

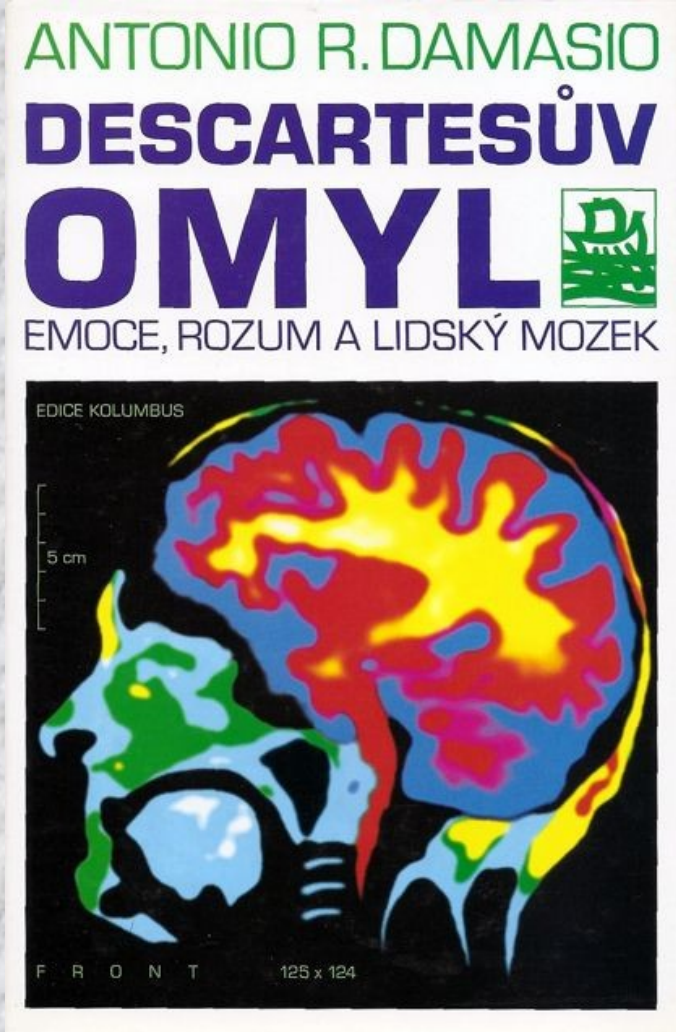
# Úvod do psychologie

(kombinované studium)

