

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**VZTAHY MEZI JEDNOTLIVÝMI SLOŽKAMI STRUKTURY
OSOBNOSTI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Veronika Klausová

Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: PhDr. Václav Holeček, Ph.D.

Plzeň, 2013

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 15. dubna 2013

.....

vlastnoruční podpis

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování PhDr. Václavu Holečkovi, Ph.D. za jeho cenné rady, trpělivost a ochotu mi pomáhat při vedení mé bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD	5
1 POJEM OSOBNOST	6
2 DETERMINACE OSOBNOSTI	8
2.1 Biologická determinace	8
2.2 Sociokulturní determinace	9
2.3 Modely přístupu k determinaci	10
3 PŘÍSTUPY K PSYCHOLOGII OSOBNOSTI	11
3.1 Psychoanalýza	11
3.2 Behaviorismus	13
3.3 Humanistický přístup	14
4 STRUKTURA OSOBNOSTI	16
4.1 Popis složek struktury osobnosti	16
4.1.1 Motivace	17
4.1.2 Postoje	19
4.1.3 Seberegulace	21
4.1.4 Schopnosti	22
5 CHARAKTERISTIKA KORELOVANÝCH SLOŽEK	25
5.1 Pozornost	25
5.1.1 Koncentrace pozornosti	26
5.2 Potřeby	27
5.2.1 Třídění potřeb	28
5.3 Temperament	31
5.3.1 Teorie temperamentu	31
5.4 Stres	36
5.4.1 Zvládání stresu	37
5.4.2 Náchylnost ke stresu	38
6 TÉMA VÝZKUMU	39
6.1 Zaměření a cíle výzkumu	39
6.2 Výzkumná otázka a formulace hypotéz	39
7 VÝZKUMNÉ METODY	41
7.1 Popis výzkumných metod	41
7.1.1 Test koncentrace pozornosti (sčítání desítek)	41
7.1.2 Dotazník potřeb	42
7.1.3 Dotazník temperamentu	43

7.1.4 Dotazník náchylnosti ke stresu.....	43
8 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	45
9 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	46
10 VÝSLEDKY.....	48
10.1 Souhrn dat.....	48
10.2 Korelační analýza.....	50
10.2.1 Závislosti vztahující se k pozornosti.....	50
10.2.2 Závislost potřeb a temperamentu.....	51
10.2.3 Závislost potřeb a náchylnosti ke stresu.....	52
10.2.4 Závislost temperamentu a náchylnosti ke stresu.....	53
11 ANALÝZA VÝSLEDKŮ.....	55
11.1 Závislosti vztahující se k pozornosti.....	55
11.1.1 závislost pozornosti a potřeb.....	55
11.1.2 závislost pozornosti a temperamentu.....	56
11.1.3 závislost pozornosti a náchylnosti ke stresu.....	56
11.2 Závislosti vztahující se k potřebám.....	58
11.2.1 závislost mezi potřebami a temperamentem.....	58
11.2.2 závislost mezi potřebami a náchylností ke stresu.....	59
11.3 Závislosti vztahující se k temperamentu.....	60
11.3.1 závislost temperamentu a náchylnosti ke stresu.....	60
11.4 Závislosti vztahující se k náchylnosti ke stresu.....	61
ZÁVĚR.....	63
RESUMÉ.....	66
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	67
PŘÍLOHY.....	I
Příloha č. 1 – Test koncentrace pozornosti.....	I
Příloha č. 2 – Dotazník potřeb.....	II
Příloha č.3 – Dotazník temperamentu.....	V
Příloha č. 4 – Dotazník náchylnosti ke stresu.....	VII
Příloha č. 5 – Získaná data ke statistické analýze.....	IX

ÚVOD

Polovinou úspěchu při psaní bakalářské práce je dobře zvolené téma. Daná problematika by nás měla zajímat a měli bychom se v ní alespoň částečně orientovat. Tyto důvody mě vedly ke zvolení tématu mé bakalářské práce vztahy mezi jednotlivými složkami struktury osobnosti. Jedná se o velmi zajímavou kapitolu, která je jednou ze stěžejních bodů výzkumu psychologie osobnosti.

Tato psychologická disciplína prodělala řadu změn, s nimi samozřejmě vzniklo i mnoho tezí a přístupů, zabývajících se přímo strukturou osobnosti. Poznatků, které se v průběhu let nashromáždily, je nespočet. Postupem času však začalo docházet k tomu, že se takové množství informací stále hůře srovnávalo do uceleného systému, který by byl přehledný a jasně vypovídající. V posledních letech se tedy vědci na tomto poli zabývají hlavně utvořením srozumitelného systému, s čímž souvisí zkoumání složek struktury osobnosti a jejich vztahů. Vybrala jsem si toto téma i z důvodu, že jsem se chtěla, alespoň částečně, podílet na tomto počínu a přispět svou prací k potvrzení a objasnění některých těchto vztahů.

Zkoumání těchto složek má velký přínos pro život každého jedince. Člověk si díky těmto poznatkům může vytvořit ucelenější obraz o své osobnosti a jejích jednotlivých aspektech. Mluvím zde především o lepším sebezpoznání a o dalším možném rozvoji osobnosti. Informace o struktuře osobnosti mají také velký vliv na sociální interakci, kdy člověk, vědom si svých charakteristik, může sociální vztahy zlepšit. I v tomto směru vidím přínos své práce.

Cílem mého výzkumu je najít a prokázat vztahy mezi složkami struktury osobnosti. V teoretické části práce se nejdříve podrobně seznámíme s tímto tématem. Věnovat se budeme samotnému pojmu osobnost, determinaci osobnosti, teoriím osobnosti a popisem jednotlivých složek struktury osobnosti se zaměřením na ty, které budou podrobeny statistickému zpracování. Těmito korelovanými složkami budou koncentrace pozornosti, potřeby, temperament a náchylnost ke stresu, přičemž v praktické části mé bakalářské práce bude zjišťováno, jestli lze statisticky potvrdit existenci závislostí mezi těmito vybranými složkami na základě získaných dat z nestandardizovaných dotazníků osobnosti. Díky výsledkům můžeme též ověřit obsahovou validitu těchto technik.

1 Pojem osobnost

Ústředním tématem této práce jsou vztahy mezi složkami struktury osobnosti, pro začátek je tedy nutné specifikovat, co si pod pojmem osobnost v této souvislosti představít.

O psychologii osobnosti se začalo mluvit již na počátku 20. století. V průběhu let se objevovaly několikery názory a přístupy, jak tuto psychologickou disciplínu uchopit a jak vymezit hlavní termín osobnost. Z tohoto důvodu je velmi těžké specifikovat tento pojem komplexně. Tato problematika prošla jistým vývojem, který bude popsán v dalších kapitolách, přičemž dnes se snažíme o propojení těchto vědomostí z nejrůznějších přístupů, které by mělo vést k ucelené charakteristice se všemi jejími aspekty.

Hlavním důvodem pro zavedení pojmu osobnost bylo vymezit psychologickou kategorii, která by vyjadřovala psychický život jedince jako celek a zajímala se přitom o vzájemné ovlivňování jeho jednotlivých částí. Takový přístup napomohl vysvětlit důvody, proč se každý člověk oproti ostatním liší ve svých reakcích na stejný podnět. Také dokázal, že duševní život závisí na organizaci našich vlastností, sklonů, dovedností a schopností. Můžeme říci, že pod pojmem osobnost si představujeme takové části lidské psychiky, které jsou příčinou toho, že každý člověk se chová v určité situaci jinak, ale zároveň se u daného jedince projevují jednotou myšlení, cítění, vnímání, představ a snah. S tímto poznatkem se také zavedlo nové paradigma psychologie: $S \rightarrow (O) \rightarrow R$, vysvětlující, že vznik určité reakce na stimul závisí na osobnosti (Nakonečný, 1995, s. 10-12).

Osobnost lze tedy definovat jako: „*komplexní a relativně stabilní systém, který funguje jako celek, skládá se ze vzájemně propojených somatických a psychických vlastností a projevuje se v reakcích na různé podněty a situace, respektive v interakci s nimi.*“ (Vágnerová, 2010, s. 13) Jinými slovy řečeno, v osobnosti člověka jako v jednotném systému všeho tělesného a psychického, se promítají vrozené dispozice i získané zkušenosti, které se projevují v jeho chování.

Na základě tohoto poznání lze zkoumat různé projevy osobnosti a jejich příčiny, tedy variabilitu a zároveň integritu duševního dění a jeho dynamiku. Jednotlivé charakteristiky osobnosti nás provázejí celý život a nepřetržitě nás ovlivňují. Naše prožívání, chování, jednání, uvažování je na nich přímo závislé, je tedy velmi důležité věnovat jejich poznávání a pochopení značnou pozornost. Tyto pohnutky, vedoucí nás k jistým reakcím určují kvalitu života a podobu problémů, se kterými se budeme muset potýkat. Zároveň

nám umožňují získat lepší orientaci a náhled do možností řešení daných problémů a do zlepšení našich sociálních vztahů.

Osobnost člověka je dána z jisté části vrozenými dispozicemi a z části se utváří v průběhu celého života na základě zkušeností, čímž se budeme zabývat v následující kapitole.

2 Determinace osobnosti

Pro hlubší pochopení principu, na jakém osobnost funguje a pro pochopení vztahů mezi jejími složkami, je důležité zamyslet se nad tím, co a kdo ovlivňuje vývoj osobnosti. V této kapitole se budeme zabývat otázkami, jestli jsou určité složky osobnosti vrozené nebo hraje-li v této problematice roli dědičnost a jaké složky osobnosti se vyvíjejí až v průběhu života daného jedince?

Pokud se podíváme na poznatky biologie či neurofyzologie, je prokazatelné, že se rodíme již s jistými vrozenými dispozicemi, které následně přímo ovlivňují naši osobnost a potažmo naše prožívání, jednání a chování. Děje se tak při působení různých sociálních a kulturních vlivů. Můžeme tedy říci, že naše osobnost se utváří na základě interakce biologické a sociokulturní determinace.

2.1 Biologická determinace

Život člověka je primárně ovlivněn biologickým základem, který se projevuje jako jeho fyziologické potřeby a tělesné funkce. Hlavními činiteli je nervová soustava, endokrinní soustava a tělesný stav. Mluvíme o činitelích vnitřních. K vnějším činitelům patří makroklima, geografické podmínky, čistota životního prostředí, původ a složení potravy. Principy, na kterých je biologická determinace založena, jsou evolučně preformované programy chování a dědičnost. První z nich zahrnuje naše instinkty, které hrají velkou roli například při vybírání si sexuálního partnera, reflexy, které umožňují uspokojit základní lidské potřeby a slouží k samotnému přežití, dále také schopnost poučovat se ze svých zkušeností a lepší možnost adaptace vůči okolnímu prostředí.

Druhým biologickým determinanem je dědičnost neboli heredita. Jedná se o přenos určitých vlastností rodičů na děti za pomoci genů, které uvnitř sebe nesou jedinečnou informaci. Co se týče složek struktury osobnosti, je dědičností velmi ovlivněn temperament, emocionalita, některé schopnosti, potřeby a inteligence. Pokud má člověk vlohy k nějaké aktivitě, jedná se o jeho genetický základ, který se však vyrovnává s vlivy prostředí, hlavně s vlivem rodiny a výchovy (Nakonečný, 1995, s. 20-23).

Výsledkem je, že člověka v raném věku ovlivňuje především biologická determinace, která v průběhu života prochází mnoha změnami na základě zkušenosti.

Biologickou a sociokulturní determinaci od sebe tedy nelze oddělovat, jelikož spolu velmi úzce souvisí a vzájemně se doplňují a ovlivňují.

2.2 Sociokulturní determinace

Jak již bylo nastíněno v předchozí kapitole, pokud se zabýváme otázkou, co nebo kdo naši osobnost ovlivňuje a pozměňuje ji na základě zkušenosti, je potřeba se zajímat o vliv kultury a sociálního prostředí. Kultura na člověka působí především jako stimul pro určité typické chování pro naši společnost, jelikož vytváří specifické prostředí, ve kterém žijeme. Nejdůležitějším procesem, při kterém se dítě učí jednotlivým symbolům, významům a typům chování, myšlení a cítění, je socializace.

Socializace je proces začleňování jedince do společnosti. Primárním socializačním prostředím je rodina, která podmínkami a způsobem výchovy má největší vliv na pozdější život jedince a na to, jaké osobnostní rysy se u něj budou projevovat. Vytváří se tzv. bazální osobnost, která bude základem pro jeho vývoj. Dalšími hlavními socializačními prostředními je škola, skupina vrstevníků, parta a přátelé. Důležitým momentem je vytvoření systému rolí, které určují místo a očekávané chování člověka. Právě na základě socializace si dítě utváří základní představu, jaké chování se v dané roli očekává a poté ho konfrontuje s rysy své osobnosti (Nakonečný, 1995, s. 27-29).

Musíme zmínit fakt, že kulturní vzorce na různých místech světa mají svá specifika a některé se naprosto odlišují. „*Formativní vliv kultury v lidské psychice, tj. kauzální vztah mezi způsobem života v té které kultuře, určený jejími normami a utvářením osobnosti, je vyjádřen v pojmu modální osobnost.*“ (Nakonečný, 1995 s. 30) Vliv různých kultur na modální osobnost se projevuje především ve změnách v sociální interakci, komunikaci a v mezilidských vztazích.

Závěrem je nutno dodat, že cílem úspěšné socializace by měla být plně socializovaná osobnost s utvořeným plnohodnotným já v rámci tradic své kultury a měla by být schopná navazovat plnohodnotné vztahy s ostatními členy společnosti. Dále s tím souvisí schopnost neustálé adaptace na prostředí, ve kterém se jedinec nachází a schopnost vyhledávání nových strategií řešení problémů. Pokud nedochází k naplnění této funkce, ať už ze špatného působení socializačního prostředí nebo z nedostatečnosti individuálních dispozic, dochází k narušení vývoje člověka s mnoha negativními následky, jako je např. možnost vyloučení ze společnosti, psychicky narušená osobnost či osobnost neschopná adaptability.

2.3 Modely přístupu k determinaci

Pro doplnění jsou v této kapitole zmíněny modely přístupu k determinaci z hlediska průběhu vlivu prostředí a dědičnosti v čase, které vycházejí z interakcionalistických teorií.

Ontogenetický přístup udává, že čím je jedinec mladší, tím více je determinován dědičnými faktory, avšak postupem věku, v průběhu socializace člověka, se tento poměr mění a již kolem 15-ti let je více ovlivňován prostředím, zatímco dědičné faktory ustupují do pozadí.

Strukturální přístup bere v potaz především jednotlivé složky osobnosti a jejich různou povahu v souvislosti s determinací. Zabývá se především tím, jak je člověk ovlivnitelný výchovou. Výsledkem bádání je, že některé složky struktury osobnosti jsou více ovlivňovány hereditou a jiné zase vlivem prostředí. Jako příklad může být uvedeno, že temperament je dán především dědičností a naopak charakter jedince a jeho postoje jsou utvářeny působením prostředí, tedy určitou zkušeností jedince.

Intervariabilní přístup určuje podíl determinantů úrovně schopností jedince podle Gaussovy křivky rozložení četnosti výskytu. Jedinci, kteří se nachází svou úrovní schopností v průměrných polohách na Gaussově křivce, jsou v tomto směru více ovlivněni výchovou, na rozdíl od jedinců, jejichž úroveň schopností se nachází v krajních polohách, kde hraje větší roli determinant dědičnosti (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 36-39).

3 Přístupy k psychologii osobnosti

K pochopení oboru psychologie osobnosti a jeho předmětu zkoumání, je nutné znát základní teorie osobnosti. Každá z nich se na osobnost dívá z jiného úhlu pohledu. Pokud se člověk orientuje v těchto základních teoriích, může pochopit, jak složitý systém lidská osobnost je a jaké aspekty ji ovlivňují. K těmto základním teoriím osobnosti patří psychoanalýza, behaviorismus a humanistická teorie.

3.1 Psychoanalýza

Za zakladatele tohoto přístupu je považován Sigmund Freud, který se začal zabývat nevědomou složkou psychiky. Tento pohled byl v tehdejší době naprostou revolucí, která se s několika obměnami v průběhu let stala obecně uznávanou koncepcí lidské psychiky a jejího vývoje. Mluvíme o tzv. dynamickém pojetí osobnosti, které se zaměřuje na poznávání nevědomých psychických procesů a na řešení psychických konfliktů.

Základním východiskem psychoanalýzy je tzv. fyziologický determinismus. Podle Sigmunda Freuda je psychika člověka determinována dědičností, biologickými potřebami a nevědomými pudovými impulsy, především pudem sexuálním - libido a agresivním. Právě tyto dva pudy jsou společností nejvíce potlačovány, a tím pádem dochází ke vzniku vnitřních konfliktů, které nadále do značné míry ovlivňují náš život. Mluvíme o tzv. principu reality a principu slasti. Princip slasti se zaměřuje na pudovou činnost a princip reality na realistický vztah ke skutečnosti, jenž umožňuje lidské psychice vyrovnávat se s napětím, které vyplývá z rozporů mezi pudy, osobní morálkou a tím, co považuje za správné společností, ve které se daný jedinec socializuje a realizuje. Pokud tyto vyrovnávací strategie selžou, dochází ke zmiňovaným vnitřním konfliktům, následně k obranným mechanismům organismu jako je potlačení, vytěsnění, znehodnocení, racionalizace, regrese, identifikace, projekce a sublimace. Tyto nevědomé potlačené konflikty jsou později, spolu s možnými prožitými traumaty v dětství a fixacemi, příčinou psychických poruch. S. Freud obhajoval existenci těchto fenoménů tak, že projevy nevědomých pudových přání a obranných mechanismů viděl v tzv. chybných výkonech, jako je opomenutí, přeslechnutí, přeréknutí, přehlédnutí, přehmátnutí, zapomenutí negativních věcí.

Významnou součástí psychologie osobnosti je její struktura. Také psychoanalýza se zabývala touto problematikou. Dle S. Freuda je osobnost uzavřený systém. V tomto přístupu jsou rozlišovány tři roviny psychiky a to vědomí, v němž nacházející se obsahy jsou naprosto uvědomělé a řídí se principem reality, předvědomí a nevědomí. Jak již bylo zmíněno, nevědomí je řízeno principem slasti a jsou zde potlačené obsahy, které mohou vést např. k neurotickým projevům. Předvědomí je reprezentováno jako část psychiky mezi nevědomím a vědomím, kde se nachází obsahy potenciálně vědomé. Předvědomí chrání vědomí před přívalem pudových sil z nevědomí a nalézá přijatelný způsob jejich vyjádření. Je řízeno principem reality. V tomto modelu hraje velkou roli také cenzura, jejíž funkce spočívá ve změně pudových přání na pudové deriváty, které mohou být vpuštěny do vědomí.

V úzké souvislosti s těmito třemi rovinami lidské psychiky jsou v psychoanalýze rozlišovány tři složky struktury osobnosti. Jedná se o Id - Ono, Ego - Já a Superego – Nadjá. Tyto složky jsou v neustálé interakci a každá má svou funkci. Id zastupuje primární pudy, které usilují o své uspokojení. Vytváří se z něj Ego i Superego. Ego se mění v průběhu vývoje na základě interakce jedince s okolním prostředím. Ego je na rozdíl od Id řízeno principem reality a projevuje se jako racionálně logické myšlení jedince. Jeho funkce je sebezáchovná, pomáhá člověku se přizpůsobit a vyrovnat se s napětím, které vzniká při konfrontaci mezi potřebou uspokojit primární pudy, realitou a vlastní morálkou. Součástí funkce ega je také cenzura, zabývající se psychickými obsahy, které by měly pro člověka desintegrační dopad. Cenzura tyto představy a přání pozmění do přijatelného stavu a v takové podobě je vpustí do našeho vědomí. Superego se vytváří opět v průběhu vývoje dítěte a dalo by se popsat jako naše osobní morálka, zahrnuje též svědomí. Jedná se o zvnitřněné normy. Ty udávají, co je v dané kultuře přijatelné a co nikoli. Osobní morálka každého z nás závisí na výchově a na dalších autoritách v dětství, které měly na naši výchovu vliv, neboť morální zákonitosti naší kultury přijímáme prostřednictvím zákazů a příkazů v raném dětství (Plháková, 2006, s. 169-173).

Jak již bylo zmíněno, často dochází k interpersonálním konfliktům mezi těmito jednotlivými složkami struktury osobnosti, hlavně mezi Id a Superego. Tento vnitřní konflikt mezi potřebou uspokojovat pudy a pohledem morálky je základ dynamiky nevědomí. *„Potlačené psychické obsahy nezůstávají pasivní, protože každý psychický obsah je obsazen určitou mírou energie, potlačené obsahy se transformují do přípustných tendencí, resp. způsobů chování, které tak získávají jakousi náhradní, funkčně více či méně*

ekvivalentní formu.“ (Nakonečný, 1995, s. 280) Důsledky, které může potlačení určitých psychických obsahů vyvolat, jsou již v této kapitole popsány.

Psychoanalýza zaznamenala, jak pro psychologii samotnou tak pro psychologii osobnosti, velký přínos a mnoho nových poznatků. Časem se samozřejmě novými výzkumy a informacemi upravovala její podoba a vznikly na jejím základě další směry např. dynamická psychologie, zabývající se vlivem interpersonálních vztahů.

3.2 Behaviorismus

Dalším směrem, u kterého se zcela lišil pohled na naši osobnost, je behaviorismus. Vznikl v 1. polovině 20. století v Americe jako reakce na pozitivistické chápání vědy, kterým byl značně ovlivněn. Behaviorismus vycházel hned z několika teorií, řadí se k nim např. teorie klasického podmiňování ruských fyziologů Sečenova a Pavlova nebo instrumentální podmiňování E. L. Thorndika.

Na základě pozitivismu, přinesl behaviorismus zcela nový přístup k otázce předmětu studia psychologie osobnosti. Začal se zabývat pouze viditelně prokazatelnými oblastmi psychiky člověka. Naprosto vyloučil metodu introspekce a platnou metodou se stal pouze experiment. Z těchto poznatků vyplývá, že ústředním bodem výzkumu behavioristů je studium chování, které je bráno jako reakce na určitý stimul. Paradigma tedy je: S-R neboli stimulus-reakce. Psychické procesy, které se dějí uvnitř člověka, např. myšlení nebo emoce, nejsou v tomto případě alespoň zpočátku brány v potaz. Taktéž nevědomí nepřikládají striktní behavioristé žádný význam.

