Obecná a vývojová psychologie

doc.Mgr.Ing. Karel Chadt,CSc

Zkouška

- Písemný test – tři otevřené otázky
- Možnost ústního přezkoušení
- Možnost pouze ústního zkoušení – bez přípravy
- Základní otázky - odpovídají kapitolám event. subkapitolám z přednášek a odpovídající literatury

Zápočet

Úvod do studia psychologie

Pojem psychologie:

- jak je definována
- základní cíle
- povaha a předmět psychologie
- základní a aplikované psychologické disciplíny

Předmět zkoumání

Kognitivní procesy - paměť, pozornost, vnímání, řeč

Emoce a motivace – pohnutky jednání, city

Osobnost – vývoj, struktura, dynamika

Sociální interakce – chování ve více než dvou lidech, jak společnost reaguje na jedince

Metody psychologie

Vznik a vývoj vědecké psychologie

Vznik koncem 19. století na základě:

Rozvoje přírodních věd

Rozvoje filozofického myšlení a věd společenských

Vývoje společenského a ekonomického života

Vznik a vývoj vědecké psychologie

Psychofyzika

Asocianismus, experimentální psychologie

Gestaltpsychologie

Psychoanalýza a další směry tzv. hlubinné psychologie

Behaviorismus

Neobehaviorismus

Humanistická a kognitivní psychologie

Vznik a vývoj vědecké psychologie

- **Psychofyzika** – zkoumá vztahy mezi jednoduchými fyzikálními podněty a psychickými obsahy (Weber a Fechner)

  Přínos:

  - objevení a definování tzv.počitkových prahů a rozdílových prahů
  - prokázání souvislostí psychického s fyzickým
  - zdůraznění aktivní role člověka v procesu vnímán

- **Asocianismus, experimentální psychologie** – konstituování psychologie jako nové, samostatné vědecké disciplíny (Wundt 1879)

  Přínos:

  - psychofyzický paralelismus
  - elementová psychologie (psychologický atomismus)
  - asociační zákony

Vznik a vývoj vědecké psychologie

- **Gestaltpsychologie (tvarová psychologie)** – psychické celky nejsou vytvářeny spojováním jednotlivých prvků, nýbrž jsou to celky strukturně uspořádané od samého začátku (Wertheimer, Kohler,Kurt Lewin)

Přínos:

- princip „Vhledu“
- „Aha-efekt“
- proces řešení problému
- zdůraznění celostnosti psychických procesů
- gestalt terapie

Vznik a vývoj vědecké psychologie

- **Psychoanalýza a další směry tzv. hlubinné psychologie -**vývojový přístup: psychologie není statickým, jednou daným systémem, ale souborem dynamických,v čase proměnlivých a vyvíjejících se vlastnosti. (Freud, Adler, Jung)

  P**řínos** Freud:
  - fenomen nevědomí
  - eros (libido) a thanatos (pud smrti)
  - id, ego, superego
  - obranné mechanismy ega

  Přínos Adler: individuální psychologie

  Přínos Jung: analytická psychologie, intuice, kolektivní nevědomí, komplex, typologie člověka

Vznik a vývoj vědecké psychologie

- **Behaviorismus** – věda o chování, zaměřující se na pozorovatelné jevy (Pavlov, Watson)
  Přínos:
  psychická činnost má reflexní povahu
  věda, která si všímá celého spektra lidských způsobů přizpůsobování se
  schéma: stimul, podnět – reakce, odpověď
  zdůraznění významu vnějších podmínek utváření osobnosti
  propracování psychologických zákonitostí procesu učení
  uplatnění experimentu psychologie

- **Neobehaviorismus** vývojová modifikace (Cattel, Guilford, Eysenck)
  Přínos:
  schéma: stimul – osobnost – reakce

Vznik a vývoj vědecké psychologie

- **Humanistická a kognitivní psychologie** – nejmladší z významných směrů (Maslow, Frankl)

  Přínos:

  reflexe problémů člověka součastnosti jako je pocit osamělosti či prázdnoty

  otázky po identitě lidského jedince (kdo jsem, odkud přicházím, kam jdu, proč jsem, co tady dělám)

  čtyři základní tendence člověka

- **Kognitivní psychologie-** zdůrazňuje význam poznávacích procesů a funkcí utváření a fungování psychiky člověka

