

Základy psychologie – 1. část

Bohumíra Lazarová

lazarova@phil.muni.cz

Tereza Hrušková

<431334@mail.muni.cz>

Podmínky

- **Obecná + vývojová psy** (okrajově psy osobnosti a psychopatologie)
- **Materiály + Literatura (základ)**

Alena Plháková: UČEBNICE OBECNÉ PSYCHOLOGIE. Academia
(Atkinson, Nakonečný, Čáp+Mareš, Blatný, Smékal, Sternberg, ...)

Marie Vágnerová: VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE. 2. díly. Portál
(Říčan, Krejčířová, Kern, Piaget, Hamilton, ...)
- **Ukončení ZK – písemný test**

Rozvrh semestru 2019 (změny jsou možné)

17.9.	Laz	Úvod
24.9.	Laz	Hlavní pojmy - kognice
1.10.	Laz	Psy osobnosti - základ
8.10.	Laz	Vývojová psychologie - teorie
15.10.	HR	Kognitivní psychologie – paměť, myšlení, imaginace
22.10.	HR	Kognitivní psychologie – emoce, motivace, vůle
29.10.	Laz	Vývojová psychologie - prenatální až předškolní věk
5.11.	Laz	Vývojová psychologie – školní věk a adolescence
12.11.	HR	Stres a psychologie zdraví, psychohygiena
19.11.	HR	Intelektové schopnosti
26.11.	HR	Základy psychopatologie
3.12.	Laz	Vývojová psychologie - dospělost
10.12.	Laz	Vývojová psychologie - stáří
17.12.	Laz	Předtermín???? ZK

Co je psychologie

- Předmětem psychologie jako vědy je ...
- Kdy vznikla psychologie jako věda?
- Kdo je považován za zakladatele psychologie?
- Jaký je rozdíl mezi duchovnědným a přírodovědným pojetím psychologie?

Předmět psychologie

- **Vědomí, zkušenost** (Wilhelm Wundt). Jde o stav mysli, v němž si subjekt uvědomuje okolní svět a sebe sama nebo stav svého zážitku k jeho psychologické příčině.
- **Předvědomí, nevědomí** (např. psychoanalýza – Sigmund Freud). Vědomí nepokrývá celou psychickou činnost člověka. Existuje i neuvědomělý cit; člověk neví, proč něco prožívá nebo činí. Obsah nevědomí tvoří neverbalizované zkušenosti z období dětství.
- **Prožívání**. Pojem prožívání je v užším smyslu v podstatě totožný s pojmem vědomí. Obsahy prožívání jsou poznávání, cítění a snahy, vystupují jako komplexní zážitky. Základním nástrojem jejich poznání je introspekce, která byla zpochybňovaná jako nevědecká.
- **Mysl, myšlení**. Mysl a vědomí je v podstatě totéž, i když myšlení je užším pojmem; vědomí je totiž souhrnem mentálních procesů vystupujících v daný okamžik.
- **Chování** (např. behaviorismus – James Watson). Požadavek objektivní psychologie, psychologie vystupuje jako věda o reflexech, odezvách chování, předmětem psychologie má být jen to, co je objektivně pozorovatelné.
- **Psychika** (psychické stavy a procesy), o chování a prožívání

Plháková: *Psychologie je věda, která studuje lidské chování, mentální procesy a tělesné dění, včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí. Aplikované psychologické obory se pokoušejí využít nashromážděné poznatky při řešení praktických problémů téměř ve všech oblastech společenského života.*

Zakladatel psychologie Wilhelm Wundt (1832-1920),

Nepředpověditelnost chování?

- Psychika = dynamický nelineární systém
- Stabilní stavy = atraktory (k těm organismus směřuje), fázové přechody vytvářejí chaos
- Jiné počáteční hodnoty mohou vést k velmi rozdílným stavům (jako u počasí), není možné vše „měřit“ (Gleick, 1996).