Pro behavioristy má osobnost pouze omezený význam a vnímají ji jako určitý konstrukt, souhrn chování, které se dá změřit a pozorovat. Výsledkem bylo, že psychologie osobnosti se zabývala pouze měřením individuálních rozdílů ve schopnostech. Stavebním kamenem ve vývoji člověka je učení. V tomto přístupu hraje největší roli, jelikož mu přisuzují veškerou zásluhu na podobě chování konkrétního jedince, struktura osobnosti je pak vnímána jako souhrn naučených reakcí a zvyků. Nejpodstatnější jsou podněty z okolního prostředí, díky kterým se člověk nejprve učí typům chování a poté je možné ho modifikovat nebo změnit. Jedná se o podněty od rodičů či jiných autorit prostřednictvím odměn a trestů. Odměny a tresty totiž dokážou posilovat vazbu mezi podnětem a žádoucí či nežádoucí reakcí – chováním. Pozitivní posílení chování vede ke kladným, příjemným pocitům. Tresty vedou k záporným nebo nepříjemným pocitům. Tohoto principu se využívá i v behaviorální terapii. Za příčinu psychických poruch je brán nevhodný

výchovný styl, maladaptivní zvyky, poruchy socializace. Učením prostřednictvím odměn a trestů dojde ke zpevnování a ke změně chování. Důležitým termínem je v této souvislosti také vyhasínání. Vyhasínání se projevuje jako zánik naučené reakce jejím pomalým zeslabováním, nezpevnováním (Plháková, 2006, s. 165).

Z tohoto směru vznikl v USA tzv. neobehaviorismus. Hlavními představiteli byli E. Ch. Tolman, C. L. Hull, J. Dollard, N. E. Miller, B. F. Skinner. Ti již nesměřovali svůj zájem pouze na učení, nýbrž se začali věnovat i motivaci. Stále zastávají názor, že osobnost člověka je pouze celek návyků, které získal učením a které předurčují chování tohoto člověka. Avšak zabývají se také vlivem motivačních sil, především primárních a sekundárních pudů. (Vágnerová, 2010, s. 19) Změnilo se paradigma osobnosti, byla do něj dosazena tzv. intervenující proměnná. Výsledné paradigma poté vypadalo: $R = f(S,O)$. Toto schéma popisuje, že reakce je funkcí podnětu a organismu, tzn. že naše chování je sice vyvoláno určitým podnětem, ale je zároveň ovlivněno několika vnitřními proměnnými, jako jsou současné fyziologické stavy, dědičnost nebo dřívější učení (Plháková, 2006, s. 159).

Behaviorismus je dnes již překonaným směrem. Výzkum psychologie osobnosti nelze omezit pouze na chování, je nutné brát psychiku člověka jako celek i s vnitřními procesy, které samozřejmě s chováním přímo souvisí. Ovšem některé aspekty jejich výzkumného cíle znamenaly přínos i pro současnou vědu např. ve zkvalitnění kvantitativní metodologie. Jak již víme, z behaviorismu vzniklo několik odnoží, jejichž názory a dogmata mají uplatnění v současné psychologii. Mluvíme o sociálně-kognitivní teorii učení nebo o kognitivně-behaviorální terapii, která uplatňuje operantní i klasické podmiňování v součinnosti s logickým a racionálním uvažováním a myšlením.

3.3 Humanistický přístup

Humanistický přístup se řadí pod tzv. fenomenologickou psychologii, která se zabývá samotnou existencí člověka, smyslem života, svědomím, intimitou, samotou nebo např. zodpovědností. Ústředním bodem je lidské bytí a specificky lidské motivy a vlastnosti. Člověk a jeho život je mírou všeho ostatního. Tento směr se vyznačuje respektem k osobnosti, zdůrazňuje možnost její svobodné volby, která sebou však nese také zodpovědnost. Na rozdíl od behaviorismu, který se zaměřuje na chování, fenomenologie klade důraz na prožívání. Využívá metodu introspekce.

Konkrétně humanistická psychologie se vydělila z fenomenologické psychologie v Americe. K obecně platným tezím fenomenologické psychologie přibylo zaměření se na pozitivní aspekty lidské přirozenosti, jedinečnost vnitřní zkušenosti a potenciál jedince k osobnímu růstu. K hlavním představitelům patřili A. H. Maslow, R. R. May, C. R. Rogers. Základním filosofickým východiskem je východisko noetické, tzn. že se pohybujeme v rámci subjektivních zkušeností. Realita je pro každého jiná, závisí na tom, jak ji člověk sám vnímá, jak myslí, hodnotí atd. V souvislosti s humanistickou psychologií mluvíme o organismickém hodnocení. Díky tomuto hodnocení jsme schopni kladně vnímat zkušenosti, které nám v životě pomáhají a zkvalitňují ho a negativně vnímat zkušenosti, které nám neumožňují růst nebo mu přímo zabraňují. Podstatné je též vitalistické hledisko, které pojednává o tendenci každého člověka osobně růst a rozvíjet se. Nutným základem pro růst je aktualizační tendence, při níž cílem je větší autonomie a míra zodpovědnosti. Mluvíme o tzv. sebeaktualizaci nebo seberealizaci, která má také motivační charakter. Nachází se na vrcholu potřeb (Plháková, 2003, s. 20).

Dalším důležitým pojmem je sebepojetí neboli self, lze ho definovat jako vztah, postoj a očekávání k sobě samému a k subjektivně podstatným aspektům života. Zahrnuje vše, co si o sobě myslíme, jak prožíváme, jak hodnotíme sebe i vztahy s ostatními lidmi a naší motivaci. Tento vztah je sice poměrně stálý, ale může docházet v průběhu života ke změnám. Sebepojetí se vyznačuje konzistencí, kongruencí, flexibilitou a pozitivností.

4 Struktura osobnosti

Dostáváme se ke kapitole, která je pro výzkumnou část práce stěžejní. Struktura osobnosti je jeden ze základních pojmů celé psychologie osobnosti. Má velký význam pro každého člověka v jeho běžném životě, jelikož znalost této struktury, nám umožňuje lépe se orientovat v sobě samém a v interakci s vnějším prostředím. Dnes již existuje mnoho metod, sloužících k poznávání osobnosti, kterým se budeme věnovat v dalších kapitolách.

Struktura osobnosti označuje stavbu, složení osobnosti neboli jakési vnitřní uspořádání jejích jednotlivých prvků a dispozic, sloužících právě k jejímu lepšímu poznání a pochopení. Mluvíme o tzv. elementech funkcí různých kategorií jako je například motivace, schopnosti, temperament atd. Jedná se především o vlastnosti trvalejšího rázu a jejich vzájemné vztahy.

I v tomto případě vzniklo mnoho modelů struktury osobnosti, které vychází z různých teorií, z různých filozofických východisek a platí pro ně jiná dogmata. Pro příklad můžeme uvést pětifaktorový model osobnosti neboli Big five, 16-tifaktorový model R. B. Cattella nebo Eysenckův model osobnosti.

Každý člověk je jiný a jeho struktura se nějakým způsobem liší od ostatních, existují však prvky, které se vyskytují u více lidí, a na základě tohoto faktu byly vytvořeny typologie osobnosti. Jak bylo vysvětleno, *„prvky struktury osobnosti, chápané jako dispozice různých druhů, představují psychické vlastnosti osobnosti, které tvoří třídy podle svých funkcí a které se mohou sdružovat v určité syndromy tzn. typy osobnosti.“* (Nakonečný, 1995, s. 61).

4.1 Popis složek struktury osobnosti

K vyjádření osobnostní charakteristiky používáme názvy různých vlastností, které vycházejí z pozorování daného jedince v konkrétních situacích. Pokud se člověk opakovaně projevuje stejným způsobem, přisuzujeme mu danou vlastnost. Tohoto principu se využívá v aplikované oblasti psychologie osobnosti a slouží k poznání rysů osobnosti. Cílem zjišťování mohou být buďto charakteristiky psychických vlastností osobnosti, jinak řečeno projevy určitých dispozic jedince, nebo charakteristiky vlastností psychických procesů. Rysy se poté dělí na ty, které vyjadřují celkem setrvalé způsoby chování a na ty, které vyjadřují celkem stálé dispozice k určitým způsobům chování. Jde tedy o vnitřní

determinanty a o popisné termíny pro vnější projevy osobnosti. Je nutné si uvědomit, že to, jak se člověk chová, závisí na vnitřních motivech, které jsou u každého různé. S tím souvisí problém konzistence rysů osobnosti, který se zabývá otázkou, zdali stejná vlastnost nebo rys u konkrétního jedince se vyskytuje či projevuje stejně v každé srovnatelné situaci. V tomto směru je podstatná tzv. vnitřní konzistence. Rys sjednocuje situaci a reakci, a ačkoliv se jistý rys může v situacích projevovat různě, vždy má nějaký společný znak, který je nadřazený těmto projevům a zastává samotný obsah daného rysu a jeho smysl. Závěrem je, že u každého jedince se projevuje několik základních rysů, díky kterým je možno pochopit jeho chování, avšak liší se v motivech a v míře zastoupení jednotlivých rysů. Každého ovlivňuje některý rys více a některý rys méně, avšak ve výsledku je nutné brát v potaz všechny tyto dispozice. Nyní se podíváme na jednotlivé kategorie, konkrétně popisující strukturu osobnosti (Nakonečný, 1995, s. 62).

První z nich je motivace. Jedná se o aktivačně-motivační vlastnosti neboli dispozice k zaměřování a k energetizaci jednání. Řadíme k nim potřeby, pudy cíle, plány, zvyky, ideály a zájmy. Druhou složkou osobnosti je temperament, jinými slovy dynamické vlastnosti neboli dispozice ke vzrušivosti. Následují postoje, což jsou vztahově-postojové vlastnosti neboli dispozice k hodnocení. Souvisejí s charakterem osobnosti, který se vymezuje v rámci vztahů k sobě samému, k druhým lidem a k jednotlivým prvkům vnějšího prostředí. Další složkou jsou schopnosti. Jedná se o výkonové vlastnosti. Patří k nim inteligence, vlohy a speciální schopnosti. Seberegulační vlastnosti či dispozice k efektivnímu řízení a kontrolování prožívání a chování jedince, stojí na poznání sebe sama. Řadíme k nim sebeuvědomování, sebepoznávání, sebehodnocení, sebekritiku, svědomí a volní vlastnosti. Důležitou součástí struktury osobnosti jsou individuální vlastnosti psychických procesů a stavů. V tomto případě se nejedná přímo o samostatnou kategorii, zahrnující jeden tematický celek. Každý člověk je individuum, což se projevuje i díky jednotlivým zvláštěnostem jeho psychických procesů a stavů. Patří k nim vnímání, představivost, myšlení, tvořivost, fantazie, paměť, řeč, pozornost, emoce, náročné životní situace, stres a konflikty (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 102-103).

4.1.1 Motivace

Slovo motivace pochází z latinského pojmu *movere*, což znamená hýbat. Pokud mluvíme o motivu lidského chování a jednání lze použít slovo pohnutka. „*Motivace je souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a*

organizují chování a prožívání jedince s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.“ (Plháková, 2008, s. 319) Jinými slovy motivace je souhrn vědomých i nevědomých faktorů, které podněcují, zaměřují a regulují chování člověka. Rozdíl mezi motivem a motivací spočívá v tom, že motivace je celý proces, který se utváří na základě vztahu mezi motivem a podnětovou situací, zatímco motiv je brán jako vnitřní dispozice. Je zřejmé, že k poznání člověka je nutné znát, po čem ve svém životě touží, o co se snaží, co chce získat a čemu se chce vyhnout, a také způsoby, jakými toho chce dosáhnout.

V motivech našeho chování a jednání se lišíme. Pro každého má určitý motiv jinou váhu, a proto jsou jejich projevy různé. Ne vždy je jedna činnost řízena jedním motivem, v mnoha případech je naše chování a jednání tzv. polymotivistické. Někdy se dostávají jednotlivé motivy do konfliktu a je otázkou času a konkrétní osobnosti, jeho vrozených i získaných charakteristik, který z daných motivů převládne. Pokud by člověk ztratil motivaci, neměl by smysl života.

Jakmile člověk vykonává určitou činnost, vždy směřuje k nějakému cíli, který určují právě motivy neboli pohnutky. Díváme se na ně ze dvou pohledů, prvním z nich jsou tzv. incentive – pobídky, což jsou podněty z vnějšího okolí, řadí se k nim odměny, tresty, příkazy, nabídky, prosby, očekávání, přání a vzory, se kterými se jedinec může identifikovat, může je imitovat anebo se od nich chce naprosto lišit. Tyto motivy mají za úkol docílit žádoucího chování nebo se vyhnout chování nežádoucímu, využívají se především v rámci výchovy, v profesním životě, v partnerském životě. V interpersonálních vztazích se uplatňuje princip vzájemné výměny odměn a trestů. Druhým z pohledů jsou vnitřní mentální pohnutky, jako jsou pudy, potřeby, zájmy, aspirace, cíle, plány, emoce, postoje, hodnoty, morální aspekty, zvyky a ideály. Dále lze pohnutky dělit na vědomé, nevědomé a pravé, vznešené. Rozlišujeme ještě genomotivy, které jsou biologicky určené neboli vrozené a fenomotivy, které se vyvíjejí v průběhu individuálního vývoje. Pokud se podíváme na obsahovou stránku motivů, rozdělujeme je na motivy sebezáchovné, stimulační, sociální a individuální (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 110-111).

Sebezáchovné motivy jsou základem pro naše přežití a pro zachování živočišného druhu. Jsou biologicky podložené a označují se za primární motivy. Patří k nim hlad, žízeň, homeostáza neboli udržení vnitřní rovnováhy organismu jako je udržení stálé teploty, pH, koncentrace iontů, které se zásadním způsobem podílí na normální činnosti organismu. Do této kategorie patří také sexuální a rodičovské motivy, které zajišťují přežití druhu.

Dalším velkým okruhem motivů jsou tzv. stimulační motivy, které slouží k různorodé aktivaci našeho organismu. Každý má určitou optimální úroveň aktivace, avšak v našem životě jsou situace, kdy tato úroveň je značně zvýšená např. při soutěžení nebo snižena např. při odpočinkových aktivitách, které jsou u každého z nás odlišné. Pokud se úroveň aktivace nad optimum zvýší nebo sníží, v prvním případě doprovází tuto skutečnost pocity úzkosti a napětí a v druhém případě pocity znudění. Člověk je díky tomu motivován ke změně. S tímto také souvisí princip optimálního pásma motivace, které se znázorňuje pomocí obrácené U-křivky. Dokládá, že největšího a nejlepšího výkonu je člověk schopen, pokud je z hlediska míry motivován ve středním optimálním pásmu. Malá i příliš vysoká úroveň motivace vede k poklesu výkonu. Do této kategorie také patří nutnost měnících se sensorických podnětů tak, aby nedocházelo k sensorické deprivaci.

Sociální motivy, jak už jejich označení napovídá, se projevují v interpersonálních vztazích. Jsou částečně biologicky podmíněné, avšak jsou značně ovlivňovány průběhem raného dětství na základě vztahů s blízkými osobami. Řadíme k nim výkonovou motivaci, potřebu afiliace a potřebu moci viz kapitola 5.2.1.

Individuální motivy hrají velkou roli v intrapsychické oblasti, hlavně ve vhodné integraci mentálních funkcí. V této souvislosti mluvíme hlavně o sebeurčení, stálé a konzistentní osobní identitě, smyslu života a svobodě v rozhodování a v jednání (Pháková, 2008, s. 319-385).

Otázka motivace a zásadních motivů, které jsou určující pro život lidí, je rozebírána i v jednotlivých psychologických přístupech a teoriích, které se v pohledu na tuto problematiku liší. Tyto rozdíly spočívají především v míře důležitosti jednotlivých pohnutek.

Do této oblasti neodmyslitelně patří také jednotlivé potřeby a jejich vliv na život jedince. Touto problematikou se budeme zabývat v kapitole 5.2.

4.1.2 Postoje

V životě se chováme a jednáme podle postojů, které z nás dělají individuality, jelikož systém postojů se u každého svou podobou liší. Je pro nás velmi důležité, orientovat se ve světě, čemuž pomáhá postupné získávání zkušeností. V rámci vytváření postojů je nejdůležitější období socializace, kdy se dítě vyvíjí především ve vztahu k blízkým osobám pomocí identifikace (ztotožnění) a imitace (nápodoby). Každá zkušenost, získaná

v procesu poznávání, v nás vyvolává určité emoce, city, buď libé, či nelibé a na základě tohoto faktu si každý z nás utváří svůj hodnotící systém, čili systém toho, jaký význam přiřkládáme jednotlivým objektům. Člověk inklinuje k jistému cítění a jednání, přičemž povaha těchto dějů je relativně stálá vzhledem k určitému podnětu. V rámci postojů tedy rozeznáváme všechny tyto tři složky vztahů k objektům, nazýváme je: kognitivní, citová a konativní. Každý postoj má své opodstatnění, někdy však je iracionálního původu, poté o něm mluvíme jako o předsudku. Pokud je racionální povahy, nazýváme jej přesvědčení. Předsudky jsou spojené s nějakou drženou tradicí, kterou daný jedinec převzal. Objevují se především v otázkách náboženství, politiky, etnických menšin atd. (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 198-199).

Pokud se zamyslíme nad funkcí postojů, je nutné zmínit, že jsou nepostradatelné při utváření sebevědomí, při překonávání úzkosti a nejistoty a celkově pro podobu našeho sebepojetí. Vyznačují se komplexností, konzistencí, konsonancí v jednotlivých skupinách postojů, rezistencí vůči změně a různorodou intenzitou. (Nakonečný, 1995, s. 119)

Systém postojů je celkem stabilní povahy, avšak neznamena to, že je nezměnitelný. Roli zde hraje hned několik faktorů. Především je důležitá podoba daného postoje, ty které jsou celkem neutrální, nepřiliš hluboké, půjdou změnit daleko snáze než ty intenzivní, hluboko uložené. Podstatné jsou také okolnosti, které by mohly vést ke změně motivace daného jedince a osobnostní vlastnosti jako jsou empatie, naslouchání druhým, tvrdohlavost.

Důležitá je hierarchie postojů, mluvíme o tzv. osobní ideologii. Pod tímto pojmem se skrývá naše subjektivní hodnocení života a také oblastí, které do něj patří a které s ním souvisí např. věda, kultura, cestování, politika, školství, zdravotnictví atd.

Pro celkové pochopení postojů a jejich funkcí je důležité vysvětlit, co to je charakter a jaké místo zastupuje v naší struktuře osobnosti. Slovo charakter pochází z řeckého charasseín, což v překladu znamená vrýt, vtisknout. Může označovat určitou zvláštnost individua, reálný, strukturální základ projevů osobnosti nebo zastoupení morálního hlediska v jednání člověka na základě etických principů. My budeme chápat charakter jako systém vlastností, díky kterým člověk jedná v souladu se společenskými normami. Projevuje se v naší činnosti, v chování, které je odrazem našich zvnitřněných hodnot a morálních zásad. Vymezuje se v rámci vztahů k sobě samému, k druhým lidem, k prostředí, k hodnotám, v postoji k práci a ke způsobu práce.

Charakter se stejně jako postoje vytváří v průběhu socializace při procesu zvnitřňování norem z vnějšího prostředí. Existuje několik teorií o vývoji charakteru např. podle švýcarského psychologa J. Piageta je charakter zpočátku heteronomní, jednání je ovlivněné tlakem vnějšího okolí a až v dospělosti se mění na autonomní, kdy dojde k tzv. interiorizaci a jedinec jedná podle svých zvnitřněných morálních principů. Dále je známá terore R. I. Havighursta a R. F. Pecka. Ti rozlišili 5 částí charakteru, které se odvozují od psychické a morální zralosti jedince. Rozdělili také osobnostní a sociální faktory charakteru. Osobnostními faktory jsou morální stabilita, síla ega, síla superega, spontaneita, komplex trestuhodnosti, přátelskost a do sociálních faktorů podle nich patří soudržnost, stálost a pevnost rodinného života, vzájemná důvěra mezi rodiči a dětmi, způsob trestů, demokracie nebo autokracie ve stylu výchovy, shovívavost či přísnost rodičů k dětem. Pokud se podíváme na pět složek charakteru, rozlišili je jako amorální, prospěšný, konformní, iracionálně vědomý a racionálně altruistický typ charakteru. Každý tento typ odpovídá i věkovému zařazení od kojence až po dospělého jedince (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 122-125).

4.1.3 Seberegulace

Seberegulece je přímo závislá na poznávání sebe sama. V našem životě hraje jednu z nejdůležitějších rolí, jelikož právě poznání sebe sama vede k lepší orientaci v životě a pomáhá při dosahování úspěchu či osobní spokojenosti. Člověk může ovlivňovat a regulovat své chování a prožívání. Dá se využít v řešení problémů, v náročných životních situacích, v profesním i v partnerském životě a v mnoha dalších oblastech našeho života.

V rámci seberegulace vymezujeme několik vlastností. První z nich je sebeuvědomování, které se vyvíjí v raném dětství. Začíná uvědomováním si vlastního já, tedy rozlišováním vlastní osoby od ostatních. Postupně se rozvíjí i do dalších oblastí jako je orientace v čase, ve věku, v sociálních rolích a pozicích. Také vývoj sebehodnocení je toho součástí. Dále do seberegulačních vlastností řadíme sebepoznávání se všemi jeho aspekty, také sebekritiku, která může mít ve správné formě motivační charakter, svědomí a volní vlastnosti, díky nimž je člověk schopen cíleně řídit sám sebe (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 128-130.)

Nyní se zaměříme konkrétněji na sebepojetí. Utváří se v interakci s okolním prostředím, tedy na základě osobních zkušeností při procesu poznávání, při uvažování a při

emočních prožitcích. Do rámce této složky osobnosti patří to, jak daný jedinec sám sebe hodnotí a definuje, zaměřujíc se především na vlastnosti, hodnoty, znalosti, postoje a schopnosti. Mezi znaky tohoto hypotetického konstruktů patří multifacetovost, dynamika, hierarchické uspořádání a procesuální a strukturální provázanost našeho já, přičemž velký důraz je kladen na stabilitu, kontinuitu, konzistentnost, úroveň sebepojetí, komplexnost a vnitřní diferencovanost. Rozlišujeme tělesné já, psychické já a sociální já. Co se týče struktury sebepojetí, zahrnujeme do ní sebehodnocení, sebedůvěru a sebeúctu, sebeakceptaci a s ní spojenou sebelásku a samozřejmě seberegulaci. S tím souvisí rozdělení složek sebepojetí na tři části: kognitivní, emoční a konativní (Blatný, Plhánková, 2003, s. 92-97).

