

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Povědomí české veřejnosti o profesi psychologa

Bakalářská práce

Vypracovala:

Marika Lukšová

Vedoucí práce:

PhDr. Filip Abramčuk, PhD.

České Budějovice 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské - diplomové - rigorózní - disertační práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných ... fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona ač. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 19. 4. 2012

.....
Marika Lukšová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce PhDr. Filipu Abramčukovi, PhD. za odborné vedení, cenné rady a připomínky, za jeho čas, ochotu a trpělivost. Další velké poděkování patří všem respondentům, kteří se na výzkumu podíleli. Děkuji i svým nejbližším.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá pohledem veřejnosti na psychology. Teoretická část práce se proto zabývá rozlišením pojmů psycholog, psychiatr a psychoterapeut. Rozdíly jsou vymezeny ve způsobu vzdělávání jednotlivých odborníků a v náplni jejich práce. Dále je popsána historie psychologie od nejstarších dob až po současnost, je zmíněn i vývoj psychologie v českých zemích. V teoretické části jsou také objasněny formy psychologické péče, například psychoterapie, krizová intervence a novodobé internetové poradenství. Tato část se dále věnuje postojům a v neposlední řadě mapuje dosavadní české výzkumy, které byly provedeny na téma psycholog a veřejnost.

Praktická část je koncipována jako průzkum postojů veřejnosti k psychologické problematice. Metodou průzkumu je autorkou vytvořený dotazník, který zkoumal informovanost veřejnosti o psychologích a jejich klientech, dostupnosti, náplni práce a jiných aspektech. Také zkoumal zkušenosti respondentů s psychologem, jejich očekávání vůči němu a zájem o psychologii. Cílem práce je zjistit, jaké mínění mají čeští lidé o psychologích, do jaké míry jsou o nich a o jejich práci informováni a jak vnímají ty, kteří jsou klienty psychologa.

Klíčová slova:

psycholog, postoje, psychoterapie, psychologické poradenství, psychiatr

Abstract

This bachelor thesis deals with the public view of psychologists. Therefore, the theoretical part deals with the definition of terms psychologist, psychiatrist and psychotherapist. Differences are defined in the way of their education and job. Also describes the history of psychology from ancient times to the present day, further is mentioned as the development of psychology in the Czech lands. The theoretical part also clarified form of psychological treatment such as psychotherapy, crisis intervention and the modern internet counseling. This part is also about attitudes in general and finally maps the Czech researches that have been carried out on the psychologist and the public.

The practical part is designed as a survey of public attitudes to psychological issues. The method of exploration is the author created a questionnaire that examined public awareness of psychologists and their clients, availability, quality of work and other aspects. It also examined the experiences of respondents with a psychologist, their expectations of him and interest in psychology. The goal is to find out opinions that Czech people have about psychologists what is awareness of their job and how they perceive those who are clients of a psychologist.

Key words:

psychologist, attitudes, psychotherapy, psychological counseling, psychiatrist

Obsah

I. Úvod	7
II. Teoretická část	9
1. Vymezení pojmů psycholog, psychiatr a psychoterapeut	9
2. Historie psychologické péče	10
3. Formy psychologické pomoci	17
3. 1 Krizová intervence	17
3. 2 Psychoterapie	18
3. 3 Terapie po internetu	19
3. 4 Poradenství	20
4. Postoje	21
4. 1 Vytváření postojů	22
4. 2 Funkce postojů	23
4. 3 Formy postojů:	23
4. 4 Změna postojů.....	25
5. Dosavadní české výzkumy k tématu	26
III. Praktická část	30
1. Výzkumný problém a cíl práce	30
2. Výzkumná metoda	31
3. Způsob zpracování dat a etické problémy	31
3. 1 Zpracování dat:	31
3. 2 Etické problémy	32
4. Výzkumný vzorek	32
5. Výsledky	34
5. 1 Zkušenosti lidí s psychologickou péčí	34
5. 2 Informovanost veřejnosti o psychologických službách	36
5. 3 Představy a očekávání ohledně psychologů	42
5. 4 Zájem o psychologii	51
6. Závěry	52
7. Diskuze	55
8. Shrnutí	57
IV. Literatura	59
V. Příloha	62

I. Úvod

Studium psychologie mě lákalo už na začátku gymnázia. Vysnila jsem si toto povolání a šla si za svým cílem. O to větší radost jsem měla, když jsem se dozvěděla, že se můj cíl může realizovat, tedy, že jsem přijata ke studiu. Byla jsem pyšná a slovo psychologie jsem vyslovovala se zvláštním „nádechem“ vznešenosti. Reakce mého okolí byly pochvalné a obdivuhodné. Postupem času se jejich ráz začal měnit. Alespoň jsem si myslela, že se mění. Zpětně mi dochází, že někteří lidé už v době mého neskonaleho štěstí, kroutili hlavou, s kým oted' budou mít tu čest. V tu chvíli jsem tuto skutečnost bohatě přehlížela. V průběhu mého studia mé okolí nabývalo vědomí, že je určitě analyzuji (používali tento výraz, aniž by věděli, co znamená doopravdy) a „vidím“ jim do hlavy. Z druhé strany byli zvědaví, na to, co jim o nich řeknu, jaké jsou jejich vlastnosti, co si o nich myslím, co poznám z jejich gest, mimiky, z postoje těla. Měla jsem pocit, jakoby si mysleli, že je psycholog všemocný a ví vše o povaze člověka i to, co nemůže sám odkrýt. Třeba hned vidět problém, který člověka trápí, aniž by ho znal nebo s ním o problému mluvil. Z ničeho usuzovat na všechno. Neméně často se setkávám s názorem, že psychologové soudí ostatní lidi, podle toho, jak se chovají. Jedna mladá paní se přede mnou přestala spontánně projevovat, abych ji nemohla soudit, myslela si, že gesta, která dělá, by na ni mohla vrhat špatné světlo.

Setkávala jsem se a setkávám se nadále s různými reakcemi na povolání psychologa. Některé jsou kladné a člověk se jim zasměje, například myšlenka, že psycholog „vidí“ lidem do hlavy a přečte všechny myšlenky, defakto funguje jako detektor lži, protože pozná, když někdo lže. Setkala jsem se ale i s méně zábavnými reakcemi. Například, že psycholog manipuluje lidmi, ovládá je, nutí je chovat se určitým způsobem a dokonce je okrádá tím, že si za to ještě nechá platit. V tu chvíli mám silné nutkání lidem vysvětlit, že věc se má zcela jinak, přestože vím, že to nechtějí pochopit, protože mají svou pravdu, které se jenom těžko vzdají. Nakonec u mě zvítězí rozum a jenom pro sebe kroutil hlavou, co jsou lidé schopni vymyslet. Téma práce jsem si vybrala proto, že mě zajímá názor i jiných lidí, než těch v mém okolí, chci se dozvědět, jak ke svému názoru na psychologa přišli, co si o psychologích vlastně myslí.

Tato práce bude přínosná hlavně pro psychology, psychoterapeuty nebo psychiatry tím, že získají obraz o svých budoucích klientech nebo pacientech. Budou se tak moct lépe připravit na jejich očekávání a myšlenky o nich.

Cílem práce je poznat, jaké postoje lidé chovají k psychologům. Zda jsou otevření k osobní zkušenosti s nimi, co si myslí o lidech, kteří mají svého psychologa. Zajímá mě otázka, jestli vůbec vědí, kdo je psycholog a jaké jsou jeho kompetence, možnosti a omezení.

V praktické části této práce uvedu přehled výzkumů, které se vztahem lidí a psychologů již zabývaly, budu se věnovat postojům a jejich významu v našem životě, jejich změně a různým formám. Nastíním rozdíl mezi psychologem, psychoterapeutem a psychiatrem. Zaměřím se na ně z hlediska jejich vzdělávání, způsobu jednání s klientem a dalších drobných rozdílů. Popíšu, kde se psychologická pomoc vzala, zmíním důležitá jména, která souvisí se vznikem psychologie jako takové a jako druhu pomáhající profese. Nakonec uvedu přehled forem psychologické péče a způsobů, jakým se psychologická péče dá vykonávat. V praktické části dotazníkovou metodou zjistím, jak je na tom česká veřejnost se zkušeností s psychologem, jak se staví k lidem, kteří psychologa navštěvují a mimo jiné i jestli znají praktické záležitosti spojené s psychologickou péčí. Například cenu nebo délku jednoho sezení.

II. Teoretická část

1. Vymezení pojmů psycholog, psychiatr a psychoterapeut

Psycholog

Paulík (2010) uvádí, že psychologem se stane člověk, který vystuduje vysokou školu v oboru psychologie. Dříve existoval obor psychologie pouze na Karlově univerzitě, dnes už existuje více vysokých škol, které obor nabízejí. Magisterské, v některých případech bakalářské a následně navazující magisterské studium je základní výbavou psychologa. Ten by se měl dál vzdělávat pro tu činnost, která ho nejvíce zajímá. Masarykova univerzita uvádí, že psycholog se zabývá lidskou psychikou ve zdraví.

Mezi psychologovy činnosti patří mimo jiné diagnostika, poradenství, skupinové vedení, vzdělávací činnost.

Psychiatr

Psychiatr je vystudovaný lékař, který se dále systematicky vzdělává. Zabývá se diagnostikou a léčbou duševních nemocí. Používá diagnostické metody pozorování, rozhovor, testování. V případě, že pacient trpí psychickou poruchou, která vyžaduje zmírnit příznaky, použije psychiatr medikamenty. V ostatních případech se poruchy léčí psychoterapií, popřípadě jsou obě metody kombinovány (Vymětal, 2010).

Psychoterapeut

Psychoterapeut je odborník, který prošel psychoterapeutickým výcvikem, který většinou trvá 4 – 5 let. Po této době je způsobilý vést psychoterapii. Existuje několik terapeutických směrů, ve kterých se může člověk vzdělat na úroveň terapeuta. Psychoterapeut by měl velmi dobře znát etický kodex a řídit se podle něj (Kratochvíl, 2006). Každý psychoterapeut je povinen účastnit se supervizí. Na psychoterapeuty jsou kladeny nároky i ze strany jeho vlastností. Psychoterapeut by měl být emočně stabilní a odolný psychosociální zátěži, zároveň by měl být tolerantní, empatický, ochotný akceptovat druhé. V případě psychoterapeuta není nutné vzdělání v určitém oboru, předpokládá se ale, že psychoterapeut bude inteligentní a že bude mít všeobecný rozhled. Neméně důležitá je osobnostní vyzrálost a reflektovaná životní zkušenost (Vymětal, 2010).

Výše popsané ovšem neplatí v celé Evropě. V Německu je za psychoterapeuta považován absolvent medicínského oboru a následného terapeutického výcviku. Ten, kdo medicínské vzdělání nemá, se nemůže nazývat terapeutem. Pro ně existuje v Německu označení „léčící psycholog“. Rozdílnost pojetí terapeutů není pouze záležitostí pojmenování, ale i kompetencí. Léčící psycholog totiž nemůže pracovat samostatně. Klienty mu přiděluje lékař, který může kdykoli nahlédnout do spisů a léčebných protokolů (Laucken, 1999).

2. Historie psychologické péče

V této kapitole je věnován prostor myšlenkám filozofů, které výrazně ovlivnily dnešní podobu psychologie. Jsou zde zmíněna nejdůležitější jména, která k vývoji psychologie patří. Kapitola je psána od nejstarších pramenů až po různé psychologické směry a školy.

Naši dávní předci přisuzovali veškerou moc bohům a démonům. Všechny vlastnosti byly jejich dílem, ty dobré byly dílem bohů a za ty špatné mohli démoni. Teprve kolem 5. a 4. století před naším letopočtem začali lidé uvažovat o jiných variantách vzniku vlastností a fungování člověka celkově. Filozofové z řeckých městských států se ptali na otázky, jestli máme duši, jak probíhají jednotlivé psychické procesy, jak ovládají emoce lidské myšlení a podobně. Položili myšlenkový základ pro současnou psychologii. Termín psychologie však nepoužívali, nepovažovali psychologii za obor samostatný a plnohodnotný. Nejčastěji přemítali o lidské povaze při procházkách nebo pozorování noční oblohy. Velkými průkopníky v oboru byli tři velcí filozofové – Sokrates, Platon a Aristoteles. Rozvíjeli myšlenky o mozku, paměti, sensorických procesech. Hovořili o vlhkosti mozku a jejím vlivu na paměť a na temperamentové vlastnosti. Neměli žádný způsob, jak své myšlenky dokázat byli pouze odhodlaní a zvědaví, jak člověk funguje po psychické stránce (Hunt, 2010).

Platon rozdělil lidskou duši na tři části, na rozumovou, vznětlivou a žádostivou. Každá část se nachází na jiném místě v těle a má jiné potřeby. Rozum sídlí podle Platona v hlavě a je nesmrtelný. Vznětlivá duše je umístěna v srdci a vyžaduje moc, čest a slávu. Žádostivost patří do oblasti podbříška, její náplní jsou tělesné tužby, je neovladatelná, pudová. Všechny tři duše jsou neustále v konfliktu, duševní život tak získává na dynamice. U každého jednotlivce převládá jedna duše, která určuje jeho charakter. (Plháková, 2001)

Aristotelovo dílo „O duši“ je považováno za první učebnici psychologie (Hoskovec, 1992). Duši chápe jako energii, účel a smysl látky (těla). Nazývá ji také entelechie. Podle Aristotela je duše velmi úzce spojena s tělem. Plháková (2001) zmiňuje Aristotelovu myšlenku, že duše je ve všem živém. Vztahuje se i na zvířata a rostliny.

Aristoteles rozlišuje tři stupně duše. Vegetativní, které dosahují rostliny, senzitivní pro zvířata a rozumovou, která platí pouze pro člověka. Člověk vlastní všechny tři stupně duše. Lidé se od zvířat liší tím, že mají vůli, mohou se tedy rozhodnout podle sebe, s čímž rozum souvisí.

Po období velikého zájmu o duševní dění člověka nastává období, kdy filosofové probírají teorie vznesené předchozími filozofy a zkouší je uzpůsobit reálnému životu. Žádný z nich nepřišel na nic nového, zabývali se pouze tím, co už bylo řečeno. Tato situace je dána tím, že nebylo okolností, které by podněcovaly zájem zkoumat jakékoli psychologické jevy. Psychologie tak zaznamenala celkem dlouhou dobu klidu, která skončila až v 17. století našeho letopočtu. (Hunt, 2010)

Středověk

Středověk je rozdělován na 2 období: na raný středověk a na scholastiku. V raném středověku bylo ústředním tématem křesťanství, které vyjadřovalo zcela jiné chápání světa než v antice. Největší ctností byla pokora před Bohem, naopak nejhorší vlastností byla pýcha. Křesťanství rozvíjelo svědomí a pocity viny z tělesných prožitků (Plháková, 2001). Psychologie byla redukována do té míry, co bylo pro náboženskou ideologii přijatelné. Omezila se na uchovávaní spisů svatého Augustina, později Tomáše Akvinského (Hunt, 2010).

Nejvýraznější osobou tohoto raného období byl Augustin Aurelius. Ve svém mládí žil velmi bujarý život, později po četných výtkách matky se uklidnil a žil asketickým životem. Začal studovat a stal se z něj rozumný muž zcela oddaný Bohu. Ve své knize Vyznání (1997) popisuje, jak se k víře dostal a omlouvá se Bohu za veškerou svoji mladistvou nerozvážnost. Vyslovil myšlenku, že duše je nesmrtelná, po smrti člověka opouští tělo. Zároveň mluví o tom, že duše a mysl se sobě rovnají. Neexistuje mezi nimi žádný rozdíl. Zpochybňoval lidské smysly, nevěřil poznatkům získaným vnímáním. Jistý je podle něj pouze zážitek sebeuvědomění (Hunt, 2010).

Období scholastiky se pohybuje kolem 12. století. Scholastika označuje filosofii, která byla vyučována na církevních školách. Základní myšlenkou byl rozpor mezi důležitostí víry a rozumu. Většina křesťanských myslitelů upřednostňovala samozřejmě nadřazenost víry (Plháková, 2001). V této době měli přístup k psychologickým spisům pouze kněží. Oni sami se spíše věnovali víře, psychologie pro ně nebyla tak zajímavá (Hunt, 2010).

Nejvýraznější osobou pozdního středověku byl Tomáš Akvinský, přezdívaný „andělský doktor“. Díky školní výchově na opatství vedl zcela asketický život, jeho celoživotní snažení bylo hlavně o poznání.

