

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.

DĚJINY PSYCHOLOGIE

I když je psychologie poměrně mladým vědním oborem, její dějiny sahají do daleké minulosti. Již v **mýtech nejstarších civilizací** nalézáme témata, která jsou vlastní i současné psychologii. Jaká je motivace lidského chování? Co ovlivňuje partnerské vztahy? Kde se nachází lidská duše?

PŘEDVĚDECKÁ ETAPA

EGYPT

- **Centrem duševního života je srdce**, duch má primát nad tělem a je **nesmrtelný** (po smrti žije v říši mrtvých).
- **Lidská duše** se skládá z animální nižší duše (je vázaná na krev a uniká z těla spolu s krví), duchovní duše (životní síly) a božského ducha (nesmrtelného).

INDIE

- **Zen-buddhismus** – sebezdokonalování se prostřednictvím poznávání sebe sama, které vrcholí ve stavu **osvícení**, v němž se hroubí konvenční pravdy jako umělé konstrukce reality.
- Koncentrace mysli spolu s regulací dýchání a určitými polohami těla (**spojení psychiky a fyziologie**) slouží **dosažení nadvědomí** (rozšířeného vědomí).

ANTIKA

PLATÓN (427 – 347 př. n. l.)

- **Ostře vyhraněný dualismus** je jedním z hlavních rysů Platónova nazírání na člověka (tělo a duše) i světa (rozlišování dvou říší – hmotný svět smyslově vnímaných jevů a nadsmyslový svět nehmotných idejí).
- **Duše je odrazem ideje života**. Je s ní spojena svou rozumovou složkou, která je netělesná a nesmrtelná. „Pádem do zrození“ se duše stává **součástí smyslového světa** a tělo ji znečišťuje pudovými žádostmi.
- Všechno **učení a poznávání je vlastně rozpomínáním duše na nazírání idejí** během své existence před narozením. Smyslové podněty zaznamenávají napodobeniny ideálních vzorů a mohou tedy evokovat vzpomínky na ně.

Tři složky duše:

- a) **Vyšší** – rozumová milující vědění.
- b) **Střední** – vznětlivá milující vítězství a čest.
- c) **Nižší** – žádostivá chtivá zisku.

Jedná se o první propracovanější pokus o rozlišení vrstev psychiky.

ARISTOTELES (384 – 322 př. n. l.)

- Jeho spis „**O duši**“ je prvním pokusem o systematický popis psychiky. **Tělo je nástrojem duše**, ta je pak jeho účelem a smyslem. Prvním, základním stupněm duševna je **duše vyživovací (vegetativní)**, kterou mají rostliny (pouze výživa, růst a rozmnožování). U zvířat přistupuje další složka – **duše vnímavá, pocitující**. Pouze u člověka jako třetí složka přistupuje **duše myslící (rozum, duch)**.
- **Myšlení je vyšší poznávací proces** vycházející z nižšího procesu (vnímání). **Je založeno na soudech následně ze sebe vyplývajících**. Jeho významnou etapou je vytváření obecných představ, **tedy akt abstrakce**.
- Rozlišuje **trpný rozum** (který pracuje s pojmy odvozenými od vjemů, čili do jisté míry trpně vytvořenými od smyslů) a **činný rozum, který je nesmrtelný a věčný**.
- U zvířat je **hybným činitelem pohybu pud**. První etapou je vjem či představa předmětu. Následuje pocit libosti či nelibosti a z něj vyplyne akce. **U člověka platí totéž, obohaceno o korekci rozumem dle okolností úspěšnou či ne (vůle)**. Praktický rozum na rozdíl od smyslové žádosti vyhodnotí **budoucí dopad uspokojení žádosti**, a je proto schopen zvolit z hlediska budoucnosti cennější variantu jednání.

STŘEDOVĚK

SVATÝ AUGUSTIN (354 - 430)

- Augustin je představitelem **křesťanské introspekce** – obrátil pozornost křesťanů od abstraktních metafyzických spekulací k problémům člověka.
- Hledal Boha a našel jej pouze v sobě samém – rozhodl se tedy, že chce poznávat pouze Boha a duši.
- **Dualismus – člověk se skládá z těla a nehmotné, nesmrtelné duše**. Duše proniká a oživuje tělo, je východiskem existence člověka, je v ní obsažen celý svět, tedy i Bůh.
- **Tři mohutnosti duše – paměť, myšlení a vůle**.
- Zdůrazňoval nutnost sebereflexe – **vnitřní psychický život** každého člověka je **východiskem poznání sebe sama**.
- Jen uvnitř sebe je možné nalézt Boha, **člověk hledá Boha celou svou podstatou (tělem i duší)**. Díky smyslům ho nachází v přírodě (přírodní krásy), a potom „v rozlehlém království vlastní paměti“ (vnitřní zkušenost vedoucí k transcendentálním zážitkům).

