

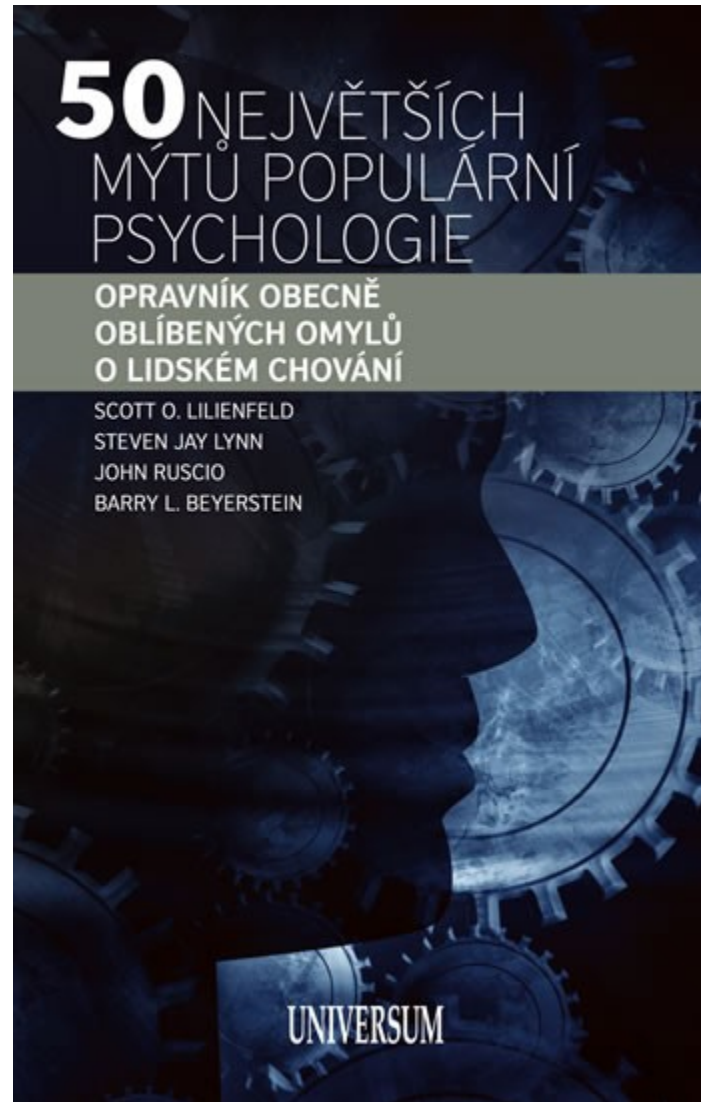


PSA_016 ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

Největší psychologické mýty I

Jiří Čeněk

50 NEJVĚTŠÍCH MÝTŮ POP-PSYCHOLOGIE



PROČ PODLÉHÁME PSYCHOLOGICKÝM MÝTŮM?



POPULÁRNÍ PSYCHOLOGIE





[Horoskop na každý den](#) [Zábavné testy](#) [Recepty na rychlou večeři](#) [Svátky a volno 2014](#)

Žena [Móda a krása](#) [Sex a vztahy](#) [Volný čas](#) [Kariéra](#) [Děti](#) [Zdraví](#) [Bydlení](#) [Recepty](#) [Horoskopy](#)

[Láska](#) [Partnerské problémy](#) [Rodina](#) [Vše o sexu](#) [Wiki](#) [Fotogalerie](#) [Poradna](#) [Dovolená](#) [Komerční články](#) reklama

Co je v kurzu? [Potravinová pyramida](#) [Jak sbalit muže snů](#) [Móda: Tipy pro postavu XL](#)

Přátelství mezi mužem a ženou: Skončí sexem, či láskou?

1.9.2014 [zde](#)



[Poslat](#) [Doporučit](#) [Diskutovat](#)

DOPORUČUJEME [NEJČTENĚJŠÍ](#)

Módní inspirace: Jak nosit květinové vzory?

Krémy na bolavé klouby nesmí na slunce. Hrozí poškození

Nejkrásnější letní účesy pro dlouhé vlasy

Módní hříchy mužů v létě: Špatné plavky a odhalená hrud'

reklama

Nechte své úspory růst u odborníků

Založte si ING Konto hned teď.



POPULÁRNÍ PSYCHOLOGIE

- Značné množství dezinformací
- Nelze rozlišit fakta a pověry
- **Psychologická mytologie**
 - Falešné domněnky
 - Moderní legendy
 - Babská pověry



Sex před webkamerou nám zachránil manželství!