Velkou roli v úrovni a podobě sebepojetí hraje vztah s ostatními osobnostními rysy. Ty ovlivňují především stabilitu, diferencovanost a jednoznačnost. V této souvislosti jsou zmiňovány hlavně tři vlastnosti, jsou to neuroticismus, extroverze, svědomitost. Pokud neuroticismus nabývá u dané osoby vysokých hodnot, projevuje se značným sebedoceňováním, nejistotou, větší zranitelností a negativním hodnocením. Protikladem je emoční stabilita. Extroverze má podíl na optimismu, aktivitě a energičnosti. Závisí však na kombinaci s emoční labilitou nebo stabilitou. Zatímco stabilní extroverti se zaměřují na výkon a tím se zvedá jejich sebehodnocení, labilní extroverti se snaží o sebeprosazení. Svědomitost a vstřícnost se projevuje pozitivním sebepojetím hlavně díky pozitivním mezilidským vztahům.

4.1.4 Schopnosti

Schopnosti velkou měrou ovlivňují naši výkonnost po kvantitativní i kvalitativní stránce. Individuálnost výkonu závisí na mnoha determinantech, ke kterým patří motivace, únava, vrozené intelektové faktory, vlastnosti smyslových orgánů, úroveň motoriky a dovednosti, které jsme se v průběhu života naučili. Také podmínky prostředí, ve kterém je daná činnost vykonávána, jsou podstatným determinantem. Mezi výkonové vlastnosti řadíme dispozice a schopnosti. Dispozice jsou biologicky determinované, člověk se s nimi rodí, avšak po narození následuje v rozvoji těchto dispozic důležitá etapa, kdy je zapotřebí správné a dostatečné stimulace, aby mohly být vlohy řádně využity. Výsledkem tohoto procesu učení jsou schopnosti, které provázejí jedince po celý jeho život. Každá dispozice má u daného jedince určité maximum, kterého je možno dosáhnout. Schopnosti poté vyjadřují, jaké konkrétní úrovně bylo dosaženo.

Schopnosti sledujeme v oblasti mentálních vědomostí a jejich využití v praxi, v oblasti dovedností, motorické zručnosti a obratnosti. Důležitým faktem je, že jsou dobře měřitelné, můžeme poté srovnávat, jaký má daný jedinec potenciál a na jaké úrovni se ve své výkonnosti nachází momentálně. Lze sledovat i rozdíly mezi jedinci. Dělit je můžeme na obecné a zvláštní, kdy obecné se projevují hned v několika úkonech, zatímco zvláštní ve specifických činnostech.

Vlohy jsou tedy anatomicko-fyziologické specifčnosti, na jejichž základě se schopnosti rozvíjí. Díky nim různí jedinci zvládají jistou činnost na odlišných úrovních, ulehčují či zhoršují osvojení si konání. Vlohy můžeme dělit podle jejich působící oblasti na sensorické, motorické, sociální a abstraktní a také podle míry neboli stupně na nadání, talent a genialitu.

Touto problematikou se zabýval také J. P. Guilford. Ten na základě faktorové analýzy určil druhy schopností, které označuje jako dimenze, jsou jimi: vnímání, psychomotorika a inteligence. V první dimenzi se zaměřuje na analýzu schopností smyslových orgánů například faktory zvukové senzibility, faktor pozornosti, kinetický faktor atd. Ve druhé dimenzi jsou středem zájmu anatomické předpoklady a fyziologické vlastnosti motoriky. Dimenze inteligence je velmi rozsáhlou oblastí, kde se sleduje především paměť a faktory, týkající se myšlení. Jedná se o velmi zajímavý druh schopností, přičemž k pochopení a uvědomění si důležitosti, kterou v našem životě má, je nutný podrobnější výklad (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 141-144).

Jednoznačné vymezení pojmu inteligence není, existuje mnoho definic, avšak všechny postihují pouze určitou část, spadající pod tuto kategorii. Pokud se budeme zabývat hlavními principy inteligence, můžeme říct, že je to schopnost myslet a účelně zpracovávat dostupné informace, schopnost učit se ze zkušeností a využívat svoje znalosti a schopnosti ke zvládnutí různých požadavků prostředí. Úroveň inteligence tedy ovlivňuje adaptabilitu, hledání nových strategií řešení problémů, hodnocení nebo orientaci v situacích na základě hledání kauzálních vztahů a souvislostí. Nejvíce je spojena s myšlením (Vágnerová, 2010, s. 222).

Nejčastějším dělením je na fluidní a krystalickou inteligenci. Zatímco fluidní inteligence je vrozená, souvisí s kapacitou mozku resp. jak naše nervová soustava dokáže zpracovávat vztahy, je neovlivněná vzděláním a kulturním prostředím, ve kterém se nacházíme a uplatňuje se především v nových situacích, krystalická inteligence je získaná v procesu učení, jedná se o znalosti, strategie uvažování a řešení problémů, závisí na

kultuře, na vzdělání jedince, na jeho osobnostních charakteristikách jako je např. svědomitost a systematicčnost. Mluví se také o třech podobách inteligence, kterými jsou: teoretická neboli abstraktní, zastupující operace se symboly, praktická, která operuje s objekty a také sociální inteligence, která se projevuje v mezilidských vztazích při navazování kontaktu, při empatii, interakci, komunikaci, ale i při přesvědčování či manipulaci.

Díky možnosti měření inteligence byla ustanovena tzv. pásma inteligence, vyjadřující určitou kategorizaci, pomocí odchylek od průměru, procentuálního zastoupení jedinců v daném pásmu a možností jeho schopností. Podle dosaženého IQ se tedy lidé nachází v určitém pásmu, které má svou charakteristiku a pomáhá např. při diagnostice a při predikci dalšího vývoje v osobnostním rámci.

5 Charakteristika korelovaných složek

5.1 Pozornost

V rámci strukturní složky individuální vlastnosti psychických stavů a procesů se budeme věnovat pozornosti, stresu a náchylnosti k němu, jelikož jsou součástí výzkumného výběru ke statistickému zpracování. První korelovanou složkou v teoretické části práce bude koncentrace pozornosti, nyní si vysvětlíme, jakým způsobem pozornost funguje a na čem závisí.

Pozorností rozumíme mentální proces, jehož zásluhou nedochází k zahlcení organismu podněty. V každé situaci působí na člověka hned několik podnětů, které člověk nedokáže z kapacitních důvodů všechny najednou pojmout, a právě pozornosti vděčíme za to, že do našeho vědomí umožňuje vpustit pouze některé z nich. Selektivně si vybíráme pouze pro nás důležité informace, které pro řešení situace potřebujeme. V tomto procesu se pozornost nejdříve zaměřuje na důležité objekty, stává se tak nevědomě, tuto první fázi označujeme termínem selektivní pozornost. Poté nastupuje fáze soustředění vědomí, kdy se zaobíráme určitými informacemi z vnějšího okolí nebo informacemi z našich psychických obsahů.

Pozornost můžeme dělit na neúmyslnou a záměrnou. První z nich pracuje na principu orientačně-pátracího reflexu, který je instinktivní reakcí na jakoukoli změnu vnějšího prostředí. Je závislá na emočním prožívání daných situací a na motivačních mechanismech. Tato bezděčná pozornost se zaměřuje na nezvyklé, nové, pro daného jedince nebezpečné, intenzivní, pohybující se, měnící se podněty, dále také na podněty, které již známe, ale prošly nějakou viditelnou změnou, na ty, které jsou pro nás samotné výjimečné, které jsou pro nás významné ze sociálního hlediska a také na ty, které jsou v kontrastu se zbytkem podnětů v dané situaci. Oproti tomu úmyslná pozornost funguje na principu ostražitosti a pátrání. Je nutné vynaložit určitou aktivitu k jejímu zaměření na daný podnět. Ostražitost je důležitá při nutnosti bezodkladné reakce. Pátrání se využívá při hledání toho, čeho chceme dosáhnout, musíme vynaložit určité úsilí, abychom danou věc našli. Tyto dva druhy pozornosti se prolínají (Plháková, 2008, s. 77-80).

Pozornost se u každého liší. Pro jednoho bude daný podnět hodný povšimnutí, pro druhého nikoliv, závisí to na vlastnostech tohoto procesu u daného jedince a také na významnosti podnětu, kterou mu přikládá.

K vlastnostem pozornosti patří zmiňovaná selektivita, koncentrace, distribuce, kapacita, intenzita, oscilace a stabilita. Koncentraci se budeme více věnovat v následující kapitole. Distribuce neboli rozdělování pozornosti se využívá při zabývání se více činnostmi současně. Kapacita závisí na tom, na kolik objektů je člověk schopen najednou pozornost zaměřit. Tato vlastnost se u každého značně liší, výzkumy bylo zjištěno, že člověk je schopen zachytit v rozmezí 6 -11 podnětů. Na více podnětů je člověk schopen se zaměřit, pokud tyto podněty mají mezi sebou souvislost, nějaký kauzální vztah, jsou si podobné nebo s nimi má jedinec předchozí zkušenost. Intenzita pozornosti se mění v průběhu dne, pokud je člověk unavený, dochází k výraznému poklesu. Obecně jsme schopni se intenzivně soustředit v řádu několika sekund. Oscilace vyjadřuje jedincovu dynamiku střídání pozornosti. Stabilitu rozlišujeme na základě doby, během které se konkrétní člověk dokáže soustředit na jeden podnět. Je ovlivněná vrozenými dispozicemi, motivací a podobou daných informací. Tím je například myšleno, jakým způsobem jsou informace předávány. Tyto vlastnosti lze měnit k lepšímu správnými technikami. Jinými slovy, pozornost se dá cvičit, avšak vývojově je dána u každého mez tohoto rozvoje. Jedná se například o nácvik relaxačních a koncentračních cvičení, které jsou využitelné v každodenním životě.

V dnešní době se čím dál více mluví o tzv. poruchách pozornosti, především v rámci pedagogiky a psychologie vzhledem k problematice dětí s ADHD. Mezi poruchy řadíme roztržitost, která se projevuje především jako nezáměr o to, co se děje kolem. Daný člověk, zapomíná, nereaguje včas na změnu situace atd. Příčinou je soustředění pozornosti na vnitřní psychické obsahy. Další poruchou je těkavost neboli nadměrná fluktuace pozornosti. Ta souvisí s poruchou ADHD. Člověka, trpící touto poruchou, upoutává každý nový i bezvýznamný podnět. Nedokáže se tedy dlouho soustředit na jednu činnost a jeho pozornost stále něco narušuje. Také tunelové vidění je zapříčiněno problémy s pozorností. Objevuje se v situacích, kdy člověka přemůže panika. V tomto případě není schopen se zabývat důležitými podněty, ale jeho pozornost se zaměřuje na podněty, které nemají v dané situaci význam. Někdy se tento problém dotýká i vlastní záchrany života či pomoci ostatním například při nehodách a živelných katastrofách (PLHÁKOVÁ, 2008, s. 81-86).

5.1.1 Koncentrace pozornosti

Koncentrace pozornosti se projevuje vyčleněním určitého množství psychických obsahů, kterými se zaobíráme na vědomé úrovni, přičemž platí, čím méně podněty se

zabýváme, tím naše koncentrace roste. V našem životě je velmi důležitá, jelikož dobrá koncentrace pozornosti je základem pro kvalitní a rychlé zvládnání úkolů, využíváme ji při všech činnostech.

Velkým problémem je porucha koncentrace pozornosti, kterou jsme se začali zabývat v předchozí kapitole. Člověk je schopen věnovat nějakému podnětu stoprocentní pozornost pouze omezené krátkodobé chvíle, uvádí se kolem 30 - 90 sekund, poté se začne jeho pozornost snižovat a ubírat jiným směrem, jsme tedy nuceni ji neustále k danému podnětu připoutávat. Tento projev je u lidí normální, v horších případech se však jedná o symptom některé z neurologických poruch. Jedná se o poruchu pozornosti spojenou s hyperaktivitou neboli ADHD, ADD, LMD, může se objevit u mozkové obrny, u epileptiků, alergiků, afatiků. Může provázet i běžnější nemoci jako je nastydnutí, chřipka, angína, lépe řečeno každý zhoršený zdravotní stav, kdy je projevem celkového oslabení organismu. Při emocionálních problémech, špatné motivaci k úkolům, únavě a stresu se můžeme rovněž setkat se značným zhoršením koncentrace pozornosti. Souvisí tedy s celkovým stavem organismu, psychickým i fyzickým. Dalšími faktory, na kterých závisí rozptýlení koncentrace pozornosti, jsou spojené s podmínkami a tlaky, které vychází z vnějšího prostředí. Jedná se především o rušivé podněty při naší činnosti, o neefektivitu pracovního postupu, o špatném naplánování práce, o přetížení organismu, vyvolaného nadměrným množstvím úkolů, které nejsme schopni zvládnout v daném časovém úseku (Michalová, 2004).

Pokud se podíváme na faktory zhoršující koncentraci pozornosti, je zřetelné, že ji lze vědomě ovlivňovat pozitivním způsobem. Můžeme se například snažit vyhnout rušivým faktorům, předem si dobře naplánovat práci, ve správných chvílích relaxovat, podstatné je si stanovit v životě priority a cíle a podle nich se řídit, nenechávat nic na poslední chvíli nebo si uvědomit motivy našeho jednání.

5.2 Potřeby

Touto problematikou se budeme zabývat v přímé návaznosti na kapitolu 4.1.1 o motivaci. Jak již bylo zmiňováno, rozdílnost v hodnocení, v chování a v jednání lidí je dána také tím, čím je daný člověk k určité činnosti motivován. Určující charakteristikou jsou v tomto případě potřeby. Ty vyjadřují určitý nedostatek pro život důležitých fenoménů z biologického, psychologického i sociálního hlediska, projevující se negativními pocity a směřující člověka k aktivitě, vedoucí k úspěšnému dosažení cíle

neboli k uspokojení. Člověk může tento nedostatek pociťovat jako ohrožení, nejistotu, strach, chaos, osamělost, zbytečnost své existence, beznaděj, lítost, méněcennost, nespravedlnost, poníženost, smutek, marnost atd., vždy záleží na tom, jaká potřeba žádá o své uspokojení. Jedná se o základní třídu motivů, viz kapitola 4.1.1 (Nakonečný, 1995, s. 125).

Díky jejich komplexnímu hierarchickému uspořádání u každého jedince, dochází k různým reakcím. Pro každého je tento žebříček potřeb jedinečný, díky tomu se vždy naše jednání od ostatních určitým způsobem liší. Tyto síly motivace jsou systémem, provázející člověka po celý život, projevujíc se v každé aktivitě. Můžeme říci, že na základě významných potřeb se utváří životní styl člověka a jeho životní cesta. Je však samozřejmostí, že během let dochází k jistým změnám a tento systém prochází vývojem, stejně jako člověk. Podstatné je také vliv vnějšího prostředí na systém potřeb .

5.2.1 Třídění potřeb

Nyní se podíváme na základní dělení potřeb. Nejobecnějším rozlišením jsou potřeby nižší a vyšší. Velkou měrou do této oblasti přispěl A. H. Maslow, který určil hierarchii základních potřeb. Mezi nižší potřeby patří ty, které zajišťují samotné přežití jedince a také ty, díky kterým je udržováno zdraví, jsou to např. potřeba potravy, bezpečí, spánku, sexu atd. Označujeme je též jako primární nebo biofyziologické, jsou vývojově nižší. Mezi vyšší potřeby jsou řazeny ty, které přichází na řadu po uspokojení těch nižších, souvisí s vývojem centrální nervové soustavy a jsou spjaté se socializací, mluvíme o tzv. psychosociálních potřebách. Jedná se o potřeby poznávací, potřeby sounáležitosti a lásky jako je kontakt, důvěra, někam patřit, být přijímán, přátelství, potřeby sebeúcty jako je uznání, respekt, ocenění, potřeby seberealizace, estetické potřeby, potřeby existenciální a potřeby výkonu. Dále můžeme vyjmenovat potřeby jako dominance, afiliace, submise, kooperace, identifikace, prestiž, status, moc (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 113-117).

V teoretické části práce budou také potřeby středem zájmu při zkoumání závislosti mezi nimi a dalšími složkami struktury osobnosti. Bude se jednat o potřebu výkonu, afiliace a moci. K těmto potřebám se totiž podle D. Wintera vztahují všechny ostatní sociální potřeby. Znamená to tedy, že potřeba výkonu, afiliace a moci jsou nadřazenými potřebami a do těchto okruhů se poté dělí další potřeby se sociální tematikou. Tato teze vychází z teorie potřeb H. Murraye. Potřeba je v ní vnímána jako síla v mozku, která

organizuje myšlení, vnímání, snažení a jednání pro dosažení uspokojení, tedy pro změnu současné situace spojenou s určitým nedostatkem. Rozděluje je na primární a sekundární, kladné, záporné, manifestní a latentní. Primární jsou spojeny s fyziologickými mechanismy a sekundární jsou psychogenní povahy. Rozlišuje v této souvislosti pojmy tlak a téma. Tlak může být buď pozitivní nebo negativní z hlediska působení vnějšího prostředí, vyvolávající touhu něco získat nebo se něčemu vyhnout. To, co vznikne z interakce mezi tlaky a potřebami, nazývá téma. K hlavním oblastem, ve kterých se psychogenní potřeby vymezují, řadí ambice, vztah k neživým předmětům, obranu sociálního statusu, moc, citové vztahy k lidem a výměnu informací. (Plháková, 2008, s. 366) D. C. McClelland se také zabýval rozdělením lidí na základě těchto tří základních potřeb. Zjistil, že u každého člověka má jedna převahu, což se u něj specificky projevuje. Tohoto faktu je využito v nestandardizovaném dotazníku, zjišťující jejich preferenci, který je využit pro výzkum této práce. Nyní se podíváme na výše zmíněné tři hlavní sociální potřeby podrobněji.

Důležitost, jakou přikládáme potřebě výkonu, projevujíc se poté v naší činnosti, závisí na několika aspektech. Hlavním je naše sebehodnocení, jehož podoba souvisí s průběhem socializace. To, jakým způsobem nás především rodiče a učitelé motivovali k výkonu a jakým způsobem hodnotili náš úspěch a neúspěch, je nejpodstatnější. Pro dosažení či vyhnutí se určitému jednání u dětí využívají rodiče a učitelé především odměny a tresty. Dítě pak jedná principiálně tak, že buďto chce dosáhnout úspěchu nebo se chce vyhnout neúspěchu, také sem patří potřeba vyhnout se úspěchu. V prvním případě se v průběhu socializace dítě setkávalo s pozitivní motivací k těžším úkolům a bylo po zásluze odměňováno. Druhým aspektem je také kultura, ve které jedinec vyrůstá a přebírá její hodnoty. Pokud chce daný jedinec dosáhnout úspěchu, snaží se o co nejlepší a co nejrychlejší zvládnutí úkolu, přičemž důležité jsou momenty řešení problémů a užívání svého potenciálu, jedná tak podle svého nejlepšího mínění. Tito lidé jsou soutěživí a jejich pozornost se vztahuje k jejich osobním úspěchům. Uplatňují se např. ve sportu, v zaměstnání jako je inženýrství nebo právnictví. Potřeba vyhnout se neúspěchu se projevuje buďto nečinností, která je způsobena strachem ze selhání, kdy tyto lidé se raději do úkolů, které jsou v jejich kompetenci, nepouštějí, nebo veškerou snahou pro dobré zvládnutí úkolu, pohonem je ale také strach ze selhání. Tato výkonová potřeba se vyskytuje u lidí, kteří byli v dětství špatně nebo málo motivováni a bylo u nich používáno trestů namísto odměn v těsné souvislosti s úzkostí. Potřeba vyhnout se úspěchu je založena na strachu ze závazku a ze zodpovědnosti, kterou přijetí úkolu přináší, také strach z názorů ostatních lidí, kteří např. nejsou tak úspěšní. Tato problematika byla rozebírána i z hlediska

genderových rozdílů. Zatímco výkonnost a úspěch byly oceňovány především u mužů, u žen se na ně nahlíželo s odstupem. Podle některých vědců, zabývajících se touto otázkou, ženy se díky tomu snažily vyhnout úspěchu. Dnes již tomu tak není, ženy se tolik nevyhýbají úspěchu. U některých žen však vznikly problémy se šťastným skloubením rodiny a kariéry.

Další korelovanou složkou osobnosti je potřeba afiliace. Samotný pojem afiliace v našem pojetí znamená tvorbu, navazování a udržování kladného, osobního kontaktu s druhými lidmi. Člověk vyhledává přítomnost ostatních lidí, zajímá se o spolupráci a o komunikaci. Projevuje se hlavně v přátelských a partnerských vztazích. Jedná se o potřebu sdružování, sounáležitosti, sdílnosti zážitků, názorů a postojů, být oblíbený, pomáhá lépe chápat sociální realitu, dosáhnout pocitu bezpečí, snižovat pocity úzkosti a pocity osamělosti. Vyvíjí se v dětství na základě citové vazby s rodiči.

