**1. DĚJINY PSYCHOLOGIE. ZÁKLADNÍ PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY.**

**Psychologie** (z řeckého **ψυχή (psyché)** = duše, duch, dech a **-λογία (-logia)** = věda, výzkum, nauka) je věda, která studuje **lidské chování, mentální procesy a tělesné dění** včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí (souhrnně označované jako psychika) a snaží se je **popsat, vysvětlit a predikovat**.

* **Cílem psychologie** je také získané poznatky využít ke **zvýšení lidské spokojenosti a zdraví**, prostřednictvím **psychoterapie** jich lze navíc využít i k léčebným účelům.
* Psychologové se snaží porozumět **fyziologickým a neurobiologickým procesům** podmiňujícím jednotlivé **psychické funkce**.
* Psychologie se řadí mezi **sociální vědy**, svým rozsahem se však pohybuje na plynulém rozmezí a zahrnuje výzkum z **věd přírodních** (týkající se např. zákonů lidského vnímání a percepce), **sociálních i humanitních věd** až po filozofii.

**Psychologie** zkoumá:

1. **Kognitivní procesy** – vnímání, myšlení, paměť, učení.
2. **Emoce.**
3. **Konativní procesy** – motivace, vůle, jednání, komunikace.

**PŘEDVĚDECKÁ ETAPA**

**ANTIKA**

**PLATÓN** (427-347 př. n. l.)

První propracovanější pokus o **rozlišení vrstev psychiky**.

**Tři složky duše:**

1. **Myšlení** (je v hlavě – je jedinou nesmrtelnou částí duše).
2. **Vůli** (cit se nalézá v hrudi).
3. **Žádostivost** (pudovost).

**ARISTOTELES** (384 - 322 př. n. l.)

* První „**učebnice**“ psychologie **„O duši“.**
* **Duše a tělo** jsou podle něj **dvě stránky jedné podstaty**.
* Za **sídlo duše** pokládal **srdce**.

Za **základní funkce duše** považuje Aristoteles:

1. Vyživování a rozmnožování.
2. Pohyb, vnímání a cítění.
3. Myšlení a jednání.

**STŘEDOVĚKÉ POJETÍ**

**Svatý AUGUSTIN** (354-430)

Chce poznávat jen duši a Boha.

Nehmotná a nesmrtelná **duše** má **tři mohutnosti**:

1. **paměť**
2. **myšlení**
3. **vůle**

**SCHOLASTIKA**

* Tvořila hlavní proud středověkého filozofického myšlení, **odmítala empirické zkoumání** a **nezabývala se přírodou**, jen **teoretickými úvahami**.
* Velké úsilí bylo věnováno **problému abstraktních pojmů**, kterým se již zabývali Sokrates, Platón a Aristoteles.

**TOMÁŠ AKVINSKÝ** (1226 - 1274)

* Dílo „**Suma teologická**“ – racionalistický a přísně logický systém.
* Člověk má **nehmotnou a nesmrtelnou duši**, která však **dokonalosti dosáhne** až **spojením s tělem**, s kterým tvoří **přirozenou jednotu**.

Duše má tři složky:

1. **vegetativní**
2. **senzitivní** (vzniká společně s tělem)
3. **intelektuální** (vštípenou Bohem)

**RACIONALISMUS**

**RENÉ DESCARTES** (1596 – 1650): **Dualismus**

* Descartes chápe **duši** jako, **myslící neprostorovou substanci** (*res cogitans*) **stvořenou Bohem**, kterou má **pouze člověk** (zvířata duši nemají, fungují jen mechanicky).
* Duše je naprosto odlišná od **těla**, které je **předmětné, rozprostraněné** (*res extensa*) a podléhá **zákonům mechaniky**.
* „I kdyby tělo neexistovalo, duše by nepřestala být vším, čím je nyní“
* **Rozum** je pro Descarta **základem poznání**, je kritický a pochybující.

