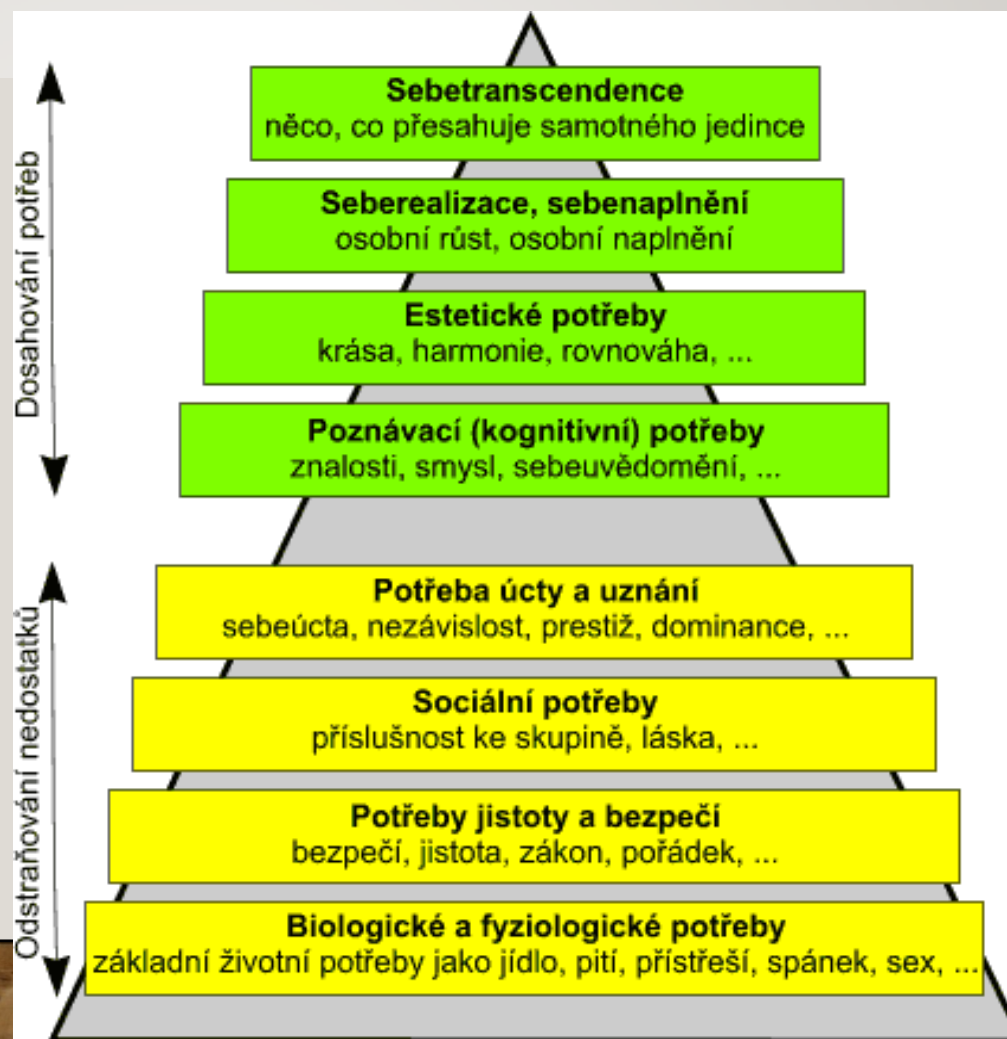
ZDROJE MOTIVACE

- **Hodnoty a hodnotové orientace** - to, co člověk v životě upřednostňuje
- **Ideálem** chápeme určitou ideovou představu něčeho subjektivně žádoucího, hodnoceného, co pro daného jedince představuje významný cíl jeho snažení, skutečnost, o kterou usiluje. Pokud existuje nesoulad mezi aktuálně prožívanou skutečností a subjektivním chtěným stavem (chápej ideálem), může u jedince vzniknout motivace, touha, po dosažení tohoto stavu.