Měl velmi silnou schopnost koncentrace, nerušil ho ani velký hluk kolem, proto byl vynikajícím studentem a dosáhl velkých úspěchů. V psychologii nepřišel na nové fenomény, pouze shrnoval Aristotelovo učení a kombinoval je s jinými myšlenkami. Zejména s myšlenkou posmrtného života, který je spojen s křesťanstvím, které Akvinský tolik prosazoval. Akvinský tím, že přetvářel myšlenky Aristotelovy, vrátil psychologii podstatné a realistické prvky, které raný středověk opomíjel. Kvůli jeho složitému stylu psaní a zarytého náboženského přístupu získala psychologie spekulativní směr, který bránil psychologii v přirozeném rozvoji. Psychologové, kteří se chtěli posunout dál, museli nejdříve vyřešit otázky dualismu těla a duše. Velkým přínosem pro současnou psychologii byla Akvinského rozpracovaná myšlenka, že radost a bolest jsou základními emocemi. V popisu emocí pokračuje vymezením vztahu mezi pohnutkami a emocemi. Ty pohnutky, které jsou vyvolány kladnými podněty, vzbuzují pocity lásky a radosti. Pohnutky vyvolané negativními podněty nebo ty, které jsou doprovázené zlem, vzbuzují nenávisť, nechť a smutek. Akvinský se věnoval i vztahu vůle a rozumu. Došel k závěru, že rozum určí, co je správné a vůle je snahou uspokojit touhu po nějakém předmětu. Vůle je rozumu podřízená, ten určí, o co všechno může vůle usilovat. tuto myšlenku převzal Akvinský od Aristotela. Chtěl vytvořit svoji vlastní, která by byla odlišná, ale zjistil, že Aristoteles téma vyčerpal. Velkým tématem u Akvinského byly smysly. Podle něj má člověk 5 smyslů (zrak, sluch, hmat, čich a chuť) a jeden smysl společný, díky němuž člověk zjistí, že informace, které jsou vnímané jednotlivými smysly, pochází z jednoho objektu (Hunt, 2010).

Středověká psychologie je spojena i s arabským světem. Předním filozofem byl Avicenna, který kriticky rozvíjí myšlenky Aristotelovy. Uvědomuje si provázanost duše a těla. Pokud je tělo nemocné, potřebuje posílit silnou psychikou, pokud je ale psychika moc silná, až chorobná, způsobí tělu nemoc. Avicenna napsal lékařský spis „Kánon“, který se sloužil jako hlavní učebnice až do 17. století. Pro vývoj psychologie je důležitý i jeho další spis „Kniha uzdravení duše“. Podle Avicenny dosáhne člověk dokonalosti jedině pravdivým poznáním, ke kterému je nutná mimořádná soustředěnost. Ta se dá postupně nacvičovat. Janoušek (a kol, 1993) uvádí, že Avicenna řekl větu, která je známa od Descarta: „Já myslím, a to znamená, že jsem“.

Po smrti Tomáše Akvinského se psychologie na několik století umlčela. Důvodem byly nemoci, epidemie a války, které dobu provázely. Žádný z intelektuálů neměl snahu ani sílu vědecky a filozoficky zkoumat člověka. Raději se obrátili k astrologii a kultu démonů. Jakékoli psychotické chování bylo důkazem posedlosti ďáblem nebo snem.

V 15. století se začaly vytvářet podmínky pro studium lidské povahy. V období renesance přibýlo učenců a po vynalezení knihtisku měli více šancí studovat mimo univerzity, které byly pod opatrovnictvím církve. V 16. století se zájem o psychologii znovu objevil. Byla napsána spousta děl, žádné z nich ale nic nového nepřineslo, protože se opíraly o myšlenky Aristotela a jiných dávných učenců (Hunt, 2010).

Na začátku 17. století shrnul Francis Bacon veškerou dosavadní lidskou moudrost a pronesl, že od této doby se psychologie bude vyvíjet rychlejším tempem a že neupadne v zapomnění. Bacon byl zastáncem empirického přístupu, jakékoli tvrzení muselo být potvrzeno důkazy a navíc ještě obhájeno protipříklady. Měl pocit, že veškeré zkoumání, které bylo do jeho doby učiněno by se nemělo brát vážně, protože nebyla dobře použita metoda měření. V 17. a 18. století se psychologie už nezaměřuje jenom na sumarizaci dosud vyzkoumaného, ale vytváří se i zcela nové teorie (Plháková, 2006).

Psychologie jako věda

Psychologie jako samostatná věda se z filozofie vyčlenila v 19. století, přesněji v roce 1879. Za jejím zrodem stál zejména Wilhelm Wundt, který založil první psychologickou laboratoř v Lipsku. Důvodem založení laboratoře bylo jeho silné přesvědčení, že mysl a chování se dá zkoumat stejně tak jako planety nebo chemické látky (Atkinson, 2003). Wundt používal metodu introspekce neboli vnitřního vnímání. Ve svém zkoumání se zaměřil na počitky, pozornost, paměť, citění a reakční čas. Dál předpokládal, že duševní děje jsou doprovázeny tělesnými, aniž by se vzájemně ovlivňovaly. Wundt velmi usilovně pracoval, aby dokázal své myšlenky. Předmětem studia psychologie bylo podle něj vědomí, které rozděluje na počitky, pocity a na volní akty (Plháková, 2006). Během svého zkoumání si v průběhu let Wundt uvědomil, že nemůže prozkoumat celou psychiku, jak původně chtěl. Zaměřil se na výše zmíněné vnímání a na měření reakčních časů. Vyšší duševní procesy, tedy komplexní myšlení, jsou natolik proměnlivé, než aby se daly objektivně pozorovat. Největším přínosem rozsáhlého Wundtova zkoumání je, že vědomé duševní procesy jsou složeny ze základních elementů. Tyto elementy se podle něj spojují v duševní procesy podobně, jako chemické prvky tvoří chemické sloučeniny. Po svých letitých zkušenostech zjistil, že spojování elementů není možné bez pozornosti, volní činnosti a kreativity (Hunt, 2010).

Na Wundtovu psychologii reagují některé psychologické školy, které byly vytvořeny na sklonky Wundtova života. Kritizují jeho omezené výzkumy, nelíbilo se jim, že se zaměřil na elementární složky místo na vyšší duševní procesy.

Jedním z kritiků byl Hermann Ebbinghaus, který se zaměřil na zkoumání paměti. Sám na sobě zjistil, jaké množství informací pojme krátkodobá paměť. Zkoušel se naučit řadu bezsmyslných slabik a došel k závěru, že kapacita krátkodobé paměti je 7 prvků. Tento závěr potvrdil o 70 let později G. A. Miller, který uvádí přesnější číslo krátkodobé paměti, a to 7 plus nebo minus dva. Při učení se bezsmyslným slabikám Ebbinghaus zjistil, jak rychle člověk zapomene informace uložené v krátkodobé paměti. Nejvíce podle něj zapomínáme do hodiny po naučení. S delší dobou se míra zapomínání snižuje (Plháková, 2006).

Dalším významným psychologem byl William James. Oproti Wundtovi nerozděloval vědomí ani jiné lidské vlastnosti na jednotlivé elementy. Vědomí chápal jako proud proměnlivých psychických stavů. Vědomí se neustále mění a žádný psychický stav nelze zažít více než jednou. S vědomím spojuje James pozornost, která se zaměřuje pouze na důležité podněty. James vytvořil i teorii emocí, ke které se později přidal i C. G. Lange. Tato teorie je známá dodnes pod názvem James – Langeova teorie emocí. Jejím principem je, že nejdříve člověk prožívá fyziologickou reakci a až poté samotnou emoci (Plháková, 2006).

Ve 20. století se objevila řada psychologických škol, které se lišily svým učením. Každá kladla důraz na jiné psychologické jevy. V některých případech si myšlenky jednotlivých škol mezi sebou protřečily.

Psychoanalýza

Zakladatel psychoanalýzy S. Freud začal s „léčením“ svých pacientů. Odstraňoval jejich příznaky nejprve pomocí hypnózy, později metodou volných asociací, kdy pacient sděluje veškeré myšlenky, které ho napadají (Hunt, 2010). Celá Freudova teorie se zakládá na dynamice osobnosti, která je tvořena pudy. Popisuje silný sexuální pud, libido, stojí za téměř veškerým lidským jednáním. Později popsal ještě pud destruktivity nebo také smrti, který nazval thanatos. Dalším významným pojmem jeho teorie je nevědomí, které hraje velkou roli v chování jednotlivce. Veškeré lidské chování vychází z nevědomí. Tam jsou uloženy pudy, vytěsněné vzpomínky, konflikty a touhy (Schwartz, 2003).

Gestalt psychologie

Gestaltismus neboli tvarová psychologie je směr, který klade důraz na celek a uzavřenost objektu. Hlavní myšlenkou je: „celek je více než suma jeho částí“. Což v praxi znamená, že nelze dělit lidskou psychiku na jednotlivé elementy, ale je třeba brát v úvahu celou osobnost. Gestaltisté vytvořili zákony, které platí pro vnímání prostoru.

Spíše než zákony jsou to tendence vidět obrázek jako celek, spojovat si blízké předměty, nedokončené čáry či podobné předměty. Základními představiteli směru jsou M. Wertheimer, W. Köhler a K. Kofka. Důležitým bodem jejich teorie je vhléd jako způsob vyřešení problémů. Podstatou vhledu je vnímání nových vztahů a souvislostí vztahujících se k danému problému (Plháková, 2006).

Behavioristé

Hlavním bodem behavioristů je pozorování lidského chování. Odmítají metodu introspekce a zaměřují se na pozorování. Vše, co se nedá zpozorovat je ukryto v černé skříňce (black box), do které nelze proniknout. Behavioristé tvrdí, že veškeré lidské chování je naučené, získané zkušeností. Představitelé směru tuto myšlenku zkoušeli potvrdit. Nejznámější jsou Pavlovovy pokusy se psy. Na nich dokázal, že pes je schopen se naučit podmíněných reflexů. Dosáhl toho tak, že pokaždé, když se jim neslo jídlo, zazvonil zvonek nebo se rozsvítilo světlo (prameny se v tomto ohledu rozcházejí). Psi časem slintali při pouhém zazvonění (rozsvícení), aniž by cítili maso. Tento způsob nazval Pavlov podmiňování. Dalšími představiteli behaviorismu jsou J. B. Watson, E. L. Thorndike a B. F. Skinner (Plháková, 2006).

Humanističtí psychologové

Humanistická psychologie je zaměřena na člověka a jeho potřeby. Důraz je kladen na seberealizaci, sebeaktualizaci a celkově naplnění ostatních potřeb, které jedinec má. A. H. Maslow sestavil pyramidu potřeb, ve které jsou zahrnuty nejnižší fyziologické potřeby. Potřeba, která je nenaplněna plně ovládne vědomí a vůli. Po uspokojení nižší potřeby je možno uspokojovat potřeby vyšší (Plháková, 2006).

Psychologie v českých zemích

V 19. století se psychologie v českých zemích rozvíjela v rámci filozofie, lékařství a pedagogiky. Hoskovec (2000) uvádí, že největší vliv na vznik psychologie v Čechách měly myšlenkové proudy z Německa a Rakouska, které se sem dostaly spolu s německy mluvícími vědci navštěvujícími Pražskou univerzitu. V období vzniku Československé republiky roku 1918 navázala místní psychologie na psychologii světovou. Českoslovenští psychologové odjížděli na stáže do Německa, Francie, Anglie. Z těchto zemí navštěvovali významní psychologové zase Prahu. Československá psychologie se tak seznamovala s jinými směry, než které přinesly německy mluvící země.

Tyto zkušenosti daly za vznik Psychotechnickému ústavu na Masarykově akademii práce a předchůdcům Psychologického ústavu filozofické fakulty Univerzity Karlovy. V období 2. světové války neměla psychologie prostor se rozvíjet. V popředí byly německy psané práce, které neměly vysokou úroveň. Několik málo českých psychologů se odhodlalo i přes nacistickou ideologii publikovat svá díla, která byla mnohem kvalitnější než díla německá. Velmi slibný rozvoj slibovala brněnská psychologie, která byla v mnoha ohledech před celorepublikovou psychologií. Její vývoj přerušila nacistická okupace.

Po válečném období se psychologie rychle snažila dohnat, co zmeškala. Začaly se vyčleňovat katedry psychologie a rozvíjely se přednášky samostatné psychologie, nikoli psychologie se sociologií a fyziologií.

V první polovině 50. let 20. století byla psychologie považována za buržoazní pavědu, už nebyla uznávaným a oblíbeným oborem. Univerzity měly nedostatek studentů psychologie, čímž klesla činnost psychologů. Psychologie začala být nahrazována studiem vyšší nervové činnosti a byla přiřazena k pedagogice.

Samostatná psychologie se rozvinula po roce 1956, který znamenal ideologické uvolnění. V Praze vznikla Psychologická laboratoř a o rok později začal vycházet časopis Československá psychologie, který vychází dodnes.

V období komunistické ideologie byli někteří z psychologů pronásledováni nebo zatčeni. K úpadku psychologie však nedošlo z důvodu nutnosti kritického myšlení v tomto období. Pokud chtěl psycholog publikovat svou knihu nejen u nás, ale i v zahraničí, do překladu bylo nutné vložit předmluvu nebo odstavec marxistických myšlenek.

Po revoluci v roce 1989 byla přístupná spousta zahraniční literatury, myšlenek a vlivů. Ne všechny zdroje byly kvalitní, proto bylo nutné kritické rozlišování mezi nabízenými možnostmi. Důležitým bodem vývoje psychologie v českých zemích je, že katedry psychologie v České a Slovenské republice spolu velmi dobře spolupracují.

(Hoskovec, 2000)

3. Formy psychologické pomoci

V této kapitole jsou popsány formy psychologické péče, se kterými se lidé setkávají nejčastěji.

3. 1 Krizová intervence

Krizová intervence je odborná práce s člověkem, který se ocitl v krizové situaci. Předpokládá se, že v takové situaci se může ocitnout každý člověk, bez psychických poruch nebo jiných závažných potíží. Jedná se o situaci, kterou klient prožívá jako zátěžovou, nepříznivou či ohrožující. Krizová intervence má za úkol zpřehlednit a strukturovat prožívání klienta a zastavit ohrožující chování klienta. Krizová intervence nezkoumá celý život klienta, zajímá se pouze o skutečnosti, které souvisí s danou krizí. Řeší se konkrétní problém a překonávají se překážky bránící normálnímu fungování. Při intervenci je důležité si uvědomit, že se krize netýká jen samotného jedince, ale i jeho blízkého okolí. Je vhodné spolupracovat i s ostatními lidmi, kterých se krize týká a vést intervenci v duchu skupiny, nezaměřovat se pouze na klienta. Důležitou částí krizové intervence je přijetí člověka celého ve všech jeho dimenzích, biologický, sociálních, psychologických a spirituálních. Krizová intervence je metoda, která užívá výběru různých psychologických směrů, a proto si může dovolit každému klientovi poskytnout pomoc, kterou potřebuje. Intervence je uzpůsobena každému klientovi jinak, přesně tak, jak on potřebuje.

Krize je součástí plynulosti lidského života. Tím, že ji člověk vyřeší, se posune o krok dál a příští krizi řeší snáze než tu předchozí. Podle Thoma (in Vodáčková, 2002) je krize stavem zdánlivě bezdůvodného oslabení regulativních mechanismů. Sám člověk vnímá tento stav jako ohrožení vlastní existence. Z jiných definic lze vyčíst, že je krize nevyhnutelná celé civilizaci a že se objevuje u jedinců vybavených vědomím. Systémy bez vědomí mají kritické body, ale ne krizové situace. Krize je tedy ohrožující situace, která má náboj, a je nadějí na změnu. V Číně si lidé spojují krizi kromě bolesti i s obdobím plných prožitků a zajímavostí. Proto mají raději časy, které nejsou ničím zajímavé. Krize je individuální, to znamená, že má pro každého člověka jiný rozměr, každý člověk bude jinou situací jako krizovou.

(Vodáčková, 2002)

3. 2 Psychoterapie

„Psychoterapie je zvláštní psychologická péče poskytovaná potřebným lidem, tedy lidem, kteří jsou vnitřně destabilizováni, či jim tato destabilizace hrozí“. (Vymětal, 2010, str. 9) Vybíral (2010) k této definici dodává, že k léčebné činnosti využívá terapeut svojí osobnosti a svých dovedností. Účelem psychoterapie je dosáhnout žádoucí změny, která povede k uspokojivějšímu chování a prožívání. Mezi terapeutovy dovednosti by měl patřit um vedení rozhovoru, vytvoření a udržování vztahu s klientem, správné používání technik, například práce se sny, motivování klienta zadáváním úkolů, přehrávání situace, rekapitulace řečeného, práce s tělem a spousta dalších technik. Vybíral (2010) uvádí, že kvalita psychoterapie závisí na samotném terapeutovi, na jeho nadání a tvořivosti. Ovšem APA uvádí, že psychoterapie je výsledkem společného klienta a terapeuta. Psychoterapeut poskytuje klientovi prostředí pro otevřenou a důvěrnou komunikaci o klientových problémech a obavách.

Psychoterapie se nejčastěji využívá při prevenci, léčbě a rehabilitaci poruch zdraví. Je využívána i v případech, kdy člověk touží více porozumět sám sobě a v případech, kdy na jedincovy potíže stačí komunikační techniky (Vymětal, 2010).

Rozlišuje se terapie individuální a skupinová:

Individuální terapie se odehrává pouze mezi klientem a terapeutem a je celkově nejrozšířenější. Vztah mezi zúčastněnými je velmi intenzivní, asymetrický a komplementární, psychoterapeut i klient mají společný cíl, který se snaží naplnit. V individuální terapii je důležitým aspektem interakce, tedy vzájemné ovlivňování se. Odpovědný za výsledek terapie je terapeut.