- **Testování –** A.Binet, Francie, děti, mentální a chronologický věk

Psychologický výzkum

Základní metody psychologického výzkumu :

- pozorování
- experiment
- dotazování
- psychologické testy
- škály
- sociometrie
- studium objektivních materiálů
- studium průběhu a výsledků pracovní činnosti
- profesiografie

Metody psychologie

- **Pozorování** je nejobecnější a základní metoda psychologie. Spočívá v záměrném, cílevědomém, systematickém a plánovitém vnímání vnějších, objektivních projevů jedince či sociální skupiny pozorovatelem a v evidenci pozorovaných jevů

Základní formy pozorování jsou:

introspekce

extrospekce

pozorování nezúčastněným(zúčastněným) pozorovatelem

Metody psychologie

- **Experiment** představuje vědeckou metody, jejíž prostřednictvím zkoumáme psychické jevy v uměle vytvořených či alespoň přísně kontrolovaných, cílevědomě měněných podmínkách.

Dva základní typy experimentů:

přirozený

laboratorní

Příprava experimentu

1. stanovení cíle experimentu
2. výběr experimentálních osob
3. poskytnutí základní instrukce
4. expozice nezávisle proměnných
5. měření změn závisle proměnných
6. vyhodnocení výsledku experimentu a jejich zobecnění

Metody psychologie

- **Dotazování** řadíme k tzv. explaračním metodám, lze ho uskutečňovat formou **rozhovoru, dotazníku nebo anketou.**

  Rozhovor- strukturovaný, polostrukturovaný, nestrukturovaný.

  Základní typy dotazníků: účelové (příležitostné) a standardizované dotazníky diagnostické

  Konstrukce dotazníků – základní předpoklady:
  - otázky výzkumné
  - otázky funkční, které plní další významné funkce
  - otázky identifikační
  - otázky kontrolní (verifikační)
  - otázky otevřené nebo otázky uzavřené

  Anketa

Metody psychologie

- **Psychologické testy** představují soubor standardizovaných úloh, jejichž řešení má určitou vypovídací hodnotu o existenci či míře rozvinutosti určité psychické vlastnosti zkoumané osoby.
- **Podmínky testování:**

  Validita

  Reliabilita

  Standardizace

  Normy

  Měření výkonu

Škály:

Postojové

Hodnotící, posuzovací

Hodnotové

Metody psychologie

- **Sociometrie** umožňuje odhalit povahu vzájemných vztahů mezi jednotlivými členy malé sociální (pracovní) skupiny.

  Měření neformálních vztahů

  Vyhodnocování

  - sociometrické matice
  - sociometrické indexy
  - sociogramy

- **Studium objektivních materiálů** před vlastní prací v terénu je nutné se seznámit s celou řadou významných skutečností vzhledem k řešenému úkolu např. velikost podniku, počet a kvalifikace zaměstnanců, sociálně demografické složení, organizační struktura atd.

Metody psychologie

- **Studium průběhu a výsledku pracovní činnosti -** specifický přístup psychologie práce. Jde o strategii poznávání pracovníka, jejíž podstatou je posuzování kvantity a kvality, průběhu a výsledků činnosti konkrétního člověka z hlediska psychologických aspektů činnosti.

- **Profesiografie** je možné chápat jako souhrnné označení rozmanitých metod a metodických přístupů zaměřených na zkoumání a rozbor určité profese, na poznání jejích psychologicky významných charakteristik.

- **Metody psychologické intervence a výcviku** je soubor rozmanitých přístupů a metod, jejichž primárním posláním je ovlivňování psychické činnosti – zpravidla určité skupiny osob současně.

Lidská psychika

- **Lidská psychika -** psychika je chápána jako souhrn, systém, organizace psychických jevů.