MASLOWOVA PYRAMIDA POTŘEB 1954



Americký psycholog



EMOCE

EMOVERE = VYRUŠIT, NARUŠIT (MACHAČ)

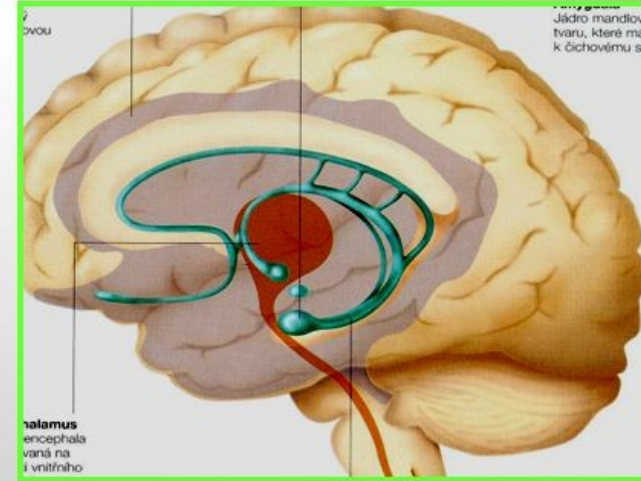
MOTIO = POHYB - Zahrnuje i fyziologickou reakci (nakonečný)

TEORIE A TERMINOLOGIE V OBLASTI EMOCÍ

Emoce

- komplexní psychické jevy;
- obtížné definovat – pro jejich subjektivitu
- fylogeneticky vznikly jako evaluační systém, který měl usnadnit adekvátní reakci na významné podněty z vnějšího a vnitřního prostředí.
- Centrum emocí – limbický systém a amygdala

Limbecký systém

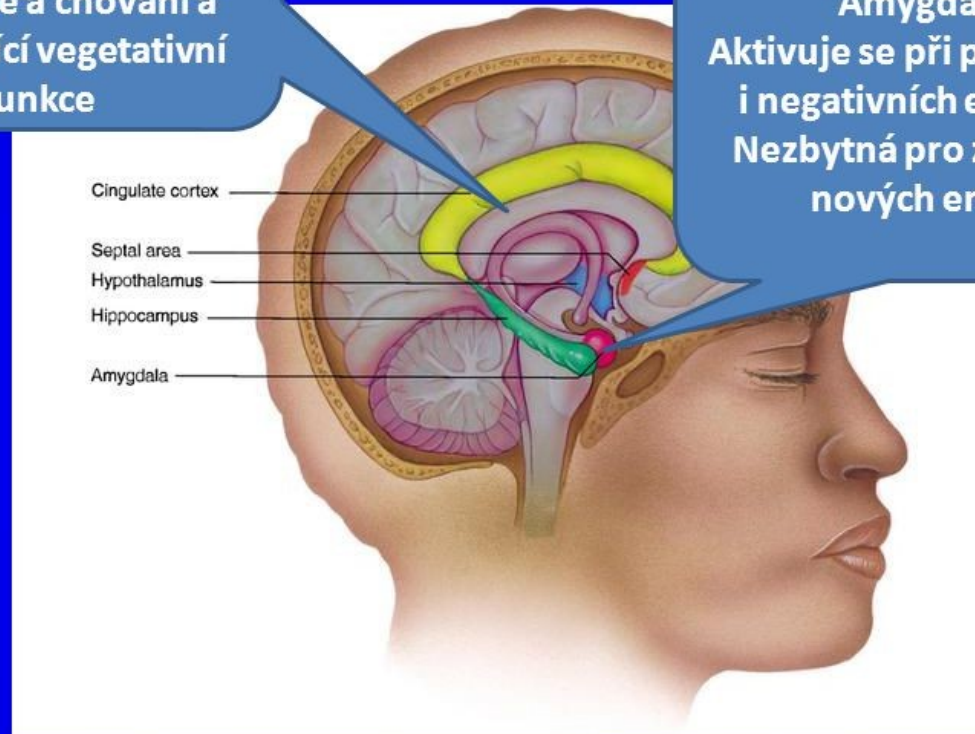


Zabezpečuje-vyhodnocuje-ovlivní:

emoce, emoční chování,
pudy, instinkty
radost, zlost, strach, hněv, city-lásku
ovlivňuje vnitřní prostředí
a to zejména **vegetativní** projevy
emocí

Limbický systém:
Funkční soubor struktur,
které řídí emoce,
motivace a chování a
související vegetativní
funkce

Amygdala:
Aktivuje se při pozitivních
i negativních emocích;
Nezbytná pro získávání
nových emocí



EMOCE

- Emoce je prvním a spontánním citovým vyjádřením
- našeho vztahu ke světu v následujících polaritách:
 - Přitažlivost/odpor
 - Příjemné/nepříjemné
 - Napětí/uvolnění
- které provází fyziologické změny a motorické projevy (mimika, gestikulace)
- jsou to stavy určité pohotovosti a zaměřenosti (např. láska, strach aj.)
- lze u nich zjišťovat **směr**, přibližování či vzdalování, **intenzitu a čas trvání**.

