

PŘEDMĚT STUDIA PSYCHOLOGIE

PhDr. Lenka Emrová, Ph.D.

1. přednáška PSYCH

Četba I.D. Yalom

- ▶ *Teorie a praxe skupinové psychoterapie*, Praha, Konfrontace 2001.
- ▶ *Máma a smysl života*, Praha, Portál 2002.
- ▶ *Když Nietzsche plakal*, Praha, Portál 2003.
- ▶ *Láska a její kat*, Praha, Portál 2004.
- ▶ *Každý den o trochu blíž*, Praha, Portál 2005.
- ▶ *Lži na pohovce*, Praha, Portál 2006.
- ▶ *Existenciální psychoterapie*, Praha, Portál 2006.
- ▶ *Léčba Schopenhauerem*, Praha, Portál 2010.
- ▶ *Problém Spinoza*, Praha, Portál 2012.
- ▶ *Pohled do slunce. O překonávání strachu ze smrti*, Praha, Portál 2012.
- ▶ *Chvála psychoterapie*, Praha, Portál 2012.
- ▶ *Máma a smysl života*, Praha, Portál 2014
- ▶ *Hovory k sobě*, Praha, Portál 2015
- ▶ *Stávám se sám sebou*, Praha, Portál 2018

Další možnosti

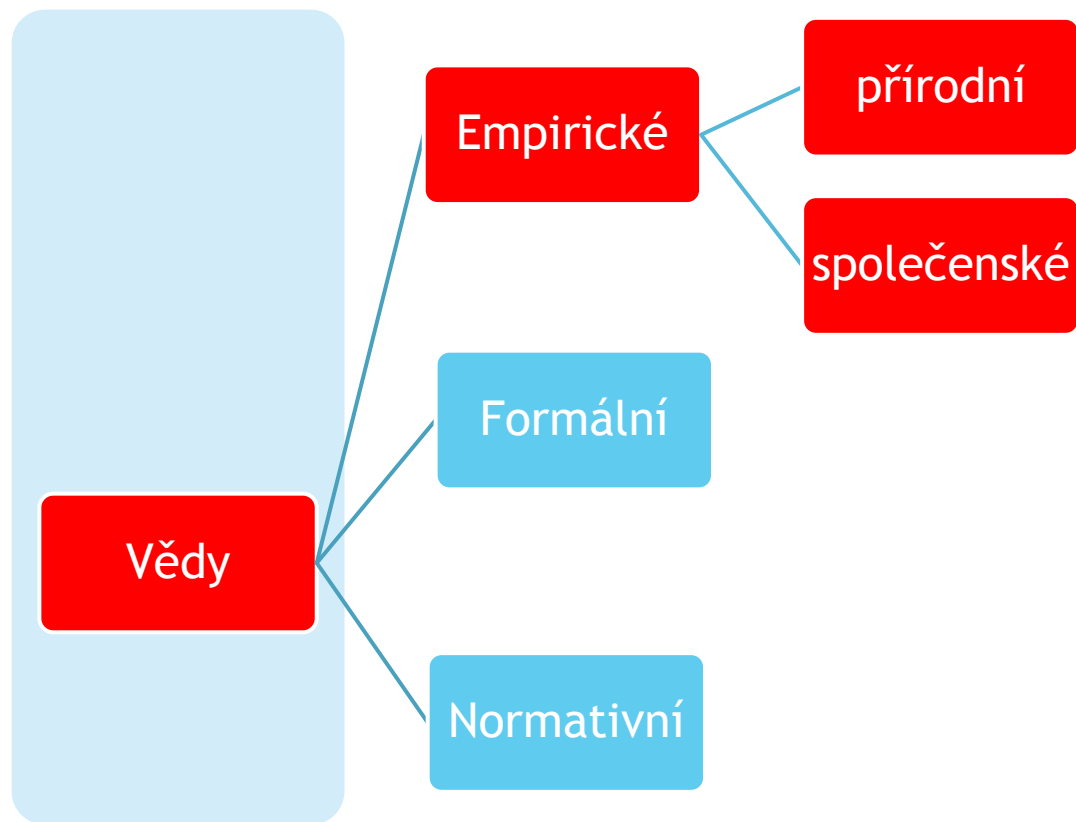
- ▶ Miroslav Orel: Na Freuda nemám čas, doktore
- ▶ Miroslav Orel: A co řeknete teď, doktore
- ▶ V. Frankl: A přesto říci životu ano
- ▶ M. A. Ruiz: Čtyři dohody: Kniha moudrosti starých Toltéků
Pátá dohoda: Toltécká kniha moudrosti