V případě skupinové terapie můžeme hovořit o dvou typech: o uměle vytvořených skupinách a o skupinách přirozených. Uměle vytvořené skupiny se skládají z pacientů, kteří se mezi sebou neznají. Pokud by se znali, mohla by to být překážka v komunikaci a upřímnosti. Skupiny jsou vytvářeny různě, některé jsou homogenní podle určitého znaku a v jiných se žádné třídění podle určitých znaků nerozlišuje. Maximální počet členů jedné skupiny by neměl být vyšší než 15. Důvodem je dynamika skupiny, která by ve větším počtu nefungovala. Členové skupiny většinou sedí na židlích uspořádaných do kruhu, aby na sebe všichni viděli a aby nebyl problém navazovat oční kontakty. Hlavní náplní práce se skupinou je povídání, hraní her, psychodramatické scénky, různé pohybové aktivity a jiné metody, jejichž volba závisí na terapeutovi. Přirozené skupiny tvoří lidé, kteří se dobře znají a setkávají se spolu, popřípadě spolu žijí i mimo terapeutické setkání. Většinou se jedná o rodinu a nebo partnery, proto jsou tyto skupiny nazývány rodinnou či partnerskou terapií.

Rozdíl mezi uměle vytvořenou a touto skupinou je velmi zásadní. V případě uměle vytvořené skupiny jsou situace, které se během sezení probírají modelové. Tedy situace je opravdová ze života jednoho z členů, ale ilustruje se na dvou členech tak, aby ostatní pochopili podstatu problému. Pokud se jedná o skupinu přirozenou, žádná modelová situace není. Všechno je doopravdy, nic se neodehrává v zastoupení.

Zvláštní kategorií jsou svépomocné skupiny, které zakládají sami členové. Členy spojuje určitý problém, nejrozšířenější mezi svépomocnými skupinami je problémem alkohol nebo onkologické onemocnění. Skupina se řídí sama, bez jakéhokoli zásahu terapeuta. Psychologové ani terapeuty neodsuzují, sdílí pouze myšlenku, že oni sami vědí, v čem potřebují pomoc a jak (Vymětal, 2010).

3. 3 Terapie po internetu

Internetová terapie je nabízena zejména prostřednictvím linek důvěry. Většinou probíhá komunikace přes e – mail, videoprezentace a zasílání dotazů a jejich vystavování na internetových stránkách společnosti. Poslední jmenovaný způsob umožňuje tzv. pasivní poradenství, které spočívá v přečtení si otázek a následných odpovědí uveřejněných na stránkách, které klientovi poslouží jako rady (Ptáček, 2004).

Hlavním důvodem využívání terapie přes internet je mnohem vyšší anonymita než při kontaktu tváří tvář s terapeutem. Někteří lidé se za své problémy stydí a mají problém se komukoli svěřit. Internet je pro ně zdrojem naděje, že je nebude terapeut hodnotit. Jiným lidem by tento způsob terapie nevyhovoval, protože potřebují osobní kontakt s terapeutem (Hučín, 2005). Míru anonymity si určuje sám klient tím, co všechno o sobě prozradí a jakou adresu pro kontakt s terapeutem si zvolí. Většinou si klienti volí adresy, které nemají nic společného s jejich jménem, aby byli co nejméně identifikovatelní (Ptáček, 2004). Pro některé klienty je důležité vědomí, že se za terapeutem nebo na jeho stránky, kde je velký zdroj informací, může kdykoli vrátit. Doba, kterou klient čeká, než mu terapeut odpoví, se pohybuje kolem jednoho, dvou dnů, což je menší doba, než by čekal na terapii v osobním kontaktu. Nežádá se v této formě terapie objevuje tzv. fenomén sdělení. Jedná se o stav klienta, kdy se svěří se všemi svými problémy, vyjádří své emoce vůči nim, ale už nezrealizují fázi vyhledání pomoci. Buďto nemají sílu, odvahu a nebo jenom strach z toho, co všechno budou muset terapeutovi říkat (Ptáček, 2004). Podle Hučina (2005) má totiž část lidí velký strach z toho, že se jich bude terapeut vyptávat na příliš intimní věci.

Podle Ptáčka (2004) je při internetové terapii mnohem intenzivnější komunikace než při terapii telefonické. Časopis Harvard Mental Health Letter (2005, cit. Ptáček, 2004) dokonce uvedl, že internetová terapie je srovnatelná a v některých případech účinnější než terapie osobního kontaktu. O účinnější formu terapie se podle Hučina (2005) jedná v případě poruch příjmu potravy. Klientky uváděly otevřenější odpovědi, než by tomu bylo v případě osobního kontaktu.

Úskalí internetové terapie spočívá v obtížné práci psychologa. Ptáček (2004) uvádí, že se tento způsob jeví jako snadný a nenáročný. Podle něj by si mohli lidé myslet, že jde jenom o dobře míněné rady. Psycholog, který komunikuje s klientem, musí vyřešit otázku, s jakým požadavkem za ním klient vlastně přichází. Potom musí zhodnotit vážnost situace a správně vyhodnotit problémy klienta. V praxi to znamená, že pokud klient napíše nějaké příznaky, které ho trápí, musí je psycholog zformulovat a navrhnout diagnózu.

Při odpovědi klientovi je důležitá volba slov. Protože chybí oční kontakt a možnost okamžité reakce, popřípadě vysvětlení vyřčeného, není jednoduché klientovi odpovědět. Pro odpověď je důležité, aby se terapeut přizpůsobil způsobu myšlení klienta.

Terapeut má o klientovi informace, které mu sám poskytnul, ale chybí mu dojem, který by si o něm vytvořil v osobním kontaktu. Většina terapeutů je v současné době k této formě terapie skeptická a uzavřená. Zakládají si na tom, že osobní kontakt je nedílnou součástí úspěšné terapie (Hučín, 2005).

3. 4 Poradenství

Poradenství je dle Hartla, Hartlové (2004) definováno jako týmová činnost zaměřená na překonání psychických problémů a osobnostní rozvoj jedince. Do spolupracujícího týmu patří psychologové, pedagogové, sociologové, neurologové, psychiatři, právníci a jiní odborníci, kteří by mohli pomoc s problémem z jiného úhlu.

Pedagogicko – psychologická poradna

Pedagogicko – psychologická poradna je určena pro děti od 3 do 15 let, které mají problémy se školou. Cílem pedagogicko psychologické poradny je uskutečnit spolupráci mezi nimi, dítětem, školou a rodinou (Hartl, Hartlová, 2004). V pedagogicko - psychologické poradně je nejčastějším nástrojem test a pozorování dítěte při jeho řešení. Psycholog by měl zvládnout zadávat test a zároveň sledovat, jak dítě pracuje, v jaké části reaguje pomaleji a jaká činnost ho nejdříve unaví.

Poradna nejčastěji řeší specifické poruchy učení, hyperaktivitu a profesní orientaci. Poslední uvedené je často první zkušeností mladého člověka s psychologem, pokud neměl problémy v mladším školním věku. Poradenství pro volbu povolání obsahuje inteligenční test, vyšetření dílčích schopností a dovedností dítěte, jeho zájmy a osobnostní rysy, které by byly důležité pro určité povolání. Velký důraz je kladen na to, co dítě samo chce a pokud není jeho přání reálné z důvodu nedostačující inteligence pro povolání, je třeba mu vysvětlit, proč by měl zvolit jiný obor a navrhnout mu jiné varianty, které by se dítěti mohly líbit (Svoboda, 2009).

Manželská poradna

Manželská poradna je instituce, která je v každém okresním městě a slouží k řešení manželských, partnerských a rodinných problémů (Hartl, Hartlová, 2004). Nejčastějším nástrojem psychologa v těchto poradnách je rozhovor, pozorování a rozbor produktů činnosti. Pomáhá manželům nebo partnerům nalézt k sobě cestu zpátky a uvědomit si důvody, které je drží pohromadě. Psycholog je v tomto případě jako prostředník, přes kterého mohou partneři komunikovat nebo jako kouč, který je vede cestou změny. Velkým krokem obou partnerů je ž to, že spolu navštívili poradnu (Novák, 2006).

4. Postoje

Postoji se zabývala celá řada autorů, kteří chtěli pojem vymezit v co nejširším měřítku. Každý popisující vidí podstatu postojů v něčem jiném, proto se definice od sebe tolik liší. Nejznámější definici postojů podali Ajzen a Fishbein v roce 1975 (Hayes, 1998), podle nichž jsou postoje naučené predispozice k celkově příznivé nebo nepříznivé situaci na daný objekt, člověka či událost. Autoři definice zdůraznili, že postojům se lidé učí během života z různých situací a od lidí, které jej ovlivňují. Krech, Crutchfield a Ballachey uvádí, že postoje jsou stabilní systémy hodnocení emocí a způsobu chování. Důležitým znakem postojů je jejich hodnotící složka neboli přiřazování určité hodnoty objektům. Při výčtu definic by neměl být opomenut Allport (2004), který tvrdí, že postoj je mentální a nervový stav pohotovosti, který je ovlivněn zkušeností. K definici přidává, že podle postoje zastáváme direktivní nebo dynamický vliv vůči objektům, kterých se postoj týká.

Jiná definice je popsána v psychologickém slovníku (Hartl, Hartlová, 2000), který popisuje postoj jako sklon ustáleným způsobem reagovat na předměty, osoby, situace a na sebe sama. Vztahuje se na zájmy, chápání, myšlení a cítění.

Postoje se skládají z kognitivní (poznávací), afektivní (emotivní) a konativní (behaviorální) složky. Kognitivní složka vyjadřuje poznatky a veškeré vědomosti, které o objektu postoje jedinec ví. Emotivní složkou se rozumí emoce, které v člověku objekt postoje vyvolává, může se jednat o hněv, radost, sympatii. Konativní složka znamená chovat se k danému objektu určitým způsobem.

Nakonečný (2009) rozlišuje **postoje centrální**, které se vážou k významným objektům jako je rodina, druzí lidé a hodnoty jako je láska a přátelství, a **postoje periferní**, které se týkají méně významných objektů, například vztah ke stánkovému prodeji. Pro každého člověka je důležitý jiný objekt, záleží na jeho potřebách, situaci ať už rodinné či sociální a na spoustě další okolností, které člověka ovlivňují.

4. 1 Vytváření postojů

Postoje jsou odvozeny z reakcí člověka. Ve chvíli, kdy člověk reaguje na určitý jev stálým způsobem, je možno říci, že si k tomuto jevu vytvořil postoj. Postoje jsou vytvořené posilováním pozitivního a negativního chování. Pozitivní chování bývá spojeno s odměnami, proto někteří autoři mluví v této souvislosti o instrumentálním podmiňování (Nakonečný, 2009).

Podle Krecha, Crutchfielda a Ballacheyho (in Nakonečný, 2009) jsou postoje vytvářeny v závislosti na uspokojování potřeb. K těm, kdo potřeby uspokojují nebo pomáhají člověku dosáhnout cíle, si lze vytvořit postoj pozitivní. K lidem nebo předmětům, které brání uspokojení potřeb nebo dosažení cílů, chovají lidé postoje negativní. Postoje chová člověk vůči všemu – vůči lidem, zvířatům, názorům, skupinám ať už etnickým nebo jakýmkoli jiným, vůči jídlu, stolování, bydlení, chování druhých lidí, oblékání. Podle toho, jaké postoje člověk má, se i chová. Ovšem Lapiere (in Hayes, 1998) dokázal, že postoje vyjádřené verbálně se liší od postojů vyjádřených chováním. Postoje se získávají prostřednictvím druhých lidí, například rodiny nebo lidí, kteří člověka ovlivňují. Zejména si však člověk vytváří postoje sám, svými zkušenostmi, úspěchy a neúspěchy.

4. 2 Funkce postojů

Výše je zmíněno, co postoje jsou a jak se vytvářejí. V této kapitole uvedu, k čemu postoje slouží, proč je vlastně zastáváme.

Pro tuto práci poslouží dělení od Shavita (in: Hewstone a Stroebe, 2006):

1. znalostní funkce je základem postojů. Díky postojům nemusí lidé přemýšlet, jak se zachovají, pokud se opět setkají s okolností, vůči níž daný postoj zastávají. Znalostní funkce umožňuje řídit, organizovat a usnadňovat zpracování informací

2. utilitární funkce zajišťuje, že se vyhýbáme trestům a směřujeme za odměnou. Vychází z teorie učení, utváříme si postoje pozitivní a negativní. Pozitivní postoje jsou vázány na odměny a negativní postoje zaujímáme vůči objektům, jsou spojeny s trestem. Katz (in Nakonečný, 2009) tuto funkci nazývá instrumentální nebo adjustační.

3. funkce sociální identity – postoje usnadňují vyjadřování nejdůležitějších hodnot a sebepojetí jedince. Vyjadřováním určitých postojů se identifikujeme se skupinami s těmito postoji spojenými

4. funkce udržování sebeúcty – negativní postoje mohou jedinci pomoci získat odstup od nebezpečí a tím chránit jeho integritu. Děje se tak pomocí obranných mechanismů, redukcí úzkosti či kompenzací negativní složky sebepojetí. Postoje zároveň vytvářejí spojení mezi self a pozitivními objekty. Takto self může zůstat v rovnováze, protože bude ochráněno od špatného a bude blíže k dobrému.

4. 3 Formy postojů:

Předsudky

Původ slova pochází z latinského praejudicium, jehož význam se vyvíjel dlouhá léta. Ve starověku toto slovo znamenalo úsudek, který si lidé udělají na základě zkušenosti. Pozdější význam slova byl převzat z angličtiny, kde se jednalo o úsudek vytvořený dříve, než se člověk mohl s danou skutečností setkat, je proto ukvapený a předčasný. Dnešní pojetí předsudku představuje úsudek vytvořený bez zkušenosti a s emocionálním nádechem kladným nebo záporným. Ve většině případů se v souvislosti s předsudky uvádí pouze negativní náboj. Některé definice předsudků uvažují i o kladných emocích. Předsudky chováme vůči druhým lidem, věcem, názorům.

Jsou založeny na faktech, která jsou nepodložená, přestože člověk s předsudkem bude trvat na tom, že má pro své názory pádné důvody. Tyto důvody jsou většinou selektivně vybrané a doplněné o fámy. V případě předsudků se jedná o skupinové mínění, uvažuje se o skupině jako takové, nerozlišují se jednotlivci. Předsudky jsou velmi silné a není snadné se jich zbavit. Člověk, který má vůči nějaké skupině předsudky se k jednotlivým členům skupiny chová podle svého přesvědčení. Nejlépe jsou předsudky vidět na etnických skupinách. Pokud člověk chová vůči něčemu předsudek, nepřesvědčí ho ani nová zkušenost, která vyvrací jeho tvrzení a mohla by tedy pohled na skupinu zcela změnit. Člověk s předsudky je zaslepený vůči objektu tohoto jevu (Allport, 1979). Nakonečný (2009) uvádí různé způsoby jak projevít předsudky. Jedná se například o osočování, vyhýbání se, diskriminaci, fyzické násilí či vraždy.

Stereotypy

První definici stereotypu podal W. Lippmann v roce 1922 (in Novák, 2002), podle něj jsou stereotypy zkratkovité představy o věcech, osobách, skupinách a institucích. Stejně jako u předsudků se představy týkají všech jednotlivců skupiny.

Existují autostereotypy, tedy představy a mínění o sobě samém, nebo o vlastní skupině a heterostereotypy, které vyjadřují mínění o jiných skupinách. Pro lepší představu, co se pojmem stereotyp myslí, je příklad z Nakonečného (2009) rozlišení lidí na „měšťáky“ a „venkovské balíky“.

Pověry

Pověra může být vysvětlena jako víra v souvislost mezi určitým chováním a jeho vlivem na budoucí jednání (Hartl a Hartlová, 2000). Podle Nováka (2002) jde o bludné myšlení, které se iracionálně snaží vysvětlit tu situaci, pro kterou racionální důvod nemáme. Pověry mají většinou pejorativní význam, což znamená, že se lidé bojí toho, co nastane. Obecně známé je přeběhnutí černé kočky přes cestu nebo rozbité zrcadlo. Pověry mohou být i kladné, například držení palců při důležitém okamžiku nebo vykročení pravou nohou z domu.

Mýty

Mýtem rozumíme tvrzení, o kterém se ví, že je nepravdivé, přesto v něj lidé věří a drží se ho a předávají ho dál. (Novák, 2002) Někteří autoři mýtus nepovažují za formu postojů.

4. 4 Změna postojů

Jelikož jsou postoje naučené, nejsou zcela trvalé a neměnné. Za určitých okolností může dojít k přehodnocení situace a člověk svůj postoj vůči něčemu změnit. Nelze ovšem mluvit o postojích, které jsou pro člověka významné. Ty jsou totiž stálé a stabilizované. Jsou pro člověka velmi důležité, proto není snadná jejich změna. Celkově změna postojů je nesnadná. Lepší výsledky má změna intenzity postoje, tedy jeho zesílení nebo zeslabení než změna postoje samotného. Pro přehodnocení vlastního postoje jsou důležité faktory nového postoje. Například důvěryhodnost informačního zdroje, jak je informace zajímavá, jak je podána. Nejdůležitějším faktorem změny postoje je jeho majitel. Záleží na jeho vlastnostech, zejména na míře ovlivnitelnosti i na jeho inteligenci a na vztahu k sobě samému. Čím více si člověk sám sebe váží a chová si vůči sobě pozitivní vztah, tím méně je ovlivnitelný. Stejně tak jako inteligentnější lidé jsou hůře ovlivnitelní. Nesmí se zapomenout ani na subjektivní význam postoje. Čím vázanější je k člověku a čím je extrémnější, tím bude obtížnější jeho změna.

