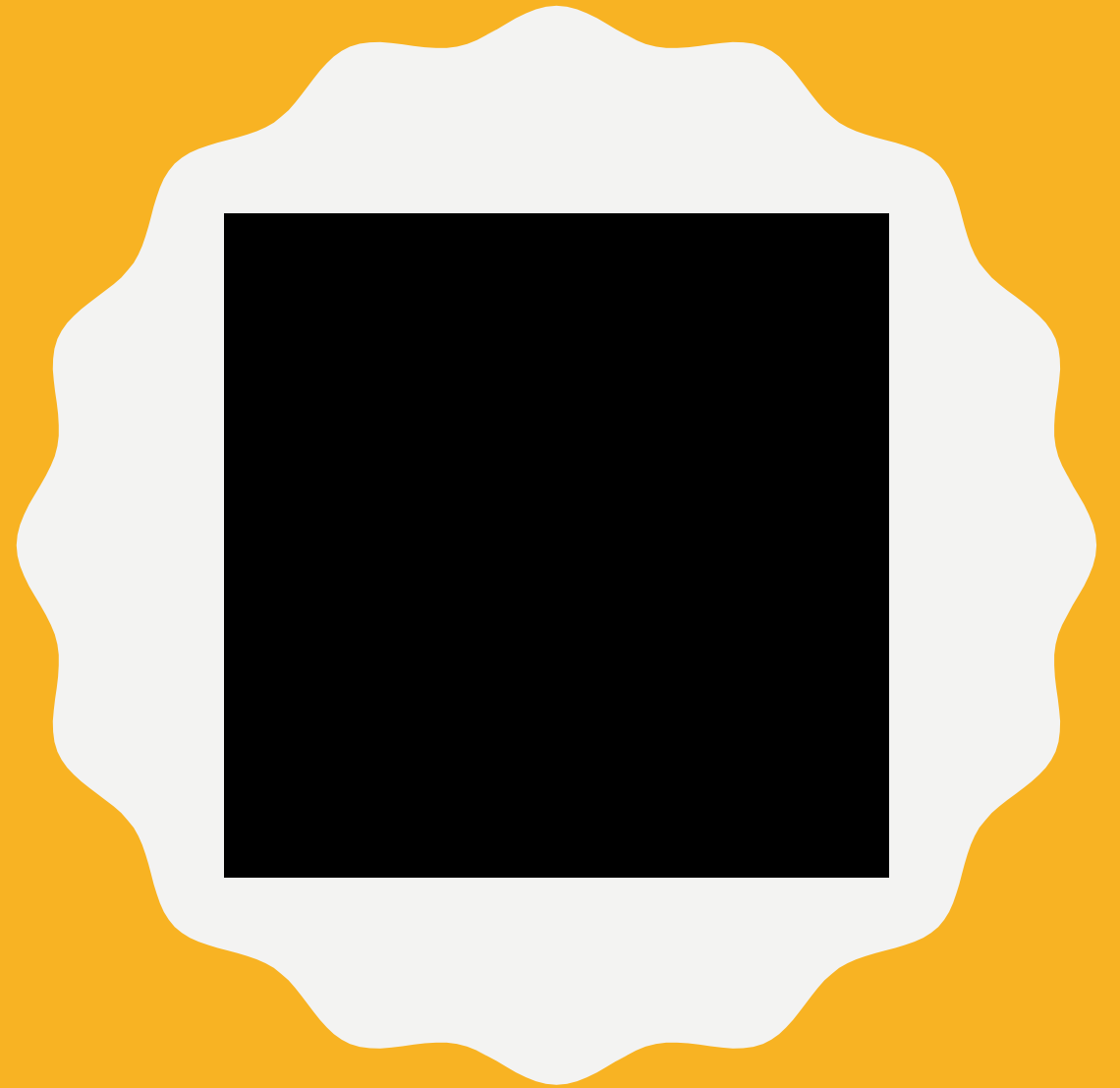


ZÁKLADY PSYCHOLOGIE



OSNOVA

Základní psychické fenomény

- Kognitivní
 - Vnímání
 - Učení
 - Paměť
 - Myšlení
 - Jazyk a myšlení
- Motivace
- Emoce

Spánek, sny

Pozornost

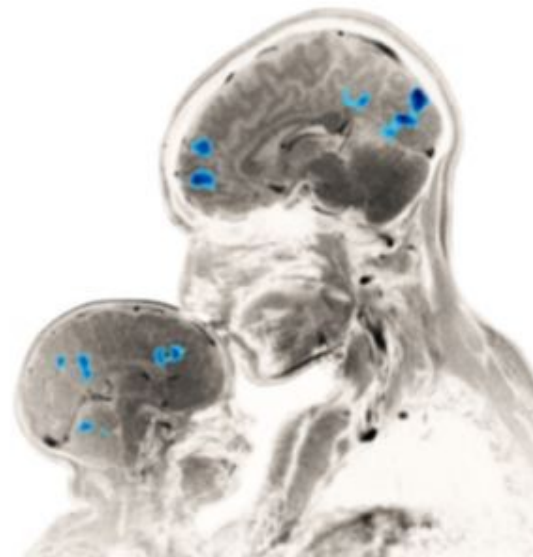
Vědomí, nevědomí

Předmět, cíle psychologie

Psychologické obory

Psychodiagnostické metody

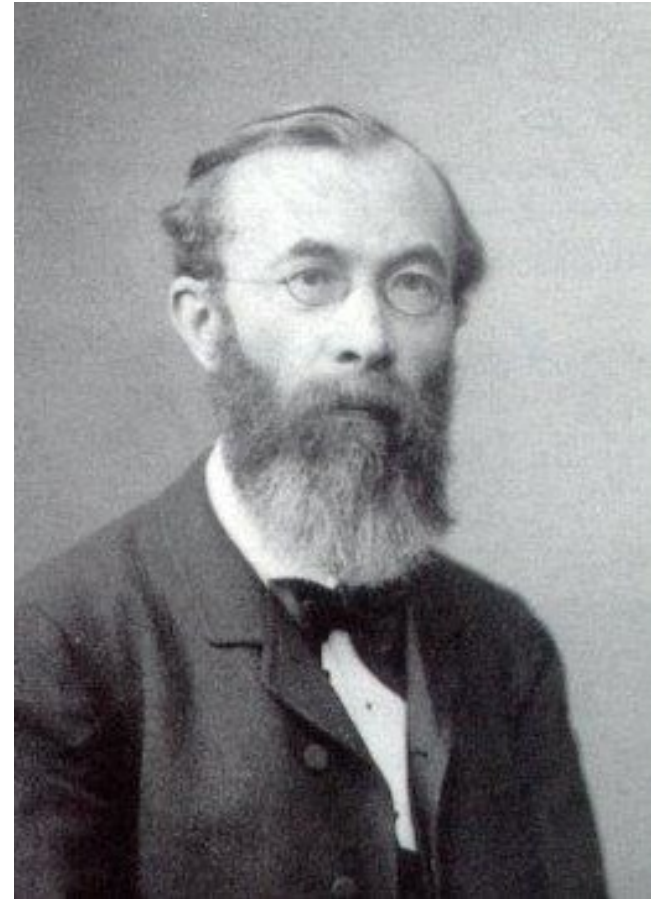
Modely lidské psychiky



**ČÍM SE
ZABÝVÁ, CO
STUDUJE?**

ZAKLADATEL PSYCHOLOGIE

WILHELM WUNDT



Popsat (pozorování, rozhovor,
experiment, testy)

Vysvětlit (psychologické teorie)

Předvídat

Zvyšovat lidskou spokojenost
a zdraví

CÍLE PSYCHOLOGIE

PŘEDMĚT STUDIA PSYCHOLOGIE

Biologický přístup

Behavioristický přístup

Psychodynamický přístup

Fenomenologický přístup

Gestalt (tvarová) psychologie

Kognitivní přístup

Kulturní přístup

DĚLENÍ PSYCHOLOGICKÝCH OBORŮ

Teoretické obory

- Biologická psychologie
- Obecná psychologie
- Vývojová psychologie
- Psychologie osobnosti
- Sociální psychologie
- Psychologie životního prostředí

Aplikované obory

- Klinická psychoterapie
- Poradenská psychologie
- Pedagogická psychologie
- Psychologie práce
- Forenzní psychologie
- Psychologie zdraví

