

PSYCHOLOGIE

- **PSÝCHÉ + LOGOS** – věda o duši, tudíž se zabývá duševními jevy – je to věda o chování a prožívání člověka
- Cílem psychologie je 3P: **1) Popsat 2) Porozumět 3) Předpovídat**
- Duše je nehmatatelná, jedná se o náboženský pojem
- Jedná se tedy o vědu o duši a o psychice – psychika je individuální pro každého člověka – každý je jinak namixován a každý je trochu jinak

PSYCHOLOGICKÉ DISCIPLÍNY

1) ZÁKLADNÍ/ TEORETICKÉ OBORY

- **OBEČNÁ PSYCHOLIGIE** – základní definice, pojmy, metodiky, témata. Studuje základní psychické jevy – kognice, emoce... Popisuje a vykládá psychické jevy u zdravě fungujících jedinců. Zároveň zkoumá jednání a chování – vnější a vnitřní příčinné faktory – jak se učíme atd...
- **VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE** – vývoj jedince v čase – pozoruje změny v kognici, emocích, tělesné změny, sociální změny atd. a snaží se nalézt jejich příčiny.
 - o FYLOGENEZE – vývoj člověka jako druhu – komplexnost vývoje samotné psychiky v rámci evoluce člověka.
 - o ONTOGENEZE – vývoj člověka od narození po smrt.
- **PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI** – zabývá se komplexem psychických jevů – osobností. Jsou dva způsoby, jak toto zkoumání pojmout
 - o ZKOUMÁNÍ JEDINCE JAKO CELKU – *např. Freud* – sledujeme jednotlivé vztahy mezi faktory jako rozum, city, vůle, sebevědomí
 - o ZKOUMÁNÍ ODLIŠNOSTI JEDINCŮ – sledujeme rozdíly mezi jedinci, zajímáme se o individualitu a statistické vzorce osobností – *např. Hans Eysenck*
- **SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE** – zkoumá lidskou psychiku ve společenských vztazích – interakce, kultury. Její sousední obor je sociologie, ale na rozdíl od sociologie klade důraz na jedince
 - o Dnes důležitá: INTERKULTURÁLNÍ PSYCHOLOGIE – zabývá se rozdíly mezi jedinci různých kultur (problémy globalizace)
- **PSYCHOPATOLOGIE** – zabývá se prožíváním a chováním psychicky nestabilních jedinců
- **HISTORIE PSYCHOLOGIE**

2) APLIKOVANÉ OBORY

- Disciplíny, které se štěpily na konkrétní úkoly
- Je jich velké množství, mezi nejvýznamnější patří:
- **KLINICKÁ PSYCHOLOGIE** – lidi se chodí léčit s problémy: diagnostika, léčba. Mezi související obory patří psychoterapie a psychodiagnostika.
- **PORADENTSKÁ PSYCHOLOGIE** – lidi se chodí radit, ne léčit – *např. manželské poradny*
- **PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ** – zkoumá vztah zdraví a psychiky, moderní a populární obor dnes
- **FOREZNÍ PSYCHOLOGIE** – zabývá se soudními procesy, kriminalitou... Psychologie výslechu atd.
- **PEDAGOGICKÁ PSYCHOLOGIE** – škola...
- **FARMAKOPSYCHOLOGIE** – jaký vliv mají léky na psychiku člověka?
- **PSYCHOLOGIE PRÁCE**
- **PSYCHOLOGIE SPORTU**

METODY PSYCHOLOGIE

- Pozorujeme: tělesné projevy psychiky – výraz (psychosomatika), jednání, řeč...
- **EXPERIMENT**: zkoumá psychické jevy v uměle vytvořených podmínkách. Přirozený x laboratorní
- **POZOROVÁNÍ**: pozorovatel nezasahuje do činnosti pozorovaných. Nesmí do pozorování promítat vlastní přání nebo osobní záležitosti.
 - o **PŘÍMÉ**: kdy sledovaný jedinec o pozorování ví
 - o **NEPŘÍMÉ**: jedinec o pozorování nemusí vědět (video, kamera...)
 - o Zase máme prostředí přirozené x laboratorní
 - o Supervize = pozorování pozorovatele
- **ROZHORVOR**: přímý kontakt s klientem – můžeme sledovat neverbální projevy. Rozhovor může být:
 - o standardizovaný (stanovené otázky v určitém pořadí)
 - o nestandardizovaný (pořadí otázek závisí na zadavateli)
 - o **ANKETA**: s interakcí
 - o **DOTAZNÍK**: pouze pokyn vyplnění otázek (uzavřený vs. otevřený)
- **ANAMNÉZA**: na základě rekonstrukce životopisu pomocí otázek se zjišťují podmínky a okolnosti vývoje jednotlivce, jeho dosavadní psychický vývoj, životní prostředí a psychický stav. Anamnéza může být rodinná, osobní, zdravotnická nebo sociální.
- **PROJEKTIVNÍ METODY**: **Rorschachův test, dětská kresba**

PSYCHOLOGIE V ŽIVOTNÍ PRAXI

- Aneb využití psychologie
- 1) **MEZILIDSKÉ VZTAHY** = naslouchá, vyslechnutí, zpětná vazba
- 2) **UMĚNÍ** = emoční a estetická funkce
- 3) **SEBEREGULACE, SEBEKONTROLA, SEBEPOJETÍ**

IDEALNÍ JÁ ↔ REALNÉ JÁ ↔ SOCIÁLNÍ JÁ

Z DĚJIN MYŠLENÍ O DUŠI

- Lidé psychologii zkoumají dlouho, ale samotný obor není starší 150 let – **Wilhelm Wundt 1879 (první psychologická laboratoř)**
- **Hermann Ebbinghaus (1850–1909)** v roce 1908 poznamenal, že psychologie má dlouhou minulost, ale krátkou historii

ANTIKA

- Psychologie existovala jako součást filozofie již od jejího počátku
- **HIPPOKRATES**: (460-370 př.n.l) položil základní kameny psychologie temperamentu, když definoval 4 základní tělní tekutiny: sanquis (krev), cholé (žluč), melancholé (černá žluč) a flegma (sliz).
 - o Nadbytek některé z těchto životních šťáv pak ovlivňuje temperament člověka. Hippokrates tak rozlišuje 4 druhy temperamentu: **Sangvinik, choleric, flegmatik a melancholik**
- **PLATÓN**: dualita těla a duše – říše idejí a **podobství o vozataji** – naše duše má 2 koně, které musí držet balanc (vášeň, touha po řádu) + sociální teorie – tyran x filosof
- **ARISTOTELES: KALOGATHIA**: tělesné a duševní spolu souvisí – neexistuje říše idejí, ale ideje a duše se nějak promítají v samotné látce. Zároveň Aristoteles udělal teorie o tom, jak

na nás působí různé formy a my z nich tvoříme pojmy (kognice) – toto nám umožňuje negace – rozlišování pomocí negací (něco není tamto, protože tohle je toto...). + „*Peri psychos De anima*“ – rozebírá různé stupně duše. Za sídlo duše pokládal srdce.

- **HEDÓNISTÉ:** základem života je mít co největší slast – libost x nelibost: **lidská psychika je organicky podmíněna** (*mozková poptávka po slasti a spokojenosti, kterou musíme uspokojovat, jinak nežijeme přirozeně*).

