

úvod do psychologie

PhDr. Mgr. Jakub Hajíček, Ph.D. - hajicek@arcig.cz



organizační záležitosti

podmínky udělení zápočtu:

1. pravidelná účast - povoleny maximálně 3 absence (bez dokládání důvodu)
2. napsání závěrečného písemného testu

na úvod jeden velmi jednoduchý pokus...



základní pojmy psychologie I

společenské/humanitní vědy = software lidské společnosti?

Psychologie je obor, který se zabývá zkoumáním psychických jevů a zákonitostí, jejich fungování/rozvoje *(podle Vágnerové:2005)*

Psychické jevy: vědomé x nevědomé

chování x prožívání

hraniční charakter: přírodní x společenská věda

základní přístupy: objektivisticko-technokratický x humanisticko-rozumějící

psychologie laická x odborná

základní pojmy psychologie II

metody užívané v psychologii:

1. pozorování: extrospekce x introspekce
2. rozhovor
3. dotazník
4. sekundární analýza
5. experiment
6. řada přírodovědných metod (např. EEG)

základní pojmy psychologie III

obory psychologie

základní

obecná psychologie

psychologie osobnosti

vývojová psychologie

sociální psychologie

psychopatologie

aplikované

poradenská

klinická

školní

sportu

atd.

obecná psychologie I - vědomí

zabývá se popisem a výkladem psychických jevů, tak jak je nacházíme u plně rozvinutého a normálně prožívajícího dospělého jedince

vědomí je stav určité aktivace, která se projevuje bdělostí, vždy spojeno s Já

bazální funkce psychiky

freudovské studium nevědomí

stavy vědomí: bdělé vědomí, ospalost, spánek, změněné stavy (hypnóza, holotropní dýchání, užití psychoaktivních látek - psilobycin, LSD)

obecná psychologie II - vnímání 1

vnímání je psychickou reprezentací nějakého objektu v naší mysli

vždy aktuální a založené na smyslových vjemech

vjemy nelze jednoduše rozdělit na menší jednotky, ale vždy složitější celky (Gestalt, kognitivní psychologie)

vždy záleží na kontextu, naší předchozí zkušenosti, socio-kulturním nastavení a částečně i vývojovém stádiu pozorujícího (eidetické vnímání malých dětí)

obecná psychologie III - vnímání 2

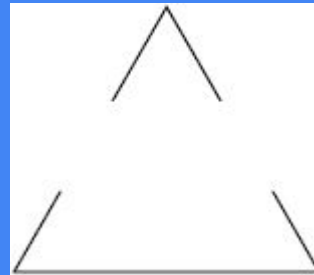
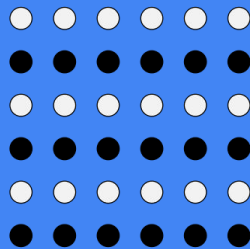
a) zákon figury a pozadí - např. Rubinova figura

b) zákon dobrého tvaru

c) zákon blízkosti

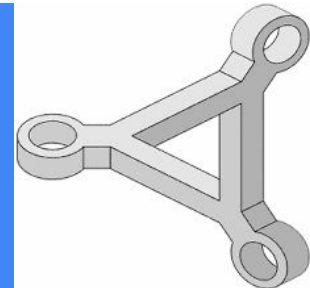
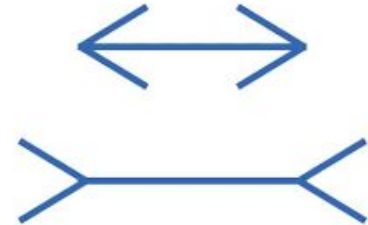
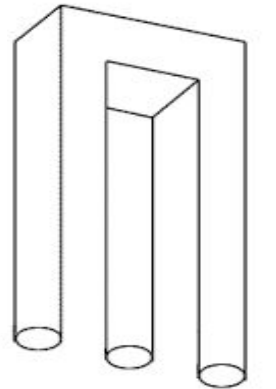
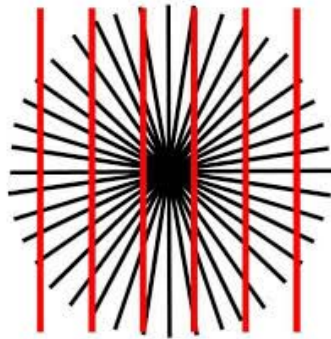
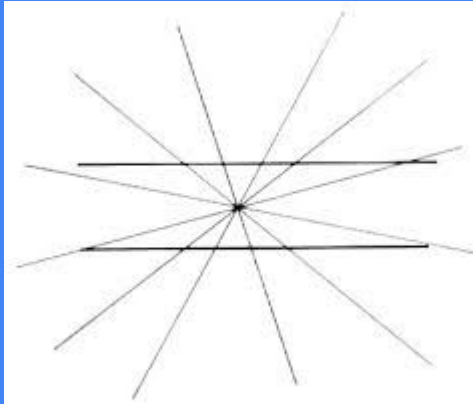
d) zákon podobnosti