PSYCHODIAGNOSTICKÉ METODY

Klinické metody

Pozorování

Rozhovor

Anamnéza

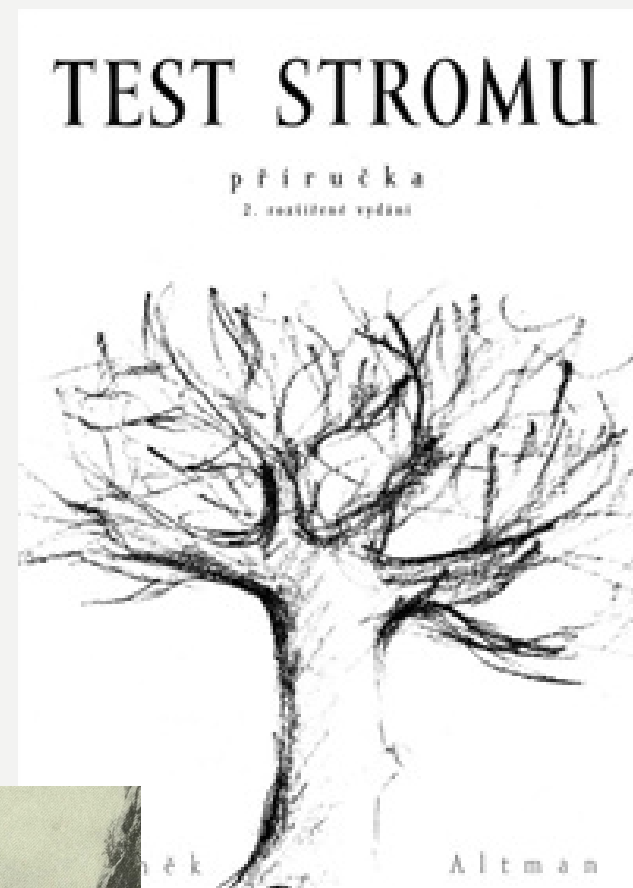
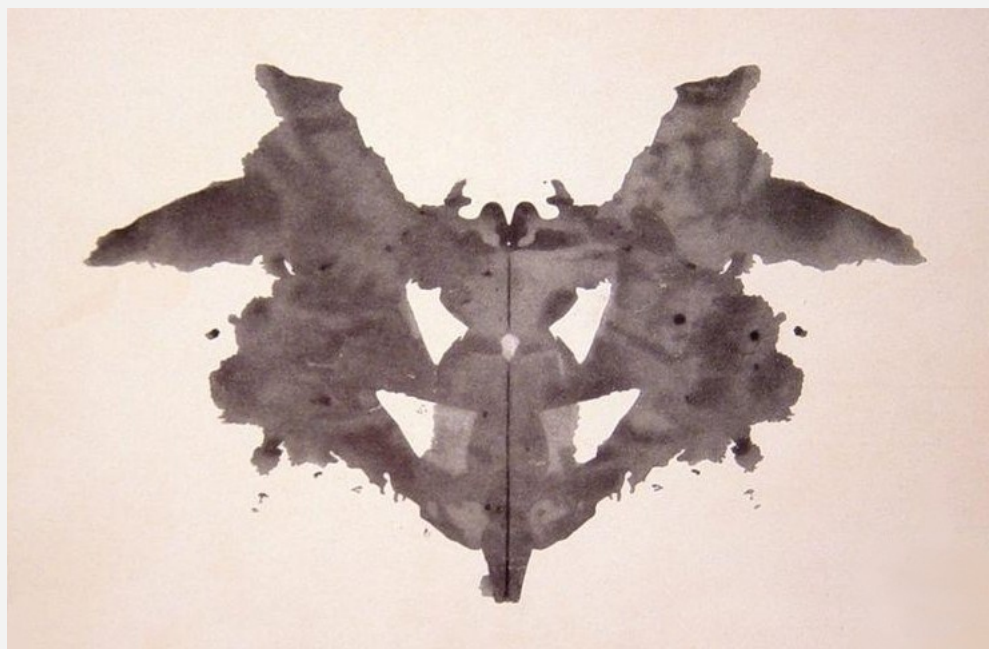
Analýza spontánních
produktů

Testové metody

Výkonové testy (testy
inteligence,
neuropsychologické metody,
testy psychických funkcí)

Testy osobnosti (projektivní,
objektivní, dotazníky,
posuzovací stupnice)

Přístrojové metody



Test barev.

Změří váš momentální emocionální stav.

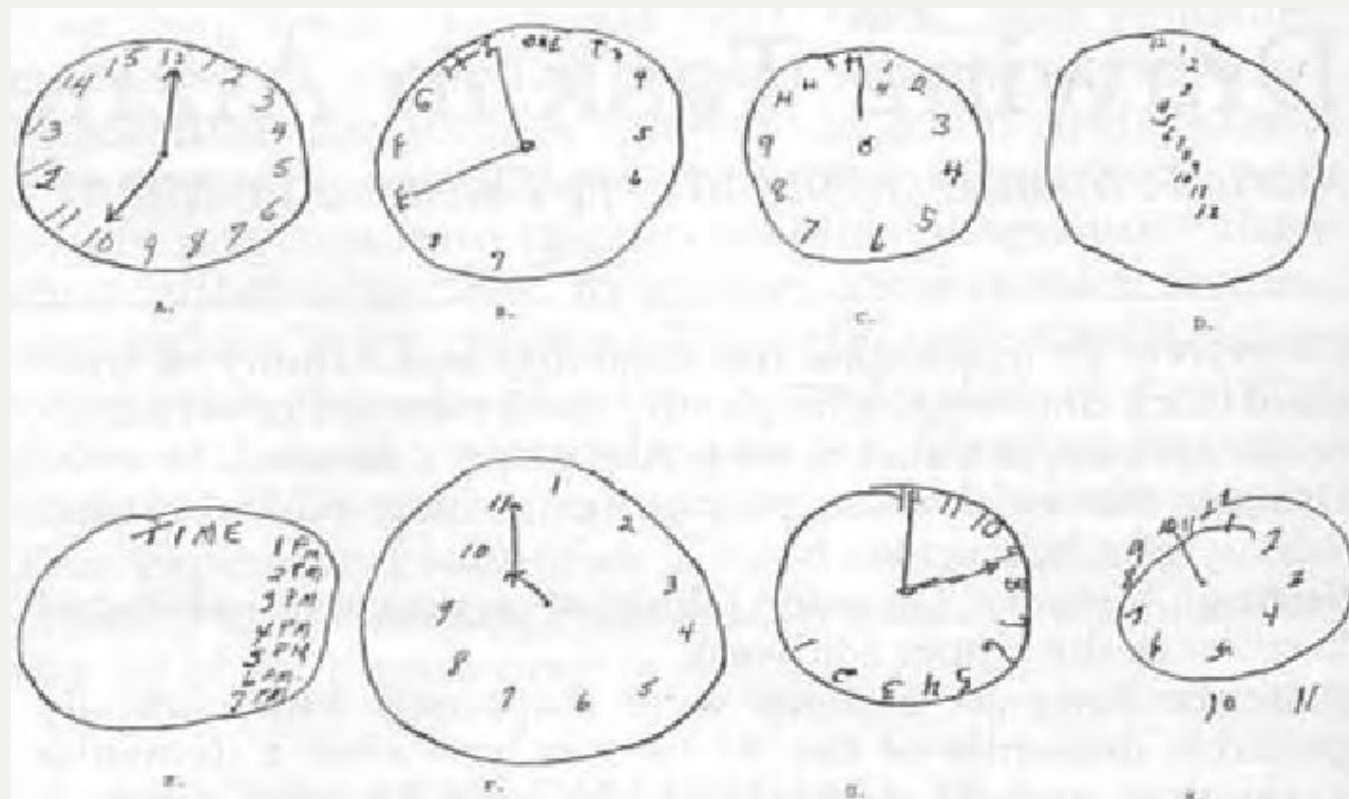


ProNáladu.cz



ADDENBROOKSKÝ KOGNITIVNÍ TEST

- https://www.nudz.cz/adcentrum/klinicka_cast/dotazniky/ACE%20Test-Blok-ARI-2010%2002%2004.pdf



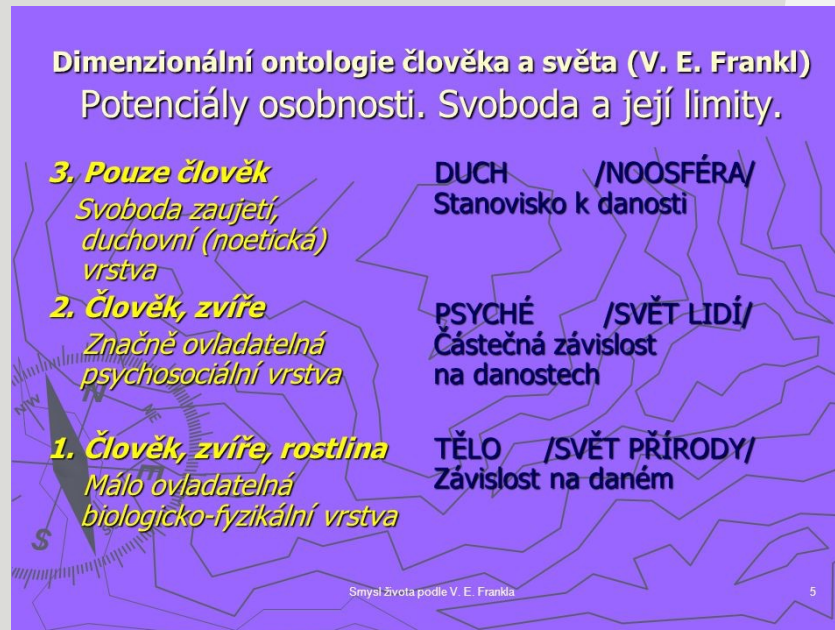
ZÁKLADNÍ PSYCHOLOGICKÉ KATEGORIE

- Psychika (mysl)
- Vědomí
- Nevědomí
- Prožívání
- Chování



MODELY LIDSKÉ PSYCHIKY

- Psychodynamické
 - Freud: Topografický, strukturální (<https://www.youtube.com/watch?v=NCXynjpFaKU>)
 - Jung
- Modely zahrnující spirituální dimenzi
 - Transpersonální psychologie- S. Groff
 - V.E. Frankl
- Kognitivní modely
 - Fodor- teorie modulů