Spor o psychologii

Duchovědná psychologie (Wilhelm Dilthey 1833-1911). Každý fakt má řadu významů, kterým je třeba porozumět.

Psychologie by neměla usilovat o kauzální vysvětlení duševních jevů, ale spíše se snažit pochopit jejich význam v určitém kulturním kontextu

Přírodovědné pojetí psychologie – založené na faktech, na pozorovatelném. **Biologická psychologie** – neuropsychologie (výzkum mozku – Roger Sperry) a evoluční psychologie (zkoumání genetického základu a instinktů – Ch. Darwin, W. James).

Evoluční vývoj – inspirace pro ontogenetickou psychologii?

Ch. Darwin (1859): evoluční vývoj je organizován podle dvou základních kritérií:

- přežití
- reprodukce

Ti, kteří přežívají a prosperují (ti schopnější), předávají svým potomkům genetickou informaci. Přírodní výběr - I ve společnosti lépe adaptovaní jedinci vítězí, hůře adaptovaní mají být ponecháni svému osudu? Lidská solidarita dopady přírodního výběru do značné míry omezuje (bezdomovci, nemocní...).

Darwinova teorie - impuls pro evoluční biology. Teorie vývoje zvířat, ale i implikace pro vývoj člověka:

- **etologie** (Lorenz, 1935, 1963). Paralely mezi chováním zvířat a lidí.
- **sociobiologie** - Ve větší míře přikládá váhu genetickým faktorům pro organizaci skupinového a sociálního chování (žití v párech, předávání informace...). Nezabývají se přímo vývojem mentálních procesů.

Balancování mezi egoistickou a altruistickou motivací (podmínky pro vlastní přežití vs. přežití rodu). Jak zásadní je to pro lidské prožívání a chování?

Behaviorismus

- USA, John B. Watson (1878-1958)
- Experimenty.
- Chování, zvyky, učení
- Později: Sociálně-kognitivní teorie učení - Albert Bandura (učení je aktivní, člověk není jen produktem vnějších vlivů)

Psychodynamické směry

- Psychoanalýza (S. Freud), individuální psy (A. Adler), analytická ψ (C.G.Jung), K. Horneyová, E. Fromm...
- Práce s nevědomím, determinace chování nevědomými motivy (sexuální a agresivní u Freuda), společnost se pokouší je potlačovat – posun do nevědomí a projeví se ve snech, chybách..., základ psychoterapie
- Později: odklon od pudovosti, determinace interpersonálními vztahy v dětství (E. Erikson)

Stádia vývoje dle Freuda a Eriksona?

Orální, anální, falické, latentní, genitální

8 věků – psychosociální krize – jaké?

Období psychosociálního vývoje (Erikson)

- | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1. První rok života | důvěra x nedůvěra | důvěra a optimismus |
| 2. Druhý rok | autonomie x pochybnost | pocit sebekontroly a dostatečnost |
| 3. Třetí až pátý rok | iniciativa x vina | účelnost a zaměření, vlastní aktivita |
| 4. Šestý rok až puberta | píle x méněcennost | zdatnost v ... dovednostech |
| 5. Adolescence | identita x zmatek | celistvá představa o sobě |
| 6. Mladší dospělost | intimita x izolace | schopnost mít závazky, trvalé vztahy |
| 7. Střední dospělost | generativa x stagnace | zájem o rodinu, péče o společnost |
| 8. Pozdní věk | integrita x zoufalství | pocit naplnění, smíření se smrtí |

