

Psychologie

PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.

Mgr. Tatiana Malatincová



Očekáváníí...?

O předmětu...

- Co je a co není psychologie? Náhled do historie psychologie.
- Psychologie jako pravděpodobnostní vědecká disciplína. Jak nakládat s výsledky psychologických výzkumů?
- Základní psychické procesy.
- Teorie učení. Jak (ne)funguje lidská paměť, myšlení a rozhodování.
- Úvod do psychologie osobnosti.
- Seberegulace a vůle.
- Schopnosti a přesvědčení o schopnostech.
- Dynamika osobnosti: jak se vyvíjí lidská psychika?
- Člověk ve skupině. Komunikace a spolupráce ve skupině.

O předmětu...

- Duševní hygiena. Zdroje stresu a zátěže a možnosti jejich zvládnání. Jak zvládat trému? Syndrom vyhoření.
- Sebepoznání. Možnosti seberůstu.
- Efektivní komunikace.
- Nácvik asertivního jednání.
- Úvod do hudební psychologie.
- Talent a nadání. Hudební talent.
- Motivace a sebemotivace.
- Psychická a fyzická příprava hudebníka.

Požadavky k úspěšnému ukončení předmětu

- Zápočtový test
- Docházka – alespoň 5 hodin
- Prezentace z cvičení budou v IS

Kde hledat inspiraci

- Atkinsonová, R. L. et al. (2003). Psychologie. Praha: Portál.
- Beyerstein, B. L. et al. (2010). 50 největších mýtů populární psychologie: Opravník obecně oblíbených omylů o lidském chování. Praha: Euromedia.
- Cumminsová, D. (1995). Záhady experimentální psychologie. Praha: Portál.
- Honzák, R. (2013). *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad.
- Praško, J., Prašková, H. (2007). *Asertivitou proti stresu*. Praha: Grada Publishing.
- Výrost, J. a Slaměník, I. (1997). Sociální psychologie. Praha: ISV.
- Psychologie dnes (Časopis pro psychologii, psychoterapii a životní styl
<http://casopisy.portal.cz/pd/>)



Když se řekne psychologie...

Co je a co není psychologie?

- Psychologie = *psýché* (řecky vanout, dýchat)
- Předmětem výzkumu je...
- prožívání a chování člověka.

- Ψ = psí

K čemu jsou nám v praxi znalosti z psychologie?

Psychologie pomáhá...

- Porozumění sobě samému
- Zvládání sebe sama a seberozvoji
- Porozumění druhým
- Působení na druhé (např. vedení, motivování...)

Základní (teoretické) a aplikované psychologické disciplíny

- I. **Základní (neboli teoretické) psychologické disciplíny:** obecný charakter, zaměření na získávání obecných poznatků. Rozvíjeny jsou zpravidla na vysokých školách či výzkumných psychologických ústavech.
- II. **Aplikované (někdy zvané praktické) psychologické disciplíny:** využívají psychologických poznatků v praxi, zaměření na nejrůznější obory lidských činností.

Základní (teoretické) a aplikované psychologické disciplíny

<u>Základní (teoretické) psychologické disciplíny</u>	<u>Aplikované psychologické disciplíny</u>
Obecná psychologie	Klinická psychologie
Psychologie osobnosti	Soudní (forenzní) psychologie
Sociální psychologie	Pedagogická psychologie
Vývojová psychologie	Psychologie zdraví
Fyziologická psychologie	Psychologie sportu
Psychopatologie	Manažerská psychologie
	Psychologie kultury
	Hudební psychologie
	... (a mnohé další)

I. Základní (teoretické) psychologické disciplíny

- 1. Obecná ψ** = „páteř“ celé psychologie. Zkoumá základní psychické procesy; zahrnuje základní psychologické poznatky, ze kterých vycházejí další psychologické disciplíny.
- 2. ψ osobnosti** = zkoumá psychické, biologické a sociální vlastnosti a stavy osobnosti v obecné rovině; zabývá se zejména rozdíly mezi jednotlivci

I. Základní (teoretické) psychologické disciplíny

- 3. Sociální ψ** = zkoumá vliv sociálních faktorů na psychiku jedince
- 4. Vývojová (ontogenetická) ψ** = zkoumá celoživotní vývoj jedince (od početí po smrt); zaměření na činitele, podmínky a zákonitosti psychického vývoje
- 5. Fyziologická ψ** = zkoumá souvislosti mezi psychickými procesy a fyziologickou činností organismu
- 6. Psychopatologie** = nauka o chorobných duševních jevech (jejich příznaky a klasifikace)

II. Aplikované psychologické disciplíny

1. **klinická ψ** = diagnostika, prevence a léčba duševních poruch
2. **pedagogická ψ** = využití poznatků psychologie v oblasti pedagogiky
3. **soudní (forenzní) ψ** = studium zločinnosti; psychologické expertízy pro potřeby soudní
4. **ψ práce (a organizace)** = zkoumá podmínky pracovního procesu, mezilidské vztahy na pracovišti, zabývá se výběrem a možnostmi motivace pracovníků

II. Aplikované psychologické disciplíny

- 5. Hudební psychologie** – disciplína na pomezí muzikologie a psychologie. Zabývá se hudebními prožitky a hudebním chováním. Jde o vědu o specifických procesech, jejichž “spouštěčem” a obsahem je hudba.
- 6.** A mnohé další (ψ reklamy, manažerská psychologie, ψ sportu...)

Co je a co není psychologie?

Novinky.cz

Přihlá

[Hlavní stránka](#) » [Žena](#) » [Zdraví](#)

Podrubriky: [Vztahy a sex](#) **Zdraví** [Styl](#) [Děti](#)

Podzimní splíny se nevyplácí podceňovat

S končícím létem, markantním ochlazením a viditelným zkracováním dne kolem sebe stále častěji slycháme větu typu „Mám nějakou podzimní depku.“ Ve skutečnosti to ale s depresí jako takovou vůbec nemusí souviset. Ani psychologie pojem „podzimní deprese“ jako takový nezná, z pohledu odborníků se ale může jednat o sezónní afektivní poruchu.

<https://www.novinky.cz/zena/zdravi/416106-podzimni-spliny-se-nevyplaci-podcenovat.html>

Co je a co není psychologie?

Novinky.cz

[Hlavní stránka](#) » [Žena](#) » [Zdraví](#)

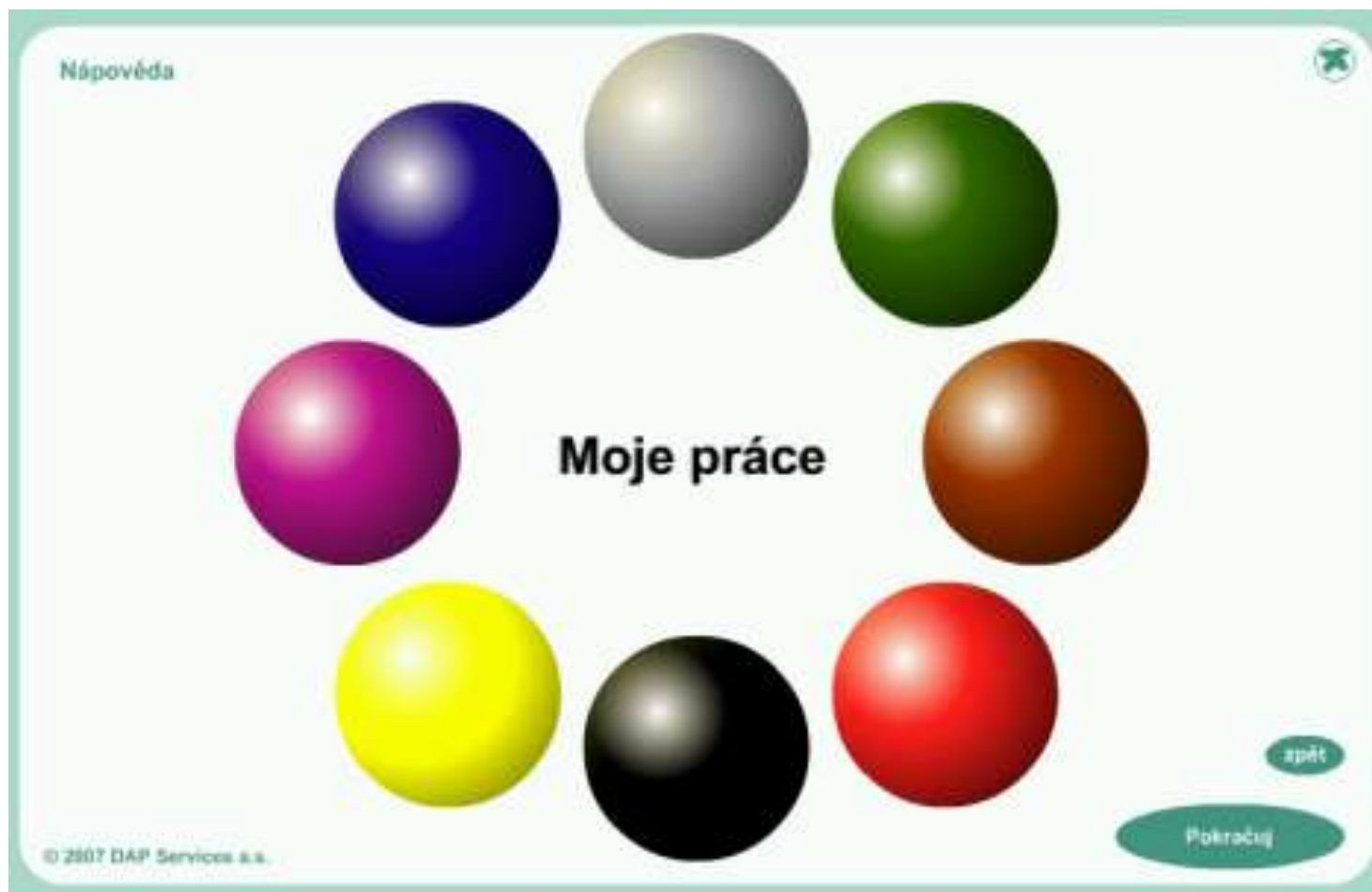
Podrubriky: [Vztahy a sex](#) [Zdraví](#) [Styl](#) [Děti](#)