Skutečné důvody, proč se muži rozvádějí

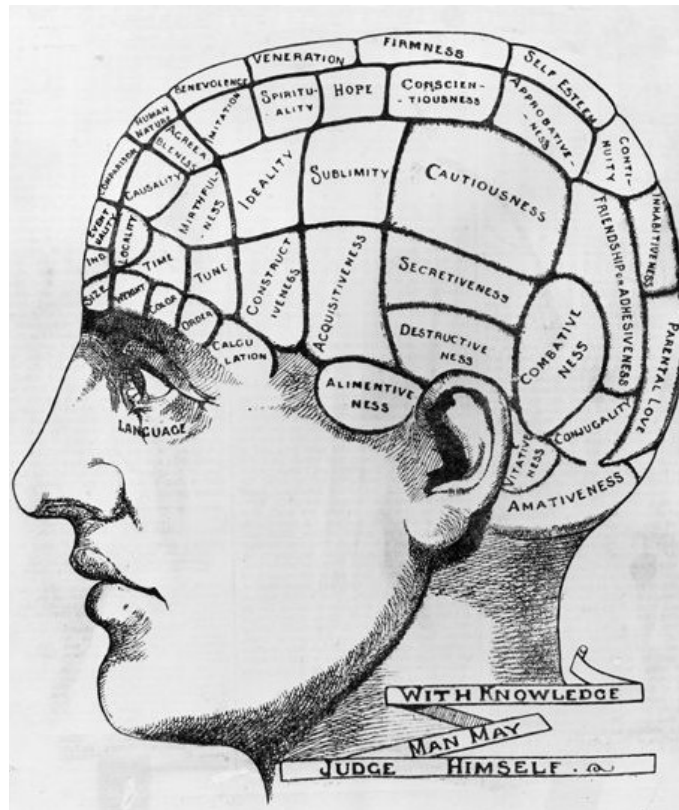
6 věcí, které bychom neměly mužům nikdy vyčítat

Vypije láhev vína denně. Je moje žena alkoholička?



POPULÁRNÍ PSYCHOLOGIE

- Mylným psychologickým tvrzením můžeme podlehnout všichni, pokud nejsme vyzbrojeni **FAKTY!**
- Příklad z minulosti: Frenologie



AMATÉRSKÁ PSYCHOLOGIE

- G. Kelly (1955): Všichni jsme amatérští psychologové
 - Neustále se snažíme pochopit motivy lidí okolo nás
 - Vytváříme si hypotézy, ty jsou založeny pouze na **intuici** (zdravém rozumu) ne na **vědeckém poznání**



JAK NEPODLÉHAT MÝTŮM?

- Méně se řídit intuicí a zdravým rozumem
- Více spoléhat na fakta, kriticky myslet
- Příklady, kdy zdravý rozum selhává:



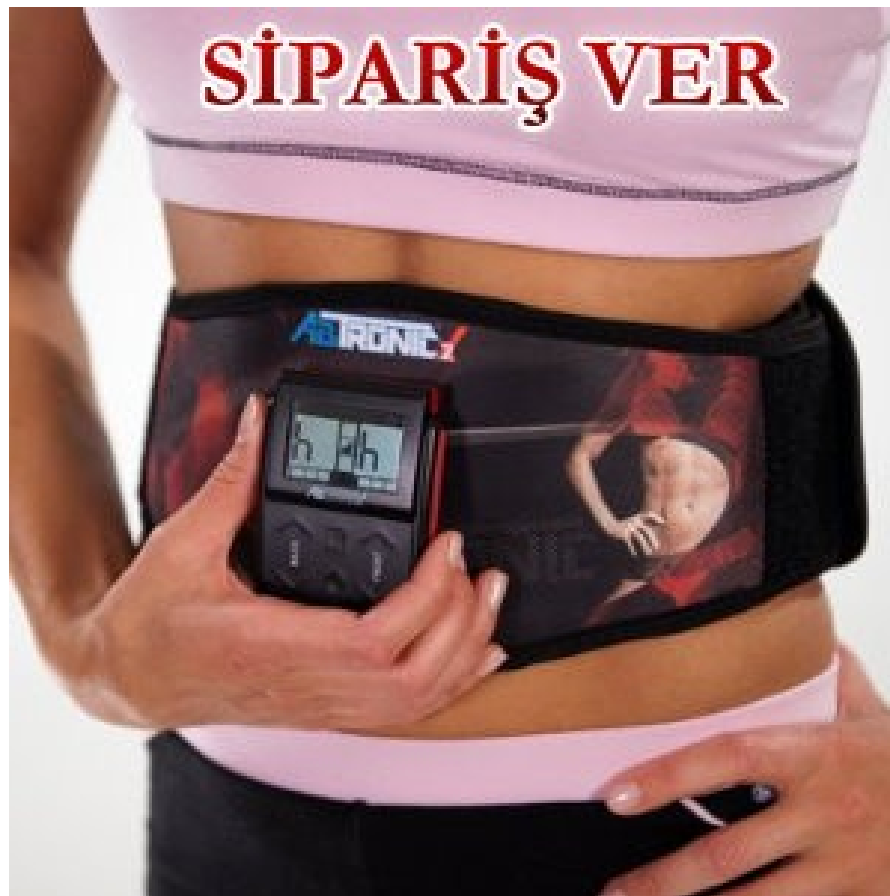
ZDROJE PSYCHOLOGICKÝCH MÝTŮ

1. Záměna běžnosti tvrzení za jeho správnost
 - „100x opakovaná lež se stává pravdou“



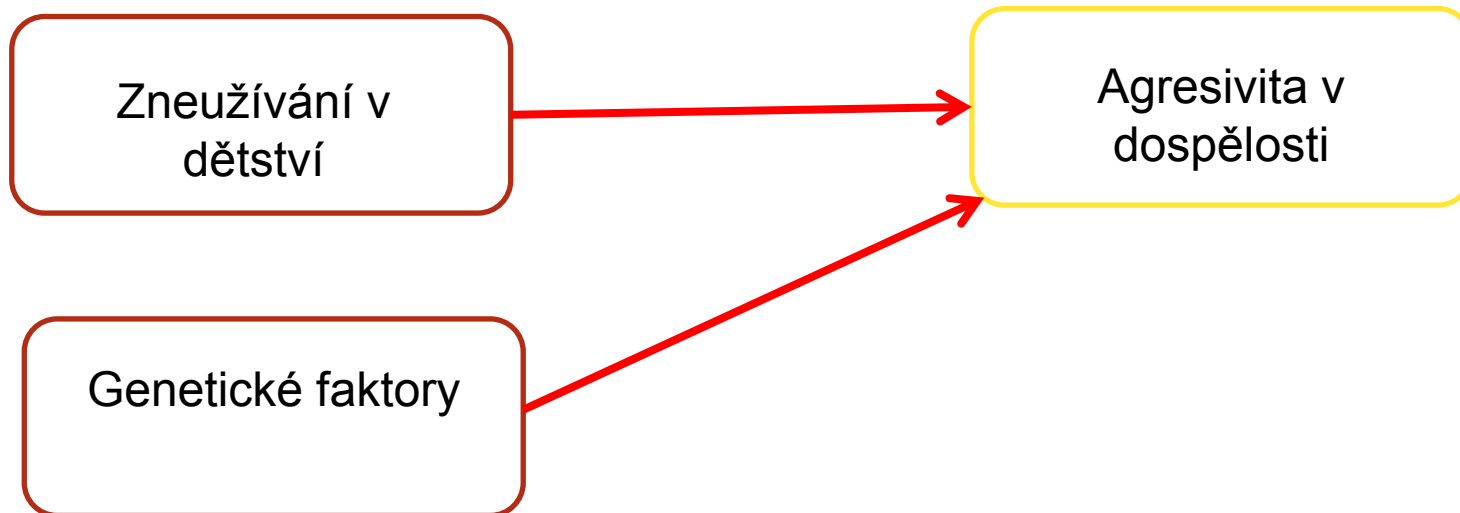
ZDROJE PSYCHOLOGICKÝCH MÝTŮ

2. Touha po jednoduchých odpovědích a řešeních na komplikované problémy



ZDROJE PSYCHOLOGICKÝCH MÝTŮ

3. Iluzorní korelace: 2 nesouvisející události spolu zdánlivě souvisejí
4. Vyvození příčiny z korelace (problém 3. proměnné – ne nutně přímý kauzální vztah)