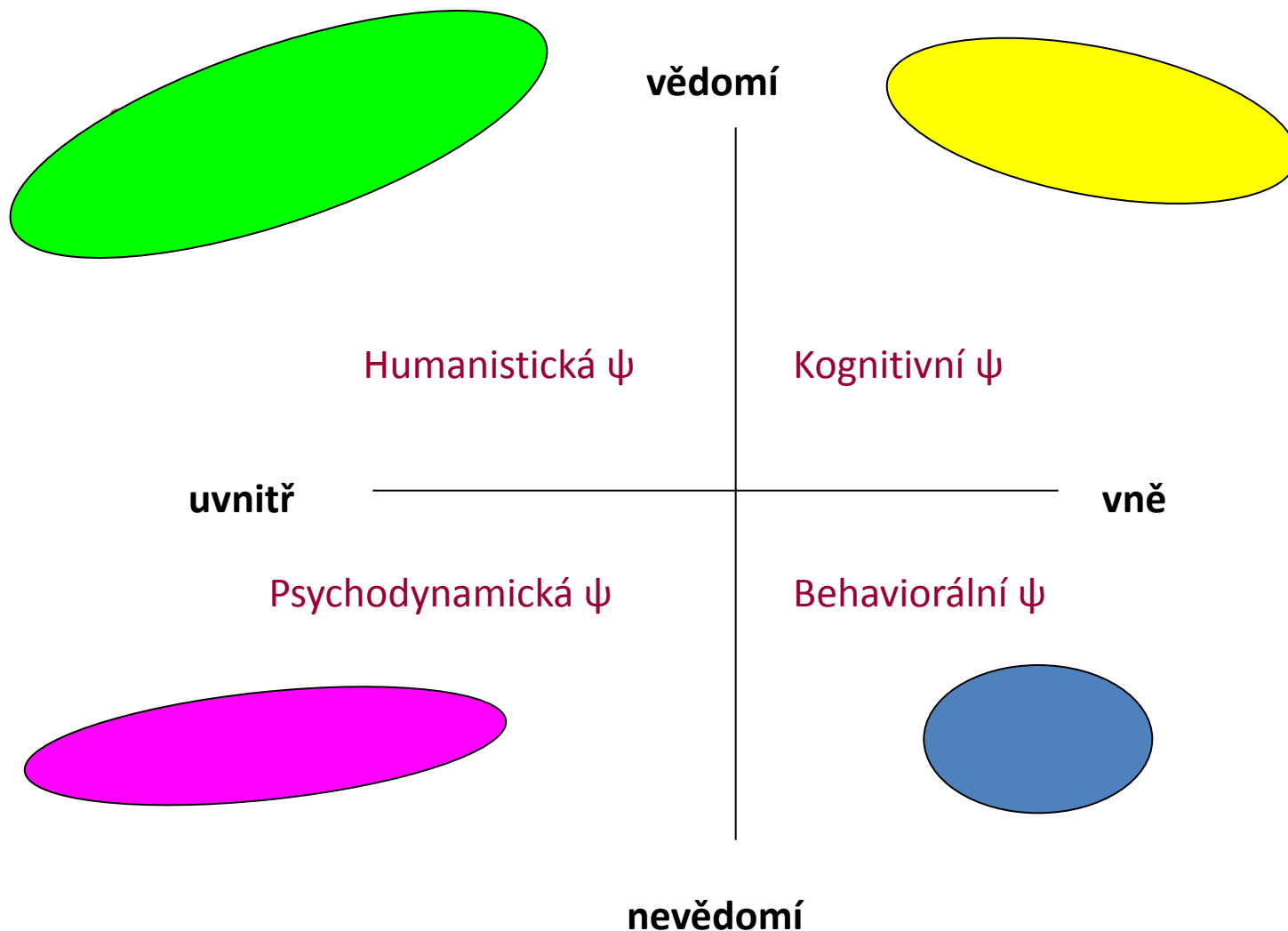
Fenomenologická – humanistická psychologie

- filozoficky a humanisticky orientovaný směr psychologie 20. století, který se zabývá problematikou lidského bytí a jeho smyslu
- ...zdůrazňuje specificky lidské vlastnosti a motivy, předpokládá u člověka schopnost svobodné volby (ne-determinismus), odpovědnost
- Soren Kierkegaard, Edmund Husserl, Martin Heidegger, C. R. Rogers (USA)