- Psychické procesy
  Psychické jevy
  Psychické vlastnosti
  Psychické stavy
  Základní funkce psychiky

Lidská psychika

Důležitou podmínkou psychické činnosti je **stupeň aktivace:**

1. Nulová aktivace – smrt
2. Nízká aktivace – spánek
3. Snížená aktivace – při probuzení, únava, přechod mezi bděním a spánkem
4. Střední aktivace – běžná práce v bdělém stavu
5. Zvýšení aktivace – náročné situace, vyšší napětí
6. Vysoká aktivace – maximální výkon, silné citové reakce a afektivní jednání

Lidská psychika - Psychický proces

Dělení psychických procesů:

Kognitivní
Emocionální
Motivační a volní

Psychické obsahy

Psychické vlastnosti

Psychický stav

Psychické procesy

Psychika se projevuje dvěma základními formami – prožíváním a chováním.

- **Prožívání** je vnitřní a ryze subjektivní dění, které zahrnuje zejména poznávání, cítění a snažení člověka.

  Znaky prožívání:

  - Časovost
  - Subjektivnost
  - Jedinečnost
  - Omezení pouze na část psychiky
  - Obtížně vyjádřitelné chováním a řečí

  Formy prožívání

Chování

- **Chování** označuje veškeré projevy jedince, které lze pozorovat, zaznamenat nebo měřit.

Rozlišují se tři kategorie chování: jednání, řeč a výraz.

Molekulární chování

Molární chování

Aktivní/pasivní

Volní/mimovolní

Psychické procesy

Kognitivní poznávací procesy :

Vědomí a nevědomí

Vnímání

Pozornost

Učení

Paměť

Myšlení

Vědomí a nevědomí

- **Vědomí** – mnoho výkladů(stav bdělosti, nabytá zkušenost,mysl….).
  V psychologii nejběžněji stav psychiky člověka.

- **Dimenze vědomí**
  1. dimenze bdělost
  2. dimenze – šíře vědomí

- **Funkce vědomí**

Vědomí a nevědomí

Nevědomí

Psychické děje mezi vědomím a nevědomím.

Aktuálně nevědomé, ale uvědomitelné skutečnosti mysli.

Neuvědomované skutečnosti, které se ale „zvědomují“, když věci nejdou, jak jít mají, jak jsme na ně zvyklí.

Nevědomé, vytěsněné psychické děje či skutečnosti.

Hladiny vědomí/nevědomí

Fantazie

Vnímání

Vjem je psychickou reprezentací nějakého objektu v naší mysli.

Kognitivní funkce tvoří:

Vnímání prostřednictvím smyslů

Paměť

Pozornost

Představy

Fantazie

Myšlení

Úsudek

Řeč

Vnímání

Dvě úrovně poznávání:

Smyslové
Nepřímé, zprostředkované, rozumové

Typické vlastnosti

Charakteristika vnímání

Individuální rozdíly

Vnímání a motivace

Pozornost a představivist

Dělení pozornosti
Zaměření pozornosti
Vlastnosti pozornosti

Představivost

Asociační zákony

Funkce představ

Učení

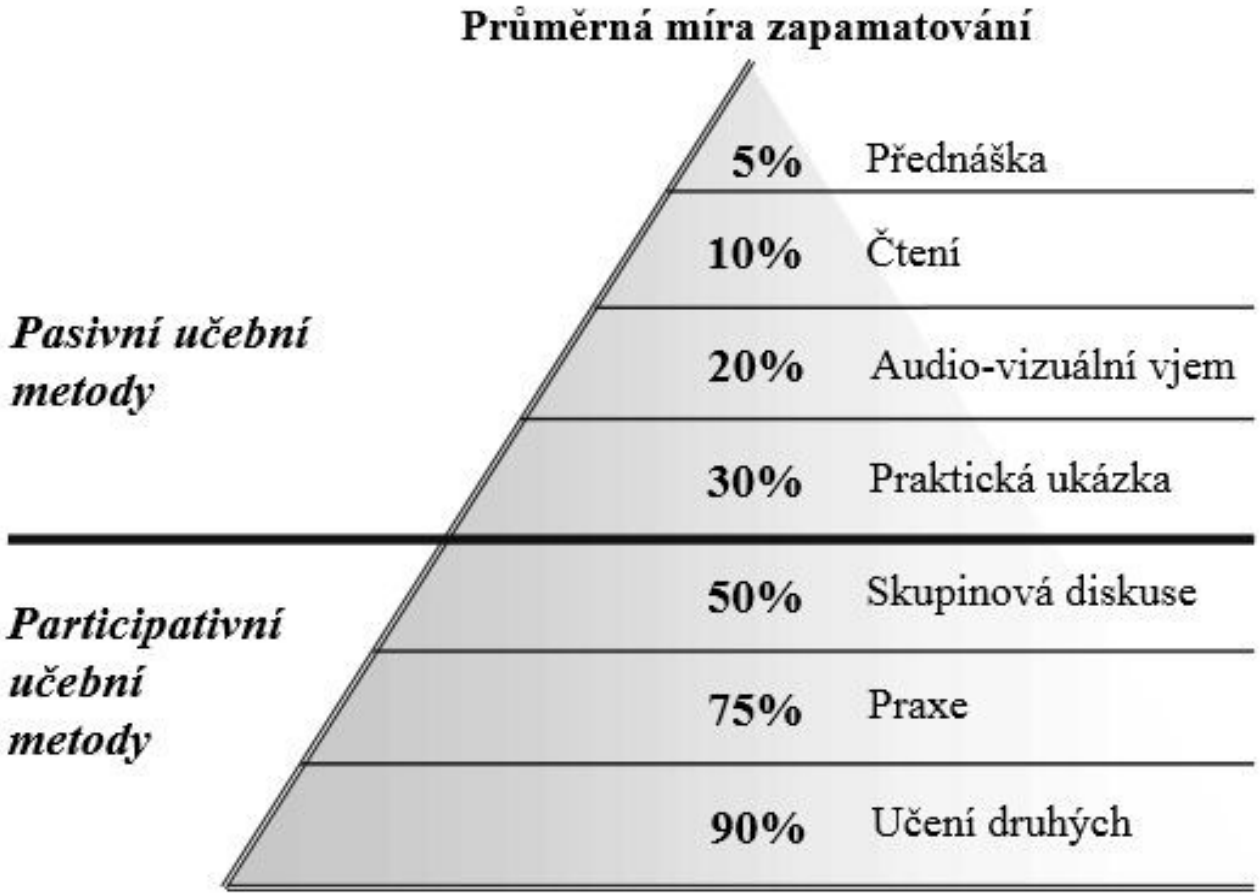
Širší hledisko a užší hledisko

Učení jako proces

Co získáme

Druhy učení

Uchování nabytých poznatků



Paměť

Složky paměti – klinické hledisko

Impregnace
Retence
Konzervace
Reprodukce

Dělení paměti z hlediska:

modality
záměru
způsobu zapamatování si
délky uchování
senzorická

Paměť

Paměťové struktury

Ultrakrátká paměť (senzorická/smyslová).

Krátkodobá paměť (operační/pracovní).

Dlouhodobá paměť
explicitní, implicitní
sémantická, epizodická, procedurální

Činitelé ovlivňující paměť

Zapomínání a jeho příčiny

Paměť

Fáze paměťového procesu

Vštěpování.
Uchování (zapomínání).
Vybavování

Faktory ovlivňující paměť

Neurobiologické základy paměti

Klíčové mozkové struktury
Pre frontální kůra
Amygdala
Bazální ganglia a mozeček

Paměť

Pilíře paměti

pilíř asociace
pilíř lokace
pilíř imaginace

Poruchy a specifika paměti

Myšlení

Myšlenkové operace :

Analýza

Syntéza

Srovnávání

Třídění

Abstrakce

Zobecnění

Indukce/dedukce

Analogie

Zobecňování

Myšlení

Formy myšlení

Pojem

Soud

Úsudek

Druhy myšlení

Podle praktičnosti a teoretičnosti

Podle způsobů řešení a výsledků

Poruchy myšlení

Pojem osobnost

Základní charakteristika

Pojem **osobnost** označuje psychiku člověka a zdůrazňuje na jedné straně celistvost, na druhé straně pak odlišnost a jedinečnost každého člověka.

Je charakteristická – vnitřní jednotou, individuální specifičností, vývojovou kontinuitou a interakcí s prostředím.