STŘEDOVĚKÉ POJETÍ

- **SVATÝ AUGUSTIN:** chce poznávat duši a boha. Duše je nehmotná a nesmrtelná a má 3 mohutnosti: 1) paměť 2) myšlení 3) vůle
- **SCHOLASTIKA – TOMÁŠ AKVINSKÝ:** Člověk má nehmotnou a nesmrtelnou duši, která však dokonalosti dosáhne až spojením s tělem, s kterým tvoří přirozenou jednotu.
 - o Duše má tři složky:
 1. vegetativní
 2. senzitivní (vzniká společně s tělem)
 3. intelektuální (vštípenou Bohem)

RENESEANCE – KONEC STŘEDOVĚKU

- **NICOLO MACHIAVELLI „VLADAŘ“** – jak se má panovník chovat, aby uspěl - „**ÚČEL SVĚTÍ PROSTŘEDKY**“ – lidé jsou prostí, chtějí se jenom bavit
- **THOMAS HOBBS „LEVIATÁN“** – neboli netvor – dílo o společenské smlouvě, lidi jsou k sobě hodní, jenom protože chtějí omezit možnost, aby k nim byli ostatní zlí
- **RACIONALISMUS – DESCARTES RENÉ (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, rozprostrané (*res extensa*) a podléhá zákonům mechaniky.
 - o „*I kdyby tělo neexistovalo, duše by nepřestala být vším, čím je nyní*“
 - o **Rozum je pro Descarta základem poznání, je kritický a pochybný**
- **EMPIRISMUS – JOHN LOCKE** – Používal **metodu introspekce**. Odmítá Descartovo učení o vrozených idejích a tvrdí, že rozum je při narození **tabula rasa**, nepopsaná deska, do které se teprve dodatečně otiskují zkušenostní dojmy. (17. st)
 - o Poznání je celé **empirické** – „*Nic není v rozumu, co předtím nebylo ve smyslech*“
 - o Zdůrazňuje vliv prostředí, tvarující lidskou osobnost (behaviorismus)

OSVÍCENSTVÍ

- **J. J ROUSSEAU** - „Emil čili o výchově“ – pojem ústava – věřil v Lockeho Tabulu Rasu

19. STOLETÍ – VZNIK PSYCHOLOGIE

- **AUGUSTE COMTE** – a jeho debilní pozitivismus „objektivní pozorování faktů a vykašlat se na nepodložené spekulace“
 - o proti pozitivismu stála duchovněná psychologie – kladla důraz na lidskou stránku „objektivní být nelze, ideální je procíť či znovuprožít“
- **KARL MARX** – teorie tříd, ateismus a materialismus. „*Lidská psychika je soubor chemických a fyzikálních procesů v těle*“ – ovlivněním těla ovlivníme psychiku. Práce lék na všechno

- **WILHELM WUNDT, EXPERIMENTÁLNÍ PSYCHOLOGIE = ZAČÁTEK VĚDECKÉHO OBDOBÍ** – Základní úkol laboratoře: výzkum vnímání, pozornosti, emocí, reakčních dob. Opírá se o dvě metody – **introspekci a experiment**.
 - o Kniha „Základy psychologie“ – výklad předmětu psychologie a výsledky experimentů
 - o Byl přesvědčen, že je nutno nejprve vytvořit systematickou, obecnou a teoretickou psychologii a potom teprve přejít k psychologii aplikované
 - o Rychlý vývoj psychologie a jejích praktických poznatků však rychle předstihl tempo budování teoretické základny

20. STOLETÍ – SMĚRY

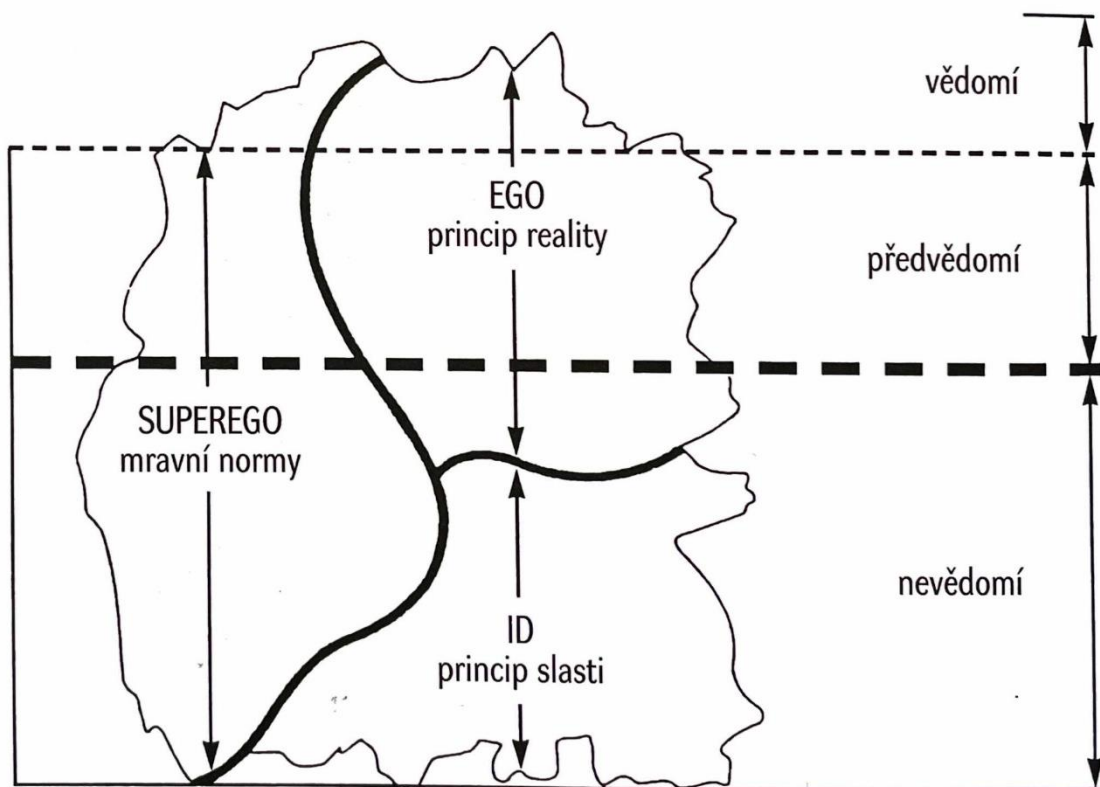
- Velký převrat a rozvoj nových směrů
- **REFLEXOLOGIE:** Veškeré chování, jednání i řeč a myšlení jsou reflexní děje. **IVAN PETROVIČ PAVLOV (1849–1936) klasické podmiňování**
 - o **Nepodmíněný podnět** – vyvolává reakci organismu sám o sobě (pes sliní, když vidí potravu).
 - o **Podmíněný podnět** – sám o sobě žádnou reakci nevyvolává, ale spojíme-li jej s nepodmíněným, po určitém počtu opakování vyvolá i sám, původně neutrální podnět, reakci (pes sliní, když zazní zvonek, aniž vidí potravu) – musí být čas od času posilován, aby nevyhasl.

1) BEHAVIORISMUS 1912

- Americká psychologická škola, vznikla jako reakce na introspektivní psychologii
- Navazuje na reflexologii, **chování je chápáno jako reakce na podněty + hodně přeceňují roli výchovy** – jsou to rozhodně empiristé a vyřazují z úvahy vnitřní duševní pochody, protože jsou vědou nezkoumatelné
- **SKALNÍ BEHAVIORISTÉ:** tvrdí, že veškeré chování je naučené, a tudíž může být naprogramováno
- Lidská psychika je druhotná, primární je chování
- Základní metody: **pozorování, experiment, výkonové testy**
- Zakladatelem behaviorální psychologie je **J. B. WATSON**, kritizující **introspekci** (člověk který pozoruje sám sebe je subjektivní), oproti tomu se stavěl na stranu **extrospekce**. Ta říká, že vnější pozorování je objektivní, dá se tedy změřit – takže deffo debil, co se asi inspiroval Mad Maxem sociologie
 - o Prováděl pokusy na zvířatech i lidech – zkoumal jejich metody učení. Chování vysvětloval vzorcem $CH = S = R$ (CH – chování, S – stimul, R – reakce)
- **B. F. SKINNER** – Skinnerova myš a **operativní podmiňování**
- **Fóbie** – zabývají se léčbou fobií – **ARACHNOFOBIE, AGOROFobie, KLAUSTROFOBIE**
 - o **PANÍ S FObÍ Z MYŠÍ:** psychoanalytik by zkoumal, kde se tento strach vzal (v jejím podvědomí), ale behaviorista ji bude postupně vystavovat myším a tím ji zbaví jejího strachu
- Behaviorismus se také používá na jiné neurózy: tísně atd. – strach z komunity např.
- **ALBERT BANDURA:** učení není pouze podmiňování, ale i napodobování či observace – 60. léta 20. st.
 - o **Zkoumal také agresi u teenagerů**

