

OBEČNÁ, VÝVOJOVÁ, SOCIÁLNÍ a ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

RNDr. Eva KOČOVSKÁ, PhD



VŠZ

Odborný Asistent, Poradenská Psychologie

Duškova 7, 150 00 Praha 5

kocovska@vszdrav.cz



Research Associate

Gillberg Neuropsychiatry Centre
University of Gothenburg, Sweden

Honorary Senior Research Fellow

Queen Mary University of London
E-mail: e.kocovska@qmul.ac.uk

UVÍTÁNÍ

Vítám Vás v zimním semestru kurzu obecné, vývojové, sociální a zdravotnické psychologie. Těší mě, že Vás tolik projevilo zájem o tento fascinující předmět.

Méně už mě těší, že se kvůli koronavirové pandemii setkáváme pouze na dálku a velmi se těším, až se budeme moci „na živo“ setkávat v posluchárně.

Jsem na škole nová jako Vy. V Praze jsem získala doktorát z organické chemie na Universitě Karlově. Poté jsem přes 30 let působila ve Velké Británii, kde jsem vystudovala psychologii a obhájila PhD na University of Glasgow v roce 2014. Posledních 5 let jsem působila na Queen Mary University of London. Jsem neuropsycholožka s obzvláštním zájmem o neurovývojové poruchy (autismus, ADHD apod.).

Zároveň na VŠZ působím jako **poradenská psycholožka** pro studenty.

PSYCHOLOGIE

Co je psychologie?

Dějiny psychologie

Psychologie jako vědecká disciplína

Aplikace psychologie do zdravotnického prostředí

PSYCHOLOGIE

Co je psychologie?

Věda, studující lidské chování, mentální procesy a tělesné stavy, včetně jejich vzájemných interakcí

- jak a proč lidé dělají co dělají
- proč vlci vyjí na měsíc a děti rebelují proti svým rodičům
- proč ptáci zpívají a můry lítají do plamene
- jak je možné, že jsme schopni jet na kole poté, co jsme kolo 20 let neřídili
- co usměrňuje a ovlivňuje myšlení, učení se
- proč lidé mluví, gestikulují, milují se a válčí

Všechny tyto fenomény zahrnují obrovský počet výzkumných domén:

Biologii, sociální vědy jako antropologie a sociologie, chování zvířat a lidí, zkoumání vědomí, podvědomé chování, chování člověka či živočicha jako izolovaného objektu a studium kolektivních projevů

Oblast mnoha perspektiv a věda mnoha tváří.

Aplikované psychologické obory se snaží využít získané poznatky při řešení praktických problémů ve všech oblastech společenského života

PSYCHOLOGIE

V tomto semestru se budeme věnovat následujícím tématům

- Biologický základ lidského chování
- Vědomí a nevědomí
- Senzorické procesy
- Vnímání percepce
- Učení
- Paměť
- Imaginace (představivost)
- Myšlení
- Jazyk a myšlení
- Motivace
- Emoce

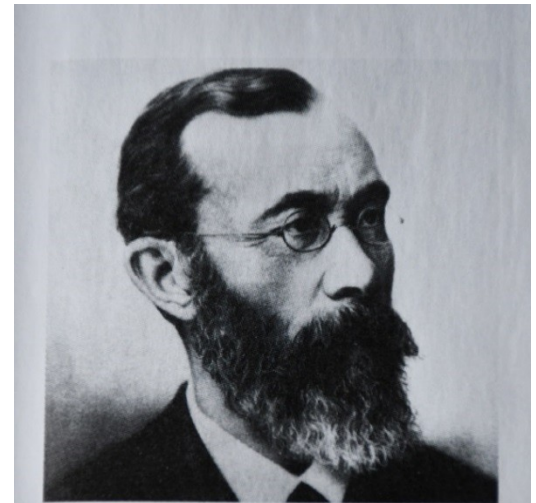
PSYCHOLOGIE

Definice a vývoj psychologie

Psychologie jako vědní obor studuje lidské chování, mentální procesy a tělesné dění a jejich vzájemné interakce a zákonitosti. Zkoumá i mechanismy, které ovlivňují průběh psychických procesů.

Výsledky psychologického výzkumu se aplikují při řešení problémů všech oblastí společnosti.

