

Etika versus emoce

kazuistiky pro pracovníky ve zdravotnictví,
ve školství a v sociální oblasti

Milan Rapčan

 GRADA

O autorovi

Mgr. Milan Rapčan

Absolvent Gymnázia v Příboru (1989–1994), pomaturitního studia Všeobecná sestra na SZŠ v Novém Jičíně (1994–1996), oboru učitelství sociálních a zdravotních předmětů pro střední odborné školy na UP v Olomouci (2000–2006).

Jeden a půl roku vykonával civilní službu na oddělení ortopedie NSP Nový Jičín, půl roku na nástupní sesterské praxi tamtéž. Rok pracoval jako sestra v domově pokojného stáří Ostrava Heřmanice, 5 let jako sestra v charitní a ošetrovatelské domácí péči v Kopřivnici, 16 let jako učitel odborného výcviku a odborných předmětů MŠŠ v Novém Jičíně. Je autorem interních skript somatologie, ošetrovatelství, ošetrovatelské péče.

Většina příběhů je shromážděna z období 25 let mého působení v oblasti zdravotnictví, sociální sféry a školství. Některé příběhy jsou však i z doby vzdálenější. Pointu toho, co si z příběhu odnést, nechávám na čtenáři, nechci ji komentovat. Záměrem je střídat kladné se záporným, i když ty záporné příběhy budou převažovat. Asi máte také podobnou zkušenost, že na některé události nejde snadno zapomenout. Jelikož se jedná o skutečné příběhy skutečných lidí, a to i mé vlastní, chci záměrně mást místem, osobou a časem, aby nikdo nebyl dotčen či označen. Knihu jsem rozdělil na úvodní část – Putování k pramenům lidské duše (poznatky o lidské psychice) – a kategorie příběhů ze zdravotnictví, ze školství a sociální sféry.

Etika versus **emoce**

kazuistiky pro pracovníky ve zdravotnictví,
ve školství a v sociální oblasti

Milan Rapčan

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Mgr. Milan Rapčan

ETIKA VERSUS EMOCE

kazuistiky pro pracovníky ve zdravotnictví, ve školství a v sociální oblasti

Recenzentka:

Prof. PaedDr. et Mgr. Eva Zacharová, Ph.D.

© Grada Publishing, a.s., 2021

Cover Photo © depositphotos.com 2021

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 8109. publikaci

Odpovědná redaktorka Bc. Gabriela Glezgová

Sazba a zlom Josef Lutka

Počet stran 136

1. vydání, Praha 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

ISBN 978-80-271-4351-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4350-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-3075-7 (print)

Obsah

O autorovi	2
Slovo úvodem	8
Putování k pramenům naší duše	10
1. Obecná psychologie	12
2. Psychologie osobnosti	13
3. Sociální psychologie	20
4. Komunikace	28
5. Zdravotnická psychologie	34
6. Syndrom vyhoření	42
Příběhy ze zdravotnictví ...	46
Já nechci umřít	46
Tracheostomie	46
Bazální stimulace	46
Paskov	47
Aktivní sestra	47
Bachyně	47
Intimita	48
Revers	49
Sportovec	49
Roztažené nohy	49
Zubaři	50
Důtka	50
Krteček	50
Zabiju tě	51
Sádra s úsměvem	51
CT	51
Zlatozubá	52
To tě nemůže bolet	52
Apendix	52
Jsme profesionálové	53
Slepotá	53
Prst	54
Zlatý pan doktor	54
Ortel	54
Operační tým	55
Dárce	55
Nebolelo to	56
Otevři tu hubu!	56
TBC	56
Líná oška	57
Práh	58
Cola	58
Stesk	59
První praxe	59
Mladý primář	60
Jako vyměněná	60
Bez analgetik	61
Zánět ledvin	61
Odchod	61
Lékař s velkým L	62
Mám tu krev vylít do hajzlu?	62
Jeden ležák	63
Milý a obětavý	63
Dotyk	64
Slzička	64
Kopretinka	64
Služba	65
Budou šlapat jak hodinky	65
Úleva	66
Hanba	66
Dezinfekce a elektrokauter	66
Bezva dvojka	67
Shledání řízeno shůry	67
Měla bys to vědět	68
Výšetření	68