Třetina populace prokrastinuje, vysokoškoláci téměř všichni

Zatímco před 40 lety se s chorobným odkládáním věcí setkalo necelých pět procent lidí, dnes se s prokrastinací potýká téměř 30 % populace. Nejohroženější skupinou jsou pak vysokoškolští studenti. Podle amerického psychologa Pierse Steela má s jistou formou prokrastinace zkušenost až 95 % z nich. Nejčastěji odkládají psaní závěrečných prací.

<https://www.novinky.cz/zena/zdravi/415236-tretina-populace-prokrastinuje-vysokoskolaci-temer-vsichni.html>

Co je a co není psychologie?



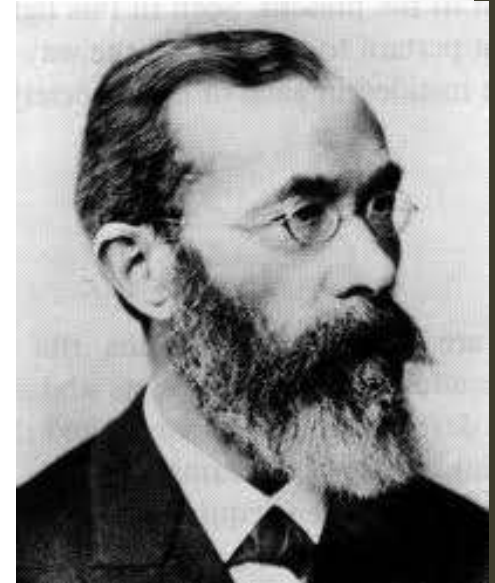
Jak stará je psychologie jako samostatná vědecká disciplína?

- Ψ – původně součástí filozofie
- Počátky vědecké psychologie: kdy asi? Jméno..?
- druhá polovina 19. stol.

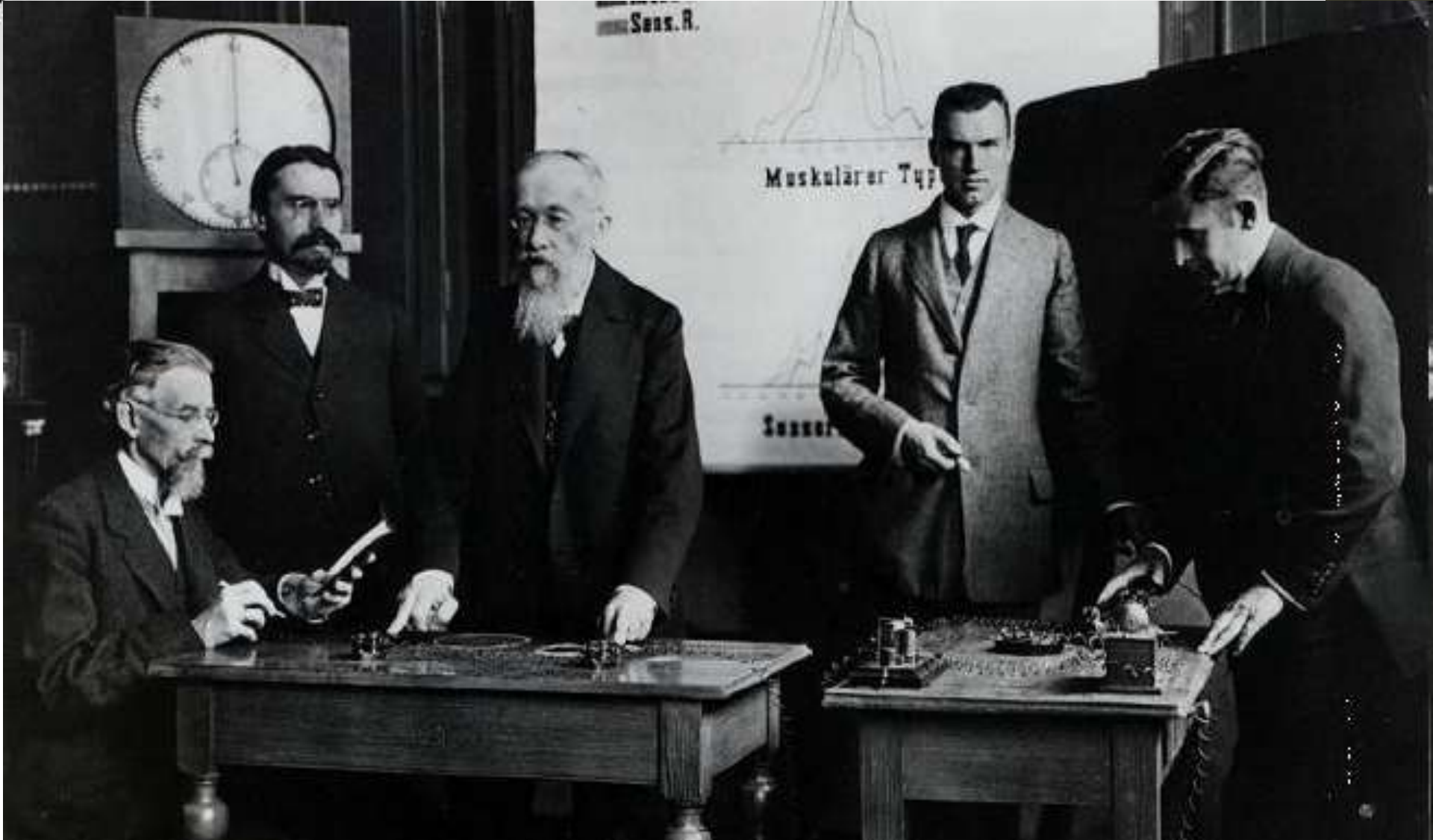
- Okolnosti, které podnítily vznik vědecké psychologie:
 1. Rozvoj přírodních věd (biologie, fyziologie, fyziky...)
 2. Rozvoj filozofického myšlení a věd společenských (sociologie, etnografie, politická ekonomie, jazykověda...)
 3. Vývoj společenského a ekonomického života, provázený technicko-ekonomickým rozvojem