Poslední korelovanou potřebou je potřeba moci. Lidé, u kterých převládá tato potřeba, se snaží získat vliv na ostatní, snaží se je ovládat, řídit nebo manipulovat s nimi, možné je také projevení tohoto fenoménu v hromadění statků a majetku. Tito lidé touží po prestiži a po pocitu nadřazenosti nad ostatními. Pro přátelské a partnerské vztahy vyhledávají osoby, které nejsou tolik oblíbené, a tudíž je v jejich postavení neohrožují. Zároveň jim vyhovuje, že jsou na nich jejich partneři závislí. Vyžívají se ve vlastním pocitu důležitosti. Způsob, jakým moc získávají, závisí opět na rané socializaci. Pokud nejsou příliš sociálně zodpovědní, můžou dosahovat svých mocenských cílů nesprávnými formami jako je agresivita, drogy a zneužívání. Pokud je jejich zodpovědnost dostatečná, uvědomují si, že lze moc získat i vhodnějšími způsoby jako je např. pozitivní motivace. Lidé, kteří preferují tuto potřebu, se realizují v manažerských a vedoucích pozicích, kdy je způsob získávání moci nejpodstatnější. Problematikou moci se zabývalo mnoho teorií. Ústředním tématem je v teorii A. Adlera, kdy síla vůle k moci pomáhá v boji proti pocitům méněcennosti, které každý člověk od útlého dětství zažívá. Dalšími zastánci důležitosti moci byli K. Horneyová a E. Fromm. V této souvislosti se mluví o tzv. základní úzkosti dítěte, která vzniká při interakci s prostředím v socializaci, kdy se dítě cítí nejistě a je bezmocné. Proti úzkosti bojuje dítě různými způsoby ve vztahu k druhým lidem. Může se pohybovat k lidem, proti lidem nebo od lidí. První způsob spočívá v nalezení silné osoby a přilnutí k ní, což vyvolá pocit bezpečí. Pokud nastoupí obranný mechanismus proti lidem, projevuje se u dotyčného především agresivitou, která opět vyvolává bezpečí. V posledním případě se jedná o odvrácení se od lidí (Plhánková, 2008, s. 371-382).

5.3 Temperament

Do temperamentových charakteristik osobnosti patří ty, které jsou vrozené, můžeme u nich určit biologický základ a týkají se dynamiky a intenzity chování a prožívání jedince. Stěžejními principy je, jakým tempem probíhají psychické procesy, jak rychle se mění psychické stavy, jak hluboké jsou u daného člověka prožitky a jakou intenzitu mají jeho vnější projevy chování ve srovnání s vnitřním stavem. Pozorujeme ho jako pro jedince typickou, relativně stálou úroveň aktivity a jako způsoby reakce v určité situaci. Nejedná se však o obsah dané reakce, ale o formu psychických a behaviorálních projevů, přičemž je podstatná konzistentnost a stabilita těchto reakcí. Komplexně se temperament projevuje spontánností, silou vzrušivosti, podobou citového ladění nebo emočním prožíváním, percepční citlivostí, regulací, odolností, trvalostí psychických stavů, shodou mezi vnitřním prožíváním a vnějším chováním (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s.131).

5.3.1 Teorie temperamentu

Teorie, zabývající se výzkumem temperamentu, prošly značným vývojem. My se v této kapitole budeme zabývat jejich rozdílným pohledům na tuto problematiku, odlišnostem v přístupu k výzkumné otázce a také konkrétními historickými a moderními směry s jejich stručnou charakteristikou a s nimi spojenými typologiemi.

Na temperament se lze dívat ze dvou úhlů pohledu, buď jako na emocionální charakteristiky osobnosti nebo celkově jako na formální aspekty chování. Tyto dva pohledy také rozdělují vědecké pole na dva tábory a na základě této teze se liší i jejich přístup k výzkumu. Další rozdílnost spočívá v biologické determinaci a ve vlivu vnějšího prostředí. Zatímco dříve se vůči podobě temperamentových vlastností vylučovala jakákoliv ovlivnitelnost vnějším prostředím a zkušeností, dnes se již připouští, že výchova, naše zkušenosti a interakce se sociálním prostředím může částečně modifikovat projevy těchto charakteristik. Jedna část vědecké populace spojuje temperament s genotypem člověka čili s jeho vrozeným založením a snaží se vysvětlit biologické mechanismy, na kterých temperament funguje, druhá část ho vnímá pouze jako fenomenologický obraz, nezaobírá se jeho biologickým vznikem a soustředí se na zjišťování empirických poznatků a jejich využití, na tomto základě se pojetí temperamentu dělí na vysvětlující a deskriptivní. Také v pohledu na strukturu temperamentu nejsou teorie jednotné, zatímco u některých je

středem zájmu pouze jedna dimenze, jiné se dívají na tuto složku osobnosti komplexně s jejími všemi aspekty (Blatný, 2010, s. 24).

a) historické teorie temperamentu

První dochované zmínky o temperamentových vlastnostech a osobnostních typech, z daných vlastností vymezených, pochází již ze starověku. Důvodem je, že tato složka osobnosti je dobře pozorovatelná, jelikož je celkem stálá. Rozmach v dané době zaznamenala filozofie, která má souvislost s rozvojem teorie temperamentu. Dodnes se hojně využívá Hippokratova a Galénova typologie osobnosti. Ačkoliv neměli vědecké poznatky k podpoře těchto tezí, tzn. nemohli určit biologickou determinaci temperamentu, funkce centrální nervové soustavy atd., dokázali na základě pozorování stanovit 4 typy osobnosti a jejich charakteristické vlastnosti. Jejich vysvětlení tohoto rozdělení spočívá v mísení čtyř tělesných tekutin, přičemž každá z nich odpovídá jednomu z elementů voda, země, oheň a vzduch. U každého jedince jsou v určitém procentuálním zastoupení všechny 4 typy, avšak jeden či dva převládají a jsou určující. Tohoto rozdělení je využito i v praktické části práce v rámci statistické analýzy, podíváme se tedy nyní na podrobnější charakteristiku jednotlivých typů (Vágnerová, 2010, s. 64-65).

Prvním z nich je choleric (žluč, oheň), typický rychlým vznikem silných citů. Ke kladným vlastnostem cholerika patří především citlivost, zásadovost, pracovitost, výkonnost, energičnost, nebojácnost, iniciativnost, důkladnost, samostatnost, vášnivost, tvořivost, hluboké emocionální prožívání, zatímco v negativním slova smyslu se projevuje jako vzteklý, výbušný, impulzivní, zbrklý, prudký, netrpělivý, nesnášenlivý, tvrdohlavý, náladový, problémový při sebeovládání. U cholerika je důležité, aby se naučil pracovat se svými emocemi a dokázal je lépe ovládat.

Druhým uváděným typem je sangvinik (krev, vzduch), pro něhož jsou typické rychle vznikající slabé city. Ke kladným vlastnostem sangvinika patří přátelskost, aktivnost, vyrovnanost, přizpůsobivost, rozhodnost, společenskost, výřečnost. K záporným vlastnostem u daného typu se řadí povrchnost, lhostejnost, ovlivnitelnost druhými, nesoustředěnost, lehkomyšlnost, malá vytrvalost. Žádoucí změnou u sangvinika je dokázat se lépe soustředit a být důsledný.

Následuje melancholik (černá žluč, země), který se vyznačuje pomalu vznikajícími, silnými city. U něj se projevují kladné vlastnosti, jako jsou vážnost, citlivost, emocionálně hluboké prožitky, svědomitost, ohleduplnost, pečlivost, houževnatost, věrnost, má

pochopení pro druhé, k záporným vlastnostem patří pesimismus, přehnaná ustaranost, starostlivost, plachost, skleslost, slabost a pomalost reakcí, podceňování sama sebe, uzavřenost, smutek, samotářství, nedůvěřivost, nízká výkonnost, nedůslednost, mírnost, urážlivost, žije jakoby ve snách. Důležité je pro melancholika začít žít reálným životem, čelit skutečnému světu.

Posledním z této typologie je flegmatik (hlen, voda), typické jsou pro něj pomalu vznikající, slabé city. Ke kladným vlastnostem flegmatika patří trpělivost, klidnost, vytrvalost, vyrovnanost, spravedlnost, přátelskost, vysoká frustrační tolerance, dobromyslnost, pořádkumilovnost, sebeovládání, zatímco k záporným vlastnostem patří citová chladnost, neprůbojnost, pasivita, lhostejnost, pomalost, nerozhodnost, pohodlnost, malá výkonnost, nepružnost, lenost a setrvačnost. Flegmatik by měl rozvíjet tvořivost a snažit se být aktivní (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 132-133).

Toto rozdělení provázelo celý vývoj názorů na problematiku temperamentu. Ve středověku se k němu vrací I. Kant. V této době bylo námětem i výtvarných a literárních děl a přečkalo až do novověku. Během let vznikly i další teorie temperamentu a s nimi spojené rozličné typologie podle daných znaků.

Jedním z vědců, kteří přispěli svými poznatky k pochopení temperamentu, byl i významný psychoanalytik C. G. Jung, který opět na základě důkladného pozorování rozlišil lidi na extraverty a introverty. Toto rozdělení se vztahuje k orientaci člověka buď na vnější okolí, nebo na sebe sama, k míře aktivity a k emočnímu ladění, přičemž všechny tyto aspekty ovlivňují chování i prožívání daného jedince. Extravert je orientován na vnější prostředí, je společenský, otevřený k lidem, aktivní, optimistický, komunikativní, důvěřivý, konformní, adaptibilní, ale nedá se na něj tolik spolehnout. Introvert je orientován na sám sebe, je nespolečenský, uzavřený, klidný, spolehlivý, nemá rád změny a těžko je zvládá, je nedůvěřivý, přesný a přemýšlivý. Důležité je, na jakém místě, se na škále měřící extraverti-introverti jedinec vyskytuje, tedy jaký typ u něj převládá a jak silnou převahu má.

K dalšímu velkému pokroku v náhledu na temperament přispěl H. J. Eysenck. Tento německý psycholog se na osobnost díval jako na hierarchicky uspořádaný systém osobnostních dimenzí, přičemž hlavními z nich jsou extraverteze a introverteze, neuroticismus a psychoticismus. Tyto tři dimenze se navzájem ovlivňují a doplňují a u každého jedince má tento systém individuální podobu, na níž závisí jedincovo chování, jednání a prožívání. Rozpětí neuroticismu je mezi labilitou a stabilitou a vyjadřuje především způsob reaktivity,

míru vyrovnanosti a také sklony k negativnímu citovému prožívání. Stabilita se u člověka projevuje reálným uvažováním, vyrovnaností, správným ovládním emocí, přiměřenými reakcemi a dobrou adaptabilitou, zatímco labilita se vyznačuje pesimismem, horší přizpůsobivostí, nízkým sebevědomím a sebeovládáním, neklidem, náladovostí, neadekvátními reakcemi. Na základě těchto tezí, H. J. Eysenck revidoval Jungovu typologii extravertze-introvertze a přidal k ní právě škálu neuroticismu (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 135-136).

Teorií, týkajících se temperamentové typologie, vznikalo i nadále mnoho, za zmínku stojí např. Kretschmerova konstituční typologie, která vychází z tělesné rozdílnosti atletického, astenického a pyknického typu. Atletickému typu odpovídá tzv. viskózní povaha, astenickému schizotypní a pyknickému odpovídá cyklotypní povaha. Na stejném principu, tedy na propojení tělesných znaků s temperamentovými vlastnostmi, je postavena i teorie W. H. Sheldona, který rozlišuje ektomorfní, endomorfní a mezomorfní typ. Tyto teorie, spojené se somatickou podobou jsou z dnešního hlediska již překonané a poněkud naivistické (Vágnerová, 2010, s. 66-65).

Postupně se dostáváme k moderním teoriím temperamentu, tedy k těm, které jsou aktuální a které přinášejí nové poznatky posledních pár desítek let.

b) moderní teorie temperamentu

Moderní teorie se od sebe liší v několika faktorech, jak je uvedeno v kapitole 5.3.1. Zatímco jedny z nich objevily naprosto nová specifika temperamentu, druhé na sebe plynule navazují a doplňují chybějící informace. Nyní se podrobněji podíváme na nejvýznamnější z nich.

Se zajímavou teorií, která se zaměřuje především na využití v praktických disciplínách psychologie, přišli A. Thomas a S. Chessová. Jejich cílem bylo zjistit a udělat si celkový obraz o tom, jak temperament ovlivňuje člověka v průběhu vývoje. Považují ho za styl chování a klíčovým pojmem se pro ně stal „goodnes of fit“. Zdůrazňují, že pro správný vývoj je důležité brát v potaz vztah temperamentu, dalších osobnostních rysů a také podmínek vnějšího prostředí, přičemž by mělo docházet ke schopnosti daného jedince správně reagovat na podněty z okolí, na jeho požadavky. Dále vymezili kategorie temperamentu: úroveň aktivity, pozitivní nebo negativní reakce na nové podněty, podnětový práh, pravidelnost biologických funkcí, schopnost přizpůsobit se, optimismus či pesimismus, intenzita exprese nálady, koncentrace, intenzita a stabilita pozornosti.

Zaměřili se také na typologii a rozlišili snadný, obtížný a pomalu se rozehrívající temperament. První z nich charakterizuje optimismus, dobrá přizpůsobivost, pravidelné biologické funkce, druhý typ vystihují opačné rysy a poslední z nich je zpočátku negativistický, avšak postupem času za pomoci opakování se tento stav mění a adaptabilita se zlepšuje.

Přínosnou prací je rovněž EAS teorie R. Plomina a A. Busse. Za temperamentové vlastnosti považují takové, které mají určitý vrozený základ, vyskytly se již v prvním roce života a ovlivňují člověka největší měrou. Řadí mezi ně emocionalitu, aktivitu a sociabilitu. Zkoumali, jak se během učení mohou měnit a zjistili, že aktivita je velmi málo modifikovatelná učením, zatímco další dvě dimenze je možné učením ovlivnit.

Mezi moderní teorie se řadí také ta Něbylicynova. Temperament považuje za „*dynamickou charakteristiku psychické činnosti, která nachází svůj výraz v tempu, rychlosti, rytmu a intenzitě psychických procesů a stavů.*“ (Blatný, Plháková, 2003, s. 25) Hlavními dimenzemi temperamentu jsou v této teorii emocionalita a aktivita. Obojí bere jako projev excitace nebo inhibice, stability či lability a dynamiky centrální nervové soustavy. Stejná teze platí i pro teorii V. Merlina, který mluví o daných vlastnostech v souvislosti s dynamikou činnosti jedince, avšak popírá důležitost obsahové stránky situace.

Dále jen okrajově zmíníme teorie J. Strelaua a C. R. Cloningera. V první teorii je temperament sadou celkem stabilních rysů organismu, které se projevují energetickým potenciálem a časovými specifiky již v prvních letech života. Pod tyto pojmy patří opět aktivita a reaktivita, doba trvání reakce, pravidelnost, opakování, rychlost a pohyblivost. Významným bodem jeho teze je, že organismus dokáže regulovat chování na základě vzájemné funkce reaktivity a aktivity. Pod temperament řadí čilost, odolnost, aktivitu, perservaci, senzickou senzitivu a citovou reaktivitu. C. R. Cloninger vycházel z dědičné determinace temperamentu, přičemž toto stanovisko považoval za jediné možné a sociálně-kulturní vliv na tuto složku popíral. Temperament je tedy podle něj soubor automatických reakcí na podněty, které se projevují v citovém prožívání a chování a jsou pro každého člověka jedinečné. I Cloninger vymezil základní dimenze této osobnostní charakteristiky, avšak názvy se podstatně liší od ostatních teorií, jsou jimi: vyhýbání se poškození, vyhledávání nového a závislost na odměně. Pokud se však podíváme na obsah těchto dimenzí, zjistíme, že jsou si s ostatními podobné. Vyhýbání se poškození je dáno úzkostností, vyhledávání nového je dáno aktivitou a závislost na odměně se definuje na

základě podoby sociálních vztahů. Později se oddělila ještě jedna dimenze a to perzistence, která se vymezuje mezi dvěma póly. Na jedné straně s vysokým zastoupením perzistence se objevují vlastnosti jako např. ctižádostivost, perfekcionismus, horlivost, na druhé straně s nízkým zastoupením této dimenze vlastnosti opačné tedy pragmatičnost, apatičnost, nestálost. Cloningerova teorie také zdůrazňuje možnost propojení mezi temperamentem a náchylností k určitým poruchám osobnosti (Blatný, 2010, s. 25-37).

Poslední teorií, kterou se budeme zabývat, je tzv. pětifaktorový model osobnosti neboli Big Five. Tento model je bezpochyby jedním z nejvýznamnějších a nejlivnějších v současné době, jelikož je jakýmsi univerzálním uceleným propojením mezi jistými teoriemi. Při podrobnějším náhledu pochopíme, jakých teorií se týká. Prvními vědci, kteří stanovili základních pět charakteristik, byli E. Tupes, R. Cristal. Jejich práce se dostala k W. Normanovi, R. McCraeovi, P. Costovi a také k L. Goldbergovi, kteří měli na jejím zviditelnění velký podíl. Všechny pět rysů tohoto modelu se projevuje v našem chování, prožívání a uvažování. Prvním z nich je extraverte. Pod pojem extraverte zahrnuje dva další rysy, jsou to asertivita a entusiasmus. Další složkou je neuroticismus, k němuž řadíme dráždivost a odtazítost. Třetím rysem osobnosti v rámci temperamentu je otevřenost ke zkušenosti, která zkoumá způsob poznávání. Všimáme si v tomto ohledu zvědavosti, zabývání se novými činnostmi, představivostí, estetickou citlivostí, touhy poznávat nové věci, místa, lidi atd. Opakem k otevřenosti ke zkušenosti je poté rigidita myšlení, konzervatismus. Dále k nim patří svědomitost. Ta se vymezuje na základě vztahu jedince k práci a k povinnostem a projevuje se v píli a v sebekontrolě. Zahrnuje pořádkumilovnost, disciplínu, systematičnost činnosti, zodpovědnost, rozvážnost. Posledním rysem je přívětivost, která se projevuje v interpersonálních vztazích mírou soucitnosti a zdvořilosti. Patří k ní vlastnosti, jako jsou vlídnost, altruismus, laskavost, vstřícnost, důvěřivost, upřímnost, ohleduplnost nebo skromnost (Vágnerová, 2010, s. 100-112).

5.4 Stres

Stresem rozumíme setrvalý stav organismu, který je výsledkem nadměrné tělesné a psychické zátěže, vzniklé působením škodlivých podnětů nebo vysokých nároků, většinou se jedná o reakci na frustraci nebo přetížení. Dané podněty označujeme jako stresory. Můžeme je dělit na vnější a vnitřní. Rušivé podněty přicházející z vnějšího prostředí, mohou být fyzikální, jako je např. hluk, chlad kouř nebo mohou být sociální, což je každá důležitá životní situace, spojená se sociální oblastí např. rozvod, úmrtí, svatba. Vnitřní

stresory vycházejí buď z nedostatku některé tělesné potřeby jako spánek, hlad, únava anebo vycházejí z psychické zátěže, jako jsou např. negativní emoce, nadměrný pocit zodpovědnosti, přehnané cíle (Holeček, Miňhová, Prunner, 2003, s. 164)

Stres je velmi individuální charakteristikou. Pro člověka jsou typické určité situace, při kterých pravidelně zažívá stres, je to jeho specifikum. Každý z nás je však vůči stresu jinak odolný, mluvíme o tzv. míře frustrační tolerance, která se dá měřit.

Stres můžeme dělit na eustres a distres. Eustres je označení pro pozitivní stres, který člověka stimuluje k vyšším, lepším výkonům. Jedná se stále o zatížení organismu, avšak nutící člověka k akci. Naopak distres je označení pro škodlivý stres, vnímáme ho jako negativní, dlouhodobé napětí. Chronická podoba tohoto stresu může vést až k naprostému vyčerpání organismu. Tento stav označujeme pojmem syndrom vyhoření neboli burn-out. Jedná se o psychosomatickou nemoc. Hlavními příznaky tohoto syndromu jsou vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti (Stock, 2010, s.19-22).

Průběhem odezvy organismu na působení stresu se zabýval H. Selye. Ten jej definoval jako tzv. obecný adaptační syndrom - GAS. Má tři fáze, první z nich je poplachová reakce. Při ní se síly uvnitř člověka mobilizují a připravují se na obrannou reakci, která může být buď útok, nebo útek. Tato fáze souvisí s aktivizací sympatiku a se zvýšením vylučováním hormonů adrenalin a noradrenalin. Doprovází ji napnutí svalstva, zrychlený dech, zvýšený srdeční tep a krevní srážlivost, pocení, svírání útrob. Druhá fáze se nazývá adaptace. Tady již člověk neprožívá takové napětí. Postupně se vyrovnává se stresem a učí se novým způsobům obrany. Poslední fází je vyčerpání. K té dojde jen v případě, že obranné mechanismy selhaly a člověk již nemá sílu se adaptovat, viz syndrom vyhoření (Křivohlavý, 1994, s. 11).

5.4.1 Zvládání stresu

Nikdo se nemůže v životě stresovým situacím vyhnout, avšak existují metody, které nám pomohou lépe je zvládat a rychleji se adaptovat. Vše závisí na našich zkušenostech a na důkladném sebepoznání. Mezi antistresové metody patří dobré plánování a organizování času, nepřepínání se, orientace v situacích, které nás stresují, určení si přiměřených cílů, pozitivní myšlení a relaxace. Pokud se již potýkáme se stresem, můžeme využít relaxačních metod pro naše uvolnění. Každému vyhovují jiné metody, avšak výběr

je veliký např. masáže, relaxační dýchání a cvičení, hudba, smích, malování a kreslení nebo myšlenková relaxace. (Kraska-Lüdecke, 2007, s. 49-57, 77-85).

5.4.2 Náchylnost ke stresu

Pro výzkum jsme využili náchylnost ke stresu jako složku, kterou budeme s ostatními korelovat. Náchylnost ke stresu je vlastnost člověka, která určuje oblast projevů stresu. Pro náš účel jsou nejdůležitější čtyři: kognitivní, citová, tělesná a sociální. V kognitivní oblasti se stres projevuje zpomaleným myšlením, zhoršenou pamětí a pozorností, nerozhodností, sníženou výkonností, zvolením špatných strategií řešení problému a špatným analyzováním situací. V citové oblasti patří k příznakům stresu změny nálady, negativní emoce, podrážděnost, nervozita, skleslost, sebedhodnocování, úzkosti nebo deprese, pocity únavy a nadměrná starost o své zdraví. Stres v tělesné oblasti poznáme díky zrychlenému dýchání a tlukotu srdce, zvýšenému krevnímu tlaku, bolesti hlavy, pocení, zvýšené únavě, nechutenství, svalovému třesu nebo ochablosti, nespavosti a sevřeným útrobám. V poslední sociální oblasti se stres projevuje zhoršenými komunikačními dovednostmi, narušením interpersonálních vztahů, nárůstem konfliktů, podezíravostí nebo zanedbáváním zájmů.