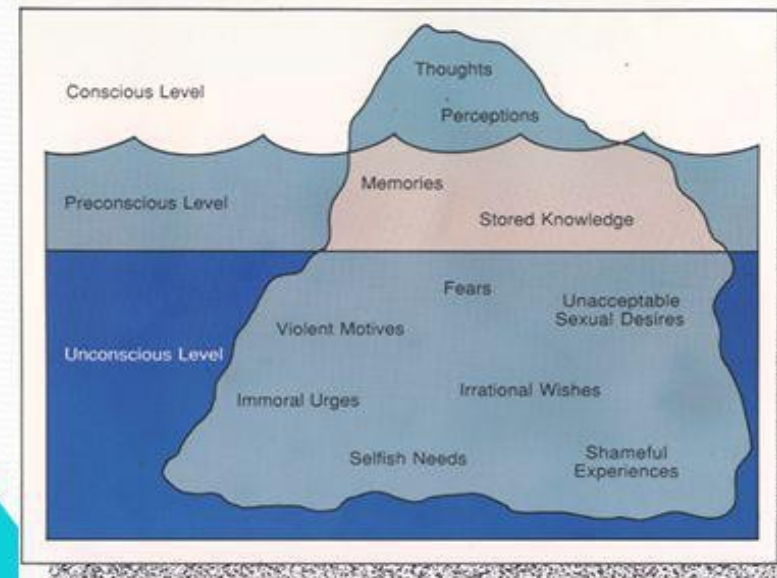
Modely lidské psychiky

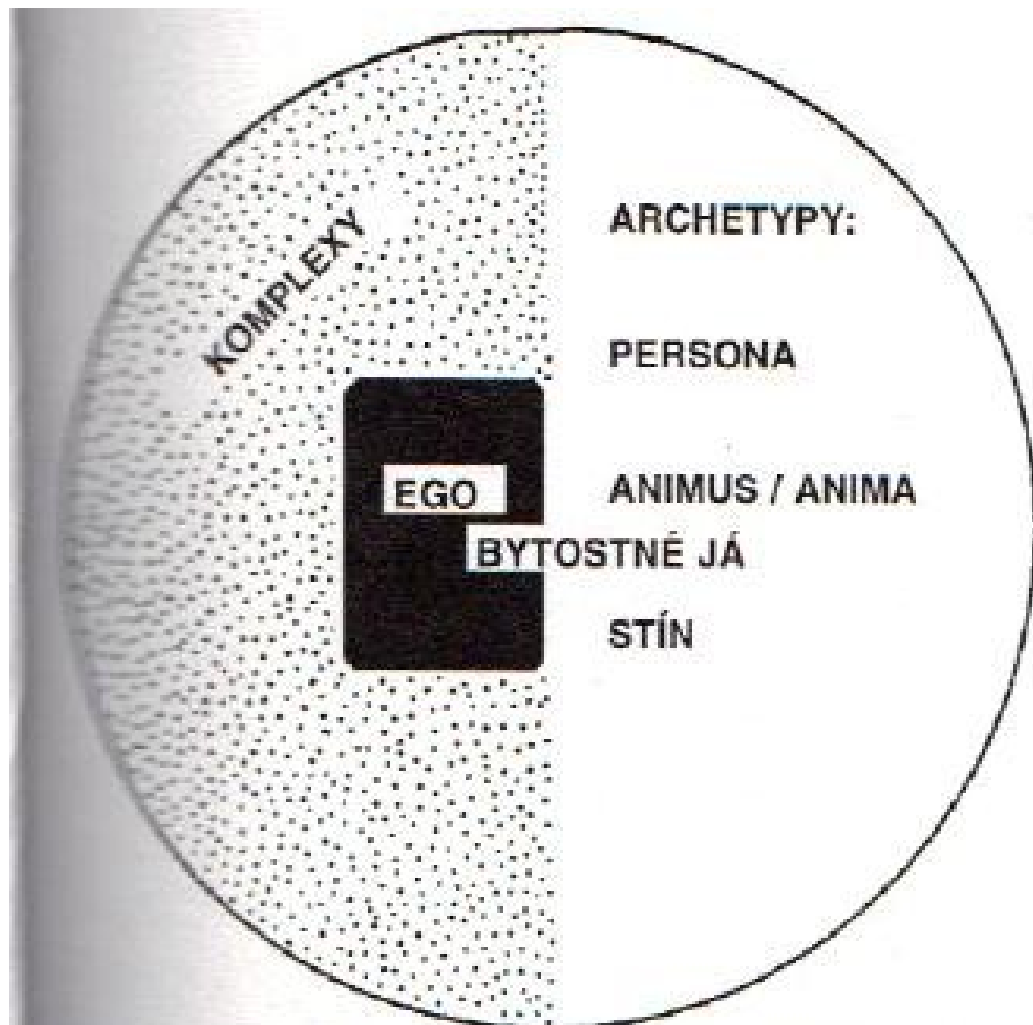
Topografický model 1900

- 3 vrstvy – nevědomí, předvědomí a vědomí.



PERS 5 Freud's View of the Human Mind: The Mental Iceberg





BÍLÁ OBLAST:
KOLEKTIVNÍ NEVĚDOMÍ

TEČKOVANÁ OBLAST:
OSOBNÍ NEVĚDOMÍ

ČERNÁ OBLAST:
VĚDOMÍ

**PSYCHODYNAMICKÝ
MODEL
JUNG**

Ob. 2. Jungova struktura osobnosti (psyché).

ZÁKLADNÍ PSYCHICKÉ FENOMÉNY

Proces

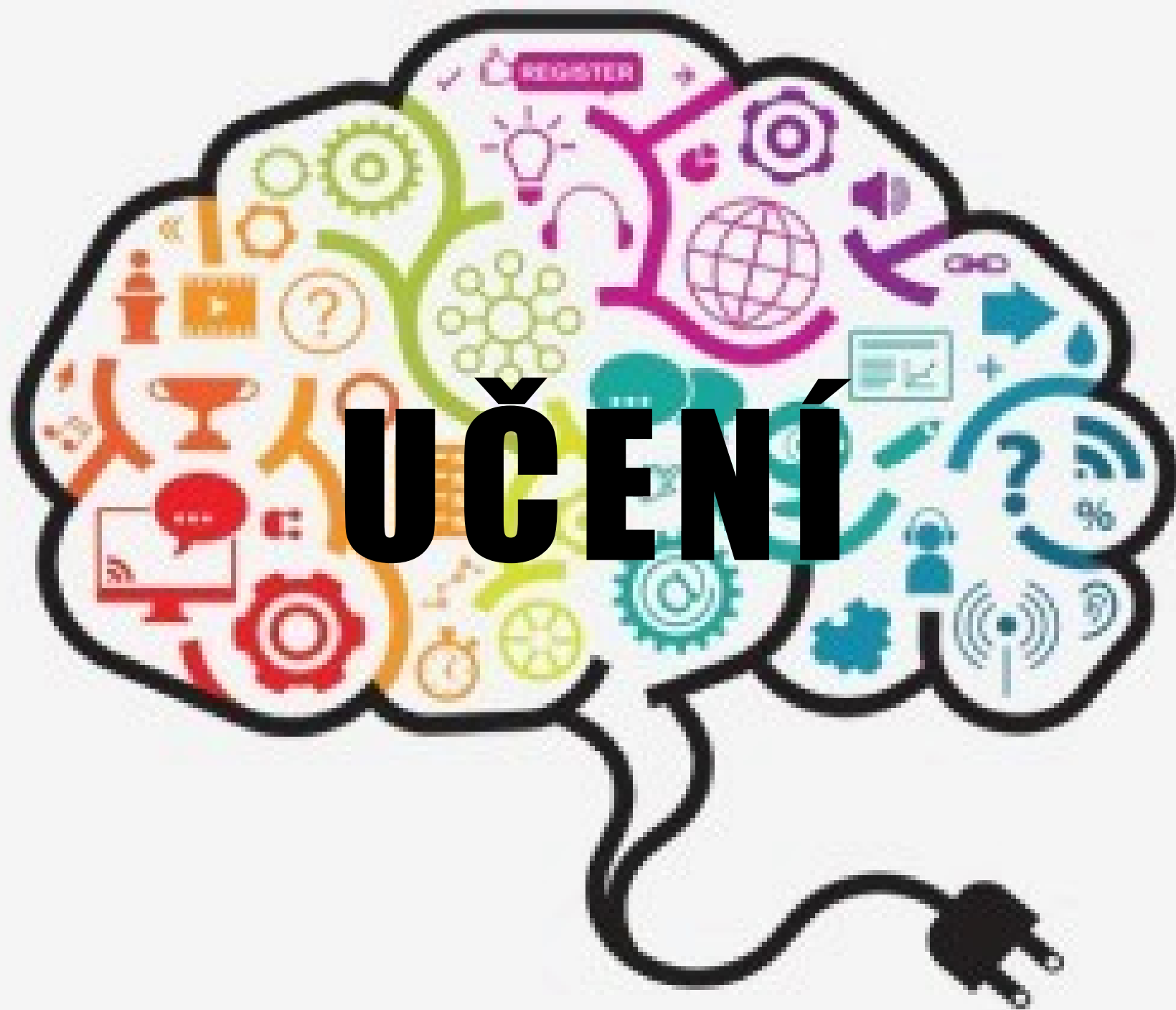
Obsah
(vjemy, představy,
sny, vzpomínky,
vědomosti,
myšlenky, přání,
pocity)