Vlastnosti, které jsou osobnosti připisovány: jedinečnost, vnitřní integrita, stálost a vývoj

Základními tématy, kterým se psychologie osobnosti věnuje, jsou:

- vývoj osobnosti
- struktura osobnosti
- dynamika osobnosti

Pojem osobnost

- **Temperament** vyjadřuje zejména formální podobu našeho prožívání a chování, v současnosti je spojován s individuální potřebou stimulace, vnějších podnětů. Jedná se o charakteristiku osobnosti, které je přisuzována největší biologická podmíněnost

  Základní temperamentové charakteristiky:

  - celkové citové ladění
  - celkové zaměření
  - vzrušivost
  - odolnost
  - intenzita
  - trvalost

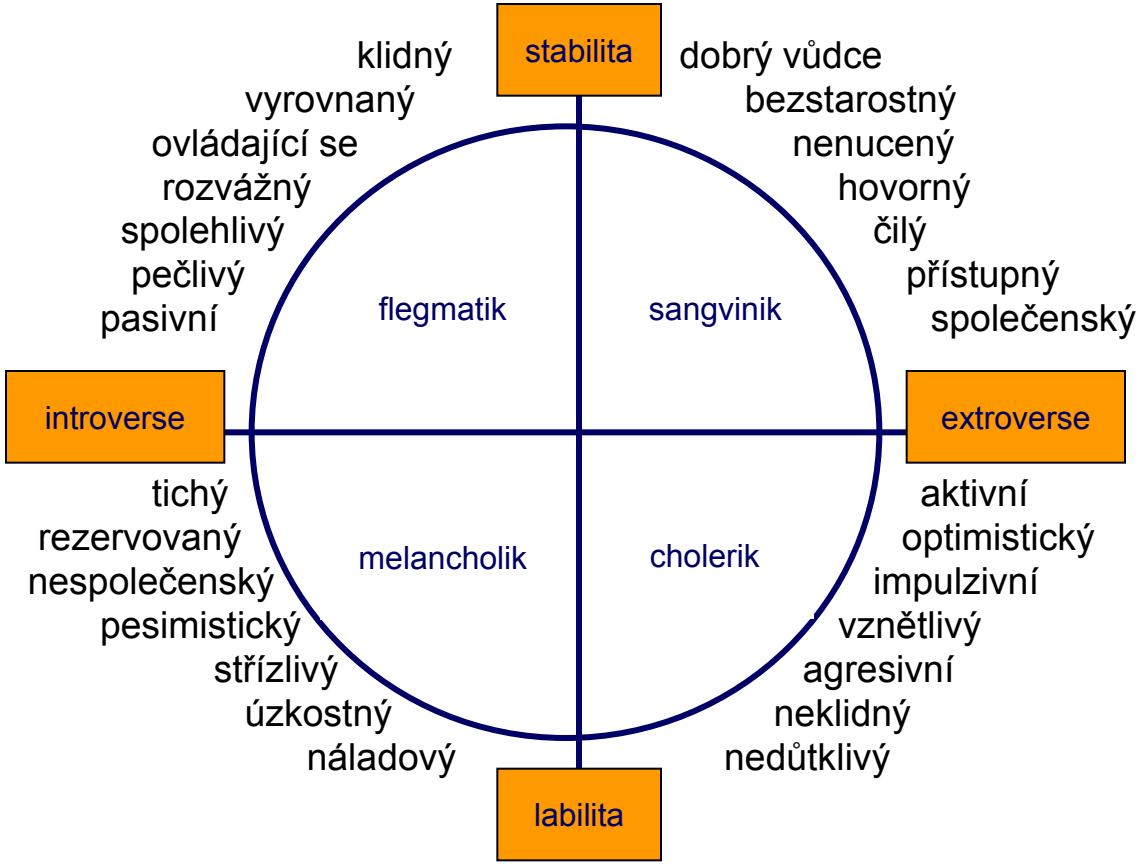
Pojem osobnost

- **Fysenekův model kombinuje ve svém základu dvě dimenze**
  1. stabilita – labilita nervového systému člověka
  2. extraverze/otevřenost – introverze/uzavřenost

Kombinacemi extrémních poloh jednotlivých dimenzí vznikají následující základní typy:

- člověk stabilní a otevřený – sangvinik
- člověk stabilní a uzavřený – flegmatik
- člověk labilní a otevřený – cholerik
- člověk labilní a uzavřený - melancholik

Pojem osobnost



Pojem osobnost

Postoje.

