



Tento produkt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Číslo projektu	CZ.1.07/1.1.04/01.0036
Název projektu	Elearning na střední zdravotnické škole
Název příjemce	Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Emanuela Pöttinga, Olomouc

Vlastnosti osobnosti
Distanční text

1 Celkový obraz

O modulu

Modul je určený pro studenty 2. ročníku oboru Zdravotnický asistent pro lepší pochopení a zvládnutí učiva. Na modul budou navazovat další moduly v rámci výuky předmětu.

Získané informace využije žák i v jiných odborných předmětech např. v ošetrovatelství, ošetřování nemocných.

Znalost psychologie je nezbytná pro práci ve zdravotnictví, pomáhá zdravotnickým pracovníkům jednak po stránce profesní - jak porozumět nemocným a pomáhá i jim samotným zvládat náročné povolání.

Modul je doplněn cvičením, kontrolními otázkami i autotesty.

Pomůcky a nástroje

V rámci modulu bude student pracovat s počítačem a s doporučenou literaturou. Bude zpracovávat vlastní úvahy o sobě. Toto přispěje k lepšímu poznání sebe sama, k sebepoznání.

Pravidla a konvence

Tučné písmo a podtržení zdůrazňuje důležitost pojmu a informace.

2 Obsah

1. Celkový obraz	2
2. Obsah	3
3. Vrozené vlastnosti osobnosti	4
3.2 Vrozené vlastnosti osobnosti, definice osobnosti, vývojové směry a teorie vývoje osobnosti.	4
3.3 Autotest	7
4. Motivace.	8
4.2 Motivace a její význam.	8
4.3 Autotest	10
5. Schopnosti	12
5.2 Schopnosti a jiné výkonové vlastnosti osobnosti (vědomosti, dovednosti, návyky).	12
5.3 Autotest	14
6. Charakter	15
6.2 Charakter- vztahově postojové vlastnosti osobnosti.	15
6.3 Autotest	16
7. Temperament	17
7.2 Temperament- dynamická vlastnost osobnosti, typologie.	17
7.3 Autotest	20
8. Zájmy, záliby	21
8.2 Zájmy a záliby. Životní plány a cíle.	21
8.3 Autotest	22
9. Potřeby a pudy	24
9.2 Potřeby a pudy.	24
9.3 Autotest	25
10. Seznam správných odpovědí na autotesty	26
11. Rejstřík	27

3 Vrozené vlastnosti osobnosti

Popis lekce:

Lekce vysvětluje a pojednává o osobnosti člověka jako o dynamickém celku. Definuje osobnost a zabývá se vývojovými směry a teoriemi vývoje osobnosti.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

enviromentalistické směry, nativistická teorie, humanistická teorie, holistická teorie, psychosociální teorie, behaviorismus, humanistický přístup, psychoanalýza

Motivace:

Studenti se v lekci seznámí s vývojovými směry a teoriemi vývoje osobnosti.

3.1 Vrozené vlastnosti osobnosti, definice osobnosti, vývojové směry a teorie vývoje osobnosti.

Osobnost člověka.

Osobnost člověka funguje jako integrovaný celek. Je individuálně typický pro každého jedince a ve svých charakteristických rysech i relativně stabilní. Každý člověk je jedinečná osobnost se svými typickými rysy, kterými se liší od jiného člověka.

Osobnost lze definovat jako celek charakteristický :

- Vnitřní jednotou a strukturovaností jeho dílčích složek
- Individuální specifičností, odlišností od jiných osobností
- Vývojovou kontinuitou- tj. relativní stálostí psychických vlastností v průběhu různých vývojových změn

Definice osobnosti :

Osobnost charakterizujeme jako historicky a geograficky podmíněného jedince s osobitým a jedinečným životním slohem a jistým sociálním místem.(J.Souček, 1969)

Popisujeme 3 základní vývojové směry v rámci vývoje osobnosti. Každý vidí pro vývoj osobnosti jako důležité jiné hodnoty :

1.Enviromentalistický směr – zdůrazňuje vlivy prostředí, respektive učení. Představitelem směru je BEHAVIORISMUS – vychází z materialismu a pozitivismu.Základním principem je

předpoklad, že veškeré chování je determinováno působením podnětů z prostředí.

Zakladatelem tohoto směru je J.B. Watson. V roce 1912 teorii blíže popsal a vydal Behavioristický manifest

2. Nativistická teorie – vychází z předpokladu, že duševní vývoj člověka je určený vrozenými dispozicemi a prostředí jej neovlivní. Představitelem tohoto směru je S. Freud. Popisuje 2 základní pudy-pud života a pud smrti.

Teorii propaguje například prof. Jensen. Ten uvádí, že dokonce 82% variability skóre IQ je určeno geneticky a jen zbytek dokáže ovlivnit výchova a prostředí.

3. Humanistická teorie – vychází z vnitřního potenciálu člověka, respektuje také vlivy prostředí a výchovu. Obě složky se navzájem doplňují a plyně na sebe navazují.

Z uvedených vývojových směrů vycházejí teorie osobnosti. Zde je výčet alespoň 5 nejzákladnějších :

1. Holistická teorie – Abraham Maslow
2. Psychosociální teorie – Erich Fromm a Erik Erikson
3. Behaviorismus – I.P. Pavlov
4. Humanistický přístup- Carl Rogers
5. Psychoanalýza – S. Freud

1. Holistická teorie

Vychází z hierarchického uspořádání potřeb. Lidské potřeby rozlišuje na potřeby nižší (zajišťují fyziologické přežití organismu-např. potřeba bezpečí) a na potřeby vyšší (zajišťují duševní pohodu a rozvoj osobnosti – např. potřeba přináležitosti, potřeba lásky a úcty). Toto uspořádání znamená, že potřeby nižší musí být uspokojeny dříve, než potřeby vyšší. Představitel této teorie je Abraham Maslow (1908-1970)

2. Psychosociální teorie osobnosti

Teorie definuje osobnost jako celek zděděných a získaných duševních vlastností , které jsou pro jedince příznačné a činí ho jedinečným. Rozlišuje 2 složky osobnosti – charakter a temperament.