6 Téma výzkumu

6.1 Zaměření a cíle výzkumu

Jak již vyplývá z teoretické části, ústředním tématem této práce je struktura osobnosti a podrobné seznámení se s jejími jednotlivými složkami a zákonitostmi fungování, uplatňující se v ohledu na vztahy mezi nimi. Díky dostupným informacím a metodám se budeme v této kapitole zabývat prokázáním těchto vztahů mezi konkrétními složkami osobnosti, jejich podobou a způsobem projevu. Vybranými osobnostními charakteristikami jsou pozornost, potřeby, temperament a náchylnost ke stresu. Určení vhodnosti daných kategorií pro tento účel vyplývalo z podrobného studia dosavadních výzkumů v této oblasti, jejich zpracování a následné vyhodnocení. Dalším určujícím faktorem byla dostupnost výzkumných metod pro tyto složky, tedy dostupnost jednotlivých nestandardizovaných testů, zkoumajících strukturu osobnosti.

Při úspěšném prokázání konkrétních vztahů mezi vybranými složkami struktury osobnosti, můžeme tyto poznatky uplatnit jak v poradenství, tak v běžném životě každého z nás. Dalším cílem této práce je prohloubení poznání v této oblasti pro vybrané charakteristiky, vytvoření komplexnějšího systému jednotlivých vztahů, pochopení vlivu složek struktury osobnosti na naše chování, jednání a prožívání a jejich praktické využití. Na základě analýzy dat můžeme také prozkoumat obsahovou validitu nestandardizovaných technik, tedy ověřovat jejich platnost.

6.2 Výzkumná otázka a formulace hypotéz

V této části práce se budeme snažit najít odpověď na stěžejní výzkumnou otázku, která zní: Jaké vztahy prokazatelně existují mezi vybranými složkami struktury osobnosti? Pro náš výzkum vycházíme z nulové hypotézy H_0 : Vybrané složky struktury osobnosti jsou nezávislé. Vyplývá nám alternativní hypotéza H : Mezi vybranými složkami struktury osobnosti existuje závislost.

Díky předpokladu platnosti dané hypotézy, můžeme pomocí statistické analýzy získaných dat potvrdit existenci vztahů mezi těmito složkami a získat podrobnou podobu těchto vztahů. Je totiž pravděpodobné, že se vztahy u čtyř vybraných složek budou lišit

v míře své závislosti, tzn. že hloubka provázanosti se při zkoumání každé složky s každou bude lišit.

7 Výzkumné metody

7.1 Popis výzkumných metod

Výzkum má kvantitativní charakter, využívající nestandardizovaných dotazníků ke sběru potřebných dat. Tato data byla poté podrobena statistické analýze a následné interpretaci výsledků. Důležitou fází byla příprava celého výzkumu, tzn. určení cíle a formulace hypotézy, výběr vhodných složek struktury osobnosti pro daný účel a zajištění dostupnosti nestandardizovaných testů, zkoumající tuto strukturu osobnosti. Poté následovalo plánování průběhu zkoumání, tedy časový harmonogram a ujasnění si vhodného výzkumného vzorku, jemuž budeme věnovat následující kapitolu. Samotná realizace výzkumu poté proběhla dle určených pravidel, byl tedy kladen důraz na dodržení podmínek kvality metod. Užíváno bylo nestandardizovaných dotazníků a testů. Souhrn sebraných dat byl dále statisticky zpracován pomocí korelace a na základě jejích výsledků byla vytvořena závěrečná interpretace.

Pro náš záměr byly vybrány 4 již zmiňované složky struktury osobnosti: pozornost, potřeby, temperament a náchyllost ke stresu, z toho důvodu jsme využili této testové baterie: test koncentrace pozornosti (sčítání desítek), dotazník potřeb, dotazník „vzorec temperamentu“ (Belov, 1972) a dotazník náchyllosti ke stresu. Nyní se budeme věnovat jejich popisu.

7.1.1 Test koncentrace pozornosti (sčítání desítek)

Test koncentrace pozornosti je zaměřený na schopnost soustředit se po určený časový limit na daný úkol. Při řešení testu je velmi nutné dodržení optimálních podmínek, tzn. co největší omezení rušivých podnětů a dostatečná motivace k plnění úkolu. Motivací v tomto případě rozumíme, vysvětlení testovaným důležitost koncentrace pozornosti v našem každodenním životě, obzvláště pro studijní a profesní sféru našeho života. Tento test člověku umožní zjistit, jeho aktuální stav schopnosti soustředit se a na základě jeho výsledku možnost doporučení pro optimalizaci úrovně této složky struktury osobnosti. Je nutné brát zřetel na aktuální zdravotní a psychický stav jedince, který může způsobit sníženou schopnost soustředit se, což se v daném testu negativně projeví. Zohledňuje se i fakt, že schopnost koncentrace se věkem při nedostatečném tréninku snižuje.

Samotný test se skládá z 24 řádků, přičemž v každém se nachází 32 čísel od nuly do devítky v různém pořadí. Úkolem testovaného je v přesně daném časovém limitu 7 minut vyhledat ve všech řádkách sousedící dvojice čísel, jejichž součet se rovná deseti např.8 9 1 2....2 4 6 5...atd. Každou takovouto dvojici čísel má poté zakroužkovat či podtrhnout. První řádek testu je možné použít ke společnému nácviku řešení pro ujasnění si principu testu. Součty je třeba vyhledávat optimální rychlostí, pokud však je jedincovo soustředění se příliš rozptýlováno ostatními číslicemi, jejichž součet se deseti nerovná, dojde k větší časové prodlevě, což se negativně projeví ve výsledku.

Po uplynutí časového limitu, je okamžitě vypracování testu zastaveno a následuje jeho vyhodnocení. V tomto případě se výsledné skóre shoduje s počtem chyb, tedy se všemi dvojicemi čísel, jejichž součet je deset, které testovaný vynechal či nesprávně označil. Tyto údaje jsou vyplněny v tabulce pro statistické zpracování dat v našem výzkumu (Příloha č. 5). Dvojic se v tomto testu nachází celkem 143. (Příloha č. 1)

7.1.2 Dotazník potřeb

Jak je zmiňováno v teoretické části práce, tento dotazník určuje podobu preference potřeb výkonu, moci a přátelství. Každého z nás ovlivňují všechny tři druhy, avšak v různé intenzitě, přičemž jedna z nich převládá nad ostatními. Díky tomu, můžeme poté lidi dělit na ty, kteří jsou orientováni na výkon, na ty, které nejvíce ovlivňuje potřeba moci, a na ty, pro které je určujícím faktorem afiliace čili potřeba přátelství.

Dotazník se skládá z 18-ti výroků, přičemž ke každému z nich se vztahují dvě možné varianty. Testovaná osoba si poté vybírá tu z nich, ke které se více přiklání, ke které má více pozitivní vztah. Důležitá je pokud možno bezprostřední reakce na daný výrok. Aby se lépe určovali jednotlivé niance, je ke každému výroku k dispozici posuzovací škála od 1 do 5. 1 a 5 značí naprostý souhlas s jedním či druhým tvrzením, 2 a 4 mírnou převahu jednoho z nich a 3 pokud oběma výroky přikládáme stejnou hodnotu. (Příloha č. 2)

Při vyhodnocení jsou jednotlivá tvrzení rozdělena do třech částí A, B a C a dále zjišťujeme celkový součet čísel pro jednotlivou část. Výsledek pro A zjistíme součtem čísel u otázek 1, 4, 7, 10, 13 a 16, pro B součtem čísel u otázek 2, 5, 8, 11, 14, 17 a pro C jsou určující otázky 3, 6, 9, 12, 15 a 18. Následně díky těmto výsledkům můžeme určit skóre pro jednotlivou potřebu: skóre potřeby výkonu= $B - A$, skóre potřeby přátelství= $=A - C$, skóre potřeby moci= $C - B$.

Výsledná čísla nám ukazují, jakým způsobem nás jednotlivé potřeby ovlivňují, přičemž největší roli hraje ta s nejvyšším skóre. (Bělohlávek, 1994) Dále se můžeme podívat jak moc, se jednotlivé potřeby podílejí na našem životě.

7.1.3 Dotazník temperamentu

Tohoto dotazníku se využívá ke zjištění vzorce temperamentu určitého jedince. Je založen na možnosti rozdělení jednotlivých typů lidí dle jejich vlastností na sangvinika, cholera, flegmatika a melancholika. Výsledkem je procentuální zastoupení těchto typů u testovaného.

Dotazník se skládá ze čtyř částí T1, T2, T3 a T4. V každé této části se nachází 20 výpovědí, zaměřující se na různé vlastnosti. Za každý výrok, se kterým dotyčný souhlasí, si připíše jeden bod, rozhodnutí by měla být bezprostřední bez dlouhého váhání. Části testu odpovídají jednotlivým typům temperamentu. T1 odpovídá cholera, T2 sangvinikovi, T3 flegmatikovi a T4 melancholikovi.

Po vyplnění se sčítají body v jednotlivých částech. K výpočtu procentuálního zastoupení jednotlivých typů je třeba znát i celkový počet bodů, k tomu používáme vzorec $C=T1+T2+T3+T4$. Vzorec temperamentu T poté vyjádříme tímto způsobem: $T = T1 \times 100 / C + T2 \times 100 / C + T3 \times 100 / C + T4 \times 100 / C$

Hodnota každé části pak znázorňuje procentuální vyjádření zastoupení daného typu u konkrétního jedince. Výsledek se zaokrouhluje na celá čísla, přičemž součet těchto složek musí být 100. (Příloha č. 3)

7.1.4 Dotazník náchylnosti ke stresu

Tímto dotazníkem se zjišťuje, na jaké aktuální úrovni je naše náchylnost ke stresu, mohli bychom říci, že se jedná o jakýsi soupis projevů vyhoření. Jedná se však spíše o orientační přehled. Projevy stresu postihuje v oblasti kognitivní, emocionální, tělesné a sociální (viz. kapitola 6.4.2). Výsledek umožňuje lepší prozření do naší situace a uvědomění si závažnějších dopadů v daných čtyřech oblastech.

Dotazník se skládá z 24 tvrzení, ke kterým se přiřazuje momentální intenzita výskytu těchto výpovědí. Intenzitu v tomto případě může vyjádřit pěti stupni výskytu: 1 = nikdy, 2 = zřídka, 3 = někdy, 4 = často, 5 = vždy. Po vyplnění dotazníku se sčítá počet bodů v jednotlivých oblastech. Pro zasažení stresem v kognitivní oblasti sčítáme body u otázek

č. 1, 5, 9, 13, 17, 21, v emocionální oblasti u č. 2, 6, 10, 14, 18, 22, v tělesné oblasti u otázek č. 3, 7, 11, 15, 19, 23 a pro míru zasažení stresem v sociální oblasti jsou určující otázky č. 4, 8, 12, 16, 20 a 24. (Příloha č. 4)

8 Charakteristika výzkumného souboru

Náš výzkumný vzorek byl podroben řešení všech čtyř dotazníků osobnosti, popsaných v předchozí kapitole. Při vyplňování se dotyční nacházeli ve třídě v malých skupinách, kdy byl kladen důraz na naprostý klid, aby došlo k co největšímu omezení rušivých podnětů z prostředí a byly tím pádem zajištěny co nejoptimálnější podmínky. Dotazníky nebyly řešeny všechny najednou, nýbrž v průběhu 3 měsíců v následujícím pořadí: test koncentrace pozornosti, dotazník potřeb, dotazník temperamentu a dotazník náchylnosti ke stresu. Následně byly výsledky těmto lidem zpřístupněny, aby je mohli využít k lepšímu sebepoznání a sebereflexi.

Celkem bylo pro náš výzkum vybráno 150 účastníků, skládající se z 92 žen a 58 mužů. Všichni jsou nebo byli studenty pedagogické fakulty na Západočeské univerzitě v Plzni a při svém studiu absolvovali seminář z psychologie osobnosti. Všichni tedy dosáhli úspěšně ukončeného středního vzdělání s maturitou a téměř všichni se ocitají na přibližně stejné věkové hranice, čímž jsou zamezeny velké rozdíly ve schopnosti soustředit se ve vztahu k věku.

Po dokončení všech dotazníků, si každý zapsal své výsledky do tabulky svého profilu osobnosti. Poté byla vytvořena tabulka souhrnu všech těchto hodnot 150-ti zúčastněných a ta byla následně postoupena statistickému zpracování. (Příloha č. 5)

Pro náš záměr je tento výzkumný soubor dosti reprezentativní jak z hlediska zastoupení pohlaví, věku i celkové velikosti daného souboru a můžeme díky němu podrobněji nahlédnout, jakým způsobem se jednotlivé vybrané složky struktury osobnosti ovlivňují.

9 Zpracování dat

Výsledná data z vybraných dotazníků osobnosti byla zpracována metodou korelace. „Koeficient korelace je vhodnou mírou pro lineární závislosti náhodných veličin X , Y .“ (Budíková, Králová, Maroš, 2010, s. 227) Ve statistické analýze jsme tedy učinili korelaci každého s každým pro různou hladinu významnosti a na základě vyšších koeficientů jsme došli k závěrům.

Korelace mezi jednotlivými dvojicemi statistických znaků byly zjišťovány pomocí Pearsonova korelačního koeficientu, který byl počítán v programu Microsoft Office Excel díky zabudované funkci CORREL. Hodnota tohoto koeficientu se v obecné rovině pohybuje v rozmezí -1 až 1, přičemž hodnoty blíží se -1 jsou známkou silné záporné vazby mezi oběma veličinami, tzn. nižší hodnoty u jednoho znaku odpovídají vyšším hodnotám u znaku druhého (záporný korelační koeficient – s rostoucím x klesá y). Naopak hodnoty blíží se 1 napovídají o silné kladné vazbě mezi těmito veličinami, tzn. vyšší hodnoty u jedné veličiny odpovídají vyšším hodnotám (kladný korelační koeficient – s rostoucím x roste y). Třetím možným výsledkem je, že se korelační koeficient blíží 0. V tomto případě nelze statisticky dokázat, že mezi zkoumanými znaky je vztah, tedy že jsou na sobě závislé.

Jelikož bylo zapotřebí podrobnějšího náhledu, byl ve všech případech proveden také test nezávislosti určených statistických znaků. Z tohoto důvodu byla stanovena nulová hypotéza, že daná dvojice znaků je nezávislá, což odpovídá nulovému korelačnímu koeficientu. Alternativní hypotéza tedy potom zní, že mezi znaky závislost existuje. Testová statistika tohoto testu nezávislosti je určena vztahem:

$$t = r \sqrt{\frac{n - 2}{1 - r^2}}$$

Je nutné popsat si jednotlivé veličiny, r v tomto vzorci vyjadřuje spočtený korelační koeficient a n je počet respondentů, pro náš případ se tedy rovná 150. Výsledek testové statistiky porovnáme s kritickou hodnotou nalezenou v tabulkách Studentova rozdělení.

V naší analýze jsme počítali s hladinou významnosti 0,05 a 0,01. V případě hladiny významnosti 0,05 je tato kritická hodnota 1,655. Pro jemnější hladinu významnosti 0,01 se kritická hodnota rovná 2,352. V případě, že testová statistika převyší kritickou hodnotu, zamítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní, tedy že mezi znaky závislost existuje.

Výsledky jsou uvedeny v korelačních tabulkách v následující kapitole. Barevně jsou vyznačeny hodnoty, u nichž test nezávislosti vedl právě k zamítnutí nulové hypotézy a tím pádem k přijetí hypotézy alternativní. U těchto hodnot byla dokázána závislost na základě statistické analýzy dat.

10 Výsledky

Na základě získaných dat (příloha č. 5) byly vypočítány vzájemné korelace všech čtyř složek struktury osobnosti. Počet pozorování n se rovná 150. Dále se budeme zabývat výsledky těchto korelací pro jednotlivou složku zvlášť a jejich interpretací.

10.1 Souhrn dat

V následující tabulce jsou uvedeny výsledné korelační koeficienty pro námi určené kategorie. Z této tabulky poté vycházíme při zkoumání závislosti dat na různých hladinách významnosti v našem případě 0,05 (tabulka č. 1) a 0,01 (tabulka č.2). Jak bylo dříve uvedeno, určili jsme kritickou hodnotu pro hladinu významnosti 0,05 je to 1,655 a pro hladinu významnosti 0,01 se rovná 2,352. Pokračovali jsme tedy spočtením statistiky testu nezávislosti, abychom mohli určit, které výsledné veličiny tyto kritické hodnoty převýšily. Díky výpočtům bylo zjištěno, že výsledné korelační koeficienty, uvedené v tabulce, musí přesahovat hodnotu 0,136 pro hladinu významnosti 0,05 a hodnotu 0,193 pro hladinu významnosti 0,01, abychom mohli zamítnout nulovou hypotézu a došli tak k závěru, že mezi těmito složkami je statisticky prokázána závislost. Je nutné uvést, že tyto hodnoty jsou bodem prokázání závislosti i pro záporné korelační koeficienty, tedy pokud záporný korelační koeficient je vyšší než -0,136 pro hladinu významnosti 0,05 a -0,193 pro hladinu významnosti 0,01.

V tabulce jsou vytyčeny čtyři stěžejní prvky výzkumu, tedy pozornost, potřeby, temperament a náchylnost ke stresu. Každá z nich je poté rozčleněna do náležitých kategorií. U pozornosti zkoumáme její schopnost koncentrace, u potřeb rozdělení lidí podle orientace na výkon, přátelství a moc, temperament nám rozlišuje 4 základní temperamentové typy, tj. cholera, sangvinika, flegmatika a melancholika a míra stresu se projevuje ve čtyřech oblastech kognitivní, citové, tělesné a sociální.

Tabulka č. 1: Korelace pozornosti, potřeb, temperamentu a náchylnosti ke stresu.

Proměnná		Korelace (všichni)											
		Označené korelace jsou významné na hlad. 0,05											
		N=150											
		POZ	POTŘEBY			TEMPERAMENT				STRES			
POZ	KO	KO	V	P	M	Ch	S	F	M	K	C	T	S
	KO		0,072	-0,086	0,043	0,087	-0,013	-0,023	-0,040	0,225	0,088	0,100	0,160
POT	V	0,072		-0,563	-0,438	-0,068	-0,086	0,114	0,038	-0,077	0,008	0,036	0,008
	P	-0,086	-0,563		-0,412	0,037	0,154	-0,105	-0,099	0,023	-0,073	-0,089	-0,132
	M	0,043	-0,438	-0,412		0,031	-0,053	-0,028	0,065	0,018	0,030	-0,007	0,068
TE	Ch	0,087	-0,068	0,037	0,031		0,140	-0,683	-0,340	0,072	0,043	0,093	0,004
	S	-0,013	-0,086	0,154	-0,053	0,140		-0,534	-0,715	-0,005	-0,288	-0,156	-0,109
	F	-0,023	0,114	-0,105	-0,028	-0,683	-0,534		0,150	-0,201	-0,073	-0,122	-0,069
	M	-0,040	0,038	-0,099	0,065	-0,340	-0,715	0,150		0,153	0,383	0,235	0,204
ST	K	0,225	-0,077	0,023	0,018	0,072	-0,005	-0,201	0,153		0,596	0,370	0,624
	C	0,088	0,008	-0,073	0,030	0,043	-0,288	-0,073	0,383	0,596		0,516	0,591
	T	0,100	0,036	-0,089	-0,007	0,093	-0,156	-0,122	0,235	0,370	0,516		0,383
	S	0,160	0,008	-0,132	0,068	0,004	-0,109	-0,069	0,204	0,624	0,591	0,383	

Tabulka č. 2: Korelace pozornosti, potřeb, temperamentu a náchylnosti ke stresu

Proměnná		Korelace (všichni)											
		Označené korelace jsou významné na hlad. 0,01											
		N=150											
		POZ	POTŘEBY			TEMPERAMENT				STRES			
POZ	KO	KO	V	P	M	Ch	S	F	M	K	C	T	S
	KO		0,072	-0,086	0,043	0,087	-0,013	-0,023	-0,040	0,225	0,088	0,100	0,160
POT	V	0,072		-0,563	-0,438	-0,068	-0,086	0,114	0,038	-0,077	0,008	0,036	0,008
	P	-0,086	-0,563		-0,412	0,037	0,154	-0,105	-0,099	0,023	-0,073	-0,089	-0,132
	M	0,043	-0,438	-0,412		0,031	-0,053	-0,028	0,065	0,018	0,030	-0,007	0,068
TE	Ch	0,087	-0,068	0,037	0,031		0,140	-0,683	-0,340	0,072	0,043	0,093	0,004
	S	-0,013	-0,086	0,154	-0,053	0,140		-0,534	-0,715	-0,005	-0,288	-0,156	-0,109
	F	-0,023	0,114	-0,105	-0,028	-0,683	-0,534		0,150	-0,201	-0,073	-0,122	-0,069
	M	-0,040	0,038	-0,099	0,065	-0,340	-0,715	0,150		0,153	0,383	0,235	0,204
ST	K	0,225	-0,077	0,023	0,018	0,072	-0,005	-0,201	0,153		0,596	0,370	0,624
	C	0,088	0,008	-0,073	0,030	0,043	-0,288	-0,073	0,383	0,596		0,516	0,591
	T	0,100	0,036	-0,089	-0,007	0,093	-0,156	-0,122	0,235	0,370	0,516		0,383
	S	0,160	0,008	-0,132	0,068	0,004	-0,109	-0,069	0,204	0,624	0,591	0,383	

10.2 Korelační analýza

10.2.1 Závislosti vztahující se k pozornosti

a) závislost pozornosti a potřeb

Z tabulky vyplývá, že hodnoty korelačních koeficientů jsou u všech třech typů potřeb v souvislosti s pozorností nízké, tedy že se blíží nule, a že testová statistika nepřevyšuje kritickou hodnotu. Můžeme tedy říci, že se ani na hladině významnosti 0,05 ani na hladině významnosti 0,01 neprokázala závislost mezi těmito dvěma složkami.

Podíváme se však na tyto hodnoty detailněji. Pro potřebu výkonu se korelační koeficient $r=0,072$, pro potřebu přátelství se $r=-0,086$ a pro potřebu moci se $r=0,043$. Můžeme tedy soudit, že jediné hodnota potřeby přátelství klesá, pokud chybovost v testu koncentrace pozornosti stoupá. Na rozdíl od potřeby výkonu a moci, které mají kladný korelační koeficient.

b) závislost pozornosti a temperamentu

Při korelaci pozornosti s temperamentem se dané koeficienty blížily nule pro všechny čtyři temperamentové typy. Žádný z nich nepřekročil kritickou hodnotu obou hladin významnosti. Ani v tomto případě tedy nelze prokázat závislost těchto dvou složek.