ZDROJE PSYCHOLOGICKÝCH MÝTŮ

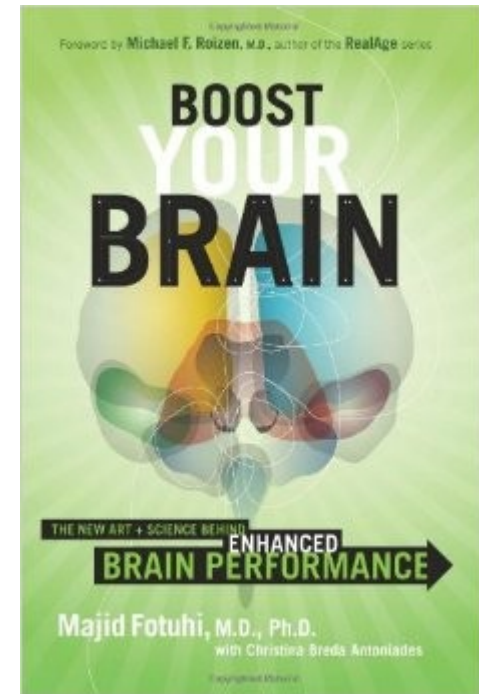
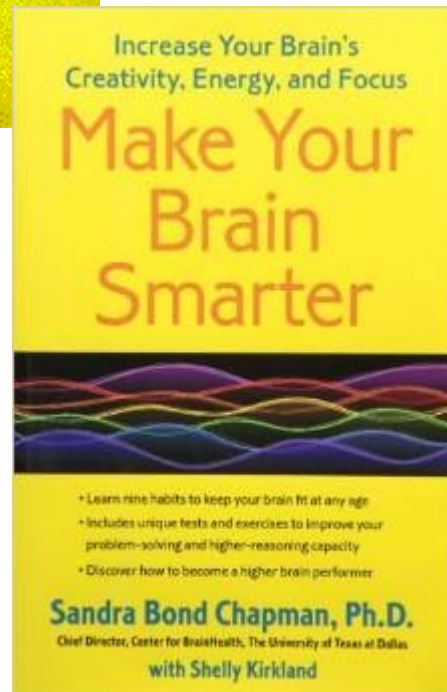
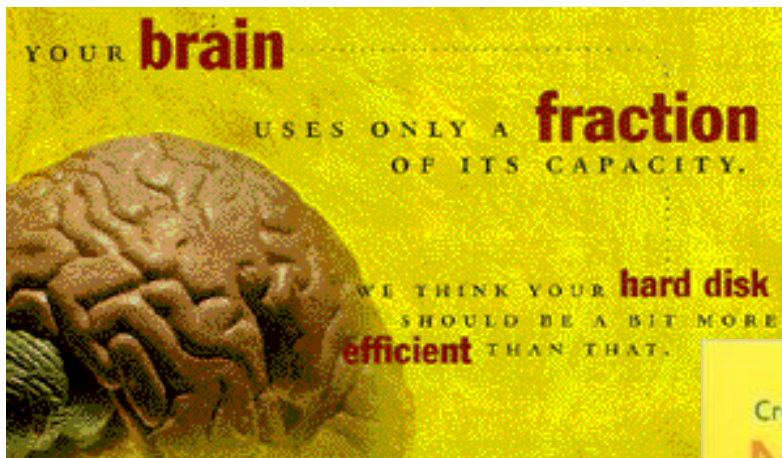
5. Zavádějící zobrazení v médiích



VYBRANÉ PSYCHOLOGICKÉ MÝTY

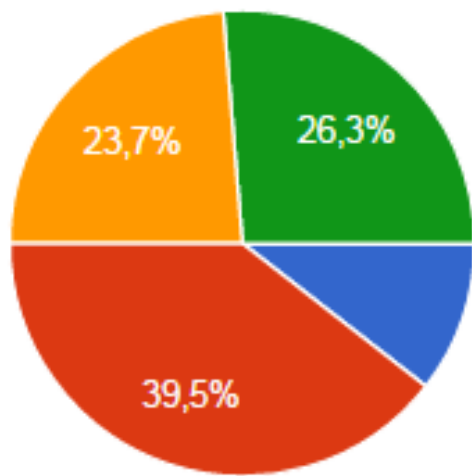


VĚTŠINA LIDÍ VYUŽÍVÁ POUZE 10 % KAPACITY MOZKU



VĚTŠINA LIDÍ VYUŽÍVÁ POUZE 10 % KAPACITY MOZKU

Většina lidí používá pouze 10% kapacity svého mozku.



| | | |
|-------------------|-----------|--------|
| Zcela souhlasím | 4 | 10.5 % |
| Spíše souhlasím | 15 | 39.5 % |
| Spíše nesouhlasím | 9 | 23.7 % |
| Zcela nesouhlasím | 10 | 26.3 % |