Psychologie jako empirická věda

- ▶ Přináší ověřitelné poznatky o lidské psychice na základě objektivních metod a srozumitelné terminologie
- ▶ Vychází z empirických dat, tj. vědeckými metodami získaných poznatků, na základě jich se vytvářejí hypotézy, které se psychologickým výzkumem ověřují
- ▶ Není vědou exaktní, ale **pravděpodobnostní**



Zařazení psychologie do systému věd



PSÍ jako psychologie

Věda o duši

Ψ

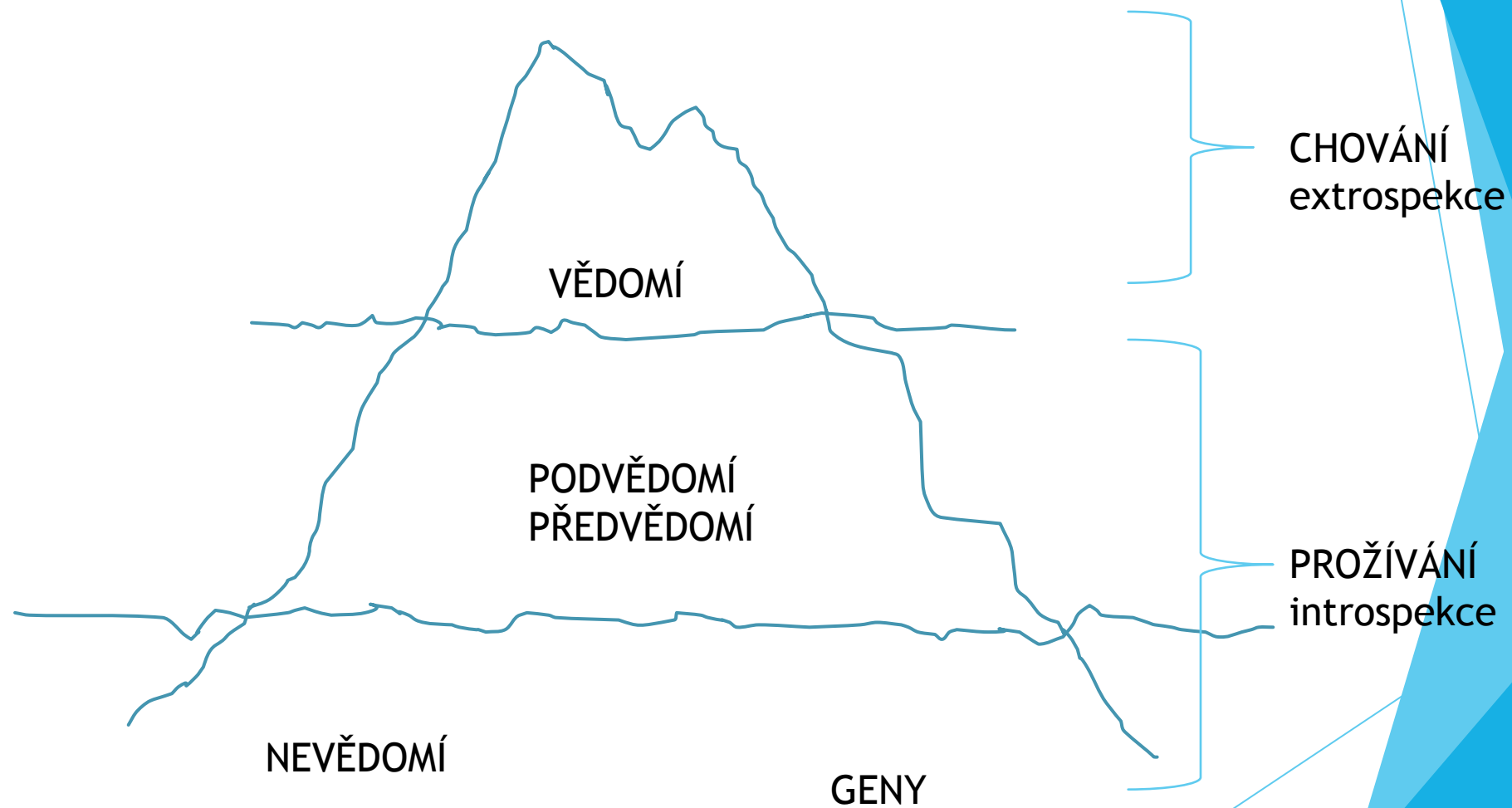
Věda o člověku

Věda o psychice

Věda o chování

Věda o prožívání

Předmět psychologie



Předmět psychologie

- ▶ **VĚDOMÍ** - co si uvědomujeme, na co zaměřujeme pozornost - selekce
 - ▶ V předním mozku, levá hemisféra, zpracovává pouze 40 bitů za minutu, řídí pouze 5% veškeré naší aktivity
 - ▶ Vytváří myšlenkové operace, analyzuje, soudí, zhodnocuje, učí se, vybírá, co je žádoucí
 - ▶ Pracuje v přítomnosti, má volbu, řídí se zákony logiky
 - ▶ Úmyslné, cílené jednání