Psychologie se vydělila z filosofie v polovině 20. století jako empirická a experimentální věda. Její zakladatel **W. Wundt** (1832-1920) studoval fyziologické reakce člověka na vnější podněty. Od té doby se řeší spor o přírodovědeckou či duchovní podstatu psychologie – zda je to **empirická a experimentální věda** nebo duchovědná disciplína, vycházející z teorie interpretace.



Wilhelm Wundt (1832–1920) (Courtesy of Archives of the History of American Psychology)

PSYCHOLOGIE

Behaviorismus

V první polovině 20. století v této empirické tradici pokračoval americký behaviorismus – studoval pouze objektivně pozorovatelná fakta, tedy vnější projevy chování, tzv. psychologie bez duše (**J.R. Watson, B. Skinner**).

Little Albert pokusy demonstrují, jak lze využít klasický podmíněný reflex k vyvinutí podmíněného emocionálního reflexu



PSYCHOLOGIE



Neutrální stimulus: králík - bílá krysa

Nepodmíněný stimulus: hlučná rána

Nepodmíněná odezva: pláč

Podmíněný stimulus: králík - bílá krysa

Podmíněná odezva: pláč

PSYCHOLOGIE

Mezitím, na počátku 20. století, prodělala zásadní proměnu fyzika, při které došlo ke krizi scientismu na jeho vlastní půdě.

Objevy Nielse Bohra, Wernera Heisenberga a dalších významných vědců ve sféře mikrosvěta odhalily úžasný fenomén – to, co věda dosud považovala za **objektivní fakt** (tedy něco, co je zcela mimo vliv naší subjektivní zkušenosti), se ukázal být ve své existenci **závislý na chování a subjektivní zkušenosti pozorovatele** – fakt není tak jednoznačně a spolehlivě objektivní.

Tato revoluce ve fyzice přispěla k **přijetí mentálních procesů jako legitimní součásti studia psychologie** a vývoji nových směrů a disciplín.

Empirické i spirituální pojetí psychologie později sblížil rostoucí zájem o jazyk, coby základní prostředek veškerého porozumění.

PSYCHOLOGIE

Cíle psychologie

- 1.** Základním cílem je POPSAT a POZNAT rozmanité projevy chování a duševního dění (pomocí pozorování, rozhovor, experiment, standardizované diagnostické testy)
- 2.** VYSVĚTLIT, jaký je význam získaných údajů pomocí vytváření psychologických TEORIÍ = soustavy hypotéz, myšlenek a názorů. Pochopit, jak se v reálném životě uplatňují a které faktory je ovlivňují. Psychologické koncepce nejsou definitivním vysvětlením chování a prožívání. Objekt vědeckého zkoumání psychologie – lidská mysl – podléhá vývoji a změnám pod vlivem mnoha neustále se měnících vnějších i vnitřních faktorů a leckdy je proto potřeba teorie změnit (např. několik desítek let staré teorie o lidské sexualitě jsou dnes již neplatné). Psychologové přispívají ke změnám i zveřejňováním svých teorií (např. Freud upozornil na extrémní restrikcii sexuality ve viktoriánské době, což přispělo k jejímu uvolňování).

PSYCHOLOGIE

Cíle psychologie - pokračování

3. PŘEDVÍDAT lidské chování a prožívání (např. teorie kognitivního vývoje Jean Piaget 1896-1980 spolehlivě předvídá, jaké kognitivní operace bude provádět zdravé dítě určitého věku). ALE! Psychologové vstupují s předmětem svého bádání do vzájemných interakcí (problém sebenaplňujícího proroctví).

4. Nejvýznamnější cíl je využívat získané znalosti ke ZVYŠOVÁNÍ LIDSKÉ SPOKOJENOSTI a ZDRAVÍ (= zásadní rozdíl mezi psychologií a psychiatrií, která se zabývá výlučně patologickými, abnormálními stavy lidské psychiky, tj. mentálními poruchami a chorobami).

PSYCHOLOGIE

Jednotlivé psychické procesy se mohou projevovat různě: subjektivně – člověk si uvědomuje, na co se dívá a o čem uvažuje a objektivně – je možné hodnotit jeho reakce na různé podněty. Někdy probíhají skrytě, mimo oblast vědomí a navenek se neprojevují, ale i tak mají důsledky a mohou ovlivnit další úvahy a rozhodování.

Psychické funkce jsou závislé jak na vnějších, tak vnitřních faktorech. Jejich působení je výsledkem **interakce genetických dispozic a vnějších vlivů**, které se více či méně uplatňují v průběhu celého života.