Počítá s 5 hlavními potřebami člověka – potřeba vztažnosti, potřeba transcendence, potřeba zakořeněnosti, potřeba identity a potřeba orientačního rámce

Představiteli teorie jsou Erich From a Erik Erikson

3. Behaviorismus

Směr uznává pozorovatelné chování živých organismů. Lidské chování může být naučeno a pak zase odnaučeno.

Představitel teorie je I.P.Pavlov. Klasické podmiňování je založeno na spojení 2 podnětů – podmíněném (například zvonek) a nepodmíněném (například maso) při známém pokusu se psy.

4. Humanistická teorie

Středem teorie je vlastní já – zdůrazňuje jednotu a jedinečnost každého jedince. Člověka chápe jako proces , ne jako hotový výtvar. Sebepojetí je formováno rodiči a dalšími osobami v životě jedince.

Představitelem teorie je Carl Rogers. Ten zavedl a užil pojem dobrý život – jako proces, způsob života jak lidé žijí.

5. Psychoanalýza

Představitel teorie je Sigmund Freud (1856-1939), který popsal Oidipovský komplex- je to nevědomý erotický vztah a incestní přání dítěte vůči rodiči opačného pohlaví, přičemž rodič stejného pohlaví je vnímán jako sok. Teorie je základem psychoterapie.

Struktura osobnosti může být chápána jako ledovec- vědomí-podvědomí-nevědomí. Osobnost je uzavřeným systémem.

Osobnost je soustava vlastností osobnosti. Vlastnost osobnosti je ta stránka osobnosti, na kterou usuzujeme z chování jedince.

Vlastnosti osobnosti se vyznačují mnoha znaky, které se berou v úvahu při jejich hodnocení. Patří k nim :

stálost (konzistence) - rozumí se, jak je vlastnost stálá (pracovitost)

časové trvání- chápeme, jak dlouho vlastnost trvá, zda se časem mění nebo ne (láska k dítěti)

pronikavost (převládání nad ostatními) - vlastnost je tak silná, že ostatní může utlumot (strach z budoucnosti)

hierarchičnost (stupňovité uspořádání) - v každé životní etapě upřednostňujeme jinou vlastnost jako nejdůležitější (v mládí dravost, budování kariéry)

polarita (protikladnost) - vlastnosti se mohou chovat protikladně (radost vystřídá smutek. Velmi rychle se střídají u malých dětí.)

Osobnost je dynamická, to znamená, že se neustále mění v souvislosti s vlastním vývojem. Přesto je osobnost relativně stálá a mnohé své vlastnosti si zachovává po léta. Osobnost každého člověka je jednotou stálého a dynamického.

Vlastnosti se dělí na vrozené a získané. Vrozené vlastnosti jsou podmíněny dědičně. Týkají se vlastností nervové soustavy, projevují se v temperamentových vlastnostech a vlohách. Získané vlastnosti člověk získává postupně během života v důsledku vlastní aktivity , výchovy a sebevýchovy. Velkou roli hraje společnost, do které se jedinec narodil. Velký vliv mají vedle rodiny také kamarádi a přátelé, především v pubertě a mladé dospělosti. Teto vliv může být kladný (vztah ke sportu) nebo i záporný (party, skupiny, sekty).

3.2 Autotest

1. Osobnost definujeme jako
 - a. jednu typickou vlastnost člověka
 - b. charakter člověka
 - c. temperament jedince
 - d. soustavu vlastností vrozených a získaných, integrovaný celek
2. Vlastnosti osobnosti se vyznačují
 - a. stálostí, časovým trváním, pronikavostí, hierarchičností a polaritou
 - b. stálostí, pronikavostí, hierarchičností, polaritou a temperamentem
 - c. časovým trváním, pronikavostí, hierarchičností a polaritou
 - d. nestálostí, časovou neomezeností, pronikavostí a polaritou
3. Vrozené vlastnosti jsou
 - a. získané a týkají se nervové soustavy
 - b. dědičné a týkají se nervové soustavy
 - c. dědičné a týkají se cévní soustavy

4 Motivace.

Popis lekce:

Lekce seznamuje studenty s významem slova motiv, popisuje, co jsou to motivy. Blíže se věnuje motivaci ve škole a pak významu motivace pro léčbu nemocných.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

motivace, motiv

Motivace:

Lekce má význam pro pochopení motivace v životě člověka. Zamýšlí se nad nutností motivace pro život jedince.

4.1 Motivace a její význam.

Motivace je psychologický proces vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal.

Motiv bývá označován jako hybná síla jednání a chování člověka, jako jakýsi “hnací motor“, který žene člověka dopředu.

Motivy jsou osobní příčiny určitého chování – jsou to pohnutky, psychologické příčiny reakcí, činností a jednání člověka zaměřené na uspokojování určitých potřeb.

Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby, ostatní formy se vyvíjejí z potřeb.