2) PSYCHOANALÝZA – DYNAMICKÁ PSYCHOLOGIE, HLUBINNÁ

- Snaží se najít činitele působící na naše chování
- Lidské chování je ovlivněno nevědomými procesy – Freud říká, že pudy jsou základní determinanty lidského chování (hlavně pudy sexuální a agresivní) – toto se dnes vytýká
- **SIGMUND FREUD PSYCHOANALÝZA**
 - o Spolu s **analytickou psychologií** (*Jung*), **individuální psychologií** (*Adler*), **kulturní psychoanalýzou** (*Horneyová, Fromm, Sullivan*) a dalšími spadá do oblasti psychodynamické psychologie, která za základ lidské psychiky a motivace lidského chování považuje neuvědomované procesy skrytě probíhající v podvědomí, předvědomí či nevědomí
 - o **Nevědomé procesy se často objevují ve snech, představách, přerěknutích**
 - o Freudova psychoanalýza přisuzuje hlavní roli pudům, především sexuálnímu pudu, který nazývá libido – na tomto postavil svoji teorii životního vývoje, ale o tom až později ve vývojové psychologii
 - o **PSYCHOANALYTICKÝ ROZHOVOR S JEHO UKLÍZEČKOU**
 - o Složky psychiky: **ONO = ID** (pudová složka): nevědomá část osobnosti, princip slasti, zdroj pudové energie **EGO = JÁ** (rozumová složka): princip rozumu, reality, zvažuje činy a jejich následky **SUPEREGO = NADJÁ** – princip dokonalosti, osobní morálka jednotlivce, kontrola společnosti
 - o Vrstvy osobnosti: **Vědomí** – co se nám vybavuje, co si právě teď uvědomujeme, **Předvědomí** (podvědomí) – snadno si vybavíme, **Nevědomí** – věci z nižšího věku si normálně nevybavujeme, proto k vybavení různé techniky, např. tranzové stavy, práce se sny apod.
 - o **JAK DOSTAT ID VEN? 1) Automatické psaní/asociace 2) Hypnóza 3) Psychoanalytický rozhovor** (má určitý formulář)



- **CARL GUSTAV JUNG ANALYTICKÁ TEORIE** – žák Freuda, udělal teorii druhového původu ID, rysy mimo nás – **KOLEKTIVNÍ PODVĚDOMÍ**
 - byl švýcarský lékař a psychoterapeut, zakladatel analytické psychologie. Jeho přínos psychologii spočívá v pochopení lidské psychiky na pozadí světa snů, umění, mytologie, náboženství a filozofie
 - Má významný podíl na zkoumání příčin a léčbě schizofrenie
 - Zděné Persona – jak si člověk představí sám sebe – **animus** = ideální muž, **anima** = ideální žena, **stín** = postavy v pohádkách, kladní a záporné – archetypy
 - Osobní nevědomí získané osobně – nedořešené komplexy
 - Vědomí – Ego – střed osobnosti
 - Já – das Selbst – propojuje vědomí a nevědomí
 - **TYPOLOGIE TEMPERAMENTU** –
extraverze x introverze
- **ANNA FREUDOVA (1895-1982) Dílo: „Já a obranné mechanismy“, 1936 – OBRANNÉ MECHANISMY A DĚTSKÁ PSYCHOANALÝZA**
 - Rozpracovala Freudovy obranné mechanismy, navázal na ni i Adler a ostatní
 - **Popření** je jednoduchá obrana, kdy dotyčný nechce uznat nebo vnímat nějakou frustrující skutečnost; zavře před ní oči
 - **Racionalizace** je velmi často používaný obranný mechanismus; znamená vysvětlit něco neakceptovatelného, nepříjemného přijatelným způsobem – zanedbávání dítěte tak může být vysvětlováno tím, že potřebuje více samostatnosti
 - **Projekce**; jedná se o přepisování vlastních nepřijatelných vlastností nebo emocí druhým lidem. Štvou nás lidi, co chodí pozdě, jelikož my chodíme pozdě
 - **Regrese** nastává, když se člověk v situaci frustrace zachová nezralým, již překonaným způsobem; je to jakýsi návrat v čase k takovému typu chování, které patří do dřívější fáze vývoje dotyčného člověka
 - **Fixace** je lpění na určitém způsobu reagování, přestože se opakovaně prokáže jeho neúčinnost
 - **Superkonformita** je možnou reakcí na selhání, kdy jedinec začne plnit své úkoly na 200%, aby se vyhnul další frustraci
 - **Sublimace** je náhrada – chci zabít: hraju videohry o zabíjení (uspokojení)
 - **Kompenzace**
 - **Vytěsnění** je přesunutí věci do podvědomí
 - **Rekreativní výtvor** je chování navenek přesně opačné než ta reakce, kterou se jedinec pokouší vytěsnit. Např. člověk, který potlačuje své silné sexuální tendence, se stane přesvědčeným moralizátorem ve věcech sexu.
- **ALFRED ADLER INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE** – motivace k tomu dělat věci – u Freuda pudy u Adlera sebeuplatnění
 - žák Freuda, došlo však k rozporu, proto vlastní směr vychází však z psychoanalýzy, názorové rozdíly
 - Byl žákem a spolupracovníkem Freudovým, od něhož převzal koncepci **nevědomí**, později se však odklonil od ortodoxní psychoanalýzy; odmítl



jednostranné určení lidské psychiky sexuálními pudy, kladl důraz spíše na **společenské vztahy**.

- Studoval společenský cit, touhu člověka po moci (např. potřeba sebeuplatnění)
 - Vytvořil vlastní koncept **komplexu méněcennosti – zároveň obranný mechanismus – KOMPENZACE** (snaha nahradit si svoji méněcennost v něčem jiném)
- **ERICH FROMM** – Představitel neofreudismu a západního marxismu. Pokoušel se spojit myšlenky těchto dvou směrů do jednoho systému, takže se jeho teorie soustředí především na sociokulturní vlivy působící na člověk

3) GESTALT PSYCHOLOGIE – TVAROVÁ PSYCHOLOGIE

- Gestalt z němčiny doslova tvar či forma
- Zakladatelé: **Max Wertheimer, Wolfgang Köhler**
- **Kurt Koffka**
- **MAX WERTHEIMER (1880–1943)** Zkoumal fenomén zdánlivého pohybu u stroboskopického efektu – ří fenomen (iluze pohybu), **kdy podněty vyskytující se současně nebo rychle po sobě jsou vnímány jako celek (tvar)**, který se nedá převést na součet částí.
- Nelze oddělit biologické/psychologické/sociální jevy a procesy – zabývají se například vnímáním a CNS – schopnosti mozku vnímat objekty
- **Existují různé zákony o schopnosti mozku si dokreslovat určité objekty** – např. **Zákon podobnosti** – smíšené skupiny podobných a odlišných objektů vidíme po skupinách, **Zákon dobrého tvaru** – tendence doplňovat obrazce (dokreslování mozku)

1) zákon uzavřenosti



2) zákon dobré křivky



3) zákon podobnosti



4) zákon blízkosti



4) HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

- Reakce na redukci psychiky v rámci behaviorismu a na psychoanalytiku a Freudovu šílenou teorii o sexuálních pudech
- Ideály vyšších hodnot – byli to trochu snílci – do svých teorií dávají kecy jako smysl života, či možnost neustálé volby
- Kladli velký důraz na sebeaktualizaci – naplnění svého potenciálu, životní cesta každého člověka – **PCA (terapie zaměřená na člověka – CARL ROGERS)**
- Vznikla na počátku 60. let v USA v souvislosti s prohlubující se krizí behaviorismu
- **Hlavními zakladateli jsou Carl 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
- **ABRAHAM HAROLD MASLOW**

- Princip této teorie vychází z pravidla, které říká, že je nejprve nutné uspokojit nižší potřebu, aby mohla být uspokojena potřeba vyššího stupně
- V prvním základním patře se nacházejí fyziologické potřeby: jídlo, pití, vyměšování, dýchání
- Druhé patro pyramidy je tvořeno potřebou bezpečí



- Ve třetím stupni pomyslné pyramidy se nachází sociální potřeby jako zařazení do společnosti, potřeba přátelství, milovat a být milován
- Čtvrté patro je tvořeno potřebou společenského uznání a úcty. Pod čímž si lze představit jak pozitivní hodnocení sebe sama, tak vysoké hodnocení a uznání ostatních členů společnosti
- Na vrcholku pyramidy se nachází potřeba sebeaktualizace, nebo také seberealizace.