BIOLOGICKÝM ZÁKLADEM LIDSKÉ PSYCHIKY JE MOZEK.

PSYCHOLOGIE

SNY z různých psychologických perspektiv

1. Vědomé mentální zkušenosti

Sny jsou mentální evokace obrazů a zvuků, které se udály v bdělém stavu (Aristoteles ca. 300 př.n.l.).

Zkušenosti bdělého stavu se znovuobjevují ve snech, obzvláště pokud takové zážitky byly emocionálně velmi silné.

2a. Snění jako chování

Pohyby očí během různých fází spánku se liší.

Fáze hlubokého spánku:

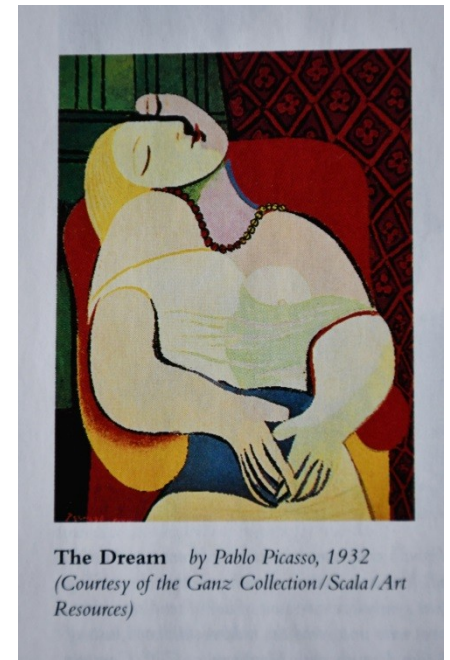
Pomalé vlny, dech a srdeční puls pomalý a plynulý, oči rotují pomalu dopředu a dozadu.

Fáze REM (rapid eye movement):

Dech a tep urychlený, oči komíhají rychle a nepravidelně za zavřenými víčky a zažíváme „živé“ sny.

Při probuzení v této fázi 80% účastníků studie hlásilo snění prožitek snů.

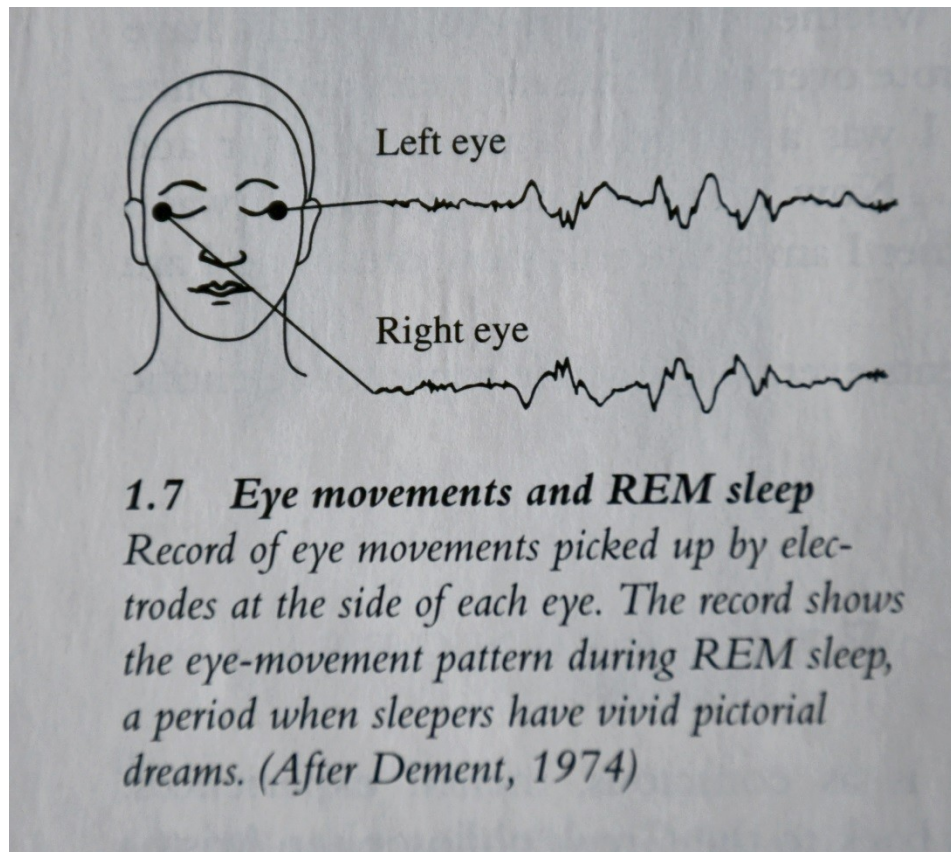
Obě fáze se v průběhu noci střídají – REM cca po 90 min