(Nakonečný,2009)

5. Dosavadní české výzkumy k tématu

Výzkum Sedláčka

Ve své rigorózní práci se autor věnoval postu psychologa ve společnosti. Jeho otázky byly spíše situacemi, na které respondenti hledali odpovědi u sebe, co by jim nejvíce vyhovovalo. Příklad otázky: „Představte si, že máte dceru, která je ve věku, kdy se chystá vstoupit do stavu manželského. Protože je Vaše dcera velmi milá a přitažlivá dívka, má řadu nápadníků, kteří pracují v různých povoláních. Jedná se o tyto mladé muže: ekonom, příslušník policie, umělec, řemeslník, lékař, psycholog, právník, technik, učitel. Ke každému povolání měl respondent napsat číslo, které znamenalo prestiž povolání. Číslo jedna platilo pro nejprestižnější z nich. Otázky jsou směřované i na zájem respondentů o obor, povědomí o náplni práce psychologa, zajímá se o finanční ohodnocení psychologů, jaká je pravděpodobnost, že během chvíle psycholog prohlédne klienta a pokud ano, za jakou dobu. Tento výzkum byl proveden už v roce 1976.

(Lauterbachová, 2005)

Výzkum Lauterbachové

Autorka navazuje na předchozí výzkum. Její výzkumný vzorek tvoří 62 respondentů, studenti gymnázia a jejich rodiče. Otázky autorka ponechala, jedinou úpravou byla aktualizace povolání. Výzkum se uskutečnil v roce 2005 a je součástí diplomové práce autorky.

Výzkum ukazuje, že respondenti se zajímají nejvíce o psychologii ze všech nabízených oborů, avšak nejprestižnější povolání jim přijde právník, lékař a ekonom, až po nich psycholog. Na finančním ohodnocení se respondenti shodli na 22000 až 24000 měsíčně. Psychologové se tak zařadili na třetí místo po lékařích a ekonomech. Zajímavé zjištění je u otázky nakolik dovede psycholog člověk prohlédnout. Respondenti sice odpovídali, že dost přesně nebo alespoň méně přesně, odpovídali tak ale i u ekonomů, kteří podle většího počtu respondentů dokáží odhadnout člověka dosti přesně. Naprosto přesně dokáže člověka odhadnout pouze učitel, podle jednoho respondenta. Nejčastěji uváděná doba odhadu je od 30 minut do 5 hodin.

(Lauterbachová, 2005)

Výzkum Dokoupila

Autor provedl výzkum – anketu, které se zúčastnilo 50 respondentů z vybraných středních škol. Výzkum pochází z roku 2010.

Výzkumník došel k závěru, že psychologie je v České republice velmi málo propagována. Chybí zde reklamy a informovanost o konkrétních psychologích. Většina respondentů vnímá psychology kladně a o psychologii se zajímá. Gymnazisti se s ní setkávají v rámci studia. Velké procento respondentů se domnívá, že lidé navštěvující psychologa trpí vážnými psychickými poruchami. Pouze zlomek dotázaných odpovědělo, že psychologa navštěvují normální lidé s nějakým problémem. Autor se ve výzkumu zabývá tím, že středoškoláci mají velký problém svěřit svému okolí, že navštěvují psychologa, byť by to byla jen jedna návštěva. Zajímavé zjištění, ke kterému autor došel, je, že většina studentů psychologie nebo zájemců o toto studium, by nevyhledalo psychologa v případě nějakých psychických problémů. Autor navrhuje zlepšení povědomí veřejnosti o psychologích uváděním filmů o psychologích a jejich klientech podle vzoru USA, kde se po vysílání filmů s touto tematikou zvýšil počet lidí, kteří na své problémy nechtěli být sami.

(Dokoupil, 2010)

Výzkum Trnkové

Tento výzkum je součástí bakalářské práce z roku 2011. Autorka si dala za cíl vyzkoumat zájem o psychologickou pomoc a zjištění důvodů, které hrají roli ve volbě psychologické pomoci. Do výzkumu bylo zařazeno 68 respondentů ve věku od 18 do 65 let. Autorka pracovala pouze s 35 z nich, jenom tito měli zkušenost s psychologem.

V tomto výzkumu více než polovina respondentů psychologa navštívila nejčastěji z důvodu partnerských problémů, touhy po poznání sebe sama, v tíživé životní situaci, ve chvíli, kdy ztratili smysl života a podobně. Ve výběru psychologa se respondenti orientovali podle referencí přátel a z časopisů. Většina z nich byla se svou zkušeností spokojena, doporučila by psychologa i svým přátelům. Podle respondentů by ale měla být větší informovanost o možnostech psychologické pomoci.

(Trnková, 2011)

Výzkum „týmu VM online“

Tento výzkum se zaměřil na porovnání postojů veřejnosti k psychologům a lékařům. Vytvořil jej soubor 11 autorů v roce 2011. Výzkumu se zúčastnilo 400 respondentů, většina z nich byli studenti ve věku od 18 do 25 let. Ve výzkumném vzorku bylo 137 mužů a 263 žen. Otázky byly zaměřeny na prestiž obou odborníků, na jejich finanční ohodnocení, zda je dostačující nebo podhodnocené. Výzkum zkoumal, kolik by respondent byl ochoten zaplatit za odborníkovu péči, v jaké případě by respondent psychologa či lékaře navštívil, po jak dlouhé době od vzniku obtíží, který odborník by byl první navštívený. V neposlední řadě výzkum zkoumá, jak podle oslovených respondentů vnímá společnost jedince, který navštěvuje lékaře a psychologa a proč by oni sami psychologa nebo lékaře nenavštívili i v případě nějakých těžkostí.

Podle tohoto výzkumu si lidé více váží lékařů než psychologů, podle slov autorů, lékař je pro ně prestižnější. Psychologovi by většina respondentů byla ochotna zaplatit až 500 korun, někteří i více než 1000 korun, zatímco lékaři maximálně do 200 korun. Výzkum ukázal, že většina dotázaných své psychické problémy v dřívější době neřešila, protože věřila, že problém brzy pomine nebo ho zvládne vyřešit bez pomoci. Několik respondentů se obává, toho, že by byli nepochopeni a nemohl by jim odborník s jejich problémem pomoci. V oblasti zkoumání názoru společnosti na jedince, který navštěvuje psychologa nebo lékaře, se zjistilo, že v případě lékaře společnost pacienta nehodnotí, soucítí s ním. Pokud se jedná o psychologa, člověk není v pořádku a společnost se mu raději straní.

(Cakirpaloglu a kol., 2011)

Výzkum Štádlarové a Pešouta

Studenti Univerzity Karlovy provedli v roce 2007 až 2008 výzkum o postojích lidí k psychologovi. Jejich výzkum byl rozdělen na dvě části. První byl dotazník, kde byly většinou otevřené otázky. Výzkumníci se zaměřili na zkoumání, zda by lidem vadil psycholog jako partner nebo jako společník. Zajímalo je i typický obraz psychologa, ptali se na vlastnosti, které by psycholog měl mít a které ne. Druhou částí výzkumu bylo deset fotek, u kterých měli respondenti rozhodnout, na které je zobrazen psycholog. Mohli určovat i více fotografií. Nejčastěji označovaným psychologem byl Zdeněk Matějček. Z českých psychologů byly dále velmi často označovány i Alena Plháková a Ilona Gillernová. V nabídce fotografií byli i Robert J. Sternberg, Milan Rymeš a další. Typický psycholog podle tohoto výzkumu je upravený, solidní a sympatický muž s brýlemi, který se neobléká podle poslední módy.

Pokud by se jednalo o ženu, je upravená, ale nijak výrazně nalíčená a oblečená. Vlastnosti, které by psycholog měl mít, uváděli respondenti důvěryhodnost, klidnost, naslouchání, empatii, optimismus a zejména uváděli zájem o klienty. Naopak by psycholog neměl být arogantní, netrpělivý, vlezlý, zaujatý, povýšený, vzteklý a sprostý.

(Štádlarová, Pešout, 2008)

Výzkum A. de Rosové

Výzkum byl uskutečněn v roce 1993. Autorka vycházela z předpokladu, že pro respondenty bude nejjednodušší, když budou vlastnosti přepisovat sami. Dostali papír, kde bylo v elipse napsáno slovo „psycholog“. Respondenti k elipse měli vést čáru a připsat popisek, asociaci, která je napadala při přečtení slova „psycholog“. Zároveň je respondent instruován, aby ke každé asociaci napsal pořadí myšlenek, jak ho napadaly. Nejčastější asociace byly: expert, tvůrce politiky, školský psycholog, práce, zaměření se na dospělé, děti a na nemocné, popularizátor a důvěra. Autorka zmiňuje, že uvedené asociace nemusí znamenat nejdůležitější vlastnosti, které by respondenti vyžadovali, jedná se pouze o myšlenky, které respondenty napadaly nejdříve.

(Plichtová, 2002)

III. Praktická část

V praktické části představím dotazník, který sloužil ke zmapování postojů lidí vůči psychologům. Dotazník v žádném případě neobsáhl důvody, které vedly respondenta k jeho odpovědím. Jedná se tedy o průzkum, který zmapuje, jak si psychologové stojí na poli široké veřejnosti.

1. Výzkumný problém a cíl práce

Cílem práce je zjistit, jak vnímají a nahlízejí lidé z okolí Českých Budějovic na psychology. Zajímá mě, jak jsou informováni o jejich práci a zda by zvažovali možnost je navštívit, pokud s nimi nemají zkušenost. Dále bych chtěla zjistit, zda jsou lidé stejně tak vstřícní a otevření k psychologické problematice jako u výše zmíněného výzkumu Lauterbachové (2005). Nakonec by bylo zajímavé porovnat typického psychologa z výzkumu Štádlerové a Pešouta (2008) s tímto výzkumem.

Hlavní výzkumná otázka:

Nakolik využívají lidé z Českobudějovicka psychologickou či psychoterapeutickou pomoc?

Další výzkumné otázky

Jsou jihočeští lidé také tak otevření vůči psychologům a zkušenosti s nimi jako pražští lidé?

Jaký je obraz typického psychologa podle jihočeských respondentů?

2. Výzkumná metoda

Pro výzkum jsem zvolila metodu dotazníku. Dotazník je mým vlastním dílem, protože na tuto oblast nebyl vytvořen standardizovaný dotazník, který by mi mohl posloužit. Výzkum byl zaměřován spíše jako mapování veřejného mínění, je tedy kvantitativní. Uvědomuji si úskalí vlastního dotazníku, více uvedu v kapitole Diskuze.

Ve výzkumu jsem se zaměřila hlavně na 4 oblasti:

1. zkušenosti lidí s psychologickou péčí -otázka 5

2. informovanost veřejnosti o psychologických službách – otázky 6, 7, 9, 14, 18, a 19

3. představy a očekávání ohledně psychologů – otázky 8, 10, 12, 13, 15, 16 a 17

4. zájem o psychologii – otázka 11

Celkem bylo 19 otázek i s informačními údaji, jako je pohlaví, věk, profese a dosažené vzdělání. Kromě otázek týkajících se rozlišení výzkumného vzorku byly všechny otázky otevřené. Respondenti tak odpovídali vlastními slovy, které je napadaly.

3. Způsob zpracování dat a etické problémy

3. 1 Zpracování dat:

Celkem jsem rozdala 120 dotazníků, z nichž se mi vrátilo 95, což znamená 80% návratnost. Všechny jsem je pročetla a následně rozdělila na 4 skupiny podle ne/zkušenosti s odborníkem a podle pohlaví. Každá otázka je vyhodnocena samostatně a je zařazena do výzkumných oblastí, které jsou uvedeny výše. U každé otázky jsem pečlivě zvážila, zda je nutné její výsledky rozdělovat na skupiny, ať už podle pohlaví a nebo zkušenosti. Pokud rozdíl ve výsledcích jednotlivých skupin nebyly výrazné, nepovažovala jsem za důležité a přínosné odpovědi rozdělovat a otázku jsem vyhodnotila jednotně za celou skupinu. Pokud se mi jevil rozdíl mezi skupinami přínosný a něco vypovídající, rozdělila jsem výsledky podle skupin. U některých otázek je rozdělení jak podle pohlaví, tak i podle zkušenosti.

3. 2 Etické problémy

V dotazníku byly v hlavičce napsány pokyny k jeho vyplnění. Zdůraznila jsem respondentům, že mě zajímá jejich názor a aby se nebáli odpovídat „nevím“. Dotazník byl anonymní. Identifikačními údaji byly pouze věk, pohlaví, dosažené vzdělání a profese. Respondenti byli uvědoměni, že jejich odpovědi budou součástí výzkumu k bakalářské práci. Jako odměnu jsem na každý dotazník připevnila vizitku s emailovou adresou, kde se můžou na výsledky výzkumu podívat. Tato adresa byla vytvořena speciálně pro tuto příležitost. Vizitky si ponechalo 35 lidí, neboli 36%.

4. Výzkumný vzorek

Vzorek pro výzkum tvoří celkem z 95 respondentů z toho 36 mužů a 59 žen. Záměrně jsem se vyhýbala psychologům a lidem, kteří jsou s psychologií nějakým způsobem spjatí. Například ji studují a nebo se kolem tohoto oboru pohybují. Hlavním důvodem je záměr dozvědět se, jak vnímají psychology lidé, kteří se v oboru nepohybují. Zaměřila jsem se na širší veřejnost. Respondenti jsou převážně z jihočeského kraje, jejich přesný původ jsem nezjišťovala žádnou z otázek. Jihočeský kraj z toho důvodu, že zde nyní působím a svou psychologickou praxi plánuji též zde, proto mě zajímaly postoje zejména lidí v této lokalitě.

Pro lepší přehlednost přikládám tabulku výzkumného vzorku (čísla vyjadřují počet respondentů):

Tabulka 1: Výzkumný vzorek

	celkem	věk ¹			vzdělání ²				
		18-30	31-45	46-60	ZŠ	SŠ	SOU	G	VŠ
ženy	59	35	8	13	3	22	7	2	24
muži	36	17	9	9	1	11	9	4	11
celkem	95	52	17	22	4	33	16	6	35

Pozorný čtenář si může povšimnout, že pokud sečte respondenty rozdělené podle věku, budou mu u žen chybět tři a u mužů jeden respondent. Je tomu proto, že dvě ženy na otázku zkoumající věk neodpověděly vůbec a jedna odpověděla slovy „střední věk“. A z mužů jeden napsal slovy „dost“. Nevěděla jsem, kam ho zařadit, proto ve vzorku s věkem chybí.

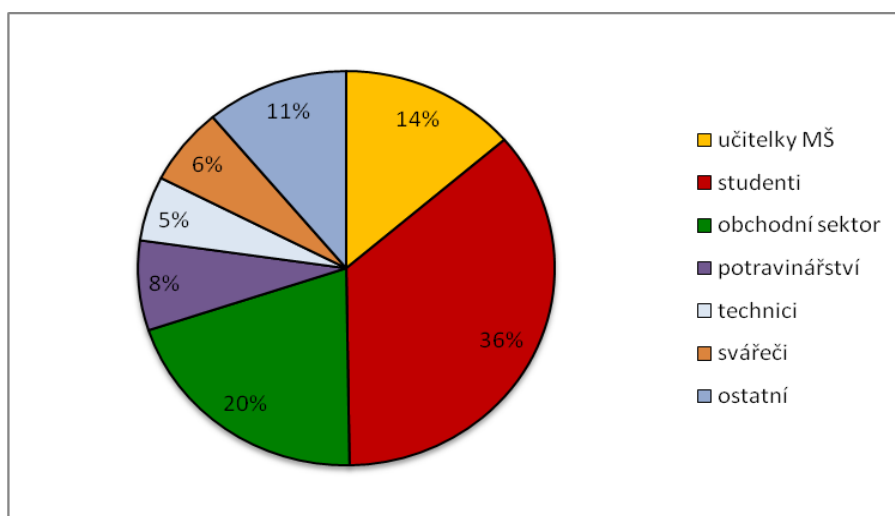
¹ věkové kategorie byly vytvořeny až na základě sebraných dat za účelem větší přehlednosti výzkumného vzorku. Čísla jsou uváděna v letech

² myšleno ukončené vzdělání

U vzdělání neodpověděla pouze jedna respondentka. Z žen, které uvedly jako poslední ukončené vzdělání základní školu, dvě pokračují studiem na střední škole a z těch, které ukončily vzdělání střední školou, pokračují 4 na škole vysoké. Z mužů se středoškolským vzděláním pokračují 3 respondenti na vysoké škole.

