

Psychologie jako empirická věda

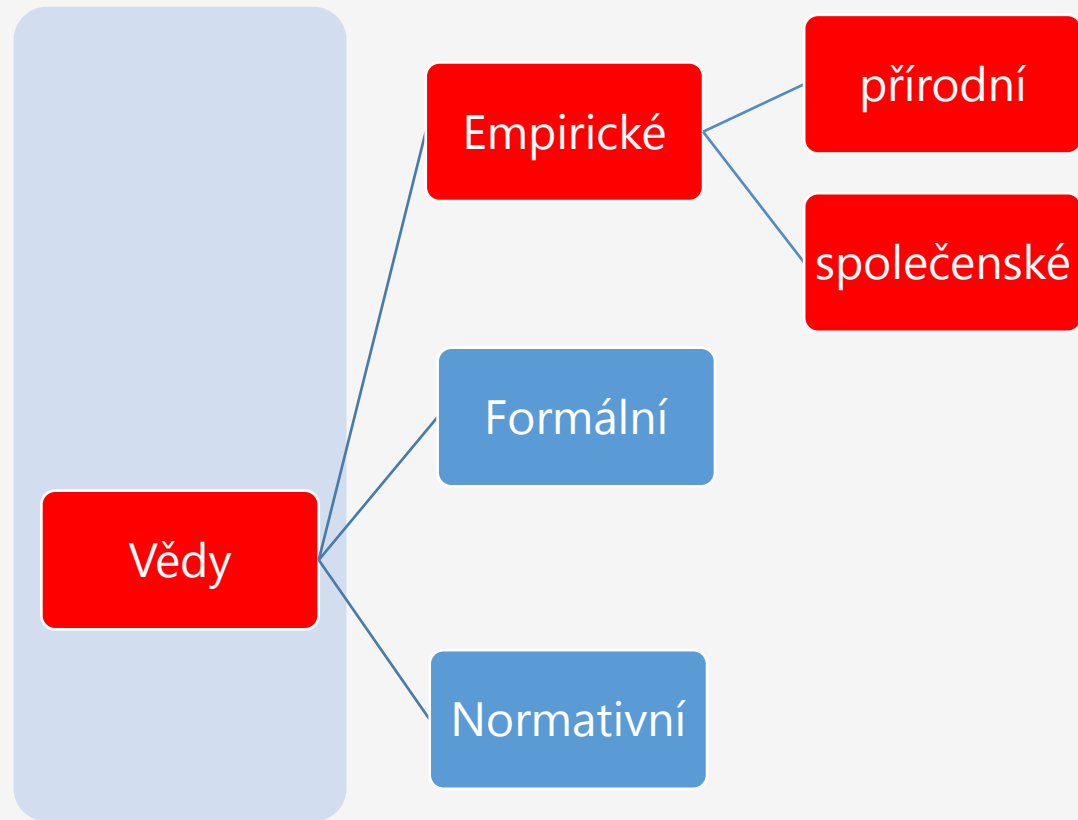
Přináší ověřitelné poznatky o lidské psychice na základě objektivních metod a srozumitelné terminologie