Potřeba je stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co nás vede k činnostem, jimiž tuto potřebu uspokojujeme. Potřeby dělíme na:

1. Primární- biologické, prvotní (bezpečí, potřeba spánku, dýchání.)

2. Sekundární-psychické a kulturní potřeby(psychické-potřeba sdružování, péče a pomoci, potřeba tvorby- tvorba a práce, kulturní-potřeba poslouchat hudbu, pravidelně číst)

S motivací se setkáváme v běžném životě denně. Většinou to, co nás baví v sobě skrývá určitou sílu, čili motiv.

Co jsou to motivy ?

Motivy jsou vnitřní hybné síly jednání a chování člověka.

Motivy pro lidské činnosti vycházejí z nitra člověka, nazýváme je impulsy. Většinu motivů si člověk uvědomuje, jsou to uvědomované motivy.

Motivem bývá označován proces aktivity vyvolané motivem a končící realizací motivu.

Motivace- termín vznikl z latinského movere = pohybuji. Motivace se chápe jako :

Příčinu pohybu, stavu

Jako psychický stav organismu a následnost změn

Jako determinant směru aktivity

Jako příčinu rozhodování

Hodnotová orientace :

Vzniká při motivovaném chování, posuzuje a hodnotí všechny podněty z hlediska vzniklých motivů. Týká se podnětů působících při motivačním chování i cílů chování.

Rozdíly :

V motivaci chování jsou individuální rozdíly- ty se týkají intenzity a způsobu uspokojování potřeb. Totéž jednání člověka může mít rozdílnou motivaci.

Motivace a léčení nemocných :

U pacienta – momentální dominující motivy. Mohou být pozitivní (obava o děti- snaha se co nejdříve uzdravit) nebo negativní (nemám pro koho žít, všichni čekají na dědictví).

U zdravotnických pracovníků - motivace k povolání. Proč chci pomáhat lidem? Proč jsem si toto povolání vybrala? Pracuju ráda s lidmi? Jsem ráda v kontaktu s lidmi? Jak mohu pomoci?

Motivace ve škole.

Motivace ve škole má své nezastupitelné místo. Jedná se o motivaci ve vztazích žák- učitel a žák- učivo. Motivace ve vzdělávání je velmi důležitá. Má na ni vliv celá řada faktorů a skutečností. Uvádím některé z nich :

- Pokud učitel má tu „smůlu“, že učí žáka předmět, který ho nebaví nebo ke kterému má dokonce odpor, je motivace velmi složitá (například některé dívky odmítají matematiku nebo fyziku, hoši zase dějepis apod.). Jednodušší situaci mají učitelé na odborných školách, kteří vyučují odborné předměty. Studenti, kteří zde studují si většinou školu vybrali právě z důvodu preference dané odbornosti. V tom případě je motivace vcelku jednoduchá- žáka předmět baví a zajímá.(Studentky zdravotnické školy se těší na praxi na dětské oddělení. Ke studiu na škole je přivedla touha pracovat s malými dětmi.)

- Vztah žáka k učiteli- velkou roli zajisté hrají sympatie a naopak antipatie. Učitel- profesionál by se měl chovat ke všem žákům stejně, neměl by někomu nadřazovat a jiného studenta nedoceňovat. Toto platí ale i opačně, také žáci mají své oblíbené a neoblíbené učitele. Oblíbený učitel žáka snadno motivuje pro předmět, který učí.
- Probíraná látka – žáka může v rámci předmětu zajímat jedno téma více než druhé. Pokud zrovna učitel vyučuje téma, které žák zná a baví ho, je opět motivace snadná.
- Prostředí třídy- pokud učitel vyučuje ve světlé třídě, kde je přiměřené teplo, není slyšet hluk z ulice, má k dispozici vhodné didaktické pomůcky, pak je opět motivace – zaujetí žáka pro výuku snazší.
- Střídání činností během vyučovací hodiny- pro udržení pozornosti a zvýšení motivace je vhodné střídat během hodiny činnosti- skupinová práce, výklad pomocí prezentace, skládkové učení, brainstorming, učení se navzájem. Toto zajistí delší udržení pozornosti žáků.
- Klima třídy- jsou třídy, kde je příjemné a tvůrčí klima, ale vyskytují se i třídy, kde jeden žák nebo skupinka nedisciplinovaných žáků dokáží narušit celou hodinu a tím pádem i motivaci ostatních pro práci v hodině. Učitel se do takové třídy netěší a i tato skutečnost má vliv na výsledek vyučovací hodiny.
- Doba výuky- má velký vliv na motivaci pro výuku. Pokud je výuka zařazena v rozvrhu na konečné vyučovací hodiny nebo na hodiny bezprostředně po obědě, dostavuje se u žáků fyziologický útlum a tím dochází i k poklesu motivace.

Z výčtu je patrné, že motivace je pro náš život nutná, ať se to týká našich zálib a koníčků nebo naší práce. Není možné, aby člověk v životě dělal jen věci, které ho baví a těší. Je nutné, aby se člověk naučil vykonávat také činnosti neoblíbené dobře, rychle a účelně a aby si je zbytečně nehaněl a nevytvářel si k nim odpor (malování, velký úklid, nákup apod).

4.2 Autotest

4. Co jsou motivy ?

- vrozené a získané vlastnosti
- primární a sekundární potřeby
- vnitřní hybné síly člověka, mají význam pro jeho jednání a chování
- momentální pohnutky člověka

5. Co má kladný vliv na motivaci studenta ve škole ?
- a. vztah s učitelem, probíraná látka, prostředí třídy, klima třídy
 - b. zasedací pořádek ve třídě
 - c. školní pomůcky
 - d. rodiče a zázemí pro studium

5 Schopnosti

Popis lekce:

Lekce popisuje lidské schopnosti a rozdíly mezi jednotlivými stupni schopností. Popisuje také druhy schopností.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

schopnost, nadání, talent, genialita, kreativita, sensomotorické schopnosti

Motivace:

Student se blíže seznamuje se schopnostmi, jejich dělením a stupni. Zamýšlí se nad významem schopností pro lidský život.