Umyjte se sama	69	Čekala jsem všechno	89
Nepadly jsme si do oka	70	Uklidnil mě	91
Uzliny	71	Nezapomenutelná předávka	91
Přiděláváš práci	71	Jiná vizita	91
Zodpovědný postup	71	Ty už brzy taky půjdeš	92
200 Kč	72	Ortodoncie	92
Hojič duší	72	Zašpiněná postel	92
Babička	73	Zasklila nádor	93
Zvratky	74	Sál jen pro mě	93
Klyzma	74	Zvukovod	93
Vstřícnost	74	Dar	93
Nikdy jsem to nezažila	74	Bloudění	94
Jak sis to mohla dovolit!	75	Lampička	94
Stále se to učím	76	Exituje	95
Co je to za tablety?	76	Na kus řeči	95
Bomba	77	Pekelná úča	95
Uši jako nové	77	To sníš!	95
Dělejte si, co chcete	78	Seřval mámu	96
Poznámky	78	Výšetření od stolu	96
Úraz ve spánku	78	Nejsme tu vítáni	96
Tatínkova holčička	79	Nehet	97
Sluníčko pro hysterku	80	Zaonačený slib	97
Pomůžes mi s taťkou!	80	Zubařský tandem	97
Kvůli lidem	80	Běž k němu, já to dodělám	97
Nahota	81	Nemůžete	98
Obdarování	81	Už mu můžu sbalit věci na cestu?	98
Byla na nás zlá	81	Špatná dieta	98
Sáňkování	82	Obětavý chirurg	98
Patologie	82	Medik	99
Sousedská výpomoc	82	To je hezký krček	99
Bady	83	Laskavá	99
Operace mi splnila sen	83	Rehabilitace	99
Sál čeká!	84	Pokořená dáma	100
Průvodce při CT	85	Úlek	100
Intubace	85	Panička	100
Milý ostříž	86	COVID-19	101
Já jsem tady doktor!	86	Respirátor	101
Omyl	86	Příběhy ze školství	102
Utrpení	86	Vzor	102
Na pozorování	87	Šikana	102
Stehy	87	Trauma	102
Stomasestra	87	Knoflík	102
Smrt v kurtech	88	Loučení	103
Sestro, Vy jste anděl	88	Tráva	103
Mísa	89	Z vysoka na to seru	103
Pohled z druhé strany	89		

Moje nejoblíbenější paní učitelka	103	Dám vás k soudu	116
Bezva učitel	103	Matka třídní	117
Chůva	104	Žárlivost	117
Nemusela mě	104	Nezkušovaná blbost	118
Schránka důvěry	104	Ochrana se otočila proti ní	118
Vděčnost	105	Kabinet	118
Troufalost	105	Konformita	119
Chvála ji předcházela	106	Trapná poznámka	119
Syn	106	Jsi super	120
Nábytek	106	Pasivita	120
Gumová bitva	107	Vedoucí učitelka	121
Výběr	107		
Osudová láska	107	Příběhy ze sociální oblasti	122
Posun klasifikace	108	Pokušení	122
Úsměv a prst	108	Embolie	122
Už jsem to nemohla vydržet	108	Miluji Tě	122
Kafe a vyberte si	109	Milosrdný despota	123
Pomluvy	109	Plavky	123
Vánoční stromček	109	Inzulin	123
Nemoralizuj mi třídu	109	Ted' snídáme!	124
Bohémové	109	To není naše práce	124
Hasičské školení	110	Světice	124
Bulneme to	110	Hluchá paní	124
Bylo nám ctí	110	Důležitá sestra	125
Antitalent	111	Strejda	125
Úžasná osoba	111	Stížnost	125
Poprsí	111	Vášeň	126
Ona a její milácci	111	Zklamání	126
Premiéra	111	Pamatuj, Ty jsi tady SESTRA	126
Svinské počty	112	Ostuda	126
Pátý předmět	112	Komentáře	127
Všichni kluci budou vojáci	112	Netlačit tak na pilu a dary nebrat	127
Učitelé také podvádějí	113	Ateisti	128
Herda	113	Strach z návratu	128
Turisták	113	Smetišťe	129
Moje migréna	113	Ing.	129
Máme Tě na háku	113	Azylák	130
Nezapomenutelný převaz	114	Nečum a ser	130
Láskyplná kolegyně	114	Digitální vybavení	131
Křída	114	Dozorce	131
Vrba	114	Úžasný svět	131
Kontrast, kterým uzrálý plody	115	Ctitelky	132
Komplot velké šestky	115	Spříznění	132
Marihuana	115	Návštěvy	133
Drzáňa	116		
Teroristka	116	Poznámka autora	135

Slovo úvodem

Tato kniha má být jakýmsi volným pokračováním knihy pana Mgr. Jaromíra Bělíka, která byla určena nejen pro žáky zdravotnických škol, aby je oslovila a vedla k zamyšlení nad etikou a tolik potřebným lidským přístupem ve zdravotnictví. Jelikož jsem jako student střední zdravotnické školy znal pana učitele Bělíka osobně, dostala se publikace i do mých rukou. Doslova jsem ji zhltal. Již tehdy před 25 lety mě napadlo, že bych i já rád někdy sepsal podobný soubor příběhů, které by vycházely z mých prožitých událostí a z událostí lidí mi blízkých či vzdálených, kteří se mi se svými příběhy svěřili. Za těch 25 let ve zdravotnictví a 16 let ve zdravotnickém školství jsem ve své paměti uchoval spoustu povzbuzujících, ale i zraňujících zážitků mých vlastních, ale i převzatých, které mě zasáhly natolik, že stálo za to si je zapamatovat. Po nástupu na zdravotnickou školu jsem začal pilně shromažďovat další příběhy, především ze zážitků žáků naší školy.