U respondentů jsem zkoumala i profesi, které se věnují. Cílem bylo získat informace o tom, jaká část výzkumného vzorku se pohybuje blízko nebo naopak daleko od psychologické oblasti. Rozvržení profesí v následujícím grafu:

Graf 1: Profese respondentů



Z grafu je patrné, že největší část výzkumného vzorku tvoří studenti a lidé pracující v obchodním sektoru, kam patří manažeři, účetní, prodavači, bankovní úředníci. studenti jsou většinou nehumanistických oborů, zejména chemie, biologie, ale i pedagogiky. Celkem velkou část vzorku tvoří učitelky mateřských škol (o této kategorii více v kapitole Diskuze). Všechny další profese se pohybují mezi 4% až 8%. Jsou to osoby pohybující se v potravinářství, tedy hlavně kuchařky a jedna osoba, která kontroluje výrobu potravin. Dále jsou to technici, působící se ve strojírenství a jiných odvětvích výroby. V 6% jsou zastoupeni svářeči a nakonec je skupina „ostatní“, kam patří, hasič, elektrikář, IT technik, vstupní kontrolor vyráběných dílů, žena v domácnosti, ve dvou případech OSVČ³ a ve 4 případech kolonku nevyplnili vůbec.

³ osoba samostatně výdělečně činná

5. Výsledky

Výsledky jsou interpretovány ve skupinách otázek, které jsou uvedeny výše. Každá otázka je řešena zvlášť, má grafickou část a popis toho, co znázorňuje.

5. 1 Zkušenosti lidí s psychologickou péčí

5. Máte zkušenost s psychologem, psychiatrem nebo psychoterapeutem?

5a. Pokud ano, jaká je Vaše zkušenost?

5b. V čem spolupráce s ním spočívala?

5c. Po jakou dobu jste byl/a v péči odborníka?

Přehled respondentů majících zkušenost s některým z odborníků: (v tabulce uveden počet respondentů)

Tabulka 2: Zkušenost s odborníkem

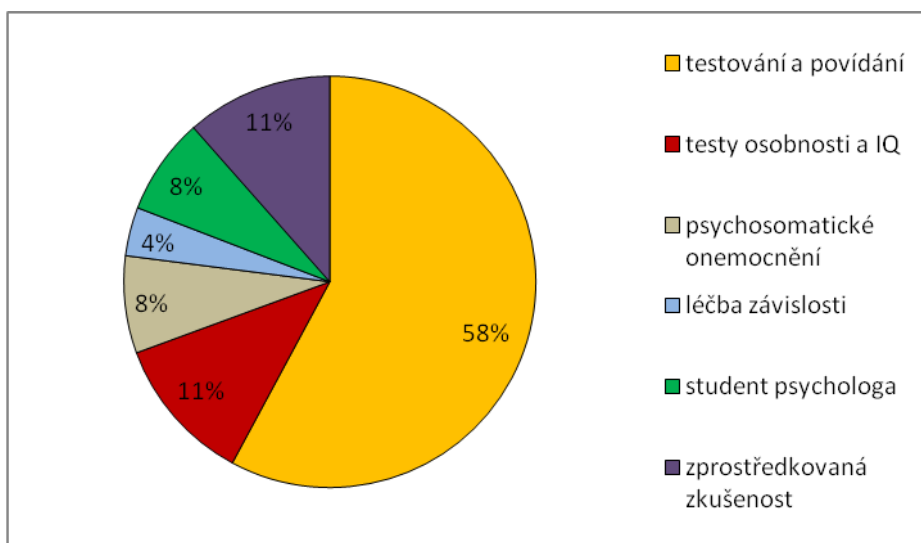
zkušenost / pohlaví	muži	ženy	celkem
s psychologem	8	11	19
s psychiatrem	0	4	4
s psychoterapeutem	1	2	3
celkem	9	17	26

Procentuelně by byla celková zkušenost se všemi odborníky dohromady 27,3%. Přičemž 20% zabírají psychologové, 4,2% psychiatři a 3,1% psychoterapeuti.

Kvalitu setkání s odborníkem hodnotili respondenti nejčastěji jako **dobrou** (42%), **velmi dobrou** (23%), **neutrální** (19%), **špatnou** (8%) a **nic moc**⁴ (8%). V jednom případě respondentovi chyběla zpětná vazba při jeho testování. Nevěděl, co o něm vypovídají jednotlivé otázky.

⁴ výraz respondenta

Graf 2: Náplň práce psychologa



Respondenti nejčastěji absolvovali u odborníka povídání a testování, v 15 případech. 3 krát byla důvodem jejich návštěvy zprostředkovaná zkušenost (učitelka mateřské školy s odborníkem spolupracovala v rámci jejích žáků) a 2 krát vyhledali odbornou péči respondenti s psychosomatickým onemocněním. U 1 respondenta se jednalo o léčbu závislosti, 2 respondenti byli žákem psychologa. Na 3 respondentech byla testována osobnost a IQ.

Tabulka 3: Doba, kterou trvala zkušenost s psychologem

	1 návštěva	1 měsíc	2 měsíce	půl roku	1 rok	4 roky	probíhající
počet	8	2	1	4	5	1	1
%	30,7%	7,6%	3,8%	15,3%	19,2%	3,8%	3,8%

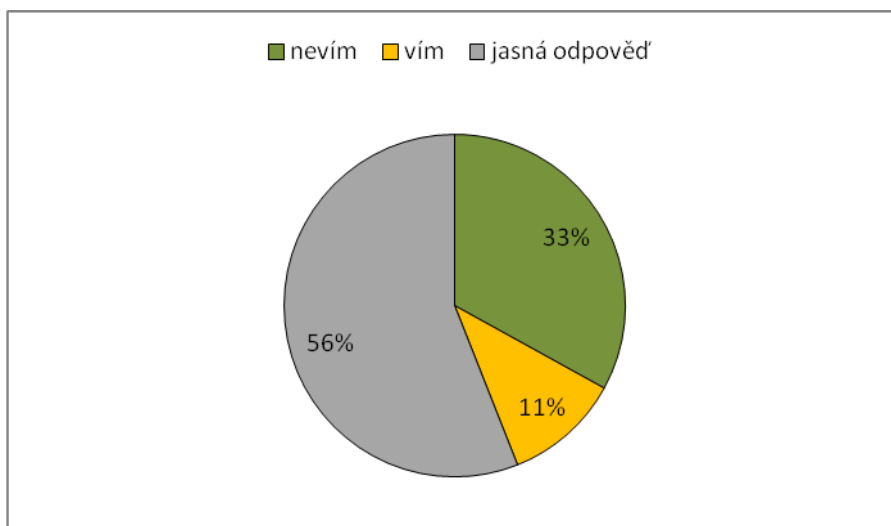
Z tabulky je patrné, že nejčastěji navštěvovali respondenti psychology (popřípadě psychoterapeuty nebo psychiatry) pouze jednou. Většinou se jednalo o testy profesní orientace a nebo diagnostiku. Při delším časovém horizontu je nejčastější variantou doba 1 roku či půl roku. Ve 4 případech nebyli respondenti klienty a nevedli tak dobu, kterou byli v péči daného odborníka. Proto jsem je do tabulky nezahrnula.

5. 2 Informovanost veřejnosti o psychologických službách

Otázka 6: Věděl/a byste jaký je rozdíl mezi psychologem (psychoterapeutem) a psychiatrem?

Nejprve předvedu, jak respondenti odpovídali, zda věděli nebo nevěděli rozdíl mezi jednotlivými odborníky. K tomuto poslouží následující graf:

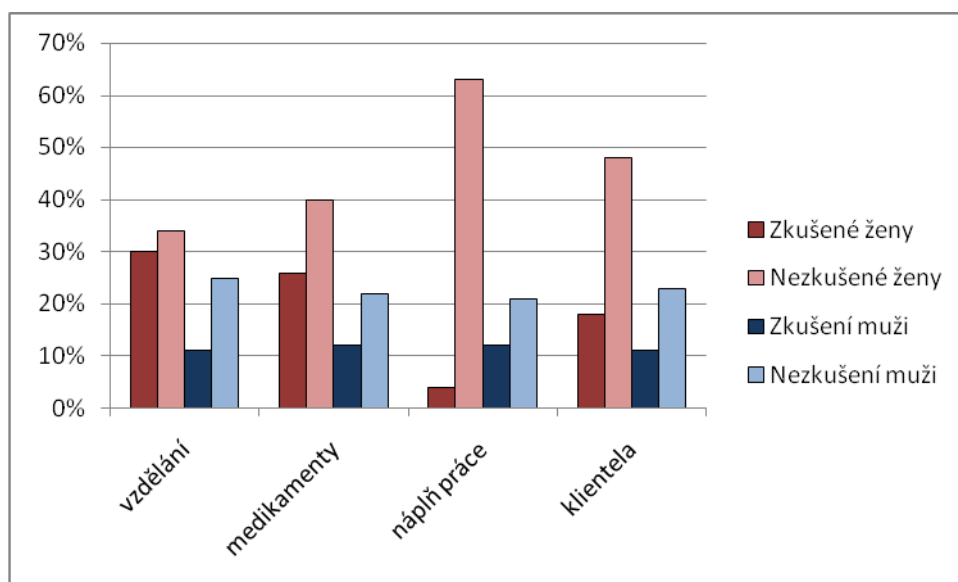
Graf 3: Informovanost respondentů o rozdílu mezi odborníky



11 respondentů odpovědělo na tuto otázku pouze ano, vím, nebo věděl/a bych. Většina kladně odpovídajících respondentů uvedla přesnou odpověď, v čem si myslí, že spočívá rozdíl mezi jmenovanými. 32 dotázaných si nemohlo vzpomenout či pojmenovat. Mezi těmito odpověďmi byli i výrazy typu „vůbec netuším“, „pletou se mi“, „nevím, ani jednoho“ či „kdo to je?“.

Následující graf ukazuje, jaké rozdíly respondenti spatřovali mezi jednotlivými odborníky. Pro tuto otázku jsou respondenti rozděleni do skupin podle pohlaví a zkušenosti s jedním z odborníků.

Graf 4: Konkrétní rozdíly mezi psychology a psychoterapeuty



Z grafu lze vyčíst 4 nejpočetnější rozdíly mezi psychology a psychiatry. Psychoterapeuti nebyli zmiňováni často, pouze ve 3 případech se respondenti vyjádřili. Uvedli, že psychoterapeutovi stačí vystudovaná střední škola, provádí psychoterapii a jeden respondent vypověděl, že psychoterapeut je v roli pacienta.

Všechny významné rozdíly se vztahují na psychology a psychiatry. Odpovědi respondentů jsem uspořádala do 4 skupin, a to: vzdělání, medikamenty, náplň práce a klientela.

Skupina „vzdělání“ zahrnuje všechny odpovědi týkající se odborníkova studia. Respondenti nejčastěji uváděli u psychiatra pojem „lékař“ a u psychologa titul „Mgr“. Tato skupina tvoří celkem 29% všech odpovědí.

Druhou skupinou jsou „medikamenty“, kam patří hlavně možnost léky předepsat. Respondenti se shodli na tom, že léky předepíše psychiatr, u psychologa psali odpověď „nepředepíše léky“ nebo „bez léků“. Tuto skupinu utvořilo 20% respondentů.

Třetí skupina obsahuje odpovědi týkající se náplně práce psychologa a psychiatra. U psychologa se jednalo zejména o povídání, terapii, testování, hledání příčin problémů, povídání o osobnosti respondenta. Psychiatrovi byla připisována funkce lékaře, který diagnostikuje nemoci a léčí nervy.

V jednom případě respondent vypověděl, že psycholog je pomocník psychiatra. V jiném případě jsem se v odpovědích dočetla, že psycholog je první a psychiatr druhá (ta horší) fáze problému. Z celého vzorku zabírá tato skupina 22%.

Poslední skupinou je klientela, která oba odborníky navštěvuje. K psychologovi chodí nejčastěji lidé, kteří řeší problémy všedního dne, psycholog tedy řeší méně závažné poruchy a nervově nemocné lidi. Důležitou odpovědí je, že k psychologovi by měli chodit všichni lidé. Naopak psychiatr řeší závažné psychické poruchy, deprese, úzkosti a schizofrenii⁵. Celkem 4 respondenti odpověděli, že k psychiatrovi chodí blázni nebo cvoci. Tato skupina zabírá 29% odpovědí všech respondentů.

Otázka 7: Napište, kam byste se obrátil/a v případě potřeby vyhledat psychologa.

Tuto otázku jsem netřídila podle pohlaví ani podle zkušenosti s odborníkem, protože ve výsledcích jednotlivých kategorií nebyly významné rozdíly, které by přinesly zajímavé zjištění. Výsledky jsou uvedeny za celý výzkumný vzorek dohromady a jsou udány jak v četnosti, tak v procentech.

Tabulka 4: Místa, kam by respondenti hledali psychologickou pomoc

odpověď	četnost	procenta
na praktického lékaře	33	30%
na internet	31	28%
na své okolí	16	15%
nevím	10	9%
na konkrétního psychologa	6	5%
konkrétní město (České Budějovice, Český Krumlov)	5	4%
psychologická poradna	3	3%
mám svého psychologa	3	3%
telefonní seznam	1	1%
linka bezpečí	1	1%
nikam	1	1%

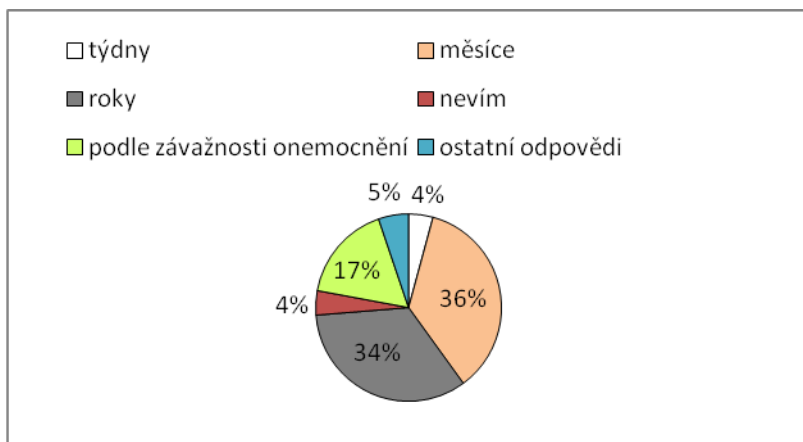
Z odpovědí vyplývá, že nejčastěji by se respondenti obrátili na praktického lékaře nebo na internet. Někteří respondenti označili přímo konkrétní město, kde by odborníka hledali. Z odpovědi není ovšem jasné, kam přesně by se obrátili. V jednom případě odpověděl respondent nikam, blíže uvedl, že doufá, že odborníka potřebovat nikdy nebude.

⁵ pojmy deprese, úzkost a schizofrenie uváděli sami respondenti bez nabídky možností

Otázka 9: Po jakou dobu podle Vás lidé psychologa obvykle navštěvují?

Tato otázka nevyžadovala třídění podle pohlaví či zkušenosti, procenta uvedená v grafu platí pro celý výzkumný vzorek.

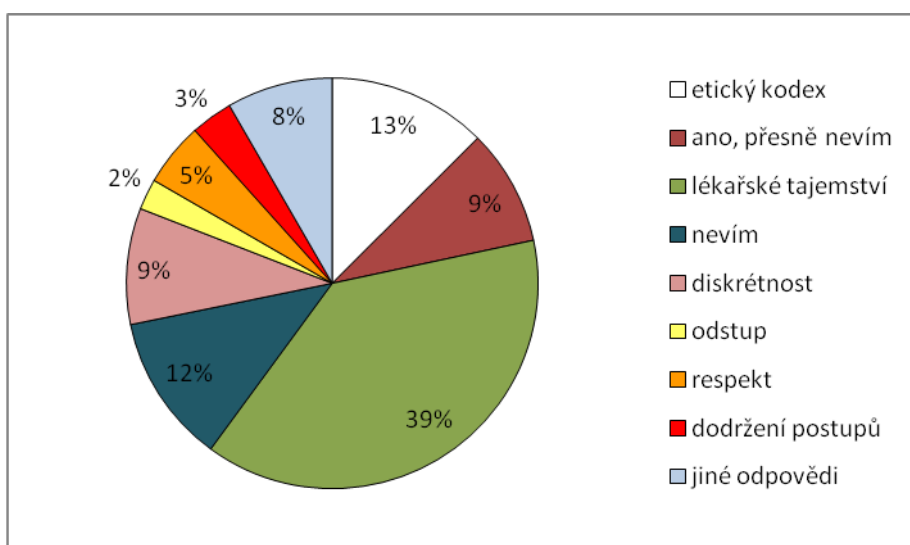
Graf 5: Doba trvání psychologické péče



Respondenti nejvíce tipovali měsíce až roky, v prvním případě v 36% a ve druhém v 34%. Významnou odpovědí, co se týče četnosti, byla závažnost onemocnění, v 17%. Odpovědi, které se vyskytovaly po jednom, byly například roční období, zejména jaro, podzim nebo Vánoce. Jeden respondent uvedl jako dobu spolupráce jeden den a jiný respondent odpověděl, že délka spolupráce je závislá na tom, kolik má klient peněz.

Otázka 14: Myslíte si, že psychologové musí dodržovat nějaká pravidla, pokud ano, jaká?