e) zákon uzavřenosti



obecná psychologie IV - vnímání 3

smyslové klamy : Müller-Lyerova figura a mnohé další



obecná psychologie V - paměť 1

- umožňuje uchování různých informací a na něm závislé postupné obohacování zkušenosti, tj. učení
- základní fáze:
 - uložení (kódování)
 - uchování
 - vybavení (dekódování)
- základní druhy:
 - krátkodobá (trvání v desítkách vteřin, max. několik minut)

obecná psychologie VI – paměť 2

- mžikové smyslové zásobníky (max. vteřiny)
- dlouhodobá paměť
 - deklarativní/explicitní
 - sémantická
 - epizodická
 - procedurální/implicitní

obecná psychologie VII – paměť 3

- ukládání do paměti: AKTIVNÍ proces, záměrné x nezáměrné, vždy současně krátkodobá i dlouhodobá fáze
- způsoby ukládání:
 - vizuální
 - akustický
 - sémantický
- kvalita je závislá na mnoha faktorech: druh informací (Ebbinghaus), úroveň inteligence, dřívější zkušenosti (učení), kontext, scénář, motivace (emoční kontext), spánek (REM-fáze)

obecná psychologie VIII – paměť 4

- udržení v paměti: Ebbinghausova křivka zapomínání x vytěsnění do nevědomí
- vybavení: záměrné (otázka) x nezáměrné (asociace), často aktivní proces – konstruktivní paměť (úprava zapamatovaného epizodického obsahu)
- otázka kolektivně sdílených obsahů (jungovské archetypy...)
 - paměťová studia – např. místo paměti (P. Norra): Vyšehrad, Pražský hrad, Památník na Vítkově

obecná psychologie IX – učení 1

- učení je obohacování zkušenosti, jeho výsledkem je zkušenost
- u člověka výraznější role než instinkty u zvířat
- vždy úzce souvisí s pamětí
- jednoduché formy: a) mechanické opakování; b) habituace
- c) podmiňování – proces vyvolávání podmíněné, tj. nové reakce vázané na určité podmínky. Vždy důležité zpevnění: odměna nebo trest. Dobře prostudováno i u zvířat
 - klasické: pasivní učení na bázi spojení dvou podnětů, z nichž jeden získává nový význam
 - operantní: spojení určité reakce s jejími důsledky, učení následkům vlastního reagování, cílem dosažení osobního uspokojení

obecná psychologie X – učení 2

- složitější formy učení: a) kognitivní učení – zahrnuje získávání informací, poznávání a porozumění různých vztahů i obecnějších pravidel (x specifické poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie atd.)
- b) sociální učení – umožňuje porozumění okolní společnosti – vždy výběrový charakter – vázáno na lidi, ke kterým jsme vázáni
 - nápodoba (možnost osvojení nežádoucí formy chování), pozorování (observace), identifikace (interiorizace modelu) – specificky lidská forma učení

obecná psychologie XI – intelligence 1

- Intelligence je obecná struktura rozumových schopností, které určují způsob porozumění a obvykle nějakým způsobem ovlivňují i chování (*Vágnerová 2005*)
- Základní složky: a) pohotovost vnímání; b) prostorová představivost; c) paměť; d) verbální intelligence; e) matematická intelligence; f) obecné usuzování; g) intrapersonální intelligence; sociální (interpersonální) intelligence; *emoční intelligence?*
- Tekutá (fluidní) x krystalická intelligence
- Praktická x analytická x kreativní intelligence