Ve srovnání korelačních koeficientů daných typů však opět vidíme jemné rozdíly. Jediný kladný korelační koeficient se v tomto případě nachází u cholera, jelikož se rovná 0,087, na rozdíl od ostatních z typologie. To znamená, že čím více rostl u testovaných počet chyb v testu koncentrace pozornosti, tím více stoupalo jejich zastoupení cholera v obrazu dané typologie osobnosti. Pro sangvinika se $r=-0,013$, můžeme říct, že tady se vzájemná vztáhnost vylučuje, jelikož korelační koeficient je velmi blízký nule. Flegmatikův korelační koeficient $r=-0,023$ a melancholikův $r=-0,040$. V obou případech se tedy jedná o záporný korelační koeficient s neprokázanou závislostí.

c) závislost pozornosti a náchylnosti ke stresu

Jedinou složkou, kde se prokázala závislost s pozorností, je právě náchylnost ke stresu a její oblasti projevu. Jak je dříve uvedeno a popsáno, jsou to oblasti kognitivní, citová, tělesná a sociální. V tomto případě nabývají všechny korelační koeficienty kladných hodnot a ve srovnání s potřebami a temperamentem dosahují nejvyšších čísel.

Pro kognitivní oblast se $r=0,225$, pro citovou oblast se $r=0,088$, pro tělesnou oblast se $r=0,100$ a pro sociální oblast se $r=0,160$.

Pro hladinu významnosti 0,05 se nám prokázala závislost s pozorností hned u dvou oblastí projevů stresu. Jsou to kognitivní oblast a sociální. Ti překročili potřebnou hranici kritické hodnoty, avšak vztah mezi pozorností a stresem v citové a tělesné oblasti se za daných podmínek nepodařil prokázat. Pro druhou zvolenou hladinu významnosti 0,01, kde kritická hodnota je vyšší, kritéria jsou pro důkaz závislosti přísnější, se v tomto případě našla také souvislost. Korelační koeficient u kognitivní oblasti stresu je dost vysoký i pro tuto hladinu. Můžeme tedy říci, že čím více nás stres bude ovlivňovat v kognitivní oblasti, tím více se to projeví na zhoršení naší schopnosti soustředit se. Pro ostatní oblasti se na této hladině vztažnost nedokázala.

10.2.2 Závislost potřeb a temperamentu

a) závislost potřeby výkonu a temperamentu

Při pohledu na korelační koeficienty temperamentových typů ve vztahu k potřebě výkonu zjistíme, že ani jeden nedosahuje potřebné hodnoty ke statistickému dokázání závislosti na obou hladinách významnosti. Přijímáme nulovou hypotézu.

Při podrobnějším zkoumání opět vidíme, že v rámci všech čtyř typů se však hodnoty zásadním způsobem liší. Cholerik má korelační koeficient $-0,068$, sangvinik $-0,086$, flegmatik $0,114$ a melancholik $0,038$. Zatímco u cholerika a sangvinika nám překvapivě vyšel záporný korelační koeficient, u flegmatika a melancholika se nacházíme v kladných číslech. To znamená, čím více dotyčné ovlivňovala potřeba výkonu, tím větší převahu měl v jejich typologii flegmatik a melancholik. Naopak je tomu u cholerika a sangvinika, čím méně testované ovlivňovala potřeba výkonu, tím více měli tito lidé zastoupení těchto dvou typů v jejich osobnostní struktuře.

b) závislost potřeby přátelství a temperamentu

V tomto směru se nám podařilo dokázat, že na hladině významnosti 0,05 existuje vztah mezi sangvinikem a potřebou přátelství. Jeho korelační koeficient $r=0,154$. Člověk, u kterého převládá sangvinik, má tedy prokazatelně větší potřebu přátelství než je tomu u ostatních tří typů. Pro druhou hladinu významnosti se již však tento vztah neprokázal.

U cholera, flegmatika a melancholika jejich korelační koeficienty nepřevyšují kritickou hodnotu k zamítnutí nulové hypotézy na obou hladinách významnosti. Rozdílnost se opět projevuje v kladných a záporných vazbách. U cholera se nachází nad nulou, $r=0,037$, avšak blízkost nule je zřetelná, závislost je v tomto případě nepravděpodobná. Flegmatik a melancholik mají k potřebě přátelství záporný korelační koeficient, $r_f=-0,105$ a $r_m=-0,099$.

c) závislost potřeby moci a temperamentu

U všech daných typů temperamentu se ani na jedné hladině významnosti nepodařila dokázat vztažná souvislost s potřebou moci. Naopak si můžeme všimnout, že se žádný z typů ani zdaleka nepřibližuje k dané mezní hodnotě. Cholera korelační koeficient se zde rovná $0,031$, sangvinikův $r=-0,053$, flegmatikův $r=-0,028$ a melancholikův korelační koeficient r se rovná $0,065$. Díky těmto nízkým hodnotám nemůžeme potvrdit alternativní hypotézu. V porovnání s ostatními potřebami můžeme říci, že tato potřeba vykazuje nejslabší známky závislosti s temperamentem. Žádného z těchto typů potřeba moci výrazněji neovlivňuje.

10.2.3 Závislost potřeb a náchylnosti ke stresu

a) závislost potřeby výkonu a náchylnosti ke stresu

Potřeba výkonu nevykazuje žádnou silnou vazbu s ani jednou z oblastí projevů stresu jak na hladině významnosti $0,05$ tak i na hladině $0,01$. Hodnoty korelačních koeficientů jsou naopak velmi nízké, pro kognitivní oblast se $r=-0,077$, pro citovou oblast se $r=0,008$, v tělesné oblasti $r=0,036$ a pro sociální oblast se $r=0,008$. Na základě těchto výsledků usuzujeme, že obzvláště citová a sociální oblast projevů stresu nemá žádný vztah vůči potřebě výkonu. Tyto složky jsou na sobě nezávislé.

b) závislost potřeby přátelství a náchylnosti ke stresu

Ani v tomto případě nebyla na základě převýšení kritické hodnoty potvrzena žádná vazba ani na jedné hladině významnosti. Avšak hodnoty korelačních koeficientů nabývají vyšších hodnot než v předchozím případě v korelaci s potřebou výkonu. Korelační

koeficient u kognitivní oblasti nabývá hodnoty 0,023, u citové oblasti -0,073, u tělesné oblasti -0,089 a u sociální oblasti se rovná -0,132.

V daných třech oblastech, kdy registrujeme zápornou vazbu, můžeme soudit, že čím více byli dotazovaní ovlivněni potřebou přátelství, tím méně bodů zde získali v testu náchylnosti ke stresu. Avšak k potvrzení závislosti dosažený počet nestačil, a proto nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu.

c) závislost potřeby moci a náchylnosti ke stresu

Koeficienty pro tuto korelaci dosahují nízkých hodnot pro potvrzení závislosti. Pro kognitivní oblast se $r=0,018$, pro citovou oblast se $r=0,030$, pro tělesnou oblast se $r=-0,007$ a pro sociální oblast je $r=0,068$. Alternativní hypotézu tedy nelze přijmout, jelikož hodnoty se blíží nule. Stejně tedy jako u korelace s potřebou výkonu a přátelství tvrdíme, že tyto složky osobnosti jsou na sobě nezávislé.

10.2.4 Závislost temperamentu a náchylnosti ke stresu

a) závislost mezi cholérikem a náchylností ke stresu

Při korelaci s jednotlivými typy temperamentu si musíme uvědomit, že koreluje podíl zastoupení daných typů u člověka. U cholérika se nám nepodařilo prokázat závislost s některou z oblastí projevů stresu. Korelační koeficienty nabývají hodnot: $r_k=0,072$, $r_c=0,043$, $r_t=0,093$ a $r_s=0,004$. Žádná z těchto hodnot není vyšší než daná mez pro statistické určení vazby. Zamítáme alternativní hypotézu a přijímáme hypotézu nulovou, že daná data jsou na sobě nezávislá.

b) závislost mezi sangviníkem a náchylností ke stresu

V tomto případě byla statisticky dokázána závislost mezi sangviníkem a projevy stresu v citové a tělesné oblasti. Korelační koeficient pro kognitivní oblast se rovná 0,005, pro citovou oblast -0,288, pro tělesnou oblast -0,156 a pro sociální oblast -0,109. Pro první oblast, přijímáme nulovou hypotézu o nezávislosti daných veličin.

K zajímavým výsledkům jsme však došli u oblasti citové. Tady se nám závislost potvrdila jak pro hladinu významnosti 0,05 tak pro 0,01. Vazba je tedy velmi silná. Jelikož se tu jedná o záporný korelační koeficient, vyplývá nám, že čím více člověk patří díky

svým povahovým rysům k typu sangvinika, tím méně se u něho stres projevuje v citové oblasti. Přijímáme zde alternativní hypotézu o závislosti dat.

Pro tělesnou oblast je závislost dokázána jen pro hladinu významnosti 0,05. Opět se jedná o zápornou vazbu, tedy stejný příklad jako u oblasti citové.

V sociální oblasti nebyl dosažen potřebný koeficient k prokázání pravdivosti alternativní hypotézy, tyto data jsou tedy nezávislá. Všimnout si můžeme faktu, že kromě kognitivní oblasti, dosahuje sangvinik záporných koeficientů v ostatních oblastech.

c) závislost mezi flegmatikem a náchylností ke stresu

Také u tohoto typu osobnosti se prokázal statisticky významný vztah s náchylností ke stresu a to v kognitivní oblasti. Z korelační analýzy vyplývá, že na obou zkoumaných hladinách vzniká v tomto případě silná negativní vazba. Korelační koeficient u kognitivní oblasti je roven -0,201. Zde přijímáme alternativní hypotézu o závislosti těchto složek struktury osobnosti.

Pro další oblasti náchylnosti ke stresu nám vyšly koeficienty $r_c = -0,073$, $r_t = -0,122$ a $r_s = -0,069$. Pro tyto oblasti se nepotvrdila závislost, a proto alternativní hypotézu zamítáme. Avšak opět si můžeme povšimnout faktu, že všechny korelační koeficienty jsou v záporných hodnotách.

d) závislost mezi melancholikem a náchylností ke stresu

Při testování závislosti daných dat jsme zjistili, že mezi těmito dvěma složkami je velká míra závislosti. Pro hladinu významnosti 0,05 můžeme ve všech čtyřech oblastech náchylnosti ke stresu ve vztahu k melancholikovi potvrdit závislost. Korelační koeficienty zde nabývají vždy kladných hodnot, u kognitivní oblasti se $r = 0,153$, u citové oblasti $r = 0,383$, u tělesné oblasti $r = 0,235$ a u sociální oblasti se $r = 0,204$. Pro hladinu významnosti 0,01 lze závislost potvrdit mezi melancholikem a stresem v citové, tělesné a sociální oblasti.

Vazba mezi melancholikem a stresem v citové oblasti je nejsilnější z celé korelační analýzy složek struktury osobnosti mezi sebou. V porovnání s ostatními typy temperamentu se u melancholika projevuje největší náchylnost ke stresu ve všech oblastech.

11 Analýza výsledků

Tato kapitola bude věnována podrobné analýze výsledků výzkumu, které jsou uvedeny dříve, srovnáme je s dosavadními výzkumy v této oblasti a upravíme je do uceleného souboru poznatků.

Cílem této práce je prokázat vztahy mezi jednotlivými složkami struktury osobnosti, což se nám pomocí korelační analýzy získaných dat podařilo. Můžeme tedy říci, že mezi složkami struktury osobnosti existují statisticky významné vztahy, podepisující se na celkové podobě naší osobnosti. Závěr práce poté bude věnován shrnutí všech poznatků a možnostem praktického využití.

11.1 Závislosti vztahující se k pozornosti

Díky korelační analýze se nám podařilo prokázat, že schopnost koncentrace pozornosti je pro hladinu významnosti 0,05 závislá na náchylnosti ke stresu v kognitivní a sociální oblasti. Vzhledem k ostatním zkoumaným položkám byla vykazována pouze slabá korelace, nedosahující potřebně vysoké hodnoty. Z tohoto důvodu jsme označili tyto proměnné jako nezávislé.

11.1.1 závislost pozornosti a potřeb

Co se týče potřeby výkonu, je tato problematika složitější. Potřeba výkonu by v ohledu na vyplnění testu koncentrace pozornosti mohla hrát roli. Člověk, který preferuje potřebu výkonu, se zaměřuje na dosažení úspěchu či vyhnutí se neúspěchu při zvládnutí úkolů. Při motivaci k vyplnění testu by tedy tohoto faktu mohlo být využito. Pokud si dále uvědomíme, že schopnost soustředit se je pro úspěšnou studijní a profesní dráhu nezbytná, je tu jistá souvislost s uspokojováním potřeby výkonu. Mohli bychom tvrdit, že pro lidi s velkou potřebou výkonu by mohla dobrá koncentrace pozornosti hrát stěžejní roli. Otázkou však také je, zda-li přílišná potřeba výkonu nemůže naopak vést v našem testu koncentrace pozornosti k větší chybovosti z důvodu tlaku situace a přílišné motivace k dosažení úspěchu. V našem výzkumu se však tyto souvislosti nepotvrdily.

Nezávislost koncentrace pozornosti vůči potřebám přátelství a moci je způsobena tím, že motivace k co nejlepšímu vyplnění testu koncentrace pozornosti není primárně vázaná ani na jednu z těchto potřeb. A také naopak neuspokojenou tužbu po přátelství nebo

po moci si člověk nespojuje se schopností soustředit se. Ústředním zájmem pro dosažení uspokojení potřeby přátelství je navazování kladných vztahů, pocit sounáležitosti, sdílení zážitků a názorů a uspokojení potřeby moci je spojeno s ovládním a řízením lidí či vlastněním a hromaděním majetku. I když je koncentrace pozornosti důležitá pro všechny procesy, dějící se v našem životě, tudíž i pro dosahování cílů a uspokojování potřeb, přímá souvislost s těmito konkrétními potřebami je neprokazatelná.

11.1.2 závislost pozornosti a temperamentu

Pokud se podíváme na výsledné korelační koeficienty u jednotlivých typů temperamentu ve vztahu ke koncentraci pozornosti, opět nenalezneme jednoznačné prokázání závislosti. Jediný kladný koeficient se nachází u cholera, tzn. že vykazuje na rozdíl od ostatních typů větší chybovost v návaznosti na vyšší podíl vlivu povahových rysů cholera na celkové struktuře temperamentu. To může být způsobeno faktem, že test koncentrace pozornosti je založen na zpracování v určitém časovém limitu, tento tlak se může projevit jako zbrkllost, převládnutí emocionálního prožívání nad kognitivní stránkou věci. U ostatních tedy vychází záporný korelační koeficient. Ačkoliv těmto jednotlivým typům přisuzujeme povahové rysy jako např. nesoustředěnost (sangvinik), příliš nízká výkonnost (flegmatik, melancholik) a nedůslednost (flegmatik), vztah se schopností koncentrace pozornosti jsme na základě našeho výzkumu zamítli. Na druhou stranu se totiž u nich vyskytují vlastnosti jako aktivnost, rozhodnost (sangvinik), houževnatost a pečlivost (melancholik), klidnost a vytrvalost (flegmatik), což by mohl být důvod toho, že schopnost soustředit se při daném testu je spíše dána momentálním rozpoložením testovaného a podobou podmínek při vyplňování. Při analýze výsledků pro temperament se budeme zabývat i moderními teoriemi temperamentu, které zohledňují jeho vztah k ostatním osobnostním charakteristikám avšak z širšího hlediska

11.1.3 závislost pozornosti a náchylnosti ke stresu

Z výzkumu vyplývá, že pokud je člověk v dané době ve stresové situaci, velmi se to podepíše na jeho schopnosti se soustředit. Vztah mezi stresem a poklesem koncentrace pozornosti vyplývá z reakce našeho organismu na stres.

Při konfrontaci se stresovou neboli zátěžovou situací, dochází k tzv. obecnému adaptačnímu syndromu neboli GAS, který popsal H. Selye, uvedeno v kapitole 5.4. Ten

dokládá, že tato reakce je spojena s řadou změn funkcí našeho nervového a endokrinního systému. Nároky na náš organismus se při stresové zátěži zvyšují. Jsme nuceni dané situaci čelit a vyrovnat se s ní, což vše doprovází i negativní emoce. Vzhledem k tomu se mění i naše chování, jednání a prožívání. Postiženy jsou tedy především emocionální, behaviorální, kognitivní a fyziologické oblasti. Ke konkrétním projevům mimo jiné patří rychlé změny nálady, podrážděnost, omezování sociálních styků, roztržitost, neschopnost se rozhodnout, snížená výkonnost, negativismus, neschopnost relaxace a také zhoršení schopnosti se soustředit.

Pokles koncentrace pozornosti je tedy způsoben především zvýšenou emoční aktivitou na úkor kognitivních funkcí tedy na úkor rychlého a funkčního zpracovávání informací a také klesá kvůli neustále opakujícím se myšlenkám, vracejícím se ke stresoru a k potřebě danou situaci řešit. Organismus je přetížen, není schopen relaxace, a tím pádem nejsme schopni optimálně se soustředit.

Pokud se podíváme na naše konkrétní data. Z analýzy vyplynulo, že největší souvislost nalezneme mezi kognitivní oblastí projevů stresu a zhoršenou koncentrací pozornosti, což nám předchozí teze potvrzují. Můžeme říci, že zhoršení schopnosti koncentrace je jedním z příznaků stresu, projevujícím se v kognitivní oblasti.

Druhá významná závislost se nám prokázala u sociální oblasti projevů stresu. Pro tuto oblast je typický nárůst konfliktů, nedorozumění, neschopnost navazovat kladné mezilidské vztahy a zhoršená schopnost komunikace. Na tomto základě můžeme říci, že pokud u dotyčného dojde k hádce či k narušení mezilidských vztahů jeho situaci to ještě zhorší. To se také mohlo podepsat na počtu chyb v testu pozornosti. Dotyčný se mohou neustále vracet myšlenkami na tuto neuspokojivou situaci, a tím pádem se koncentrace pozornosti opět snižuje. Problém mohl nastat také při zadání testu v komunikaci a v motivaci, vzhledem k tomu, že v zátěžové situaci se zhoršuje schopnost správně a rychle zpracovávat informace. Dalším faktorem mohl být fakt, že test nebyl uskutečňován individuálně, nýbrž ve skupinách, člověk, který je více náchylný ke stresu, projevující se především v sociální oblasti, mohl být více rozptýlen.

Pro ostatní dvě oblasti se závislost neprokázala. Vůči kognitivní a sociální oblasti se citová a tělesná oblast náchylnosti ke stresu na schopnosti soustředit se v našem výzkumu tolik nepodepsala.

11.2 Závislosti vztahující se k potřebám

Při pohledu na korelační tabulku nás zaujmou značně vysoké hodnoty korelačních koeficientů při zkoumání závislosti jednotlivých potřeb mezi sebou. Koeficient pro potřebu přátelství vůči potřebě výkonu se rovná -0,563, vůči potřebě moci se $r=-0,412$ a koeficient potřeby výkonu vůči potřebě moci se rovná -0,438. Jedná se o silné záporné vazby, tzn. pokud roste hodnota u jedné potřeby, souvisle klesá u potřeb ostatních. Důvodem je sestavení dotazníku pro účel zjištění preference potřeb u daného jedince. Na základě tohoto zjištění můžeme potvrdit platnost daného nestandardizovaného dotazníku z hlediska jeho obsahové stránky.

Závislost mezi potřebami a pozorností jsme se zabývali v předchozí kapitole, přejdeme tedy rovnou k hodnocení vztahů mezi potřebami a temperamentem.

11.2.1 závislost mezi potřebami a temperamentem

Výsledky našeho výzkumu jsou v tomto případě celkem překvapivé. Obzvláště pro korelaci s potřebou výkonu. Ačkoliv se nám nepodařilo na obou hladinách významnosti prokázat souvislost mezi potřebou výkonu a temperamentem, Výsledné korelační koeficienty se svou podobou lišily, jelikož pro sangvinika a cholera nabývaly záporných hodnot a pro flegmatika a melancholika hodnot kladných. To znamená, že pokud rostla potřeba výkonu, rostl i podíl zastoupení flegmatika a melancholika na temperamentu. Pokud se podíváme na charakteristiku jednotlivých typů, odhadovali bychom opačné zastoupení. Pozitivní orientaci na výkon, bychom očekávali spíše u cholera a sangvinika. Musíme si však uvědomit, co utváří zaměření se na potřebu výkonu. Je to především průběh socializace, to jakým způsobem nás rodiče motivovali k činnostem a jak nás odměňovali či trestali. Zde se vytváří potřeba výkonu. Pokud se podíváme na některé z moderních teorií temperamentu, zjistíme, že ačkoliv se jedná o vrozené, biologicky determinované vzorce chování a emocionálního prožívání, například teorie temperamentu Plomina a Busse připouští jistý vliv zkušenosti na modifikaci projevů těchto vrozených charakteristik. Tím lze vysvětlit záporné korelační koeficienty u sangvinika a cholera a kladné u flegmatika a melancholika. Neprokázání vztahů mezi těmito složkami struktury osobnosti je dáno sociokulturní podmíněností preference a podoby potřeby výkonu, jedná se tedy o velmi individuální věc.

U potřeby přátelství byla prokázána souvislost se sangvinikem. Kladný korelační koeficient svědčí o tom, že čím více převyšuje sangvinik ostatní temperamentové typy, tím více roste jeho potřeba přátelství. Vzhledem k tomu, že sangvinik je extravert, je tedy zaměřený na okolní svět, na lidi a na navazování vztahů s nimi, je společenský a aktivní, není divu, že se tato závislost projevila. Sangvinik je mezi lidmi ve svém živlu, je přátelský, nemá rád samotu, a proto také mezilidské vztahy vyhledává, jeho potřeba přátelství jasně převládá nad potřebami výkonu a moci. U ostatních typů této typologie se žádná souvislost nepodařila prokázat. Opět si můžeme povšimnout kladných a záporných korelačních koeficientů. Dalším jediným kladným korelačním koeficientem v tomto srovnání je u cholera, záporné pak u flegmatika a melancholika. Pokud by nám statistická analýza dokázala souvislost, mohli bychom začít uvažovat nad souvislostí s navazováním vztahů a vyhledáváním společnosti jednotlivých typů. Bohužel v našem výzkumu k tomuto nedošlo, mohlo by to být tedy zajímavým podnětem k dalšímu zkoumání.