Wilhelm Wundt

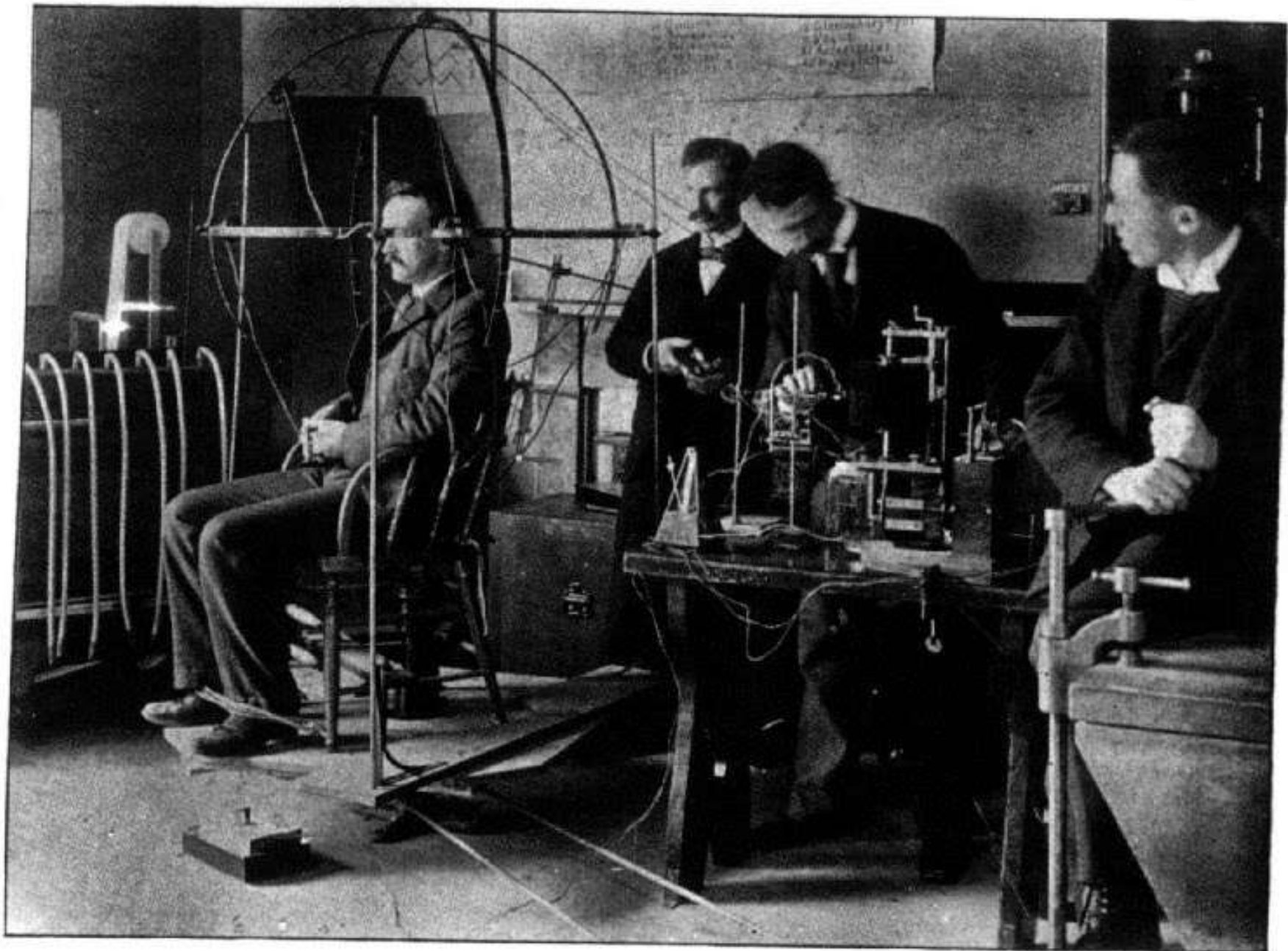
- Co přesně se tedy ve 2. polovině 19 století stalo?
- **1879: Wilhelm Wundt** založil na univerzitě v Lipsku první psychologickou laboratoř. Vzniká psychologie jako samostatná vědecká disciplína
- Metoda **introspekce** = pozorování a záznam svého vlastního vnímání, myšlení nebo cítění



- Výzkum počitků, vnímání, pozornosti a paměti
- Byl prvním skutečným vědcem psychologem (ne fyziologem, fyzikem či filozofem zabývajícím se psychologií)

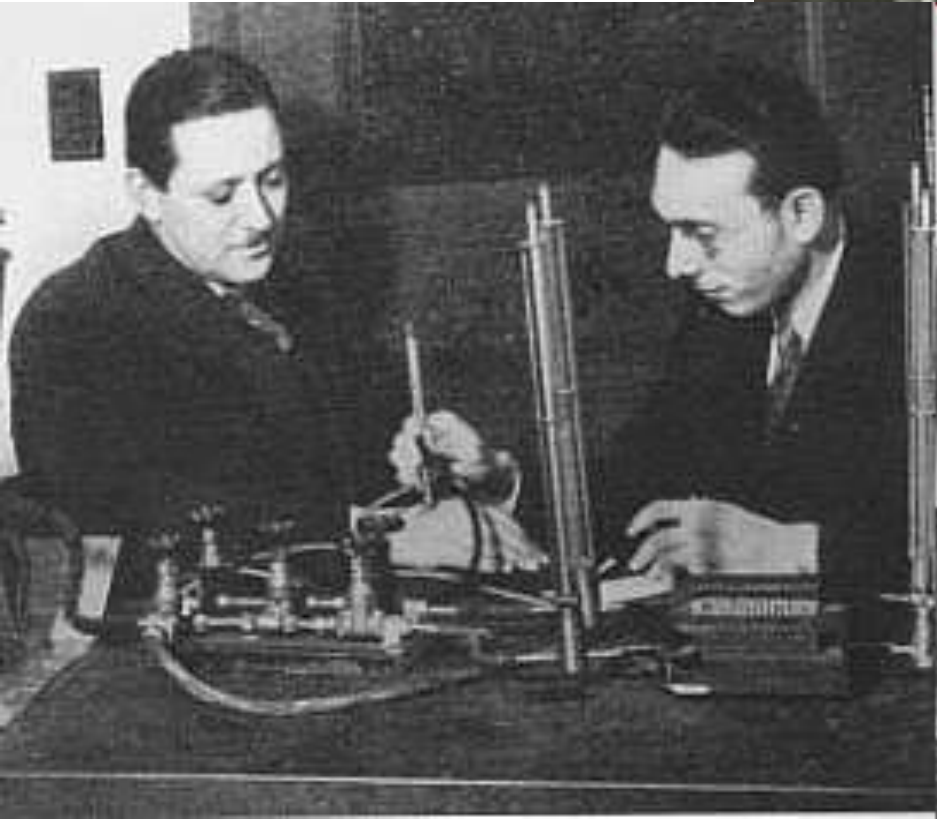


Co je „věda“ a „vědecké“ v té době silně ovlivňovali přírodní vědy (fyzika, chemie...). Proto byly počátky psychologie hlavně laboratorní výzkumy – tzv. **experimentální psychologie**

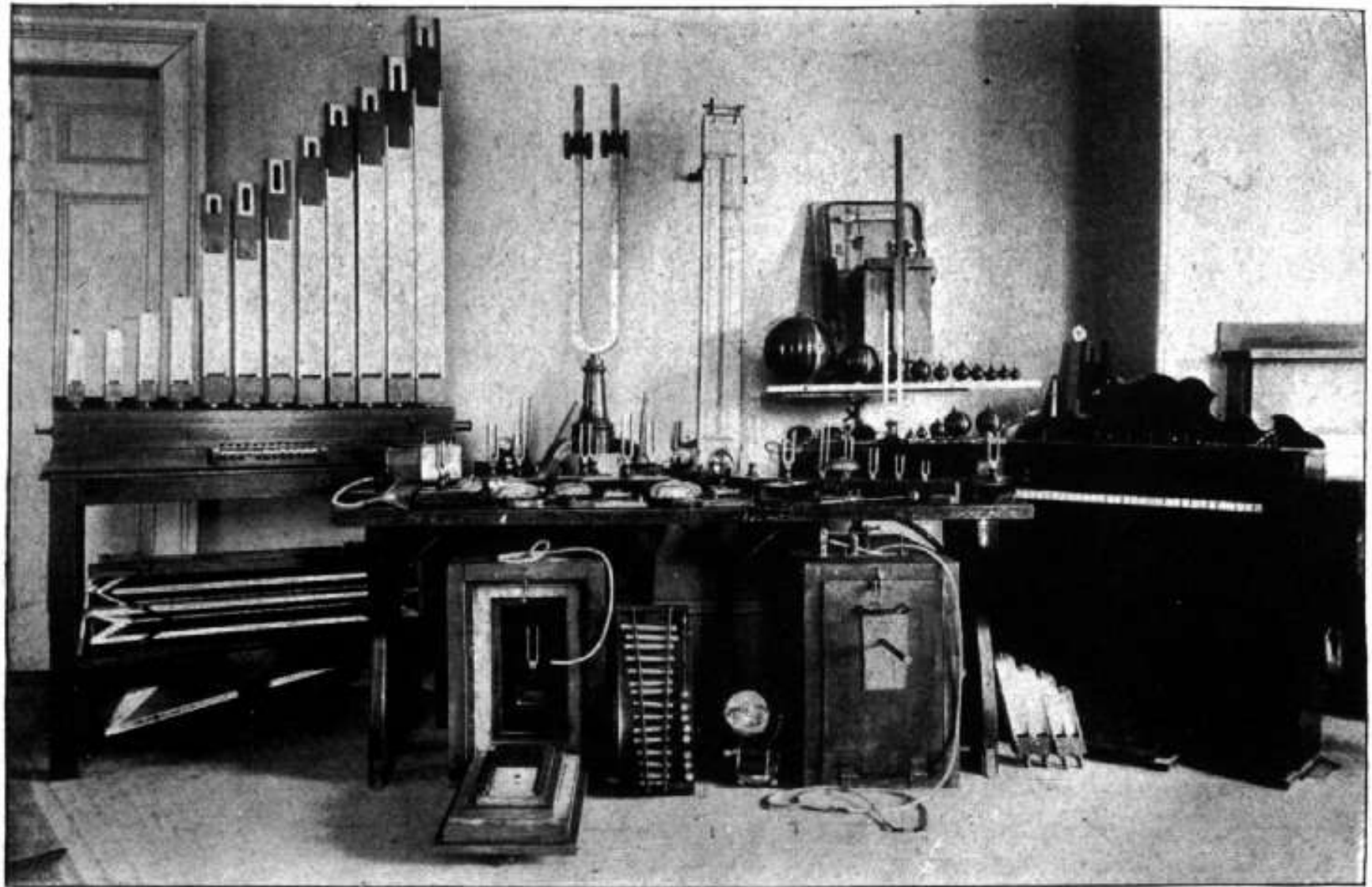


Interior of a Laboratory Room.
([illegible]... of sound.)