PSYCHOLOGIE

SNY

Fáze REM (rapid eye movement)



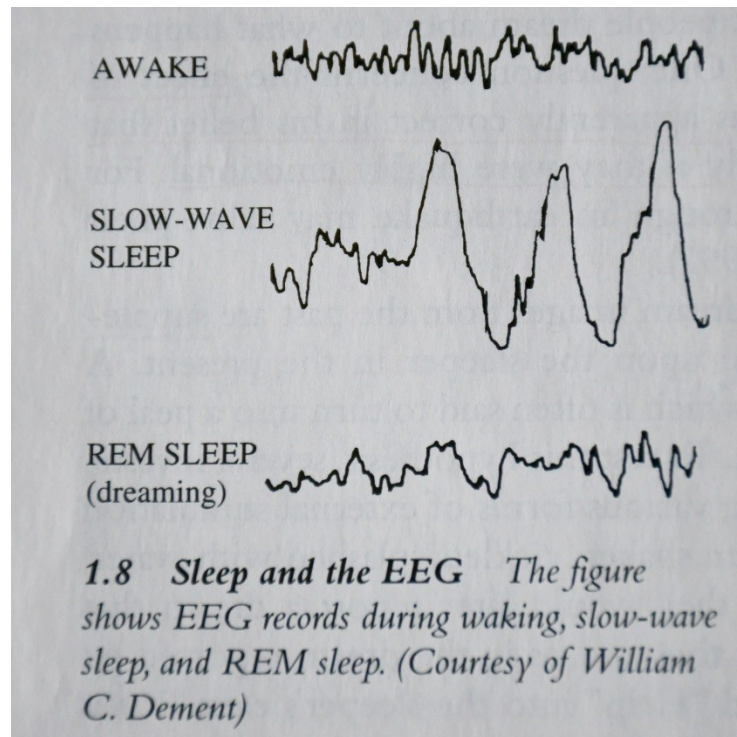
PSYCHOLOGIE

SNY

2b. Neurologická báze chování

Cokoliv děláme nebo myslíme je podmíněno materiální fyzickou aktivitou v mozku = každý akt myšlení či chování má svůj biologický korelát.

Elektroencefalograf **EEG**: měří celkovou elektrickou aktivitu mozku. Získané grafy znázorňují různé vlnové délky pro obě fáze spánku a pro bdělý stav.



PSYCHOLOGIE

SNY

3. Sny jako poznání

Sny reflektují, co víme, co jsme prožili, zapamatovali si nebo promýšleli,
=aktivity v psychologii nazývané souhrnně kognice=poznání

4. Sny a přirozený výběr

Snění u mnoha druhů zvířat naznačuje nějakou evoluční výhodu.

5. Sny a Společenské chování

Více než 95% snů reprezentuje další lidi a **reprezentují** naše vztahy s nimi

6. Sny a kultura

Sny odrážejí nejen náš život, ale také naše prostředí (zahanbení z nahoty **x** pronásledování krávou či medvědem).

Kulturní prostředí také ovlivňuje naši interpretaci snů (nedůležité **x** nadpřirozené vidění atd.).

PSYCHOLOGIE

SNY

7. Sny a vnitřní konflikt

Kontroverzní teorie Sigmunda Freuda: sny = produkt konfliktu mezi primitivními pudry (agrese, sex) v naší biologické výbavě a civilizačními omezeními nařízeními (nezabiješ, nepokradeš, nesesmilníš....) naší výchovy.

8. Sny a lidský vývoj

Malé děti nejsou schopny rozlišovat mezi sny a realitou; považují sny za předměty
V 11 jsou již schopné rozpoznat, že “sníme hlavou a sen je v naší hlavě” (Piaget, 1972).

Toto uvědomění si subjektivní zkušenosti je obrovským milníkem ve vývoji a jeden ze základních konceptů psychologie: **subjektivní x objektivní realita.**

9. Sny a individuální rozdíly

Lidé se liší v tom, co dělají a jak uvažují a co cítí: právníci soudí, generálové válčí, námořníci ovládají plachty....