Souvislost mezi potřebou moci a typologií temperamentu se také nepovedlo dokázat. Ani cholera, sangvinik, flegmatik či melancholik nevykazují zvýšenou potřebu moci. Vzhledem k tomu, že pro flegmatika je typická neprůbojnost, neočekávali jsme potvrzení pozitivního vztahu mezi těmito dvěma složkami. Je nutné si uvědomit, že potřeba moci opět závisí na průběhu socializace, je tedy individuální. Ve výsledcích vidíme, že kromě vztahu potřeby přátelství se sangvinikem jsou korelace velmi slabého charakteru obzvláště pak s potřebou moci.

11.2.2 závislost mezi potřebami a náchylností ke stresu

Mezi těmito složkami struktury osobnosti jsme na základě našeho výzkumu zamítli alternativní hypotézu, tzn. že dané veličiny jsme označili jako nezávislé ve všech směrech. Avšak můžeme pod podrobnějším pohledem i zde najít odlišnosti. Při komplexním prozkoumání zjistíme, že jednotlivé potřeby vykazují v různých oblastech stresu odlišné koeficienty z hlediska kladných a záporných hodnot. Potřeba výkonu má záporný korelační koeficient pouze s kognitivní oblastí, tzn. že pouze zde pokud daného člověka více ovlivňuje potřeba výkonu, snižuje se počet získaných bodů v kognitivní oblasti projevů stresu. To by mohlo být způsobeno tím, že člověk, který je orientován na výkon i ve stresové situaci klade důraz na kognitivní procesy ve srovnání s dalšími třemi oblastmi náchylnosti ke stresu. Potřeba přátelství naproti tomu nabývá záporných korelačních

koeficientů hned u třech oblastí náchylnosti ke stresu vyjma té kognitivní. Takto zaměřený člověk by tedy ve stresové situaci mohl spíše klást důraz na citovou a sociální stránku svého života, a v kognitivní oblasti více strádá. U potřeby moci tyto koeficienty nejsou nijak výrazně rozdílné, nelze tedy takovouto hypotézu nadnést. I když náš výzkum zmíněné souvislosti neprokázal, mohli by být důvodem k dalšímu podrobnějšímu prozkoumání.

11.3 Závislosti vztahující se k temperamentu

Temperament je z hlediska našeho výzkumu velmi zajímavou proměnnou. Na první pohled je zřejmé, že jednotlivé typy temperamentu mezi sebou mají silné vazby. Můžeme je rozdělit do dvojic. Náš výzkum potvrdil závislost mezi sangvinikem a cholericem. Kladný korelační koeficient v tomto případě dosahuje čísla 0,140, a poté mezi flegmatikem a melancholikem, kdy $r = 0,150$. Sangvinik a cholerik poté vykazují silnou negativní vazbu k flegmatikovi a melancholikovi. Korelační koeficient mezi cholericem a flegmatikem dosahuje hodnoty -0,683 a mezi cholericem a melancholikem -0,340. Při korelaci sangvinika a flegmatika se $r = -0,534$ a při korelaci sangvinika a melancholika se $r = -0,715$. Z toho usuzujeme, že se stoupající hodnotou u cholerika, se zvyšovala také u sangvinika, kdežto u flegmatika a melancholika se snižovala a naopak se zvyšující se hodnotou u flegmatika, rostla hodnota u melancholika a klesala u sangvinika a cholerika. Díky tomu můžeme říci, že sangvinik a cholerik k sobě mají blíže a zároveň tak flegmatik a melancholik. To může vysvětlovat míra extravertze, jelikož sangvinik a cholerik se orientují na vnější svět a flegmatik a melancholik jsou orientováni na svůj vnitřní svět. I v tomto případě můžeme kladně hodnotit validitu dané nestandardizované techniky, sloužící ke zjištění vzorce temperamentu.

Korelací temperamentu s pozorností a s potřebami jsme se již zabývali. Vrátime-li se k teoriím temperamentu v kapitole 5.3.2, můžeme na ně navázat popisem vztahů mezi temperamentem a náchylností ke stresu.

11.3.1 závislost temperamentu a náchylnosti ke stresu

Nyní se podíváme na výsledky našeho výzkumu, jestli se potvrdil náš předpoklad a dokázali jsme najít souvislost mezi Hippokratovo typologií temperamentu a náchylností ke stresu, kterou zdůrazňují moderní teorie temperamentu. Kromě vztahu mezi cholericem a

náchylností ke stresu se v našem výzkumu potvrdila závislost této složky se všemi třemi ostatními typy temperamentu. Liší se však svou podobou. U sangvinika se totiž prokázali dvě záporné vazby s citovou a tělesnou oblastí náchylnosti ke stresu. Tedy pokud roste míra zastoupení sangvinika, klesá náchylnost ke stresu daného jedince v citové a tělesné oblasti. Tento výsledek vychází ze založení povahových charakteristik sangvinika. Pokud se podíváme na škálu neuroticismu podle Junga, zjistíme, že sangvinik se projevuje stabilitou, je tedy vyrovnaný, dokáže ovládat své emoce a dobře se adaptuje, z toho důvodu je jeho náchylnost ke stresu nižší než například u cholera či melancholika, což nám z výzkumu také vyplývá.

Druhý typ temperamentu, vyznačující se stabilitou je flegmatik, i tento fakt nám náš výzkum potvrdil, jelikož korelace ukázala pouze záporné výsledky a kritickou hodnotu překročila u kognitivní oblasti stresu. Fakt, že se u sangvinika projevuje tato závislost u jiných oblastí než u flegmatika, můžeme vysvětlit tím, že sangvinik je sice zaměřený na lidi a na navazování vztahů, avšak tyto vztahy bývají povrchní a krátkodobé, z citového hlediska tedy nenabývají trvalého a silného charakteru. Flegmatik je zase typický svou leností, lhostejností malou výkonností, proto se záporná vazba projevila nejvíce v oblasti kognitivní. Tento výsledek také potvrzuje, že flegmatik má vysokou frustrační toleranci.

Oproti tomu kladná závislost melancholika a náchylnosti ke stresu se projevila ve všech čtyřech oblastech. Melancholik je znám svým pesimismem, vysokou emoční vzrušivostí, především v souvislosti s negativními emocemi, skleslostí, přehnanou ustaraností a převahou inhibice. Řadí se mezi typ temperamentu s vysokou labilitou, to se projevuje ve všech oblastech projevů stresu. Nejvyššího korelačního koeficientu dosahuje pro citovou oblast, můžeme tedy říci, že pokud se melancholik ocitne ve stresové situaci, nejvíce bude negativně zasažena citová složka struktury osobnosti. Melancholici mají nižší frustrační toleranci a se stresem se vyrovnávají nejhůře ze všech typů temperamentu, většinou se ještě více uzavrou do sebe, začnou se podhodnocovat a nejdéle jim trvá se s danou situací vypořádat.

11.4 Závislosti vztahující se k náchylnosti ke stresu

Pro tuto oblast se nám podařilo prokázat nejvíce vztahů, jak je popsáno v předchozích kapitolách. Nyní se ještě zastavíme u korelace jednotlivých oblastí náchylnosti ke stresu mezi sebou. Všechny korelační koeficienty dosahují kladných hodnot a zároveň jsou dostatečně vysoké pro dokázání statistické závislosti mezi sebou. Korelační

koeficienty kognitivní oblasti se vůči citové oblasti rovnají 0,596, vůči tělesné oblasti 0,370 a vůči sociální oblasti 0,624. Koeficient korelace citové oblasti s tělesnou oblastí nabývá hodnoty 0,516 a se sociální oblastí 0,591. Při korelaci citové oblasti s tělesnou se $r=383$. Z toho usuzujeme, že nelze jednotlivé oblasti striktně rozdělovat. Jak totiž z výzkumu vyplývá, pokud se u člověka vyskytnou projevy stresu v jedné oblasti, objeví se i u ostatních a tato míra výskytu lineárně roste.

ZÁVĚR

Hlavním cílem této práce bylo statisticky prokázat vztahy mezi jednotlivými složkami struktury osobnosti. Pro daný účel byly vybrány 4 složky osobnosti: pozornost, potřeby, temperament a náchyllost ke stresu. V teoretické části jsme se zabývali podrobným popsáním problematiky struktury osobnosti z komplexního hlediska a také charakteristikou vybraných složek struktury osobnosti pro empirickou část. V té bylo využito nestandardizovaných dotazníků pro tyto jednotlivé složky a získaná data byla dále postoupena korelační analýze. Díky ní bylo prokázáno, že mezi určitými složkami lze statisticky dokázat jejich závislost. Hlavní cíl práce byl tedy splněn.

Pokud se podíváme na výsledky této analýzy, zjistíme, že určité vztahy byly prokázány pro každou korelovanou složku, avšak liší se ve způsobu vztažnosti, v její síle a také jejich závislost je prokázána pouze pro některé z ostatních složek struktury osobnosti. V rámci jednotlivých složek jsou tedy veličiny, mezi kterými se nám závislost statisticky prokázat nepodařila. Nejvýrazněji se nám projevila závislost mezi temperamentem a náchyllostí ke stresu v různých oblastech. Nejvyšší hodnoty kladné korelace bylo dosaženo mezi melancholikem a náchyllostí ke stresu v citové oblasti. Tento typ temperamentu vykazuje kladnou závislost i k ostatním oblastem náchyllosti ke stresu, můžeme tedy říci, že ze všech čtyř temperamentových typů právě melancholik nejhůře zvládá stres, který ho ovlivňuje v kognitivní, citové, tělesné i sociální oblasti. Negativní vazba byla v tomto ohledu prokázána mezi flegmatikem a kognitivní oblastí projevů stresové zátěže a mezi sangvinikem a citovou a tělesnou oblastí projevů stresu. Na rozdíl od melancholika tedy můžeme usuzovat, že tyto dva typy jsou vůči stresu více odolní a neprojevují se změnami v daných oblastech. Pro ostatní korelace mezi temperamentem a stresem závislost prokázána nebyla, avšak vzhledem k tomu, že jednotlivé oblasti náchyllosti ke stresu vůči sobě vykazují kladnou závislost, lze předpokládat, že tyto závěry platí v menší míře i pro ostatní oblasti.

Silný vťah se prokázal i mezi náchyllostí ke stresu a schopností soustředit se. Kladná korelační vazba mezi koncentrací pozornosti a kognitivní a sociální oblastí stresu nás upozorňuje na fakt, že pokud se nacházíme ve stresové situaci a jsme jí ovlivněni především v dané oblasti, naše schopnost koncentrace je snížena. Závislost koncentrace pozornosti s dalšími složkami struktury osobnosti se v našem výzkumu nepotvrdila. Jednotlivé oblasti náchyllosti ke stresu jsou na sobě závislé v kladném smyslu slova.

Další vztah, který se nám statistickým zpracováním získaných dat prokázal, souvisí s preferencí potřeby přátelství a sangvinikem. Dále jednotlivé potřeby vykazovali velmi silné záporné vazby mezi sebou navzájem, preferujeme tedy vždy jednu potřebu na úkor těch ostatních. Přičemž tato preference je dosti značná, má tedy velmi silný základ a charakter, těžko se tedy bude měnit.

Náš výzkum také potvrdil rozdělení temperamentových typů podle podoby zaměření se na vnější a vnitřní svět. Zatímco mezi sangvinikem a cholericem se potvrdila kladná závislost, v souvislosti s ostatními dvěma typy, oba dva vykazují záporný vztah. Tak je tomu i obráceně. Vysvětlením je zaměření se cholerika a sangvinika na vnější svět (extravertní typy osobnosti) a zaměření flegmatika a melancholika na svůj vlastní vnitřní svět (introvertní typy osobnosti).

Na základě korelací, kdy se potvrdila závislost mezi danými veličinami v rámci jedné složky struktury osobnosti tedy případy kladných korelačních vazeb mezi jednotlivými oblastmi náchylnosti ke stresu, negativní vazby mezi potřebami a rozdělení kladných a záporných vazeb mezi typy temperamentu, můžeme doložit ověření obsahové validity jednotlivých nestandardizovaných technik, které zkoumají strukturu osobnosti.

Ačkoliv se nám žádné jiné závislosti na základě námi zvolených hladin významnosti prokázat nepodařilo, výzkum poukazuje na některé rozdíly u jednotlivých složek, které by mohli být tématem dalšího zkoumání. Například otázka potřeby výkonu, orientace se na úspěch či vyhnutí se neúspěchu ve vztahu s koncentrací pozornosti jako posilujícího či oslabujícího motivu. Také neprokázaná závislost mezi potřebami a náchylností ke stresu v různých oblastech by při podrobnější analýze a rozsáhlejším výzkumu mohla poukázat na jednotlivé souvislosti.

Prokázané vztahy v této práci mohou lidem konkrétně pomoci uvědomit si provázanost jednotlivých složek struktury osobnosti a lepší schopnost nahlédnutí na tuto problematiku v rámci sebereflexe. Například pro úspěšnou seberealizaci je důležité porozumět všem aspektům naší struktury osobnosti. Můžeme na základě těchto závěrů lépe odhalit, co vše se podílí na našem výsledném chování, jednání a prožívání. A pokud je třeba jistý aspekt těchto vztahů vůči různým situacím modifikovat, je toho lépe schopen člověk, který si je vědom, na čem konkrétně musí pracovat a co tato modifikace přinese. Roli tyto poznatky hrají také v oblasti zdravého sebehodnocení. Člověk, který se podhodnocuje a se stoupající zátěží je tato skutečnost ještě horší, se může těžko bránit, pokud neví, co za tím stojí. Když si však uvědomí, že je to způsobeno charakteristikou jeho

typu osobnosti a zbaví se motivů, které ho k tomu vedou, může se v tomto ohledu změnit. Pokud se naskytne v našem životě nějaká překážka, kterou je třeba překonat, můžeme si díky pochopení jednotlivých vztahů zvolit pro nás neoptimálnější zvládací strategii. Například v případě melancholika a jeho pozitivního vztahu k náchylnosti ke stresu ve všech oblastech je velmi důležitý management stresu jak pro tělesnou, tak pro psychickou oblast. Prevenci stresu by v životě tohoto jedince měl být věnován dostatečný čas, jelikož mu stačí i menší intenzita stresoru k velmi těžkému průběhu vyrovnávání se s danou situací na rozdíl např. od sangvinika či flegmatika. Také v rámci vztahu koncentrace pozornosti a náchylností ke stresu, můžeme doporučit lidem, kteří jsou více náchylní k projevům stresu v kognitivní oblasti, aby v této zátěžové situaci pokud možno na této úrovni neřešili nic závažného, jelikož díky většímu rozptýlení pozornosti může dojít k značnému nárůstu chybovosti.

Naše práce tedy vedla k prokázání jednotlivých vztahů, k interpretaci těchto poznatků a k nastínění možností pro jejich využití. I když se nám u několika složek závislost dokázat nepodařila, objevil se zde minimálně náznak jistých souvislostí, který by mohl být využit jako výzkumná otázka pro další empirickou práci a při jeho potvrzení by mohl vést k rozšíření dosavadních poznatků.

RESUMÉ

ANOTACE

Ústředním tématem bakalářské práce jsou vztahy mezi jednotlivými složkami struktury osobnosti. První polovina práce se věnuje teoretickým východiskům dané problematiky. Zabývám se v ní především determinací osobnosti, jednotlivými přístupy k ní s důrazem na jejich rozdílnost a strukturou osobnosti. Poslední oblasti poznatků je věnována největší pozornost. Podrobně je zde popsána charakteristika všech složek osobnosti v souvislosti s analýzou teoretických základů. Cílem práce bylo statisticky prokázat vztahy mezi vybranými složkami struktury osobnosti. Zvolenými osobnostními charakteristikami byly koncentrace pozornosti, potřeby, temperament a náchylnost ke stresu. Ke sběru dat pro výzkumnou část práce bylo využito nestandardizovaných testů a dotazníků, které zkoumají určené složky struktury osobnosti. Tato data byla poté podrobena korelační analýze. Výsledné korelační koeficienty potvrdily závislost mezi jednotlivými složkami struktury osobnosti, čímž byl naplněn cíl této práce. Na základě výsledků jsme také ověřili obsahovou validitu použitých nestandardizovaných testů.

ANNOTATION

The main theme of the bachelor's thesis is the relationship between specific elements of the personality structure. In the first section of the thesis, the focus is placed on theoretical themes and the elements of this topic. In this section I am looking at the determination of personality, the various approaches to it, as well as an emphasis to their disparity and the personality structure. The most attention is paid to the last part of the thesis. In this part, the thesis is focused on the characteristics of all the components of personality in connection with an analysis of the theoretical foundations described in detail. The aim of the work is to statistically determine the relationships among particular components of personality. The personal characteristics chosen for this research were the concentration of attention, needs, temperament and susceptibility to stress. The data collection which was used for the research project was non-standardized tests and questionnaires, which observed particular components of personality structures. This data was analyzed through correlation. The resulting correlation coefficients confirmed the relationships between individual components of personality structure and therefore the aim of the thesis was fulfilled. Based on the results of the research the validity of the content of the non-standardized tests was demonstrated.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BĚLOHLÁVEK, František. *Osobní kariéra*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-083-X.
- BLATNÝ, Marek., PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Scan, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
- BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- BROCKERT, Siegfried. *Ovládání stresu*. Praha: Melantrich, 1993. ISBN 80-7023-159-9.
- BUDÍKOVÁ Marie., KRÁLOVÁ Maria., MAROŠ Bohumil. *Průvodce základními statistickými metodami*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3243.
- ČAČKA, Otto. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk, 1997. ISBN 80-85765-70-5.
- DRAPELA, Victor. J. *Přehled teorií osobnosti*. 3. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-606-3.
- HOLEČEK, Václav., MIŇHOVÁ Jana., PRUNNER Pavel. *Psychologie pro právníky*. Dobrá voda: Aleš Čeněk, 2003. ISBN 80-86473-50-3.
- KRASKA-LUDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0.
- KROEGER, Otto., THUESENOVÁ, Janet. M. *Typologie*. Praha: Triton, 2004. ISBN 80-7254-577-9.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 978-80-247-3149-0.
- LOKŠOVÁ, Irena., LOKŠA, Jozef. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.
- MICHALOVÁ, Zdena. *Pozornost, cvičení na posilování, koncentrace pozornosti*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2004. ISBN 80-7311-026-1.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.

- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
- NOVÁK, Tomáš. *Testy osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0145-6.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Řešení konfliktů a umění rozhodovat*. Praha: Argo, 1994. ISBN 80-85794-14-4.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2593-2.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-0871-X
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Obecná psychologie*. Praha: Academia, 2008. ISBN 978-80-200-1499-3.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 5., rozš., V Grada Publishing 1. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.
- SIEWERT, Horst. H. *Testy osobnosti 2*. Praha: Ikar, 1999. ISBN 80-7202-411-6.
- SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister&Principal, 2002. ISBN 978-80-87029-62-6.
- STOCK, Christian. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Test koncentrace pozornosti

2 9 1 4 8 7 5 6 3 9 4 6 7 8 8 3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 8 7 6 5 4 7 3
9 8 7 6 5 4 3 2 1 9 8 7 6 5 4 3 1 4 2 1 5 2 1 6 2 1 7 2 8 1 9 3
1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 1 5 2 1 6 3 1 7 4 6 1 3 5 1 2 2
3 3 4 6 7 3 8 2 9 1 4 5 6 7 3 4 9 1 2 9 1 2 3 1 9 8 7 6 5 1 9 9
5 3 9 8 2 7 7 4 6 7 5 3 7 0 9 8 8 0 2 8 3 8 2 0 8 2 4 6 5 9 4 7
2 0 5 6 3 7 7 0 8 9 5 7 4 9 7 4 5 5 0 5 5 3 3 5 5 4 4 6 5 5 0 6
6 4 3 2 8 9 7 6 3 7 8 2 0 9 3 8 2 4 5 7 8 6 4 0 1 8 2 5 8 6 4 8
7 6 5 5 4 7 4 4 4 6 6 6 8 8 8 3 1 3 4 5 1 7 8 9 1 3 1 4 1 5 6 3
3 2 1 3 2 1 1 2 3 1 2 3 5 4 3 7 8 2 3 9 2 3 7 2 3 6 3 2 4 3 7 4
9 8 7 9 8 7 8 7 6 8 2 6 7 6 5 7 0 1 9 8 6 8 4 7 4 3 2 8 9 6 1 3
1 9 8 7 3 8 2 6 4 5 5 9 1 0 8 8 4 2 3 4 5 6 8 3 4 5 6 7 9 4 6 7
2 4 6 8 2 4 6 8 3 6 9 1 1 8 1 9 4 4 5 5 5 6 6 6 6 7 7 7 7 7 3 8
8 3 6 5 9 1 7 2 3 7 5 9 4 3 7 6 7 7 6 6 5 5 4 4 3 3 2 2 1 1 9 5
9 1 8 2 7 3 6 4 5 5 8 1 8 3 7 2 9 1 0 8 2 0 7 4 5 6 7 8 9 2 3 8
6 3 8 6 0 9 1 8 7 6 4 3 8 2 9 2 8 7 6 5 4 6 5 4 3 5 4 3 2 3 2 5
9 7 5 4 3 3 5 4 6 8 2 2 5 4 6 6 8 5 7 4 6 3 5 2 9 6 6 4 5 3 4 5
4 0 4 3 9 3 4 7 3 6 8 2 4 7 4 6 3 6 4 7 5 8 6 9 7 2 8 3 7 2 8 7
9 0 1 6 1 9 8 4 6 3 2 8 7 6 4 2 8 4 8 7 6 5 9 0 7 1 1 5 1 2 8 6
8 3 6 5 4 2 8 9 6 6 1 0 3 6 8 2 6 7 5 4 6 9 8 4 5 7 3 4 2 8 4 6
4 8 6 5 4 8 7 6 9 8 3 4 7 3 8 9 6 4 7 4 6 7 6 4 7 6 4 7 3 4 6 7
8 9 5 7 3 8 6 9 0 1 0 2 8 5 3 7 8 2 3 2 8 1 8 1 7 1 6 1 5 4 6 6
6 4 2 8 6 4 9 7 6 2 8 0 1 8 3 6 5 2 8 3 6 6 7 7 8 8 9 9 1 1 2 6
4 8 2 9 5 1 6 3 8 3 7 8 4 6 7 5 2 2 6 6 3 3 7 7 4 4 8 8 5 5 9 5
6 2 4 8 2 7 4 6 3 8 9 6 1 9 8 4 8 3 2 8 4 5 5 9 1 8 2 6 4 3 7 9

Tabulka pro vyhodnocení testu

Výkon	Počet %	Normy	Pro VŠ
<i>vyňikající</i>	10	0 – 26	0 – 7
<i>velmi dobrý</i>	20	27 – 37	8 – 13
<i>průměrný</i>	30	38 – 48	14 – 21
<i>slabší</i>	40	49 – více	22 – více

Příloha č. 2 – Dotazník potřeb

Máte před sebou 18 tvrzení. Každé z nich má dvě alternativy. Vyberete si jednu z nich a to tu, která vám lépe vyhovuje.