Graf 6: Očekávaná pravidla, která by měl psycholog dodržovat

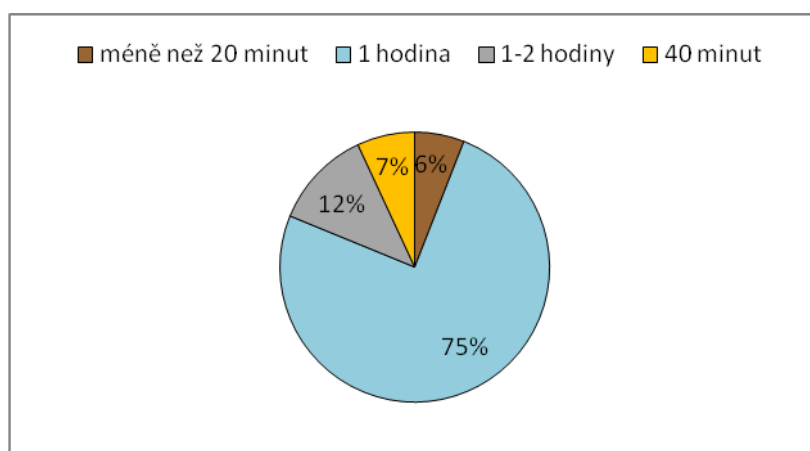


Podle grafu je hlavním pravidlem, které musí psycholog dodržovat, lékařské tajemství. Respondenti uváděli i výraz mlčenlivost. S podobným zastoupením se vyskytovaly odpovědi nevíím a etický kodex. Tento termín respondenti sami užívali. Dalšími pravidly jsou diskretnost a „jiné odpovědi“, které se vyskytovaly vždy pouze v jednom případě. Jsou to pravidla nezaplést se s klientem, neovládat klienty, neradit špatně, nepřekračovat hranice nebo dodržovat pravidla jako jiní lékaři. V 9% odpověděli respondenti, že psycholog určitě musí dodržovat pravidla, ale neví přesně jaká. Tuto odpověď jsem neslučovala s odpovědí „nevím“ z toho důvodu, že „nevím“ se vztahuje k nevědomosti, zda psychologové mají dodržovat nějaká pravidla a odpověď „ano, ale nevím jaká“ vypovídá, že respondent ví, že nějaká pravidla existují.

Otázka 18: Jak myslíte, že takové sezení s psychologem obvykle probíhá?

V této otázce respondenti odpovídali na časové rozvržení psychologického sezení a na jeho obsah. První graf znázorňuje odpovědi časového rozvrhu sezení.

Graf 7: Délka jednoho psychologického sezení



Podle většiny respondentů trvá jedno sezení s psychologem přibližně hodinu. V případě 12% respondentů by sezení mohlo trvat více než 1 hodinu. Necelých 13% dotázaných si myslí, že sezení trvá méně než hodinu, v 7% se jedná o 40 minut a zbylých 6% se domnívá, že jde o minut 20, nebo dokonce o 15. Jeden respondent odpověděl, že psycholog čas pouze prodlužuje, aby měl více peněz, ale nevyřeší nic.

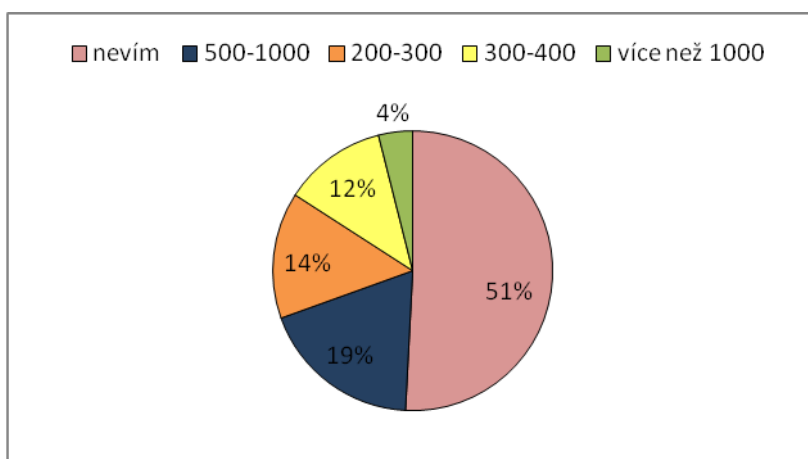
Tabulka 5: Náplň psychologického sezení

odpověď	četnost	procenta
povídání si	45	51%
nevím	28	32%
psycholog se vyptává	8	9%
testování	4	5%
rozbor osobnosti	3	3%

Nejčastěji respondenti odpovídali, že náplň sezení je povídání si s psychologem. Někteří respondenti uvedli, že se vyptává pouze psycholog, není to tedy stejné povídání jako v předchozím případě. Velká část respondentů nevěděla, co je náplň psychologického sezení. Jeden respondent uvedl, že se pije hlavně kafe.

Otázka 19: Kolik si myslíte, že stojí jedno sezení u psychologa?

Graf 8: Cena za jedno psychologické sezení



U této otázky většina respondentů nevěděla, ani si netipla. Nejvyšší odhadnutou částkou je rozmezí 500 až 1000 korun. Podobné procentuelní zastoupení mají i částky 200 až 300 korun a 300 až 400 korun. Částky vyšší než 1000 jsou zastoupeny pouze 4%. V tomto případě uváděli respondenti částku 1500 korun.

5. 3 Představy a očekávání ohledně psychologů

Otázka 8: V jaké situaci si myslíte, že byste psychologa pravděpodobně navštívil/a?

Odpovědi jsou tentokrát rozděleny podle pohlaví.

Tabulka 6: Situace žen, které by vedly k rozhodnutí navštívit psychologa

odpovědi žen	četnost	procenta
těžko říct	12	16%
těžká životní situace	11	15%
smrt blízkého člověka	10	13%
při depresích a úzkostech	9	12%
při dlouhotrvajících obtížích	8	10%
problémy s dětmi, rodinné problémy	8	10%
při velkém stresu	4	6%
problémy sama se sebou	4	6%
rodinné problémy	4	6%
jiné důvody	4	6%

Ženy si nejčastěji nebyly jisté, v jakém případě by se obrátily na psychologa. V případě 15% by jej vyhledaly v těžké životní situaci. Zanedbatelná není ani smrt blízkého člověka, rodinné problémy, deprese a úzkosti, dlouhotrvající obtíže, stres. Do kolonky „jiné důvody“ patří odpovědi, které nebyly zastoupeny čteně, přesto je považují za důležité zmínit. V jednom případě se objevily odpovědi, že respondentce chybí síla problém řešit, nejistota sebou samým, výrazné narušení životních jistot a syndrom vyhoření.

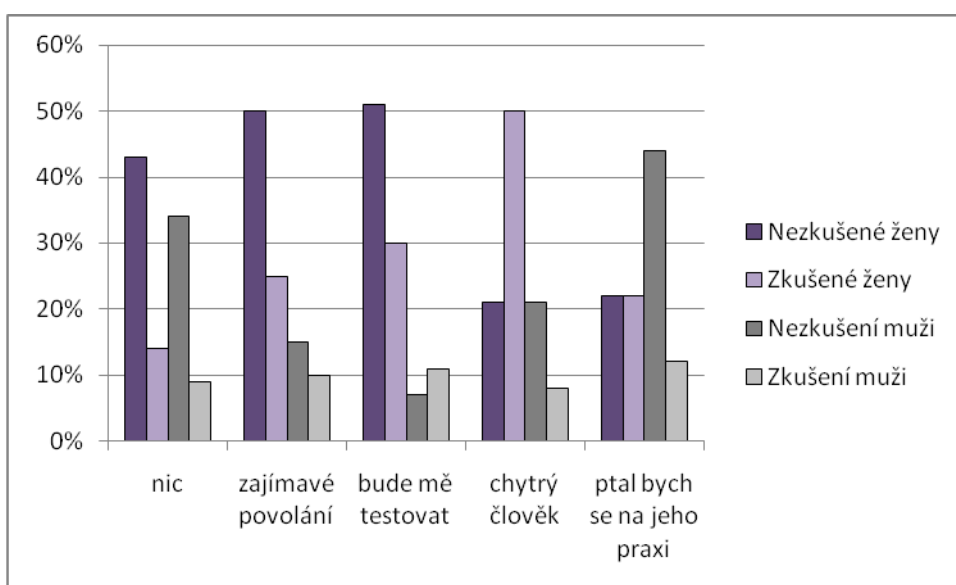
Tabulka 7: Situace mužů, které by vedly k rozhodnutí navštívit psychologa

odpovědi mužů	četnost	procenta
těžká životní situace	10	24%
nedokázu posoudit	7	16%
smrt blízké osoby	6	14%
manželská krize	5	12%
deprese	4	9%
nikdy	4	9%
neřešitelný problém	3	8%
jiné důvody	3	8%

U mužů by nejpravděpodobnější návštěvou byla těžká životní situace, odpovědi dosáhly 24%. V 16% nedokázali respondenti posoudit důvody návštěvy. Podobně jako ženy by muži v 14% navštívili odborníka z důvodu smrti blízké osoby a v 12% by byla důvodem manželská krize. Muži také uvádějí deprese a neřešitelné problémy. Oproti ženám uvádějí muži i možnost „nikdy“. To znamená, že 9% mužů nepočítá s tím, že by psychologa někdy navštívilo. Pod výrazem „jiné důvody“ se skrývá zájem o svou osobnost, nespokojenost se svým chováním a potřeba poradit.

Otázka 10: Představte si situaci: Na party se seznamujete s neznámými lidmi, kteří jsou Vám sympatičtí. Začnete se vzájemně představovat a jeden z nich Vám řekne, že pracuje jako psycholog. Co se Vám v tu chvíli nejspíš bude honit hlavou?

Graf 9: Reakce na setkání s psychologem



V grafu je znázorněno 5 nejčastěji se vyskytujících odpovědí. Z celkového počtu 114 odpovědí tak tvoří skupina „nic“ 39%, „zajímavé povolání“ 18%, „bude mě testovat“ 24%, „chytrý člověk“ tvoří 12% a „ptal bych se ho na praxi“ zabírá 7%.

V kategorii „nic“ respondenti často odpovídali, že psycholog je člověk jako každý jiný, že by se nepozastavovali nad jeho profesí, a že když jsou na party, tak by šli na drink.

U odpovědí týkající se vzdělanosti a chytrosti se objevují i odpovědi týkající se náročnosti povolání. Respondenti, které by zajímala praxe, by byli zvědaví na psychologovy klienty, na zajímavé „případy“ a na důvody, proč se pro psychologii rozhodl.

Někteří respondenti uváděli, že by je zajímalo, co o nich psycholog zjistil například z jejich vystupování, způsobu podání ruky a podobně.

Otázka 12: K psychologovi chodí zpravidla lidé...

Tato otázka je rozdělena do 2 tabulek, v každé z nich je uvedeno jedno pohlaví a ne/zkušenost.

Tabulka 8: Názory žen na klienty psychologa

odpověď	nezkušené ženy		zkušené ženy	
	četnost	%	četnost	%
lidé s psychickými problémy	11	27%	4	18%
lidé potřebující odbornou pomoc	14	35%	1	4%
lidé, kteří neví jak dál	1	2%	5	23%
lidé, kteří na situaci sami nestačí	5	12%	3	14%
nervově labilní lidé	4	10%	2	9%
ve složité životní situaci	3	7%	3	14%
lidé potřebující si promluvit	3	7%	4	18%

Jak vidíme v tabulce, procentuelně jsou názory na lidi navštěvující psychologa podobné. Největší význam přikládají obě skupiny žen lidem s psychickými problémy, potřebující odbornou pomoc a lidé, kteří neví, jak dál. Jako nervově labilní uváděly respondentky lidi s depresemi, nevyrovnané jedince, lidi s problémy v chování.

Tabulka 9: Názory mužů na klienty psychologa

odpověď	nezkušení muži		zkušení muži	
	četnost	%	četnost	%
lidé s psychickými problémy	11	34%	5	31%
lidé potřebující odbornou pomoc	3	9%	2	12%
lidé nespokojení sami se sebou	4	12%	3	19%
nevím	4	12%	1	7%
lidé ve stresu	6	18%	3	19%
lidé, kteří na situaci nestačí sami	5	15%	2	12%

U mužů se oproti ženám objevovala odpověď nevím. Obě skupiny mužů se shodly na tom, že psychologa nejčastěji navštěvují lidé s psychickými problémy. Uváděli i pojmy jako duševní poruchy. Novou skupinou odpovědí oproti předchozí tabulce je nespokojenost sám se sebou. Tato skupina se týká chování, které by psycholog měl usměrňovat, malé sebevědomí a komplexy.

Otázka 13: Když se řekne psycholog, vybaví se mi...

Odpovědi jsou v tomto případě rozděleny podle pohlaví.

Tabulka 10: Asociace žen na pojem psycholog

odpovědi žen	četnost	procenta
odborná pomoc	16	22%
nevím, nic	11	16%
doktor	8	10%
útulná kancelář	8	10%
příjemný člověk	7	9%
naslouchání	6	8%
radý	5	7%
zkušený a informovaný člověk	4	6%
muž	2	3%
konkrétní osoba	2	3%
osoba ve výrazných brýlích	1	1%
můj psycholog	1	1%
svérázné názory	1	1%
normální člověk	1	1%
protivná školní psycholožka	1	1%
učitelka psychologie	1	1%

Ženám se nejčastěji při slově psycholog asociuje odborná pomoc, doktor, útulná kancelář, ke které podle nich patří pohovka, křesla, káva a lékař v bílém plášti. Nemálo žen si nevybaví nic a nebo neví, s jakou charakteristikou by odborníka spojila. Ve 2 případech uvedly respondenty jméno konkrétního psychologa, byl to pan doktor Čimický a paní doktorka Nesnídalová.

Tabulka 11: Asociace mužů na pojem psycholog

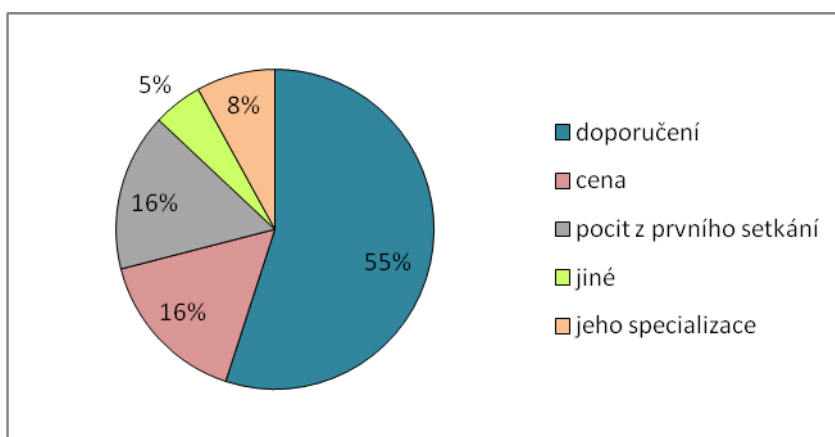
odpovědi mužů	četnost	procenta
lékař duše	10	27%
pomáhající člověk	6	16%
nic	5	13%
konkrétní jméno	4	11%
kancelář s křesly	3	8%
empatická osoba	2	5%
člověk, který pořád jenom mluví	2	5%
pohoda, klid	1	3%
idiot	1	3%
nudný člověk	1	3%
testy	1	3%
nebezpečná zbraň	1	3%

Muži pojmenovali psychologa jako lékaře duše. Tato asociace byla uváděna mezi muži nejčastěji. Zanedbatelné není ani spojení „pomáhající člověk“ nebo „nic“. V případě konkrétního jména uváděli respondenti Sigmunda Freuda a paní doktorku Mezníkovou. Mimo jiné uváděli muži i herce, kteří představovali psychologa ve svých rolích. Jednalo se o Oldřicha Kaisera a o Chocholouška z filmu „Jáchyme, hoď ho do stroje“. Představu o kanceláři s křesly vyjádřili 3 respondenti. Patří sem ještě lehátko a doktor s tužkou a zápisníkem.

Otázka 15: Co by pro Vás bylo důležité při výběru psychologa?

První graf znázorňuje faktory výběru psychologa respondentů se zkušeností. V této otázce nerozlišují pohlaví.

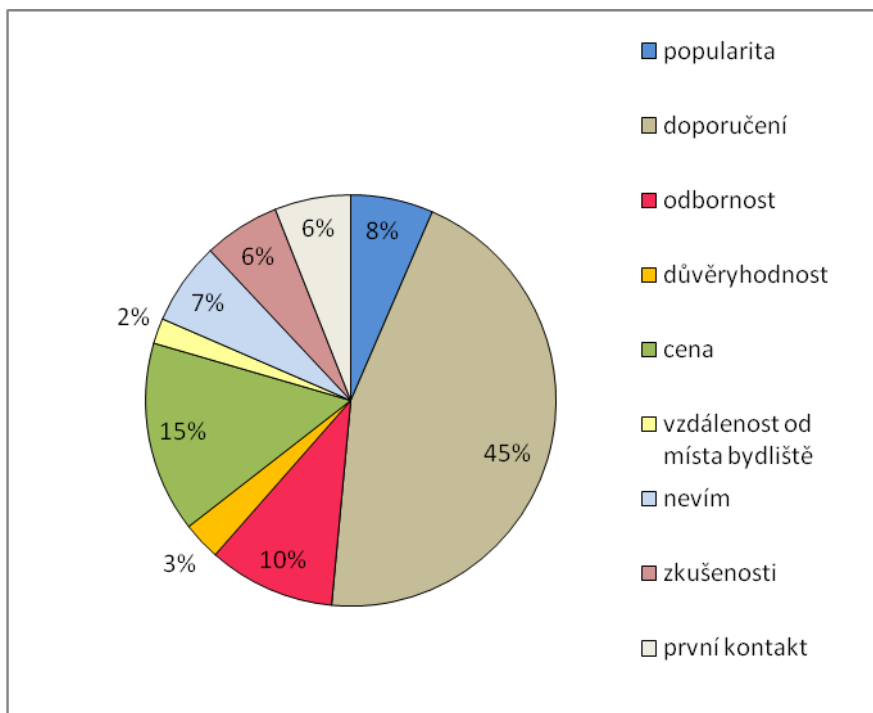
Graf 10: Důležité body pro výběru psychologa lidmi, kteří s ním mají zkušenost



Polovina respondentů se zkušeností s psychologem uvedla jako důležitý bod doporučení. Jednalo se o doporučení z médií, od známých lidí a nebo od někoho, jehož názor respondent považuje za cenný. V 16% uváděli respondenti, že by pro ně byla důležitá cena za jedno sezení. Shodných 16% patří i pocitu z prvního setkání, kde respondenti uváděli zejména sympatie. V 8% hraje roli odborníková specializace. Zbýlých 5% vyplňují odpovědi jiné, tedy vzdálenost od místa bydliště a psychologova popularita.

