

PSYCHOLOGIE

- psyché, logos
- předmět studia: psychické jevy, prožívání, chování, postoje člověka, poruchy
- a. předvědecké období
 - “duše” ... ožívuje tělo, jádro lidské bytosti
 - Sokratés: daimonion ... hlas, který nám říká, jak se máme chovat
 - Platón: vozataj ... rozum; nesmrtelná duše, která strádá, když je v lidském těle
 - Aristotelés: spis O duši ... zakladatel psychologie; vše živé má duši, i rostliny: 3 typy duší, rostliny, zvířata, lidi
- v novověku pojem “vědomí”
- René Descartes
- b. vědecká psychologie
 - Wilhelm Wundt založil v Lipsku psychologickou laboratoř
 - později vzniká také v USA
- dnes používáme pojem “psychika”

Základní pojmy

- chování ... můžeme na sobě pozorovat (úsmev, styl řeči, výraz, ...)
 - expresivní = bezprostřední reakce
 - adaptivní = adaptováno na určité prostředí
- prožívání ... naše vnitřní zážitky
- vigilita = bdělost = plně si uvědomujeme, na co myslíme
- bezvědomí = spánek
- nevědomí = podvědomí = strachy, které se nám projevují do snů

Základní (teoretické) obory

- obecná psychologie ... základní psychické jevy
- psychologie osobnosti ... jedinec, v čem se lidé mezi sebou liší a co mají společného
- sociální psychologie ... jak jsou lidi ovlivňováni ve vztazích
- vývojová (ontogenetická) psychologie ... jak se během lidského vývoje mění psychika
- psychopatologie ... psychické poruchy

Aplikované (praktické) obory

- klinická psychologie ... v nemocnici, spolupracují s lékaři
- pedagogická psychologie ... radí školákům
- psychologie práce ... sestavují pracovní týmy, vztahy na pracovišti
- forenzní psychologie ... spolupracují s vyšetřovateli
- psychoterapie ... pomáhá lidem
- psychologie reklamy ... pomáhají tvůrcům reklamy
- poradenská psychologie ... manželské poradny apod.
- psychologie sportu ... pomáhají sportovcům

Psychologické směry a přístupy

- **experimentální** psychologie (Wilhelm Wundt, laboratoř v Lipsku 1879, jak se u lidí mění emoce, metoda **introspekce** = pozorování sama sebe)

- **behaviorismus** (John B. Watson, chápe psychologii jako vědu o chování, reakce na nějaký stimul: S – R, prožívání = black box, tím se nemá zabývat, **observační učení** = co vidí ostatní, nepřipouštěli genetiku)
- **gestaltismus** = tvarová, celostní psychologie (Gestalt = celek, Max Wertheimer, Kurt Koffka, Wolfgang Kohler, psychické děje jako celky)
- **kognitivní** = poznávací psychologie (důraz na prožívání, poznávací procesy, vnitřní modely vnějšího světa)
- **hlubinná psychologie**
 - Sigmund Freud: psychoanalýza
 - nar. v Příboru na Moravě, utíká do Londýna
 - vědomí / nevědomí (přání, traumata) / předvědomí (už jsme zapomněli, ale stačí nějaký impuls a my si na to opět vzpomenete)
 - kniha: Výklad snů
 - mnoho psychických poruch vzniká potlačováním pudů
 - oidipovský komplex, elektřin komplex = tíhnou k protějšku ve své rodině
 - superego (“nadjá”, morální hodnoty, svědomí) / ego (moje vědomí) / id (pudy, instinkty, nevědomí)
 - Carl Gustav Jung: analytická psychologie
 - extrovert / introvert
 - osobní nevědomí (naše minulé události) vs. kolektivní nevědomí lidstva (soubor **archetypů** = předobraz modelu chování, všichni máme společné, např. stařec – moudrý muž, žena – dárkyně života a plodnosti)
 - Alfred Adler: individuální psychologie
 - pocit sounáležitosti
 - pud k moci = reakce na pocit méněcennosti
 - sourozenecké pořadí = záleží na pořadí
- **humanistická** psychologie (Abraham Maslow: hierarchie potřeb, člověk se nemá přizpůsobovat, ale jednat sám za sebe)
- **transpersonální** psychologie (Stanislav Grof, psudověda??, mimořádné stavy vědomí – drogy, meditace, ... uvolňuje se něco, co by se normálně nevynořilo)

Biologický základ psychologie

- psychiku
- ovlivňují *sociální* a *biologické* faktory
- 2 soustavy v lidském organismu:
 - **nervová** (mícha, mozek; koordinace organismu)
 - **endokrinní** (štítná žláza; žlázy s vnitřní sekrecí, produkují hormony)

Nervová soustava

- zachycuje a zpracovává podněty; reaguje
- přijímá informace (vzruch) pomocí receptorů, vede se do mozku, ten na to odpovídá – převede na výkonný orgán = **efektory** (sval, žláza), vzniká reflexní oblouk
- **reflex** = převedení receptoru na efektor

Stavba nervové soustavy

- **neuron** = základní jednotka nervové soustavy, umožňuje přenášet vzruchy
- každý neuron se dotýká dalších asi 20 – 30 neuronů, tak dochází k přenášení vzruchů

- místo dotyku = **synapse**

Složení nervové soustavy člověka

- **CNS** = centrální nervová soustava (mícha a mozek)
- periferní (obvodová) soustava

Hemisféry

- pravá hemisféra: umění, fantazie, emoce
- levá hemisféra: matematika, logika, racionální myšlení

Periferní nervový systém

- obsahuje nervy, neurony mimo CNS
- 1. odstředivá vlákna = **motorická**
 - vedou vzruch ke svalům
- 2. dostředivá vlákna = **senzitivní**
 - vedou vzruch do CNS

Endokrinní systém

- soustava žláz s vnitřní sekrecí
- vylučují hormony
- štítná žláza, nadledvinky, příštítná tělíska, slinivka břišní

Rozdělení

Psychické jevy

1. psychické procesy (krátkodobé), vnímání, afekt
 2. psychické stavy (hodiny, dny, týdny), pozornost
 3. psychické vlastnosti (trvalé), temperament, rysy osobnosti
 4. dílčí psychické předpoklady (předpoklady k činnostem), vědomosti, dovednosti, návyky
- fce mozku, determinovány biologicky a sociálně

Psychické procesy (krátkodobé)

- poznávací: vnímání, představy, fantazie, myšlení, řeč
- procesy paměti: zapamatování, uchování, vybavení
- motivační procesy: citové a volní

Psychické stavy osobnosti

- pozornost, vědomí, citové stavy, spánek

Psychické vlastnosti (relativně trvalé)

- temperament, schopnosti, charakter, rysy, motivy a postoje, volní vlastnosti

Specificky získané dispozice, dílčí psychické předpoklady

- vědomosti, dovednosti (senzomotorické = smyslově pohybové – hrát na klavír, intelektové, sociální), návyky, zlovyky, zájmy, postoje