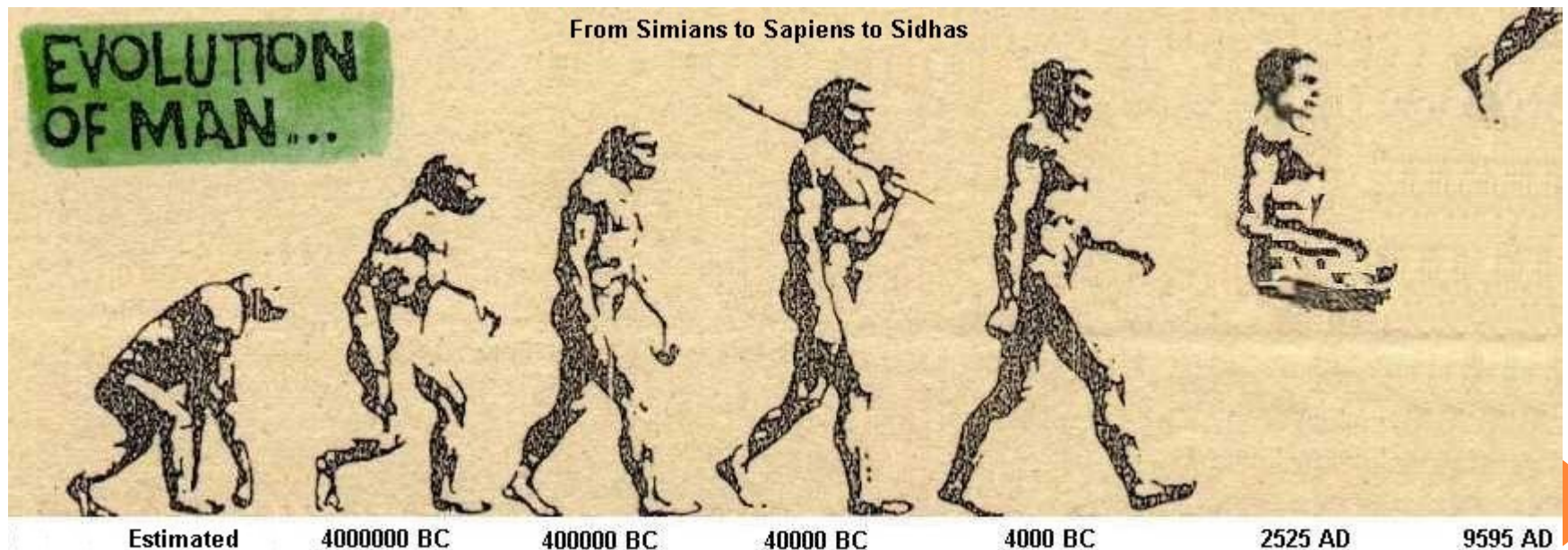
- Jaké argumenty bychom mohli uvést proti tomuto tvrzení?



ARGUMENTY PROTI

○ Evoluční hledisko:

- Váha 2-3 % celkové hmotnosti, spotřeba 20 % kyslíku
- Dopustila by evoluce takové plýtvání zdroji?
- Nebylo by jakékoliv zvýšení kapacity využito existujícími systémy ke zvýšení šancí daného jedince v procesu přirozeného výběru?



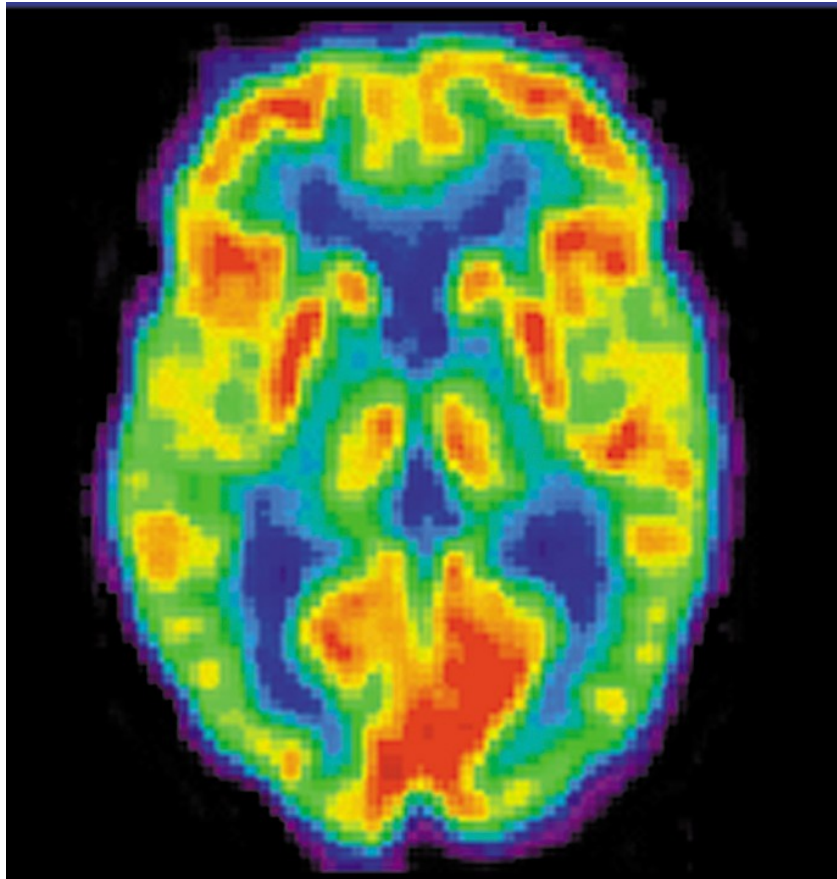
ARGUMENTY PROTI

- Poznatky klinické neurologie a neuropsychologie
 - Poškození daleko menší části mozku než 10 % má fatální důsledky.
 - Elektromagnetická stimulace mozku: v mozku nejsou žádné klidné oblasti (stimulaci neprovází vjemy, city, pohyby)