- ▶ **PŘEDVĚDOMÍ** - registruje všechny vjemy a informace od početí
 - ▶ V zadním a středním mozku, pravá hemisféra, zpracovává až 40 miliónů bitů za minutu, řídí 95% veškeré naší aktivity
 - ▶ Nehodnotí, neposuzuje, jenom ukládá a nezapomíná
 - ▶ Hovoří v pocitech a emocích, vychází z minulosti

Předmět psychologie

- ▶ **NEVĚDOMÍ** - sestává z hlubin, které jsou pro vědomí zpravidla nedostupné bez použití vhodných technik (hypnózy, snů, meditace)
 - ▶ Hybná síla našeho psychického fungování
 - ▶ **OSOBNÍ NEVĚDOMÍ**, které se skládá z toho, co souvisí s naším vlastním životem
 - ▶ **KOLEKTIVNÍ NEVĚDOMÍ**, což jsou zděděné predispozice společné nám všem - způsob myšlení a vnímání, společný celému lidskému rodu
 - ▶ **ARCHETYPY** jsou vzorem mocných univerzálních obsahů jako "matky", "otce", "hrdiny", "mudrce", "dobra" - prapůvodních symbolů, které měly význam vždy a pro všechny. Jsou to symboly, které ovlivňují náš způsob chápání světa a náš vztah k němu.