Rovněž podle povahy a zdraví x schizofrenici (bizarní a morbidní)

PSYCHOLOGIE

SNY

Viděli jsme, že na koncept snů můžeme nahlížet z několika úhlů pohledu: jako na vědomé mentální zkušenosti, jako na zjevné chování, aspekty poznání, následky přirozeného výběru, náznaky společenských uspořádání, odraz lidského vývoje a jako výraz snílkovy povahy.

Co platí pro sny, to platí i pro všechny fenomény psychologie – všechny mohou být nahlíženy z několika perspektiv. Každá z nich je validní, ale žádná není kompletní bez ostatních náhledů, protože psychologie je věda mnoha aspektů a porozumění problému vyžaduje náhled z několika perspektiv.

PSYCHOLOGIE

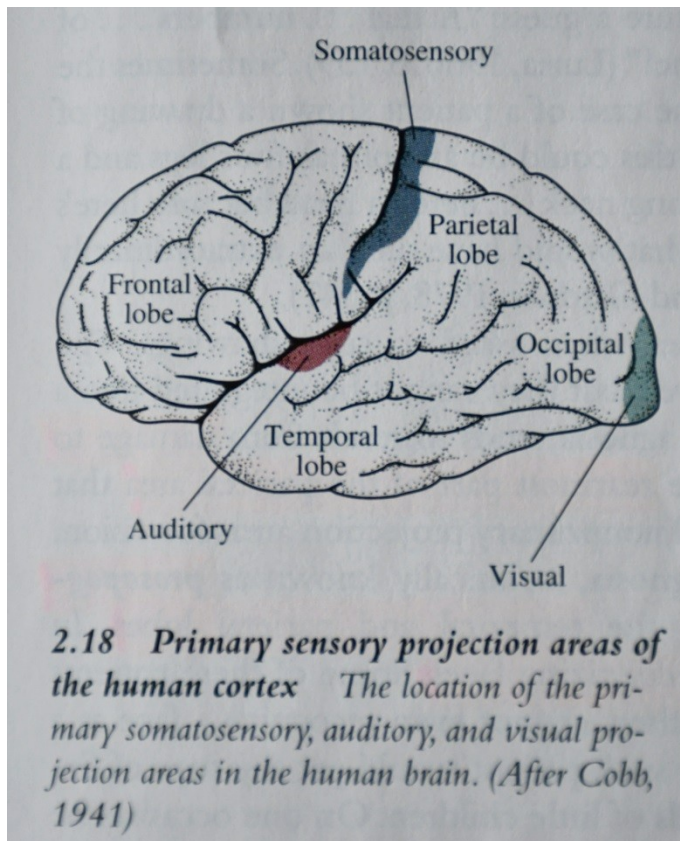
Jednotlivé psychické procesy se mohou projevovat různě: subjektivně – člověk si uvědomuje, na co se dívá a o čem uvažuje a objektivně – je možné hodnotit jeho reakce na různé podněty. Někdy probíhají skrytě, mimo oblast vědomí a navenek se neprojevují, ale i tak mají důsledky a mohou ovlivnit další úvahy a rozhodování.

Psychické funkce jsou závislé jak na vnějších, tak vnitřních faktorech. Jejich působení je výsledkem **interakce genetických dispozic a vnějších vlivů**, které se více či méně uplatňují v průběhu celého života.

BIOLOGICKÝM ZÁKLADEM LIDSKÉ PSYCHIKY JE MOZEK.

PERSPEKTIVY PSYCHOLOGIE

Interakce biologických mechanismů a psychologických jevů



Elektricky stimulované jevy (Penfield, 1891-1976)

Penfield prováděl experimenty, kdy elektricky stimuloval částečně odkrytý mozek pacientů při vědomí (=bezbolestné) a mapoval, jaké myšlenky, aktivity a pocity souvisely s určitými částmi mozku.

PERSPEKTIVY PSYCHOLOGIE

Dvojznačné obrazy a zvuky



1.1 Reversible figure Photograph of a vase celebrating the twenty-fifth year of the reign of Queen Elizabeth in 1977. Depending on how the picture is perceptually organized, we see either the vase or the profile of Queen Elizabeth and Prince Philip. (Courtesy of Kaiser Porcelain Ltd.)

