

PSYCHOLOGIE

Psychologie

= věda, která se zabývá psychikou člověka

- duševní jevy, které označujeme jako *prožívání, chování a podvědomí* → nazýváme **psychikou** nebo-li duševním životem člověka
- mladá věda, která vznikla v 2. polovině 19. stol. (do té doby byla součástí filosofie, medicíny, biologie ...)
- nasbírala velké množství poznatků → proto mluvíme o **systému psychologických věd**
dělíme je na: I. základní psychologické disciplíny
II. speciální psychologické disciplíny
III. aplikovaná psychologické disciplíny

Prožívání

- prožíváním nazýváme to, co si uvědomujeme ze svého vnitřního života → vnitřní svět člověka; je známý a přístupný jenom nám, je velice individuální, nedá se zaznamenat ani změřit na přístrojích; někdy je obtížně sdělitelný (slova nevystihují duševní svět)

Chování

- aktivita člověka, která je pozorovatelná druhou osobou (jak se chovám, tak mě vidí ostatní lidé; podle chování mě hodnotí)
- některé projevy chování se dají měřit nebo zaznamenat
- *expresivní chování* = spontánní, bezprostřední, přirozené
- přirozené chování pro děti, neumí nic předstírat
- je v souladu s prožíváním (např. projev radosti – poskočením, výskáním; zlost – dupáním, vztekáním... apod.)
- *adaptivní chování* = stylizované, přizpůsobené
- není v souladu s prožíváním, může být v úplném protikladu (např. potlačený hněv, předstírání radosti ...)

Podvědomí = nevědomí

- naše chování je také ovlivňováno podvědomím (/není prozkoumáno)
- zařazujeme sem:
 - a) nevědomé pohnutky,
 - b) potlačování touhy,
 - c) přání,
 - d) instinkty a pudy,
 - e) zautomatizované činnosti,
 - f) zapomenuté zážitky z dětství

Typologie osobnosti:

- každý člověk je jiný (jiná paměť, jiné myšlení ...)

Hippokrates

- 5 stol. př. n. l.
- **klasická typologie** → lidi rozdělil do 4 základních skupin podle převládající tělní tekutiny a přidělil jim vlastnosti
- tato teorie je již překonána, ale termíny zůstaly

- vlastnosti temperamentové se považují za vrozené, výchovou je můžeme potlačit nebo zmírnit
- všechny skupiny jsou rovnocenné → každá skupina má vlastnosti kladné i záporné

Temperament = temperamentum → být namíchan v určitém poměru

Cholerik

= cholé (žluč); extrovert; labilní

- ❖ kladné vlastnosti: živý, energický, zásadový, aktivní, vášnivý, pracovitý, má dobré organizační vlastnosti, umí dobře přecházet od jedné činnosti k druhé, samostatný, má silnou vůli
- ✚ negativní vlastnosti: nevyrovnaný, netrpělivý, agresivní, výbušný, vzteklý, špatně se ovládá, prosazuje svoji vůli, zvýšeně kritický k okolí, ale ne k sobě

Melancholik

= melancholé (černá žluč); introvert; labilní

- ❖ kladné vlastnosti: důkladní, oddaní, zodpovědní, starostliví, citliví, pečliví, věrní, svědomití, smysl pro povinnost
- ✚ negativní vlastnosti: přecitlivělí, nepřizpůsobiví, nejistí, pesimističtí, pocit méněcennosti, pomalí, uzavření, urážliví, zakřiknutí

Flegmatik

= flegma (hlen); introvert; stabilní

- ❖ kladné vlastnosti: trpěliví, rozvázní, citově nejstabilnější, klidní, spokojení, pořádku milovní, optimista, snáší dlouhodobé zatížení, přátelští
- ✚ záporné vlastnosti: lhostejní, pasivní, pohodlní, lenoši, málo aktivní, neprůbojní, radši se podřídí, váhaví

Sanquinik

= krev; extrovert; stabilní

- ❖ kladné vlastnosti: aktivní, pohotoví, podnikaví, přizpůsobiví, otevření, mají rádi společnost, družní, výřeční
- ✚ záporné vlastnosti: povrchní, snadno ovlivnitelní, rádi riskují, nároční k sobě, nesoustředění, rychlé nadšení, které rychle vyprchá, nevydrží dlouho u jedné věci