časoměrná zařízení,
přístroje pro
zkoumání zraku,
dotekových vjemů,
sluchu,
čichu,
chuti...



...paměti,
učení,
fyziologických projevů,
svalových charakteristik



Instruments for Experiments on Hearing

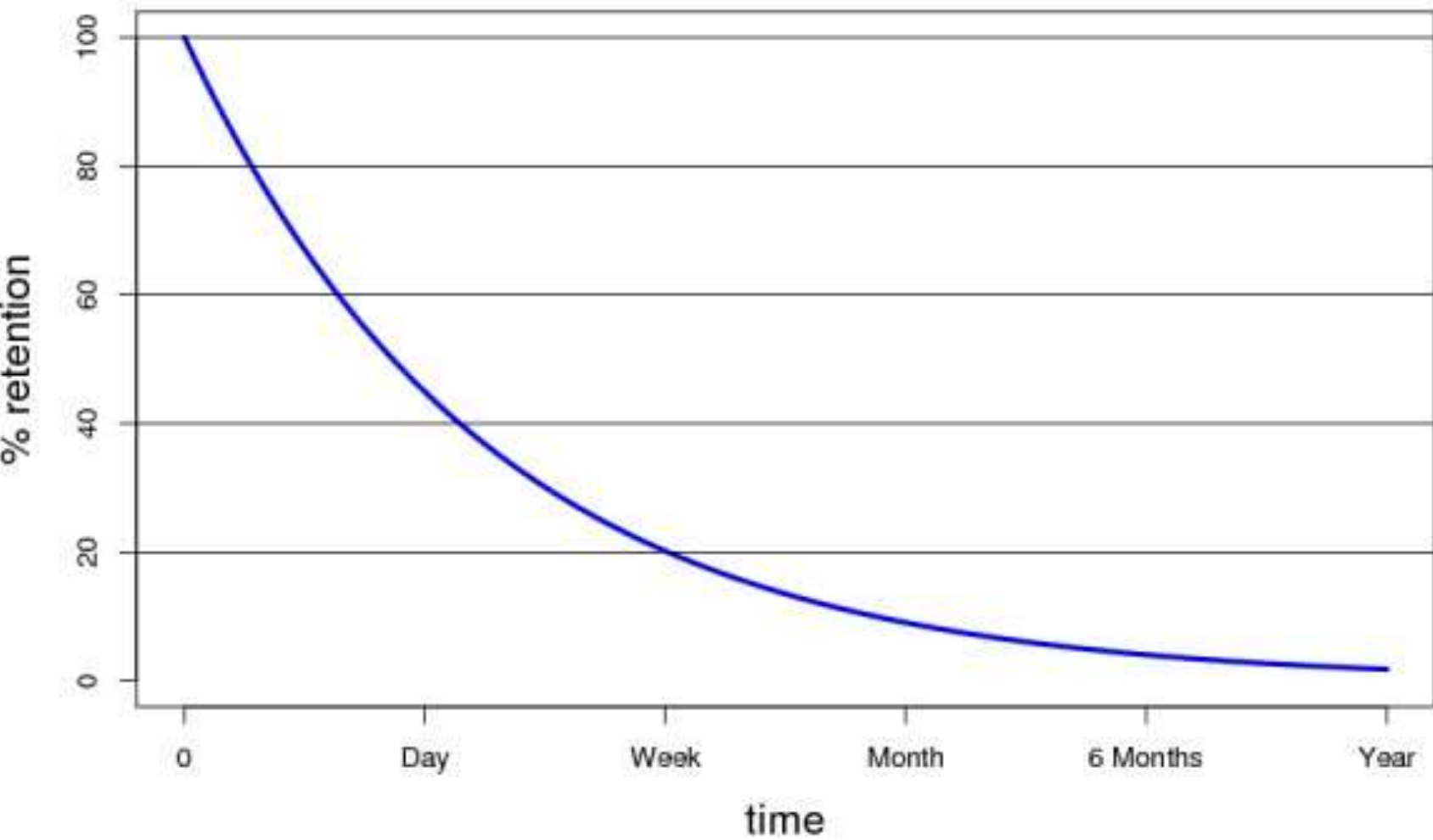
Asocianismus

- **Asocianismus** – výklad psychiky pomocí spojování dále neredukovatelných duševních elementů = asociací
- **Hermann Ebbinghaus** – experimentální výzkum **paměti** (smysluprosté a smysluplné slabiky)
- Jeho metoda výzkumu vylučuje subjektivnost a účinky dřívějších individuálních zkušeností