ZÁKLADNÍ EMOCE PODLE EKMANA

○ **Hněv** je reakcí na nespravedlnost, frustraci, ohrožení, nejintenzivnější, vyžaduje největší sebekontrolu

○ **Strach** je vyvolaný určitou jasně danou situací, konkrétní událostí, upozorňuje na riziko, umožňuje předvídat, mívá nejkratší trvání

- Úzkost – nemá jednoznačný spouštěcí faktor, průběh a konec
- Fobie – trvalý, neúměrný, iracionální strach

○ **Radost** — vede k uvolnění a snižuje práh ostražitosti, v literatuře se objevuje 17x méně, má různě dlouhé trvání a intenzitu

○ **Smutek** — reakce na zklamání, ztrátu, nedostatek, odmítnutí, má nejdelší trvání

○ **Stud** — je reakcí na osobní nedokonalost, často nemá konkrétní podnět, blízký emoci strachu

○ **Překvapení**

TEORIE A TERMINOLOGIE V OBLASTI EMOCÍ

Složky emocí

- subjektivní prožitek, obsahující jak afektivní (libé-nelibé) tak kognitivní hodnocení (významu situace a vlastních možností ji zvládat),
- tělesné změny (spojené se změnami v autonomní a neurální aktivaci),
- emocionální výraz,
- připravenost k jednání (jako stav aktivace i tendence ke specifickému jednání).



TĚLESNÉ PROJEVY EMOCÍ

Strach	zrychlený tep, napětí, chladné ruce
Vztek	napětí, červenání, zvýšený krevní tlak
Radost	uvolnění, úsměv, otevřený postoj
Smutek	útlum, slzy, pokles energie
Znechucení	grimasa, odmítání kontaktu

VLASTNOSTI EMOCÍ

- Subjektivita - zcela individuální
- Univerzalita - nejsou vázány na specifické smyslové orgány, a proto se jeví obtížná i jejich lokalizace v těle
- Intenzita
- Polarita – radost x smutek, láska x nenávist
 - stenické – příjemné, dodávají energii
 - astenické – nepříjemné, zpomalují a brzdí
- Ambivalence
- Aktuálnost – neopakovatelnost
- Nakažlivost

DĚLENÍ EMOCÍ

Podle hierarchie je dělí na:

a) nižší - vyskytují se u lidí i na subhumánní úrovni, jsou spojeny s uspokojováním základních potřeb;

b) vyšší (specificky lidské, podmíněné sociálně) rozlišujeme zde city

○ sociální, etické, estetické a intelektuální. Jsou vulnerabilnější než nižší city, směřují mimo osobu k vyšším cílům a zájmům

DĚLENÍ EMOCÍ

Podle základního přízvuku:

a)libé

b)nelibé

Podle vlivu na svého nositele

a) stenické - mobilizující (hněv,zlost) aktivizují člověka, zvýrazňují energii

b) astenické - demobilizující (smutek), pasivní emoce, inaktivují člověka

DĚLENÍ EMOCÍ

● Podle intenzity a časového průběhu

- a) Afekty
- b) City
- c) Nálady
- d) Vášně

NÁLADY

- citové stavy slabé intenzity a dlouhého trvání
- Vytvářejí určité „pozadí“, na němž se jako „figura“ odlišují jednotlivé kvality prožívání
- nostalgie (teskná touha), splín (pocit životní únavy), skleslost (sklíčenost), rozmrzelost, útočnost, podrážděnost a další

VÁŠNĚ

- Silné citové vztahy
- „silný citový vztah ovládající člověka“.
- Významně ovlivňují myšlení a činnost člověka, např. vášeň sběratelská, cestovatelská aj.
- jsou spjaté s hodnotovým systémem jedince a projevují se velmi intenzivně a dlouhodobě)

AFEKTY

AFFICERE - OVLIVNIT

- náhlé krátkodobé citové reakce vysoké intenzity, jsou to emoce v užším slova smyslu mající negativní vliv na regulaci činnosti a chování jedince.
- U afektů jsou silně nápadné změny v motorice, verbálním projevu a vegetativních funkcí.
- afektivita = pohotovost k emočním reakcím

VYŠŠÍ CITY

- citové stavy, které vyplývají z prožívání hodnot
- Dělíme je na vyšší city
 - kognitivní (intelektuální),
 - mravní,
 - sociální
 - estetické.
- souvisí s charakterem, jehož profil je vyjádřením hierarchie hodnot, v němž jsou vyšší city úzce spjaté se světovým názorem.
- V jejich formování se uplatňují individuální zážitky, ale i vlivy výchovy a vzdělávání.