**EMPIRISMUS**

**JOHN LOCKE** (1632-1704)

* Používal **metodu introspekce**.
* Odmítá Descartovo učení o vrozených idejích a tvrdí, že **rozum** je **při narození *tabularasa***, nepopsaná deska, do které se teprve dodatečně **otiskují zkušenostní dojmy**.
* Poznání je celé empirické – „**Nic není v rozumu, co předtím nebylo ve smyslech**“.
* Zdůrazňuje **vliv prostředí**, tvarující **lidskou osobnost** (behaviorismus).

**VĚDECKÁ ETAPA**

**Osamostatnění psychologie** a její další existence jako vědy nastává až **na konci 19.století**

za historický mezník se považuje **založení první psychologické laboratoře v Lipsku** v roce **1879 Wilhelmem Wundtem.**

**EXPERIMENTÁLNÍ PSYCHOLOGIE**

Nazývána také **psychologií elementovou** – experimentálními metodami zkoumala **základní elementy lidské psychiky**.

**WILHELM WUNDT**

* Základní úkol **laboratoře**– výzkum **vnímání, pozornosti, emocí, reakčních dob**.
* Opírá se o dvě **metody**–**introspekci a experiment**.
* Kniha „**Základy psychologie**“ – výklad předmětu psychologie a **výsledky experimentů**.
* Byl přesvědčen, že je nutno **nejprve vytvořit systematickou, obecnou a teoretickou psychologii** a potom teprve **přejít k psychologii aplikované**. **Rychlý vývoj psychologie** a jejích praktických poznatků však rychle předstihl tempo budování teoretické základny.

**HERMANN EBBINGHAUS** (1850 - 1909)

* Jako první objektivně **studoval paměťové schopnosti** a **učení.**
* Napsal knihu „**o paměti**“.

**EDWARD BRADFORD TITCHENER** (1867-1927) **- USA**

* Úkolem psychologie je zjistit **elementární složky (momentální procesy) lidské mysli**, a to metodou introspekce.
* Rozlišil **tři základní mentální elementy**, a to **počitky, představy a pocity**.
* Všechny druhy vědomé zkušenosti vznikají různými **kombinacemi těchto základních prvků.**

**FRANCIS GALTON** (1822 - 1911)

* Rozpracoval metody **statistického zpracování výsledků**, především metodu vypočítání **korelace proměnných** (**vzájemný vztah mezi dvěma procesy** nebo veličinami).
* Jako jeden z prvních použil **metodu dotazníku a testu**.
* Je zakladatelem **eugeniky**.

**REFLEXOLOGIE**

Veškeré chování, jednání i řeč a myšlení jsou reflexní děje.

**IVAN PETROVIČ PAVLOV** (1849 – 1936)

**Klasické podmiňování** (způsob učení – východisko behaviorismu):

1. **Nepodmíněný podnět –**vyvolává **reakci organismu sám o sobě** (pes sliní, když vidí potravu).
2. **Podmíněný podnět –sám o sobě** žádnou **reakci nevyvolává**, ale spojíme-li jej s nepodmíněným, **po určitém počtu opakování** vyvolá i sám, původně **neutrální podnět**, **reakci** (pes sliní, když zazní zvonek, aniž vidí potravu) – musí být čas od času **posilován, aby nevyhasl**.

**BEHAVIORISMUS 1912**

* Americká psychologická škola, vznikla jako **reakce na introspektivní psychologii**.
* Behavioristé uvažovali o psychologických jevech v **pojmech podnětu a reakce** – **stimulus – response** (**S – R psychologie**)
* **Přeceňují roli výchovy**, **neuznávají vrozené psychické dispozice** a zcela vyřazují z úvahy **vnitřní duševní pochody** jako vědou **nezkoumatelné**.

**Základní metody:** pozorování, experiment, výkonové testy.

**JOHN BROADUS WATSON**(1878 - 1958)

**EDWARD CHACE TOLMAN** (1886-1959)

* Teorie **kognitivních map** je založena na [hypotéze](http://cs.wikipedia.org/wiki/Hypot%C3%A9za), že **chování organismu** je ovlivněno **předchozími (ne)úspěchy** (tzn. **odměnami či tresty**) i **poznávací zájmem**, který není vyvolán **žádným specifickým stavem** ([hlad](http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlad), [žízeň](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=%C5%BD%C3%ADze%C5%88&action=edit&redlink=1) …) a neustále se prosazuje jako **snaha organismu orientovat se v prostředí**.