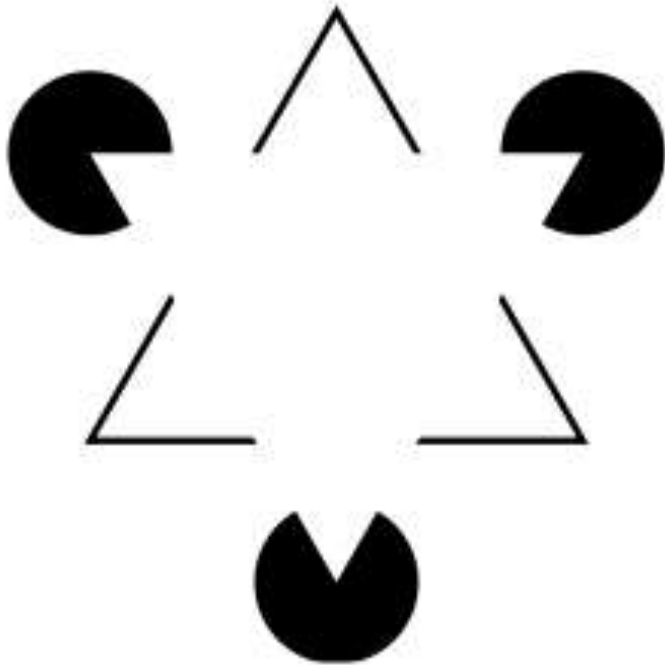
GEB ZUJ WUB QOV

DIZ VUH RUJ GUB



Ebbinghausova křivka zapomínání

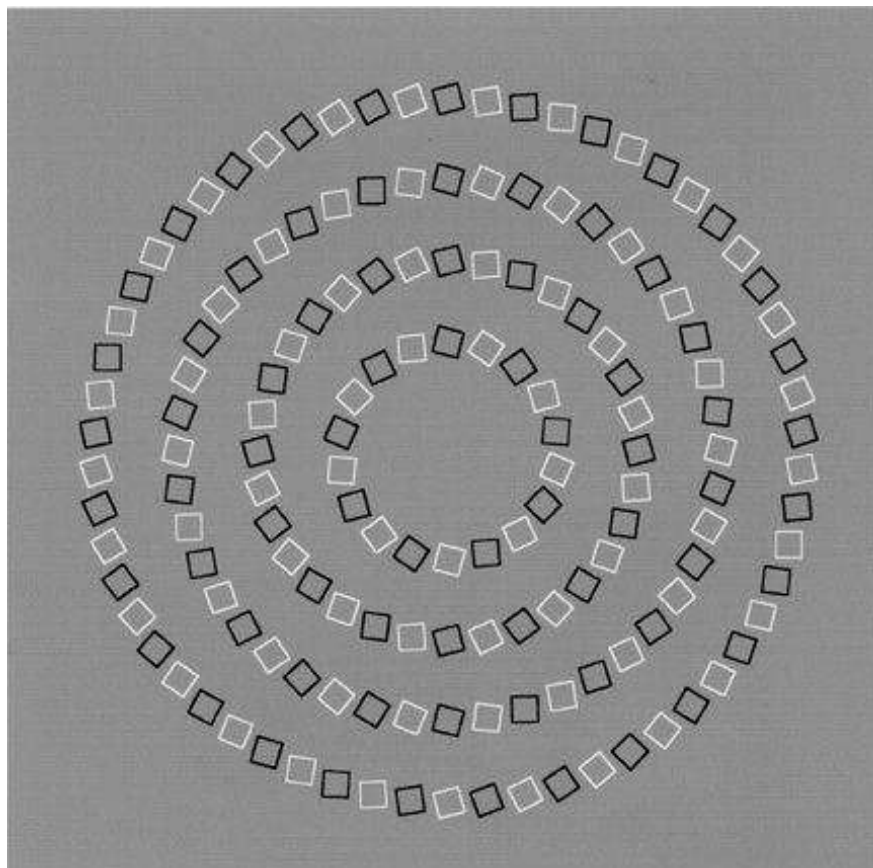
Gestalt psychologie



Gestalt psychologie

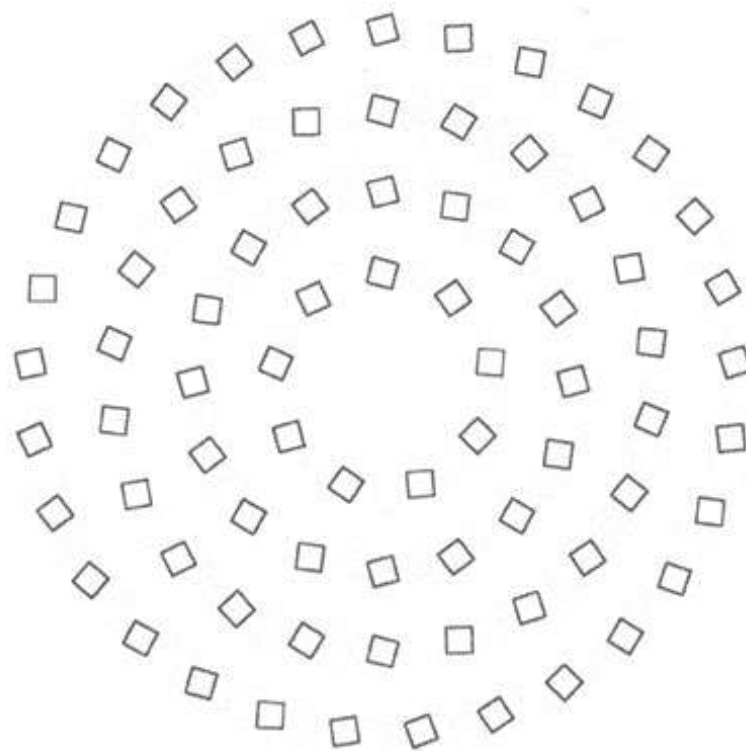
- Vjem není syntézou jednotlivých počitků, ale specifickým celkem.
- Celek je víc než jen součet jeho částí.
- Představitelé:
- Max **Wertheimer**, Kurt **Koffka**, Wolfgang **Köhler**
- Výzkum vnímání a myšlení.
- **Přínos:** zákonitosti vnímání a myšlení