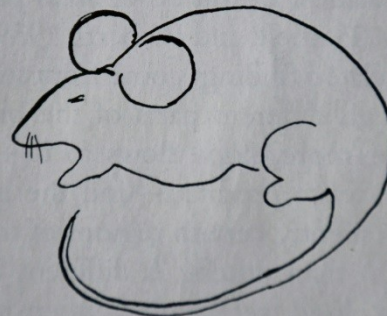
PERSPEKTIVY PSYCHOLOGIE

Dvojznačné obrazy a zvuky

1.2 Perceptual bias (A) An ambiguous form that can be seen either as (B) a rat or (C) a man with glasses. (After Bugelski and Alampay, 1961)



A



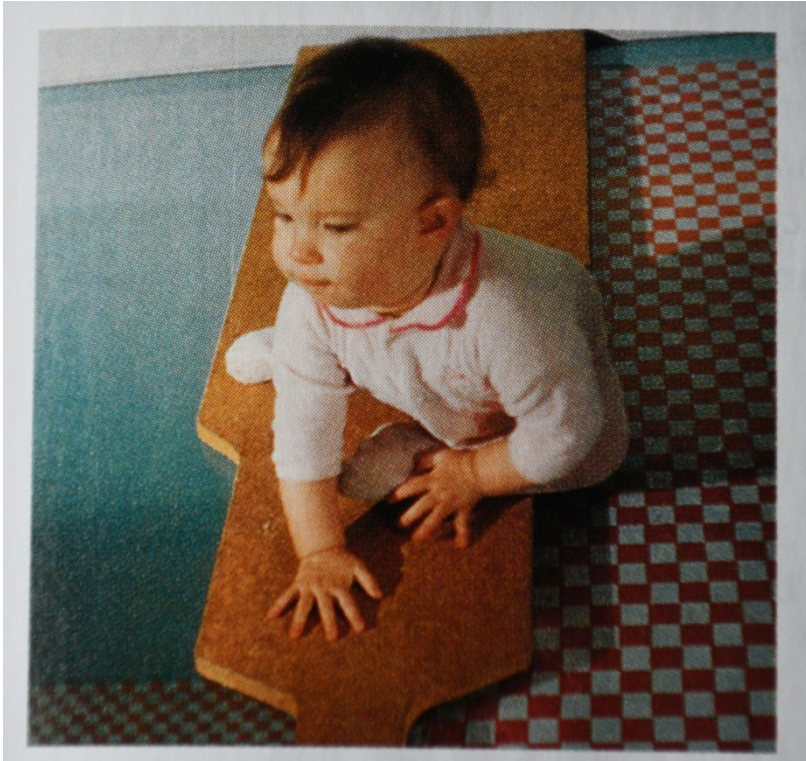
B



C

PERSPEKTIVY PSYCHOLOGIE

Percepce u kojenců



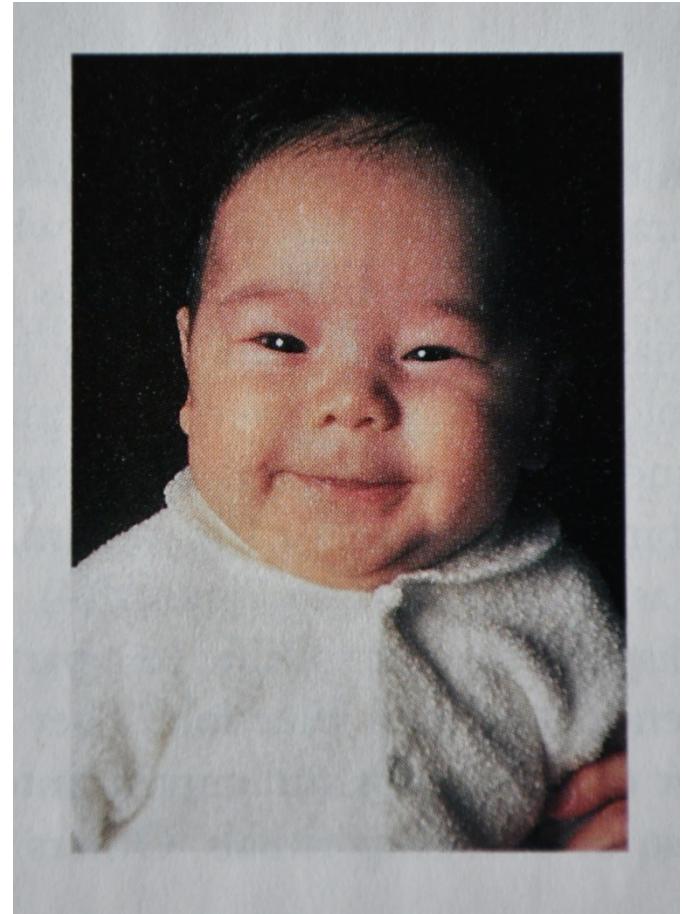
PERSPEKTIVY PSYCHOLOGIE

Evoluce komunikace u zvířat



PERSPEKTIVY PSYCHOLOGIE

Komplexní sociální chování lidí



PERSPEKTIVY PSYCHOLOGIE

Komplexní sociální chování lidí

1.6 Panic Richard Bosman, 1982. (Collection of Robert H. Helmick; courtesy Brooke Alexander, New York)



PSYCHOLOGIE

Předmět studia psychologie z hlediska jejích hlavních směrů

Hlavní směry

Behavioristický

Psychodynamický

Fenomenologický

Gestalt (tvarová) psychologie

Kognitivní

Biologický

PSYCHOLOGIE

Předmět studia psychologie z hlediska jejích hlavních směrů

Behaviorismus

Zakladatel John B. **Watson** (+1878– 1958) studium chování jako objektivně pozorovatelná fakta – experimenty podmíněných reflexů: spojení **stimulu (S)** a **reakce (R)**, lidská mysl – neproniknutelná černá skříňka (black box). Experimenty převážně na zvířatech a výsledky zobecňovány na lidi. Důležitost učení, které má rozhodující význam i při formování osobnosti.

Z tohoto předpokladu se v 60. letech vyvinula **sociálně-kognitivní teorie učení** (Albert **Bandura** nar. 1925) **Bobo Doll experiment** - pomohl tak upozornit na negativní ovlivňování dětí prostřednictvím násilí v médiích a na ničivý dopad tyranské výchovy. Tzv. **observační učení**.

Striktní behaviorismus je dnes už záležitostí spíše historickou.



PSYCHOLOGIE

Předmět studia psychologie z hlediska jejích hlavních směrů

Psychodynamický přístup

Považuje za významnou součást lidské mysli vedle **vědomí** též **nevědomí**.

