

# ÚVOD DO PSYCHOLOGIE.

PhDr. J. Severová, PhD

Ústav psychologie a psychosomatiky LF  
MU

# DEFINICE PSYCHOLOGIE

- Psychologie je vědní obor, který zkoumá psychické procesy, stavy a vlastnosti člověka, jejich změny během vývoje a v souvislosti s lidským i věcným prostředím.
- Zabývá se jejich normálními i patologickými projevy, prevencí psychických krizí a selhání a léčbou psychických poruch.
- Je to věda hraniční, což znamená, že předmětem svého zájmu zasahuje jak do věd společenských, tak i přírodních.
- Hlavním předmětem zkoumání je ČLOVĚK .

# PSYCHICKÉ PROCESY

- Vyjadřují průběh změny od nějakého počátečního stavu do stavu konečného. Jsou velmi rozmanité a řadíme k nim:
  1. Funkce poznávací - vnímání, myšlení
  2. Funkce citové - emoce, pocity, prožitky
  3. Funkce snahové - motivy, cíle,
  4. Funkce integrační - sjednocení v rámci temperamentu, osobnosti
- Jejich zdrojem je zpravidla nevyvážený stav jednice, nerovnováha působících sil a vlivů mezi ním a okolím a cílem je dosažení vyváženého stavu buď uspokojením nebo nahrazením něčím jiným.

# PSYCHICKÉ STAVY.

- ◉ Znamenají stav určitého celku v určitém časovém úseku. Jde o stacionární charakteristiku, jde o přítomnou nebo přechodnou duševní kvalitu.
- ◉ Během jednoho časového úseku může být přítomno několik stavů.
- ◉ Jednotlivé stavy se mohou opakovat v různých časových úsecích.
- ◉ Stav svou kvalitou spoluurčuje průběh psychických procesů.
- ◉ Ke stavům patří např. hlad, spánek, radost, rozčílení, nuda, přetížení apod.

# PSYCHICKÉ VLASTNOSTI.

- ◉ Jsou to popisné prvky struktury osobnosti, které nám umožňují předvídat, jak se konkrétní jedinec zachová v různých situacích a jak je bude prožívat.
- ◉ Považujeme je za vnitřní činitelem kteří mají **GENETICKÝ ZÁKLAD**.
- ◉ Jejich externalizaci ovlivňují spolu s dědičností tyto faktory: **VÝCHOVA, ŽIVOTNÍ A KULTURNÍ PROSTŘEDÍ**.
- ◉ Základní prvkem je temperament, celek vlastností osobnosti se nazývá charakter.

# VÝVOJ.

- Je to celoživotní proces zahrnující komplex kvantitativních (růst, hmotnost...) a kvalitativních (vývojová období) změn, které mají řadu rysů pro všechny lidi společných, ale jejich průběh je u každého jedince individuální.
- Společné rysy vyjadřují vývojové zákonitosti.
- Vývoj lze definovat jako změnu struktury, charakterizovanou těmito znaky:
  1. Jde o změnu nezvratnou
  2. Jde o změnu zákonitou
  3. Jde o změnu determinovanou zevnitř i zvenčí
  4. Jde o změnu od méně dokonalého k dokonalejšímu
  5. Nespočívá pouze ve změnách kvantitativních, ale i kvalitativních.

# ZKOUMANÉ PROJEVY.

- Normální projevy: znamenají takové pozorovatelné projevy člověka, který je fyzicky i psychicky relativně zdrav, dokáže se vyrovnávat adaptivním způsobem se změnami a zátěží ve svém životě a jeho chování odpovídá jeho věku, zkušenostem a dalším okolnostem.
- Patologické projevy znamenají odchylku od normálního průběhu a projevu psychických procesů, stavů a vlastností. Velikost a časová charakteristika odchylky pak určuje, zda je patologický projev jen náhodný, či trvalý, zda je reverzibilní či ne, je-li ohrožující pro jedince a jeho okolí.
- Prevence a terapie :prevence se zabývá předcházením selhání psychiky pod vlivem běžného života, pomocí duševní hygieny. Terapie se zaměřuje na zlepšení nebo vyléčení různých forem a stupňů psychického selhání specifickými metodami.