U postojů rozlišujeme **tři vzájemně propojené stránky:**

1. kognitivní
2. emoční
3. konativní

Charakter

Charakterové vlastnosti lze dělit podle vztahů, které vyjadřují:

- vlastnosti vyjadřující vztah člověka ke světu, jeho základní hodnotovou orientaci
- vlastnosti odrážející vztah člověka k činnosti, kterou vykonává
- Vlastnosti vyjadřující vztah člověka k druhým lidem, společnosti
- Vlastnosti odrážející vztah člověka k sobě samému, sebepojetí

Pojem osobnost dynamika osobnosti

- **Motivační dimenze osobnosti**

  Pro motivované chování je charakteristická **zaměřenost, energie, délka trvání.**

  Dva základní **zdroje** motivace:

  - motivy
  - stimuly

  Dvěma základními **principy** lidské motivace jsou

  - princip homeostatický
  - princip hedonistický

  Motivy i formy motivovaného chování jsou založeny jak biologicky, tak i společensky a kulturně. Základními motivy jsou **potřeby**

  - potřeby primární
  - potřeby sekundární

Pojem osobnost dynamika osobnosti

Motivace, proces motivace

Druhy motivů

Individuální psychické motivy

Zdroje motivů

Pojem osobnost dynamika osobnosti

Teorie potřeb

Model pěti úrovní potřeb

Výkonová motivace

Existenciální potřeby

Zájmy, záliby, sklony

Hodnoty, ideály, návyky, cíle, aspirace

Pojem osobnost dynamika osobnosti

Modely motivace

Homeostatický

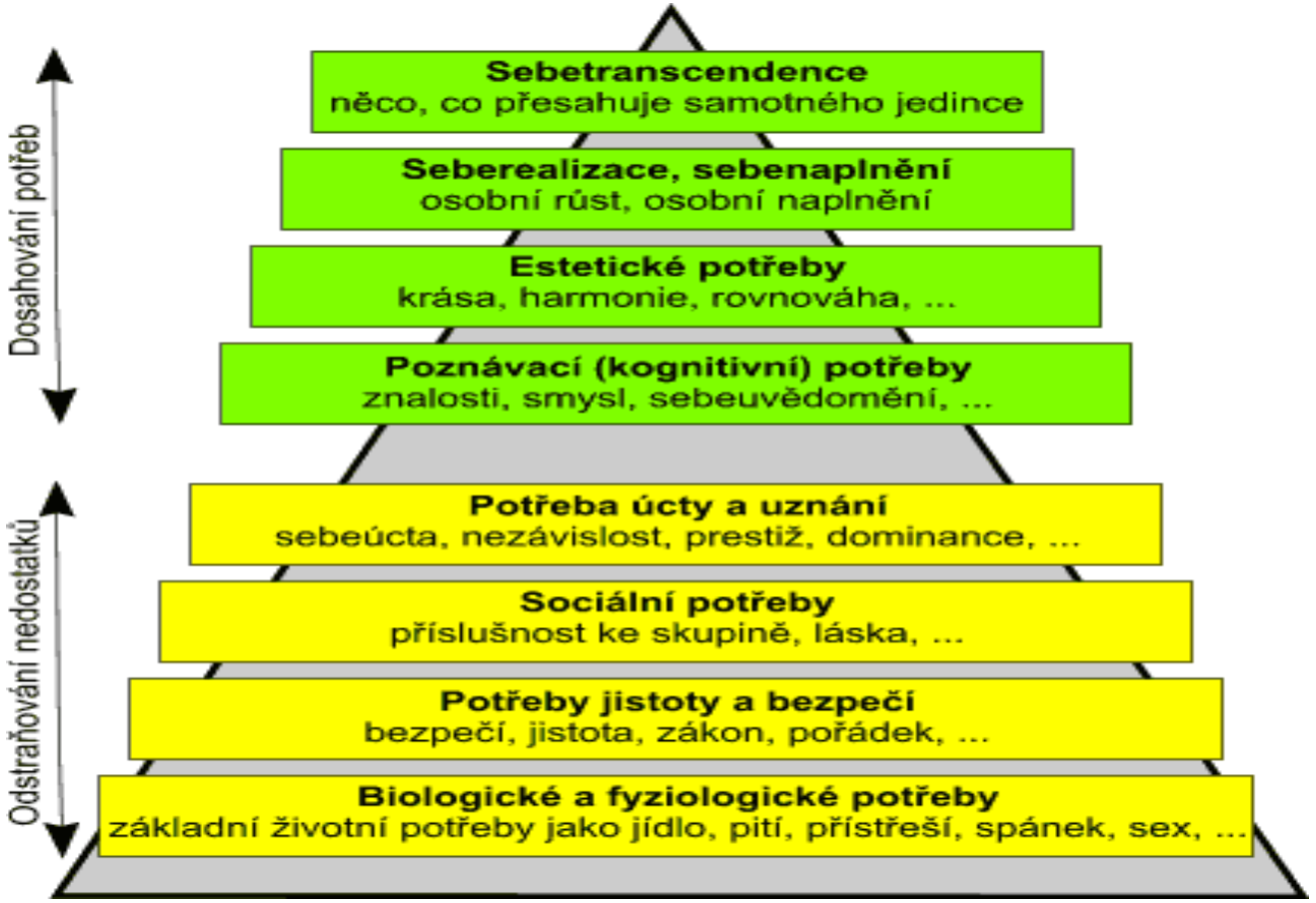
Pobídkový

Kognitivní

Činnostní

Humanistický

Pojem osobnost – pyramida potřeb Maslow



Pojem osobnost

Další profilující vlastnosti osobnosti:

Inteligence (obecná)

Emoční inteligence

Kreativní inteligence

Charakter

Emocionální procesy

Volní procesy

Postoje

Osobnost manažera

- **Emoční inteligence a její význam pro manažera**

  Projevy emoční inteligence

  Sebepoznání

  Emoční kvocient

SPOLEČENSKÁ OBRATNOST

- Umění vést lidi
- Schopnost ovlivňovat a prosazovat
- Umění komunikace, naslouchání, pochopení
- Zvládání konfliktů – konflikt jako příležitost
- Vytváření vazeb – udržovat spojení

EMPATIE