5.1 Schopnosti a jiné výkonové vlastnosti osobnosti (vědomosti, dovednosti, návyky).

Schopnostmi nazýváme psychické vlastnosti osobnosti, které jsou předpokladem pro úspěšné vykonávání nějaké činnosti. Schopnosti nelze ztotožnit se zkušenostmi, vědomostmi, dovednostmi a návyky.

Za schopného pokládáme toho, kdo má předpoklady rychle, kvalitně a trvale si osvojit dovednosti a vědomosti k nějaké činnosti (například hra na klavír- naučí se ji snadněji ten, kdo má hudební sluch. Ale naučí se hrát i ten, kdo hudební sluch nemá, ale dá mu to mnohem víc práce a úsilí).

Schopnosti souvisejí s dovednostmi. Dovednost znamená, že se člověk naučí něčemu v takové míře, která mu umožňuje úspěšný výkon v některé oblasti. (Například zdárné vzládnutí autoškoly nám umožní dovedně řídit auto.)

Jako schopnost označujeme předpoklad pro určitou činnost. Schopnosti nejsou vrozené. Vznikají a rozvíjejí se při činnosti na základě vrozených vloh (dispozic). Biologický, vrozený předpoklad pro utváření schopnosti označujeme termínem vloh.

Podle toho, v jaké míře je u jedince schopnost rozvinuta rozlišujeme tyto stupně schopností :

- **Nadání-** vyniká- li člověk nad ostatními v několika oblastech, říkáme o něm, že je nadaný. Nadání označujeme jako soubor rozvinutých schopností určitého druhu, které umožňují výkon v určité oblasti. Například sportovní nadání- označuje soubor schopností, kam patří ohebnost, vytrvalost, radost z pohybu, dobrý fyzický stav, odolnost vůči nemocem apod.
- **Talent-** je vysoce rozvinutý souhrn schopností. Talent umožňuje člověku, aby ve svém oboru dosáhl vynikající výkony. Například talentovaný sportovec se účastní závodů nebo i olympiád.

• **Genialita-** je mimořádně rozvinutý talent, umožňuje vytvořit vrcholná až epochální díla. V oblasti sportu se jedná o světové rekordy.

Schopnosti můžeme popisovat podle druhů činností, ke kterým se vztahují :

- **Obecné-** podmiňují úspěšné vykonávání mnoha činností (moudrost, laskavost, výřečnost). Ztotožňují se s obecnou inteligencí. O inteligentním chování a jednání hovoříme tehdy, když se člověk přizpůsobuje dobře situaci, provádí „rozumný“ rozbor situace a konstruktivně řeší problém. Instinktivní chování můžeme vidět u zvířat, je to chování účelné, stereotypní a změnám se přizpůsobuje pomalu nebo vůbec ne.
- **Specifické-** umožňují úspěšné vykonávání speciální lidské činnosti (herecké, sportovní, umělecké, řečnické, matematické a jiné schopnosti)
- **Primární –** podmiňují rozvoj ostatních schopností. Patří sem především schopnost vnímání, představivosti, intelektu a sociality
- **Sekundární-** jsou to všechny ostatní schopnosti, uplatňují se při konkrétních druzích lidské činnosti (schopnost číst, psát , počítat)

Kreativita – tvořivost- je zvláštní soubor schopností, které se projevují v hledání a nacházení správného a přitom originálního řešení. Tvůrčí schopnost mají architekti, malíři, spisovatelé. Tvořivost je ovlivňována prostředím, ve kterém jedinec žije.

Sensomotorické schopnosti umožňují dosahovat mimořádných výkonů ve sportu, ale i v některých pracovních činnostech (psaní na stroji, pletení). Určitá míra dobré koordinace je nutná pro osvojení si mnoha pracovních dovedností (řemeslné práce, práce s nástroji). Některé činnosti vyžadují dobře rozvinutou jemnou motoriku ruky (psaní, kreslení, modelování, hra na hudební nástroj). Dětem je nutno poskytovat dostatek příležitosti k pohybu, k procvičování obratnosti a zručnosti, aby se jejich pohybové schopnosti dobře rozvíjely.

Výchovou a učením se snažíme rozvíjet všechny druhy schopností, tím napomáháme všestrannému rozvoji osobnosti. Všestranně rozvinutá osobnost prožívá bohatší život a nabízí mnohem širší uplatnění ve společnosti především získáním vyššího vzdělání.

Rozumové schopnosti se zjišťují testy schopností. Jsou to různě dlouhé a různě obtížné soubory otázek a úkolů. Úroveň rozumových schopností bývá vyjadřována bodovou hodnotou, která se nazývá inteligenční kvocient (zkratka IQ). Většina populace má průměrnou inteligenci. Asi 16% lidí je nadprůměrných a zhruba stejné množství lidí je pod průměrem běžné populace.

5.2 Autotest

6. Vyjmenuj stupně schopností

- a. nadání, genialita
- b. nadání, talent, genialita
- c. nadání, úspěšnost, výjimečnost
- d. talent, vrozené schopnosti, motivace

7. Pojem kreativita označuje

- a. soubor získaných vlastností
- b. soubor dědičných vlastností
- c. soubor schopností, které se projevují v hledání a nacházení správného a přitom originálního řešení

6 Charakter

Popis lekce:

Lekce popisuje charakter a základní charakterové vlastnosti osobnosti.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

charakter, empatie, svědomí, odolnost, sebehodnocení, společenské postoje

Motivace:

Student se dozvídá, co všechno může formovat charakter jedince a seznamuje ho s popisem základních charakterových vlastností.