**BURRHUS FREDERICK SKINNER** (1904-1990)

* Teorie **operantního podmiňování**.

**PSYCHOANALÝZA**

**HLUBINNÁ PSYCHOLOGIE**

**SIGMUND FREUD** (1856 – 1939)

**Topografický model:** vědomí, předvědomí, nevědomí.

**Složky osobnosti:** Id, Ego, Superego

**ANNA FREUDOVÁ** (1895-1982)

Dílo: „**Já a obranné mechanismy**“, 1936,

Spolu s **MELANIÍ KLEINOVOU** (1882-1960) spoluzakladatelka **dětské psychoanalýzy**.

**ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE**

**CARL GUSTAV JUNG** (1875 – 1961)

* Osobní a **kolektivní nevědomí**.
* **Archetypy** (praobrazy, které zůstávají v různých dobách a kulturách nezměněny)

**INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE**

**ALFRED ADLER** (1870 – 1937)

* Každý **člověk je nedělitelná jednota**, [**individuum**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Osoba), které funguje jako **celistvá bytost**.
* Jeho teorie kladla důraz na **začlenění člověka do společnosti**.
* Důležitým **cílem lidského vývoje** je úsilí o **převahu**, sklon k dokonalosti v určité oblasti vyvolané **pocity méněcennosti**, které mohou vystupovat v kterémkoli věku.
* „Psyché má svůj cíl – **získání nadřazenosti**.“
* Toto úsilí může mít **zdravou podobu**(sebezdokonalování) nebo **nezdravou podobu**(rozmazlené dítě, zanedbávané nebo nechtěné dítě).

**KULTURNÍ PSYCHOANALÝZA (NEOPSYCHOANALÝZA)**

Zaměřena na mezilidské vztahy –na lidské chování mají nejzásadnější vliv sociální faktory prostředí.

**KAREN HORNEYOVÁ** (1885 – 1952)

* **Základní zdroj úzkosti dítěte** není v něm samotném, ale **v jeho okolí** –rozpory z dospělého světa dítě matou, to se pak cítí **bezmocné a osamělé**.
* Základní úzkost: „Pocit **osamocenosti a bezmocnosti** vůči potenciálně nepřátelskému světu.“
* **Vztahy dítěte s druhými lidmi**: Pohyb k lidem, proti lidem, od lidí.

**EGOPSYCHOLOGIE**

**MARGARET MAHLEROVÁ (1897-1985)**

Longitudinální sledování normálního i patologického vývoje dítěte.

**ERIK H. ERIKSON** (1902-1994)

Propracoval vývojová stadia.

**TVAROVÁ PSYCHOLOGIE** (**GESTALTISMUS, CELOSTNÍ PSYCHOLOGIE)**

* Tvarová psychologie prosazuje zásadu tzv. **celostnosti** (**gestalt**– celek, struktura, útvar).
* Vystupuje **proti orientaci psychologických laboratoří** na **vyčleňování jednoduchých elementů prožívání a chování** (např. reflexy) a z nich pak skládat **větší celky**.
* Kladl důraz na **odlišnost kvality celku** jako pouhého **součtu (sumy) jednotlivých kvalit**. „**Celek je víc než suma částí** a celky nelze vždy vykládat z částí“.

**BERLÍNSKÁ ŠKOLA**

**Max Wertheimer, Kurt Koffka**, **Kurt Lewin, Wolfgang Köhler**

**LIPSKÁ ŠKOLA**

**Felix Krueger, Friedrich Sande**r

**MAX WERTHEIMER**(1880 - 1943)

* Zkoumal fenomén **zdánlivého pohybu u stroboskopického efektu** - **fí fenomén (**iluze pohybu), kdy **podněty vyskytující se současně nebo rychle po sobě** jsou vnímány jako **celek (tvar)**, který se nedá převést na součet částí.

**HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE**

* Vznikla **na počátku 60. let v USA** v souvislosti s prohlubující se krizí behaviorismu.
* Hlavními zakladateli jsou **Carl Ransom Rogers** a **Abraham Harold Maslow**.
* Za cíl humanistické psychologie se **nepovažuje** jen **léčba duševních poruch**, ale také pomoc zdravým lidem v jejich **osobnostním rozvoji a dosažení štěstí**.

**CARL RANSOM ROGERS** (1902 – 1987)

**Person Centred Approach** – nedirektivní psychoterapie.

**ABRAHAM HAROLD MASLOW** (1908 – 1970)

Hierarchie [**lidských**](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Clov%C4%9Bk)[**potřeb**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pot%C5%99eba).

**VIKTOR FRANKL** (1905 – 1997)

* Problémy a **duševní onemocnění** vznikají tam, kde **schází smysl**.
* Odtud pramení název **logoterapie**, z řeckého **logos– smysl**.

**KOGNITIVNÍ PSYCHOLOGIE**

* Vzniká v **druhé polovině dvacátého století**.
* Kognitivní psychologie chápe **lidskou psychiku** jako **systém zpracování informací**. Zkoumá takové procesy, jako je **smyslové poznávání, představivost, fantazie, myšlení**, včetně usuzování, **rozhodování a řešení problémů**, **paměť a učení**; její výzkum také zahrnuje schopnost **abstrakce, řeči a pozornosti**.
* Zaměřuje se rovněž na **matematické zpracovávání informací uložených v mozku**, na **počítačové programování a umělou inteligenci**, používá se počítačová metafora analogie mezi **lidským mozkem a počítačem**. Ukazuje se ale, že **průběh zpracování informace v lidské mysli a v počítači je odlišný**. Lidská **paměť informace spontánně třídí a zpracovává**.
* Za rozhodující jsou v kognitivní psychologii považovány **poznávací procesy**, kterými se **vytváří vnitřní obrazy (modely) vnějšího světa**
* **Člověka** chápou jako **aktivního tvora**, který je schopen **informace použít k sebereflexi**, kterou promítne do **hodnotového systému zdokonalování**, sebevýchovy, **seberealizace**.

**ULRICH RICHARD GUSTAV NEISSER –** zakladatel kognitivní psychologie.

Mezi kognitivní behavioristy lze zařadit i **Edwarda Chace Tolmana** (1886-1959), který první aplikoval **kognitivní mapy (**neboli mentální mapy).

[**GEORGE A. KELLY**](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=G._A._Kelly&action=edit&redlink=1)(1905 – 1967)

**DĚJINY PSYCHOTERAPIE**

**PSYCHOANALYTICKÁ PSYCHOTERAPIE – HLUBINNÉSMĚRY**

Založená **Sigmundem Freudem.**

* **Analytická psychologie** (Jung).
* **Individuální psychologie** (Adler).
* **Kulturní psychoanalýza** (Horneyová).

**Metoda volných asociací** – snaha **odhalit obsahy nevědomí**, které ovlivňují chování člověka – také **rozbor snů a parataxí** – člověk leží a vypráví terapeutovi, jaké myšlenky mu běží hlavou.

**Jung** a další už používali **více metodu rozhovoru**, pacient už neležel, ale seděl proti terapeutovi – významnou součástí byla opět **analýza snů**.

Terapie byla **velmi intenzivní** (třikrát i víckrát týdně) a **velmi dlouhá** (deset i více let).

**KOGNITIVNĚ-BEHAVIORÁLNÍ PSYCHOTERAPIE**

* Vychází z předpokladu, že u většiny psychických problémů dojde ke zlepšení tím, že se **identifikují a změní chybné a porušené představy, myšlenky a chování.**
* Nejlepší volba u **fobií a obsedantně-kompulzivních poruch**.
* Pomocí **systematického rozhovoru a strukturovaných behaviorálních úkolů** pomáhá klientovi **hodnotit a měnit zkreslené myšlenky a dysfunkční jednání**.
* **Krátkodobost a časová omezenost** (maximálně 20-30 sezení).
* Zaměření na **přítomnost**, nepátrá se po příčinách poruch.
* Zaměření na **konkrétní ohraničené problémy**.
* Směřování k **rychlé soběstačnosti klienta**.