5.11.2010

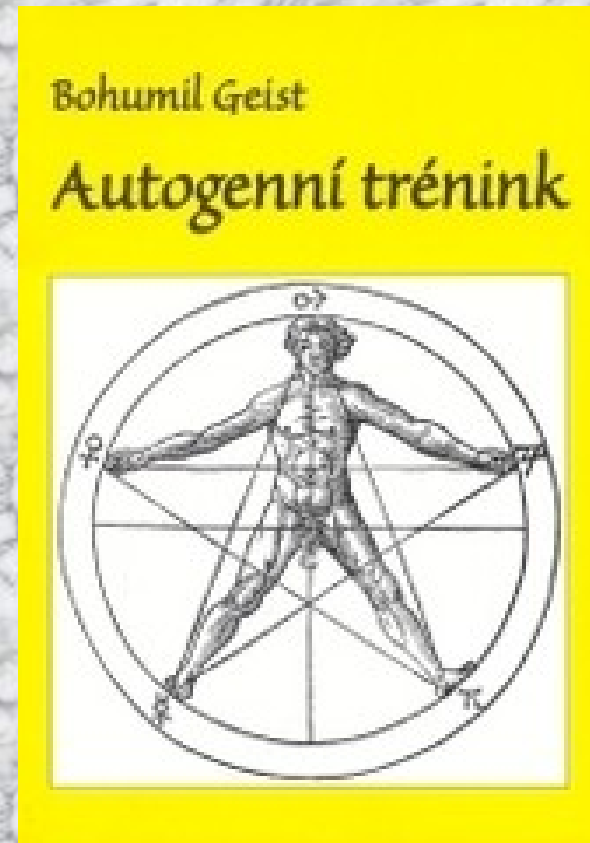
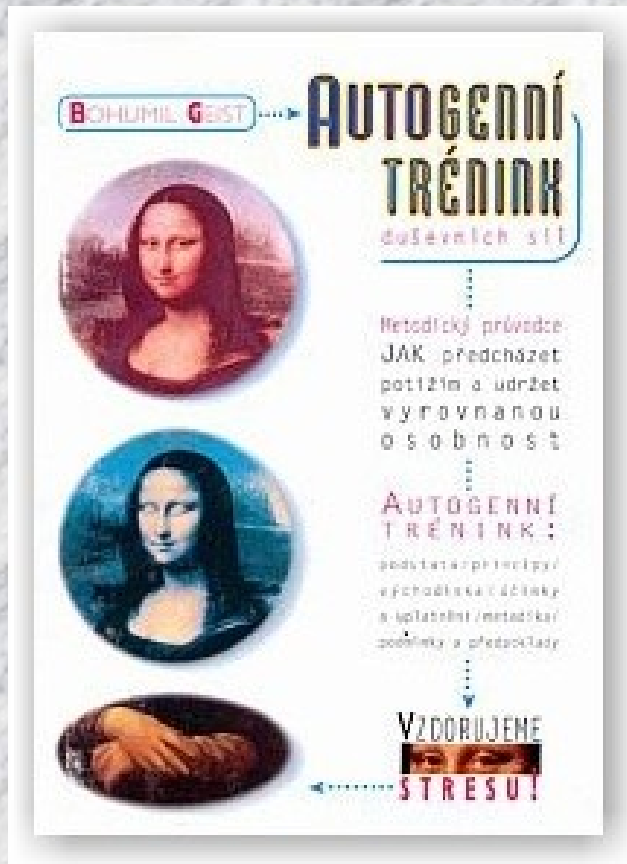
# Anna Zelenková

## A. Damasio – Descartesův omyl



# Petr Šimčák

Geist, B.: Autogenní trénink



# Struktura přednášky

- Sebepoznání
- Metody práce s klienty (získávání dat)
- Etické aspekty psychologické práce
- Psychoterapeutické výcviky

# „Kdo jsem?“

## **Instrukce:**

Napište si na papír co nejvíce poznámek k uvedené otázce

Velmi časté – redukování sebe sama na jednu nebo několik málo oblastí, činností; zaměření se na pouze určité rysy

**Sebepoznání** – *proces*, při kterém hledám co možná nejvíce informací o své osobě

(!nejedná se o konečný stav „teď už se znám“!)

# K čemu je to dobré?

**S jakými klienty/-tkami se nejčastěji setkávám ve své praxi?**

- Pracovníci pomáhajících profesí (zdravotní pracovníci, lékaři, psychologové ...)
- Ženy na mateřské dovolené

**Proč právě oni?**

- Zaměřují se často na jednu úzkou oblast, ve které je obtížné dosáhnout úspěchu (sebehodnocení)

# Sebehodnocení

- Výsledkem procesu sebepoznání jsou neutrální informace, my jim ovšem přikládáme nějaký náboj

## **Cvičení:**

Napište si na kus papíru alespoň deset přídavných jmen, která vás nejlépe vystihují.

- Teď ke každému z nich přiřaďte znaménka +/- podle toho, jestli danou charakteristiku vnímáte jako pozitivní nebo spíše negativní

# Sebehodnocení

- Označili jste víc pozitivních nebo negativních?

**Pokračování cvičení:** Teď si najděte na vlastnostech označených znamínkem (-) něco pozitivního a na adjektivech označených znamínkem (+) nějakou nevýhodu ...

- Sebehodnocení do značné míry závisí na způsobu, jak na sebe pohlížíme (poloprázdná/poloplná číše)



# Vývoj sebeobrazu – základní principy

Existuje pouze málo našich osobních charakteristik, které lze objektivně měřit ...