# TYPY PSYCHOLOGICKÝCH VĚD.

- . Obecné řeší teoretickými postupy a metodami otázky psychologie. Dochází k definicím, zákonům a novým pojetím psychiky člověka. Patří sem obecná psychologie, metodologie, dějiny psychologie.
- Speciální psychologie vychází z poznatků aplikované psychologie a na základě konkrétních poznatků z jednotlivých oblastí je specificky zkoumají a vytvářejí teoretické systémy, definice a zákonitosti v jednotlivých oblastech zkoumání psychiky člověka. Patří sem: vývojová, sociální, pedagogická, pracovní, forezní a další.
- Aplikovaná psychologie řeší každodenní problémy konkrétních lidí v nesčetných oblastech běžného života. Patří se např. oblasti terapie, diagnostiky ve zdravotnictví, školství, pracovním procesu, obchodní činnosti, trestní, policejní sportovní....



# PSYCHOLOGICKÉ METODY.

- ◉ Pozorování
- ◉ Experiment
- ◉ Dotazování
- ◉ Testy
- ◉ Analýza výtvorů
- ◉ Ankety

# POZNÁVACÍ PROCESY - ČITÍ A VNÍMÁNÍ.

- ◉ Vnímání je psychický proces, kterým zobrazujeme jevy působící v daném okamžiku na naše smyslové orgány.
- ◉ Počitek znamená obraz jednotlivého znaku např. barvy, tvaru, kvality povrchu. Počitky jsou součástí vjemů.
- ◉ Vnímání je základem poznávání, protože ostatní poznávací procesy zpracovávají informace získané vnímáním. Vjem znamená obraz předmětu nebo procesu jako celku např. obraz chleba, ovoce, oděvu... Vjemy jsou více méně složité celky s určitou strukturou. Celek není jen souborem částí.
- ◉ Vnímáme jednotlivými smysly. Jednotlivé smyslové kvality mají dolní a horní práh čití.
- ◉ Jednotlivé smysly lze vycvičit co do intenzity a kvality vjemů. Čich - degustátoři, zrak - rozlišování barev, sluch - hudební, hmat - u zrakově postižených.

# PAMĚŤ.

- Jde o obecnou vlastnost n.s., která se vyznačuje schopností vštípit odraz skutečnosti, uchovat jej a potom i znovu vybavit ve formě znovupoznání nebo reprodukce.
- Počáteční forma je neúmyslná, bezděčná paměť., která nemá cíl si něco zapamatovat a neužívá pomocné prostředky napomáhající udržení pamatované látky.
- Úmyslné zapamatování má cíl, používá různé metody, které mu napomáhají si zapamatovat . Je individuálně odlišné jakých smyslových modalit užívá - zrak, sluch, sluch a pohyb apod.
- Krátkodobá paměť odráží vnější jevy a bezprostřední stopy vnímaných skutečností.
- Dlouhodobá paměť vybírá podstatné vztahy a uchovává obsahově a logicky zpracované informace.
- Dlouhodobé paměti prospívá spíše logické uspořádání materiálu než mechanické memorování.
- Paměť lze rovněž vytrénovat.

# POZORNOST.

- Jde o schopnost zaměřit se a koncentrovat na předmět našeho zájmu nebo činnosti. Ten může být reálný nebo to může být obsah naší mysli.
- Koncentrace znamená sílu a intenzitu zaměřenosti jedince na předmět.
- Rozsah pozornosti znamená kolik podnětů jsme schopni postřehnout v daném časovém úseku najednou.
- Oscilace pozornosti znamená kolísání. Drobné oscilace jsou běžné. Pokud jsou odklony nejen časté, ale i závažné, pak proces pozornosti výrazně narušují až znemožňují (ADHD).
- Distribuce pozornosti znamená rozdělování pozornosti, její přenášení z předmětu na předmět a jde o schopnost věnovat se v jednom okamžiku více činnostem.