Následující graf platí pro respondenty bez zkušenosti s odborníkem:

Graf 11: Důležité body pro výběr psychologa lidmi, kteří s ním nemají zkušenost



V případě respondentů bez zkušenosti s psychologem je v 45% určující doporučení. V 15% hraje roli cena, 10 % respondentů by se řídilo odborností psychologa, kolem 7% je pro respondenty důležitá odborníková zkušenost, jeho popularita a první kontakt s ním. 7% respondentů nevědělo, podle čeho by se rozhodovalo. Oproti respondentům se zkušeností tito respondenti uváděli navíc vzdálenost od místa bydliště, v 2%, a důvěryhodnost odborníka, 3%.

Otázka 16: Můj psycholog by měl být..

Tato otázka je vyhodnocena podle skupin mužů a žen. Zkušenost s odborníkem v tomto případě nehrála žádnou roli.

Tabulka 12: Můj psycholog podle žen

odpovědi žen	četnost	procenta
sympatický	28	23%
ve středním věku	13	11%
vzdělaný	12	10%
nezáleží mi na tom	12	10%
empatický	11	9%
žena	8	6%
důvěryhodný	8	6%
dobře vypadající	8	6%
muž	7	5%
vstřícný	7	5%
pohodář	5	4%
zkušený	4	3%
necharismatický, neatraktivní	3	2%

Ženy by si v 28% přály sympatického odborníka. Spíše ženu, která získala o 1% více než psycholog muž. Vyjádřily představu o vzdělaném odborníkovi ve středním věku. I pro ženy jsou podstatné psychické vlastnosti psychologa, zejména empatie s 9%, důvěryhodnost se 6%, vstřícnost a pohoda s 5% a 4%. 6% získal dobrý vzhled, respondentky do této kategorie zahrnovaly charisma, 2 respondentky si přály hezkého muže, aby se měly na co koukat, 1 respondentka uvedla konkrétní vzhled – vysoký muž s černými vlasy. 3 respondentky se vyjádřily, že by nechtěly charismatického a atraktivního muže, aby je nerozptyloval. Na druhou stranu atraktivní žena by je iritovala.

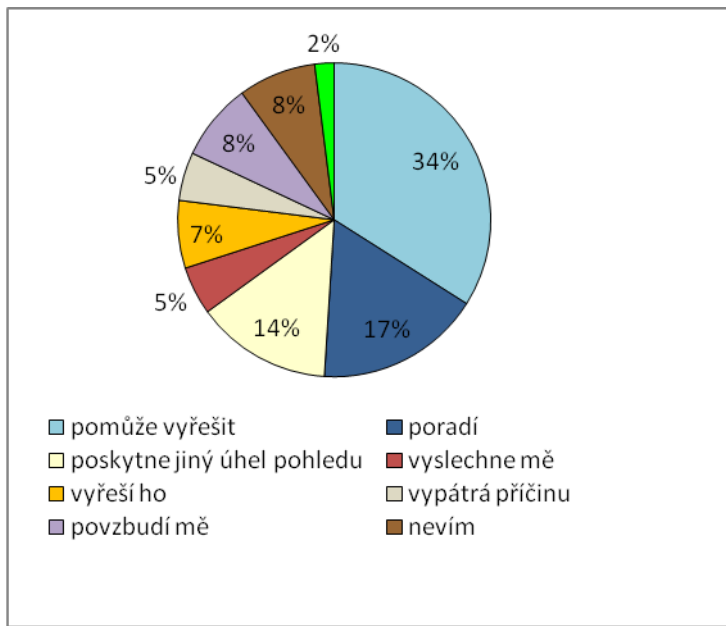
Tabulka 13: Můj psycholog podle mužů

odpovědi mužů	četnost	procenta
středního věku	10	13%
nevím, je mi to jedno	10	13%
inteligentní	9	12%
muž	7	9%
empatický	6	8%
ucházející vzhled	6	8%
vyrovnaný	6	8%
důvěryhodný	5	6%
zkušený	5	6%
sympatický	4	5%
žena	4	5%
výrazně starší	2	3%
neměl by být	2	3%
střízlivý	1	1%

Z tabulky vyčteme, že nejvíce mužské části respondentů by si přálo psychologa středního věku. 13% mužů nemá představu, jaký by jeho psycholog měl být. V 7 případech by si přáli muže, ve 4 ženu. Představy byly i ohledně inteligence, 12% respondentů, a vzhledu, 8%. Ve vzhledu byla vyslovena přání plnovousu, malý a hubený muž, krásná žena, upravený člověk. Všechny tyto odpovědi se vyskytovaly po jedné. Hodně požadavků se vztahovalo k psychickým vlastnostem psychologa. Zejména empatie, vyrovnanost, důvěryhodnost, sympatie a inteligence. Všechny tyto odpovědi se pohybovaly kolem 8%. Důraz by kladen i na zkušenosti odborníka, 6%. V jednom případě uvedl respondent přání, aby jeho psycholog byl střízlivý, 2 muži by raději žádného psychologa nechtěli.

Otázka 17: Co čekám od psychologa, že s mým problémem udělá?

Graf 12: Práce s problémem klienta



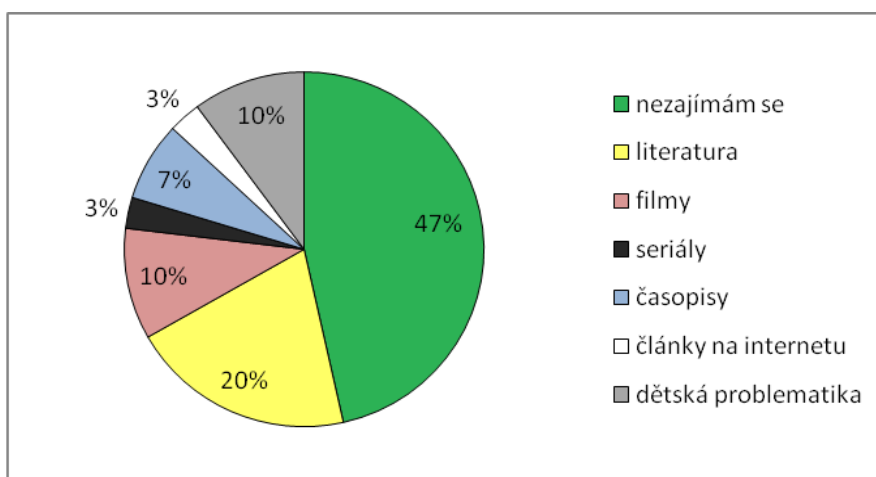
Tento graf je společný pro celý výzkumný vzorek z toho důvodu, že jsem neshledala rozdílné výpovědi mezi jednotlivými kategoriemi. Třetina respondentů si myslí, že jim psycholog pomůže problém vyřešit. O něco méně respondentů očekává podání jiného úhlu pohledu a radu, jak s problémem zacházet. Chtějí podpořit, vyslechnout, dopátrat se příčiny. Někteří respondenti nechávají řešení problému jen na psychologovi.

5. 4 Zájem o psychologii

Otázka 11: Zajímáte se o psychologickou problematiku, pokud ano, o co?

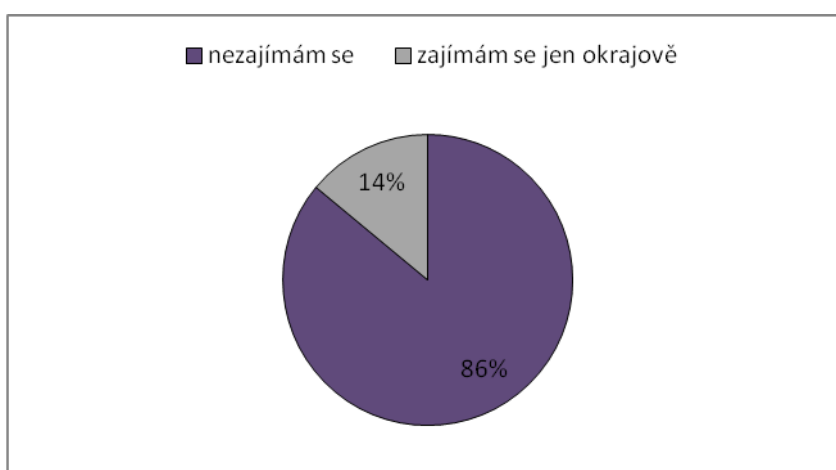
Otázka je rozdělena podle pohlaví, rozdělení podle zkušenosti by bylo zbytečné, protože odpovědi „zkušených“ a „nezkušených“ se v podstatě neliší.

Graf 13: Zájem žen o psychologii



Polovina žen se o psychologickou tematiku nezajímá, jak dokazuje graf. Pokud se zajímají, jedná se o knihy, filmy a časopisy. Některé z žen se zajímají o problematiku dětí.

Graf 14: Zájem mužů o psychologii



U mužů je graf nápadně jednodušší, jelikož se jedná pouze o 2 typy odpovědí a to, že se nezajímají o psychologickou problematiku a pokud ano, tak okrajově. K nezájmu o psychologickou tematiku se vyjádřilo 23 mužů, což je 86%.

Okrajově se zajímá 14 % mužů, neboli 5 z nich. Uváděli sledování filmů, články na internetu a knihy zaměřené na odhad osobnosti.

6. Závěry

Tato část shrne nejdůležitější výsledky výzkumu a odpoví na výše položené výzkumné otázky.

Shrnutí výsledků podle jednotlivých oblastí:

1. oblast: zkušenost s odborníkem

Z výzkumu vyplývá, že většina respondentů nemá zkušenost s psychologem, psychiatrem či psychoterapeutem. Ti, kteří zkušenost mají, ji hodnotí jako velmi dobrou a dobrou. Nejčastěji byl z odborníků navštíven psycholog. Pokud se jedná o četnost, většina „zkušených“ respondentů navštívila psychologa pouze jednou z důvodu psychologického vyšetření.

2. oblast: informovanost veřejnosti o psychologických službách

Tato oblast výzkumu ukázala, že respondenti vědí, kdo je psycholog a kdo psychiatr. Sami bez nabídky možností popsali rozdíly mezi nimi. Uváděli důležité body jejich rozdílů. K psychologovi chodí lidé normální s běžnými problémy všedního dne a k psychiatrovi lidé s depresemi, úzkostmi a se schizofrenií. Psychiatr je lékař, který předepisuje léky, psycholog si s klienty povídá.

V případě, že by respondenti potřebovali odbornou pomoc, obrátili by se na svého obvodního lékaře nebo na internet.

Sezení u psychologa trvá 1 hodinu a jeho náplní je povídání. Péče odborníka trvá měsíce až roky. Důležité je, aby psycholog dodržoval lékařské tajemství.

3. oblast: představy a očekávání ohledně psychologů

Respondentky by psychologa navštívily v nějaké těžké životní situaci, konkrétně ale neví v jaké. Respondenti v tomto případě měli více jasno, k psychologovi by šli, pokud by je zasáhla těžká životní situace, konkrétně smrt blízké osoby nebo manželská krize. Zajímavé je, že ženy by šly k psychologovi častěji s problémy osobnostního rázu, například s depresivními pocity, při stresu, s problémy dětí, než s rodinnými popřípadě manželskými problémy. Muži uvádí manželské problémy častěji, než osobní pocity.

Při kontaktu s psychologem by se respondenti nepozastavili nad povoláním nebo by si mysleli, že je bude testovat a zkoumat. Slovy respondentů „bude mi vidět do hlavy“. Názor, že je psycholog chytrý zastávaly nejvíce ženy se zkušeností s ním.

Naopak ženy bez zkušenosti s psychologem na jednu stranu uváděly, že se jedná o zajímavé zaměstnání, ale zároveň se obávají, že je bude soudit a testovat. Nezkušení muži by se zajímali o praxi psychologa, chtěli by znát zajímavé, kuriózní „případy“.

Psychologa navštěvují nejčastěji lidé s psychickými problémy, lidé, kteří neví, jak dál, kteří potřebují odbornou pomoc. Podle mužů navštěvují psychologa lidé ve stresu či nespokojení sami se sebou.

Ženy si s pojmem psycholog asociují odbornou pomoc, doktora, útulnou kancelář rady a naslouchání. Mužům se vybaví lékař duše či pomáhající člověk.

Při výběru určitého psychologa by pro respondenty bylo důležité doporučení, první kontakt a cena za jedno sezení. Pro respondenty bez zkušenosti by byla rozhodující ještě odbornost zkušenosti a popularita. Vlastnosti kladené na psychologa jsou u mužů a žen rozdílné. Ženy by si přály psychologa sympatického, vzdělaného, ve středním věku. Zda by šlo o psychologa nebo psycholožku, by jim bylo jedno. Důležité je, aby byl dobře vypadající, důvěryhodný a vstřícný pohodář. Muži by upřednostnili psychologa muže ve středním věku, inteligentního, empatického, vyrovnaného a důvěryhodného.

Na psychologovi je, aby klientům poradil, pomohl problém vyřešit, aby poskytl jiný úhel pohledu, povzbudil a vypátral příčinu problému.

4. oblast: zájem o psychologii

V poslední části výzkumu se ukazuje, že se respondenti o psychologii nezajímají. Pokud ano, tak nejčastěji o psychologickou literaturu, filmy, o dětskou problematiku a o články v časopisech. Ženy se zajímají více než muži, z mužů se zajímá pouze jejich zlomek.

Odpověď na hlavní výzkumnou otázku:

Nakolik využívají lidé z Českobudějovicka psychologickou či psychoterapeutickou péči?

Pomoci psychologa, psychoterapeuta nebo psychiatra využila třetina výzkumného vzorku. Nejčastěji mají respondenti jednorázovou zkušenost a to s psychologem. Sezení bylo zaměřeno na povídání a testování.

Odpovědi na další výzkumné otázky:

Jsou jihočeští lidé také tak otevření vůči psychologům a zkušenosti s nimi jako pražští lidé?

Můj výzkum ukázal, že respondenti nejsou tolik otevření psychologům, jako respondenti z výzkumu Lauterbachové (viz kapitola 5 teoretické části). Jihočeši nemají tolik dlouhodobých zkušeností s psychologem a bojí se myšlenky, že by psychologa navštívili. Zkušenosti s psychologem jsou sice velmi dobré, nicméně řada respondentů uvedla, že by raději zkušenost neměli. Při osobním neformálním kontaktu s psychologem se respondenti bojí, že je bude zkoumat a rozebírat.

Jaký je obraz typického psychologa podle jihočeských respondentů?

Psycholog by měl být především muž ve středním věku s mnoha zkušenostmi. Sympatický, vzdělaný, inteligentní, důvěryhodný, dobře vypadající. Psychologem by podle respondentů mohla být i žena. Vlastnosti, které by měla mít, zůstávají stejné jako u psychologa muže.

Pokud bychom srovnaly tyto výsledky s výzkumem Štádlarové a Pešouta (viz kapitola 5 teoretické části), zjistili bychom, že vlastnosti psychologa muže i ženy se shodují. Na rozdíl od mého výzkumu, Štádlarová a Pešout zjistili, že psycholog by měl mít velké brýle a neoblékat se podle poslední módy. Psycholožka by neměla být přehnaně namalovaná a výrazně oblečena.

7. Diskuze

V této kapitole se budu věnovat různým úskalím výzkumu a celé práce vůbec. Zamyslím se nad tím, co by šlo udělat jinak a co všechno mohlo mít vliv na výsledky výzkumu.

Začnu od metod výzkumu. Dotazník byl metodou, která mi posloužila ke sběru dostatku dat, spatřuji však i její úskalí. Jedním z nich je věrohodnost odpovědí a možná i jejich mnohoznačná interpretace. Tedy skutečnost, že výzkumník pochopí odpověď jinak, než byla zamýšlena. Oproti rozhovoru se nemá šanci doptat a odpověď si upřesnit. Ve výše zmíněném výzkumu jsem měla problém u některých odpovědích, zda jsou napsané podle respondentova skutečného názoru. Naopak může nastat situace, že respondent pochopí otázku jinak, než byla výzkumníkem myšlena. Opět i v tomto případě platí, že není možnost jakéhokoli doptání.