... proto je už od raného věku náš sebeobraz velmi ovlivněn tím, jak nás vidí lidé v našem okolí; zejména v dětství **nekriticky přebíráme** názory ostatních na naši osobu, tyto **introjekty** pak přetrvávají mnohdy až do dospělosti a mohou působit značné obtíže

**Otázka:** Dokázali byste najít příklady introjektu?

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

- Rodiče se navíc snaží některé aspekty dětí rozvíjet, zatímco jiné nepodporují (např. genderové stereotypy; projekce ze strany rodičů)
- Děti se pak rodičům chtějí zavděčit a jednají tak (rozvíjejí takové vlohy), aby získali uznání nebo pochvalu
- To znamená, že náš sebeobraz (sebesystém) v průběhu dospívání do značné míry ovlivňují naši nejbližší

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

V pozdějším dětském věku dochází k nastavování „falešných limitů“

- Příklad

**Otázka:** Dokážete najít další příklady?

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

- K získání pozitivního sebeobrazu pomáhá dítěti **časové srovnávání**
- Kromě časového srovnávání se uplatňuje i **sociální srovnávání** – výsledek však nemusí být tak pozitivní
- Během dospívání měníme svůj sebeobraz nejen podle toho, jak nás vidí ostatní, ale také podle toho, jak **předpokládáme**, že nás vidí ostatní!

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

Dalším principem je *identifikace*:

- S nějakým hrdinou z příběhů/filmů/her, s rodičem nebo další blízkou osobou
- Přebíráme něčí roli, zkoušíme si jeho/její chování, vystupování apod.

Posledním způsobem, jak si vytváříme svůj sebesystém, je působení *nových podnětů, situací*, nutnost řešení **nových problémů** – to nás vede k objevování dalších doposud nepoznaných osobních vlastností, schopností

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

- Většina předešlých principů probíhá nezávisle na naší vůli, nezáměrně
- **Záměrné sebepoznání** – aktivní vystavování se novým situacím, přezkoumávání dosavadních pohledů na sebe, hledání dalších charakteristik apod.
- Nejlepším způsobem, jak lépe poznat sebe sama je, **zkoušet něco nového** (Pozor ovšem na nutnost zpracování nových informací)