6.1 Charakter- vztahově postojové vlastnosti osobnosti.

Charakterem označujeme souhrn psychických vlastností osobnosti, které se projevují v mravní stránce jejího chování a jednání.

Charakter tvoří morální profil člověka. Charakter je složkou osobnosti a představuje celý komplex vlastností člověka.

Charakter je souhrn všech mravních vlastností člověka, a to vlastností kladných (pravdomluvnost, čestnost, poctivost, pracovitost) i vlastností záporných (lenost, vypočítavost, zákeřnost, závist).

Charakter se formuje převážně působením výchovy a dalších složek vlivů. Velký vliv na utváření charakteru dítěte má rodina a to především vzor rodičů. Dítě se z každodenních situací učí, jak se za daných okolností správně chovat. Tyto vzorce chování si potom pamatuje a podle nich se chová v pozdějším věku a v dospělosti (například se učí od rodičů kladnému vztahu k práci, učí se vážit si práce druhých lidí a žádnou práci nepodceňovat. Stejně důležitá je práce švadleny jako lékařky.)

Mezi základní charakterové vlastnosti můžeme považovat :

- **Vztah k lidem-** kladný vztah k lidem se projevuje v ochotě pomáhat druhým, spolupracovat s nimi, brát na ně ohled. Naopak záporný vztah k lidem se projevuje sobectvím, bezohledností, agresí, pomluvami, podezíravostí. Vztah k lidem zahrnuje v sobě také vztah ke kolektivu (k rodině , ke spolužákům, ke spolupracovníkům). Porozumění druhým nazýváme empatií. Schopnost empatie by měla patřit k základním dovednostem zdravotníků.
- **Vytrvalost** je vlastnost vůle a je nutná k překonávání překážek v životě. Vytrvalý člověk, který jde za svým cílem má šanci na větší úspěch než člověk, který předem všechno vzdává a u ničeho nevydrží. Člověk se slabou vůlí často mění koníčky a někdy i zaměstnání a při sebemenším neúspěchu práci vzdává.
- **Odolnost k zátěži** umožňuje člověku zvládnout obtíže v učení, v práci, v osobních vztazích i

třeba při přírodních katastrofách. Naproti tomu člověk s nízkou odolností (labilní jedinec) snadno v takových situacích selhává.

- **Sebehodnocení** – vztah k sobě, sebepojetí, obraz sebe samého. Sebehodnocení může mít jedinec vysoké, takový člověk se přeceňuje , pouští se do věcí, které není schopen zvládnout, riskuje, hazarduje třeba se zdravím nebo s penězi. Naproti tomu člověk, který se podceňuje si neodvažuje vytyčit žádný cíl, bývá nejistý, trpí trémou a strachem. U mladistvých pozorujeme často kolísavé sebevědomí, střídá se přeceňování a podceňování. Velkou roli hraje parta vrstevníků. Ideální je zdravé sebevědomí, kdy si jedinec klade přiměřené cíle, chová se přirozeně, nepodceňuje se a ani se před ostatními nevyvyšuje.

- **Svědomy** – je složka osobnosti, která hodnotí a řídí naše chování z lidského hlediska. Svědomí se vyvíjí od raného dětství převzetím, zvnitřněním požadavků a norem společnosti. Posuzujeme, jestli je člověk svědomitý, plní si své úkoly a povinnosti nebo naopak nesvědomitý, lajdácký, kdy úkoly neplní a není na něj spolehnutí. Nedostatek odpovědnosti se může projevit v zaměstnání v nedodržování norem, pravidel nebo postupů, v nerespektování řádů a autorit.

- **Společenské postoje** – jsou to postoje k různým společenským jevům a vypovídají o hodnotové orientaci člověka (například postoj k eutanázii, k trestu smrti, k legalizaci potratů).

Jednotlivé složky charakteru jsou navzájem spjaty. Charakter je řídicí složkou osobnosti. Zajišťuje nejvyšší kontrolu a regulaci v jednání člověka. Člověk s kladným charakterem jedná podle určitých zásad a norem. Takového člověka si ceníme v soukromém i pracovním životě , je oblíbený a pro ostatní se může stát vzorem.

6.2 Autotest

8. Termín charakter užíváme pro
 - a. vyjádření zájmů člověka
 - b. označení jedné z typologií člověka
 - c. označení řídicí složky osobnosti, je to souhrn psychických vlastností
 - d. empatii
9. Empatie znamená
 - a. neshody s druhými
 - b. vlastnosti charakteru
 - c. vlastnosti vůle

7 Temperament

Popis lekce:

Lekce popisuje termín temperament. Seznamuje studenta s Hippokratovou , Jungovou a Kretschmerovou teorií temperamentu.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

Temperament, Hippokratova teorie temperamentu, Jungova teorie temperamentu, Kretschmerova teorie temperamentu

Motivace:

Student se dozvídá o teoriích temperamentu. Učí se, že každý jedinec je individuální osobností s jedinečnými vlastnostmi.

7.1 Temperament- dynamická vlastnost osobnosti, typologie.

Temperament je individuálně charakteristický typ reaktivity a dynamiky psychiky.

Představuje formální základ průběhu duševních dějů a projevů chování.