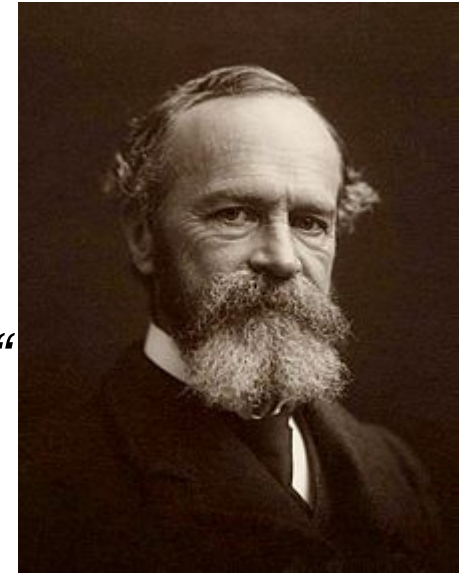
ARGUMENTY PROTI

- PET, fMRI, EEG, fNIRS
- I jednoduché úkony vyžadují zapojení oblastí rozmístěných napříč celým mozkem



JAK MÝTUS O 10 % VZNIKL?

- William James: „*Pochybují, že by průměrný člověk dokázal využít více jak 10 % svého **intelektového potenciálu.***“
- Postupná transformace výroku na 10 % mozkové kapacity/10 % mozku:
- D. Carnegie (1936): *Jak získávat přátele a působit na lidi?*

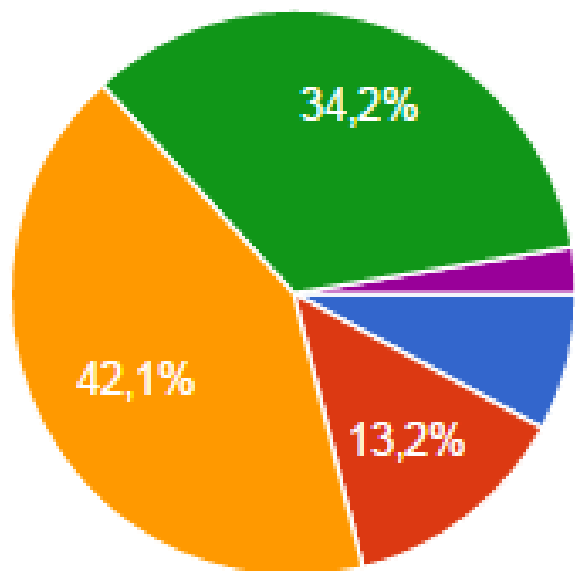


MÝTY O PAMĚTI



PAMĚŤ JAKO KAMERA

Lidská paměť funguje jako video kamera, která přesně zaznamenává události, které vidíme a slyšíme, takže si je můžeme později "prohlédnout".



| | | |
|-------------------|-----------|--------|
| Zcela souhlasím | 3 | 7.9 % |
| Spíše souhlasím | 5 | 13.2 % |
| Spíše nesouhlasím | 16 | 42.1 % |
| Zcela nesouhlasím | 13 | 34.2 % |
| Nevím | 1 | 2.6 % |

- Alvarez, Brown (2002): 36 %
- Lenz, Ek, Mills (2009): 27 % USA, studenti



PAMĚŤ JAKO KAMERA

Zdroje:

- S. Freud:
- Zapomenuté, často traumatické zážitky leží v nevědomí bez ohledu na čas a vliv jiných vzpomínek.