# Vývoj sebeobrazu – základní principy

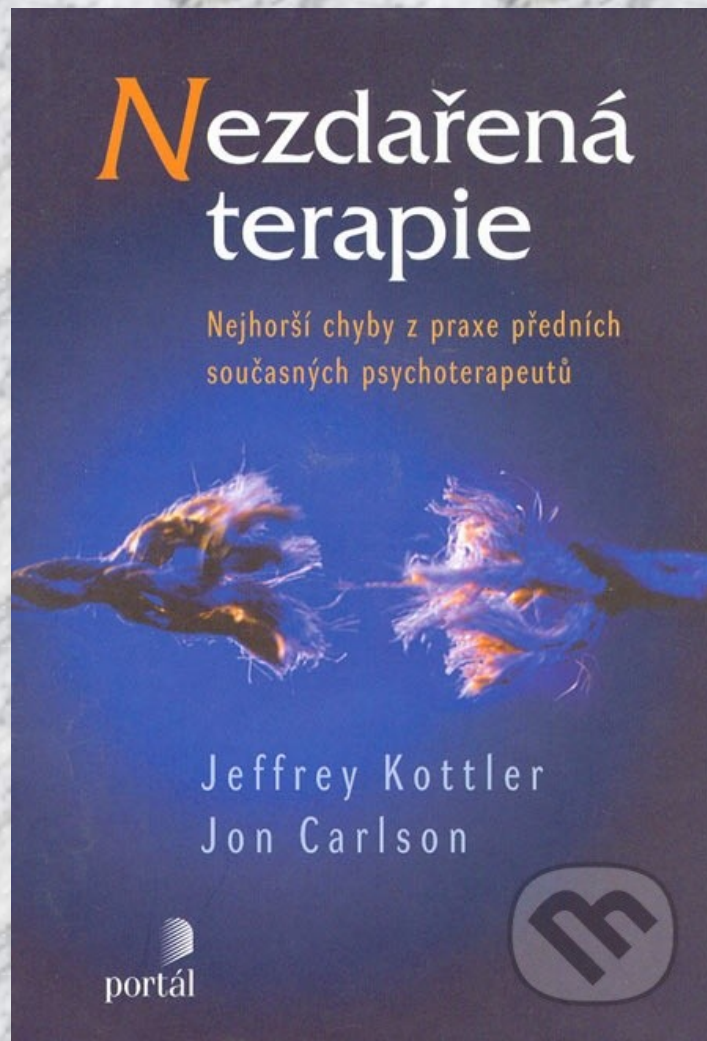
**Otázka:**

Jaké jsou základní principy vytváření pohledu na sebe?

Připomínky, dotazy, postřehy?

# Lucie Rubešová

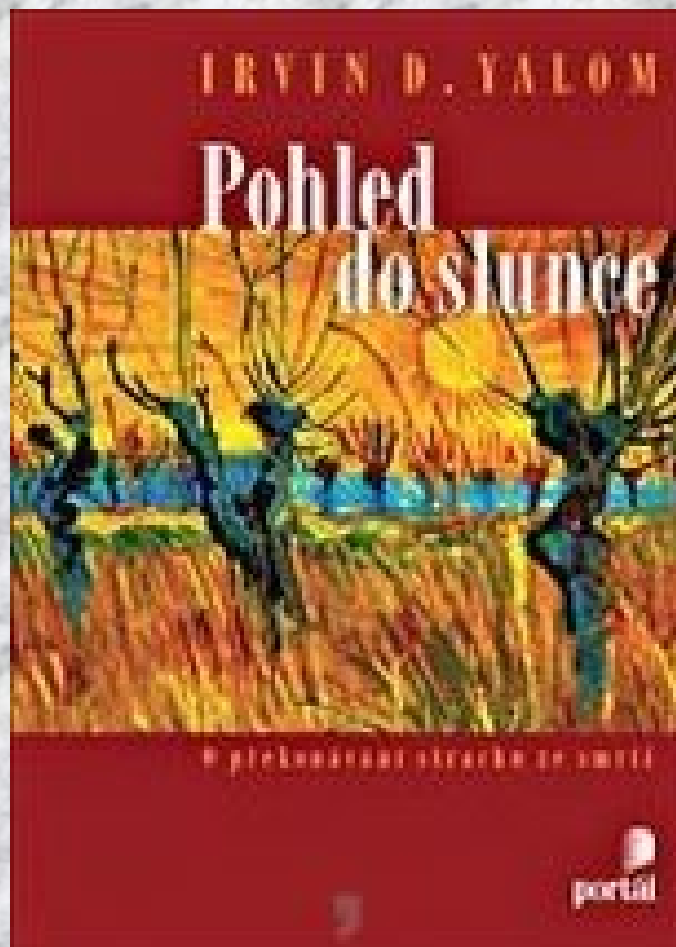
Kottler, Carlson: Nezdařená terapie





# Kateřina Pospíšilová

## Yalom, I.: Pohled do slunce



# Metody psychologického posouzení jedince

- Pozorování
- Rozhovor
- Analýza produktů činnosti
- Testové metody

# Pozorování

## Der kluge Hans

- kolem roku 1900 se objevil kůň, který uměl počítat i ty nejsložitější matematické příklady
- rok 1904 – třináctičlenná vědecká komise měla prozkoumat, zda nejde o podvod
- Nakonec tomu přišel na kloub jeden student; zjistil, že kůň počítá špatně bez přítomnosti jakýchkoliv pozorovatelů

# Pozorování

- Nejzákladnější dovednost každého psychologa
- Uplatňuje se při každé psychologické práci
- Pozorováním získáme většinu informací o člověku, kterého máme proti sobě
- Možná úskalí: zejména začínající psychologové neumějí tyto informace zpracovat, případně jim nevěnují tolik pozornosti
- Příklad - Yogya