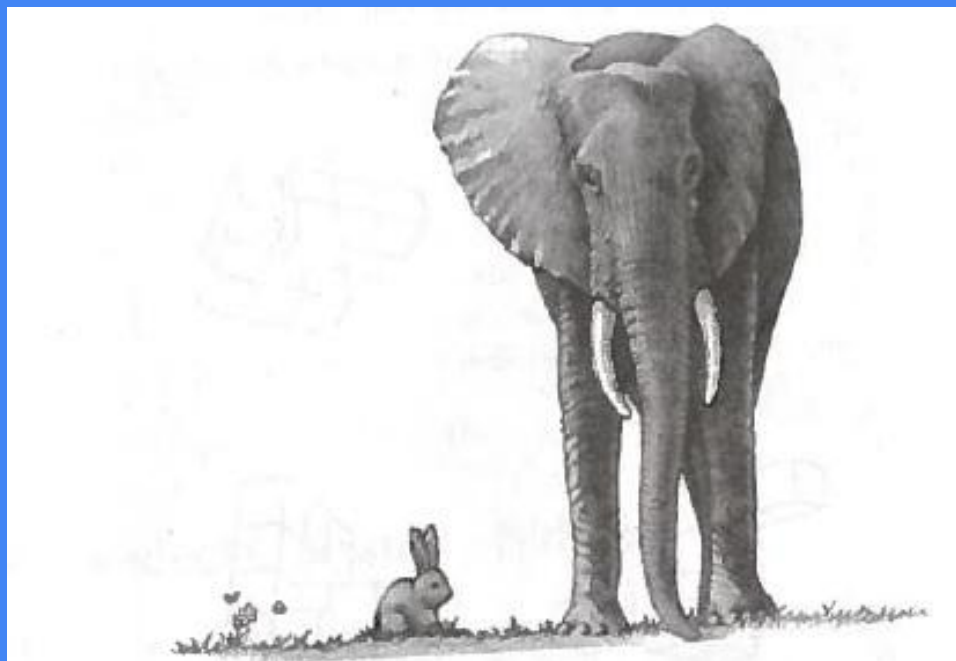
obecná psychologie XII – intelligence 2

- Měření intelligence: a) podle mentálního věku: $MV/BV * 100$
 - b) jak vysoko/hluboko pod průměrem své věkové skupiny
- Zkoumáno už od začátku 20. století – Binetovy testy
- Verbální x neverbální úkoly
- Měření zatíženo mnoha problémy, zejména u dětí
- Fenomén IQ akcelerace

obecná psychologie XIII – představy 1

- Představa = obraz předmětu, který není přítomen, pokud vůbec existuje
- Spontánní x navozené vlastním úsilím x vsugerované
- Vliv vůle: vyvolávané x potlačované x neodbytné
- Vzpomínkové představy x fantazijní představy
- Funkce představ: a) příprava činnosti, b) vyrovnávání vnitřního napětí, c) náš vnitřní hlas
- Možnost ovlivnění halucinogeny: LSD, psylocybin, ketamin atd.

Jednoduchý pokus....



obecná psychologie XIV – myšlení 1

- Myšlení = psychická manipulace se symboly, představami i vjemy, jejíž funkcí je řešení problému
- Myšlení zvířat? *Köhlerovy pokusy ...*
- Různé postupy: kategorizace, dedukce, indukce, usuzování a hodnocení, řešení problémů
- Specifický fenomén vhledu: aha-zážitek
- Poruchy myšlení u psychických poruch: bludy u psychotiků, paranoidní představy, mentální anorexie...
- Kulturní podmínění představ

Jednoduchý pokus: spojte body ***čtyřmi přímkami***



obecná psychologie XV – emoce 1

- Emoce = schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti x nelibosti
- Složky: a) prožitková; b) fyziologická, c) vnější – mimické atd.
- Velmi často mají intencionální charakter
- Síla emočního prožívání souvisí s temperamentem, je do značné míry vrozená
- Znaky: a) subjektivita, b) iracionalita, c) často ambivalence, d) různá síla: afekt x nálada
- Mohou být regulovány: a) vnitřně, b) okolím x a) na úrovni podnětů, b) na úrovni reakce

obecná psychologie XVI – emoce 2

- Emoční inteligence = komplexní schopnost, na níž závisí životní spokojenost a úspěšnost v praktickém životě, někdy stanovováno EQ (emoční kvocient)
- Složky:
 - Dobrá orientace ve vlastních emocích
 - Regulace a zvládání vlastních emocí
 - Aktivizace pozitivních emocí
 - Empatie
 - Schopnost navazovat a udržovat mezilidské vztahy

obecná psychologie XVII – emoce 3

- Problémy spojené s city a emocemi:
 - deprese
 - bipolární porucha
 - fobie
 - někdy doprovodný jev nemocí, např. hypoglykémie