5) KOGNITIVNÍ PSYCHOLOGIE

- Hodně populární v USA v 60.-70. letech
- Kognitivní psychologie je disciplína zabývající se **procesy, stavy a obsahy lidské mysli při poznávání okolního i vnitřního světa – explicitně uznává existenci vnitřního světa (tomuto by se behaviorista vysmál)**
- **Přináší poznatky o lidském vnímání, pozornosti, paměti, jazyku, řešení problémů a vědomí**
- Kognitivní psychologii je možné chápat jako jednu z hlavních disciplín psychologie se silnými vazbami především na poznatky neuropsychologie, vývojové a aplikované psychologie
- Kognice: souhrn operací a pochodů, jejichž prostřednictvím si člověk uvědomuje a poznává svět i sebe samého – vznikají tedy určité znalosti v procesu
- Hlavní představitelé: **Jean Piaget, George Miller, Noam Chomský, Ulric Neisser**
- **JEAN PIAGET** Švýcarský psycholog s novým pohledem na kognitivní vývoj dětí
 - 4 STÁDIA
 - **Senzomotorické stádium:** od narození do 2 let života (poznávání světa pomocí pohybů a smyslů, děti získávají vědomí stálosti objektů)
 - **Předoperační stádium:** od 2 do 7 let (používání jazyka, egocentrické myšlení, tvoření představ, symbolika)
 - **Stádium konkrétních operací:** od 7 do 12 let (dokáže logicky přemýšlet o konkrétních událostech, pochopení stálosti počtu, množství a hmotnosti)
 - **Stádium formálních operací:** 12 let a více (dokáže logicky přemýšlet o abstraktních pojmech)
- **GEORGE MILLER**
 - založil Centrum pro kognitivní výzkum na Harvardu (1960)
 - psychologie jako studium mysli, nikoli chování
 - počítač jako model lidského učení
 - jeden z nejcitovanějších psychologů, studoval paměť a významně přispěl k **průzkumu krátkodobé paměti 7+-2**
- **NOAM CHOMSKÝ**
 - **Zkoumá lingvistiku** – jak se lidé učí používat jazyk atd.
 - z nějakého důvodu zhejtil Skinnera a jeho názor na Verbální chování
 - Chomskému vděčíme za vznik **teorie generativní gramatiky – existuje** jakási univerzální gramatika, která je vrozená a nikoli naučená během života – člověk se rodí se základní gramatickou šablonou, do které snadno zapadne jakýkoli světový jazyk
- **ULRIC NEISSER**
 - **Považován za začátek kognitivní psychologie (more or less)**
 - zabýval se pozorností, pamětí, inteligencí

- o později ale začal kognitivní psychologii hejtit za její nevědeckost – nechtěl studovat duševní jevy

6) BIOLOGICKÝ SMĚR

- Psychické jevy mají původ v organismu
- **Zkoumáním organických procesů lépe pochopíme, co se děje ve skutečnosti v psychice člověka** – čerpá z neurologie, genetiky, fyziologie...
- Výzkumné metody: magnetická resonance... prostě doktor stuff

7) TRANSPERSONÁLNÍ PSYCHOLOGIE

- Spirituální aspekty lidské zkušenosti – **mix moderní psychologie s mystikou**
- Rozšiřování vědomí – meditace, psychoterapie, drogy...

OBECNÁ PSYCHOLOGIE – DŮLEŽITÉ POJMY PRO PSYCHOLOGII

PSYCHIKA

„Psychika je souhrn duševních jevů během celého lidského života“. Jiná definice psychiky říká, že „je to funkce (respektive projev) činnosti nervové soustavy člověka, zejména CNS (CNS – centrální nervová soustava – mozek, mícha)“

Podmínkou psychické činnosti je **aktivace** (aktivita organismu, zejména CNS). Ta má několik stupňů, počínaje stupněm č.1 - nulová aktivace = smrt, č. 2 - nízká aktivace = spánek, až po č. 6 vysoká aktivace = maximální výkon, silná citová reakce až afektivní jednání. Úroveň aktivace lze zjistit pomocí EEG.

Psychika reguluje a řídí prožívání a chování člověka (tj. jeho veškerou činnost) na základě přijímání, zpracovávání a vyhodnocování informací z jeho vnějšího a vnitřního prostředí. Můžeme tedy říci, že psychika má funkci **informační** a **regulační** (řídící).

Psychika se projevuje chováním a prožíváním

PSYCHICKÉ JEVY

- PROCESY, OBSAHY A STAVY
- Procesy vedou ke vzniku obsahů – **mezi procesy řadíme např. vnímání, myšlení, vzpomínání**
- Psychické obsahy jsou **např. různé vjemy, myšlenky, vzpomínky, pocity a sny**
- Psychické stavy jsou krátkodobé a dlouhodobé – mezi krátkodobé řadíme např. momentální fyzický stav nebo nálady a mezi dlouhodobé řadíme celkové nastavení člověka
- Pro lepší pochopení: *Psychický stav je na rozdíl od psychického procesu přechodný nebo trvalý. Přechodným vyladěním je např. dobrá či špatná nálada, podrážděnost, tréma, únava, nedostatečný spánek apod., jako trvalé vyladění označujeme charakterové vlastnosti člověka jako je např. úzkostnost či vytrvalost*

PROCESY

- Psychické procesy jsou spojené s prožíváním a dále se dělí na procesy:
- 1. **Poznávací** (kognitivní) - slouží k získávání a zpracování informací (čítí, vnímání, učení, paměť, imaginace, myšlení), vědomým aspektem je rozum
- 2. **Emocionální** – vedou ke vzniku emocí, vědomým aspektem je cit
- 3. **Motivační** (snahové) - aktivizují a usměrňují chování, jde o procesy, jejichž vědomým aspektem je vůle

PSYCHICKÉ PROCESY

1. VNÍMÁNÍ

Vnímání řadíme mezi *kognitivní* psychické procesy (poznávací procesy) umožňující být v kontaktu s okolním světem i se sebou samým a nějak účelně jednat. Vnímání je ve své podstatě **proces sjednocování jednotlivých požitků do celkových vjemů**. Je to proces umožňující nám získat subjektivní obraz vnějšího i vnitřního prostředí na základě informací získaných našimi smysly.

VĚDOMÍ – provozní stav psychiky, kdy jsou aktivní všechna centra CNS

Vjemy jsou tedy určité psychické obrazy objektu existujícího mimo naši mysl a působícího v dané chvíli na naše smysly. Vjem se komplex určitých počitků – počitky by byli např. někdo mi podá růži, která má trny a bodají mě (bodání počitek) + její červená barva (další počitek). Počitky – světlo, tma... Teprve jejich složením a komparací s minulými zkušenostmi získáváme vjem.

Vjemy dělíme na pět druhů podle pěti smyslů: vjemy **zrakové, sluchové, hmatové, chuťové a čichové**. Nejčastější je tedy vjem **zrakový** – náš nejvíce používaný smyslový orgán, který je hlavním zdrojem informací z okolního světa. K těmto pěti základním vjemům bychom měli doplnit ještě vjemy **polohy, bolesti** a další druhy interoceptivních vjemů (nitrotělních).

Vnímání dělíme na dvě fáze: 1) STÁDIUM SENZOMOTORICKÉ – přijetí informací z okolí, případně z nitra těla prostřednictvím smyslových orgánů (nějakých receptorů). Dochází k dráždění receptorů, které vysílají signály po nervových drahách do mozku a míchy. Toto jsou **fyzilogické procesy**. Výsledkem tohoto stádia je čítí. Čítí je nejjednodušší proces sběru informací – prostý reflexivní příjem podnětů našimi smysly (stimul => nervová soustava => mozek). Další stádium označujeme jako 2) STÁDIUM SYNETICKÉ – jedná se o zpracování informací v mozku, jsou zpracovány do větších celků – vnímáme vzájemné vztahy a dokážeme situace nějak vyhodnocovat. Jednoduše konstruujeme vjemy z počitků, které nám poskytly naše smyslové orgány.

CHARAKTERISTIKY VNÍMÁNÍ

- 1) **CELOSTNOST** – jednotlivé informace jsou vždy odrazy nějakého celku. **Obraz skládající se z částí je též vždy vnímán jako celek**. Velký vliv na tuto charakteristiku má naše minulá zkušenost – právě díky ní je mozek schopen věci „dokreslovat“. Tímto se hodně zabývá Gestaltismus – Gestalt psychologie.
- 2) **VÝBĚRAVOST/ZAMĚŘENOST** – v určitém okamžiku nevnímáme vše, co na nás působí, ale pouze část z podnětů, projevuje se tím, že vnímavý objekt (figuru) odlišujeme od pozadí. Výběr je řízen naší pozorností, motivací či dalšími psychickými stavy – jako např. únava, bdělost... Pole vnímání se většinou soustředí na dominantní prvek a zbytek je pozadí. Toto vybírání může být ovlivněno nějakými našimi zkušenostmi či potřebami atd. Mezi příklady výběravosti se uvádí různé optické klamy.
- 3) **VÝZNAMOVOST** – vnější obrazy a objekty jsou pro nás vždy nositeli určitých významů, nelze je vnímat jenom jako „čistá data“.