# Pozorování

- Cvičení: **zavřete si oči ...**
- Většinu informací získáváme zrakovým vnímáním – je třeba cíleně se při tréninku pozorování zaměřit i na další smyslové modality
- Dobrý výcvik – se zavázanýma očima
- Cvičení: **zavřete si oči ...**

# Rozhovor

- Další velmi důležitá dovednost
  - Nutná velká slovní zásoba
  - Jazyková obratnost
  - Pohotovost
  - Otevřené otázky
  - Vybízení
  - Přitakávání
  - ...

# Rozhovor

- Rozhovor lze nacvičovat kdekoliv a kdykoliv
- Nácvik: oslovovat neznámé osoby (dopravní prostředky, zastávky, ...) – je důležité, aby se budoucí psycholog **zbavil ostychu**
- Otázka: jak navázat kontakt s neznámým člověkem?

# Analýza produktů činnosti

- Používá se obvykle tehdy, nemáme-li přímý kontakt s daným jedincem
- Je zdlouhavější a daleko pracnější než ostatní metody
- Analyzovat můžeme obrazy, texty - literární či písňové, písmo a další produkty lidské činnosti
- Kategorizace, škálování
- Důležitý úhel pohledu (teoretické zázemí)



# Analýza produktů činnosti



# Testové metody

- Jsou tím, co máme oproti jiným odborníkům „na člověka“ navíc: psychologické testy a dotazníky může zadávat **pouze psycholog**
- Umí odhalit lež – „lži skóre“
- Není jednoduché naučit správně interpretovat výsledky testů (existují placené výcviky)
- Kromě toho je potřebná dobrá orientace v metodologii a psychometrice, abychom si uvědomili slepá místa dané metody

# Testové metody

## Výkonové testy

- Obecně se zaměřují na výkon v určité oblasti
  - **Testy intelligence**
    - jedno-/vícedimenzionální
  - **Testy speciálních schopností a jednotlivých psychických funkcí**
    - Testy paměti, tvořivosti, technických n. uměleckých schopností, verbálních a matematických schopností, testy organicity
  - **Testy vědomostí**

# Testové metody

## Testy osobnosti

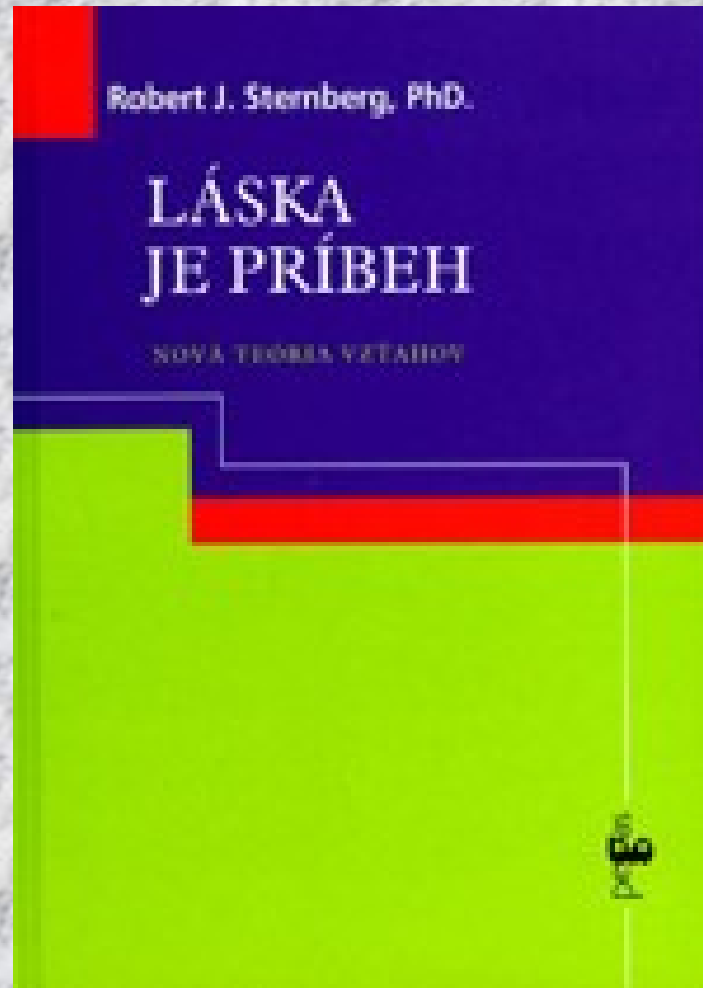
- **Projektivní testy**
  - Verbální, grafické a manipulační
- **Objektivní testy osobnosti**
- **Dotazníky**
- **Posuzovací stupnice**