ZMĚNĚNÝ STAV VĚDOMÍ

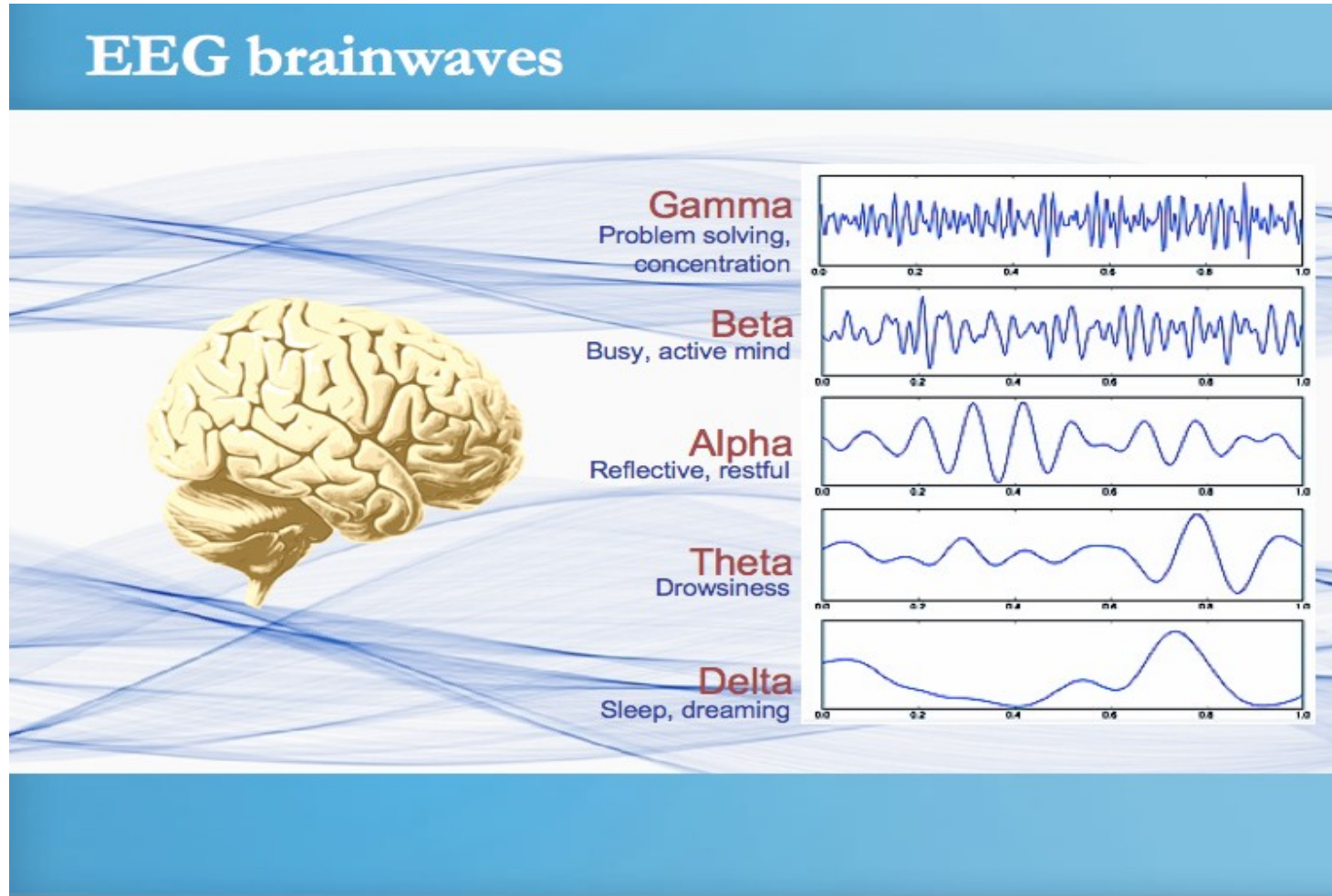
= stav mezi vědomím a předvědomím (stav spánku těla a bdění mysli)

- ▶ Trvá krátký čas před usnutím a po probuzení
- ▶ Stav harmonické jednoty = sjednocení vědomého a podvědomého = synchronizace mozkových hemisfér
- ▶ Frekvence tvořivého principu - hladina alfa (8-12Hz)
- ▶ Úplná mozková integrace - hladina théta (4-8Hz) - stav hluboké meditace - vysoká kreativita a tvořivá představivost, inspirace

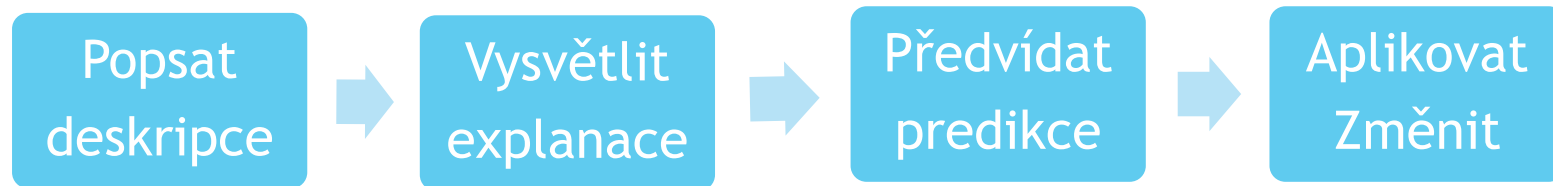
5 PÁSEM MOZKOVÝCH VLN

- ▶ Pásma odpovídají stavům vědomí
 - ▶ Gama vlny - nad 30Hz - bdění, uvědomování si, učení se
 - ▶ Beta vlny - 13-30Hz - bdělé vědomí běžného života, využíváme levou hemisféru
 - ▶ Alfa vlny - 8-12Hz - frekvence tvořivého principu
 - ▶ Théta vlny - 4-8Hz - úplná mozková integrace v hluboké meditaci
 - ▶ Delta vlny - 1-3Hz - hluboký bezesný spánek, regenerace organismu, posílení imunitního systému