Stav (stavy
vědomí)

Kognitivní
(poznávací):
vnímání, učení,
paměť, imaginace,
myšlení

Motivační (vůle)

Emocionální



UČENÍ

1) Elementární typ učení, který se projevuje tím, že živé organismy postupně přestávají reagovat na podněty, které nejsou ani užitečné ani škodlivé

B) Senzibilizace (zcitlivění)

A) Imprintace
(vtisková
n)

<https://www.youtube.com/watch?v=JGyfcBfSj4M>

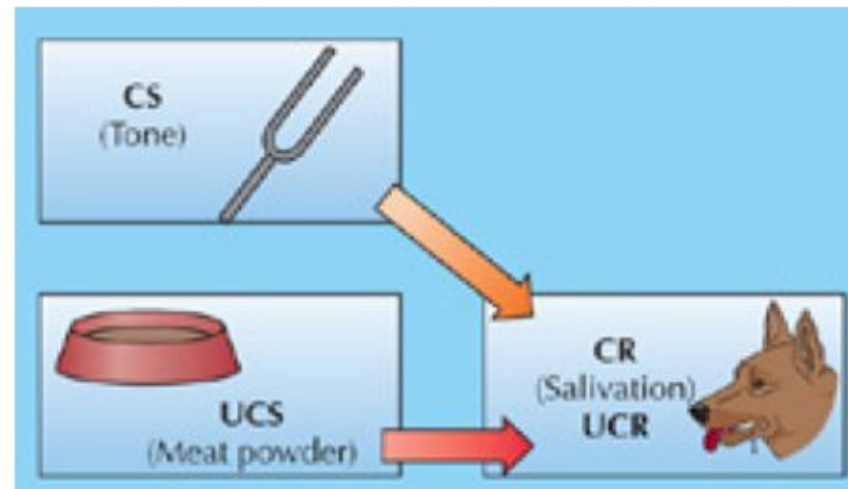
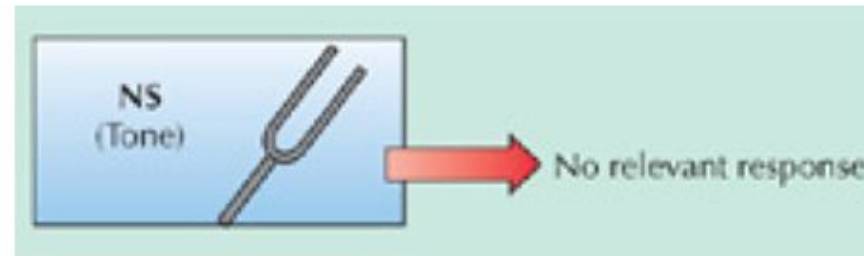
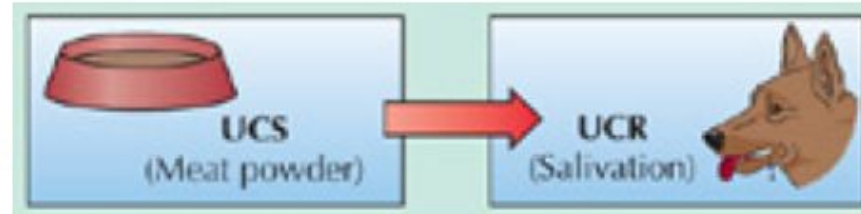
2) Opakované působení určitého podnětu vede k postupnému narůstání reakce vůči tomuto podnětu

3) Jediná expozice určitého klíčového podnětu postačí k tomu, aby si živočich jeho obraz natrvalo uložil do paměti. Jedná se o učení bez opakování a bez posilování. Probíhá v raném dětství- v senzitivní kritické vývojové fázi

C) Habituace
(přivykání)

Klasické podmiňování

- nepodmíněný podnět – nepodmíněná reakce (např. jídlo – slinění)
- původně neutrální podnět, např. zvonek – žádná reakce
- podmíněný podnět podnět na nějž byla „napodmiňována“ nepodmíněná reakce



LITTLE ALBERT (GENERALIZACE)

- <https://www.youtube.com/watch?v=9hBfnXACsOI&t=297s>
- Kognitivně behaviorální terapie- diskriminace (rozlišování)-organismus se učí reagovat pouze na určité podněty a ostatní ignorovat
- Vyhasínání- proces, při kterém podmíněný reflex postupně slábne, protože na neutrální podnět již nenavazuje nepodmíněný podnět

THORNDIKEŮV ZÁKON EFEKTU

- Zvíře postupně třídí své náhodné projevy na základě jejich důsledků
- Určité akty chování se tak stávají nástrojem (instrumentem) k dosažení uspokojení
- Pokus-omyl
- Akty chování, které v určité situaci vedou k uspokojení, se v ní později vyskytnou s větší pravděpodobností než akty chování, které k uspokojení nevedou
- <https://www.youtube.com/watch?v=fanm--WvQJo>

SKINNEROVY VÝZKUMY OPERANTNÍHO PODMIŇOVÁNÍ

- Dva obecné důsledky chování
 - Posílení (<https://www.youtube.com/watch?v=AlhJYeSWqSs>)
 - Pozitivní posílení (zpevnění)
 - Negativní posílení (zpevnění)- odstranění nebo zmírnění nepříjemných pocitů, vede ke zvýšení frekvence určitého chování, útěk, vyhnutí se
 - Trest- záporný důsledek

TVAROVÁNÍ

- Odměňovat projevy, které se cílové reakci alespoň trochu podobají
- Zpevňované chování se tak postupně stále více přibližuje žádoucímu projevu
- Při nacvičování nejrůznějších dovedností



TREST

- Při dosahování žádoucích změn méně efektivní než kladné i záporné zpevnění
- 2 typy:
 - Působení nepříjemného podnětu (špatné známky, elektrický šok, bití)
 - Zmírnění nebo zastavení působení příjemných podnětů (zákaz hraní videoher)



JAKÉ NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY MAJÍ AVERZIVNÍ TRESTY?



- Vyvolávají hněv a nepřátelství vůči trestající osobě
- Strach z trestající autority (úzkostné děti- křik a jiné tresty zvýší hladinu úzkosti a zhorší se výkon)
- Odměňující pro trestajícího (trestem se rychle odstraní chování, které rodičům vadí, což může vést ke stále častějšímu užívání trestů v rozsahu, který dítě poškozuje)
- Některé tresty zahrnují prvek kladného zpevnění (dítěti se věnuje pozornost)
- Trest má někdy generalizovaný inhibiční efekt
- Není to konstruktivní model, jak řešit problémy- neučíme děti konstruktivnímu řešení



OPERANTNÍ (INSTRUMENTÁLNÍ) PODMIŇOVÁNÍ

- Druh učení, při kterém pozitivní či negativní důsledky určitého chování vedou ke změně pravděpodobnosti jeho dalšího výskytu
- Při instrumentálním podmiňování zahajuje každý učební pokus experimentátor
- Při operantním podmiňování zkoumaný jedinec nejprve spontánně provede určitý akt chování, po kterém následuje posílení nebo trest

NAUČENÁ BEZMOCNOST

o Martin Seligman - experiment



NAUČENÁ BEZMOCNOST

- <https://www.youtube.com/watch?v=-7adWWKDRBo>
- Pasivní rezignované chování, které je důsledkem vnitřního přesvědčení, že neexistuje žádný způsob, jak uniknout před averzivními podněty

TEORIE SOCIÁLNÍHO UČENÍ

- Albert Bandura- teorie observačního učení
 - Lidé se učí na základě zástupného zpevnování- pozorováním chování druhých lidí a jeho důsledků
 - Osvojujeme si způsob stravování, styl oblékání
 - Lidé mají tendenci napodobovat model, jehož chování bylo odměněno, napodobovat chování atraktivních, sympatických a úspěšných lidí

The Bobo Doll Experiment



- An experiment by Bandura (1961) in which adults modelled aggressive behaviour towards a “Bobo doll”.
- Children were observed to copy the adults.
 - This supports Bandura’s Social Learning Theory, which suggests people learn by observation, modelling, imitation, punishment and reward.