Chtěl bych říci, že těmito příběhy nechci chválit nebo soudit, jen mám neskromné přání, a to poučit sebe i druhé z pocitu jiných při setkání s námi. Každý zdravotník, učitel, sociální pracovník i jiní, kteří pracují s lidmi, dobře vědí, jak je někdy těžké zachovat se vždy správně, s úctou, pravdou, ryzostí a láskou, zkrátka profesionálně a lidsky. Soukolí okolností dnešní doby, která je charakteristická hektičností, přetěžováním psychickým i fyzickým, důrazem na ekonomiku, změnou komunikačních zvyklostí mladé generace, krizí rodiny, kultem tělesné krásy, násilí, nevázanosti a sexu, reklam, co vše ještě potřebujeme k opravdovému štěstí, a dalšími důsledky někdy špatně vyložené a žité svobody a demokracie často dají zabrat i lidem, kteří svou profesi dělají jako poslání a chtějí ji tak dělat. Bohužel ani těm se nevyhýbají zátěžové situace a syndrom vyhoření, především z přetěžování. Kdysi jel forman se zbožím i několik dní a všichni byli spokojeni, ale dnes jsme netrpěliví, že ještě zboží nebylo doručeno, sotva jsme si ho vhodili do nákupního košíku v e-shopu. Žijeme v době, kdy je snadné přijít do práci a těžké dobrou práci najít. V době, kdy někteří lidé žijí v blahobytu a někteří od výplaty k výplatě nebo na ulici. V době, kdy nemáme čas na blízké a na vztahy, protože musíme pracovat o sobotách i nedělích, přes den i v noci v provozech, které nejsou tak důležité jako zdravotnictví, ochrana osob, doprava, energetika. V době, kdy se můžete u pásu i pokálet, protože nemáte nárok na přestávku. V době, kdy

zdravotnictví i školství procházejí vleklou agonii – nedostatek sester u lůžka, vyhořívání kvalitních učitelů. V době demografických poklesů žáků a zhýralosti mladé generace, která bez stálého kontaktu se svým mobilním telefonem není schopna dosáhnout pocitu naplnění a duševní pohody. Vzdělání nepotřebují, vše si umí vyhledat. Je toho mnoho a mnoho, co se jistě odráží i v našem chování a jednání s druhými lidmi.

Tedy vím velmi dobře, že ani já nejsem dokonalý a mnohokrát jsem především v důsledku okolností, ale někdy i vlastních selhání způsoboval emoce, které někomu nebyly libé.

Náš život je, ať chceme, nebo ne o vztazích. Zvu vás na společnou procházku individuálními pocity z prožitků mnoha vám neznámých lidí a prostředí. Mají poukázat na to, že i naše chování někdo druhý vnímá, a to buď pozitivně, nebo negativně. Snad se nás nějak dotknou a posunou nás k vědomí důstojnosti každého člověka, tedy i nás, ale i našeho poslání.

Většina příběhů je shromážděna z období 25 let mého působení v oblasti zdravotnictví, sociální sféry a školství. Některé příběhy jsou však i z doby vzdálenější. Pointu toho, co si z příběhu odnést, nechávám na čtenáři, nechci ji komentovat. Záměrem je střídat kladné se záporným, i když ty záporné příběhy budou převažovat. Asi máte také podobnou zkušenost, že na některé události nejde snadno zapomenout. Jelikož se jedná o skutečné příběhy skutečných lidí, a to i mé vlastní, chci záměrně mást místem, osobou a časem, aby nikdo nebyl dotčen či označen. Knihu jsem rozdělil na úvodní část – Putování k pramenům lidské duše (poznatky o lidské psychice) – a kategorie příběhů ze zdravotnictví, ze školství a sociální sféry.

Putování k pramenům naší duše

(aneb témata z psychologie, která nám mohou pomoci jinak nahlížet na příběhy ze života)