5 pásem frekvencí mozkových vln



Poslání a cíle PSYCHOLOGIE



PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY

TEORETICKÉ DISCIPLÍNY

- ▶ Obecná psychologie
- ▶ Sociální psychologie
- ▶ Vývojová (ontogenetická) psychologie
- ▶ Psychologie osobnosti
- ▶ Psychologická metodologie
- ▶ Psychopatologie
- ▶ Dějiny psychologie
- ▶ Srovnávací psychologie
- ▶ Biologická psychologie

APLIKOVANÉ DISCIPLÍNY

- ▶ *Zdravotnická psychologie*
- ▶ *Psychologie zdraví*
- ▶ *Pedagogická psychologie*
- ▶ *Školní psychologie*
- ▶ *Psychologie práce*
- ▶ *Klinická psychologie*
- ▶ *Soudní (forenzní) psychologie*
- ▶ *Psychologie dopravy*
- ▶ *Psychologie sportu*
- ▶ *Manažerská psychologie*
- ▶ *Psychologie trhu a reklamy*
- ▶ *Psychologie umění*
- ▶ *Inženýrská psychologie*

PSYCHOLOGIE V PRAXI

- ▶ Psycholog vs. psychiatr
- ▶ Psycholog vs. psychoterapeut



3 přístupy v pomáhání

- ▶ Objektivismus vs. konstruktivismu



Mateřský model



Otcovský model



Gnostický model

Determinace lidské psychiky

Nature versus nurture

Přirozenost versus výchova

Dědičnost versus prostředí

2 rozdílné přístupy

Enviromentální

- ▶ Vysvětlují, že vývoj jedince a celá jeho osobnost je určena vnějšími faktory.
- ▶ John Locke: „tabula rasa“
- ▶ J. Watson: jakékoli zdravé dítě je schopno „vycvičit“ (vychovat) tak, že se z něho stane to, co on sám bude chtít (lékař, právník, umělec, obchodník, ale také zloděj a žebrák). To vše bez ohledu na jeho talent, sklony, schopnosti a také bez ohledu na povolání a rasu.

Výchovný utopismus

- ▶ přeceňuje vliv výchovy, přičemž význam ostatních, zejména biologických, faktorů zůstává nedocenen.

Nativistický

- ▶ Nativistické teorie vycházejí z teze, že duševní vývoj jedince je určen vrozenými mechanismy.
- ▶ Tyto přístupy přeceňují biologickou determinaci.

Výchovný pesimismus

Interakcionistický přístup

- ▶ Psychický vývoj se uskutečňuje na základě vzájemného působení dědičných dispozic a vlivu prostředí.
- ▶ Člověk je vybaven určitým vnitřním potenciálem k vlastnímu rozvoji, vliv prostředí tento potenciál může ovlivňovat negativně nebo pozitivně.

Výchovný optimismus

Determinace lidské psychiky

Vnější - sociální a kulturní

- ▶ Společnost - jazyk, hodnoty, tradice, média
- ▶ Sociální vrstva - normy, hodnoty, styl života
- ▶ Sociální skupina - rodina, škola, parta....
- ▶ Příklad: Vlčí děti Amaly a Kamaly

Vnitřní - biologické

- ▶ Dědičnost - genotyp
- ▶ Fenotyp vztah genotypu a vlivů vnějšího prostředí
- ▶ Dědičnost nebo osobní nevědomí ???
- ▶ Deprese, alkoholismus, agresivita, schopnost se prosadit, vést

Výzkumy dědičnosti na dvojčatech

- ▶ Francis Galton(1822-1911) provedl experiment s porovnáním 35 dvojčat (jednovaječných) s 20 páry dvojčat (dvojvaječných).
- ▶ Jednovaječná dvojčata si byla velmi podobná i v dospělosti. Podobala se nejen fyzicky, ale i osobnostně, inteligencí, zájmy a profesní dráhou.
- ▶ Je známo, že jednovaječná dvojčata mají v podstatě stejnou dědičnou výbavu. Vznikla totiž rozdělením již oplodněného vajíčka a všechny geny jsou u nich stejně zastoupeny.