SELF-EFFICACY- VĚDOMÍ VLASTNÍ ZDATNOSTI

- Vysoká míra- lidé věří tomu, že je v jejich silách zvládnout nejrůznější životní problémy a překonávat překážky, často sami vyhledávají obtížné úkoly
- Nízká míra- při problémech si připadají slabí a bezmocní, nepředpokládají, že by mohli vlastními silami změnit podmínky, ve kterých žijí, pokud se setkají s potížemi mají tendenci rezignovat na jejich zvládnutí hned v počáteční fázi
- 4 zdroje informace
 - **Autentická zkušenost** -Pokud jsme již před obtížnou situací stáli a vytrvalým úsilím ji sami zvládli, pak nám tato zkušenost dodá víru, že uspějeme znovu
 - **Zástupná zkušenost** „Když to dokázali jiní, tak já taky.“
 - **Přesvědčování lidí** -Podpora z okolí
 - **Fyzický stav**



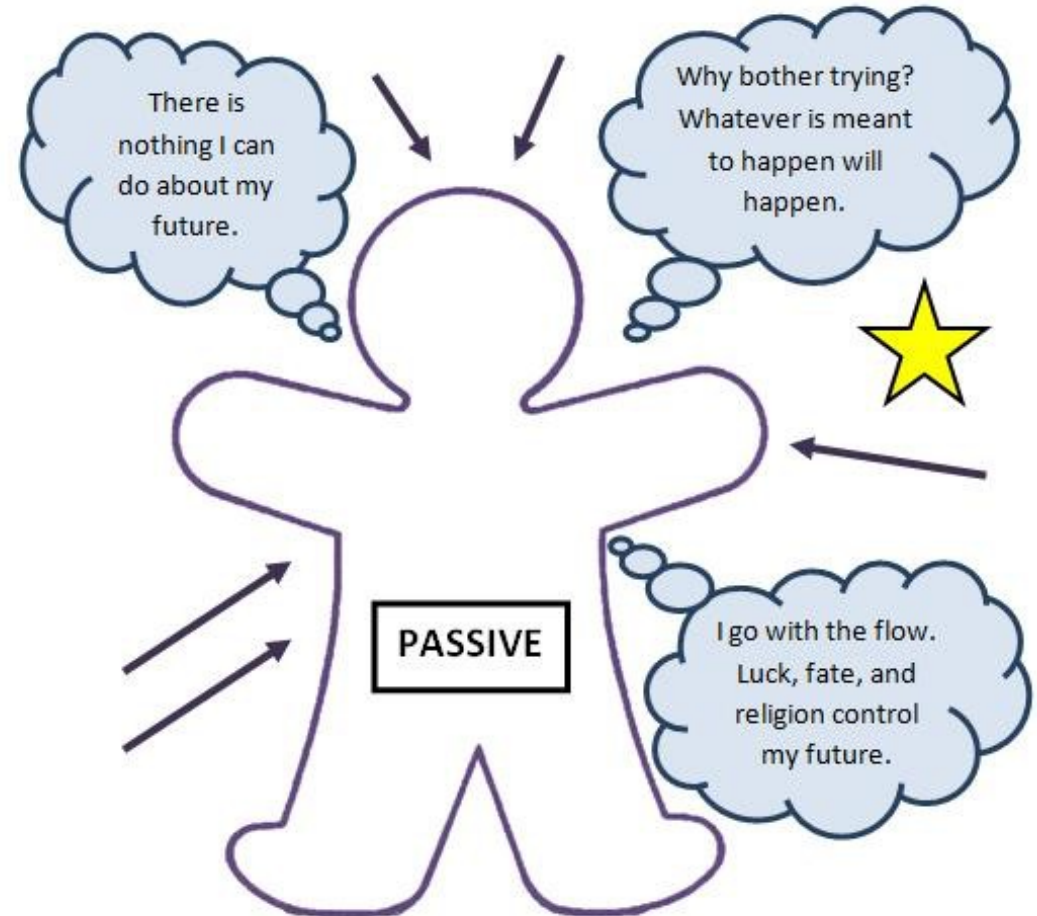
ROTTER- LOCUS OF CONTROL

Internal Locus of Control



I make things happen!

External Locus of Control



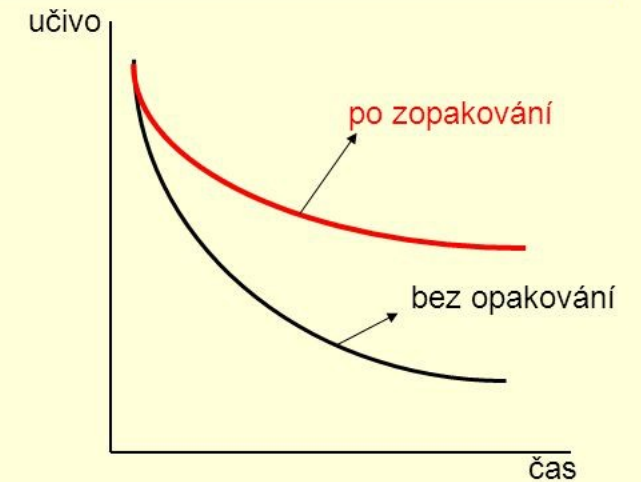
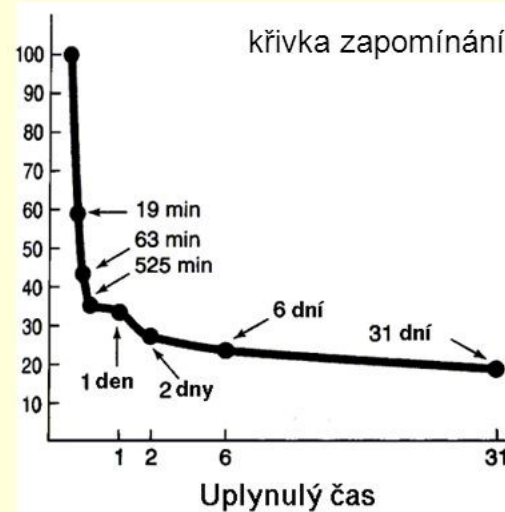
Things happen to me.



PAMĚŤ

- <https://www.youtube.com/watch?v=b0IOUjR-fn0>
- Ebbinghaus

Jak je to s učením do školy?

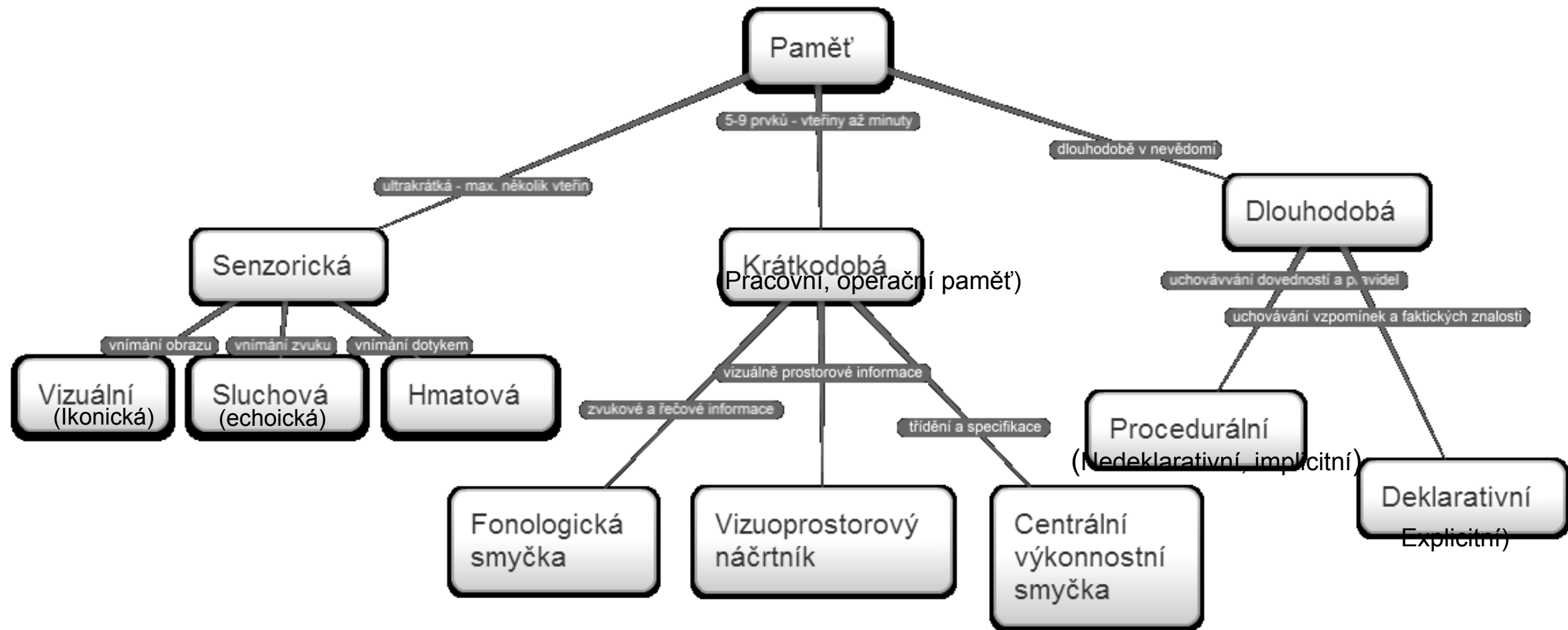


nejrychleji zapomínáme po osvojení učiva
nejlépe opakovat po 10min, 24hod, 1 týden