Temperamentové dispozice se projevují v celkové reaktivitě, v emočním prožívání a ve vegetativních reakcích. Temperament představuje spojení mezi tělesnou a psychickou složkou, ovlivňuje individuálně typickým způsobem fyziologické reakce organismu i různé psychické projevy.

Obecné rysy temperamentu :

- Emoční prožívání- jeho intenzita, stabilita a vyrovnanost
- Celková reaktivita- převládající formální znaky chování, intenzita reakcí, jejich stabilita a vyrovnanost.

Typologie temperamentu- temperamentový základ osobnosti je geneticky podmíněný a relativně málo ovlivnitelný vnějšími vlivy, tj. učením. Z toho důvodu se stal oblíbeným kritériem k rozlišování různých lidských typů .

Uvádím 3 nejčastěji popisované typologie temperamentu :

1. Hippokratova typologie temperamentu

Hippokrates (asi 460 - 370 př. n. l.) byl lékař starověkého Řecka. Byl pokládán za otce lékařství. Jeho spisy Corpus Hippocraticum se staly základem středověkého lékařství. Přisuzuje se mu autorství lékařské přísahy – tzv. Hippokratova přísaha, kterou dodnes skládají studenti lékařských fakult při slavnostní promoci. Hippokrates naivně hovořil o 4 tělesných šťávách, jejichž poměr v organismu určuje reakce jedince na okolí.

Rozdělil temperament na 4 typy, které byly rozvíjeny pozdějšími badateli

sangvinik- převažuje krev - vyznačuje se především přiměřenou reaktivitou; na slabé podněty reaguje slabě, na silné silně; dominuje u něho reakce typu „slaměný oheň“ tj. rychlé doznívání zážitku a rychlé změny zaměření; je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud nestálý a lehkovážný, vesele laděný, optimistický, jeho prožitky jsou spíše mělké a stejně tak i jeho city - emocionálně stabilní extrovert

flegmatik- převažuje sliz, hněs - je emočně celkem vyrovnaný, navenek se jeví jako lhostejný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, vykazuje stálost a vcelku spokojenost, klid až a chladnokrevnost či apatii; hlubší vztahy má jen k vybraným osobám; je spíše pasivní a bez velkých životních ambicí a požadavků, nemá rád změny a pohybově je spíše úsporný - emocionálně stabilní introvert

melancholik- převažuje černá žluč - vyznačuje se hlubokými prožitky a spíše smutným laděním, pesimismem a strachem z budoucnosti; život je pro něj často obtížný, usiluje o klid a nesnáší vypjaté situace, vzruchy, hluchost. Jeho city jsou trvalé, ale jejich intenzita se neprojevuje navenek, žije spíše vnitřně; obtížně navazuje kontakty, avšak vztahy, které naváže, jsou trvalé a hluboké - emocionálně labilní introvert

cholerik- převažuje žluč - je silně vzrušivý, má sklon k výbuchům hněvu a k agresi, těžko se ovládá a reaguje často impulzivně, nerozvážně, má sklon „prorážet hlavou zed“, je netrpělivý, panovačný, vyžaduje často od jiných ústupky, je egocentrický, soužití s ním je obtížné. Emocně je labilní, city jsou u něho vyvolány snadno, navenek reaguje rychle, silně, často bez zábran - emocionálně labilní extrovert.

2. Typologie temperamentu podle Carla Gustava Junga.

C.G.Jung položil základy dělení temperamentu v závislosti na přístupu k okolnímu světu.

introvert - člověk žijící především svým vnitřním životem, avšak velmi vnímavý ke svému okolí, přemýšlivý, empatický pozorovatel, rozvážný ve svém jednání a opatrný ve svých citech, sklony k mlčenlivosti v případě neexistence relevantního tématu, preferuje nepřímou komunikaci (e-maily, dopisy, SMS) před hovorem. Ve společnosti preferuje menší skupinky (méně než 5-10 osob) introvertních lidí. V případě nutnosti je po určitou dobu schopen se chovat extrovertně.

extrovert - člověk žijící navenek - povrchní a spontánní => snadno komunikuje a dokáže zahajovat a udržovat i hovor „o ničem“, jedná rozhodně a rychle až zbrkle, po citové stránce je velmi otevřený ale jeho city jsou taktéž povrchní a je méně vnímavý ke svému okolí. Ke spokojenosti potřebuje být v centru dění, nejlépe i pozornosti, tudíž se rád objevuje na akcích s větším množstvím lidí.

Často rozšířeným mýtem je tvrzení, že introvertní osobnost je nevšímavá vůči svému okolí a naopak extrovertní velmi všímavá. Ve skutečnosti je to však obráceně - extrovertní osobnost je sice schopna vjemy ze svého okolí vnímat ve velkém množství, ale méně intenzivně...

Poměr zastoupení v populaci je 3:1, 3 krát více extrovertů než introvertů.

3. Typologie temperamentu podle Ersta Kretschmera.

Typologie vychází ze vztahu mezi tělesnou konstitucí a temperamentem, navazuje na Hippokratovu konstituční typologii. Podle určitých rysů těla vypracoval typologii osobností a nemocí, které tyto osobnosti ohrožují:

pyknik -cyklotymní typ – stavba těla: menší zakulacená postava, slabé svalstvo, kulatá hlava, vyklenuté břicho, psychické vlastnosti: střídá nálady, otevřený, společenský, realistický, ohrožen maniodepresivními duševními onemocněními (střídání nálad bez vnější příčiny - nálady jsou nepřiměřeně dlouhé a nedají se ovlivnit vůlí)

astenik - schizotymní typ - stavba těla: vysoký, štíhlý, úzká ramena, slabé svalstvo, ostrý profil, psychické vlastnosti: uzavřený, jednostranně zaměřený, idealista, málo přizpůsobivý, ohrožen schizofrenií (bludné představy, halucinace, rozpad osobnosti)

atletik - viskózní typ – stavba těla: silně vyvinutá kostra, výrazné svalstvo, široký hrudník, menší lebky s protáhlým obličejem, psychické vlastnosti: klidný, přizpůsobivý, těžkopádný není průkazný sklon k některým z duševních onemocnění

Temperamentové vlastnosti předurčují pravděpodobný způsob reagování na vnější podněty, ale i vztah k podnětům.