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



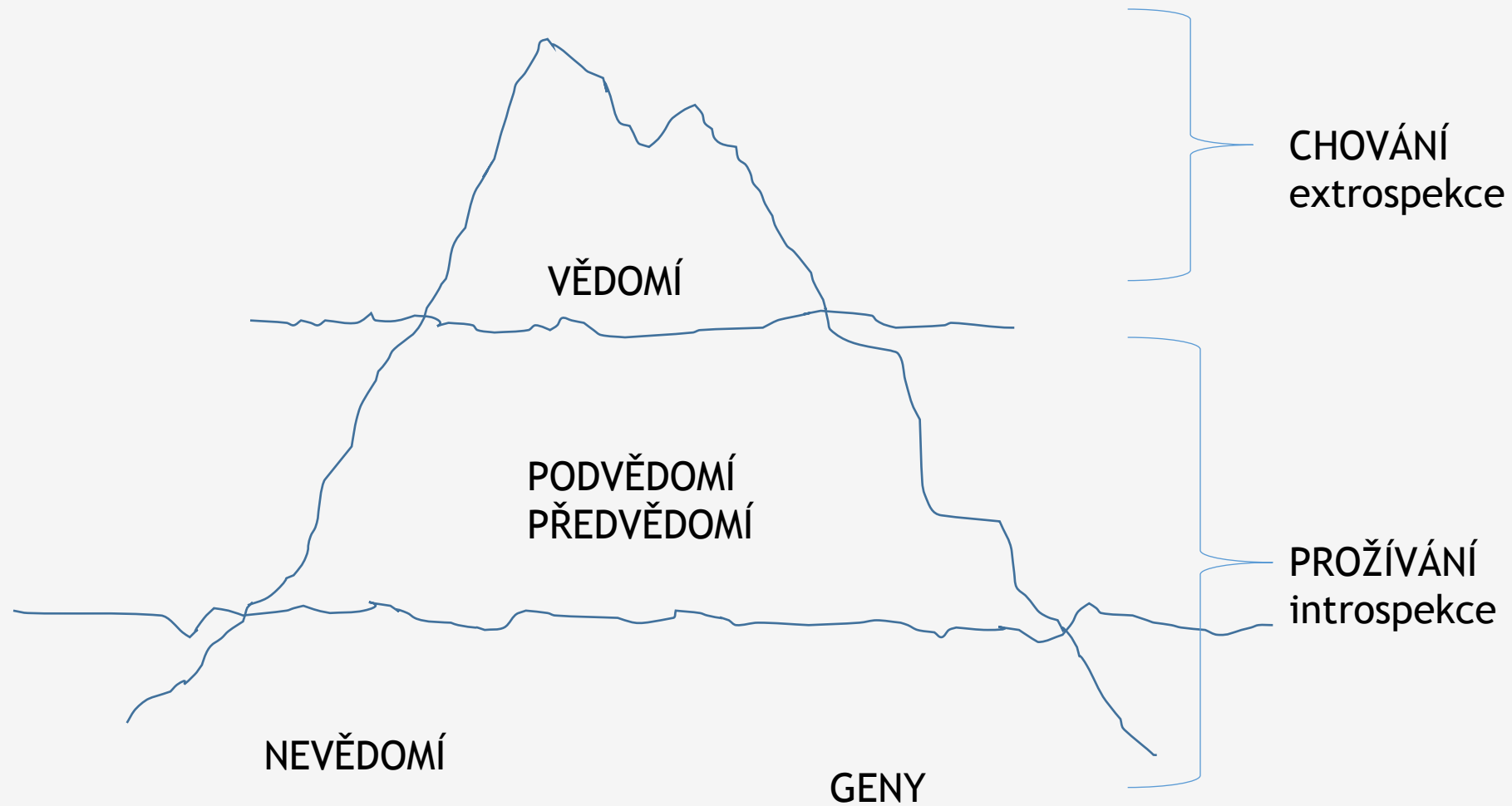
Věda o
člověku

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)

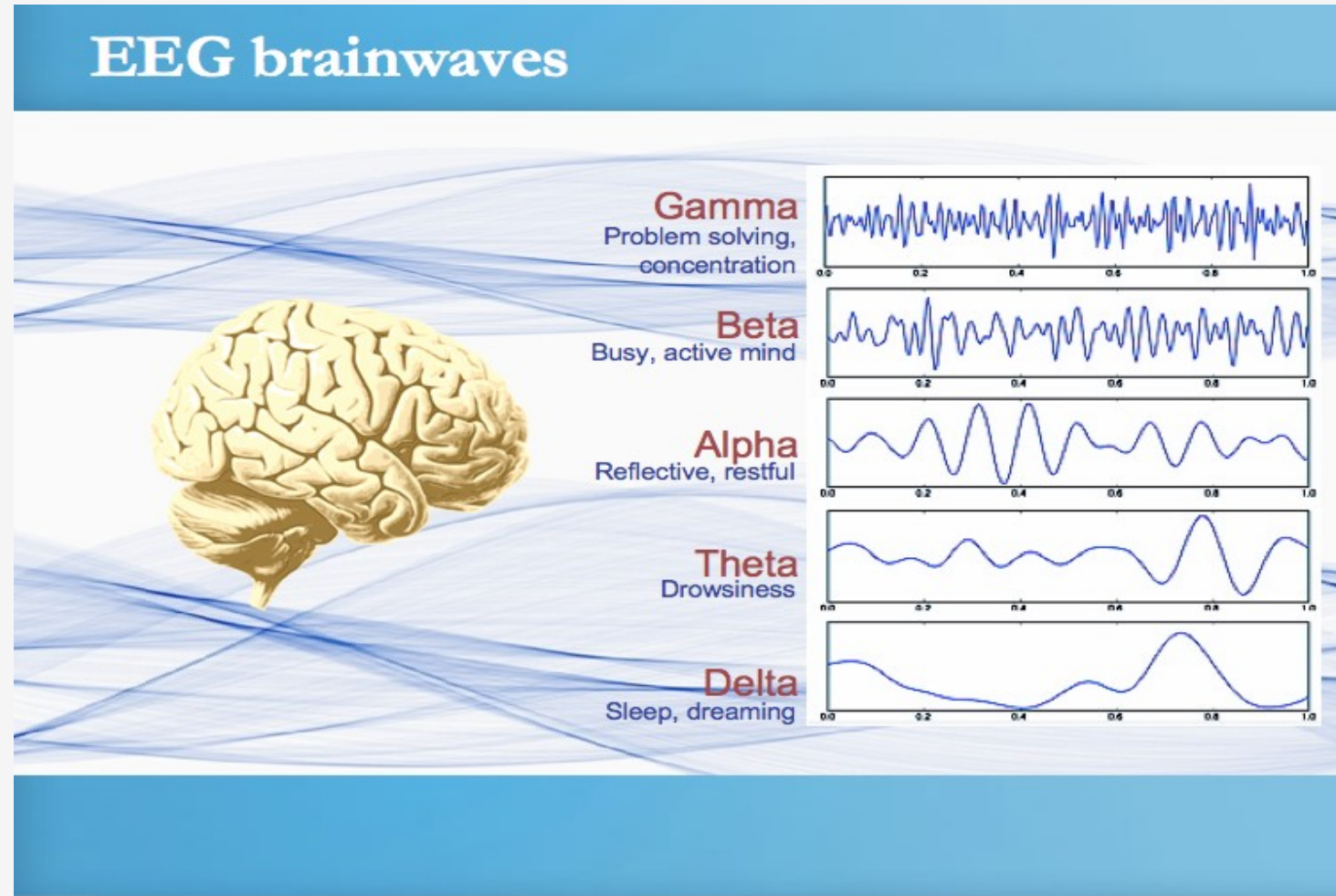
- ▶ Trvá krátký čas před usnutím a po probuzení
- ▶ Stav harmonické jednoty = sjednocení vědomého a podvědomého = synchronizace mozkových hemisfér
- ▶ Frekvence tvořivého principu – hladina alfa (8-12Hz)
- ▶ Úplná mozková integrace – hladina théta (4-8Hz) – stav hluboké meditace – vysoká kreativita a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