FÁZE PAMĚTI

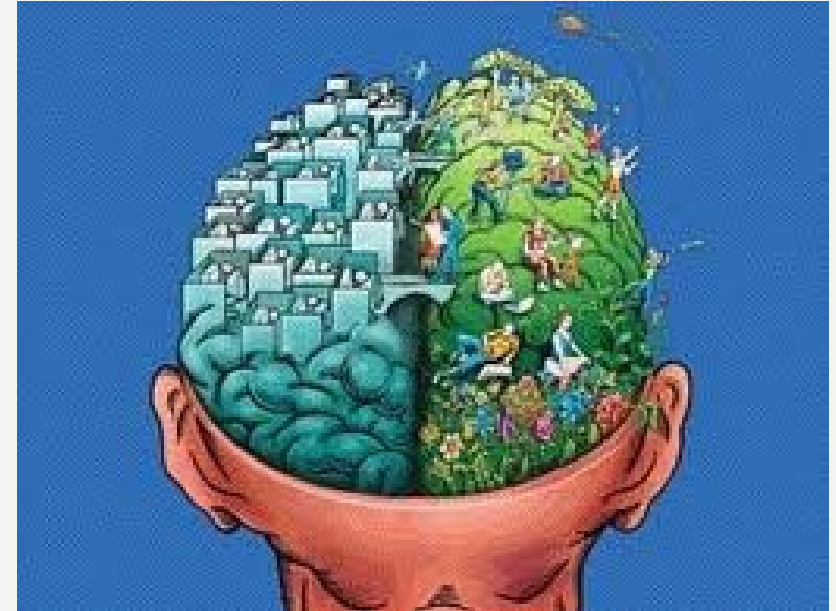
- Vštípení (kódování)- ULOŽ DO PAMĚTI
- Uchování (retence)- PODRŽ V PAMĚTI
- Vybavení (reprodukce)- VYBAV Z PAMĚTI
 - Spontánní vybavování (Co je to...? Co víš o...?)
 - Znovupoznání (rekognice) (true-false test, multiple choice)





DLOUHODOBÁ PAMĚŤ

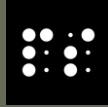
- Deklarativní paměť (explicitní)
 - Údaje musí projít vědomím
 - Dělení:
 - Epizodická (události, autobiografická paměť)
 - Sémantická (fakta)
- Nedeklarativní (implicitní, procedurální)
 - Vštěpování informací bez účasti vědomí
 - Uchování naučených, automatizovaných dovedností





**THE
TEST**

**PAMĚŤOVÝ
TEST
UČENÍ**



Kapacita krátkodobé paměti- 7+-2



Když se propojí údaje do smysluplných jednotek-chunks, tak se kapacita krátkodobé paměti podstatně zvýší



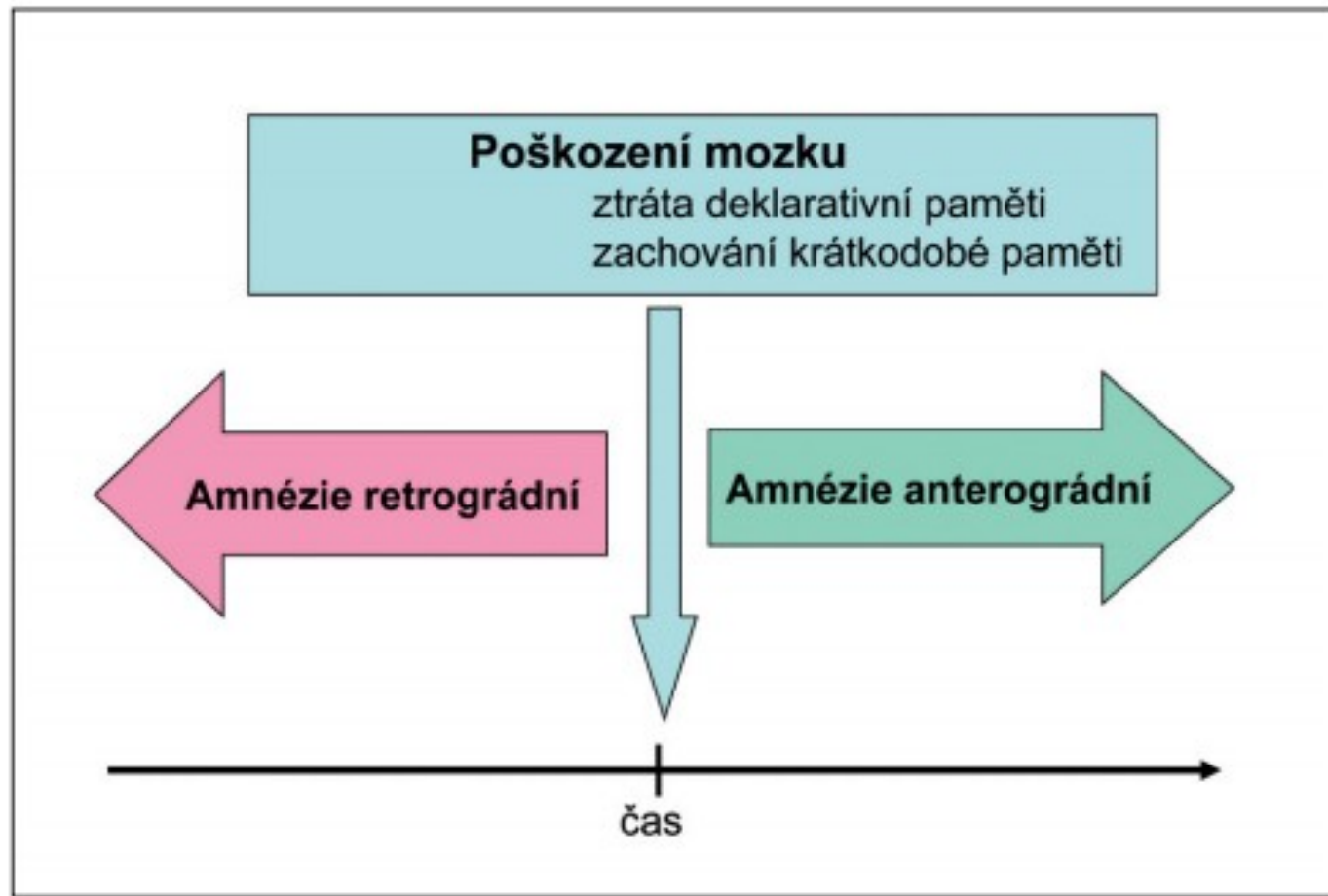
Efekt novosti- konec seznamu



Efekt primárnosti- začátek seznamu



Efekt délky slov



ZAPOMÍNÁNÍ

- Teorie rozpadu pamětních stop
- Účelné zapomínání
- Teorie interference
 - Proaktivní útlum- příčinou potíží při vybavování nových znalostí je dřívější učení
 - Retroaktivní útlum- vybavování dříve osvojených informací narušují nové poznatky
 - Ekforický útlum- učení se podobné látce krátce před reprodukcí
- Represe (vytěsnění)
- Teorie ztráty vodítek- mám to na jazyku



Nemoc a poškození	paměť			
	<i>epizodická</i>	<i>sémantická</i>	<i>procedurální</i>	<i>pracovní</i>
Alzheimerova choroba	+	+	+	+
Parkinsonova choroba			+	+
Huntingtonova choroba			+	+
Roztroušená skleróza	+			+
Demence s Lewyho tělisky	+			+
Korsakovův syndrom	+			
Sémantická demence		+		
Vaskulární demence	+			+
Mozková ischemie	+			
Křeče	+			
Hypoglykemie	+			
Encefalitida	+	+	+	
Traumatické poškození, otřes mozku	+	+		+
Schizofrenie				+
Deprese			+	
Anxieta	+		+	
Obsedantní kompulzivní porucha				+
Medikace – vedlejší účinky	+			+
Stárnutí				+
Nádor, hemorhagie, fokální onemocnění – typ poruchy závislý na lokalizaci poškození	?	?	?	?