TOMÁŠ AKVINSKÝ (1226 – 1274)

- Vrchol scholastiky – **Suma teologická** – „encyklopedie“ teologie, včetně pojednání o metafyzice lidské duše.

- **Člověk** byl stvořen Bohem, zaujímá místo mezi přírodou a duchovním světem – **tvoří jednotu těla a ducha** (mezi andělem a zvířetem). Lidský život probíhá v **napětí mezi rozumem a smysly** – v hledání rovnováhy mezi přirozeným a nadpřirozeným.
- **Duše** je **nehmotná, nesmrtelná** a dokonalosti dosahuje až spojením s tělem, s nímž tvoří přirozenou jednotu, sama o sobě je neúplná.

Tři složky duše:

- Vegetativní (vyživující)**
- Senzitivní (cítící)** – úkolem smyslů je poznávání, smysly jsou úzce spojeny s city.
- Intelektová (rozumová)** – nejvyšší forma, která ovládá tělesnou hmotu. **Rozum a vůle** jsou nejvyšší složky duše, rozum je nadřazený vůli, jeho úkolem je rozpoznávání dobra a zla. Svoboda je poznána nutnost – svoboda vůle souvisí s rozumností člověka.

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.“
- Kritický a pochybující **rozum** je pro Descarta **základem poznání**.

EMPIRISMUS

JOHN LOCKE (1632 – 1704)

- Používal **metodu introspekce**.
- Odmítal Descartovo učení o vrozených idejích a tvrdil, že **rozum člověka je při narození tabula rasa**, nepopsaná deska, do které se teprve dodatečně **otiskují zkušenostní dojmy**.
- Poznání je celé empirické – „**Nic není v rozumu, co předtím nebylo ve smyslech**“.
- Zdůrazňoval **vliv prostředí**, které tvaruje **lidskou osobnost** (předchůdce behaviorismu).

VĚDECKÁ ETAPA

Osamostatnění psychologie a její další existence jako vědy nastává až **na konci devatenáctého 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 (1832 – 1920)

- Základní úkol **laboratoře** – výzkum **vnímání, pozornosti, emocí, reakčních dob**.

Obecná psychologie – 1. Dějiny psychologie – pro studenty

- Opíral se o dvě **metody** – **introspekci a experiment**.
- Napsal knihu „**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** pomocí 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 výpočtu **korelace proměnných (vzájemný vztah mezi dvěma procesy nebo veličinami)**.
- Jako jeden z prvních použil **metodu dotazníku a testu**.
- Je zakladatelem **eugeniky**.

WILLIAM JAMES (1842 – 1910)

Publikace: *Principles of psychology* (1890)

The Varieties of Religious Experience (1902)

- Uznával **existenci nesmrtelné duše**, ale považoval za nevhodné zavádět tento pojem do psychologie.
- Zabýval se hodně **vědomím (stream of consciousness)** – vědomí je proud do sebe uzavřených stavů – žádný z nich se dvakrát neopakuje. Domníval se, že naše „normální“ vědomí je jen jednou z možností vědomí – experimentoval se **změněnými stavy vědomí** (pokusy s rajským plynem) a hledal jejich souvislost s náboženskými prožitky.
- **Rozlišil I a me** – *I* (poznávající, čisté ego), *me* (poznávané).
- **S Carlem Langem vytvořili teorii emocí**, kdy tvrdili, že emoce jsou vyvolány tělesnou reakcí člověka – a nikoliv, že tělesná reakce člověka je vyvolána emocí, kterou cítí (bojíme se, protože se třese).

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).

b) **Podmíněný podnět** – sám o sobě žádnou reakci nevyvolává, ale spojíme-li jej s nepodmíněným, po určitém počtu opakování vyvolá i 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, která vznikla jako **reakce na introspektivní psychologii**.
- Behavioristé uvažovali o psychologických jevech v **pojmech podnětu a reakce – stimulus – response** (S – R psychologie)
- **Přeceňovali roli výchovy, neuznávali vrozené psychické dispozice** a zcela vyřazovali z úvah **vnitřní duševní pochody**, protože se podle nich nedají vědeckými metodami zkoumat.
- **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 **poznávacím 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 FREUD (1895-1982)

Dílo: „**Já a obranné mechanismy**“ (1936)

Spolu s **MELANIÍ KLEIN** (1882 – 1960) vytvořila **dětskou psychoanalýzu**.

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)

Obecná psychologie – 1. Dějiny psychologie – pro studenty

- 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 vyvolaný **pocitý méněcennosti**, které mohou vzniknout v kterémkoli věku.
- „Psyché má svůj cíl – **získání nadřazenosti**.“
- Toto úsilí může mít **zdravou podobu** (sebezdokonalování) nebo **nezdravou podobu** (rozmazlené, zanedbávané nebo nechtěné dítě).