Kognitivní psychologie

- 50. léta USA, Evropa, studium poznávacích procesů, zpracování informací, mentální obrazy světa
- Jean Piaget - teorie kognitivního vývoje, George Miller (paměť), Herbert Simon (řešení problémů pomocí počítačových simulací), Ulric Neisser
- chtějí-li psychologové pochopit chování, musí zkoumat vnitřní mentální události

Profesionální postupy v poradenství, psychologické směry a školy



Jean Piaget

Teorie kognitivního vývoje

Jean Piaget (1896 – 1980) švýcarský filozof, přírodní vědec a vývojový psycholog, genetická epistemologie, strukturalismus (konstruktivismus)

- *Sensomotorické stádium*: od narození do 2 let života (děti poznávají svět pomocí pohybů a smyslů a získávají vědomí stálosti objektů)
- *Předoperační stádium*: od 2 do 7 let (používání jazyka, egocentrické myšlení)
- *Stadium konkrétních operací*: od 7 do 12 let (dokáže logicky přemýšlet o konkrétních událostech, pochopení stálosti počtu, množství a hmotnosti)
- *Stadium formálních operací*: 12 let a více (dokáže logicky myslet o abstraktních pojmech).



Co je „eklektické pojetí?

Na jaké disciplíny (obory) se dělí psychologie?

- **Základní/teoretické:** biologická, experimentální, osobnosti, sociální, ekologická, vývojová,
- **Aplikované/praktické:** klinická, zdraví, poradenská, školní, pedagogická, sportu, forenzní...
- **Speciální:** psycholingvistika, psychometrie, metodologie, psychodiagnostika....

Etické otázky psychologie

- Co je **APA**? EFP(P)A? UPA v ČR
- **Etické standardy** – principy: respekt k *osobním právům a důstojnosti*, *způsobilost*, *odpovědnost*, *osobní bezúhonnost*
- Psychodiagnostika – využití
- Psychoterapie (citová závislost – zneužívání klientů)
- Výzkumy a experimenty

Metody psychologie psychodiagnostika (M. Svoboda)

- Psychometrické
- Klinické
- Projektivní techniky a metody
- Nové konstrukce, počítačové testy. Nové etické otázky

Přehled psychických jevů

- **Psychické procesy (poznávací, paměti, motivační)**
- **Psychické stavy (pozornost, citové)**
- **Psychické předpoklady (vědomosti, dovednosti, návyky, zájmy, postoje)**
- **Psychické vlastnosti (osobnosti) (schopnosti, temperament, charakter)**

Základní pojmy – kognitivní procesy

- **Vědomí - bdělost /vigilance** – schopnost uvědomování si, lucidita – jasnost, základ pro sebereflexi
- Důležitý základ psychologie jako vědy – **zkoumání vědomí** (Wundt), odmítáno behavioristy
- Návrat v pol. 20. století Rogers (humanistická) a Sternberg (kognitivní psychologie – zprac. informací, vztah mozku a mysli)
- **Jaké jsou stavy změněného vědomí?**

Spánek – somnolence (snížení lucidity), hypnóza, narkóza, bezvědomí – koma, vegetativní stav (bdělost, ale problém s uvědomováním...)

- **Funkce vědomí pro přizpůsobení:** *monitoring* (sledování) a *controlling* (ovládání) (Kihlstrom, 1984)
- **Reflexní a reflektivní chování**
- Freudovo pojetí – dynamické vztahy mezi vědomím a nevědomím **nevědomí, předvědomí, vědomí**
- *Nevědomí - souhrn psychických obsahů a procesů, které probíhají mimo vědomí, ale přesto mohou ovlivňovat chování a prožívání.*

Základní pojmy – kognitivní

- **Pozornost** - mentální proces, jehož *funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením (W. James, F. Koukolík)*
selektivita – výběrovost
- Podmínka: vědomí, bdělost,
- **Orientační reflex** (Pavlov - vrozený), neurofyzilogicky: retikulárně aktivační systém (RAS: MK-thalamus-KO) = systém nervových vláken řídí aktivaci (aktivita-útlum)
- **Zaměření pozornosti**, determinace pozornosti vnitřní a vnější,
- **Druhy**: bezděčná, záměrná (řízené a bezděčné zpracování informací)

Jaké jsou vlastnosti pozornosti?