JAZYK A MYŠLENÍ

- Monistické teorie
- Teorie Jeana Piageta
- Teorie Lva Vygotského
- Teorie Jeroma Brunera
- Sapir-Whorfova hypotéza



VĚDOMÍ, NEVĚDOMÍ

**VÝVOJ
PSYCHOLOGICKÉ
HO ZKOUMÁNÍ
VĚDOMÍ**

ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ

PORUCHY VĚDOMÍ

KVALITATIVNÍ

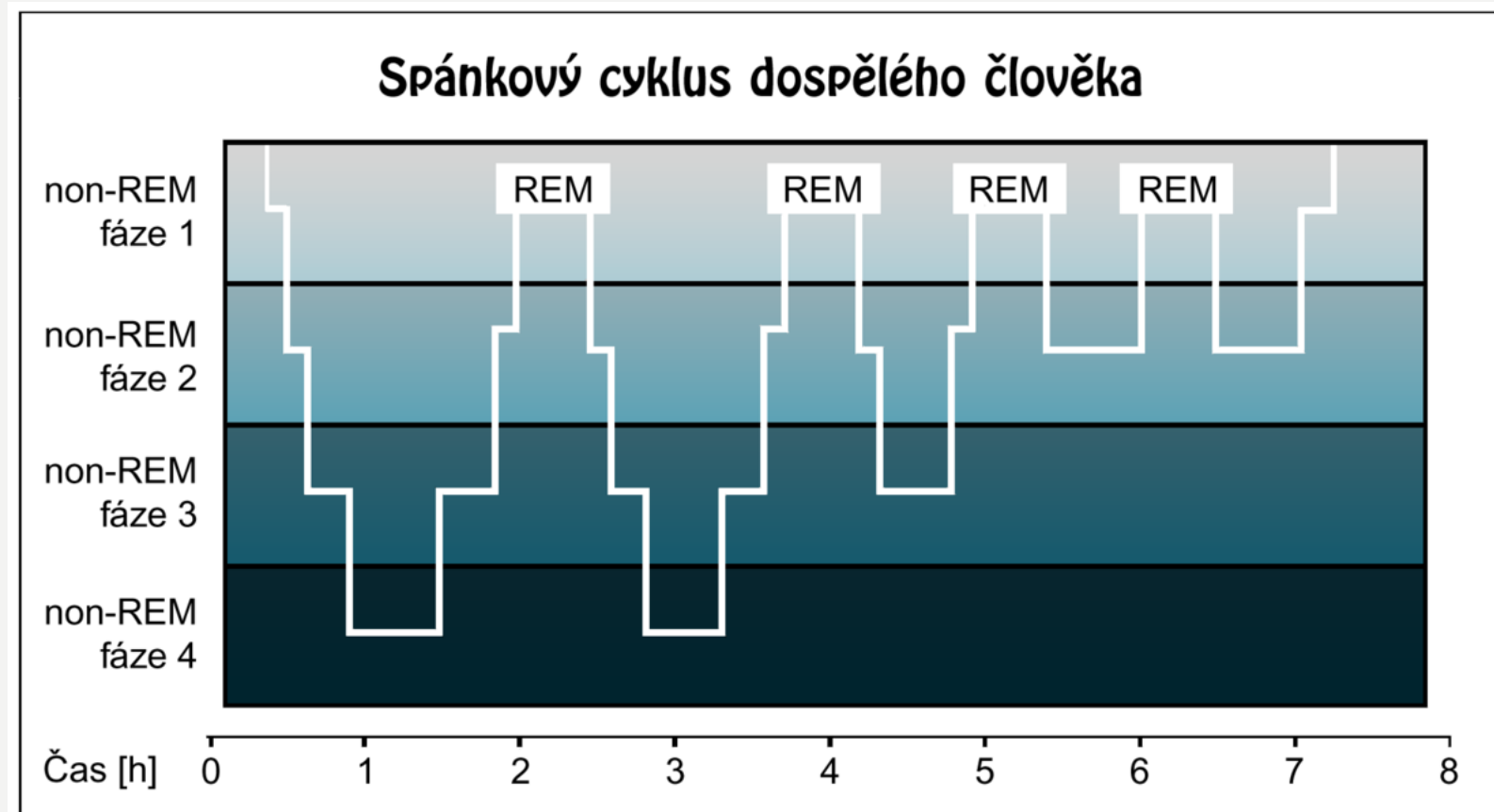
- **OBNUBILACE**
- **DELIRIUM**
- **AMENCE**
- **AGÓNIE**

KVANTITATIVNÍ

- **SOMNOLENCE**
- **SOPOR**
- **KÓMA**
- **MDLOBA**

SPÁNEK

- https://www.ted.com/talks/russell_foster_why_do_we_sleep



SNY



Teorie snů



Poruchy spánků

EMOCE



Klasifikace emocí

pojmy: emoce a city

emoce

obsahuje vnitřní
“pocitovou” složku
a
příslušné fyziologické
dění ...

city

obsahuje pouze
vnitřní “pocitovou,
zážitkovou” složku

Někteří autoři považují toto dělení za umělé a
považují pojmy emoce a city za synonyma

TŘÍDĚNÍ EMOCÍ DLE SÍLY A ČASOVÉHO PRŮBĚHU

AFEKTY (prudké,
rychle začnou,
rychle odezní,
výrazné zevní
projevy)

NÁLADY
(dlouhodobé, méně
intenzivní,
nespecifické
zaměření)

TŘÍDĚNÍ EMOCÍ DLE FYLOGENETICKÉHO A ONTOGENETICKÉHO HLEDISKA

NIŽŠÍ EMOCE
(vázané na vitální oblast, i u zvířat, pocit hladu)

VYŠŠÍ EMOCE
(lidské, společensky podmíněné)

- Estetické (např. prožitek krásy)
- Intelektuální (např. radost z dané činnosti)
- Etické (morální, mravní, např. láska, přátelství, soucit)

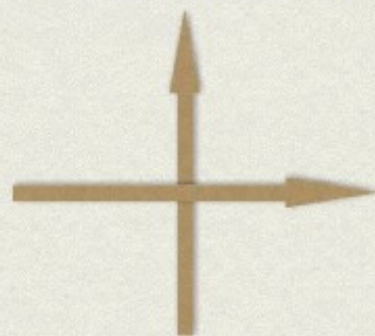
DVĚ DIMENZE EMOCÍ

příjemné
uvolnění

Pozitivní
valence

radost

Nízká
aktivace



Vysoká
aktivace

smutek

Negativní
valence

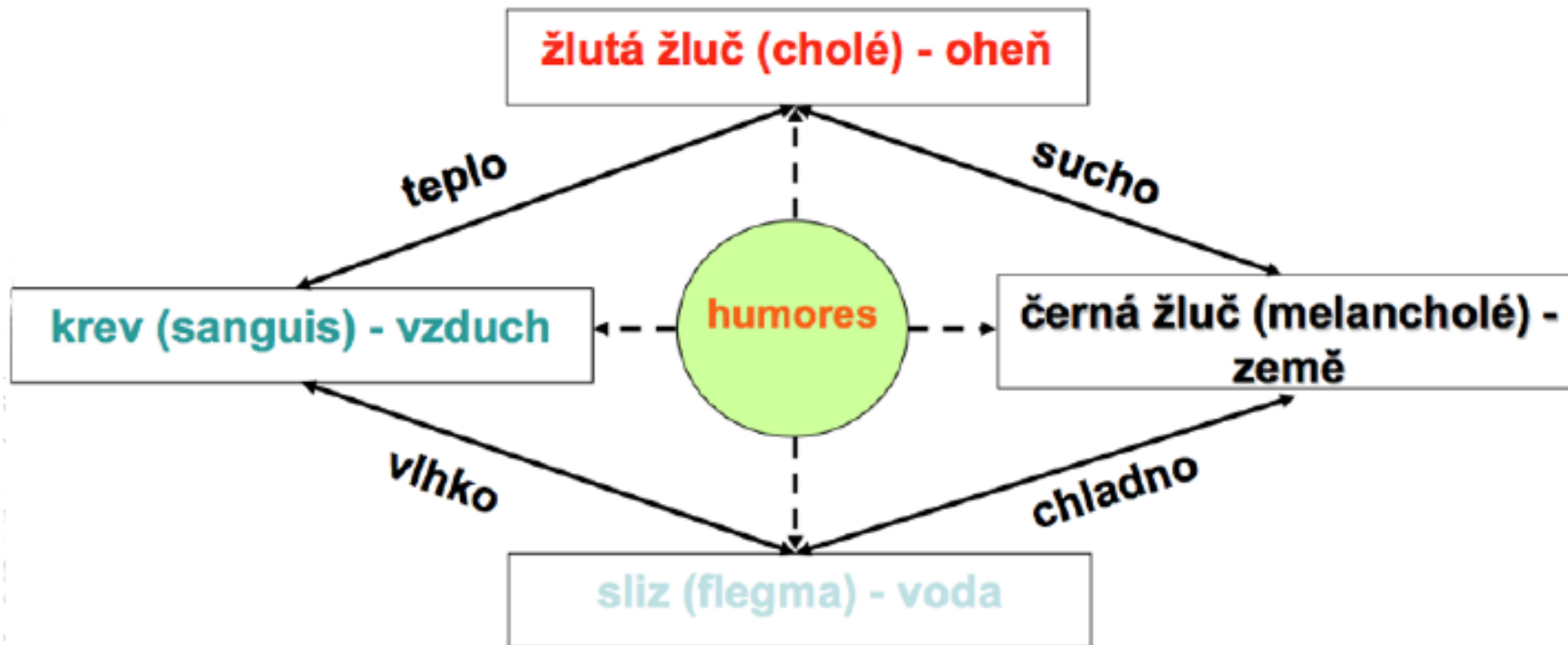
strach
hněv

FUNKCE EMOCE

- Vyjádřením základních lidských motivů (zesilují a podporují chování)
- Regulace úrovně fyziologické aktivity
- Mají signální funkci
- Některé plní úlohu kontrolního zpětnovazebného systému
- Součástí neverbální komunikace
- Vnitřní pobídky, které evokují motivované chování