Zakladatel **psychoanalýzy Sigmund Freud (1856-1939)** – všechny duševní prožitky i projevy chování mají svou příčinu (**princip determinismu**), kterou obvykle není racionální důvod, ale nevědomí motiv (pudové impulsy – sexuální a agresivní).

Stoupenci: **Alfred Adler (1870-1937)**, **Carl G. Jung (1875-1961)**, **Karen Horneyová (1885-1952)**, **Erich Fromm (1900-1980)**, **Harry Sullivan (1892-1949)** a další.

Psychoanalýza je jednou z nejvíce kontroverzních, přesto stále velmi vlivných psychologických směrů. Její kritici poukazují na schopnost psychoanalytiků vytvářet množství hypotéz s velmi limitovaným výzkumným ověřením.

Psychoanalýza se opírá především o *klinické kazuistické studie*.



PSYCHOLOGIE

Předmět studia psychologie z hlediska jejích hlavních směrů

Fenomenologický přístup

Filosoficky a humanisticky orientovaný směr – **nedeterministický** (schopnost **svobodné volby**) - který zdůrazňuje specificky lidské vlastnosti a motivy, kterými se člověk liší od zvířat. Předmětem studia = **prožívání**

Vyvinula se v opozici vůči behaviorismu a psychoanalýze = hlavní příčinou chování nejsou nevědomé impulsy nebo vnější podněty, ale **subjektivní interpretace vnějších a vnitřních událostí**. Centrem lidské zkušenosti = vědomí.

Představitelé: S. Kierkegaard (1813-1855), E. Husserl (1859-1938), M. Heidegger (1889-1976).

Evropský směr – **existenciální analýza** - se zaměřuje na hranice, přijetí, úzkost, smysl života, odloučení a izolaci.

Americký proud – **humanistická psychologie** – zdůrazňuje pozitivní aspekty lidské přirozenosti (altruismus, láska), jedinečnost vnitřní zkušenosti a potenciál každého jedince k osobnímu růstu. Výrazně ovlivnila **psychoterapii**.



PSYCHOLOGIE

Předmět studia psychologie z hlediska jejích hlavních směrů

Gestalt (tvarová) psychologie

Dnes již převážně historická škola.