- **Selektivita**, koncentrace, fluktuace/oscilace – stálost (0,1-5s), **distribuce** (rozdělování-součinnost), kapacita (4-5 objektů za 0,2s, nebo cca 7 v krátkodobé paměti), intenzita, atd. **(zkusit si)**
- **Poruchy** – *aprosexie*, roztržitost, těkavost (ADHD), zúžená pozornost, aktivace nevhodného systému (automatismy – „naučené cesty“)

Základní pojmy – kognitivní/senzorické

- **Čití** nejelementárnější forma uvědomování, odráží jednotlivé vlastnosti předmětů, *nadprahové a podprahové* (absolutní práh), *Čití je proces získávání „syrových“ informací...*
E. Weber (1795-1878) a G. Fechner (1801-1887)
- Nestabilita prahů (očekávání, cvik, klid...)

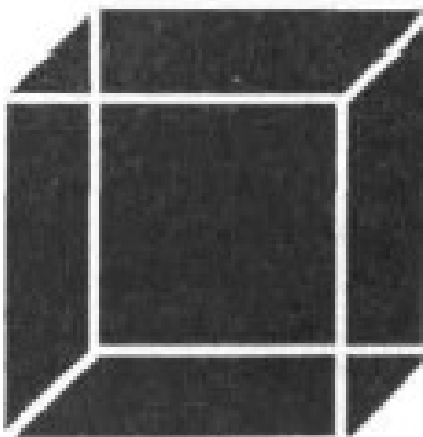
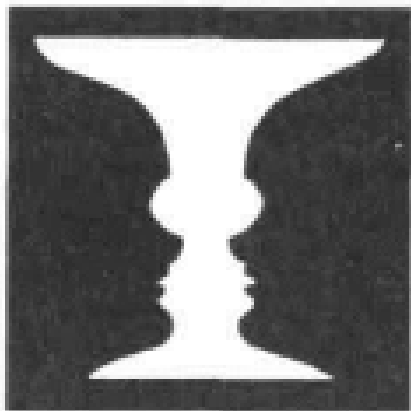
Základní pojmy - kognitivní

- **Vnímání (percepce)** - integrace počitků, subjektivní odrážení reality ve vědomí (nezávislost na zkušenosti?) – (1) *přímá percepce*
- Ale i: (2) rozpoznání a označení pojmem a *zařazení do kontextu vlastní zkušenosti* ??? (apercepce), konstruktivistické hledisko
- Pravidelná stimulace a manipulace (u kojenců)
- Organizace percepčního pole) Zákony: **centrace** (= soustředění na jednu část vjemového pole, figura a pozadí, zákon pregnantnosti (např. při nízké kvalitě), zákon podobnosti (sloupce nebo řady?) (**viz dále**)
- Vliv kontextu na percepci (poznáte člověka, pokud do kontextu patří...), percepční hypotézy (očekávání), perspektiva (mění se velikost – víte, že menší strom je v pozadí)....
- Iluze
- Podprahové vnímání (rychlý proklik)
- Individuální charakter vnímání, individuální preference

