

OBECNÁ PSYCHOLOGIE

-paměť , pozornost, učení, historie,

PSYCHOLOGIE=věda, která se zabývá lidským chováním a prožíváním

- ***OBJEKTIVNOST** (testové metody, INTROSPEKCE=???)
- ***STANDARDNÍ** (velký počet osob, stejné podmínky, stejné metody)
- ***RELIABILITA**=spolehlivost
 - určuje, do jaké míry to je spolehlivé
 - přesnost metody
- ***VALIDITA**=hodnovědnost/platnost
 - míra jistoty
 - př. Agresivita je opravdová, není to jen dominance

Charakteristiky:

1.) Vědecké

2.) Diagnostické

3.) Terapeutické

- TERAPIE**=léčba
- TERAPEUT=PSYCHOLOG**=může nám poskytnout rozhovor
 - filosofická fakulta
- PSYCHIATR**=předepisuje léky
 - lékařská fakulta
- psychologické prostředky mohou používat oba

DEPRESE=závažná, dlouhotrvající porucha psychiky

- projevuje se snížením, až vymizením schopnosti prožívat potěšení, poklesými náladami a patologickým smutkem
- ENDOGENNÍ**=bez vnějších příčin
 - psychiatr
- REAKTIVNÍ**=příčinou jsou určité události v prostředí člověka
 - psycholog

Metody:

-**EXPERIMENT**

- vztahy mezi několika jevy (XY)
- NP=NEZÁVISLÁ PROMĚNA**=hodnotu můžeme účelově ovlivnit a měnit
 - počet cigaret
- ZP=ZÁVISLÁ PROMĚNA**=očekáváme u ní změny v důsledku změn hodnot nezávisle proměnné
 - na nezávislé
 - vybavenost slov

-**POZOROVÁNÍ**

-**ROZHOVOR**

-**TESTOVÉ METODY**

-**SOCIOMETRIE**

- =metoda, pomocí níž zkoumáme neformální vztahy ve skupině (kdo je kamarád, vzor, kdo je nenáviděn,))
- Moreno ?????? - autor metody
- podmínkou je anonymita - musí být zaručena (mohlo by to dopadnout negativně)
- všichni se musí znát
- můžeme zjistit, kdo je šikanován, kdo je vůdce,

- 2 nejlepší kamarádi? S kým bys nechtěl být sám v místnosti?
- můžeme zjistit role lidí – hvězda, šašek, odpadlík, bifláček,
- výsledkem je **SOCIOGRAM**=bublina/tabulka
- v naší třídě by to nebylo možné !!! -moc lidí
- skupiny menšího rozsahu cca 20 lidí

určil Moreno???

-**VĚDECKÝ ROZHOVOR**

- cíl metody, pod

-**VĚDECKÉ POZOROVÁNÍ**

- např. 3 metody stresu - počet projevů

Rozdíl mezi pozorováním vědeckým a laickým ?

-vědecké pozorování se na rozdíl od „laického“ dá definovat jako technika sběru informací založená na zaměřeném, systematickém a organizovaném sledování aspektů, fenoménů, které jsou předmětem zkoumání.

PSYCHOSOCIÁLNÍ PERIODIZACE – E. H. Erickson

-dělí období života na 8 fází:

1.) ZÁKLADNÍ DŮVĚRA X POCIT NEJISTOTY

-do 1. Roku života

-musí dojít k uspokojování základních sociálních potřeb (1 osoba, za kterou může vždy dojít)

-v dětském domově separace

-dítě je hodně propojené s matkou

-pocit základní důvěry – matka 1. Rok doma – klíčové

2.) AUTONOMIE X POCIT STUDU

-“já sám“

-ovlivňuje to, co se kolem děje (zjistí, že to jde)