Je jistě důležité uvědomit si, že jsme jen lidé. Naše prožívání a chování si je velmi podobné. To, co budeme prožívat a jak se to projeví v našem chování, ovlivňují mnohé faktory. Mezi ně především patří naše osobnostní vlastnosti, temperament, charakter, inteligence, ale svou roli hraje i věk. Podstatný vliv má také úroveň socializace doma v rodině, ve škole a v jiných společenských skupinách, tedy sociální učení a sociální vnímání. Klíčem ke všem dorozuměním a nedorozuměním je komunikace a překvapivě nejen verbální. Velkou, často skrytou moc má i skupina. Každá skupina má svou dynamiku. Vlivy a pozice jednotlivých členů nelze vždy racionálně pochopit. Jen díky společnosti dokáže většina z nás zvládat své pudové chování. Máme rozum, ale i emoce, které ne vždy udržíme pod kontrolou. Právě emoce bývají hybnou silou nečekaných projevů chování. V pomáhajících profesích, kde se pracuje s lidmi socializovanými na různé úrovni, může snáze docházet ke komunikačním šumům či konfliktním situacím z důvodu nadřazených a podřazených rolí, z důvodu nerespektování nebo nerozpoznání určitých hranic, které má náš komunikační partner. Syndrom vyhoření, osobní, rodinné či pracovní problémy bývají spouštěčem konfliktů či nedorozumění i u těch, kteří se rozhodli pomáhat, avšak pochopíme, že i oni jsou jen lidé. Nermalou měrou poznamenávají naši komunikaci s druhými i předsudky. Pokud „vstoupí“ do života nemoc, pak zde hraje roli mnoho dalších okolností. V každém případě nemocný člověk, „pokud nám brnká na nervy“, pro nás není partner pro hádku, přestože situace, které s ním můžeme prožívat, mohou být i velmi vypjaté.

O těchto a dalších tématech, které jsou hybnými silami stojícími za naším prožíváním a chováním – ať již v roli pomáhající (zdravotník, sociální pracovník, pedagog), či v roli toho na druhé straně barikády (pacient, klient, žák) – se pokusme v úvodu rozjimat. Pojďme tedy na mini exkurzi do říše psychologie. **Čekají tam na nás tato témata:**

1. Z obecné psychologie:

Emoce

2. Z psychologie osobnosti:

Osobnost; Motivace, motivy; Potřeby; Schopnosti; Inteligence; Zájmy; Hodnoty, hodnotová orientace; Cíle; Postoje, předsudky; Charakter; Temperament

3. Ze sociální psychologie:

Sociální učení; Sociální vnímání; Sociální interakce; Vliv skupiny; Sociální chování; Šikana

4. Z komunikace:

Proces komunikace; Verbální komunikace; Neverbální komunikace; Empatie; Asertivita

5. Ze zdravotnické psychologie:

Zdraví a nemoc; Psychologie nemocných; Autoplastický obraz nemoci; Vyrovnávání se nemocného s nemocí; Hospitalismus a nemocný; Prožívání závažné a těžké nemoci, umírání, smrt

6. Téma syndrom vyhoření

Chtěl bych zdůraznit, že pojmám témata v kostce a že mnohé informace nejsou z mé hlavy, některé jsou zase skrze moji hlavu přetaveny do takové podoby, aby byly lépe stravitelné. Literatura, ze které bylo čerpáno, je vysoce odborná a vážím si možnosti hledat v těchto pramenech. Pokud by tedy někdo měl potřebu si prohloubit či upřesnit předkládaná fakta, odkazuji ho na níže uvedenou literaturu.

Tento úvod není nosnou částí, má jen přinést letmý vhled do lidské duše. Poselství k vám se nachází až v uvedených příbězích.

Použité prameny

- Bělík J. Čítanka pocitů. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-7187-036-6
- Hartl P., Hartlová H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X
- Kopecká I. Psychologie 1. díl. Praha: Grada Publishing 2011. ISBN 978-80-247-3875-8
- Kopecká I. Psychologie 2. díl. Praha: Grada Publishing 2012. ISBN 978-80-247-3876-5
- Rozsypalová M., Čechová V., Mellanová A. Psychologie a pedagogika I. Praha: Informatorium 2003. ISBN 80-7333-014-8
- Zacharová E. Zdravotnická psychologie, teorie a praktická cvičení. Praha: Grada Publishing 2017. ISBN: 978-80-271-0155-9
- Zacharová E., Hermanová M., Šrámková J. Zdravotnická psychologie, teorie a praktická cvičení. Praha: Grada Publishing 2007. ISBN: 978-80-247-2068-5 (interní materiály k výuce psychologie Mgr. et. Mgr. Miroslavy Hermanové, Mgr. Jaroslavy Šrámkové a i autora publikace)

■ 1. Obecná psychologie

Obecná psychologie patří k základním psychologickým disciplínám. Dává základ pro ostatní psychologické disciplíny. Přináší obecné poznatky o psychice člověka (např. o vnímání, myšlení, paměti, pozornosti, emocích, představivosti, fantazii, řeči, ...). Z této oblasti se pokusíme proniknout do níže uvedených pojmů, které nás o něco blíže seznámí s bytostí zvanou člověk.