**Techniky:**

* **Naučený optimismus–**vědomí vlastní zdatnosti, přesvědčení či očekávání, že jedinec je schopen situace a úkoly zvládnout a dosáhnout žádoucích výsledků.
* **Zvládání situací a řešení problémů –** řešení problémů na několik kroků (popis problému, vymyšlení různých řešení, praktické zkoušení přijatého řešení).
* **Nácvik obtížných situací –** záměrné vystavování se obtížným situacím a cvičení se v jejich zvládání tak, aby je klient uměl zvládat, i když se vyskytnou neplánovaně.

**HUMANISTICKÁ PSYCHOTERAPIE**

* Přístupy podtrhující **jedinečnost každé osobnosti**.
* Úkolem psychoterapie je **podporování osobního růstu.**
* **Důležitá je seberealizace,** uskutečňování individuálních hodnot a **životního poslání**.
* Základní význam má vztah klienta a terapeuta, základní metodou je **terapeutický rozhovor.**
* Martin Heidegger – existenciální filozofie.
* Edmund Husserl – fenomenologická metoda.

**PERSON CENTERED APPROACH** (PCA)

**Carl Rogers**

**EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA A LOGOTERAPIE**

**Rolo May, Viktor Emil Frankl**

**DASEINANALÝZA (Dasein – bytí zde, pobyt)**

**Ludwig Binswanger, Medard Boss**

* Chce pomoci pacientovi **pochopit a uskutečňovat jeho existenci.**
* Hledá se **způsob existence pacienta**, který je **snesitelným způsobem bytí ve světě.**
* Prostředkem je vztah k pacientovi, který má ráz **komunikace jedné existence s druhou**.

**GESTALT PSYCHOTERAPIE**

* Forma expresivní terapie, zaměřená na **přítomnost a na prožívání a vyjadřování emocí.**
* Autorem je **FRITZ PERLS.**
* Neurotici mají **špatný kontakt s vnějším světem i se svým tělem** a nedovedou se též otevřeně projevit, problémy vznikají z **nedostatečného uvědomování si pocitů.**
* Gestalt terapie se snaží **zvýšit klientovo uvědomování,** terapeut tu není proto, aby klientovi něco vysvětloval, ale proto, aby dal klientovi **příležitost prožívat.**
* Důraz na **odpovědnost** pacienta **za vlastní myšlenky a emoce**.
* Často se **používá systematických cvičení** – například místo „nemohu“ má říkat „nechci“.

**Prázdná židle**

Pacient si má v představě **na prázdnou židli před sebou** posadit různé **části svého já**, nebo **svého těla** nebo různé **osoby ze svého života**, s nimiž si **potřebuje něco vyřídit**.

**SYSTEMICKÁ TERAPIE 1982**

**STEVE DE SHAZER**

* **Rodinná terapie**: **rodina jako systém**, je nutno měnit nejen pacienta, ale celý jeho systém, tedy většinou rodinu.
* **Terapeut** je **zahrnut do problémového systému klientů** a společně s ním tvoří terapeutický systém.
* Významným prvkem léčby je **zahrnutí kontextu (životní situace klienta, kultury)**. Dalším vymezením může být: **s minimem prostředků dosáhnout maximální změny** (změna druhého řádu je především **změnou myšlení klientů**, od níž se odvíjí vše další).
* Koncept takzvané **zázračné otázky**: „**Představte si, že by se jedné noci, zatímco budete spát, stal zázrak – a vaše problémy, se kterými jste sem přišel, by se vyřešily. Podle čeho byste to zjistil?** Co by bylo jinak? Jak by se o tom dozvěděla osoba XY, aniž byste se jí slovem zmínil? Kdo by si toho všiml jako první? Podle čeho?“