ZÁKLADNÍ TEORIE EMOCÍ

William James – Carl Lange

Emoce jsou tělesné reakce, které si uvědomujeme („pláču → cítím smutek“)

Cannon–Bard

Emoce a tělesné změny probíhají současně

**Schachter–Singer
(dvoufaktorová teorie)**

Emoce = tělesná aktivace + myšlenkové vysvětlení („proč se to děje“)

Lazarus

Emoce vycházejí z hodnocení situace („ohrožuje mě to?“)

JAMES – LANGEOVA TEORIE

„NEPLÁČEME, PROTOŽE JSME SMUTNÍ — JSME SMUTNÍ, PROTOŽE PLÁČEME.“

- Emoce vznikají **až po fyziologické reakci těla** (bušení srdce, napětí, třes). Nejprve tělo reaguje → pak si tuto reakci uvědomíme jako emoci.

U rodičky:

- Nejprve se spustí **tělesná reakce na bolest, napětí, strach** (zrychlený tep, pocení, zadržování dechu).
- Teprve poté žena **vnímá strach nebo paniku**.
- Porodní asistentka může pomoci tím, že **ovlivní tělo → změni emoci**:
 - dechová technika, dotek, změna polohy → zklidnění → snížení strachu.

CANNON–BARDOVA TEORIE

(EMOCE A TĚLESNÉ REAKCE SOUČASNĚ)

- Mozek (hypotalamus, limbický systém) spouští **současně tělesné i emoční projevy**. Emoce tedy **nevznikají až po tělesné reakci**, ale obojí běží zároveň.

U rodičky:

- Při kontrakci mozek **současně vyvolá tělesné reakce i pocit úzkosti či očekávání**.
- Je důležité pomáhat ženě **regulovat oba procesy současně** – tělo i psychiku.
 - Např. mluvení o pocitech + fyzická podpora (držení za ruku, vedení dechu).

SCHACHTER–SINGEROVA TEORIE (DVOUFAKTOROVÁ TEORIE EMOCÍ)

- Emoce = fyziologické vzrušení + kognitivní označení („pojmenování situace“).
- Emoce vzniká, když člověk **vnímá tělesné změny** a **vysvětlí si, proč se dějí**.
- Význam, který situaci přisoudí, určuje, **jakou emoci** prožije.

U rodičky:

- Zrychlený tep a třes mohou být **vysvětleny různě**:
 - „Bojím se“ → úzkost
 - „Těším se, už to bude“ → vzrušené očekávání
- Úlohou porodní asistentky je **pomoci ženě interpretovat situaci pozitivně**:
 - „Tělo pracuje dobře“, „Tahle vlna vás přibližuje k miminku“.
 - **Tím změní vnímání bolesti a strachu.**

LAZARUSOVA KOGNITIVNĚ–HODNOTÍCÍ TEORIE

- Emoce závisí na tom, **jak situaci vyhodnotíme**.
- Ne sama událost, ale **hodnocení** („Je to pro mě hrozba?“ nebo „Zvládnou to?“) rozhoduje o emoci.
- Emoce = výsledek **kognitivního posouzení situace**.

U rodičky:

- Když žena vnímá porod jako **nebezpečný** → strach, panika.
- Když ho chápe jako **přirozený proces, který zvládne** → klid, odhodlání.
- Porodní asistentka může **ovlivnit toto hodnocení**:
 - slovní podporou („Vaše tělo ví, co má dělat“),
 - vytvořením pocitu bezpečí.

EKMANOVA TEORIE ZÁKLADNÍCH EMOCÍ

- Emoce jsou univerzální, vrozené a rozpoznatelné v mimice.
- Existuje 6 základních emocí: radost, smutek, strach, hněv, překvapení, odpor.
- Jsou biologicky dané a snadno rozpoznatelné podle výrazu tváře.

U rodičky:

- Porodní asistentka se může **řídít mimikou a řečí těla**:
 - napjatá čelist, sevřené rty → bolest, úzkost, vztek
 - uvolněný výraz, oční kontakt → důvěra, klid
- Důležité: **empatie a pozorování neverbálních signálů** pomáhají odhadnout aktuální emoci.