PAMĚŤ JAKO KAMERA

Extremně emocionální a význačné zážitky

- = „záblesky“, časem též blednou a jsou náchylné ke zkreslení (např.: Neisser, Hyman, 1999)
- 1 den, 2,5 roku později
- Vysoká míra jistoty o přesnosti (nízká korelace přesnosti a přesvědčení o přesnosti)



PAMĚŤ JAKO KAMERA

- Popis 1. *“I was in my religion class and some people walked in and started talking about [it]. I didn’t know any details except that it had exploded and the schoolteacher’s students had all been watching which I thought was so sad. Then after class I went to my room and watched the TV program talking about it and I got all the details from that.”*
 - Popis 2. *“When I first heard about the explosion I was sitting in my freshman dorm room with my roommate and we were watching TV. It came on a news flash and we were both totally shocked. I was really upset and I went upstairs to talk to a friend of mine and then I called my parents.”*
- 

PROBLÉM V PŘÍPADĚ OČITÉHO SVĚDECTVÍ



© CL/TALKLEFT.com



FÁZE, VE KTERÝCH DOCHÁZÍ KE ZKRESLENÍ:

1. Percepce a zaměření pozornosti
 - Change blindness – selektivní role pozornosti
 - https://www.youtube.com/watch?v=BZ0I9s8_Hmk
2. Kódování do paměti
3. Uchování v paměti – zapomínání
4. Vybavení – tendence dokreslovat
 - Proměnné: čas a délka trvání události, pohlaví, věk, inteligence, „paměť na obličeje“, emoce, osobnostní proměnné, etc...



PŘÍČINY ZKRESLENÍ:

Povaha paměti:

- NE reproduktivní – nekopíruje to, co jsme prožili
- ALE rekonstrukční – přesné vzpomínky + přesvědčení, potřeby, emoce

Schématicnost:

- Schéma = mentální model/organizovaná struktura poznatků uchovaných v paměti
- Příklad: Návštěva zubaře
- Ovlivňují vnímání nových a minulých zážitků – minulost by měla splňovat naše schématická očekávání



VYTVÁŘENÍ FALEŠNÝCH VZPOMÍNEK

- Loftus (1993): **Ztracen v nákupním centru**
- https://www.youtube.com/watch?v=PQr_IJvYzbA



- Chris měl uvést vše, co si pamatuje:
 1. Málo informací
 2. Rekonstrukce podrobné vzpomínky
- Podobné experimenty: napadení zvířetem, úraz, lékařský zákrok, šikana v dětství,...



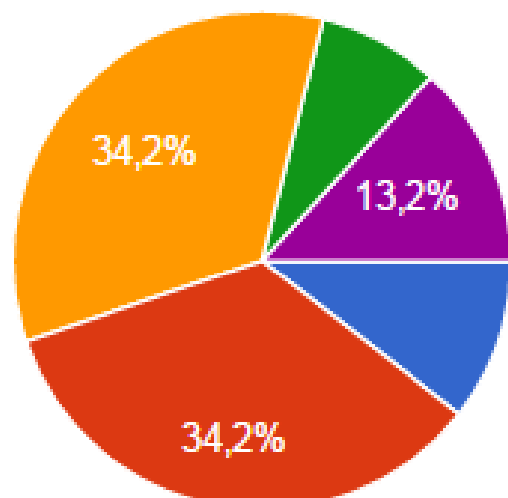
THE HUMAN CAMERA – STEPHEN WILTSHIRE

- <https://www.youtube.com/watch?v=a8YXZTIwTAU>



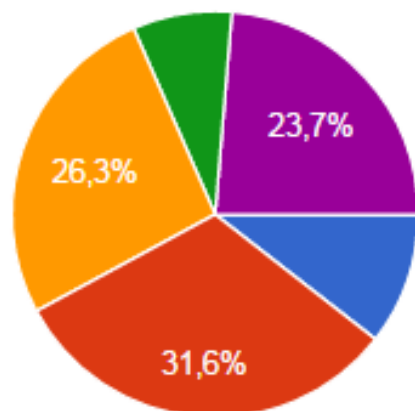
HYPNÓZA A PAMĚŤ

Hypnóza je užitečná v tom, že pomáhá svědkům přesně si vybavit detaily trestných činů.



| | | |
|-------------------|-----------|--------|
| Zcela souhlasím | 4 | 10.5 % |
| Spíše souhlasím | 13 | 34.2 % |
| Spíše nesouhlasím | 13 | 34.2 % |
| Zcela nesouhlasím | 3 | 7.9 % |
| Nevím | 5 | 13.2 % |

Hypnóza zvyšuje přesnost našich vzpomínek



| | | |
|-------------------|-----------|--------|
| Zcela souhlasím | 4 | 10.5 % |
| Spíše souhlasím | 12 | 31.6 % |
| Spíše nesouhlasím | 10 | 26.3 % |
| Zcela nesouhlasím | 3 | 7.9 % |
| Nevím | 9 | 23.7 % |



HYPNÓZA A PAMĚŤ

- USA: 70 % studentů (Tailor, Kowalski, 2003)
- 84 % psychologů (Loftus & Loftus, 1980)
- 75 % (Yapko, 1994)
- 20-34 % psychoterapeutů hypnózu využívá k vybavení si vzpomínek na sex.zneužívání