PORUCHY VNÍMÁNÍ

- 1) **SMYSLOVÉ KLAMY** – nejedná se o znak patologie, jsou běžné. Vznikají na základě střetu fyzikálních zákonů a procesu smyslového vnímání.
- 2) **EIDETICKÁ VLOHA** – schopnost velmi podrobně popsat pozorované (vidět v mysli). Vyskytuje se často u dětí a také to není patologie

- 3) **HALUCINACE** – klamné vjemy, vznikají bez vnějšího stimulu smyslových orgánů, ale dotyčná osoba je o jejich skutečnosti přesvědčena. Halucinace jsou spojeny s patologiemi – např. typický znak schizofrenie. Mohou být sluchové, zrakové, hmatové apod.

Na základě procesů vnímání se rozvíjejí další poznávací procesy. Jedním z nich je i **představivost**.

2. PŘEDSTAVIVOST A FANTAZIE

Představivost je schopnost znovu si vybavit podnět (osobu, obraz, dotek, zvuk...), který byl v minulosti vnímán prostřednictvím některého ze smyslových receptorů. Představování si znamená vytváření představ – **představy** jsou obrazy předmětů, které nejsou přítomné – v daném okamžiku nepůsobí na naše smyslové orgány.

Představa je psychický jev blízký vjemu (představa je vjem bez vyvolání vnějšího podnětu). Představovat si můžeme jablko, psa, strom, bolest, někdy rovnou celou scénu čemuž můžeme říkat **denní snění**. Představy mají tendenci se spolu **asociovat** (propojovat) a při vybavování pak často naskočí nejen ta aktuální představa, ale i další, které jsou s tou původní propojeny.

Od představ pak odlišujeme **fantazii** – tj. **proces, kdy vytváříme relativně nové obrazy. Nesnažíme se o vyvolání konkrétního vjemu z minulosti, ale konstruujeme nový z minulých zkušeností.** Např. představa normálního zeleného jablka vs fantazie velkého fialového jablka.

Fantazie se ráda projevuje v tvůrčí činnosti – umělec by bez ní nedokázal tvořit. Projevuje se hlavně v surrealistických či naivistických dílech, krásným příkladem je tvorba umělce Salvadora Dálího. Fantasie má 3 typy: 1) **TVOŘIVÁ** – typická pro umělce, reklamy, projekty, umění 2) **REKONSTRUKTIVNÍ** – čtení (představuji si to, co čtu) 3) **BDĚLÉ SNĚNÍ** – fantasie, která přichází mimovolně

DĚLENÍ PŘEDSTAV

Představy lze dále dělit několika způsoby:

- 1) **Podle hlavního smyslového orgánu**
 - Zrakové (předmět)
 - Hmatové (dotek blízké osoby)
 - Chuťové (oblíbené jídlo)
 - Sluchové (melodie)
 - Čichové (vůně pečiva)
 - Tělové (pocit hladu)
- 2) **Podle obsahu:**
 - Konkrétní (můj pes, tamta zlatá rybička, můj otec)
 - Abstraktní (pes obecně, ryby, lidé)
- 3) **Podle podnětu:**
 - Vzpomínkové
 - Fantazijní

3. UČENÍ

Jedná se o **proces vzniku mentálních a behaviorálních změn v důsledku zkušeností.**

- a) **MECHANICKÉ** – tak jak to je, fakta, číselné řady
- b) **LOGICKÉ UČENÍ** – souvislosti logické atd.

BIOLOGICKÉ FORMY UČENÍ jsou postavené na instinktu

- a) **HABITUACE** – učíme se ignorovat jevy, které pro nás nemají význam a jsme jim vystaveni dlouhodobě, opak je **SENZITIVIZACE** (děti a včely)
- b) **IMPRITNING/VTISKOVÁNÍ** – během citlivé fáze vývoje na nás působí nějaký činitel – jedná se o ranné učení vzorců – např. sexuální imprinting

FORMY UČENÍ

- a) **KLASICKÉ PODMIŇOVÁNÍ** - I. P. Pavlov => Reakce (slintání psa) na podnět (jídlo) nahrazená jiným podnětem (zvuk zvonku) – bez obnovy dochází k vyhasínání
- b) **OPERATIVNÍ PODMIŇOVÁNÍ** – Skinnerova myš – trest a odměna náhodného chování vytvoří podmíněním nějakou reakci
- c) **UČENÍ VHLEDEM** – náhlé pochopení souvislostí a spontánní řešení problému a celou situaci jsme schopni vidět v celistvosti (opice a tyč)
- d) **OBSERVAČNÍ UČENÍ/NÁPODOBA** – pozorování ostatních (jestli dostane on odměnu, udělám to stejný a dostanu ji taky)
- e) **UČENÍ POKUS OMYL**
- f) **IDENTIFIKACE** –Přejímání chování druhého člověka. Motiv: vzor (celek) nápodoby (obdiv, citový vztah). Dětství – identifikace s rodiči, puberta – identifikace se známou osobností

4. MYŠLENÍ

- **Proces zpracování a využívání informací** – je to psychická manipulace se symboly, představami a vjemy...
- Umožňuje analyzovat vztahy mezi vjemy a na základě toho předpovídat, co se stane
- **FUNKCE:** řešení problémů + zpracování a analýza informací
- Je úzce spjata s jazykem – ať už mateřský, nebo symboly či matematika

MYŠLENKOVÉ POSTUPY:

- a) **KATEGORIZACE** – řazení pojmů do skupin např. strom života živočichů – s tímto začal hodně Aristoteles
- b) **DEDUKCE** – dedukuji závěry z obecných pravidel – lidé musejí pít, aby žili (můj kamarád tudíž musí také pít, aby žil)
- c) **INDUKCE** – z několika závěrů udělám obecné pravidlo – lék vyléčil všechny nemocné, tudíž lék funguje
- d) **ALGORITMY** – dospění k závěru pomocí určitého postupu
- e) **HEURISTIKY** – dospění k závěru spíše pomocí metody pokus omyl – postup, který jsme navrhli – nemusí být správný

5. PAMĚT

- „**schopnost organismu uchovávat si informace a vybavovat si je**“
- Proces kódování, vybavování, vzpomínání...
- a) **PAMĚT KRÁTKODOBÁ** – v hlavě dokážeme udržet 7+-2 položky, trvá vteřiny, minuty...
- b) **PAMĚT DLOUHODOBÁ**
 - a. **IMPLICITNÍ** – chůze, jízda na kole...
 - b. **DEKLARATIVNÍ** – fakta, osobní a neosobní informace
 - **SÉMATICKÁ** – fakta – obecné informace (abstraktní pojmy, vztahy...)
 - **EPIZODICKÁ** – osobní události

6. POZORNOST

- **Jedná se o poznávací proces, je to vlastnost umožňující nám, abychom nebyli přehlceni informacemi** – aby naše vědomí nebylo přehlceno vjemy a počitky
- Bezděčná pozornost: kýčovitě hlouposti mě lákají
- Zaměřená pozornost: pozornost práci atd...
- ZAMĚŘENOST – výběr motivů, boj motivů, výběr jednoho
- SOUSTŘEDĚNOST – jak dlouho se na daný motiv dokážu soustředit

PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI

EMOTIVITA

- Vnitřní energie, tlak, který se musí zvládnout – je potřeba své emoce ovládat – tím ovládneme své chování
- K emocím se váže prožívání – říká nám, jestli je něco libost či nelibost, je stálé a všudypřítomné
- **EMOCE VLASTNOSTI:** 1) Polarita (každá má svůj protiklad), 2) Nakažlivost, 3) Mísivost (ambivalentní pocity), 4) Intenzita
 - o CITY, POCITY – aktuální prožitky
 - o NÁLADY, STAVY – dlouhodobější, např. sezonní deprese
 - o CITOVÉ VLASTNOSTI – složky naší povahy
- AFEKT – konflikt
 - o Městnání něčeho – opakující se negativum, které se neřeší
 - o Vlastní výbuch
 - o Doznívání – racionalita, hanba...