Psychologie osobnosti I – Já 1

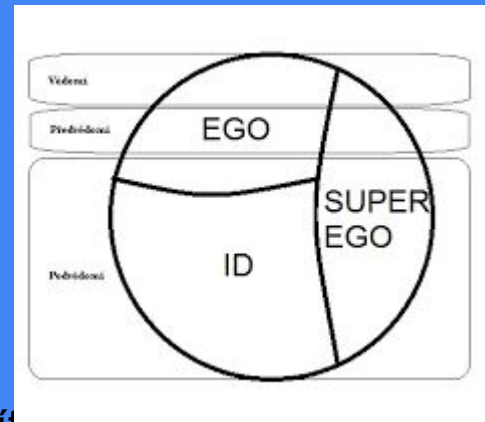
- Osobnost člověka si je vědoma sebe sama = Já
- Já jako subjekt x Já jako objekt
- Základní složky:
 - Tělesná identita (tělesné schéma)
 - Psychická identita
 - Sociální identita
- Kontinuita Já
- Integrita Já

Psychologie osobnosti II – Já 2

- Sebepojetí = komplexní obraz vlastního Já, postoj k sobě samotnému
 - Sebehodnocení – skutečné Já x ideální Já
 - Sebedůvěra a sebeúcta
 - Sebeláska
- Vývoj Já: postupné oddělování Já od okolí a budování vlastní identity (E. Erickson: každá fáze vývoje jako konflikt, který při zvládnutí vede k vytvoření nové komponenty)

Psychologie osobnosti III – osobnost 1

- Osobnost = každý jednotlivý člověk. Základní znaky: a) individuální specifita; b) vývojová kontinuita, c) interakce s prostředím
- Základní koncepce: Freudovo odlišení
 - Id x Ego x Superego
- princip slasti x reality x dokonalosti
- Jungovo rozšíření: kolektivní nevědomí (archetypy)
- Eric Berne: zjednodušení Freuda – rodič x dospělý x dítě
- Humanistická psychologie: člověk jako schopnost seberealizace a spirituality



Psychologie osobnosti IV – temperament 1

- Temperament = individuálně charakteristický typ reaktivity a dynamiky psychiky
- Klasická typologie (Hippokratova/Galénova)

	<i>sangvinik</i>	<i>melancholik</i>	<i>cholerik</i>	<i>flegmatik</i>
<i>Osobní tempo</i>	rychlé	pomalé	rychlé	pomalé
<i>Základní nálada</i>	veselá	smutná	podrážděná	vyrovnaná
<i>Emoční prožívání</i>	slabé, povrchní	silné, ulpívavé	silné, nevyrovnané	slabé, ulpívavé
<i>Způsob reagování</i>	proměnlivý, vázaný na vnější	slabé a pomalé reakce	nápadné výkyvy v reagování	nenápadné reakce menší četnosti

Psychologie osobnosti V – temperament 2

- Kretschmerova typologie: pyknický x atletický x astenický typ
- Big 5: otevřenost vůči zkušenosti; svědomitost; extraverte; přívětivost; neuroticismus (= prožívání negativních emocí)

Vývojová psychologie I – stádia vývoje 1

- Nikoli pouze vzestupný vývoj, ale biodromální přístup (životní běh)
- Biologické x sociální x vlastní psychické faktory
- Kontinuita x diskontinuita jednotlivých fází (přechodové/iniciační rituály)
- Různé tempo vývoje v průběhu jednotlivých fází
- Odlišné tempo muži x ženy
- Současné výzvy: mladé stáří x staré mládí

Vývojová psychologie II – základní typologie 1

- Základní fáze:

- novorozenec	do 2 měsíců	adolescence	do 19 – 22 let
- kojenec	do 1 roku	mladší dospělost	do 30 – 35 let
- batole	do 3 let	střední dospělost	do 45 – 50 let
- předškolní věk	do 6 – 7 let	starší dospělost	do 60 – 65 let
- mladší školní věk	do 11 – 12 let	počáteční stáří	do 70 – 75 let
- puberta	do 15 – 16 let	pokročilé stáří	nad 70 – 75 let

Vývojová psychologie III – další typologie 1

- Základní teoretické modely vývoje:
 - Sigmund Freud: stádia:
 - orální do 1 roku
 - anální do 3 let
 - falické do 6 let
 - latentní do 11 – 12 let
 - genitální celý zbytek života