VLIV POP-KULTURY

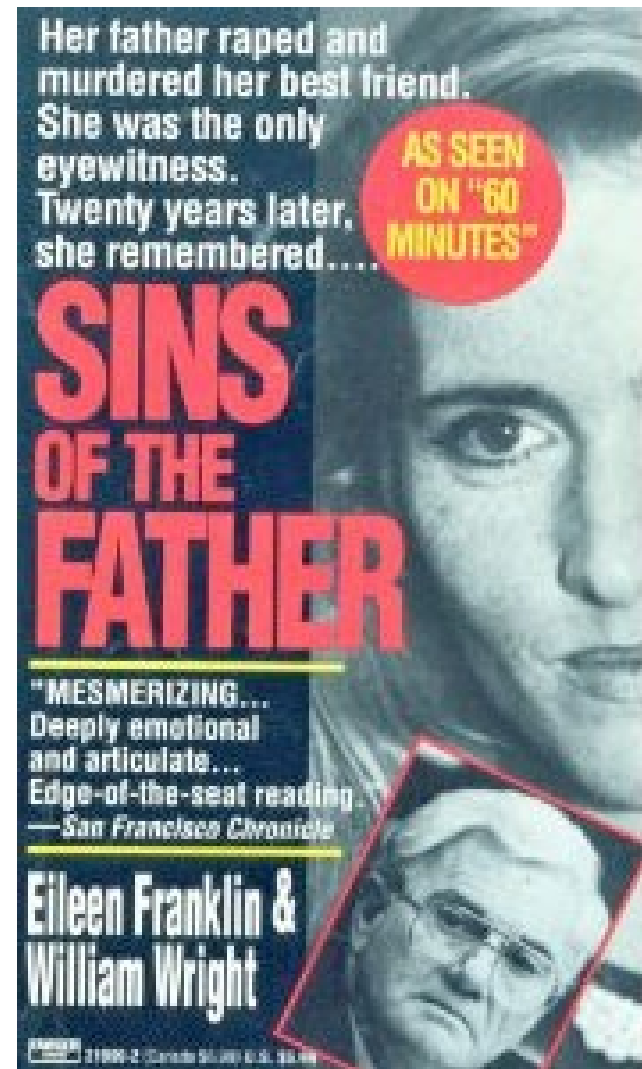
- Svědci si vybavují podrobnosti zločinů a dávno zapomenuté události z dětství



HYPNÓZA A PAMĚŤ

Evidence proti:

- Např.: **Lid proti G. Franklinovi**
- 1990 odsouzen za vraždu S. Nasonové z roku 1969
- Usvědčen na základě vzpomínek své dcera Eileen
- Vzpomínky vybaveny během terapie pomocí hypnózy
- 1996 zproštěn všech obvinění



HYPNÓZA A PAMĚŤ

- Hypnóza pomáhá utvářet falešné vzpomínky,
- Vzpomínky zkresluje (Lynn et al, 2001)
- Hypnóza zvyšuje nepodloženou důvěru ve vzpomínky (Green, Lynn)

- Většina států v USA může vyloučit svědectví svědků, kteří byli zhypnotizováni



HYPNOTICKÁ REGRESE



HYPNOTICKÁ REGRESE

- <https://www.youtube.com/watch?v=JVPx-ZE9jXU>
- Steve G. Jones - hypnoterapeut



HYPNOTICKÁ REGRESE

Regrese do dětství, před porod:

- Imitace dětského chování na základě předpokladů, které máme o daném období
- **Argumenty proti:**
 - Vzorce chování neodpovídají vývojovým obdobím
 - Jiná slovní zásoba
 - Kognitivní funkce
 - EEG



HYPNOTICKÁ REGRESE

Regrese do minulých životů:

- Snaha odhalit příčinu dnešních těžkostí v minulých životech

○ Argumenty proti:

- Výtvary fantazie a představ
- Na základě toho, co o daném období vědí
- Př.: Císař Julius Caesar, 50 PřNL
- X V té době se nedělilo na NL/PNL
- X Caesar nebyl císař ale doživotní diktátor



KDE HYPNÓZA FUNGUJE?

- Léčba bolesti
- Odvykání kouření
- Doplněk KBT (úzkost, obezita, fobie)



DALŠÍ MATERIÁLY

Svědectví

<http://www.tedxsafor.com/the-inaccuracies-of-eyewitness-testimony>

<http://www.tedxsafor.com/the-inaccuracies-of-eyewitness-testimony-part-2-memory>

<http://www.tedxsafor.com/the-inaccuracies-of-eyewitness-testimony-part-3>

Hypnóza

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUPHV-LiJQs>