Gestaltpsychologie: Výzkum vnímání



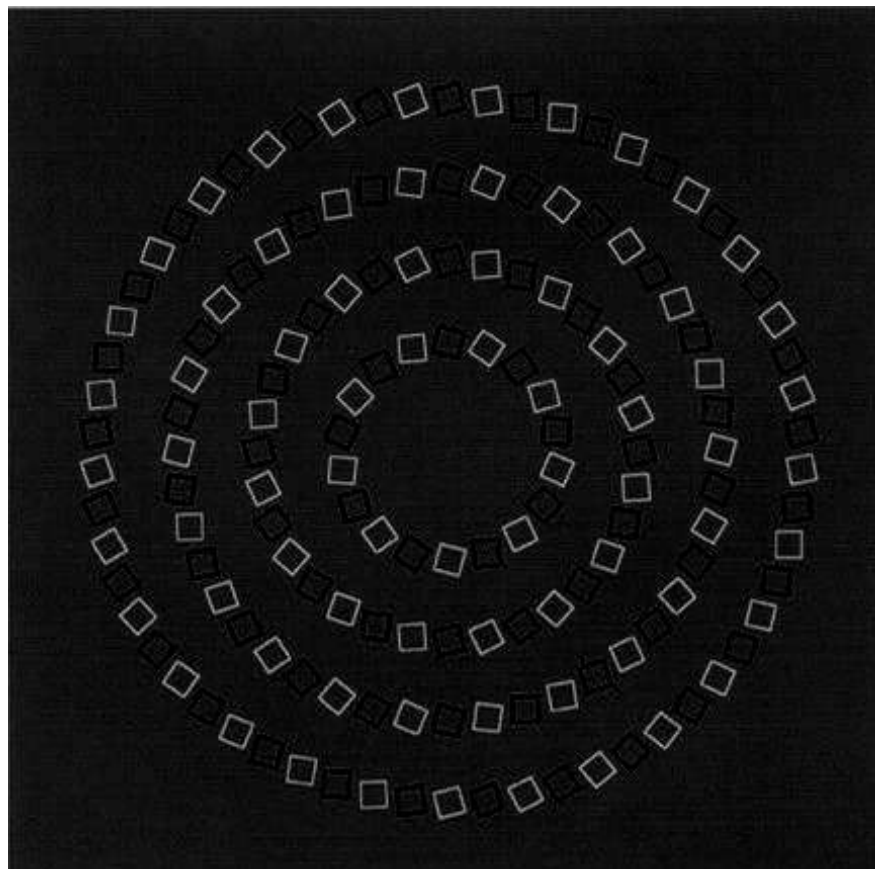
Čtyři dokonalé kruhy

Gestaltpsychologie: Výzkum vnímání



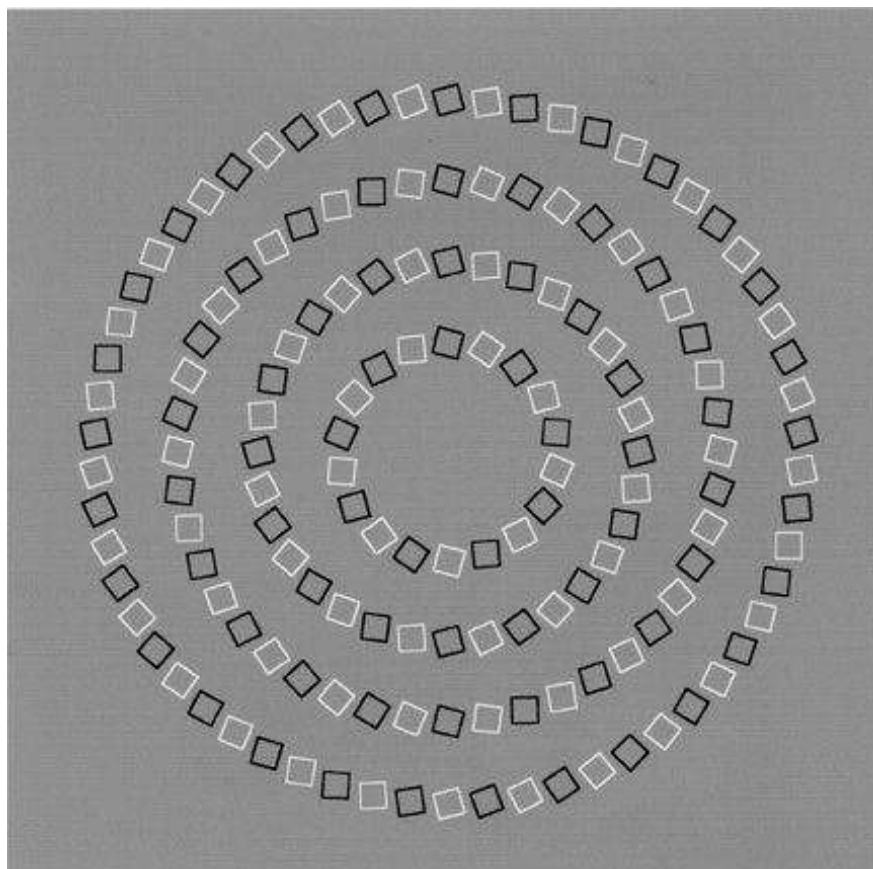
Čtyři dokonalé kruhy

Gestaltpsychologie: Výzkum vnímání



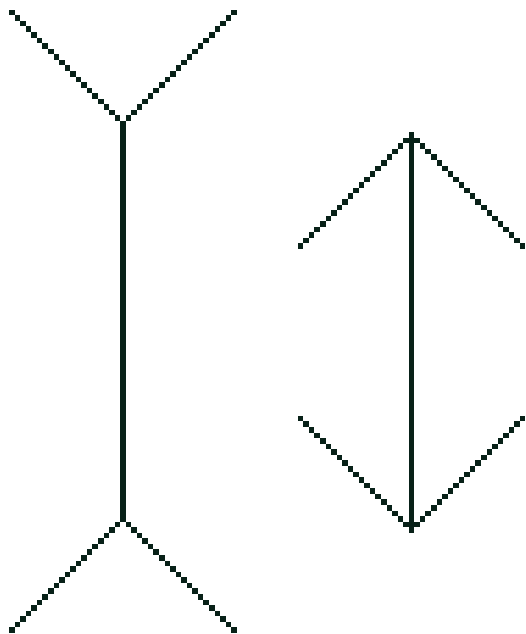
Čtyři dokonalé kruhy

Gestaltpsychologie: Výzkum vnímání

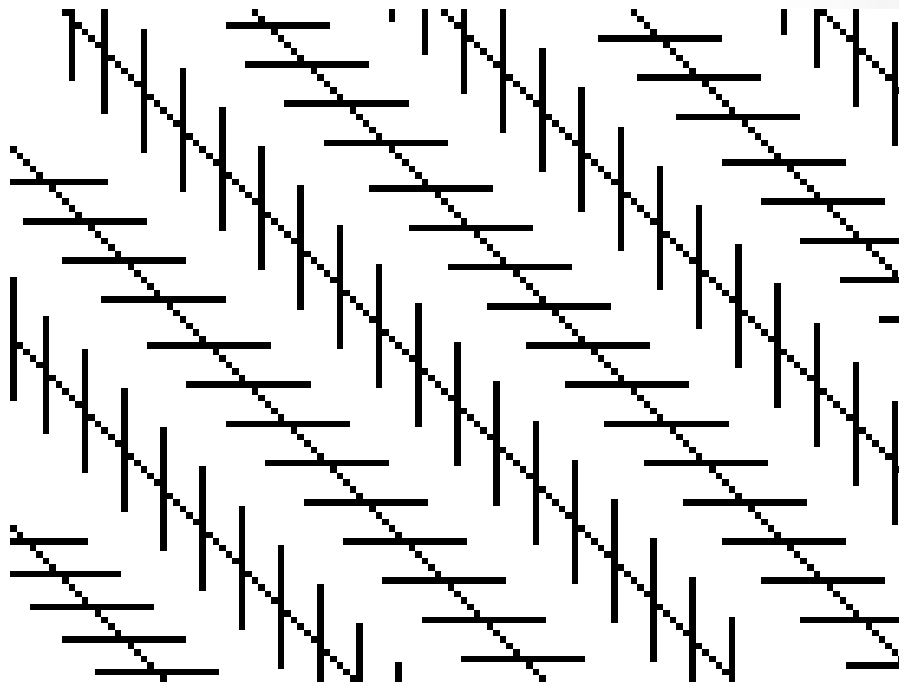


Čtyři dokonalé kruhy

Výzkum vnímání

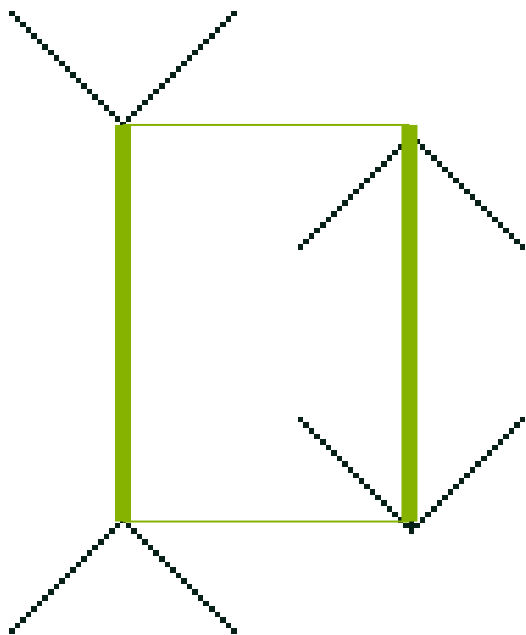


Stejná délka úseček

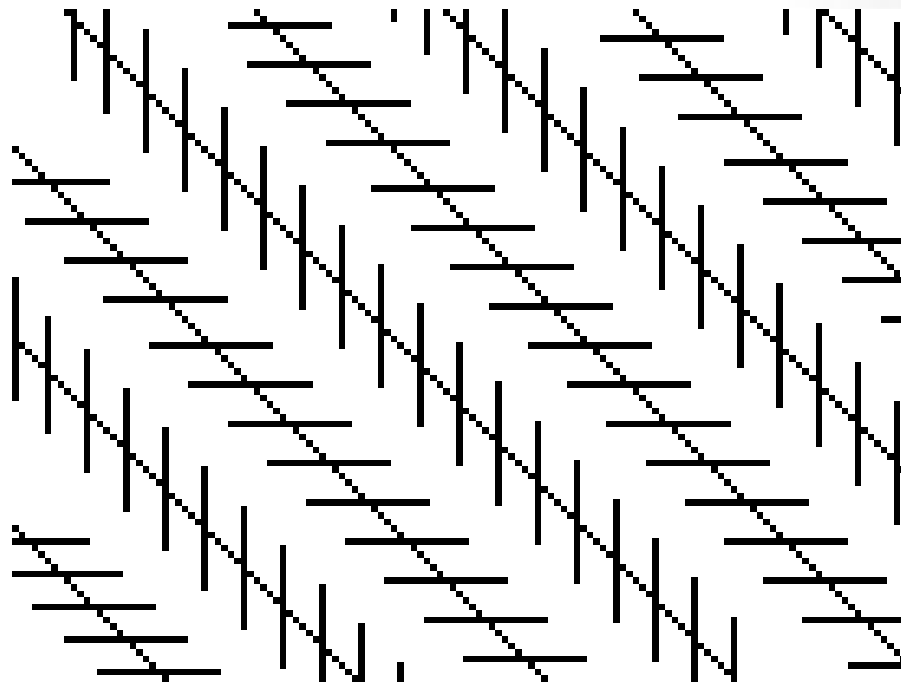


Dokonalé rovnoběžky

Výzkum vnímání

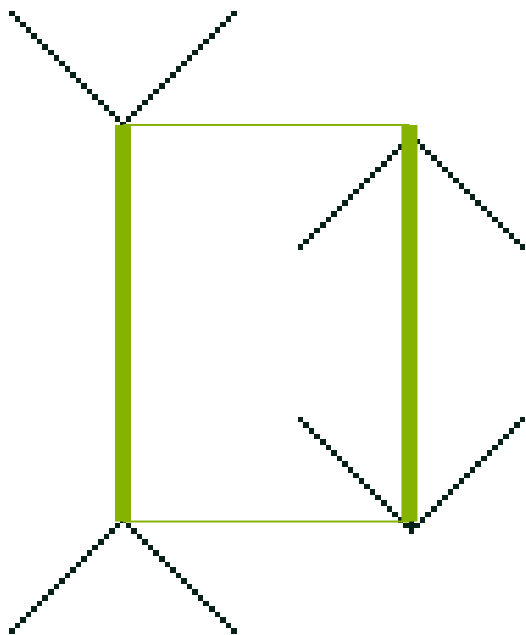


Stejná délka úseček

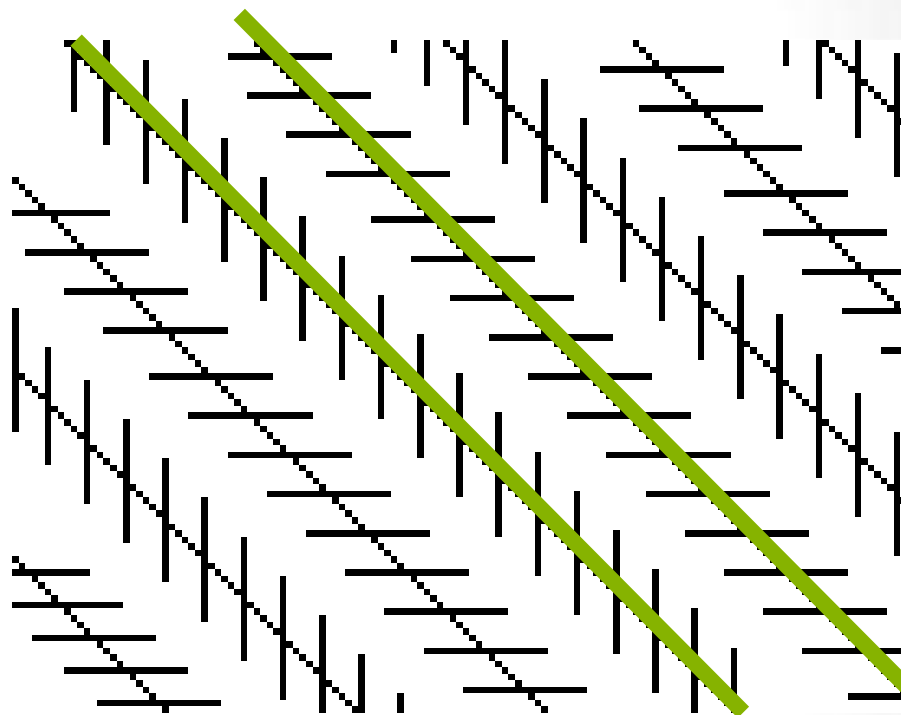


Dokonalé rovnoběžky

Výzkum vnímání

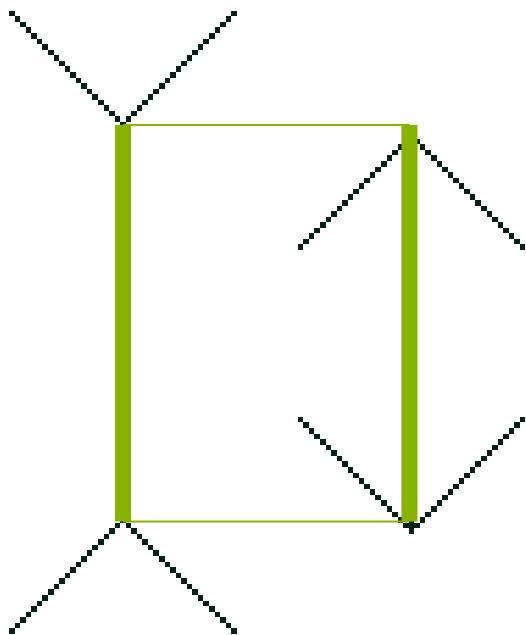


Stejná délka úseček



Dokonalé rovnoběžky

Výzkum vnímání

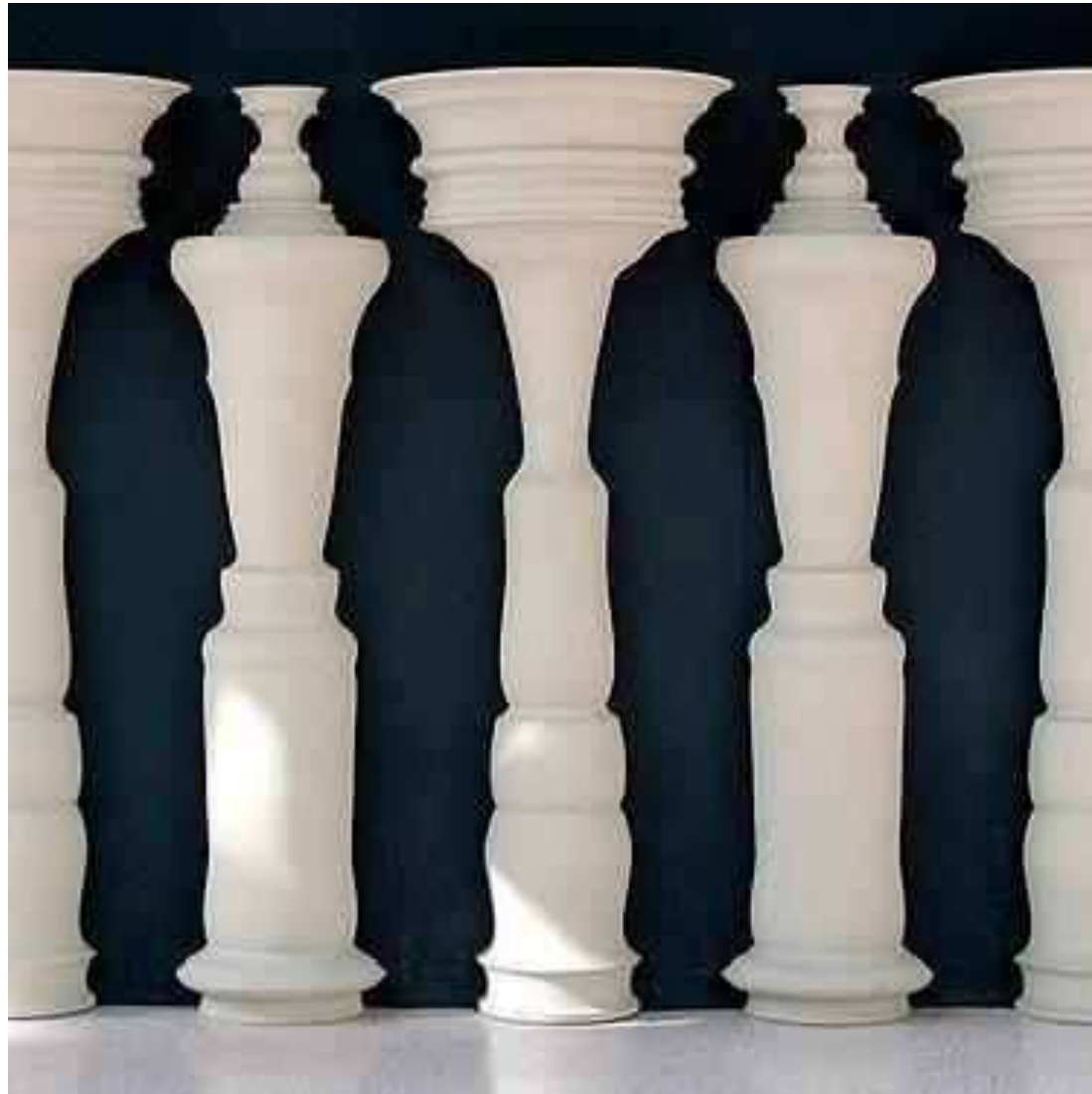


Stejná délka úseček



Dokonalé rovnoběžky

Figura - pozadí

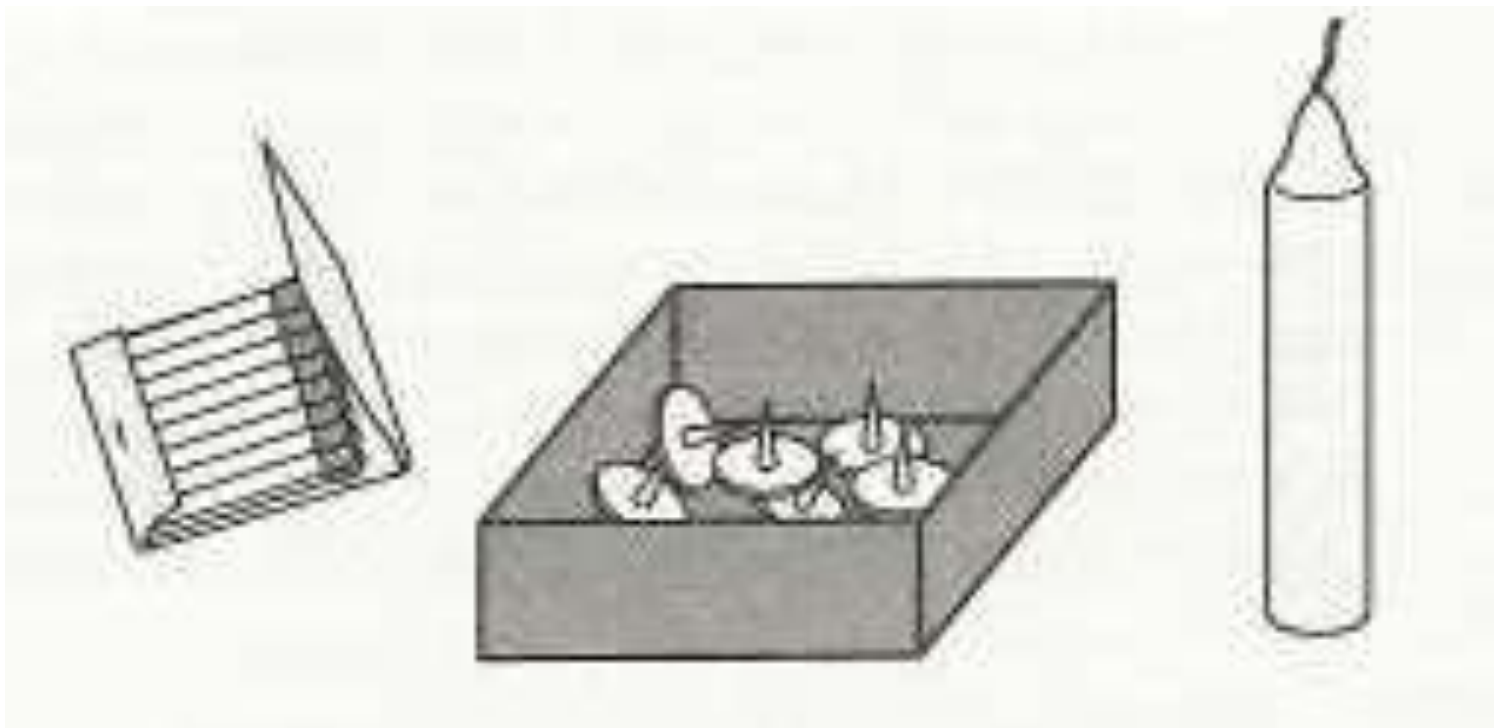


Gestaltpsychologie: výzkum myšlení

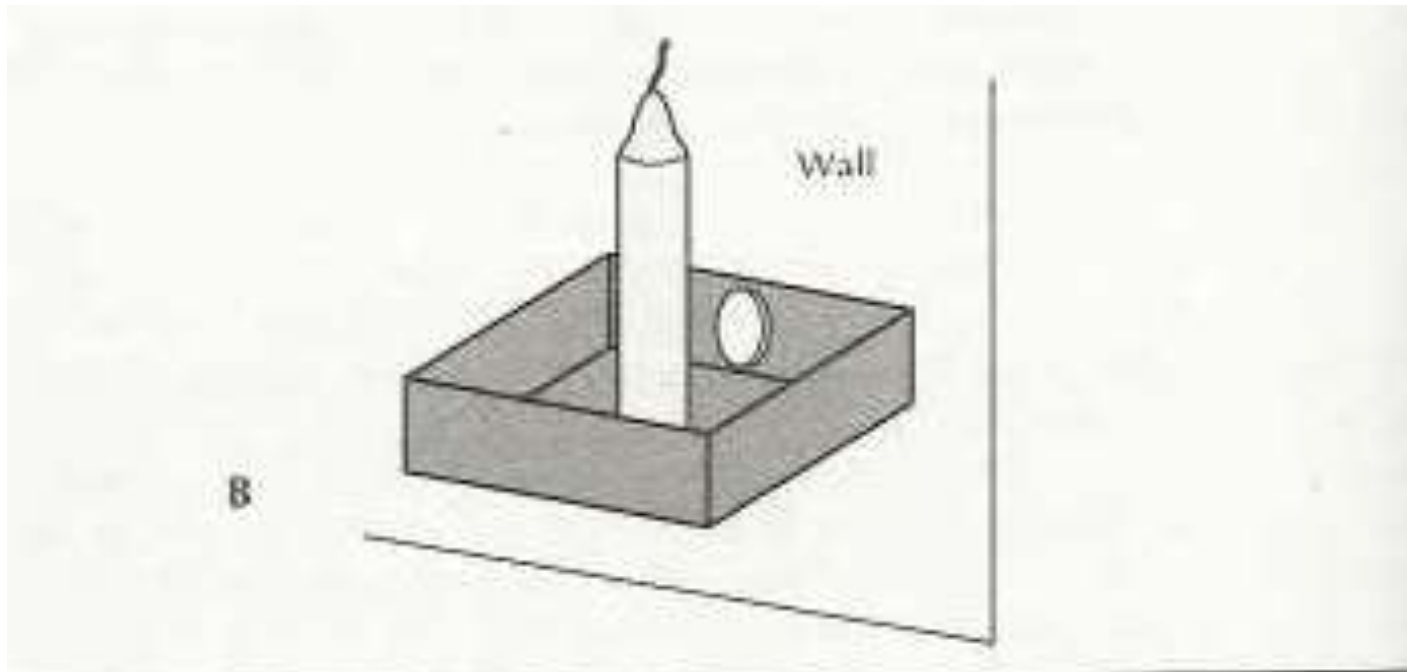


- **Vhled (insight)** = náhlé pochopení či vyřešení problému

Gestaltpsychologie: výzkum myšlení



- Připevněte svíčku ke zdi



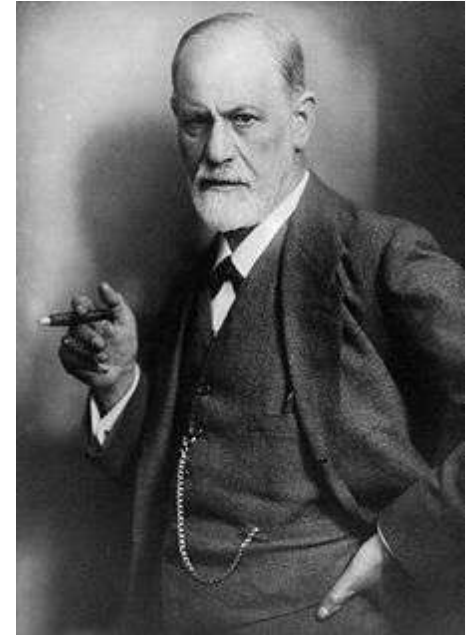
Duncker's (1945) Candle Problem The subjects are asked to attach a candle to the wall and are given a box of tacks, candles, and matches, as shown in panel A. The solution is shown in panel B.

- **Vhled (insight)** = náhlé pochopení či vyřešení problému

Psychoanalýza