C. G. Jung

- švýcarský psychiatr, který vytvořil teorii **extroverze a introverze**
- rozdělil 4 základní psychické funkce:
 - Myšlení a citění = funkce racionální*
 - Vnímání a intuice = funkce iracionální*
- ve své teorii předpokládá, že jedna z těchto fu dominuje (převládá) a druhá fu je pomocná; kombinací fu dominantní a základního zaměření člověka (extroverze, introverze) dochází Jung k 8 typům osobnosti:
 - extrovertně myšlenkový typ
 - extrovertně intuitivní typ
 - extrovertně vnímavý typ
 - extrovertně citlivý typ
 - introvertně myšlenkový typ
 - introvertně intuitivní typ
 - introvertně vnímavý typ
 - introvertně citlivý typ

Extrovert

- ❖ kladné vlastnosti: má rád společnost, je družný, rád riskuje, reaguje rychle, má rád změny, *má rád lidi*
- ✚ negativní vlastnosti: je povrchní, netrpělivý, často mění názory, jedná impulsivně, ovlivnitelný

Introvert

- ❖ kladné vlastnosti: zaměřený dovnitř - do sebe, je tichý, uzavřený, spolehlivý, trpělivý, jedná plánovitě, málo přátel, *má rád samotu*
- ✚ záporné vlastnosti: je plachý, nepřizpůsobivý, spíše pesimistický, hodně se kontroluje, nedá se příliš ovlivnit

H. Eysenck

- německý autor **dvojrozměrného modelu temperamentu vlastností**
- kritik Junga
- převzal od něj termíny extra a intro verze a přidal druhou rovinu *labilita a stabilita*
- ve svých výzkumech postupoval matematicky tzv. faktorová analýza

Labilita

= neuroticismus

- člověk je nevyrovnaný, podrážděný, špatně se ovládá,
- má nízké sebehodnocení, slabou vůli, špatně se přizpůsobuje, často pláče, špatně se soustředí, bývá konfliktní a nestálý

Stabilita

= vyrovnanost

- člověk stálý, odpovídající sebehodnocení, přiměřený pracovní výkon, nepodléhá náhlým náladám, je přizpůsobivý, vyrovnaný, spíše optimista



obr.: Eysenckův model temperamentu
zdroj: www.studium-psychologie.cz

labilní

náladový, úzkostlivý, labilní,
rigidní, střízlivý, pesimistický,
rezervovaný, nespolečenský,
tichý

nedůkladný, neklidný, agresivní
vznětlivý, měnící postoje, impulsivní,
optimistický, aktivní

intoverze

melancholik

cholerik

extraverze

flegmatik

sanquinik

pasivní, pečlivý, rozvážný,
mírumilovný, ovládá se,
spolehlivý, náladově vyrovnaný, klidný

společenský, hovorný, přístupný
živě reagující, nenucený, čilý,
bezstarostný, vede, řídí

stabilní

F. Kretschner

- autor **konstituční teorie**
- základní myšlenkou je představa, že určitý druh duševní choroby je vázán na druh tělesné stavby
- předpokládá, že duševní choroba nemusí propuknout, ale pokud propukne, tak s největší pravděpodobností ta kterou určil
- popsal 3 vyhraněné typy a 1 nevyhraněný

Pyknik

- fyziké vlastnosti: má sklon k tloušťce, širší obličej, krátký krk, krátké končetiny, celkový dojem obtloustlost, podsaditost, vynikají břišní proporce
- mezi 30 až 40 rokem života se postava plně rozvine
- povahové vlastnosti: veselý, společenský, smysl pro humor, nemají zábrany, mají rádi pohodlí X zádumčivost, smysl pro užitečné věci
- nemoc: *maniodepresivní psychóza*

Atletik

- dnes typ boxer
- fyziké vlastnosti: svalstvo, široká ramena, štíhlé nohy, hrubší kostnatý obličej
- povahové vlastnosti: člověk klidný, pomalý, neobratný, jednoduchý způsob myšlení, citlivý, často afekty zuřivosti, nemá silnou vůli
- nemoc: *epilepsie*