5 PÁSEM MOZKOVÝCH VLN

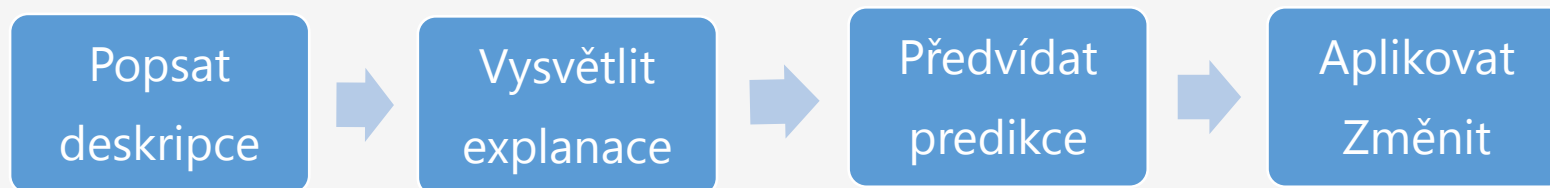
Pásma odpovídají stavům vědomí

- 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 V PRAXI

Psycholog vs. psychiatr

Psycholog vs. psychoterapeut

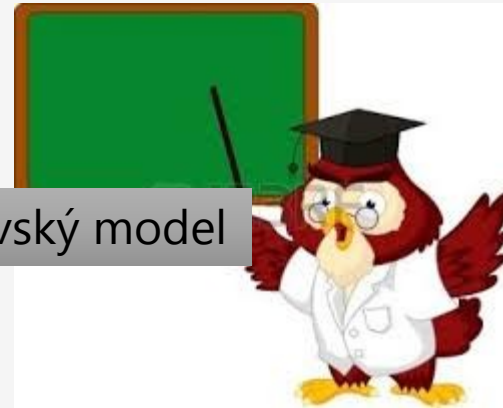


3 přístupy v pomáhání

Objektivismus vs. konstruktivismu



Mateřský model



Otcovský model



Gnostický model

Aplikace psychologie v pomáhajících profesích

V porodní asistenci psychologie přispívá ke kvalitní, respektující a bezpečné péči.

1) V péči o pacientky

- lépe porozumět emocím rodiček (např. strach, nejistota, pláč),
- předcházet nedorozuměním,
- přizpůsobit způsob komunikace konkrétní situaci.

2) V péči o sebe

- lépe porozumět sobě – vlastním emocím
- **sebereflexe a prevence vyhoření.**

Příklad z praxe:

□ Rodička odmítá spolupracovat. Místo "je hysterická" přemýšlíme: Co vnímá? Čeho se bojí? Jak můžu změnit atmosféru?

Role psychologie v prenatální, perinatální a postnatální péči

Psychologie pomáhá nejen rodiče, ale i asistence, aby rozpoznala varovné signály, pracovala s vlastními emocemi a **neztratila lidský kontakt i v rutinní situaci.**

Prenatálně: podpora při úzkostech, nejistotě, adaptaci na těhotenství

Perinatálně (během porodu): práce s emocemi, bolestí, komunikace, respekt k autonomii ženy

Postnatálně: podpora psychického zotavení, bonding, prevence poporodní deprese (postpartum interview), citlivý přístup

Etika v psychologii a respekt k osobnosti klientky

V pomáhajících profesích je **respekt k důstojnosti a autonomii klientky zásadní**.

Etické principy vycházejí i z psychologických pravidel:

- **Diskrétnost a mlčenlivost**
- **Bezpečný kontakt** (fyzický i slovní)
- **Neubližovat – ani slovy, ani činy**
- **Nesoudit chování rodičky**

Rodička má právo na vlastní prožívání, rozhodnutí a způsob komunikace.

Příklady z praxe

V rozporu s etikou

„To přece tolik nebolí...”

„Takhle se rodičky normálně nechovají.”

„Musíte být statečná.”

„Nic se neděje, budete mít další děti.”

Etické

Psychologický přístup učí místo toho **validaci a respekt**:

□ „Vidím, že je to pro Vás těžké, jsem tu pro vás.”