Vývojová psychologie IV – další typologie 2

- Erik Erikson – upravená verze Freudovy typologie

<i>fáze</i>	<i>trvání</i>	<i>konflikt</i>	<i>ctnost</i>
kojenecký věk	do 1 roku	důvěra x nedůvěra	naděje
batolecí věk	do 3 let	autonomie x stud	vůle
předškolní věk	do 6 let	iniciativa x vina	účelnost
mladší školní věk	do 12 let	snaživost x méněcennost	kompetence
dospívání	do 17 let	identita x nejistota	věrnost
mladá dospělost	do 30 let	intimita x izolace	láska
dospělost	do 60 let	reprodukce x stagnace	péče

Vývojová psychologie V – další typologie 3

- J. Piaget – typologie podle vývoje rozumových schopností
 - senzomotorické do 18 – 24 měsíců
 - Předoperační do 6 – 7 let
 - Podstádia: předpojmového myšlení (do 4 let); názorného myšlení
 - konkrétních operací do 11 – 12 let
 - formálních operací celý zbytek života

Vývojová psychologie VI – další typologie 4

- L. Kohlberg – typologie morálního vývoje – Heinzovo dilema

- prekonvenční morálka
 - orientace na trest
 - orientace na odměnu
- konvenční morálka
 - orientace na bytí dobrým dítětem
 - orientace na řád a zákon
- postkonvenční morálka
 - orientace na společenskou smlouvu
 - orientace na univerzální etiku

V jedné daleké zemi umírala žena, která onemocněla zvláštním druhem rakoviny. Existoval lék, o němž si lékaři mysleli, že by mohl ženu zachránit. Šlo o určitou formu rádia, kterou jeden lékárník v tomtéž městě právě před nedávnem objevil. Výroba byla velmi drahá, avšak lékárník požadoval desetkrát víc, než kolik jej stála výroba. Za radium zaplatil 200 dolarů a za malou dózu s lékem požadovat 2 000. Heinz, manžel nemocné ženy, vyhledal všechny své známé, aby si půjčil peníze a usiloval i o podporu úřadů. Shromáždil však jen 1 000 dolarů, tedy polovinu požadované ceny. Vyprávěl lékárníkovi, že jeho žena umírá, a prosil jej, aby mu lék prodal levněji, nebo ho nechal zaplatit později. Lékárník však řekl: „Ne, já jsem ten lék objevil a chci na něm vydělat nějaké peníze.“ Heinz tím vyčerpал všechny legální možnosti; je zcela zoufalý a uvažuje, zda by se neměl do lékárny vloupat a lék pro svou ženu ukrást.

Sociální psychologie I – základní pojmy 1

- Sociální psychologie studuje psychické jevy, jejichž obsahem je společnost, tj. druhý člověk, menší či větší skupina a posléze i společnost jako celek.
- mezilidské vztahy:
 - přímé
 - vztahy osobní blízkosti
 - výkonově funkční
 - nepřímé/zprostředkované
 - Interiorizované x distancované
 - aktivizující/facilitující/protektivní x oslabující, poškozující, omezující

sociální psychologie II – sociální percepce 1

- sociální percepce = vnímání sociálních obsahů
- základní problémy:
 - efekt primárnosti (prvního dojmu), často až interaktivní posilování výchozího dojmu: vzestupná x sestupná interakční spirála – sebezpevňující předpoklad
 - haló efekt
 - atribuční tendence: osobní x situační distribuce u sebe samotného x ostatních
 - efekt projekce, efekt vztahu

sociální psychologie III – sociální skupiny 1

- sociální skupina = 2 x 3 lidé spojení určitými vazbami – systém, hodnoty, cíle, identita, koheze (dyáda jako specifikum)
 - formální x neformální
 - malé x velké
 - primární x sekundární
- sociální role x sociální status (získaný, přirozený, askriptivní)
 - role: vůdčí *alfa*, loajální *beta*, řadová *gamma*, opoziční *delta*, obětní beránek *omega*

sociální psychologie IV – sociální skupiny 2

- specifické role: expertní x neexpertní, genderové, vedoucího
- rolové konflikty: já x role, role x role, zmatení rolí (Stanfordský experiment)
- měření skupin: sociometrie
- tlak ke konformitě – Ashovy pokusy
- specifické chování v davu: deindividuace, emotivnost
- komunikace: verbální x neverbální
- asertivní komunikace