# UČENÍ.

- Jde o záměrnou činnost, jejímž cílem je získání dalších poznatků či informací. Člověk se však učí nejen nové poznatky, ale také způsoby jednání.
- Člověk se učí reagovat stejně na podobné podněty, situace - GENERALIZACE.
- Postupně se učíme odlišovat stále jemnější rozdíly mezi podněty a situacemi - DIFERENCIACE.
- Učení zpevněním - efekt odměny a trestu.  
Primární zpevnění - děti - bezprostředně po činu.  
Sekundární zpevnění - odložená odměna, cíl.  
Negativní zpevnění - kladení překážek k realizaci nežádoucího jednání.
- Učení nápodobou - Napodobují se především osoby starší, významné, slavné, mediální idoly. Každá generace má své idoly.
- Učení kanalizací - návykové uspokojování potřeb dané společnosti. Tak vznikají zvyky a obyčeje

# ŘEČ A JAZYK.

- ◉ Jazyk je komunikační kód.
- ◉ Řeč mluvená a psaná je konkrétní jazykovou dovedností.
- ◉ Řeč je kombinací vrozených dispozic a přiměřené a kvalitní stimulace. V dospělosti mají vliv zájmy a profese člověka.
- ◉ Neurokognitivní síť je rozsáhlá a patří k nejmladším mozgovým strukturám. Její narušení vede k poruchám řeči.
- ◉ Většina center je v levé hemisféře - analytické.
- ◉ Pravá, syntetická umožňuje porozumění řeči i psanému textu.
- ◉ Podkorová centra - thalamus a bazální ganglia se podílejí na aktivizaci řečových center a jsou individuálně různě rozsáhlá.

# MYŠLENÍ.

- ◉ Jde o nejsložitější psychickou činnost. Je to schopnost člověka řešit problémy na základě dříve osvojených znalostí, a to jak teoretických, tak i praktických.
- ◉ Myšlení se děje prostřednictvím myšlenkových operací:
  1. Analýzy - rozkládání celku na části
  2. Syntézy - skládání celku z částí
  3. Klasifikace - třídění a uspořádání různých jevů podle společných znaků do tříd, rodů apod.
  4. Konkretizace - z obecných zákonů vydělujeme jednotlivé konkrétní jevy, osoby, předměty.
  5. Abstrakce - z jednotlivostí tvoříme systémy vysoké teoretické úrovně a složitosti.
- ◉ Na kvalitu myšlení mají vliv ostatní poznávací procesy a jejich kvalita a také úroveň vzdělání a podnětnost výchovy.

# VŮLE.

- ◉ Jde o obecnou schopnost vynaložit určité úsilí při dosahování určitého cíle.
- ◉ Volní vlastnosti se významnou měrou podílejí na začlenění člověka do společnosti a na rozvoji jeho osobnosti.
- ◉ Vynaložení vůle vyžaduje: zájem, snahu, rozhodnutí a aktivizaci.
- ◉ Vyžaduje i koordinaci, soustředění a kontrolu jednání.
- ◉ Podporuje ji: cvik, trénink, zhospodárnění a úspěšné splnění cílů.



# EMOCE.

- ◉ Dodávají dynamiku a zajímavost ostatním psychickým stavům a procesům. Jde o ryze subjektivní charakteristiku, která vyjadřuje prožívání skutečnosti konkrétním jedincem.
- ◉ Mají vnitřní a vnější výraz. Vnitřní prožívání je výrazně individuální. Vnější výraz emocí je určen kulturou a společenstvím, v němž žijeme.
- ◉ Např. smutek vyjadřuje v Evropě černá barva, slzy a skleslé držení těla. Na Dálném východě je bílá barva, ovládání se, nedání smutku najevo (filozof v Číně).
- ◉ Nižší city - pocity jsou spojeny se základním fyziologickým procesy nebo vznikají jako bezprostřední odezva na změny uvnitř organismu. Patří sem i obranné reakce.
- ◉ Vyšší city jsou fylogeneticky mladší, jsou spojeny s komplexnějším prožíváním např. estetických nebo etických jevů a skutečností.
- ◉ City krátkodobé, menší intenzita), nálady (déledobější, vnějšími vlivy vyvolané), afekty , (krátkodobé, velmi bouřlivé), vášně (intenzivní, dlouhodobé).

# FANTAZIE.

- Při vzniku představ má značný význam kódování vnímaných obsahů a jejich následné dekódování. Záleží na tom, bude-li dekódován jako celek nebo částečně.
- Představy spojené s minulostí jsou vzpomínky.
- Představy do budoucnosti jsou spojeny s životním cíli nebo záměry a mohou mít kladný nebo záporný emoční náboj.
- Tvořivá činnost není bez fantazie možná. Jde o netradiční, nové řešení obvyklé situace nebo problému. Jde o schopnost netradičního pohledu, nápad.
- Tvořivost patří k vlastnostem osobnosti a