Jelikož můj výzkum byl kvantitativní a data, která respondenti uváděli celkem osobní, byl dotazník anonymní. Ne vždy jsem si ale její přítomností jistá. Nebo spíše nevím, zda se respondenti cítili dostatečně anonymně, aby mohli odpovídat s jistotou tak, jak danou problematiku cítí. Někteří respondenti odpovídali vyhýbavě, například na otázku: „S jakým problémem myslíte, že byste navštívili psychologa“ mnozí odpověděli, že v nějaké těžké životní situaci. Většina nespecifikovala, jaká životní situace by byla klíčovou v jejich rozhodnutí navštívit psychologa. Úskalí anonymity podle mě spočívalo ve způsobu rozdáání dotazníků. Dotazníky jsem rozdávala všude, kde byla zastoupena má cílová skupina. Rozdala jsem dotazníky mezi skupinu lidí, která měla společný nějaký rys, například lidé byli z jedné firmy, nebo se mezi sebou znali. Dotazníky se mi vrátily za celou skupinu, nevracel se mi každý zvlášť. Každý člen skupiny byl alespoň v malé míře identifikovatelný, ať už podle věku a pohlaví, nebo podle pozice, kterou zastával. Myslím si, že toto věděli i respondenti a bylo to pro ně brzdou ve vyjadřování svých osobních opravdových názorů. Nemyslím si totiž, že by tolik lidí bylo tolerantních a vstřícných k lidem, kteří psychologa navštěvují. Čekala jsem, že se projeví více názorů typu, že k psychologovi chodí „blázní“ a že lidé nechápou důvody, proč ostatní vyhledávají psychologa.

Zároveň jsem očekávala více kladných odpovědí u otázky na zkušenost s psychologem. Dokonce se mi stal případ, že jeden respondent odmítl vyplnit dotazník. Dozvěděla jsem se, že důvodem byl stud z jeho zkušenosti s psychologem. Nabízí se otázka, jestli bylo zjišťování zkušenosti s odborníkem na místě nebo zda jsem mohla tuto otázku vypustit. Mám na mysli, jestli bych neměla k dispozici více dotazníků. Další situace, o které ani vědět nemusím, že někteří respondenti nepřiznali zkušenost s psychologem. Tato skutečnost by mohla vypovídat o jevu, který jsem dotazníkem nezkoumala. A to o pocitech spojených s tím, že respondent

navštěvuje psychologa. Zda bere tuto skutečnost za svou přednost a svému okolí doporučuje a dává najevo, že by zkušenost prospěla i jim, nebo zda se za svou zkušenost stydí a raději se s ní nikde nechlubí.

Je na místě zmínit se i o výzkumném vzorku, uvědomuji si, že není zcela vyrovnaný. Snažila jsem se pokrýt různé věkové skupiny a lidi s nejrůznějšími povoláními. Záměrně jsem vynechala psychology a ty, kteří se psychologii nějakým způsobem věnují, ať už studiem a nebo se kolem tohoto oboru pohybují. Nezáměrně se mi však povedlo, že ve vzorku je dost velké zastoupení učitelek mateřské školy, které měly psychologii v rámci studia. Vzhledem k tomu, že jejich odpovědi nebyly odlišné od ostatních tímto směrem méně vzdělaných, nepovažuji tuto skutečnost za výrazné narušení vzorku.

Od výzkumu jsem očekávala více otevřené odpovědi, které by nastínili skutečné myšlenky probandů. Z odpovědí mám dojem, že se probandi stylizovali do rolí vstřícných a tolerantních lidí. Tedy většina lidí nepřiznala skutečnost, jak vnímá ostatní, kteří navštěvují psychologa. Může to být dáno výše zmíněnou anonymitou nebo faktem, že jsem na konci dotazníku uvedla své jméno a obor, který studuji. Zároveň by se mohlo jednat o skutečnost, že si respondenti nepřiznají, jaké pocity a názory opravdu chovají ke klientům psychologů nebo psychiatrů.

Po přečtení výsledků jsem usoudila, že by byla vhodná otázka, jak se bude respondent chovat, když se setká s někým, kdo psychologa nebo psychiatra navštěvuje. Mám sice výsledky o tom, co si myslí respondenti o těchto klientech, ale neznám už jejich postoje k nim.

Velkým tématem k diskuzi jsou otázky použité v dotazníku. Jsou vytvořené na základě mých představ, co by měly vyzkoumat. Přemýšlím, jestli byly vhodně pokládány, jestli nejsou dvojsmyslné nebo zavádějící.

Nesmím opomenout literaturu, ze které jsem čerpala. Byl pro mě docela problém sehnat knihy, které jsem chtěla pro práci využít. Mým záměrem bylo používat co nejméně sekundárních citací, zároveň ale původní zdroje nebyly v univerzitní knihovně k sehnání. Používala jsem i elektronické databáze, ale ani ony nesplnily, co jsem očekávala.

8. Shrnutí

Tato práce je zaměřena na vnímání psychologů českými lidmi. Teoretická část práce vymezuje rozdíly mezi psychologem, psychiatrem a psychoterapeutem z hlediska vzdělání, jejich náplně práce. Věnuje se historii, která popisuje vnímání lidské duše od dob starověkého Řecka a ještě pár století před ním. Tedy dobu, ve které byly veškeré lidské vlastnosti dílem Bohů či démonů. Jsou zmíněni tři velcí králové řecké filozofie. Jsou shrnuty nejdůležitější myšlenky, které formovaly myšlení o lidské duši až do vzniku psychologie jako samostatné vědy. Je objasněn vznik psychologie, spojen s důležitými situacemi a jmény. Nakonec jsou uvedeny směry psychologie, které se rozcházejí v pojetí psychické stránky člověka. V další kapitole jsou nastíněny formy psychologické pomoci. Je zastoupena, mimo jiné, krizová intervence, psychoterapie a novodobé internetové poradenství. Není zapomenuto ani na předcházející výzkumy, které se věnovaly podobnému tématu.

Praktická část je realizována dotazníkem, který může být rozdělen na čtyři oblasti zkoumání. Jednak je zaměřen na zkoumání zkušenosti s psychologem. Pokud respondent zkušenost měl, odpovídal i na její kvalitu a na náplň spolupráce. Většina těch, kteří zkušenost přiznali, se jednalo o jednorázovou zkušenost. Dlouhodobá péče byla zaznamenána pouze u jednoho respondenta. Zkušení respondenti si psychology vesměs pochvalovali.

Další oblast zkoumání byla informovanost lidí o psychologích, jejich způsob práce, financování jejich činnosti, pravidla, která by měli dodržovat. V této oblasti odpovídali respondenti celkem pěkně. Nevyhýbali se odpovědím a byli odvážní napsat odpověď, i když si nebyli jistí. Rozdíl mezi odborníky celkem vystihli, vzhledem k tomu, že jim nebyly nabízeny možnosti, v čem by se mohli odborníci lišit, uváděli překvapivě přesné odpovědi. V otázkách, které se týkaly psychologického sezení, respondenti opět odpovídali tak, jak to ve skutečnosti většinou je.

V části dotazníku, která zkoumala očekávání od psychologů, se respondenti vyjadřovali obecněji. Oblast se týkala i jich samotných, nejen informací o psychologích a nebo hodnocení jejich klientů. U otázky, která zkoumala, v jakém případě by zvažovali návštěvu psychologa, se většina shodla na situaci, ve které budou mít nějaké problémy. Očekávání respondentů vůči psychologům jsou vesměs reálná, pouze několik respondentů počítá s tím, že psycholog za něj všechny problémy vyřeší. V ostatních případech si respondenti uvědomují, že na sobě musí pracovat i sami. Výzkum celkově ukázal, že respondenti, tedy lidé z okolí Českých Budějovic mají o psychologích lepší mínění, než jsem čekala.

Důležitým poznatkem výzkumu je, že respondenti nehodnotí ty, kteří k psychologovi chodí. Jsou otevření ke zkušenosti s ním, a pokud se s ním setkají tváří v tvář, jsou zvědaví na jeho práci a případy. Výzkum mezi řádky ukázal, že respondenti by rádi slyšeli něco o sobě. Někteří respondenti uváděli, že psychologa navštívili nebo by o tom uvažovali z důvodu osobnostního růstu. A jiní respondenti se shodli na tom, že pokud by byli v přímém kontaktu s psychologem, zajímali by se o to, co je schopen psycholog zjistit o jejich duševním životě během té chvíle, kdy spolu byli. Výzkumu se účastnilo 95 lidí, většina žen. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak si stojí psychologové u české veřejnosti, respektive u její jihočeské části.

Uvědomuji si, že výzkum nelze brát za platný pro celou Českou republiku ani si neklade tyto nároky. České Budějovice byly zvoleny z osobních a profesních důvodů. Je pravdou, že v jiném městě by byly výsledky jiné a jiný výzkumný vzorek by také odpovídal jinak.

Práce by mohla posloužit jako část výzkumu, který by zmapoval postoje po celé české republice. Myslím, že je pro psychologa přínosné znát očekávání svých klientů a názor na sebe.

IV. Literatura

ALLPORT, G. W. *O povaze předsudků*. Praha: Prostor, 2004

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *Psychology Help Center* [online]. [cit. 2012-03-26]. How to choose a psychologist. Dostupný z WWW: <<http://www.apa.org/helpcenter/choose-therapist.aspx>>.

AUGUSTIN, A. *Vyznání*. Praha: Vyšehrad, 1997

CARKIRPALOGLU, P.; ŠMAHAJ, J.; FLAŠKA, K.; HERODKOVÁ, T.; HOSÁKOVÁ, K.; JANŮ, A., et al. *Postoje k psychologům a lékařům: Výsledky výzkumu*. 2011 [cit. 2012-03-05]. Dostupný z WWW: <http://www.vmonline.cz/upload/soubory/postoje__k_psychologum_a_lekarum/>.

DOKOUPIL, O. Jak středoškolák vnímá psychologa? *Psychologie DNES* [online]. 2010, roč. 16, č. 1 [cit. 2012-03-16]. Dostupný z WWW: <<http://www.portal.cz/casopisy/pd/archiv/jak-stredoskolak-vnima-psychologa-/29337/>>.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004

HAYES, N. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 1998

HEWSTONE, M., STROEBE, W. *Sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006

HOSKOVEC, J. *Dějiny experimentální psychologie*. Praha: Academia, 1992

HOSKOVEC, J. HOSKOVCOVÁ, S. *Malé dějiny české a střeoevropské psychologie*. Praha: Portál, 2000

HUČÍN, J. Terapie po internetu? *Psychologie DNES* [online]. 2005, roč. 11, č. 2 [cit. 2012-03-12]. Dostupný z WWW: <<http://www.portal.cz/casopisy/pd/archiv/terapie-po-internetu-/6728/>>.

HUNT, M. *Dějiny psychologie*. Praha: Portál, 2010

JANOUŠEK, J., Hoskovec, J., Štikar, J. *Psychologický výkladový atlas*. Praha: Karolinum, 1993

- MASARYKOVA UNIVERZITA. Institut biostatistiky a analýz [online]. Brno [cit. 2012-03-15]. Několik úvodů do psychiatrie. Dostupný z WWW: <<http://www.apa.org/helpcenter/choose-therapist.aspx>>
- KRATOCHVÍL, S. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2006
- LAUCKEN, U.; SCHICK, A.; HÖGE, H. *Úvod do studia psychologie*. Praha: ISV, 1999
- LAUTERBACHOVÁ, L. *Psycholog v očích veřejnosti*. Praha, 2005. Diplomová práce (Mgr.). Univerzita Karlova, Fakulta filozofická, Katedra psychologie, 2005-06-17.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009
- NOVÁK, T. *Manželské a rodinné poradenství*. Praha: Grada, 2006
- NOVÁK, T. *O předsudcích*. Brno: Doplněk, 2002
- PAULÍK, K. *Základy psychologie pro praxi*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2010
- PLICHTOVÁ, J. *Metódy sociálnej psychológie zblízka: Kvalitatívne a kvantitatívne skúmanie sociálnych reprezentácií*. Bratislava: Média, 2002
- PLHÁKOVÁ, A. *Dějiny psychologie*. Praha: Grada, 2006
- PLHÁKOVÁ, A. *Přehled dějin psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001
- PTÁČEK, L. Záleží na každém slově. *Psychologie DNES* [online]. 2004, roč. 10, č. 1 [cit. 2012-03-12]. Dostupný z WWW: <<http://www.portal.cz/casopisy/pd/archiv/zalezi-na-kazdem-slove/8119/>>.
- PSYCHOTERAPIE NA DÁLKU. *Psychologie DNES* [online]. 2005, roč. 11, č. 2 [cit. 2012-03-29]. Dostupný z WWW: <<http://www.portal.cz/casopisy/pd/archiv/psychoterapie-na-dalku/6719/>>.
- SVOBODA, M.; KREJČÍŘOVÁ, D., VÁGNEROVÁ, M. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál, 2009
- ŠTÁDLEROVÁ, B.; PEŠOUT, O. *Výzkum postoje veřejnosti k osobě a práci psychologa*. Praha 2008. Vědecko - výzkumná propedeutika, Univerzita Karlova, Fakulta filozofická, Katedra psychologie. Dostupný z WWW: <<http://studenti-psychologie.webgarden.cz/vyzkumy/>>.

- TRNKOVÁ, V. *Formy a způsoby psychologické pomoci*. České Budějovice, 2011.
Bakalářská práce (Bc.). Jihočeská univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra pedagogiky a psychologie, 2011-04-27.
- SCHWARTZ, J. *Dějiny psychoanalýzy*. Praha: Triton, 2003
- VODÁČKOVÁ, D. *Krizová intervence: Krize v životě člověka*. Formy krizové pomoci a služeb, Praha: Portál, 2002
- VYBÍRAL, Z., Roubal, J. (Eds.). *Současná psychoterapie*, Praha: Portál, 2010
- VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada, 2010

V. Příloha

Dotazník

Vážený pane, vážená paní, máte před sebou dotazník, který bude mapovat Vaše mínění o psychologích, psychiatrech a psychoterapeutech. Tento výzkum je součástí mé bakalářské práce.

Prosím Vás o vyplnění podle toho, jak to cítíte a co si opravdu myslíte. Žádná odpověď není správná ani špatná, odpovídejte podle svého uvážení. Vyplněný dotazník je anonymní.

Jak odpovídat: U některých otázek pouze **zaškrtnete odpověď**, která nejvíce odpovídá tomu, co si myslíte. Vybranou možnost zakroužkujte. Některé otázky jsou **otevřené**. Poznáte je podle toho, že u nich nejsou vypsané možnosti. Na ně prosím zkuste odpovědět svými slovy. Nemusíte odpovídat celými větami, napište myšlenku, která Vás po přečtení otázky napadla. Pokud u otevřené otázky neznáte odpověď, nebojte se napsat „nevím“.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) muž
- b) žena

2. Kolik je Vám let?

3. Co je vaší profesí?

4. Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání? (pokud jste ukončili např. SŠ vzdělání a ještě pokračujete ve studiu, připište to prosím k vybrané možnosti)

- a) ZŠ
- b) SŠ
- c) SOU

d) gymnázium

e) VŠ

5. Máte zkušenost s psychologem, psychiatrem nebo psychoterapeutem? (Napište s kým)

5a. Pokud ano, jaká je Vaše zkušenost? (dobrá, špatná..)

5b. V čem spolupráce s ním spočívala? (např. povídání si, testování..)

5c. Po jakou dobu jste byl/a v péči daného odborníka?

6. Věděl/a byste, jaký je rozdíl mezi psychologem (psychoterapeutem) a psychiatrem (z hlediska jejich funkce, vzdělání, ...)?

7. Napište, kam byste se obrátil/a v případě potřeby vyhledat psychologa.

8. V jaké situaci si myslíte, že byste psychologa pravděpodobně navštívil/a?

9. Po jakou dobu podle Vás lidé psychologa obvykle navštěvují (dny, týdny, měsíce, roky..)?

10. Představte si situaci: *Na party se seznamujete s neznámými lidmi, kteří jsou vám sympatičtí. Začnete se vzájemně představovat a jeden z nich Vám řekne, že pracuje jako psycholog. Co se Vám v tu chvíli nejspíš bude honit hlavou?*

11. Zajímáte se o psychologickou problematiku, pokud ano, o co? *(čtení psychologické literatury, odborných psychologických časopisů, filmy, seriály – např. „Terapie“..)*

12. K psychologovi chodí zpravidla lidé...*(doplňte větu)*

13. Když se řekne psycholog, vybaví se mi...*(doplňte větu)*

14. Myslíte si, že psychologové musí dodržovat nějaká pravidla, pokud ano, jaká?

15. Co by pro vás bylo důležité ve výběru psychologa? *(například cena za jedno sezení, doporučení od známých, jeho popularita..)*

16. Můj psycholog by měl být... *(věk, pohlaví, povahové vlastnosti, vzhled, ..)*

17. Co čekám od psychologa, že s mým problémem udělá?

18. Jak myslíte, že takové sezení s psychologem obvykle probíhá? (délka, obsah, ..)

19. Kolik si myslíte, že stojí jedno sezení u psychologa?

Děkuji Vám za ochotu a trpělivost při vyplňování dotazníku!

*Marika Lukšová,
studentka psychologie na Jihočeské univerzitě*