- Teorie osobnosti a psychoterapie.
- **Přínos:**
- Role **nevědomí** v našem prožívání a chování.
- Důraz na role **zážitků z dětství**
- Role sexuálního pudu (**libida**) v našem prožívání a chování. Snaha zbavit sexualitu předsudků.
- Sestavil první **strukturu osobnosti** (id, ego, superego)
- První teorie **vývoje osobnosti** (orální, anální, falické, latentní a genitální stadium)

- Dnes hlavně psychoterapie



Sigmund Freud

„Lidský život se točí pouze kolem sexuality. Na tom se nic nezměnilo a nezmění.“

**POSTAVÍME
VÁM HO VŠUDE!**



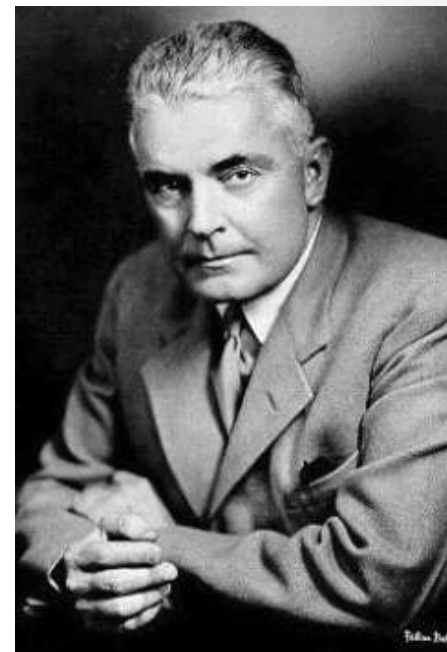
LEŠENÍ

www.q8leseni.cz



Behaviorismus

- Redukce ψ na vědu o chování – zaměření na pozorovatelné, vnější projevy (tj. chování)
- Vědomí a mysl je „*black box*“
- Studium pozorovatelných reakcí na podněty
- Velký důraz na vliv prostředí pro formování jedince



John B. Watson

- Metoda výzkumu: experiment (často se zvířaty)
- **Přínos:** výzkum zákonitostí učení, psychoterapie, propracování metody experimentu.

„Dejte mi na výchovu tucet zdravých dětí a já z každého z nich vychovám specialistu, jakého náhodně zvolím – lékaře, právníka, umělce..., nebo zloděje“.

Humanistická psychologie

- „Třetí síla“ v psychologii
- 60. léta 20. století
- Holistický (celostní) přístup k člověku
- Důraz na svobodu člověka

Přínos:

- Psychoterapie – cílem je pochopení, ne kontrola druhých
- Potřeba seberealizace a osobnostního růstu
- Využití vyšších potřeb k vedení a motivování lidí (blíže viz kap. motivace)