Příklad:

Mám raději rekreaci

v rušném lázeňském centru 1 2 3 4 5 na opuštěné horské chatě

Své rozhodnutí označte číslicí. Můžete zvolit:

- hodnoty 1 či 5, pokud s jednou možností naprosto souhlasíte
- hodnoty 2 či 4 k vyjádření částečného souhlasu (raději byste byl/a například na horské chatě, ale nejste o tom úplně přesvědčený/á)
- hodnotu 3, pokud dáváte oběma možnostem stejnou váhu

Všechna tvrzení si pozorně přečtěte, ale neuvažujte nad nimi dlouho. Nejlepší je obvykle první, bezprostřední odpověď. Chcete-li se skutečně poznat, buďte k sobě upřímní, výsledek je určen jenom pro vás.

1. Mám raději takový hovor, který se týká

témat prakticky užitečných 1 2 3 4 5 lidí, které znám

2. Dobrého postavení a úspěchu lidé dosahují

hledáním kontaktů s vlivnými osobami 1 2 3 4 5 usilovnou prací

3. Lidé rádi pomáhají druhým, protože

druzí jejich pomoc potřebují 1 2 3 4 5 druzí jim to v budoucnu mohou oplatit

4. Společenská posezení v pracovní době

jsou nežádoucí, protože zdržují lidi 1 2 3 4 5 přispívají ke zlepšení vztahů
od práce na pracovišti

5. Smyslem vzdělání je

vytvořit si podmínky pro získání 1 2 3 4 5 řádně se připravit na
dobrého zaměstnání budoucí povolání

6. Při kolektivních sportech se hráči snaží hlavně

pomoci týmu k vítězství 1 2 3 4 5 vyniknout a ukázat své kvality

7. Když si s něčím nevím rady,

vyhledám si problém v literatuře 1 2 3 4 5 poradím se o věci se známými

8. Prémie a odměny by měly odrážet

uznání osobních kvalit 1 2 3 4 5 výkonnost pracovníka
pracovníka v posledním období

9. Mám rád takové lidi,

kteří jsou nezištní a přátelští 1 2 3 4 5 na které se mohu vždycky
spolehnout

10. Při společném plánování akce je důležité

vymyslet optimální postup a 1 2 3 4 5 dosáhnout zapojení všech
časový plán účastníků

11. Chtěl bych mít kancelář (pracovnu) upravenou

působivě a elegantně 1 2 3 4 5 jednoduše a prakticky

12. Když je spolupracovník chválen za něco, na čem mám svůj podíl i já,

jsem zticha, protože on si asi 1 2 3 4 5 ozvu se, abych
uznání zaslouží více dosáhl spravedlnosti

13. Nejlepších výsledků jsem vždy dosahoval

pokud jsem byl odkázán sám na sebe 1 2 3 4 5 ve spolupráci s druhými

14. Hodně mě zlobí, když

si lidé nevšímají mých výsledků 1 2 3 4 5 když se práce nedaří
a nedaří

15. Ve vedoucím postavení bych rád

usiloval o upevnění přátelské 1 2 3 4 5 řídil pracovníky a
atmosféry na pracovišti odměňoval je

16. Kdybych měl chatu, většinou bych tam trávil volný čas

prací na zlepšování interiéru i exteriéru 1 2 3 4 5 zábavou s přáteli

17. Ve velké firmě bych byl raději

předsedou správní rady 1 2 3 4 5 výkonným ředitelem, který řídí chod firmy

18. Ve společnosti raději

poslouchám zážitky jiných lidí 1 2 3 4 5 vykládám sám o svých zážitcích

Tabulka pro vyhodnocení dotazníku

<i>výsledné skóre</i>	<i>daná potřeba vaši životní dráhu:</i>
-25 až -5	skoro vůbec neovlivňuje
-4 až 4	ovlivňuje pouze částečně
5 až 25	ovlivňuje do značné míry

Příloha č.3 – Dotazník temperamentu

Instrukce:

Upřímně posuďte své vlastnosti a obvyklé chování a za každou kladnou odpověď si počítejte 1 bod

T1: 1.jste uspěchaný; 2.vznětlivý; 3.netrpělivý; 4.přímočarý ve vztahu k ostatním lidem; 5.dáváte iniciativně nejrůznější návrhy; 6.jste neústupný; 7.pohotový a rozhodný v hádce; 8.pracujete nárazově, nesystematicky; 9.máte sklon riskovat; 10.jste urážlivý; 11.mluvíte rychle; 12.jste nevyrovnaný a máte sklon reagovat ukvapeně; 13.jste iniciativní a aktivní; 14.nesnášíte nedostatky; 15.máte výraznou mimiku; 16.jste schopen jednat a rozhodovat se rychle; 17.neustále tíhnete k novému; 18.máte prudké, trhavé pohyby; 19.jste houževnatý při dosahování vytyčeného cíle; 20.máte sklon ke změnám nálady?

T2: 1. jste veselý a optimistický; 2.energický a podnikavý; 3.často nedovedete započatou věc až do konce; 4.máte sklon podceňovat sám sebe; 5.jste schopen rychle si osvojit nové; 6.jste nestálý v zájmech a náklonnostech; 7.lehce prožíváte neúspěchy a nepříjemnosti; 8.snadno se přizpůsobujete různým podmínkám; 9.se zápalem se použítte do čehokoli nového; 10.rychle zchladnete, když vás něco přestane zajímat; 11.rychle se zapojujete do nové práce a umíte se snadno přeorientovat z jedné práce na druhou; 12.těžce snášíte jednotvárnou, všední, velkou trpělivost vyžadující práci; 13.jste společenský, necítíte stísněně se před lidmi, které vidíte poprvé; 14.jste odolný vůči zátěži; 15.mluvíte hlasitě, rychle, zřetelně, používáte při tom živých gest a výrazné mimiky; 16.dokážete se ovládnout i v neočekávané, složité situaci; 17.máte obvykle dobrou náladu; 18.rychle usínáte a snadno se probouzíte; 19.jste často nesoustředěný; 20.občas se rozhodujete ukvapeně?

T3: 1.jste klidný a chladnokrevný; 2.důsledný a rozvážný; 3.opatrný a obezřetný; 4.umíte čekat; 5.jste spíše mlčenlivý; 6.máte klidnou, rovnoměrnou řeč s přestávkami, bez prudce vyjádřených emocí, bez gestikulace a výrazné mimiky; 7.jste zdrženlivý a trpělivý; 8.co jednou začnete, to dokončíte; 9.neplýtváte silami; 10.přísně dodržujete životní a pracovní rozvrh, který jste si vypracovali; 11.snadno potlačujete náhlá vzplanutí; 12.jste málo přístupný chvále a pokárání; 13.jízlivosti na svou adresu přijímáte shovívavě; 14.jste

stálý ve svých vztazích; 15.pomalů se zapojujete do práce a přeorientoáváte na jinou činnost; 16.chováte se ke všem stejně; 17.máte ve všem rád přesnost a pořádek; 18.těžko se přizpůsobujete nové situaci; 19.je vám vlastní sebekázeň a sebeovládání; 20.jste stálý ve svých zájmech?

T4: 1.jste plachý a ostýchavý; 2.v nové situaci ztrácíte hlavu; 3.dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi; 4.nevěříte ve své síly; 5.snadno snášíte samotu; 6.při neúspěších cítíte skleslost a rozpaky; 7.máte sklon uzavírat se sám do sebe; 8.rychle se unavíte; 9.mluvíte slabou, tichou řečí, jež někdy přechází do šepotu; 10.mimoděk se přizpůsobujete charakteru toho, s nímž rozmlouváte; 11.jste -vnímavý až k slzám; 12.neobyčejně přístupný chvále a pokárání; 13.máte vysoké nároky na sebe a na lidi kolem vás; 14.jste náchylný k podezřívavosti a k přehnaným obavám; 15.jste až chorobně citlivý a snadno zranitelný; 16.nadmíru urážlivý; 17.uzavřený a nespolečenský, s nikým se nedělíte o své myšlenky; 18.málo aktivní; 19.bez reptání pokorný; 20.snažíte se často vyvolat soucit a pomoc ostatních ?

Tabulka pro vyhodnocení dotazníku

Hodnota	Počet %	Cholerik	Sangvinik	Flegmatik	Melancholik
<i>Podprůměrná</i>	0 – 25	19 a méně	23 a méně	13 a méně	12 a méně
<i>Průměrná</i>	26 – 75	19,1 – 33	23,1 – 39	13,1 – 31	12,1 – 27
<i>Nadprůměrná</i>	76 – 100	33,1 a více	39,1 a více	31,1 a více	27,1 a více

Příloha č. 4 – Dotazník náchylnosti ke stresu

1. Obtížně se soustředuji.
2. Nedokážu se radovat ze svého studia.
3. Připadám si fyzicky „vyždímaný(á)“.
4. Nemám chuť pomáhat svým spolužákům.
5. Pochybuji o svých intelektových schopnostech.
6. Jsem sklíčený(á).
7. Jsem náchylný(á) k nemocem.
8. Pokud je to možné, vyhýbám se rozhovorům se spolužáky.
9. Mám problémy s logickým uvažováním při řešení úkolů.
10. V konfliktních situacích ve škole se cítím bezmocný(á).
11. Mám problémy se srdcem, dýcháním, trávením apod.
12. Frustrace ze školní práce narušuje moje soukromé vztahy.
13. Jsem zapomnětlivý.
14. Jsem vnitřně neklidný(á) a nervózní.
15. Cítím tělesné napětí.
16. Vyjadřuji se posměšně o svých spolužácích.
17. Učení omezuji na pouhé „biflování“ učiva bez jeho porozumění.
18. Trpím nedostatkem uznání a ocenění.
19. Trápí mě poruchy spánku.
20. Vyhýbám se účasti na mimoškolních aktivitách.
21. Hrozí mi nebezpečí, že ztratím přehled o dění v oboru svého zájmu.
22. Cítím se ustrašený(á).
23. Trpím bolestmi hlavy.
24. Můj zájem o pěstování ušlechtilých koníčků zaostává.

Tabulka pro vyhodnocení testu

Míra zasažení	Kognitivní oblast	Emocionální oblast	Tělesná oblast	Sociální oblast
<i>nízká úroveň zasažení</i>	6 – 11	6 – 12	6 – 11	6 – 10
<i>střední úroveň zasažení</i>	12 – 16	13 – 17	12 – 16	11 – 15
<i>vysoká úroveň zasažení</i>	17 – 30	18 – 30	17 – 30	16 – 30

Příloha č. 5 – Získaná data ke statistické analýze

	PO	POTŘEBY			TEMPERAMENT V %				STRES			
	KO	V	P	M	CH	S	F	M	K	C	T	S
1	17	-4	7	-3	39	32	3	26	13	17	12	14
2	12	-1	5	-5	41	23	9	27	18	16	15	18
3	41	-6	5	1	25	22,5	30	22,5	19	19	14	16
4	23	-2	7	-3	12	24	36	28	15	14	16	11
5	6	9	-2	-7	21	21	30	28	13	12	13	13
6	25	7	-8	1	22,5	36	19	22,5	15	16	12	15
7	21	2	0	-2	23	20	20	37	10	14	16	11
8	58	1	9	-10	32	30	23	15	17	16	13	15
9	20	-2	1	1	35	15	35	15	18	22	19	19
10	36	-3	3	0	25	25	19	31	17	17	15	13
11	13	-5	2	3	25	15	25	35	11	13	12	7
12	8	7	1	-8	17,6	26,5	26,5	29,4	16	14	14	15
13	8	2	5	-7	23	27	27	23	13	15	17	15
14	9	-2	4	-2	24	18,6	21,4	36	16	14	14	19
15	9	4	1	-5	42	42	8	8	13	14	14	11
16	25	-4	6	-2	20	25	15	40	18	17	17	15
17	12	0	5	-3	18	50	18	14	15	12	9	14
18	14	1	-5	4	29	33	30	8	12	11	14	12
19	16	4	3	-3	20	40	20	20	8	2	14	7
20	10	-6	14	-8	16	4	40	40	9	13	12	8
21	8	6	4	-4	23,53	11,77	26,5	38,2	12	20	17	13
22	25	4	6	-10	25	45	20	10	11	12	11	9
23	19	-7	6	1	15	55	15	15	15	14	10	14
24	10	-8	0	8	40	38	14	8	12	13	18	13
25	44	5	2	-7	32	21	9	38	20	22	20	17
26	35	1	4	-5	30	10	27	33	13	20	13	14
27	15	6	4	-10	29,27	39,02	9,76	21,95	12	13	16	14
28	15	8	-4	-4	12	20	48	20	16	17	16	14
29	19	-4	5	-1	30	20	23	27	15	18	11	14
30	22	-3	6	-3	43	40	3	14	20	21	20	15
31	15	-2	-2	4	15	11	37	37	8	10	15	16
32	23	1	6	-7	10	25	30	35	15	18	16	15
33	25	3	8	-11	15	25	40	20	10	14	14	10
34	3	-3	7	-4	28	48	16	8	17	12	11	16
35	12	-8	14	-6	14,3	25	21,4	39,3	16	13	10	10
36	40	0	3	-3	11,1	44,4	25,9	18,6	12	15	13	11
37	2	0	2	-2	32	47	12	9	7	13	10	8

	PO	POTŘEBY			TEMPERAMENT V %				STRES			
	KO	V	P	M	CH	S	F	M	K	C	T	S
38	39	4	7	-11	23	23	37	17	15	13	13	11
39	21	1	0	-1	22	13,5	33,5	31	10	17	12	14
40	49	2	4	-6	16	36	36	12	13	14	16	13
41	13	-3	5	-5	23	45	15	17	15	13	9	17
42	5	-5	-1	6	38	32	8	22	14	18	10	18
43	43	-7	11	-4	27,8	44,4	16,7	11,1	18	14	11	20
44	25	-4	6	-2	17,4	56,5	13,05	13,05	12	8	11	8
45	15	-1	2	3	56	36	0	8	12	14	15	11
46	24	-2	5	-3	35	32	6	27	14	15	18	11
47	39	-3	3	-1	34	34	6	26	15	17	21	13
48	7	4	7	-11	19	37	30	14	13	14	11	13
49	38	8	2	-10	26	37	33	4	11	8	8	8
50	45	-8	4	4	15,6	50	9,4	25	16	11	15	14
51	4	-5	7	-2	33	43	7	17	16	12	15	10
52	21	-4	0	4	22	9	31	38	13	20	19	14
53	5	4	-4	0	29	42	22	7	9	10	9	9
54	2	2	2	-4	14,3	21,4	14,3	50	11	12	10	7
55	14	-4	9	-5	32	52	3	13	15	15	20	9
56	22	4	6	-10	21	31,6	31,6	15,8	12	13	14	10
57	10	-1	6	-5	18,5	51,9	29,6	0	11	8	8	12
58	9	2	2	-4	15,6	34,4	43,7	6,3	7	8	8	9
59	6	0	2	-2	7	13	37	43	13	20	19	15
60	34	-10	7	3	32	64	4	0	11	8	8	12
61	38	-5	9	-4	34,5	44,8	0	20,7	16	13	17	13
62	5	-3	11	-8	14,7	20,6	29,4	35,3	19	18	15	15
63	38	-2	9	-7	29	57	11	3	15	14	12	17
64	12	1	6	-7	17	31	21	31	18	14	18	14
65	2	-7	10	-3	29	32	10	29	14	18	15	15
66	18	-5	5	0	31	34	7	28	13	15	12	11
67	13	-8	9	-1	5	45	30	20	16	22	12	13
68	13	-4	6	-2	17	31	21	31	16	21	13	13
69	5	-3	-3	6	20	28	39	13	8	10	16	7
70	44	-5	5	0	47	19	6	28	20	22	20	20
71	35	2	4	-2	9	45	30	16	11	8	11	9
72	35	-3	2	-5	44	11	18	27	12	11	10	14
73	21	-6	6	0	16	14	35	35	10	15	17	11
74	31	-10	4	6	0	15	75	10	15	9	11	11
75	5	6	4	-10	20	20	37	23	12	10	15	9
76	8	2	6	-8	25	50	14,3	10,7	16	14	13	15
77	32	8	3	2	10	13	42	35	15	17	9	13
78	13	-3	3	0	18	21	27	34	16	16	12	14
79	18	3	9	-12	37	33	10	20	12	16	9	11

	PO	POTŘEBY			TEMPERAMENT V %				STRES			
	KO	V	P	M	CH	S	F	M	K	C	T	S
80	12	0	9	-9	30	20	20	30	11	9	9	10
81	24	2	0	-2	29,5	18,5	26	26	14	17	19	14
82	3	-6	13	-7	21	26	24	29	11	13	14	15
83	46	3	-1	-2	28	43	18	11	16	15	11	13
84	19	-6	7	-1	36	39	11	14	17	14	14	12
85	21	0	6	-6	16	30	36	18	11	12	12	9
86	21	-4	8	-4	46	38	4	12	15	14	18	17
87	19	7	-1	-6	27	27	22	24	15	20	19	13
88	28	3	1	-4	31	49	17	3	18	19	14	15
89	8	-12	18	-6	29	48	10	13	15	12	15	13
90	2	-7	14	-7	19	14	39	28	11	16	13	14
91	11	-2	10	-8	44	26	22	8	10	8	12	7
92	19	-9	6	3	28	16	16	40	16	19	12	14
93	22	-5	5	0	16	10	39	35	19	17	15	18
94	8	-5	11	-6	21,9	40,6	15,6	21,9	13	15	8	12
95	21	-8	9	-9	5	44	35	16	20	20	22	20
96	34	1	4	-5	40	20	17	23	14	20	16	20
97	20	4	-1	-3	19	23	27	31	16	16	13	16
98	11	-4	6	-2	46	35	5	14	19	19	11	14
99	22	-1	-1	2	22	40	11	27	15	25	14	20
100	42	0	4	-4	27	33	20	20	18	14	16	17
101	16	-6	7	-1	34	51	10	5	17	13	15	13
102	13	1	1	-2	25	35	24	16	17	19	21	17
103	21	-3	8	-5	31	37	19	13	16	13	14	15
104	53	5	0	-5	33	5	38	24	13	13	11	10
105	8	2	4	-6	23,5	44,1	20,6	11,8	13	16	19	13
106	15	10	2	-12	35	24	12	29	16	20	23	13
107	18	-10	14	-4	33	17	29	21	14	14	13	9
108	13	-1	7	-6	23	20	30	27	16	17	14	13
109	24	3	-3	0	21	24	14	41	25	22	21	33
110	9	9	-1	-8	11,7	23,4	41,5	23,4	12	14	12	16
111	11	3	5	-7	11	33	33	23	9	10	11	11
112	14	-5	13	-8	24	31	14	31	13	17	17	9
113	4	6	7	-13	30	39	22	9	17	13	14	10
114	40	3	4	-1	32	49	12	7	11	10	13	11
115	9	-3	9	-6	7	20	40	33	16	15	13	15
116	19	-4	7	-3	19	23	18	40	10	10	15	7
117	21	-5	8	-1	48	40	0	12	10	9	11	10
118	21	0	-2	2	19,5	12,2	29,3	39	16	23	18	19
119	3	8	-4	-4	33	30	30	7	11	11	11	13
120	28	-10	11	1	20	44	24	12	8	11	11	9
121	7	4	12	-16	34	45	16	5	15	17	12	13

	PO	POTŘEBY			TEMPERAMENT V %				STRES			
	KO	V	P	M	CH	S	F	M	K	C	T	S
122	10	0	9	-9	16	64	8	12	16	15	14	14
123	9	0	3	-3	21	35	12	32	14	14	16	16
124	9	-3	2	1	22	38	34	6	12	9	9	10
125	4	1	1	-2	3	26	41	30	15	15	14	19
126	25	3	0	-3	33	33	15	19	12	11	10	10
127	11	-5	2	3	31	41	3	25	14	12	12	6
128	3	-7	13	-6	22	39	22	17	11	10	9	11
129	14	9	-4	-5	24	14	17	45	17	17	10	17
130	16	3	0	-3	23	19	39	19	14	16	13	12
131	7	-8	9	-1	30	16	26	28	12	16	18	14
132	6	-3	2	1	35	39	10	16	15	15	17	13
133	20	4	-1	-3	18	30	30	22	10	10	13	9
134	10	0	6	-6	29	47	15	9	13	16	18	13
135	8	-6	4	2	7	25	50	18	16	19	15	15
136	5	-4	6	-2	42	45	3	10	16	16	14	16
137	10	-5	2	-7	14	14	43	29	11	15	15	13
138	8	-7	4	3	24	32	32	12	12	13	12	16
139	15	-2	5	-5	42	28	19	11	10	12	15	6
140	45	-1	3	-2	23	18	41	18	18	15	15	15
141	7	-6	9	-3	32	36	14	18	14	12	11	7
142	23	1	-1	0	33	33	13	21	19	15	12	7
143	4	-9	7	2	26	43	18	13	14	15	11	9
144	13	-6	16	-10	34,6	26,9	30,8	7,7	13	17	13	13
145	18	3	1	-4	21	57	11	11	13	12	15	9
146	38	-2	7	-5	32	44	8	16	15	13	17	22
147	9	-7	6	1	34	43	20	3	14	13	13	12
148	26	0	4	-4	44,8	34,5	3,5	17,2	15	19	21	19
149	13	-5	3	2	42,5	32,5	10	15	15	10	9	12
150	9	-6	5	1	16	12	32	40	18	14	14	13