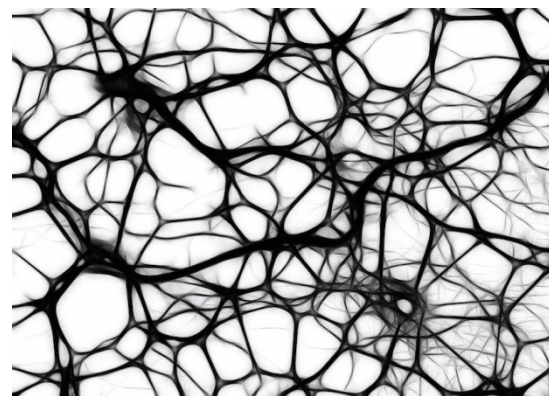
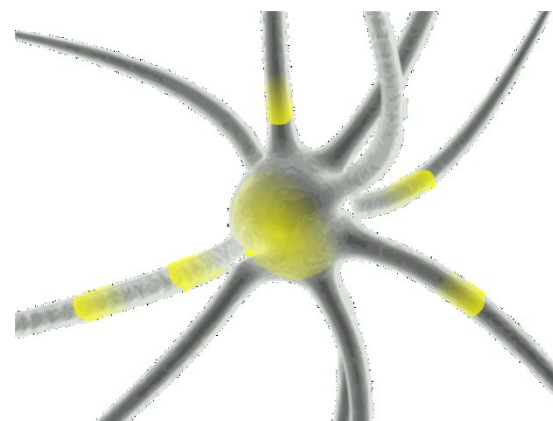
- ▶ Případ jednovaječných dvojčat (Beth a Amy) vychovávaných odděleně. Po narození byla dvojčata dána k adopci novým rodičům, v obou případech to byly židovské rodiny ze státu New York.
- ▶ Matka Amy byla obézní, nejistá, žárlivá a nemilující.
- ▶ Matka Beth byla atraktivní, plná radosti a lásky k dítěti.
- ▶ Amy nikdy nezapadla do rodinného prostředí, vyrůstala s emočními problémy. Už jako malá byla ukňouraná a vyžadovala stálou pozornost. Tyto vlastnosti jí vydržely až do dospělosti.
- ▶ Beth vyrůstala v milující rodině a byla středem pozornosti od chvíle, kdy si ji přinesli domů. Beth se dostávalo všeho, přesto byla Beth problémovým dítětem a pořád plakala, stejně jako Amy. Jako dospělá byla protivná, neurotická a nesnášenlivá žena, stejně jako Amy (dle Hammer, Copeland, 2003).

Vnitřní determinace lidské psychiky

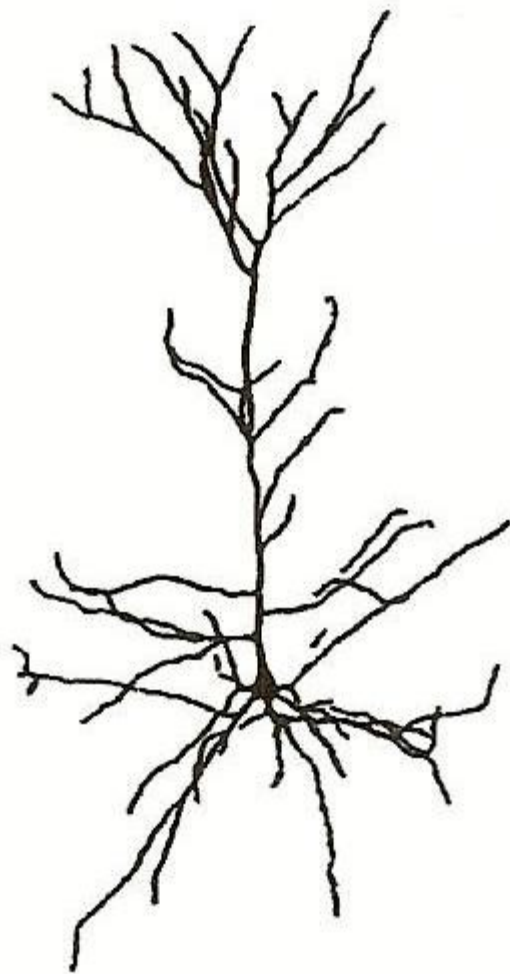
- ▶ Spojitost mezi mozkem a prožíváním a chováním
 - ▶ J. Delgado: zastavil rozzuřeného býka v aréně pouhým zmáčknutím tlačítka, které aktivovalo elektrodu v mozku zvířete - potlačil agresivní chování a proměnil rozzuřeného býka v beránka.
 - ▶ Římský císař Caligula po zánětu mozku údajně zešlel, začal být neuvěřitelně krutý a agresivní.
 - ▶ Josef Mánes po horečnatém onemocnění, které zřejmě postihlo jeho nervovou soustavu, trpěl velkými bolestmi hlavy, jeho organismus byl vyčerpaný a choval se „podivně“.