- Pochopení – správný odhad pocitů, ochota se jimi zabývat
- Motivace ostatních – vycítit, kdy podpořit, ocenit, kdy být pevný
- Zákaznická orientace – předvídání a rozpoznání druhých potřeb
- Využití diverzity – využití rozdílnosti lidí a jejich osobností
- Cit pro tendence – schopnost orientace v emočních proudech

SEBEMOTIVACE

- Ctižádost – stálá snaha o zlepšení
- Loajalita – ztotožnění se s vizí celku
- Iniciativa – vyhledávat příležitosti, možnosti
- Vytrvalost – schopnost udržet záměr, víra v dosažení, stále hledat řešení
- Optimismus – pozitivní postoj, dlouhodobé cíle a nadšení k jejich dosažení

SEBEOVLÁDÁNÍ

- Spolehlivost – nepodléhám nahodilým impulsům, dokončuji své úkoly
- Svědomitost – dochvilnost, pečlivost, disciplinovanost
- Odpovědnost – za činy, pocity, myšlenky; znám hranice odpovědnosti a dodržuji je
- Přizpůsobivost – pružnost myšlení a akce
- Schopnost inovace – stále rozvíjet nové nápady

SEBEUVĚDOMĚNÍ

- Emoční sebeuvědomění – co cítím, o co mi jde?
- Reálné sebehodnocení – silné stránky, nedostatky – znám strukturu své osobnosti
- Sebedůvěra – vím, co nabízím, dávám – vědění své hodnosty
- Vědomí vnějších signálů – sebereflexe
- Znalost vnitřních motivů – schopnost vnímat své motivační a demotivační faktory

Pojem osobnost - vývoj osobnosti

Základní charakteristia

Periodizace životní dráhy člověka

Základní vývojová období

Pojem osobnost

Vývoj osobnosti - faktory

Biologické, vnitřní faktory

- faktory zděděné
- faktory vrozené

Proces zrání

Sociální, vnější

Socializace – proces zespolečenšťování člověka

Vzdělávání

Výchova

Na socializaci se podílejí:

- kulturní rámec
- širší sociální okolí
- malé sociální skupiny - **rodina**

Psychologie tvořivosti

- **Základní vymezení pojmu tvořivost**

Komplex vlastností (nejen schopností), které se projevují v činnosti jednotlivce nebo skupiny)

Výsledkem tvořivosti jsou pozitivní, hodnotné změny určitého objektu (část reality, věc, proces, jiný subjekt, skupina, vlastní osobnost apod.)