# Metody psychologického posouzení jedince

- Jaké jsou základní nástroje, které má psycholog k dispozici?
- Připomínky, postřehy, nápady ...

# Martina Verešová

Sternberg, R.: Láska je příběh



# Evropský metakodex etiky

## 4 základní etické principy:

- 1) Respektování osobních práv a důstojnosti jedince
- 2) Způsobilost
- 3) Odpovědnost
- 4) Celistvost

# Ad. 1) Respektování osobních práv a důstojnosti jedince

- Všeobecný respekt
- Zachovávání soukromí a přísné důvěrnosti informací
- Kvalifikovaný souhlas
- Sebeurčení



## **Ad. 2) Způsobilost**

- Etické povědomí (znalost etických principů)
- Hranice způsobilosti (znalost vlastních limitů)
- Hranice postupů (jejich omezení)
- Nepřetržitý (osobní) rozvoj

## **Ad. 3) Odpovědnost**

- Všeobecná odpovědnost – za kvalitu a následky psych. působení
- Podporování vysoké (vědecké) úrovně
- Kontinuita péče – i spolupráce s dalšími profesionály
- Rozšířená odpovědnost (např. učitel)

## **Ad. 4) Celistvost (integrita)**

- Rozpoznání profesních omezení
- Čestnost a přesnost
- Přímočarost a otevřenost
- Střet zájmů a využívání – např. dvojí vztahy
- Jednání kolegů psychologů

# Psychoterapeutické výcviky

## Čtyři základní psychoterapeutické proudy

- 1) psychoanalýza a psychodynamické směry
- 2) behaviorální, kognitivní a KBT směry
- 3) humanistické směry
- 4) systemické, narativní a rodinné směry

# Ad 1) Psychoanalýza a další psychodynamické směry

- přesvědčení o skrytých obsazích naší psychiky – **nevědomí**
- vedení klienta k sebepoznání – zmírnění napětí mezi vnitřním a vnějším světem
- terapie dlouhodobější záležitostí

# Ad 1) Psychoanalýza a další psychodynamické směry

- Tradiční/klasická psychoanalýza – Freud
- Novodobé psychoanalytické proudy – Kohut, Kernberg, Horneyová
- Jungova analytická psychologie
- Další Psychodynamické směry – Adler, Horneyová, Sullivan, Leuner, ...

## **Ad 2) Behaviorální, kognitivní a kognitivně behaviorální směry**

- menší důraz na nevědomí (n. jeho popírání), zacílení na racionální a logickou složku
- vedení klienta k odhalení nefunkčních mechanismů v chování – přeučení, osvojení nových způsobů chování, uvažování atd.
- terapie většinou krátkodobá, zacílená na konkrétní obtíže - direktivita

## **Ad 2) Behaviorální, kognitivní a kognitivně behaviorální směry**

- Behaviorální terapie – Wolpe; nácvikové techniky
- Kognitivní terapie – Ellis, Beck; změna způsobu uvažování – zpochybňování iracionálních přesvědčení
- Kognitivně behaviorální terapie (KBT) – propojení výše uvedených