Emoce

Emoce, jinak city, jsou psychické procesy a stavy, kterými subjektivně hodnotíme okolní svět. Vyjadřujeme jimi, jak se nám ve světě líbí a co se nám nelíbí. Jsou vždy reakcí na nějaký podnět. Ten může být zvenčí, např. v podobě vrčícího psa – máme strach. Může být vyvolán i vlastními myšlenkami (reálnými, sny, fantaziemi) a vzpomínkami, např. myšlenka na nadcházející pohovor se šéfem může vyvolat hněv, pesimismus. Emoce jsou provázeny fyziologickými projevy, změnami – např. v dýchání, činnosti srdce, krevního tlaku, hladiny krevního cukru, pocení, chvění hlasu, poruchami zažívání. Zlost například způsobí zčervenání, zrychlené dýchání, zrychlení tepové frekvence a zvýšení krevního tlaku. Psychologové uvádějí, že se rodíme s osmi základními primárními emocemi – strach, smutek, hněv, radost, hnus, přijetí, překvapení, očkávání. Ostatní emoce následně vznikají mísením těchto uvedených. V dětství, např. v mateřské škole, projevují děti emoce spontánně (radost, smích, pláč). V dospělosti je nedáváme tolik znát, potlačujeme je, hromadí se, a to může způsobit výbuch emocí nebo psychosomatická onemocnění jako vysoký krevní tlak, onemocnění srdce apod. Emoce není dobré potlačovat, ale vhodným způsobem je vyjadřovat – máme-li vztek, nenapadneme člověka fyzicky, ale slovně vyjádříme, že např. s něčím nesouhlasíme. Můžeme si ulevit i nevhodně, třeba bouchnutím do stolu, rozbitím talíře, použitím vulgarismu. Psycholog Daniel Goleman v devadesátých letech 20. století zjistil, že lidé úspěšní v zaměstnání se často nevyznačují nijak mimořádně vysokým IQ (intelligenční kvocient), ale hlavně vysokou emoční inteligencí (EQ). Emoční inteligence je schopnost vnímat vlastní emoce, umět s nimi zacházet, využít je ve prospěch nějaké věci. Zahrnuje i empatii, což je schopnost vcítění se do ostatních a správné nakládání se vztahy.

■ 2. Psychologie osobnosti

Psychologie osobnosti patří také k základním psychologickým disciplínám. Zabývá se formováním člověka, jeho vlastnostmi, rysy. Zabývá se rozdíly mezi jedinci. Také z této oblasti se pokusíme proniknout do níže uvedených pojmů.

Osobnost

Osobností je v psychologii každý člověk se všemi jeho biologickými, psychickými a sociálními znaky. Biologické znaky – věk, vzhled, výška, postava, barva očí a vlasů, pohlaví, nemoci, zdravotní stav, barva kůže, defekty těla a další. Psychické znaky – schopnosti, dovednosti, temperament, charakter, zájmy, postoje, cíle, motivy a další. Sociální znaky – společenská role ve společnosti (role studenta, bratra, vnuka, manžela, ...), vztahy k sobě samému, k lidem, k majetku.

Osobností se zabýval také Sigmund Freud, významný psychoanalytik, rodák z města Příbor. Podle něho je osobnost tvořena ze tří částí:

1. Id (ono) – zdroj pudové energie uložený v nevědomí, který hledá uspokojení nejnižších potřeb jako hlad, sex, pohodlí.
2. Ego (já) – to, jaký skutečně jsem.
3. Superego (nad já) – oblast sebekritiky, sebepozorování a reflexe. Svědomí (dáno); výchova (přijato).

Rozdíly mezi lidmi, tedy v čem se navzájem odlišujeme, jsou individuální a typologické. Individuální rozdíly jsou ty, kterými se liší jeden člověk od ostatních lidí – např. postavou, pracovním tempem, názory. Lišíme se znaky biologickými, psychickými i sociálními.

Typologické rozdíly jsou ty, kterými se od sebe liší skupiny lidí – např. lidé z jihu jako Italové, Řekové jsou temperamentnější než lidé žijící v severních zemích; rasy europoidní, mongoloidní, negroidní mají odlišný vzhled.

Osobnost člověka je utvářena vlivy vnitřními, vnějšími a vlastní činností člověka.

Motivace, motivy

Motivace (z latinského movere – hýbat, pohybovat se) je proces aktivity člověka vyvolaný motivem a končí realizací motivu. Motivory jsou hybné síly jednání a chování člověka. Vše, co podněcuje člověka k tělesné nebo psychické aktivitě, nebo jedince naopak tlumí, aby něco

i nekonal. Např. hezké počasí nás láká k toulkám přírodou a sportování, nepříznivé počasí nás od těchto aktivit odrazuje. Motivy dělíme na vnitřní a vnější. Vnitřní vycházejí zevnitř člověka – např. vnitřní podnět k uspokojení potřeby hladu, žízně, rozhodnutí nedívat se na televizi, studovat. Vnější motivy vycházejí z vnějšího prostředí – např. tlak na člověka ze strany školy a rodičů k plnění domácích úkolů (přestože já sám nemám potřebu se učit, ale musím, protože mě učitel vylekal špatnou známkou).

Mezi základní motivační faktory řadíme: potřeby, zájmy, cíle, postoje, hodnoty, aspiraci, emoce a další.