K charakteristickým vlastnostem produktu tvořivosti patří novost, jedinečnost, originalita, progresivita, hodnotnost, komunikovatelnost.

Faktory prostředí mohou tvořivost stimulovat a podporovat, nebo také omezovat či znemožňovat

Psychologie tvořivosti

- **Etapy tvůrčího procesu**

  Orientace

  Preparace

  Inkubace

  Iluminace

  Realizace

  Evaluace

Psychologie tvořivosti

- **Faktory tvořivého myšlení**

  Senzitivita

  Fluence

  Flexibilita

  Originalita

  Redefinice

  Elaborace

Psychologie tvořivosti

- **Bariéry tvořivosti**

a) kognitivní bariéry

- tendence vymezovat problém příliš úzce, jednostranně

- stereotypie vnímání, neschopnost vidět problém z různých hledisek, prezentovat ho odlišnými výrazovými prostředky (slova, čísla, kresba, model, metafora apod.)

- neschopnost separovat podstatné od nepodstatného

- chyby při rozlišování mezi příčinami a důsledky

Psychologie tvořivosti

b) bariéry intelektové

- podprůměrná úroveň intelektu (ve smyslu schopnosti řešit intelektově náročné problémy)
- deficity v oblasti kritického myšlení – ověřování důvěryhodnosti/spolehlivosti informací, sebekritika apod.
- omezená fantazie a představivost, včetně víry v existenci jediného správného řešení každého problému

c) bariéry emocionální

- strach z udělání chyby a zesměšnění se
- touha po jistotě a bezpečí
- nedůvěra vůči lidem, spolupracovníkům, nadřízeným

Psychologie tvořivosti

d) bariéry kulturní

- některé tradice a zakořeněné názory (takhle to děláme již x let a vždy to stačilo)
- některé normy (V práci se má pracovat a ne hrát si. Dospělí mají být rozumní a vážní atd.)
- v tzv. euroatlantické civilizaci rozšířený mýtus racionality jako hodnoty předčívá emoce, iracionalitu atd. (Nefantazíruj a dělej už něco).

e) bariéry prostředí

- technické překážky (vybavení, prostředky, pracovní podmínky …)
- organizační bariéry (špatná organizace práce, neprůchodné hierarchie atd.)
- konfliktní atmosféra na pracovišti, přehnaná soutěživost, strach atd.

Emoce a emocionalita člověka

Emoce

Fenomenologický popis emocí

Vybrané komplexní lidské emoce

Obecné charakteristiky emocí

Funkce emocí

Jak negativní emoce ovlivňují lidské zdraví

Zátěžové situace, stres, adaptace, coping

Zátěžové situace

Frustrace a deprivace

Stres
Biologický pohled na stres
Psychologický pohled na stres
Stresory a charakteristické znaky stresových situací
Příznaky prožívaného stresu

Adaptace a coping

Strategie zvládání stresu

Literatura

Použitá a doporučená literatura

ZACHAROVÁ, E. *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení.* 1. vydání. Praha:: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0155-9. info

THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt.* Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6. info

HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie.* 6. vyd. Praha: Portál, 2011. info

HUNT, M. *Dějiny psychologie.* 4. vyd. Praha:: Portál, 2015. ISBN 978-80-7367-814-2. info

VÁGNEROVÁ, M. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese.* Praha:: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5. info

HELUS Z. *Úvod do psychologie.* Praha: Grada 2011. 344 s. ISBN 978-80-247- 3037-0

Literatura

KUČERA, D. *Moderní psychologie: hlavní obory a témata současné psychologické vědy.* 1. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4621-0. info

ATKINSON, R L. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda.* 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3. info

CAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti.* Praha: Grada,, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1. info

VENGLÁŘOVÁ, M. *Sestry v nouzi. Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2. info

ZACHAROVÁ, E a J ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ. *Základy psychologie pro zdravotnické pracovníky.* 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1. info

JANÁČKOVÁ, L. *Základy zdravotnické psychologie*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-179-6. info


Vysoká škola zdravotnická
ŠZ