## Ad 3) Humanistické směry

- Důraz na rozvoj potenciálu každého člověka
- vedení klienta k odhalení nových možností a růstu
- terapie opět spíše dlouhodobější záležitostí, nedirektivní naslouchání
- Přesvědčení o tom, že když člověku necháme prostor, dospěje k těm pro něj nejdůležitějším tématům

# Ad 3) Humanistické směry

- **Logoterapie** – Frankl; smysl existence
- **Existenciální přístup** – základní témata lidské existence
- **Přístup zaměřený na člověka** – Rogers; podporování v sebeaktualizaci, hledání „toho dobrého“ v člověku
- **Gestalt terapie** – snaha o sebepoznání a osobnostní rozvoj (pozor na rozdíl mezi *Gestalt terapií* a *tvarovou /gestalt/ psychologií*)

# Ad 4) Systemické, narativní a rodinné směry

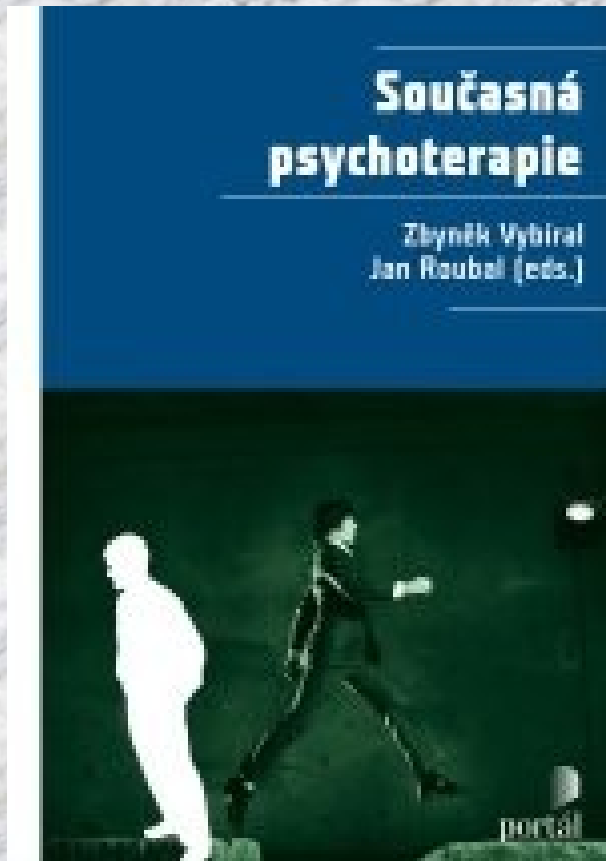
- Snaha vidět potíže jedince ve všech souvislostech – rodina, vnější prostředí
- Problém vzniká v interakcích mezi lidmi – úpravou jejich vzájemné komunikace může dojít ke změně
- terapie spíše krátkodobá, snaha najít konkrétní zákrok, který změní fungování vzájemné provázaných systémů
- Přesvědčení o subjektivním vidění světa, významy

# Ad 4) Systemické, narativní a rodinné směry

- **Rodinné terapie** – Satirová, Bowen, Minuchin; rodina jako systém
- **Paradoxní/strategické terapie** – Haley; předpis symptomu; **Ericksonovská psychoterapie**
- **Systemické přístupy** – konstruktivismus – individuální vidění světa; nabízení nových perspektiv
- **Narativní psychoterapie** – sociální konstrukcionismus; náš pohled na svět ovlivněn tím, do jakých příběhů jej uspořádáme

# Jak vybírat?

**Důkladné seznámení s teorií!!!**



# Jak vybírat?

## Cena

- úvodní pohovor
- kurzovné (navyšování)
- ubytování popř. strava
- individuální terapie
- supervize
- ukončení



# Jak vybírat?

Stádo většinou postupuje rychlostí  
nejpomalejšího kusu ...



# Jak vybírat?

Osobní sympatie





# Jak vybírat?

akreditované vs. neakreditované výcviky

Česká lékařská společnost JEP

Směry akreditované pro zdravotnictví

[www.psychoterapeuti.cz](http://www.psychoterapeuti.cz)

odkaz vzdělávání/instituty