TEMPERAMENT

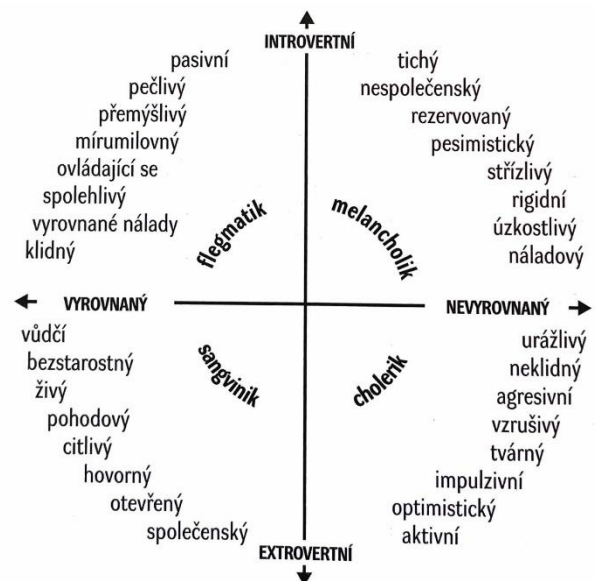
- Reaktivita člověka – častým tématem psychologie osobnosti

OSOBNOST

- osobnost – **souhrn, ucelenost, uspořádání psychických jevů v určitém člověku a vedle toho jeho odlišnost a jedinečnost**
- osobnost je jedinečná a neopakovatelná – 2 lidé, na které působí stejné vlivy, přesto nejsou stejné osobnosti, protože působení sociálních vlivů není mechanické, ale výběrové
- VLIVY:
 - o dědičnost a růst – vnitřní podmínky
 - o prostředí – vnější vliv
 - o výchova – vnější vliv

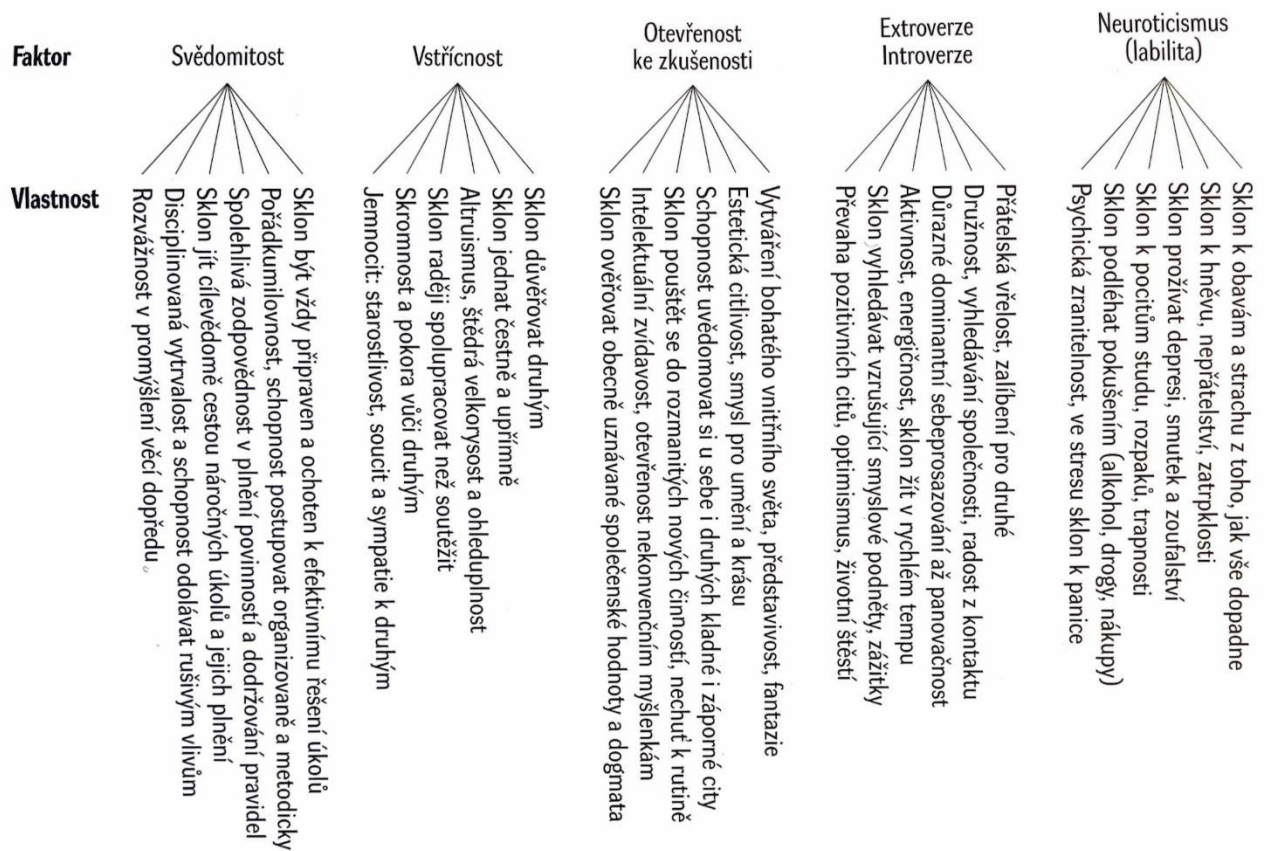
RYSOVÝ PŘÍSTUP K TEORIÍM OSOBNOSTI:

- rysové teorie popisující vlastnosti – např. přátelský, inteligentní, výbušný...
- RYS: nedělitelná část osobnosti – osobnosti, temperamentní typy jsou soubory rysů
- **HANS EYSENCK – rozvinul Hippokratovu teorii – STABILITA/LABILITA a EXTRAVERZE A INTROVERZE**
 - o **4 TYPY: melancholik, choleric, flegmatik, sangvinik**



- Dalším známým modelem je **Velká pětka** – NEUROTICISMUS, EXTRAVERZE, PŘÍVĚTIVOST, OTEVŘENOST, SVĚDOMITOST

Obr. 16.5 Pět nejobecnějších faktorů osobnosti a třicet vlastností nižšího řádu, ze kterých je těchto pět odvozeno



INTEIGENCE

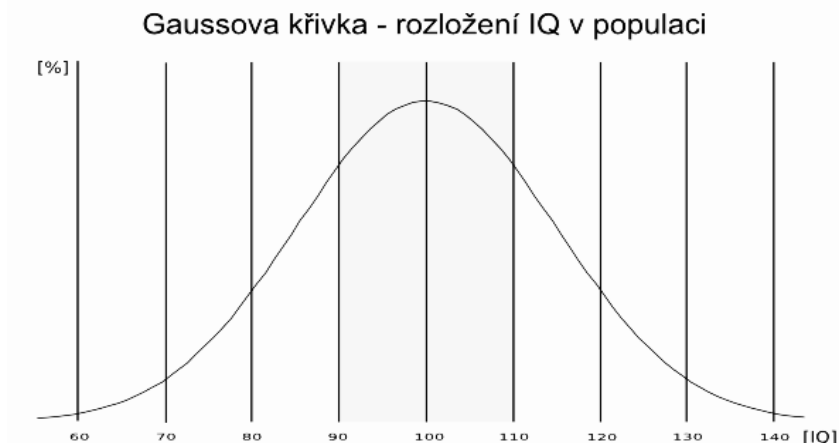
- Jeden ze základních rysů osobnosti
- Vlastnosti osoby, které jedinci umožňují naučit se a vykonávat určité činnosti – definice podobná myšlení
- **Inteligenci určují genetické faktory a faktory vnější** (rozvoj okolím atd.)
- Máme svůj pojetí inteligence – 1) **Inteligence je souhrnné označení schopnosti myšlení** – je jedno 2) **Mnoho typů inteligence** – každý je nadaný na něco

INTEIGENCE JE JEDEN FAKTOR

- **CHARLES SPEARMAN** – faktorová analýza inteligence
 - o Existují dva typy inteligence
 - o **G-FAKTOR** = obecná rozumová schopnost (matematika, lingvistika, představivost 3D)
 - o **S-FAKTOR** = specifické rozumové vlastnosti (např. hudební sluch, ne úplně inteligence)
 - o **Podle G-FAKTORU začali vznikat první IQ testy – Alfred Binet**
- **WILLIAM STERN** zavedl inteligentní kvocient –
IQ => tato rovnice se používá hlavně pro děti

$$IQ = \frac{\text{mental age}}{\text{chronological age}} \times 100$$

- Vzniká nám **Gaussova křivka IQ** – s deviačním IQ (odchylka od průměru lidstva)



- IQ TESTY – nejsou úplně dobré – např. američtí přistěhovalci měli nižší IQ – neznali tolik daný jazyk...