Neuroplasticita mozku

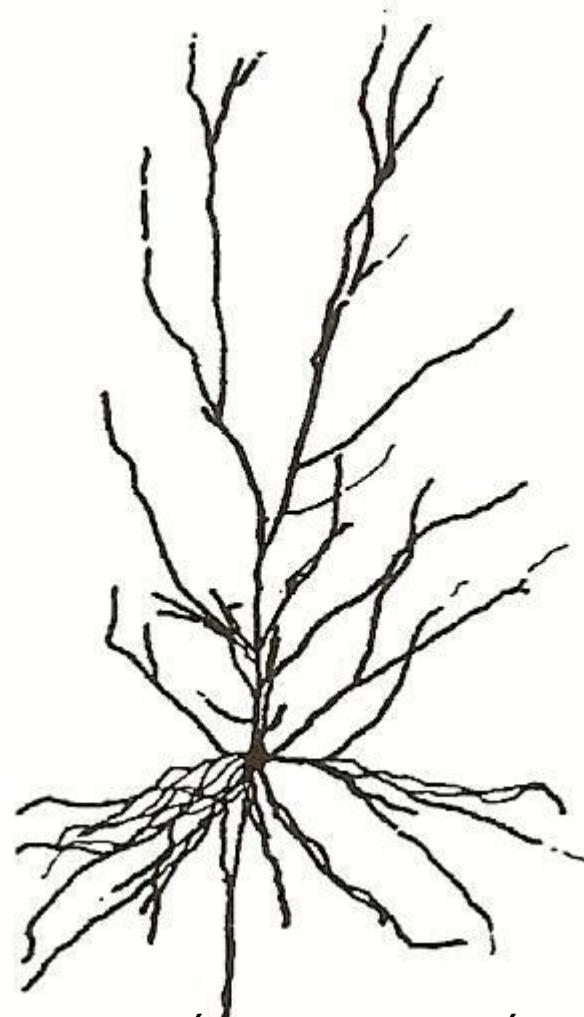
- ▶ Mozek je PLASTICKÝ - největší objev ve zkoumání lidského mozku za posledních 400 let
- ▶ Každý den z kmenových buněk vyrůstají buňky nové
- ▶ Mozek se přizpůsobuje podnětům z prostředí, kterému je vystavený po celý život
- ▶ Nový význam má vzájemná spolupráce mezi kognitivními, sociálními a emocionálními schopnostmi jedince
- ▶ V průběhu let se mozek buď vyvíjí nebo degraduje, stres výrazně snižuje funkci mozku
- ▶ Vzájemným propojením neuronů se vytvářejí mozkové mapy, které jsou zodpovědné za naše chování, myšlení, citění
- ▶ Mozek je schopen měnit mapy podle situací, kterým je vystavený
- ▶ Mozkové mapy rozhodují o našem úspěchu nebo neúspěchu, pohodě či nepohodě...



Vliv prostředí na krysí mozek



STANDARDNÍ LABORATORNÍ
PROSTŘEDÍ



OBOHACENÉ LABORATORNÍ
PROSTŘEDÍ

7. Spôsoby myslenia

SPOLUPRÁCA A CHÁPANIE MOZGOVÝCH MÁP



Člověk je