Gestalt = tvar, útvar, vzorec, struktura – každý výraz vystihuje pouze část pravého významu. Vyznačuje se holistickým pojetím psychických jevů, celek je něco jiného než suma částí, z nichž je složen a zkoumá **psychické fenomény celostní povahy** s využitím introspekce.

Vůdčí osobnosti: **M. Wertheimer** (1880-1943), **K. Koffka** (1886-1941) a **W. Kohler** (1887-1967) – inspirovali se filosofickou fenomenologií a v oblasti přírodních věd objevem elektromagnetického pole. Duševní dění je proces strukturování, tvoření celků. Fenomenální (psychické) tvary odpovídají geneticky daným mozkovým strukturám.

Myšlenkovým nástupcem gestaltismu – lingvista Noam Chomsky – vývoj řeči je determinován geneticky danými mozkovými strukturami, které jsou základem převážně vrozených mentálních programů.

Tvarová psychologie výrazně ovlivnila **kognitivní a sociální psychologii**.



PSYCHOLOGIE

Předmět studia psychologie z hlediska jejích hlavních směrů

Kognitivní

Vznikla v 50.-60. letech v USA a posléze se rozšířila i v Evropě.

Předmětem studia = **mentální**, především **poznávací procesy**. Lidskou psychiku chápe jako systém zpracování informací (information-processing system) a postuluje analogii mezi mozkem a počítačem (= **počítačová metafora**), kterou ale výzkum nikdy nepotvrdil.

Výzkum pomocí kontrolovaných experimentů s počítačovou simulací v laboratorních podmínkách.

Provádějí detailní rozbor operací intelektu, ale zkoumají též složité mentální celky (např. hraní šachů). *Snaží se skloubit analytický a holistický přístup*. Je to teoretický a experimentální přístup, vyznačující se značnou redukcí předmětu svého zkoumání.



PSYCHOLOGIE

Předmět studia psychologie z hlediska jejích hlavních směrů

Biologický přístup - biopsychologie

Předmětem studia = biologické a neurofyziologické procesy, které jsou základem chování a prožívání. **Tělo a mysl = neoddělitelný celek**. Biologické experimenty akceptovány jako validní metoda studia psychických jevů.

Hlavní směr – zkoumání mozku - **Penfield, R. W. Sperry** (1913-1994)

Další metody: pozitronová emisní tomografie (PET), funkční magnetická rezonance (fMR) zkoumají změny mozkové aktivity při různé námaze či poruchách. Český představitel – profesor **František Koukolík** (nar. 1941): „*Lidský mozek*“ (Koukolík, 2000).

Další proud = evoluční vývoj lidské psychiky a chování a jeho genetický základ.

Návaznost na **Charlese Darwina** (1809-1882), který postuloval, že přirozený výběr se promítá nejen do fyzických vlastností zvířat, ale též do některých účelných projevů (např. obličejová exprese, ritualizované boje při páření).

V USA **William James** (1842-1910) – „*Principy psychologie*“ – velká část lidského chování regulována instinkty podobně jako u zvířat (sací reflex, zahanbení atd.).



Doporučená literatura

Literatura:

- ADLER, A. *Smysl života*. Praha: Práh, 1995. ISBN 978-80-858-0934-6.
- ATKINSON, R.L. et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7178-640-3.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 978-80-262-0040-6.
- FRANKL, V.E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 978-80-85319-63-2.
- FREUD, S. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1994. ISBN 978-80-86559-16-5.
- FROMM, E. *Člověka a psychoanalýza*. Praha: Aurora, 1997. ISBN 978-80-85974-18-5.
- HORNEYOVÁ, K. *Neuróza a lidský růst. Zápas o seberealizaci*. Praha: Triton, 2000. ISBN-10: 80-7205-715-4,
- HŘEBÍČKOVÁ, M. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3380-7.
- JUNG, C.G. *Analytická psychologie. Její teorie a praxe*. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MASLOW, A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. ISBN-13: 978-07-619-0105-1.
- PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. Praha: Portál, 1999. 164 s. ISBN 80-7178-309-9.
- PRAŠKO, J. a kol. *Poruchy osobnosti*. 2. vydání. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-558-5.
- ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. ISBN 978-80-7178-233-5.
- RUNKEL, P.J., MCGRATH, J.E. *Research on Human Behavior*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1972. ISBN neuvedeno.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7367-124-7.

1 Obecná psychologie