Temperamentové rysy osobnosti se pak projevují i ve vztahu k sociálním podnětům, tj. v kontaktu s lidmi. Jejich dispoziční základ ovlivní především :

Způsob chování, celkovou reaktivitu jedince

Způsob zpracování a hodnocení všech podnětů

Potřebou společnosti jako zdroje stimulace, eventuálně opory

Tendence k asertivnímu chování k sebeprosazování ve společnosti

Tolerantností k různým projevům, schopností akceptovat různé chování jiných lidí

Temperament je vrozenou dispozicí, kterou lze ovlivňovat jen v nepatrné míře. Temperamentové projevy jsou zřejmé již v prenatálním období. Během života se projevy mění, v dospělosti nastává zklidnění a ve stáří dochází ke zpomalení osobního tempa.

7.2 Autotest

10. Temperament je

- a. dědičná dispozice člověka
- b. získaná lidská vlastnost
- c. stupeň schopností člověka
- d. typ reaktivity a dynamiky člověka

11. Sangvinik je

- a. člověk nepřizpůsobivý, nevyrovnaný, labilní
- b. člověk melancholický, plačtivý, nepřizpůsobivý
- c. člověk přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, poněkud nestálý, někdy lehkovážný, vesele laděný
- d. člověk obtížně navazující kontakty, avšak preferující vztahy trvalé a hluboké

8 Zájmy, záliby

Popis lekce:

Lekce popisuje zájmy, čím se projevují a jaká druhy zájmů můžeme u jedince vyzorovat.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

zájem, druhy zájmů, vlastnosti zájmů

Motivace:

Zájmy jsou pro člověka po celý život velmi důležité. Člověk s bohatými zájmy prožívá plnohodnotný život. Také pro nemocné jsou zájmy velmi důležité, v uzdravování hrají kladnou roli.

8.1 Zájmy a záliby. Životní plány a cíle.

Zájmy jsou získané motivy, ve kterých se projevuje vztah jedince k určité činnosti, k určitému druhu činnosti.

Zájem se projevuje soustředěním pozornosti v určitém směru, je to trvalé úsilí člověka zabývat se předměty nebo činnostmi, které jsou pro něj poutavé.

Zájem se projevuje :

- Aktivním vyhledáváním předmětu zájmu (student se zájmem o historii čte historické knihy, kupuje si je nebo si je půjčuje, navštěvuje historické památky)
- Úsilím co nejlépe poznat a ovládat předmět zájmu (student zná souvislosti, historické osoby a události)
- Kladným citovým zabarvením činnosti spojené s předmětem zájmu (rád se historii věnuje, na činnost se těší, věnuje jí volný čas, vynakládá na zájem finanční prostředky)

Zájem je aktivačně motivačním činitelem. Zájmy vznikají v činnosti na základě potřeb, vloh, schopností a vztahů. V životě člověka vedou k vytváření „ koníčků „ , které jsou nutné pro seberealizaci člověka.

Zájmy poskytují člověku smysluplné využití volného času. Zájmy se mohou projevovat a vytvářet v nejrůznějších oblastech lidské činnosti (návštěvy sportovních zařízení , četba knih, ruční a řemeslné práce, sběratelství různých předmětů).

Od dětství je nutné pěstovat zájmy dětí a v ušlechtilých zájmech je podporovat. Velmi vhodné je pokračovat v zájmech i v dospělém věku. Toto někdy vyžaduje i toleranci a ohleduplnost partnera. Také ve stáří je velmi dobré, když senior má nějaký zájem a tomu věnuje svůj volný čas.

Druhy zájmů :

- Materiální zájmy- úsilí získávat materiální hodnoty (například sbírky obrazů, skupování nemovitostí apod.) Pokud má člověk dostatečný počáteční kapitál a také nezbytný dostatek odvahy , může díky těmto zájmům zbohatnout a zajistit si život v blahobytu.
- Společenské zájmy- projevují se ve společenské, organizační činnosti. Lidé s těmito zájmy jsou aktivní v různých společenských organizacích a jsou členy politických stran.
- Duchovní (kulturní) zájmy – člověk s těmito zájmy má vysokou úroveň rozvoje osobnosti , je sečtělý, vzdělaný a orientovaný. Rád se vzdělává, rád čte a chodí do kin a divadel.

