

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 zpracovanější 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:

- a) Vyživování a rozmnožování.
- b) Pohyb, vnímání a cítění.
- c) 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 **počítky, 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):

- Nepodmíněný podnět** – vyvolává **reakci organismu sám o sobě** (pes sliní, když vidí potravu).
- 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, že **chování organismu** je ovlivněno **předchozími (ne)úspěchy** (tzn. **odměnami či tresty**) i **poznávací zájmem**, který není vyvolán **žádným specifickým stavem** (hlad, žízeň ...) 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**, 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 **pocitý méněcennosti**, které mohou vystupovat v kterémkoli věku.
- „Psyché má svůj cíl – **získání nadřazenosti**.“
- Toto úsilí může mít **zdravou podobu**(sebezdokonalování) nebo **nezdravou podobu**(rozmazené 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 osamocení 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**.
- Kládl 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 Sander

MAX WERTHEIMER(1880 - 1943)

- Zkoumal fenomén **zdánlivého pohybu u stroboskopického efektu - ří 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 potřeb**.

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 mozkiem 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(1905 – 1967)

DĚJINY PSYCHOTERAPIE

PSYCHOANALYTICKÁ PSYCHOTERAPIE – HLUBINNĚSMĚRY

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 parataxi** – 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** (tříkrát 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 zvládnání 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 **snositelným 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 neznamena 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

- a) **Biologická psychologie**– zkoumá vzájemné vztahy mezi tělesnými a psychickými procesy.
- b) **Obecná psychologie**– přináší obecné poznatky o psychice člověka, studuje kognitivní složky, emoce a konativní složky psychiky.
- c) **Psychologie osobnosti**– zabývá se strukturou, vývojem a dynamikou osobnosti.
- d) **Psychopatologie**– chorobné změny psychických jevů.
- e) **Sociální psychologie**– zabývá se vlivem společenských faktorů a vzájemné společenské interakce na lidskou psychiku.
- f) **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**.

- a) **Klinická psychologie**– stará se o diagnózu, terapii i prevenci duševních poruch.
- b) **Poradenská psychologie**– napomáhá v lepší orientaci při složitějších životních situacích, usiluje o optimalizování rozvoje lidské osobnosti.
- c) **Psychologie zdraví**– osvěta zdraví a zdravého životního stylu.
- d) **Forezní (soudní) psychologie**– zájem o chování a prožívání lidí v situacích regulovaných právem (např. přístup k výslechu svědků) a zajišťuje odborné posudky v soudních záležitostech.

- e) **Psychologie náboženství**– studuje lidskou víru z hlediska vlivu na psychiku.
- f) **Pedagogická psychologie**– zkoumá psychologické základy, činitele a zákonitosti výchovy, vzdělávání a vyučování.
- g) **Psychologie práce**– otázky bezpečnosti práce, pracovního kolektivu, studuje vliv pracovního prostředí na pracovní výkon.
- h) **Psychologie trhu**– zkoumá trh, rozhodování spotřebitelů a úzce souvisí s **psychologií reklamy**.
- i) **Psychologie umění**– zkoumá vlivy umění na psychiku člověka, jeho prožívání uměleckých děl.
- j) **Psychologie sportu**– zabývá vlivem psychiky na výkonnost sportovce.