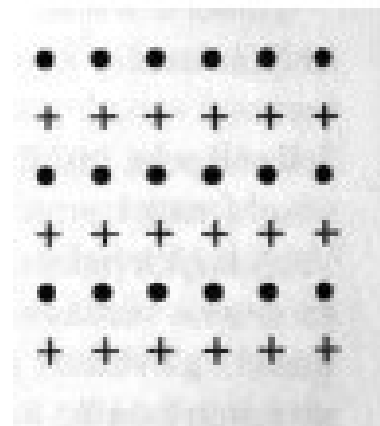
A B C
12 B 14

Vliv kontextu

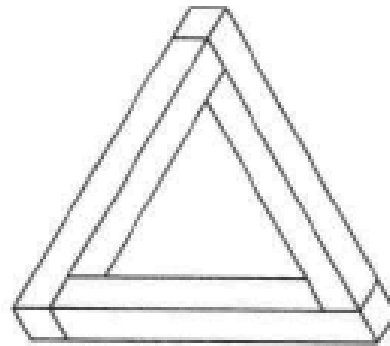
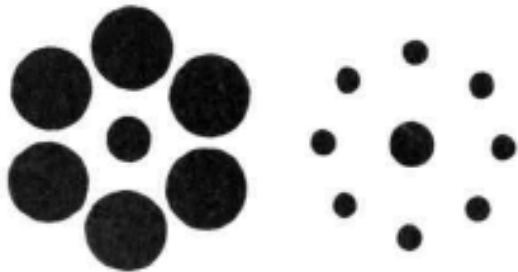
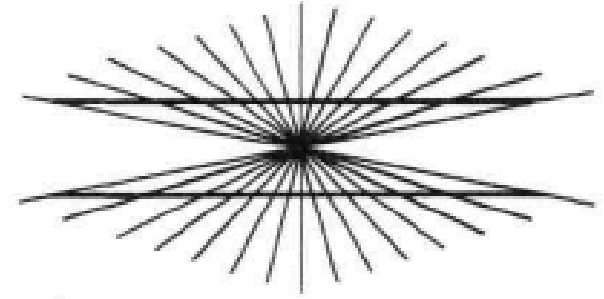
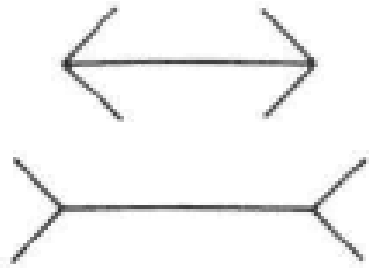
Figura a pozadí



Vliv podobnosti



Iluze



Paměť

- **Paměť** - schopnost uchovat informace, dočasné spoje
- Existence paměti je základním předpokladem schopnosti učit se
- Fáze paměti: **vstípení** - **retence** - **reprodukce** (znovupoznání a vybavování)
- Druhy: dle materiálu (deklarativní – fakta, nedeklarativní/procedurální – dovednosti...),
- Druhy: dle způsobu zapamatování (mechanická, logická, citová, pohybová, ...)
- Druhy: dle řízení (bezděčná, úmyslná)
- Druhy: ultrakrátká, krátkodobá, dlouhodobá

Kapacita krátkodobé / operační paměti je 5-7 prvků,

ultrakrátká (senzorická – ikonická, echoická) paměť a *dlouhodobá* (vliv zpevnění, opakování, situace, motivace...)

Deklarativní - explicitní (přesně – Jak se řekne anglicky...), epizodická – dětství, záblesky...,
sémantická – slovní)