-nejsou vhodné tresty – nerozezná, co je dobře

-dodržování základní hygieny

-napomínání- pocit studu

3.) INICIATIVA X POCIT VINY

-iniciativní, radost z překonávání překážek

-když se mu něco nepovede a dostane odezvu z okolí – pocit viny

-vyvíjí se svědomí

-potlačení iniciativy -> špatně se dostává do další fáze (psychická impotence, hysterické poruchy např. Ochrmnutí ruky, omdlení,)

4.) OBDOBÍ SNAŽIVOSTI X POCIT MÉNĚCENNOSTI

-mladší školní věk

-ve škole zjišťuje, že např. V něčem není tak dobrý, jako spolužačka (není nejlepší)

-každý z nás je na něco dobrý/má nějaký talent, ale nemůže být nejlepší ve všem – to musíme dítěti vysvětlit a on to musí přijat

5.) IDENTITA X POCIT NEJISTOTY

-období dospívání

-úkolem je vytvořit si svou životní roli a najít si místo v životě (nalézt své já)

-člověk hledá své já

6.) INTIMITA X POCIT IZOLACE

-“splýnout s duší toho druhého“

-INTIMITA=schopnost navazovat partnerský vztah

-izolace ve 2

-sdílení svého intimního prostoru

7.) GENERATIVITA X POCIT STAGNACE

-GENERATIVITA=vytváření hodnot+vyzařování toho nejlepšího z nás

-STAGNACE=mnoho lidí jen přežívá, nic nevytváří,

8.) INTEGRITA X POCIT ZOUFALSTVÍ

-závisí na tom, jak jsme prožili předešlé etapy

-osobní odpovědnost (za to) – (nemůžeme nikoho vinit za náš život/za to, co se z nás stane)

-ZOUFALSTVÍ=ve stáří strach ze smrti, z toho, že už nic nestihneme

-litujeme toho, co jsme neudělali, ne toho co jsme udělali

-období se dají dohnat, když nějakým neprojdeme, ale stěží

DETERMINACE LIDSKÉ PSYCHIKY

KAUZÁLNÍ ATRIBUCE=přisuzování a analýza příčin našeho nebo cizího jednání

-poznání příčin nám umožňuje chápat svět jako stabilní, předvídatelný a kontrolovatelný

-zkoumání příčin ovlivňuje naše budoucí chování (zaspala jsem → příště si nastavím více budíků)

PSYCHOLOGICKÝ DETERMINISMUS=předpokládá, že v lidském chování a prožívání

neprobíhá nic bez nějaké příčiny

ENVIROMENTÁLNÍ TEORIE=vývoj jedince a celá jeho osobnost je určena vnějšími faktory

NATIVISTICKÉ TEORIE=naš duševní vývoj je určen vrozeným mechanismem a prostředí na nás nemá žádný vliv

Biologické determinace:

1.) **DĚDIČNOST**

-DNA

-zděděné různé vlastnosti - agresivita, odolnost vůči chemickým závislostem, sklony k depresím, schopnosti učit se cizím jazykům, odolnost vůči stresu,

-testy na oddělených dvojčatech v odlišných rodinách - u jednovaječných převažovaly dědičné faktory)

2.) **MOZEK**

-experiment delgada - pomocí knoflíku uklidnil rozzuřeného býka

3.) **ZDRAVOTNÍ STAV ORGANISMU**

-dopad na psychiku

4.) **BIOLOGICKÉ POTŘEBY**

-hlad, sexuální potřeby,

5.) **ENDOKRIJNÍ SYSTÉM**

-hormony, premenstruační syndrom, přechod,

6.) **RŮST A VÝVOJ ORGANISMU**

-procesy zrání psychiky

-zrání stability psychiky

7.) **SOCIÁLNÍ A KULTURNÍ**

-způsoby bydlení

-pohled na lásku

-způsob oblékání, stravování

8.) **OSOBNOST**

Sokrates – POZNEJ SÁM SEBE

-věřil v to, že člověk je zlý jen z nevědomosti, uvnitř jsou všichni dobří

-za **zrod psychologie** se považuje rok **1897**:

Wilhelm Wundt:

-založil první psychologickou laboratoř

-vytvořil metody zkoumání člověka:

1.) INTROSPEKCE

-pozorování, sebepozorování

2.) EXPERIMENT

-první základní směr psychologie = **PSYCHOANALÝZA** - **S. Freud, C. G. Jung, A. Adler**

-gauč

-asociace

-pocity

-periodizace

-sny

-pudy (sex)

-nevědomí

-superego

S. Freud:

-narodil se v Příboře

-3 složky modelu osobnosti:

-**SUPEREGO**=svědomí

-**EGO**=vyžaduje ostatní 2 části

-**ID**=část, co obsahuje emoce, vášně, to, co chci, pudové potřeby

Psychika se skládá z několika částí:

-**VĚDOMÍ** -

-**PŘEDVĚDOMÍ** - zážitek, který si můžeme vybavit

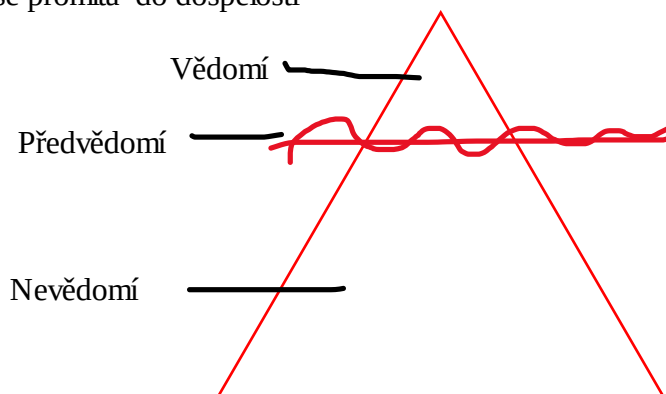
-**NEVĚDOMÍ** - nevnímáme, ale může nás ovlivnit

-zatlačujeme traumata

-nevědomí se projevuje v našem vědomí ve snech

-základní motivační silou je sexuální pud (v té době nepřijatelné)

-význam dětství: -každé trauma z dětství se promítá do dospělosti



METODA VOLNÝCH ASOCIACÍ=řekne se slovo a člověk říká první asociaci, která ho napadne

FLEXIBILITA=přizpůsobivost

RIGIDITA=má rád jen to jisté

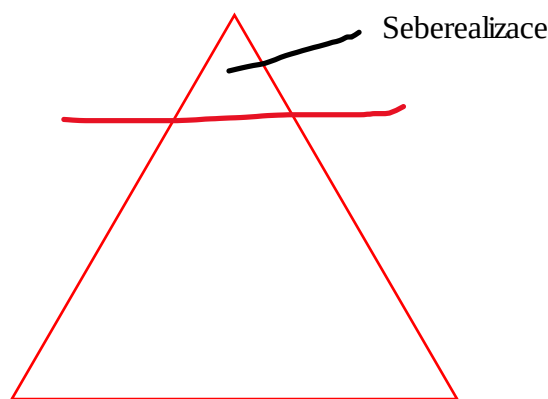
-nedokáže reagovat na změny

BEHAVIORISMUS - J. B. Watson (zakladatel)

- (základní motivační silou byl sex) X vše, co lze experimentálně prověřit
- základní metodou byl experiment
- snažil se zkoumat ověřitelná fakta
- odmítá prožívání
- zajímá se o chování a učení a jeho pozorování
- **S-R MODEL**=všechno naše chování je ovlivněno něčím
- **S-O-R**=stimul, objekt, reakce
- **KBT**=kognitivně behaviorální terapie
 - přetrval do dnes
- dobré zvládnání úzkostných stavů a fóbii

HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE - Frankl, Fromm, Rogers, Maslow

- učení o osobnosti jako celku, se zvláštním zájmem o hodnoty a morální lidské aktivity