Astenik

- fyziké vlastnosti: protažený vzrůst, úzká ramena, dlouhé končetiny, malý obličej a lebka, hubenost, slabost
- povahové vlastnosti: záhadná a složitá povaha, uzavřenost, plachost, podivíni, bohatý vnitřní život, navenek jsou chladní, nepraktičtí
- nemoc: *schizofrenie*

Typ neurčitý

- vše ostatní

I. P. Pavlov

- rozdělil lidi podle typu vyšší nervové činnosti, kdy je rozdělil na *typ silný a slabý; vyrovnaný a nevyrovnaný; pohyblivý a nepohyblivý*
- vlastnosti lidí vysvětloval na základě vlastností nervové soustavy

Teorie vyšší nervové činnosti:

- Silný → vyrovnaný → pohyblivý (sanguinik)
→ nepohyblivý (flegmatik)
→ nevyrovnaný (choleric)
- Slabý (melancholik)

Vývojová psychologie = ontogenetická psychologie

ONOTGENEZE - je studium zákonitostí vývoje člověka od početí do smrti, studuje všechny vývojové změny, k nimž dochází v průběhu celého života.

- vývoj člověka je proces, který probíhá zákonitě a nezvratně
- člověk přechází ze stádia do stádia plynule
- vývoj je individuální, odchylky plus minus od normy jsou možné
- zákonitě vždy končí smrtí

Základní cíle ontogenetické psychologie:

- *popsat vývojové změny* charakteristické pro určité vývojové stupně
- *odvodit určité obecné zákonitosti*, které se týkají vývoje základních psychických struktur a příčinných souvislostí v celém průběhu vývoje člověka
- *vytvořit jednotnou teorii*

Stádia ontogeneze

- dělí se dle věku člověka

2. Prenatální fáze

- studuje vývoj člověka od početí do narození
- má tři stádia:
 - a) embryonální stádium – od početí do 3. měsíců
 - b) fetální stádium - od začátku 4. měsíce do porodu
 - c) natální stádium – vlastní porod

3. Novorozenecká fáze

- od narození do 28. dne života dítěte

4. Kojenecká fáze

- od 29.dne do 1 roku
- klíčové momenty života v tomto období jsou 3., 6., 9. a 12. měsíc

5. Batolecí fáze

- od 13. měsíce
- dělí se na:
 - a) mladší batole – od 13. měsíce do 24. měsíce
 - b) starší batole – od 25. měsíce do 3 let

6. Předškolní fáze

- od 4 let do 6/7 let

7. Školní fáze

- od 6/7 let
- dělí se na:
 - a) mladší školní věk – od 6/7 let do 10/11 let (I. stupeň ZŠ)
 - b) starší školní věk – od 10/11 let do 15/16 let (II. stupeň ZŠ)
- obě tyto období se překrývají s obdobím zvané *Puberta*

8. Adolescence

- od 15. let do 18. let
- dosažení dospělosti v 18.letech pouze po formální stránce, po psychické stránce dosažena dospělost až ve 20.letech

9. Dospělost

- dělíme na:
 - a) mladší dospělý věk – od 18 let do 30 let
 - b) střední dospělý věk – od 31 let do 45 let
 - c) starší dospělý věk – od 46 let do 65 let (odchod do důchodu)

10. Stáří

- dochází k velkým *involučním změnám a psychickým změnám*
- také dochází ke změnám *biologickým, psychologickým a sociálním*
- nezapomínat na člověka jako osobnost, BIO-PSYCHO-SOCIÁLNÍ (včetně spirituální) složky nejdou od sebe oddělit, souvisí spolu a vzájemně se ovlivňují
- vztah společnosti ke stáří → každá společnost zaujímá ke starým lidem jiný vztah: společnost kde je uznáván *starší* → tzv. *patriarcha*
Ageismus – období ve staré Spartě, neúcta ke starým lidem, byli zabíjeni
- stáří dělíme na:
 - a) prosté stáří – od 65 let do 75 let
 - b) kmetství – od 76 let do 90 let
 - c) patriarchální stáří 91 let a více

11. Smrt

- celý život vede ke smrti, není možný návrat zpět