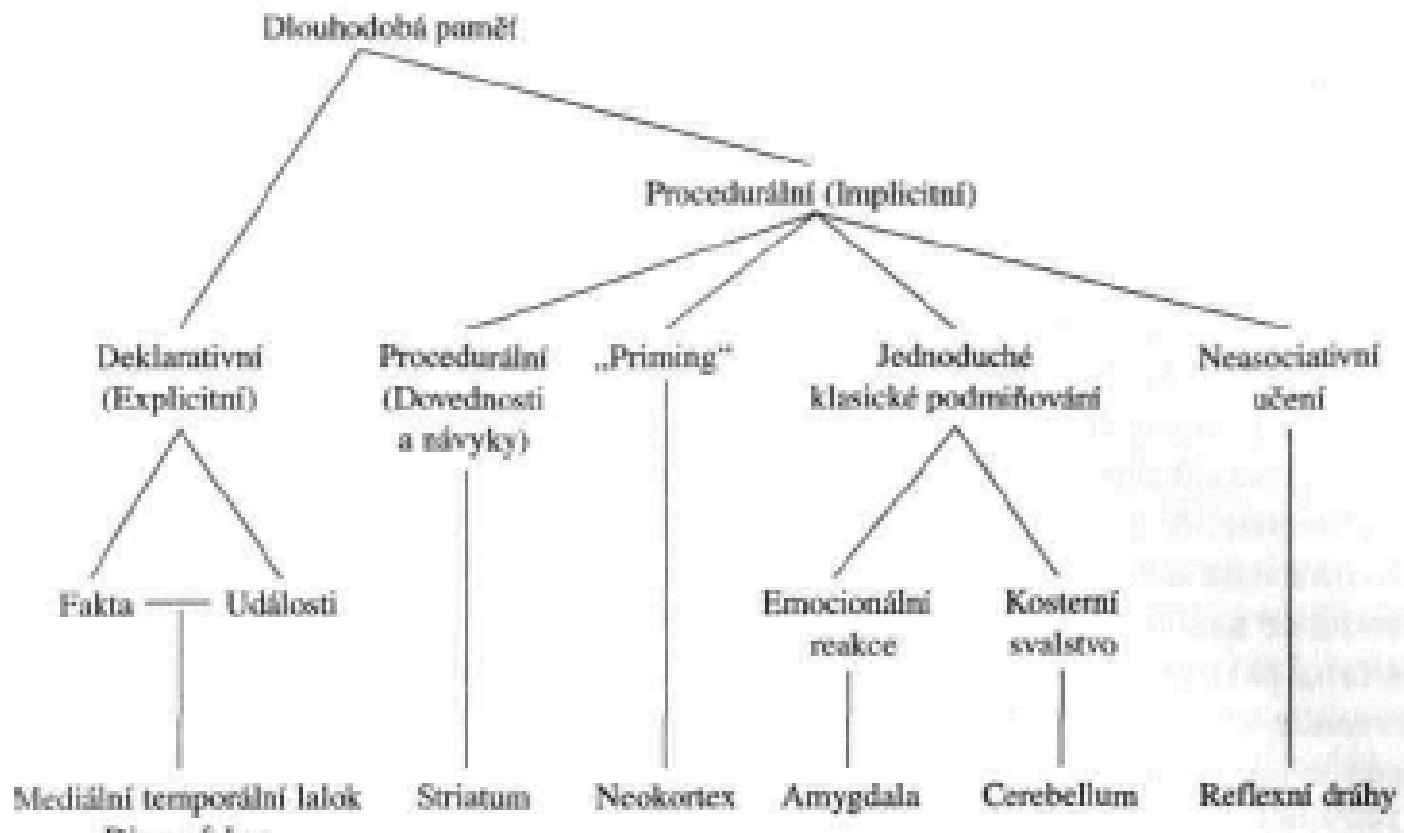
procedurální/implicitní paměť (sled postupů – nové celky), priming = zcitlivění vůči novým
podnětům, klasické podmiňování,

Zapomínání - rozpad pamětních stop. Nejsou-li neurofyzilogické změny vyvolané učením občas reaktivovány, postupně se rozpadají. Nervové spoje pak mohou být využity k vytváření novějších pamětních záznamů.

Křivka **zapomínání** - **zapomínání je zpočátku velmi rychlé, ale postupně se zpomaluje.**

(Hermann Ebbinghaus (1850-1909))

Dlouhodobá paměť (in Plháková)



Paměť - vlivy

- Podmínky zapamatování
- Smysl, délka slov, atraktivita...
- Kontext, emoce
- Předchozí znalost
- Kongruence a inkongruence paměti (dobrá nálada – dobré vzpomínky)
- Mnemotechnika

Transfer a interference, (retroaktivní útlum – nové zahlušuje staré..., proaktivní útlum - opačně)

Zkreslování informací (souvislost s osobností, ale i patologie...)

Patologie – amnézie, retrográdní amnézie (není úplná) ... iluze paměti
tip-of-the-tongue' phenomenon" (ztráta vodítek)