Vlastnosti zájmů :

- Šířka – tím se myslí mnohostrannost zájmů, jejich pestrost a všestrannost. Život člověka s bohatými zájmy je plný, mnohotvárný a pestrý. Všeestrannost zájmů napomáhá rozvoji člověka. Platí to především v dětském věku, kdy by děti měly být podporovány v rozvoji všestranných zájmů (například dítě po vyučování ve škole navštěvuje v odpoldních hodinách ještě hudební školu, sportovní oddíl a výuku jazyka).
- Hloubka – síla zájmu, určuje míru úsilí a času, kterou člověk zájmu věnuje. Hluboké zájmy pohltní celého člověka a ten zájmu věnuje veškerý svůj volný čas.Někdy může člověk zájmu podlehnout a věnuje mu čas na úkor rodiny nebo zaměstnání.
- Stálost zájmu- znamená, jak dlouho se člověk jednomu zájmu věnuje. Čím déle se zájmu věnujeme, tím získáme větší orientaci v oboru zájmu . Zájmy mohou být pevné, ustálené, trvalé, nebo naopak rychle se měnící, dočasné. Především pro mladší školní věk je typická přelétavost, kdy děti chtějí dělat spoustu činností, ale dlouho u nich nevydrží, nebaví je.

Od předmětu zájmu se může odvíjet v budoucnosti volba povolání a potažmo výběr střední nebo vysoké školy pro další studium. Takto mohou zájmy ovlivňovat životní plány a životní cíle jedince. Ideální je stav, kdy se koníček stane pro jedince povoláním, které vykonává rád a dobře. Takový člověk rád chodí do práce a těší se do ní.

8.2 Autotest

12. Mezi vlastnosti zájmů nepatří

- šířka
- hloubka
- nákladnost
- stálost

13. Popisujeme tyto druhy zájmů

- a. materiální, společenské, duchovní
- b. materiální, sportovní, rodinné
- c. společenské, duchovní, kroužky
- d. hudební, jazykové, tělovýchovné

9 Potřeby a pudy

Popis lekce:

Lekce popisuje dělení potřeb.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

potřeby primární a sekundární, potřeby psychické, potřeby kulturní, Maslowova hierarchie potřeb

Motivace:

Student se seznamuje s hierarchií potřeb, plně přitom využívá své znalosti z ošetrovatelství.

9.1 Potřeby a pudy.

Potřeba se vymezuje jako stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, tj. stav jedince odchylovající se od jeho životního optima.

Potřeby se dělí na potřeby :

primární- biologické, vrozené. Utvářejí se ve vztahu jedinec- příroda (potřeba potravy, dýchání, vyprazdňování, spánku, bdění, tepla, polohy).

sekundární-vznikají na základě interakce jedince se sociálním prostředím.

psychické- potřeba sdružování, potřeba péče a pomoci, potřeba společenské prestiže, potřeba důstojnosti, úspěchu.

kulturní- potřeba vzdělávat se, číst, navštěvovat divadla, kina.

Hierarchie potřeb Abrahama Maslowa (1970) diferencuje lidské potřeby podle jejich vývojové závislosti. Jeho teorie vychází z představy , že jednotlivé okruhy potřeb vytvářejí hierarchizovanou strukturu, určité potřeby mají přednost před potřebami ostatními. Podle této teorie musíme nejprve uspokojit potřeby základní fyziologické a pak jsme otevřeni potřebám dalším. Maslow rozlišuje potřeby primární a sekundární. Nižší , deficitní potřeby (fyziologické potřeby a potřeba bezpečí vycházejí z nějakého nedostatku a zajišťují fyziologické přežití jedince. Vyšší potřeby (potřeba lásky a úcty) zajišťují duševní pohodu a nejvyšší růstové potřeby podporují rozvoj osobnosti.

1. Fyziologické potřeby- potřeba spánku, vyprazdňování, stravy
2. Potřeba bezpečí- je definována jako tendence vyhýbat se neznámým, neobvyklým a potencionálně nebezpečným podnětům a naopak. Patří sem potřeba tělesného bezpečí, řádu a celkové jistoty
3. Vztahové potřeby – mají vždy sociální charakter, vyplývají ze vztahů s ostatními lidmi. Patří sem potřeba lásky a sounáležitosti- to je potřeba být někým akceptován a milován, být začleněný

do nějakého společenství, někam patřit. Dále sem patří potřeba uznání, úcty a sebeúcty- vychází ze skutečnosti, že člověk potřebuje být oceněný a takto si potvrzuje vlastní hodnotu.

4. Potřeba sebeaktualizace- je tendence rozvinout a uplatnit své předpoklady, stát se tím, čím se jedinec stát může. Patří sem touha po poznání a porozumění, duchovního naplnění. Na této úrovni jsou mezi lidmi největší rozdíly.

Při poskytování ošetrovatelské péče v nemocnici musíme dbát na saturaci všech potřeb pacienta. Například i potřeba duchovní péče je pro mnohé nemocné velmi důležitá.

9.2 Autotest

14. Mezi fyziologické potřeby patří

- a. potřeba lásky
- b. potřeba bezpečí
- c. potřeba sebeaktualizace

10 Seznam správných odpovědí na autotesty

1) c; 2) c; 3) b; 4) c; 5) b; 6) c; 7) c; 8) b; 9) c; 10) d; 11) b; 12) c; 13) b; 14) d; 15) ; 16) b; 17) c; 18) d; 19) b; 20) c; 21) b; 22) b; 23) c; 24) ; 25) ; 26) ; 27) ; 28) a; 29) c; 30) b; 31) c; 32) d; 33) a; 34) b; 35) a; 36) c; 37) a; 38) b; 39) c; 40) d; 41) ; 42) ; 43) ; 44) b; 45) a; 46) d; 47) b; 48) b; 49) a; 50) c; 51) c; 52) b; 53) c; 54) b; 55) a; 56) c; 57) c; 58) b; 59) b; 60) a; 61) c; 62) a; 63) c; 64) d; 65) a; 66) b; 67) c; 68) ; 69) b; 70) c; 71) c; 72) ; 73) d; 74) ; 75) c; 76) ; 77)

11 Rejstřík