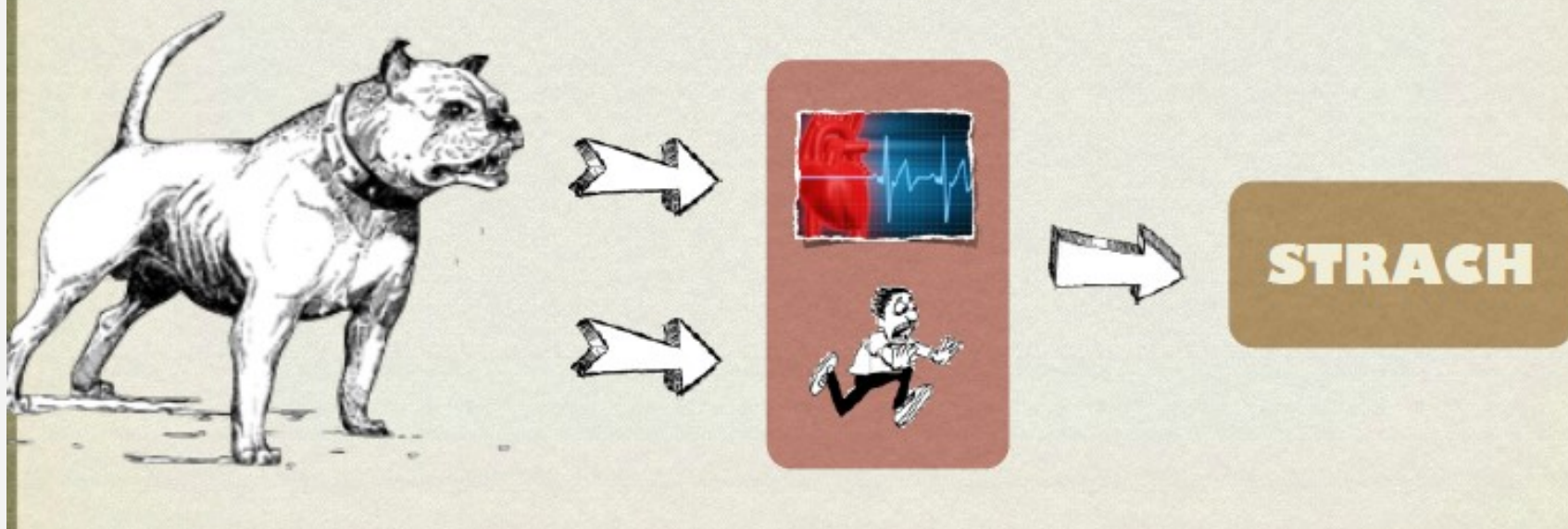


HUMORÁLNÍ NAUKA



JAMES-LANGOVA TEORIE EMOCÍ

Podnět vyvolávající emoci vede přímo k fyziologickým změnám a chování a tyto události teprve vyvolají prožitek emoce.



CANNON-BARDOVA TEORIE EMOCÍ

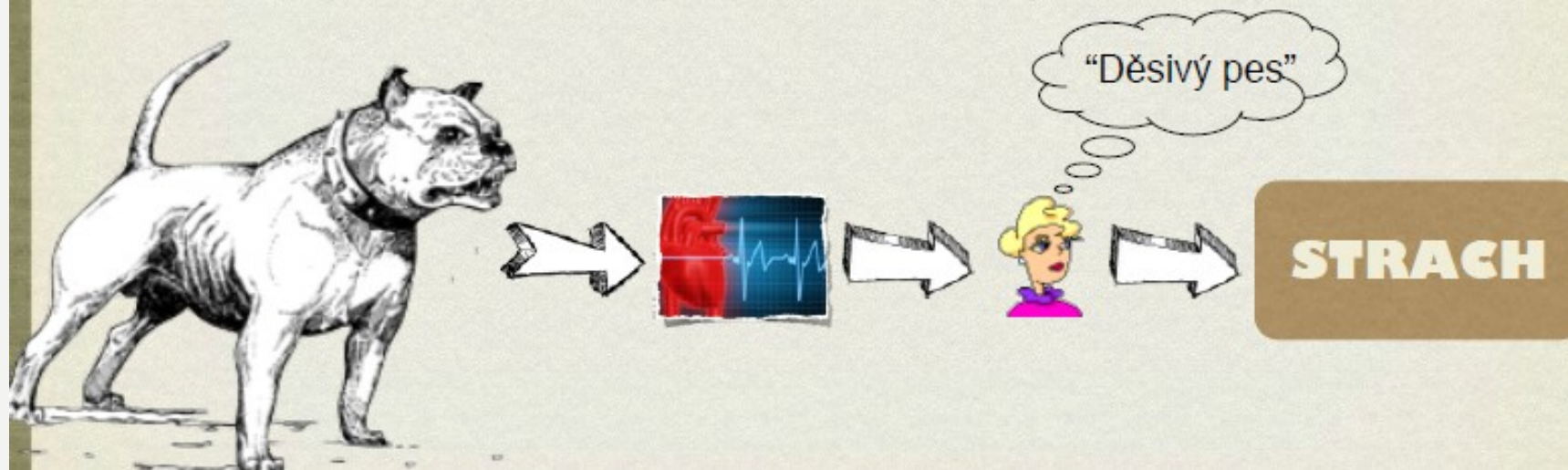
NEBOLI



STRACH



SCHACHTER - SINGEROVA TEORIE EMOCÍ



KOGNITIVNÍ TEORIE EMOCÍ

Kognitivní teorie emocí hledají odpověď na otázku, zda myšlení (resp. řeč) ovlivňuje citové prožívání.

K rozvoji těchto teorií významně přispěla M. Arnoldová, podle které se na vzniku citových prožitků podílí kognitivní interpretace smyslových podnětů přicházejících do mozkové kůry. Emoce chápe jako **pocitovanou tendenci k akci**.

ABC TEORIE ALBERTA ELISE

A - activating events (aktivující události)

B - beliefs (systém postojů a přesvědčení)

C - consequences (emoční důsledky)



Albert Ellise
(1913-2007)

“Člověka neznepokojují věci sami sobě, ale jeho mínění o nich”

Epiktetos

LAZARUSOVA KOGNITIVNÍ TEORIE

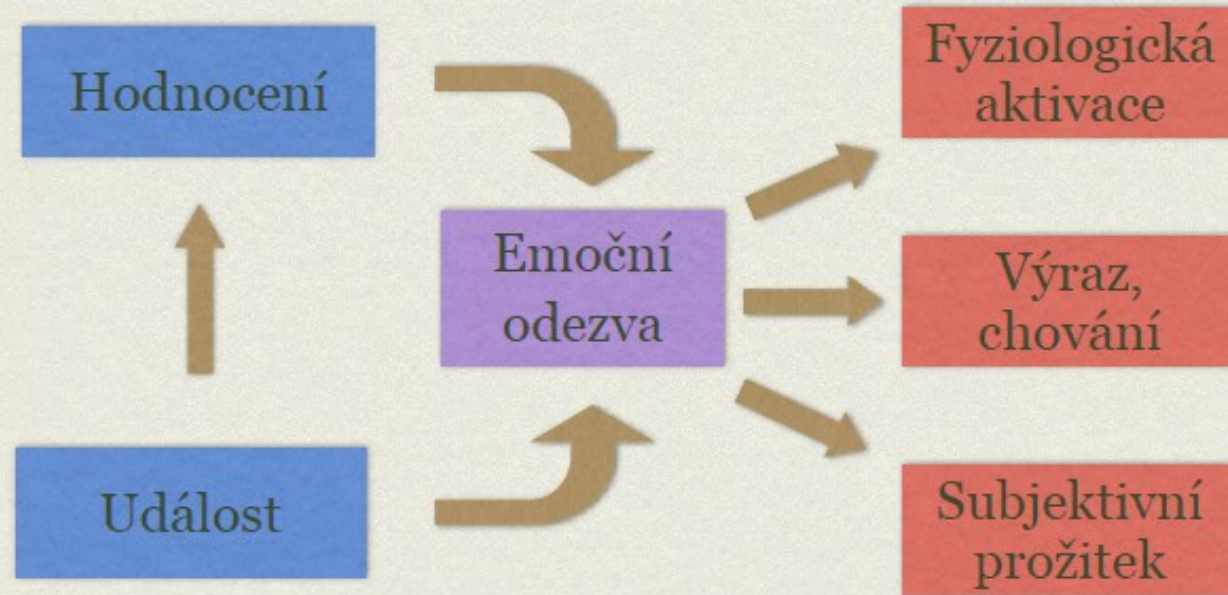
Na základě „kognitivního zhodnocení“ se rozhodneme, zda je situace pozitivní, negativní nebo neutrální.

Positivní a negativní zhodnocení vyvolá jak fyziologickou aktivaci, tak prožitek emoce.



Richard
Lazarus
(1922-2002)

DVĚ CESTY K EMOCI



HYPOTÉZA ZPĚTNÉ VAZBY Z VÝRAZU TVÁŘE

Svaly tváře vysílají signály do mozku,
který identifikuje emoci, kterou
prožíváme a zároveň zintenzivní
tento prožitek.



Pohyb obličeje tak může ovlivnit
emocionální zážitek.