KULTURNÍ PSYCHOANALÝZA (NEOPSYCHOANALÝZA)

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

KAREN HORNEY (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 MAHLER (1897 – 1985)

Longitudinální sledování normálního i patologického vývoje dítěte.

ERIK H. ERIKSON (1902 – 1994)

Osm vývojových stadií života.

TVAROVÁ PSYCHOLOGIE (GESTALTISMUS, CELOSTNÍ PSYCHOLOGIE)

- Tvarová psychologie prosazovala zásadu tzv. **celostnosti (gestalt– celek, struktura, útvar)**.
- Vystupovala **proti orientaci psychologických laboratorů na vyčleňování jednoduchých elementů prožívání a chování** (např. reflexy), z nichž pak skládali **větší celky**.
- Kladla 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 - *fi* 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 20. století 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 Centered Approach – nedirektivní psychoterapie.

ABRAHAM HAROLD MASLOW (1908 – 1970)

Hierarchie lidských potřeb.

VIKTOR FRANKL (1905 – 1997)

- Problémy a **duševní onemocnění** vznikají tam, kde životu **schází 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 počítačovou metaforu analogie mezi **lidským mozkem a počítačem**. Ukázalo se však, 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** chápe 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** (též mentální mapy).

GEORGE A. KELLY (1905 – 1967)

DĚJINY PSYCHOTERAPIE

PSYCHOANALYTICKÁ PSYCHOTERAPIE – HLUBINNÉSMĚRY

Založená **Sigmundem Freudem**.

- **Analytická psychologie** (Jung).
- **Individuální psychologie** (Adler).

Obecná psychologie – 1. Dějiny psychologie – pro studenty

- **Kulturní psychoanalýza (Horney).**

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** (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 rozdělené 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**.

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**.
- Zakladatelem je **FRITZ PERLS**.
- Neurotici mají **špatný kontakt s vnějším světem i se svým tělem** a nedovedou se 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 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 změnit nejen pacienta, ale celý jeho systém, tedy většinou rodinu.
- **Terapeut je zahrnut do problémového systému klientů** a společně s nimi tvoří terapeutický systém.
- Významným prvkem léčby je **zahrnutí kontextu (životní situace klienta, kultury apod.)**.
- Koncept tak zvané **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 skutečnost, že **tělo odráží celost osoby**. Tělo neznamena pouhou schránku oddělenou od mysli; obě složky jsou funkčními a interakčními aspekty **lidské bytosti jako celku**.
- Klient je během terapie doprovázen k **uvědomění si svého těla**. Zjišťuje, **jak fyzický stav ovlivňuje jeho myšlenky, emoce, představitost, vědomí a jednání**. A naopak se učí vnímat, **jak psychické procesy ovlivňují jeho fyzické zdraví**.

- 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 atd.**
- Proces **spojování duševně-tělesných projevů** slouží k **obnovení rytmického a harmonického charakteru základních životních aktivit**, a k **prohloubení většího kontaktu se sebou, s druhými a se světem**.

PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY

1. **Základní disciplíny** – zaměřené na teoretické poznatky.
2. **Aplikované disciplíny** – snaží se o praktickou aplikaci obecných teoretických přístupů.

ZÁKLADNÍ DISCIPLÍNY PSYCHOLOGIE

- a) **Obecná psychologie** – přináší obecné poznatky o psychice člověka, studuje kognitivní složky, emoce a konativní složky psychiky.
- b) **Psychologie osobnosti** – zabývá se strukturou, vývojem a dynamikou osobnosti.
- c) **Sociální psychologie** – zabývá se vlivem společenských faktorů a společenské interakce na lidskou psychiku.
- d) **Vývojová psychologie** – studuje vývoj lidské psychiky, tedy změn psychiky od početí do smrti.
- e) **Psychopatologie** – studuje chorobné změny psychických jevů.

APLIKOVANÉ DISCIPLÍNY PSYCHOLOGIE

- a) **Klinická psychologie** – stará se o diagnózu, terapii a 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** – zabývá se chováním a prožíváním lidí v situacích regulovaných právem (např. přístup k výslechu svědků) a zajišťuje odborné posudky v soudních záležitostech.
- e) **Pedagogická psychologie** – zkoumá psychologické základy, činitele a zákonitosti výchovy, vzdělávání a vyučování.
- f) **Psychologie práce** – otázky bezpečnosti práce, pracovního kolektivu, studuje vliv pracovního prostředí na pracovní výkon.
- g) **Psychologie trhu** – zkoumá trh, rozhodování spotřebitelů a úzce souvisí s **psychologií reklamy**.
- h) **Psychologie umění** – zkoumá vliv umění na psychiku člověka, jeho prožívání uměleckých děl.
- i) **Psychologie sportu** – zabývá se vlivem psychiky na výkonnost sportovce.
- j) **Psychologie náboženství** – studuje lidskou víru z hlediska jejího vlivu na psychiku.