**PSYCHOTERAPIE ZAMĚŘENÁ NA TĚLO (BODY-PSYCHOTHERAPY)**

* Tento přístup začal už **ve 30. letech 20. století** pracemi **Wilhelma Reicha**, znovu se oživil **v 90. letech 20. století a na začátku 21. století**.
* Základním předpokladem, z něhož psychoterapie zaměřená na tělo vychází, je to, že **tělo odráží celost osoby**. Tělo neznamená pouhou schránku oddělenou od mysli; obě složky jsou funkčními a interakčními aspekty **lidské bytosti jako celku**.
* V psychoterapii zaměřené na tělo se uplatňuje specifický terapeutický přístup, který zahrnuje **techniky dotyku, pohybu a dýchání**. V psychoterapii zaměřené na tělo jde o proces **spojování duševně-tělesných projevů** sloužící k **obnovení rytmického a harmonického charakteru základních životních aktivit**, k **prohloubení většího kontaktu se sebou**, s **druhými a se světem**.

**BIOSYNTÉZA**

**DAVID BOADELLA** v **70 letech 20. století**.

* Biosyntetická terapie se zaměřuje na **propojování tří základních životních procesů**: **pohybového, prožitkového a mentálního**. **Stres** způsobuje **blokády a napětí na všech třech úrovních**. V terapii se proto vedle rozhovoru klient setká i s postupy zaměřujícími se na **práci s dechem, s pohybem, s představami**.
* Klient je během terapie doprovázen k **uvědomění si svého těla**. **Jak fyzický stav ovlivňuje** jeho **myšlenky, emoce, představivost, vědomí a jednání**. A naopak se klient učí vnímat, **jak psychické procesy ovlivňují jeho fyzické zdraví**.

**PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY**

1. **Základní disciplíny** – mají nejobecnější charakter, jsou teoretické.
2. **Aplikované disciplíny** – zkoumají psychické jevy, které se projevují v souvislosti s určitou praxí a snaží se o praktickou aplikaci obecných teoretických přístupů.

**ZÁKLADNÍ DISCIPLÍNY PSYCHOLOGIE**

1. **Biologická psychologie**– zkoumá vzájemné vztahy mezi tělesnými a psychickými procesy.
2. **Obecná psychologie**– přináší obecné poznatky o psychice člověka, studuje kognitivní složky, emoce a konativní složky psychiky.
3. **Psychologie osobnosti**– zabývá se strukturou, vývojem a dynamikou osobnosti.
4. **Psychopatologie**–chorobné změny psychických jevů.
5. **Sociální psychologie**– zabývá se vlivem společenských faktorů a vzájemné společenské interakce na lidskou psychiku.
6. **Vývojová psychologie**– studuje vývoj lidské psychiky, změny psychiky od početí do smrti.

**APLIKOVANÉ DISCIPLÍNY PSYCHOLOGIE**

Výčet aplikovaných oborů psychologie není úplný. **Psychologové** působí **ve většině sfér lidské činnosti**.

1. **Klinická psychologie**– stará se o diagnózu, terapii i prevenci duševních poruch.
2. **Poradenská psychologie**– napomáhá v lepší orientaci při složitějších životních situacích, usiluje o optimalizování rozvoje lidské osobnosti.
3. **Psychologie zdraví**– osvěta zdraví a zdravého životního stylu.
4. **Forenzní (soudní) psychologie**– zájem o chování a prožívání lidí v situacích regulovaných právem (např. přístup k výslechu svědků) a zajišťuje odborné posudky v soudních záležitostech.
5. **Psychologie náboženství**– studuje lidskou víru z hlediska vlivu na psychiku.
6. **Pedagogická psychologie**– zkoumá psychologické základy, činitele a zákonitosti výchovy, vzdělávání a vyučování.
7. **Psychologie práce**– otázky bezpečnosti práce, pracovního kolektivu, studuje vliv pracovního prostředí na pracovní výkon.
8. **Psychologie trhu**– zkoumá trh, rozhodování spotřebitelů a úzce souvisí s **psychologií reklamy**.
9. **Psychologie umění**– zkoumá vlivy umění na psychiku člověka, jeho prožíváníuměleckých děl.
10. **Psychologie sportu**– zabývá vlivem psychiky na výkonnost sportovce.