INTEIGENCE JAKO VÍCE FAKTORŮ

- **HOWARD GARDNER** – inteligence jako taková neexistuje, existuje několik typů inteligence, on jich určil 8
 - o **Lingvistická inteligence** (zacházení s jazykem, čtení, psaní, chápání obsahu)
 - o **Logicko-matematická inteligence** (řešení matematických problémů, provádění důkazů, schopnost abstraktního myšlení)
 - o **Prostorová inteligence** (schopnost vytvářet trojrozměrné představy, pohybovat jimi a otáčet je, čtení mapy, ukládání zavazadel do kufru tak, aby se tam vešly)
 - o **Hudební inteligence** (schopnost zacházet se zvukem, rytmem, zpívání, hraní, skládání)
 - o **Tělesně-kinestetická inteligence** (schopnost využívat všechny části těla k řešení problémů nebo vytváření produktů, ovládat hrubou a jemnou motoriku, manipulovat s předměty, tanec, basketbal, voják)
 - o **Interpersonální inteligence** (schopnost chápat chování, motivace, emoce druhých lidí)
 - o **Intrapersonální inteligence** (schopnost rozlišovat vlastní pocity, záměry a motivace)
 - o **Přírodovědná inteligence** (schopnost rozlišovat různé druhy fauny a flóry, rozumět uspořádání přírody a využívat ji například při botanice, zemědělství nebo vaření).
 - o **INTRA A INTERPERSONÁLNÍ – POJEM EQ – emoční inteligence**
- **RAYMOND CATTEL** – dva typy inteligence
 - o **Fluidní** – závislá na vrozených dispozicích, ne na sociálních podmínkách atd...
 - o **Krystalická** – závislá na rozvoji verbálních dovedností, vzdělání a kultuře – naučitelná

ZNÁMÉ TYPOLOGIE OSOBNOSTI:

Termín **psychologický či osobnostní typ** označuje sdílenou osobnostní charakteristiku (např. zaměření na vlastní vnitřní svět u introverta) či určitou specifickou kombinaci charakteristik (např. vyšší emoční vyrovnanost a vyšší extraverti u sangvinika), která je v dané míře vlastní celé skupině lidí a na základě níž se daná skupina lidí liší od jiných skupin osob charakteristických jinými osobnostními znaky. Platí přitom, že členové dané skupiny jsou sice

jedineční a v řadě znaků se od sebe liší (např. úroveň inteligence, oblastí zájmů,...), ale zároveň mají něco společného, co je jasně charakterizuje jako skupinu – jako určitý osobnostní typ.

HIPPOKRATOVA TEORIE

Tato typologie vychází z předpokladu, že v těle každého jedince dominuje jedna ze základních tělesných tekutin (krev, hlen, žluč a černá žluč). *Hans Eysenck jeho typologii převzal*

- **sangvinik** – dominuje krev, základní rozpoložení je radost, je příjemný, veselý a společenský, emoce jsou prudké, ale umírněné a krátkodobé, lehce se vzrušuje a lehce se zklidní
- **flegmatik** – dominuje hlen, základní rozpoložení je lhostejnost, je klidný, neochvějný, málo citlivý, vyznačuje se nízkou reaktivitou, emoce vznikají pomalu, jsou slabé a krátkodobé
- **cholerik** – dominuje žluč, základní rozpoložení je hněv, je vzrušivý, náročný, neustále protestující, neklidní, konfliktní, emoce jsou prudké, silné a dlouhotrvající
- **melancholik** – dominuje černá žluč, základní rozpoložení je smutek, opak sangvinika, emoce vznikají pomalu, jsou silné a dlouhotrvající, nálada je pokleslá, reaktivita nízká

KONSTITUČNÍ TYPOLOGIE ERNSTA KRETSCHMERA

Konstituční typologie vycházejí ze souvislostí mezi znaky stavby či konstituce těla (morfologickými a funkčními tělesnými znaky) a psychickými vlastnostmi.

- **dysplastický** – neurčitý typ
- **astenický/leptosomní (schizothymní)** – protažený vzrůst, úzká ramena a bohy, dlouhé nohy a ruce, skrovná muskulatura (dojem hubenosti, slabosti); schizotymní typ představuje záhadná a složitá povaha, uzavřený, vážný, plachý, citlivý a chladný zároveň
- **pyknický (cyklothymní)** – sklon k tloušťce, široký obličej, krátký krk, krátké nohy a ruce, podsaditost a obtloustlost (především v oblasti břicha); toto typické vzezření se objevuje až mezi 30. – 40. rokem věku; pyknický osobnostní typ je společensky založený, jeho nálady kolísají mezi veselostí – čílostí a zádušností – těžkopádností, má smysl pro humor, ale snadno se rozplácne, charakterizuje jej také požitkářství a pohodlnost, je realistický, otevřený, sdílný, dobře adaptovaný
- **atletický (viskózní)** – široká ramena, vyvinutá muskulatura, relativně štíhlé nohy, ženy tohoto typu se mohou jevit jako „mužatky“; atletický osobnostní typ je psychomotoricky klidný a pomalý až těžkopádný a neobratný, charakterizuje jej malá citlivost a vzrušivost, je spíše flegmatický či trochu cholerik

WILLIAM H. SHELDON

Podobná typologie jako u Kretschmera

- **Endomorph** – cyklothymní
- **Ektomorph** – schizothymní
- **Mesomorph** – viskózní

TYPOLOGIE HODNOTOVÝCH ORIENTACÍ EDUARDA SPRANGERA

- Tato typologie vychází z rozpracování čistě psychologických elementů duševního života bez jejich vztahení k nějakým potenciálním biologickým či tělesným korelátům. Podle Sprangera existuje **6 základních hodnotových orientací**, které představují tzv. ideální osobností vzorce. Osobnost jako celek je pak možné charakterizovat v závislosti na tom, ke kterému z těchto typů směřuje.

TYPY EDUARDA SPRANGERA:

- 1) **teoretický typ** – jeho hlavní hodnotou je poznání, cílem je poznání pravdy, takto orientovaný jedinec je racionální, má kritický a empirický přístup k životu, charakterizuje jej intelektualita, zaměření na abstraktní poznávání jevů, neosobní, neprožitkové a necitové poznávání, rozlišování a třídění
- 2) **ekonomický typ** – jeho hlavní hodnotou je užitečnost, cílem je obhajoba své vlastní existence, klade důraz na užitečnost a pragmatičnost, má zájem vydělávat peníze, praktický
- 3) **estetický typ** – jeho hlavní hodnotou je krása, cílem je hledání harmonie, je citově založený, spíše odtržený od reality, zážitky posuzuje z hlediska krásy, symetrie či dokonalosti
- 4) **sociální typ** – jeho hlavní hodnotou je láska, cílem je konání dobra, snadno se vžívá do situace druhých a je ochoten jim pomoci, na jednání předchozích typů pohlíží jako na nehumánní
- 5) **politický typ** – jeho hlavní hodnotou je moc, cílem je ovládnutí druhých, vysoce si cení moci a vlivu, chce ovládat druhé, užívá si závislosti druhých na své osobě, nesnáší konkurenci
- 6) **náboženský (ideový) typ** – jeho hlavní hodnotou je jednota, cílem je překračování (překonávání) sebe sama, hledá vyšší významy v kosmu, je lhostejný k materiálním hodnotám, směřuje k utváření a uznávání nejvyšších hodnot a naplnění smyslu života

DYNAMICKÉ TEORIE OSOBNOSTI:

- Rysové teorie jsou statické a popisují osobnost podle pozorovatelného, nezajímají se však moc o motivaci chování – osobnost není statická – dynamické teorie hledají příčiny chování – pudy a principy...

SIGMUND FREUD – PSYCHOANALÝZA

- narozen na Moravě, působil jako lékař ve Vídni, jako první přišel s myšlenkou podvědomí, rozvrstvil psychiku osobnosti do 3 vrstev: nejspodnější ID (tvoří jádro, pudový základ), EGO (střet nad-já a pudového základu, reguluje), SUPEREGO (společenská vrstva, formováno morálkou společnosti, společenskými normami)
- **Nevědomí:** touhy, impulzy sexuální povahy (princip slasti)
- **Předvědomí:** kontrola nevědomých přání (umožňuje průchod)
- **Vědomí:** interakce s vnější realitou (princip reality)
- **Obranné mechanismy** -
- Tvorba modelů na základě analýzy snů
- „Já“ řeší neustále požadavky Id, Superega a vnějšího světa
 - o Pudy mají motivační funkci – Libido, Eros (pud života), Thanatos (pud smrti)
 - o **Id versus Ego:** Id se snaží o okamžité uspokojení, ego se ale snaží o úpravu tohoto požadavku na základě testování reality, např. chlapec si chce koupit autíčko, ví ale, že při krádeži by ho mohli chytit, tak se rozhodne ušetřit nějaké peníze a koupit si ho potom.
 - o **Id versus Superego:** Požadavky Id, vůči kterým vystupuje Superego na základě jejich neetické povahy, např. chlapec chce autíčko, ale protože zná boží přikázání „nepokradeš“, neudělá to.
 - o **Ego versus Superego:** Člověk se touží pustit do něčeho, co rozumově hodnotí jako etické, ale může se přitom cítit provinile, např. chlapec si chce koupit autíčko, ale neudělá to, protože děti v Africe mají hlad.