- pojímají člověka jako neopakovatelnou individualitu, každý je originál
- lidská svoboda, smysl života, svědomí, láska
- problematika lidské svobody

Rogers

- "hm terapie"
- každý z nás zná odpovědi na otázky, které psychologovi pokládáme – hm terapie nám pomáhá tu odpověď najít v sobě

E. Fromm

- lidé se své svobody bojí (když ji dostaneme, nevíme, co s časem)
- **MÍT NEBO BÝT** - lidé dnes mají moc zbytečných věcí, tudíž přestávají věci sloužit nám, ale my začínáme sloužit věcem (starost, úklid,

V. E. Frankl

- zakladatelem logoterapie
- základní motivační silou člověka je najít v životě smysl (smysl života)
- (rodina, práce, zvířata, cestování,
- smysl života nám není dán, ale musí být objeven v každé situaci, v každém setkání během dne
- při hledání smyslu nám pomáhá svědomí
- u každé situace je pro nás skrytý smysl
- smysl života je u každého jiný
- hodnoty zážitkové, tvůrčí a postoje (i v beznadějných situacích ještě vždy můžeme mít alespoň nějaký postoj)

Cíl, prostředek:

Muž chce sex -> prostředkem je žena

Muž chce ženu -> prostředkem (zpříjemněním) je sex

Student -> titul -> vzdělání

Student -> vzdělání -> titul

EMOCE

-Emoce se skládají ze 3 vzájemně propojených složek:

1. **TĚLESNÁ**= všechny fyziologické změny, které provází naše emoce (zčervenání, pocení,
2. **VÝRAZOVÁ**= mimovolné projevy emocí (mimo naši vůli) (mimika, pláč, poloha těla,
3. **SUJEKTIVNÍ PROŽITKY (POCITOVÁ)**

1.) **TĚLESNÁ SLOŽKA**

-**POPLACHOVÁ REAKCE**=soubor fyziologických změn, k nimž dochází v zátěžových situacích, provázených pocitem strachu nebo vzteku
-připravuje organismus na boj nebo útěk

1. Připravuje naše tělo na velkou tělesnou námahu (srdce začne bít rychleji, prohlubuje se dýchání – v krvi více kyslíku, vyšší pocení, cukr kvůli metabolismu)
 2. Příprava na tkáňové poškození (větší produkce krevních destiček – zahojení rány, více endorfinu – méně bolesti)
 3. Lepší smysly
- tohle se stane vždy, když pocítíme stres

Hans Selye

-věnoval se dlouhodobému působení stresu (chronickému stres) na náš organismus
-psychologie zdraví

-popsal tzv. **OBECNÝ ADAPTAČNÍ SYNDROM**, který má několik fází:

1. **POPLACHOVÁ REAKCE**

2. **REZISTENCE**=tělesná adaptace vůči stresu je nejvyšší

3. **VYČERPÁNÍ**=dochází k nezvratnému poškození organismu, až smrti

-organismus nás několikrát varuje a zachraňuje před smrtí na stres – nemoc (i rakovina) – musíme přestat s dosavadní prací (změna života), tudíž odpočinek od stresu

2.) **VÝRAZOVÁ SLOŽKA**

Darwin:

-při emocích se různě tváříme – emoce doprovázené určitým výrazem
-všichni živočichové to mají geneticky dané

Silvan Tomkins

-dospěl k závěru, že existuje 9 primárních, vrozených emocí, které mají typické výrazové projevy u všech kultur

-3 typy výrazového chování, kdy se snažíme tyto emoce skrýt:

1. **MASKOVÁNÍ**=snaha skrýt své pravé pocity

2. **SIMULACE**=předstírání emocí, které naopak necítíme

3. **MODULACE**=snaha o zvýraznění nebo zmírnění výrazu skutečných emocí

-vliv kulturních norem na expresy emocí:

-rozdíly v projevech mezi muži a ženami. U žen jsou podporovány projevy slabosti, lítosti a bezmoci (u nás)

-společenské události (pohřeb, oslava,

3.) **POCITOVÁ SLOŽKA**

- pro každého člověka je velmi významná
- INTROSPEKCE**=sebezpozorování
- POCIT**=součást lidského prožitku nebo zážitku
- EMOCE**=psychicky a sociálně konstruované procesy zahrnující zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy, změnami pohotovosti a zaměřenosti
 - emoce jsou prchavé a proměnlivé
 - často jsou těžko popsateľné
 - popisování emocí nám pomáhá poznávat člověka
 - strach, vztek, zlost, radost,
- emoce mohou přinést uvolnění / napětí

-základní projevy lidského cítění:

1.) **City**

- zřetelné prožitky, jako jsou radost, smutek, hněv,
- obvykle mají svůj předmět - k někomu/něčemu, nebo jsou vyvolány určitými podmínkami - situace (až na úzkost-tu máme a nevíme proč a z čeho)

2.) **Nálady**

- relativně výrazné a stabilní city
- obvykle jsou bezpředmětné a podbarvují celkové prožívání
- vyvolané nějakou příčinou / osobnostní rys (každý z nás má sklon k nějakému náladovému ladění)

3.) **Citové vztahy**

- navazujeme k druhým lidem nebo sami k sobě, může to ale být i k nějakým předmětům
- EGOISMUS**=sobectví
- NARCISMUS**=přehnaná sebeláska/spokojenost se sebou samým

První emoce, které zažíváme, když se narodíme:

-**LIBOST / NELIBOST**

-později se to předimenzuje na **POZITIVNÍ / NEGATIVNÍ**

Pozitivní emoce:

- radost, pocit úspěchu, veselost, naděje, odhodlání, láska,
- vedou ke zvýšení celkové duševní pohody a podporují dobré vztahy k lidem

Negativní emoce:

- nenávisť, vztek, opovržení, žárlivost,

ALEXITIMIE=porucha, kdy člověk není schopen prožívat žádné emoce

Trvání:

- Nejkratší:** překvapení
- Nejdlejší:** mateřská láska

Polarita:

- strach/hněv, láska/nenávisť(lhostejnost-nejhorší, odumření vztahu)
- CITOVÁ AMBIVALENCE**=prožíváme protikladné emoce k témuž objektu
 - matka je naštvaná na své dítě, ale přitom ho stejně miluje
- neopakovatelnost** – nikdy nezažijeme stejný pocit
- spontánnost** - citové prožitky vznikají nezávisle na naší vůli (zamilovanost - neovlivníme to)
- nakažlivost** - city se snadno přenáší na někoho dalšího

7 základních emocí:

STRACH

- patří mezi záporné city
- vzniká v nebezpečných situacích a v situacích, kdy nám hrozí ztráta
- vede k úniku z nebezpečné situace, nebo k obraně
- strach se vždy vztahuje k určitému nebezpečnému objektu nebo situaci, k tomu, čeho se bojíme

ÚZKOST

- neváže se k žádnému objektu ani události
- je subjektivně velmi nepříjemná
- trvá déle, než strach a hůře se snáší
- úzkostná porucha je diagnóza

HNĚV

- nelibá emoce
- je frustrovaná nějaká naše potřeba (něco chceme a není nám to umožněno)

RADOST

- vzniká při dosažení úspěchu nebo cíle
- při absenci problémů a starostí
- trvalejší pocity radosti oznamujeme jako ŠTĚSTÍ – vyšší intenzita nebo SPOKOJENOSTI – nižší intenzita

SMUTEK

- je reakcí na odloučení, ztrátu nebo neúspěch
- jeho intenzita závisí na možnosti nápravy (smrt se nedá navrátit-hluboký smutek)

ODPOR

- pocit nechuti k určitým objektům
- projevuje se vyhýbavým chováním a odstranění takových objektů z naší blízkosti
- osoba, chuť, zvuk IDEOSINTÉZE??