Abraham H.
Maslow



Carl R. Rogers

“The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.” (C. R. Rogers)

Pozitivní psychologie

- Přelom 20. a 21. století
- Navazuje na humanistickou psychologii
- Snaží se porozumět kladným stránkám osobnosti a podpořit rozvoj vnitřních sil člověka.
- Věda o pozitivních emocích (radost, štěstí, láska, naděje), kladných životních zážitcích, pozitivních individuálních vlastnostech osobnosti (optimismus, nezdolnost, smysl pro humor, svědomitost, sebedůvěra) a o pozitivně fungujících společnostech a institucích.
- **Výzkum** kvality života, životní spokojenosti, silných stránek osobnosti člověka apod.
- Konkrétně např. výzkum moudrosti, touhy po poznání, tvořivosti, smysluplnosti života, spirituality, pokory, soucítění, odpouštění a smiřování, empatie, altruismu...
- **Přínos:**



Martin Seligman

Nemoc, porucha,
patologie...

absence
poruchy

pohoda, štěstí,
smysluplnost, radost...

Moderní psychologie

- Dnešní psychologie - velmi členitý vědecký obor
- Různé přístupy (tj. úhly pohledu na stejný fenomén z oblasti psychologie):
 - Kognitivní přístup – studium vnímání, myšlení, paměti, pozornosti apod. Analogie mysli a počítače
 - Biologický – hledání souvislostí mezi chováním a chemickými a elektrickými změnami v těle, hl. v mozku; studium úrazů mozku
 - Humanistický – důraz na růst osobnosti a potřebu seberealizace
 - Behavioristický
 - Psychoanalytický přístup
 - A další...