Potřeby

Potřeby jsou něco, co člověk nutně potřebuje pro svůj život. Patří mezi ně např. potřeba jídla, pití, bezpečí, jistoty, pohlavního styku a jiné. Za hlavní znak potřeby se považuje nedostatek nebo nadbytek dané věci. Např. máme-li hlad nebo žízn, máme potřebu se najíst, napít. Jestliže jsme se přejedli, máme potřebu nejíst, nepít. Potřeby dělíme na:

- Fyziologické – potřeba jídla, pohybu, vzduchu, pití a jiné.
- Psychické – potřeba lásky, přátelství, bezpečí, jistoty, úcty a jiné. Mezi těmito bych rozeznával i sociální potřeby, tedy potřebu informací, potřebu smyslu života, potřebu spolupráce, potřebu soutěživosti, potřebu společenské prestiže, potřebu aktivity a výkonu, sdílet se s druhými lidmi, mít s nimi dobré vztahy, tvořit společenství a jiné.

Nejsou-li dlouhodobě uspokojeny potřeby jak fyziologické, tak psychické, může to vést k frustraci, deprivaci, stresu. Následkem může být třeba i nemoc či smrt.

Frustrace je psychologický citový stav popisovaný jako zklamání, který vzniká při nemožnosti zcela uspokojit potřebu nebo dosáhnout vytyčeného cíle v důsledku nějaké překážky. Překážka působí rušivě, uspokojení potřeby blokuje, ale ne zcela. Máme tedy omezenou možnost dosáhnout tohoto cíle.

Deprivace je závažnější forma frustrace, kdy dochází k chronickému nespokojení psychické či fyzické potřeby v plné šíři nebo je úplná nedostupnost cíle. Nejčastěji se pod pojmem skrývá citové strádání (daná osoba trpí nedostatkem lásky a citu, postrádá pocit bezpečí, uznání, důvěry). V případě nedostatku citu a porozumění u dětí se to negativně projeví na jejich životě. Bývají citově vyprahlé, chladné až bezcitné, vše si pak přenašejí do praktického života v dospělosti.

Stres je nepříjemný stav, který nastává, když nějaká událost (tzv. stresor) ohrožuje naši schopnost se s danou situací úspěšně vypořádat. Stres se dělí na:

- Negativní (distres) – je vnímán jako negativní zátěž. Poškozuje psychické a tělesné zdraví, má záporný vliv na výkon, např. dlouhotrvající konflikty s nadřízenými, se spolužáky, silné pracovní nasazení.
- Pozitivní stres (eustres) – působí motivačně, je hnacím motorem při dosahování cílů, jsou to situace, které máme pod kontrolou, např. příprava na zkoušku.

Schopnosti

Schopnosti jsou psychické vlastnosti, které umožňují člověku úspěšně se naučit určitým činnostem a vykonávat je. Schopnosti jsou různé, např. verbální (slovní porozumění a myšlení), matematické, prostorové, paměťové, umělecké, sportovní, sociální, hudební apod.

Schopnosti se vytvářejí na podkladě biologicky vrozených vloh, životem ve společnosti, učením jedince, činností jedince. Do jaké míry se vlohy rozvinou ve schopnosti, záleží na společenském prostředí, ve kterém člověk vyrůstá, na vztahu dospělého k dítěti, na příkladech a vzorech, na množství podnětů, se kterými se dítě setkává, a na osobnostních vlastnostech jedince.

Inteligence

Inteligence je schopnost řešit obtížné nebo nově vzniklé situace. Mezi složky inteligence patří schopnosti početní, prostorová představivost, verbální myšlení, paměť, zvažování problémových situací.

Úroveň inteligence se u lidí liší. Její hodnota se zjišťuje pomocí testů inteligence a je pak vyjádřena jako IQ neboli inteligenční kvocient. Udává, jak vysoko nad průměrem nebo hluboko pod průměrem své věkové skupiny se člověk umístil výkonem v testu inteligence.

První inteligenční test sestavil v roce 1905 francouzský psycholog Alfréd Binet (1857–1911).

IQ kvocient (číselnou hodnotu) zavedl psycholog německého původu William Stern (1871–1938). IQ kvocient je hodnota inteligence testovaného člověka, zjišťujeme ho pomocí testových úloh – např. Eysenckův test. Výsledky IQ testů mohou být zkresleny např. stresem, zdravotním stavem, psychickým stavem. Hodnoty IQ (pásma inteligence v číselné řadě):

- 130 – vysoký nadprůměr
- 120 – nadprůměr
- 110 – lehký nadprůměr
- 100 – průměr (většina populace je v pásmu 100–110)
- 90 – lehký podprůměr
- 80 – hraniční pásmo intelektu (mezi normálním intelektem a mentální retardací)
- 70 – mentální retardace:
- 69–50 – lehká mentální retardace
- 49–35 – středně těžká mentální retardace
- 34–20 – těžká mentální retardace
- < 20 – hluboká mentální retardace

Zájmy

Zájem je trvalé úsilí zabývat se předměty nebo činnostmi, které přinášejí radost nebo uspokojení. Zájmy aktivují paměť, myšlení, vůli (hlavně u dětí a starých lidí). Přinášejí uvolnění, odpočinek a zábavu. Zdokonaňují vědomosti, dovednosti a návyky. Přinášejí uspokojení. Zájmy mají různou hloubku a šíři. Někdo má např. zájem jeden a hluboký, jiný může mít zájmů více a povrchních.