PŘEKVAPENÍ

- neutrální efekt
- je to reakce na něco nového nebo neočekávaného

LÁSKA

- vášnivá, erotická, přátelská,
- Co od partnerského vztahu očekávají ženy:
 - (PoPo DuPo VyPo VyCe)
 - Posedět a popovídat
 - Duševní porozumění
 - Vycítit, co žena potřebuje (narozeniny, únava, pomoc,
 - Vyjadřovat lásku celým svým životem (shrnutí těch předchozích, kontinuálně)
- Co očekávají muži:
 - (UU, SeZa, OSta, NeSta)
 - Uvařeno, uklizeno
 - Sex, kdykoliv se mi zachce
 - Obdiv stále
 - Nezatěžovat starostma

Osobnosti:

- Romantický partner:** očekává duševní porozumění, sentimentální
- Partner orientovaný na rovnoprávnost:** stejná práva a povinnosti
- Rodičovský partner:** rád pečuje o ostatní, vzájemná závislost
- Dětský partner:** spontaneita, radost, moc nad druhým dětským způsobem bezmocí
- Racionální partner:** chrání se před projevováním emocí, určuje přesně práva a povinnosti, je odpovědný, střízlivý a nechápe, proč se partner nechová podobně, chybí mu určitá citlivost k emocím toho druhého
- Kamarádský partner:** chce být společníkem, má rád společnost, není tam moc vášně a romantiky
- Nezávislý partner:** snaží se vyhnout větší intimitě, vyžaduje ve vztahu určitou distanci a chce, aby to partner respektoval

-3 složky, které by měla láska obsahovat:

- Důvěrnost
- Vášeň
- Oddanost (věrnost)

-Věrnost se nedá dokázat.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

=věda o změnách chování a prožívání v časovém průběhu

-**ONTOGENETICKÁ PSYCHOLOGIE**=zabývá se vývojem člověka od početí po smrt
-soustředí se na jednoho jedince

-**ONTOGENEZE**=vývojové etapy člověka

-**FILOGENEZE**=zabývá se chováním a prožíváním v rámci historie

-snaží se postihnout změny psychiky člověka napříč stoletím

-chování a prožívání=funkce věku+činitel vývoje

-**VÝVOJ**=soubor změn, která jsou zákonitě a v určitém pořadí

-změny **EVOLUČNÍ**=vzestup, zdokonalení, obohacení v oblasti tělesné i duševní

-růst, zdokonalování orgánů, koordinace pohybu, vnímání barev, představivost, způsob myšlení

-změny **INVOLUČNÍ**=úpadek (degenerace)

-zhoršení paměti, úbytek fyzických sil, poruchy pozornosti, vypadávání vlasů a zubů

-evoluční a involuční změny probíhají souběžně a celý život, mění se jejich převahy

-involuční změny začínají převažovat ve 30ti letech

-kompenzace - stárnutím člověk získává nadhled a zkušenosti

-**DIFERENCIACE**=vznikají nové činnosti nebo funkce, které vznikly ze stávajících, ale větším členěním

-**INTEGRACE**=čím více máme orgánů, funkcí a dovedností, tím je důležitější, aby byli společně v souhře (nejdříve jen libost a nelibost)

-kontinuita v čase

PRENATÁLNÍ VÝVOJ

-**Hnutí pro volbu**-volba ženy, jestli dítě chce nebo ne
X

-**Hnutí pro život**-každý má od počátku právo na život

-chrání dítě

-kdy je dítě už živý tvor?

-pokud má být dítě nemocné, proč nepočkáme, neporodíme a potom ho případně nezabijeme?

-neustálý pohyb v děloze je nezbytný pro vývoj svalů a kostí

Klesá porodnost

Klesá schopnost porodit dítě