Hodnoty, hodnotová orientace

Hodnota je názor člověka o tom, co je pro něho žádoucí. Tento názor je vždy subjektivní. Každý máme určité hodnoty, které uznáváme. Patří mezi ně např. láska, zdraví, peníze, svoboda, život a další. Jestliže se ztotožníme se svými hodnotami a zvnitřníme je, stanou se normami našeho chování. Různí lidé mají různé systémy hodnot. Zaměření hodnot určitým směrem se nazývá hodnotová orientace, např. pracovní, politická atd. Vznik a změna hodnot závisí na věku, výchově, osobní zkušenosti, inteligenci, povolání. Např. mladí lidé mají hodnoty zaměřené spíše na vzdělání, lásku, zábavu. Starší lidé spíše na zdraví a sociální jistoty. Neodpustím si k hodnotám přiložit jednu báseň, kterou mám moc rád. Už ani nevím, kde a kdy jsem k ní přišel.

Přesto

Lidé jsou nerozumní, nelogiční a sebestřední. Přesto je miluj. Jestliže děláš něco dobrého, lidé Tě budou napadat, že máš postranní motivy. Přesto dělej dobré věci.

Když máš úspěch, získáš falešné přátele a opravdové nepřátele. Přesto se snaž uspět.

To dobré, co konáš, bude zítra zapomenuto. Přesto konej dobro.

Poctivost a upřímnost Tě činí zranitelným. Přesto usiluj o poctivost a upřímnost.

Co Tě stálo léta práce, může být přes noc ztraceno. Přesto pokračuj v usilovné práci.

Lidé často potřebují pomoc, ale když jim pomůžeš, obrátí se proti Tobě. Přesto lidem pomáhej.

Dávej světu to nejlepší, co máš, a dostaneš ránu do zubů. Přesto dávej světu to nejlepší, co máš.

Báseň sv. Matky Terezy z Calcaty (visí v jednom dětském domově v Indii)

Cíle

Cíle jsou určité hodnoty, výsledky, kterých člověk chce (touží) dosáhnout. Např. získání přízně milované osoby, maturita, dobrá práce, dům, štěstí a jiné. Dosažení cíle přináší radost, uspokojení. Naopak neúspěch v dosažení cíle přináší zklamání, smutek, hněv. Cíle dělíme na krátkodobé (blízké) – např. vypracování domácího úkolu, návštěva kina; střednědobé – např. úspěšné ukončení studia, přijetí na VŠ, domluvit se v cizím jazyce; a dlouhodobé – např. založení rodiny, výchova dětí, splacení hypotéky za dům. Při dosahování cílů překonáváme vnější i vnitřní překážky, a tak zapojujeme i volní a charakterové vlastnosti jako cílevědomost a pracovitost.

Postoje, předsudky

Postoje jsou relativně ustálené tendence ustáleným způsobem, a to kladně nebo záporně reagovat na sebe sama, osoby, situace, předměty apod.

Postoje jsou individuální a subjektivní, např. vztah k náboženství. Někdo jej považuje za užitečné, má k němu kladný vztah, jiný ho považuje za nástroj k ovládnutí jiných a má k němu negativní postoj. Postoje se utvářejí v průběhu života a mohou se i měnit. Vznikají výchovou v rodině, výchovou ve společnosti, v institucích (škola, kroužky, zaměstnání), osobní zkušeností. To, jaké zaujímá člověk postoje k lidem, věcem, situacím apod., můžeme usoudit z jeho chování. Postoj člověka (k rodičům, k práci, k druhým lidem, k zátěži apod.) pak určuje, jak se zachová i v budoucnu. Zastane-li se člověk někoho v nebezpečné situaci, jistě se zastane i jindy někoho jiného, když bude v ohrožení. Jak lze změnit něčí postoj? Nejpoužívanější metodou je argumentace. Vzpomínám si matně na jeden výzkum, o kterém jsem kdysi za dob studia

slyšel. Šlo v něm o studii, která poukazovala na to, že tytéž argumenty mají různý vliv – podle toho, kdo je podává. Jestliže argument podával odborník, ještě k tomu vhodně oblečený, podařilo se změnit postoj až asi u 25 % lidí. Podával-li stejné argumenty člověk, o kterém respondenti nevěděli, že je odborník, změnilo postoj asi jen 7 % lidí. Postoj lze změnit i po vlastní zkušenosti. Postoje dělíme na:

- Přesvědčení (názor) – je to postoj, který má naše rozumové zdůvodnění. Souhlasíme, nebo nesouhlasíme s nějakou situací či člověkem. Např. nesouhlasím s protažením výuky přes přestávku, jelikož nestihnu posvačit, mám pak hlad, nedokážu se soustředit a bolí mě žaludek.
- Předsudky – jsou to postoje, které jsme si neověřili vlastním poznáním či zkušeností, ale převzali jsme je od jiných prostřednictvím výchovy a kultury, ve které žijeme. Tedy předem soudíme něco, s čím nemáme zkušenost. Předsudky nejsou vrozené. Do tří let věku nemáme žádné předsudky.

Předsudky dělíme na:

- Sexistické – jsou negativně zaměřené k druhému pohlaví, především k ženám (např.: blondýny jsou hloupé; dlouhé vlasy, krátký rozum; ženy za volant nepatří; ženy nemají co dělat v mužském povolání a naopak) a homosexuálům (např., že mají HIV; že nejsou normální).
- Náboženské – roli zde hraje odlišné vyznání. Např. s holčičkou muslimkou si nechťejí děti hrát, protože nosí šátek na hlavě a nejí maso; pozor na věřící, chtějí nás chytit do sítě; pozor na církve, chce náš majetek; pozor na muslimy, jsou to teroristé apod.
- Rasové – např. rodiče nám řeknou, že chlapeček se snědou kůží je špinavý a nemáme si s ním hrát; výroky nacistů o germánském nadčlověku; apartheid v USA, který hlásal, že negři nejsou lidé.
- Etnické – např. Romové kradou a zneužívají sociální dávky; cizinci nám berou práci; židé jsou lichváři; Němci jsou fašisté; Rusové jsou alkoholici; Češi jsou „vyčůraní“.

Charakter

Charakter je souhrn získaných psychických vlastností, které jsou získané učním, výchovou v rodině a společnosti a osobními zkušenostmi. Slovo charakter je řeckého původu (charassein – vyřít, vytisknout). Charakter vtiskuje ráz chování a jednání člověku. Vytváří morální profil člověka, tedy jeho kladné a záporné vlastnosti.

Temperament

Temperament je soustava psychických vlastností, které se projevují určitým způsobem reagování, chování, prožívání. Temperament ovlivňuje celý duševní život, hlavně život citový a motoriku. Temperament poznáme na mimice, pohyblivosti, rychlosti řeči, myšlení. Je vrozený, ale lze ho do jisté míry ovlivnit výchovou a sebevýchovou. V dějinách vzniklo mnoho teorií o jeho příčinách. Současná věda vysvětluje rozdíly v temperamentových vlastnostech vlastnostmi nervových procesů (viz I. P. Pavlov). Nejstarší a dodnes oblíbená je teorie, kterou vytvořil řecký lékař Hippokratés (asi 5. století př.n.l.), později ji upravil lékař Galénos (2. století př.n.l.). Podle nich se temperament určuje podle převahy určité tělesné tekutiny:

- **Sangvinik (sangvis – krev)**
 Žádoucí vlastnosti: čilý, optimista, veselý, společenský, aktivní, družný, podnikavý, dobře se ovládá, má rád změny.
 Nežádoucí vlastnosti: povrchní, přílišná sdílnost až žvanivost, nestálost, nedůslednost, mělké city, přelétavost.
 Mezi sangviniky patřili např. Galileo Galilei, Goethe.
- **Cholerik (cholé – žluč)**
 Žádoucí vlastnosti: vášnivý, sebevědomý, samostatný, vůdcovství, obětavost, důkladnost, energičnost, sdílnost.
 Nežádoucí vlastnosti: prudký, rychle výbušný, impulzivní, vzteklý, těžko se ovládá, urážlivý, panovačný.
 Mezi choleriky patřil např. Jan Žižka, Dante Alighieri.
- **Flegmatik (flegma – hlen)**
 Žádoucí vlastnosti: dobromyslný, snášenlivý, samostatný, rezervovaný, pevná citová pouta, trpělivost, vytrvalost, přemýšlivost, klidný.
 Nežádoucí vlastnosti: citový chlad, uzavřenost, nespolečenskost, váhavost, pomalost, pasivita.
 Mezi flegmatiky patřil např. Edvard Beneš.
- **Melancholik (melancholé – černá žluč)**
 Žádoucí vlastnosti: oddanost, věrnost, hluboké a trvalé city, svědomitost, spolehlivost, odpovědnost, ukázněnost.
 Nežádoucí vlastnosti: přecitlivělost, pesimismus, samotářství, uzavřenost, plachost, bázlivost, vztahovačnost.
 Mezi melancholiky patřil např. Jan Hus, Karel Hynek Mácha.