Dva typy úzkosti:

- **Neurotická** – Obávání se trestu od společnosti či vnější autority
- **Morální** – Obávání se pocitů viny, které vzbouzí Superego. Úzkost je strach z neschopnosti ovládnutí svých pudů a možnosti dopuštění se nepřijatelného chování.

CARL GUSTAV JUNG – ANALYTICKÉ TEORIE

- narozen ve Švýcarsku
- byl individualista a považoval se za introvertní a osamělé dítě
- oproti Freudovi byl přijímán odbornou i širokou veřejností
- hodně cestoval, aby mohl pozorovat jednotlivé kultury
- byl vzdělán ve filozofii, antropologii, náboženství, mytologii a středověké antropologii
- Vytvořil dva protiklady **introverze – extraverte**

TEORIE

- **Kolektivní nevědomí** – asi polovina osobnosti, jeho součástí jsou archetypy, zasahuje do něj část bytostného Já
- **Osobní nevědomí** – druhá polovina osobnosti, jeho součástí jsou komplexy a ego
- **Ego** (vědomé já) – součást osobního nevědomí, částečně do něj zasahuje bytostné já
- **Bytostné Já** – na pomezí mezi kolektivním nevědomím a egem

ARCHETYPY:

- **Tajemství přejatá od předků – Jádra** prapůvodních představ spjatých s přírodními jevy
- Název přejal ze spisů křesťanského učence Augustina
- **Přirovnání k soustavě os krystalu:** každá již v sobě obsahuje prvotvar jako archetyp, který obsahuje jádro představy, které napomáhá utváření konkrétních představ
- Některé archetypy se osamostatnily jako samostatné entity:

PERSONA

- Archetyp, který **pomáhá jedinci uchovat si svou individualitu** při podřizování se požadavkům společnosti
- Tyto požadavky jsou dány: zvyky, hodnotami a konvenčním chováním
- Masky vytvořené proto, aby na jedné straně vyvolávala u druhých určitý dojem a na druhé straně skryla pravou identitu jedince – **SOUHRN SOCIÁLNÍCH ROLÍ**, které jsou pro člověka důležité – od každé sociální role čekáme určité chování
- **Nesmí ale ovládnout psyché a nahradit vědomá rozhodnutí jedince**

ANIMUS A ANIMA

- **Dvě modality téhož archetypu**
- Animus je přítomen v ženách, pomáhá jim chápat a oceňovat mužnost mužů a naopak
- **Každému pohlaví přináší vlastnosti pohlaví opačného**
- Tento archetyp ale nesmí v osobnosti převládnout
- Poskytuje základ psychologického vysvětlení bisexuality u lidí

STÍN

- **Představuje tendenci k primitivním formám života, typickým pro zvířata**
- Měl by být přijat jako pravá součást osobnosti

- Mělo by se sním zacházet jako s odvrácenou stranou vlastní povahy
- Stín dodává psýché její reálnost a životnost – **SOUHRN ŠPATNÝCH STRÁNEK OSOBNOSTI** – dobrým způsobem, jak ho zklidnit je sublimace

DÍTĚ

- Archetyp probouzející v nás naději – laskavost k naivitě atd.

ADLER ALFRED – INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE

- zakladatel individuální psychologie
- syn židovského obchodníka – netrpěl kulturním odcizením jako Freud
- **reparát z matematiky** → pak na sobě tvrdě pracoval, a nakonec byl nejlepší ze třídy, později studoval medicínu
- emigrace do USA
- **ve 20. letech Adler otevřel řadu dětských poraden, které byly později rušeny z politických důvodů**
- Zajímal se také problematikou rozmazlených dětí a zanedbávaných dětí

TEORIE

- **INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE: nedělitelná jednota osobnosti**
- v individuální psychologii se maluje strom - tzn. důležité je to, co se vyvíjí a roste
- individuální životní styl zahrnuje znaky, rysy způsoby chování, vyjadřují pokusy o kompenzaci, kterých člověk užívá k překonání pocitů méněcennosti a k usilování o nadřazenosti
- vliv na utváření individuálního životního stylu má i rodinné prostředí
- **KOMPLEX MÉNĚCENNOSTI**

SOUROZENCI

- **Prvorozené dítě** – nevýhoda – musí ustoupit ze středu dění, když se narodí druhé; pokud je to příliš brzy, trpí, cvičí se k osamělosti; pokud se na to může připravit, může to být přínos
- **Druhé, prostřední děti** – nemusejí snášet odstrčení; rodí se do vyvážené soc. situace; starší sourozenec je jim podnětem k většímu úsilí o úspěch; závodníci – stále spěchají, aby dohnali toho prvního
- **Nejmladší děti** – obvykle rozmazlovány; špatně si vytvářejí pocit sounáležitosti; spolu s nejstaršími dětmi náchylné k poruše přizpůsobení

4 TYPY ŽIVOTNÍCH STYLŮ

1. panovačný, vládnoucí: aktivní, málo sociální

- Byl Adlerem identifikován jako první. Tito lidé jsou potencionálně nebezpeční pro svou agresivitu a egocentričnost.

2. zištný, chtivý: snaha získat co nejvíce od druhých, ale sám dát co nejméně

- To je podle Adlera nejběžnější životní styl. Jsou to lidé, kteří parazitují, závisejí na ostatních. Dnes by se této styl dal označit jako konzumní. Jsou to lidé, kteří čekají od druhých, že budou uspokojovat jejich potřeby

3. vyhýbavý: málo aktivní i sociální

- Je rovněž sociálně neužitečný. Tito lidé dávají přednost zavírání očí před problémy. Zvláště se vyhýbají situacím, kdy by jejich pocit méněcennosti mohl být posílen. Podle Adlera jsou tito lidé nejčastějšími klienty psychologů.

4. sociálně užitečný typ

- Adler jej nijak podrobně nespecifikuje. Je to pro něj jedinec, který je v sociální a osobnosti normě. Jedině tento typ může být považován za plně rozvinutou, harmonickou osobnost.

HUMANISTICKÉ TEORIE OSOBNOSTI:

- Psychologie humanistická – **osobnost je svobodná, tvořivá, sebeaktualizující se, jedinečná – nelze ji pochopit jinak, než jako její vlastní pohled na svět**
- **CARL ROGERS** – hlavní motivační silou je tendence k seberealizaci – **pojem self a ideální self – jsme šťastní, když ideální self se přibližuje self reálnému**
- **ABRAHAM MASLOW** a jeho pyramida potřeb – již v předchozích kapitolách

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

- Vývojová psychologie patří mezi základní psychologické disciplíny
- Zabývá se psychickým vývojem člověka od početí po smrt – stav matky během těhotenství může mít efekt na dítě
- v užším pojetí se chápe jako psychologie **ontogenetická**, tj. zabývající se vývojem lidského jedince od jeho početí po smrt
- v širším smyslu zahrnuje i **fylogenezi** (vývoj na různých stupních evoluční řady)
- pozorujeme psychické, fyzické, sociální změny...
- vývoj jedince může být 1) **LONGITUDINÁLNÍ** – po celou dobu sledujeme jednoho člověka od určitého věku do jiného věku... 2) **PRŮŘEZOVÝ** – zkoumání psychologických jevů u více osob stejného věku – lepší komparace, horší kontinuita

FREUDOVA VÝVOJOVÁ TEORIE

- byl to jeden z prvních psychologů, kteří se zaměřili na dětství – všechno spojoval s pudy, a hlavně tím sexuálním – **VÝVOJ LIBIDA** (pohlavní energie, která chce být uspokojena)
- každá vývojová fáze má vlastní pudy, které musí být uspokojeny ve správné míře
- když se během těchto fází libido uspokojuje špatně vzniká problém – falické období (homosexualita), trestání během análního období – potřeba čistit věci...
- dneska je tato teorie spíše úsměvná

FÁZE:

1. Orální stádium 0 – 1,5 roku

- Jde o fázi **sání** a fázi orálně agresivní. Narozené dítě spojuje slast s příjmem potravy – sání a polykání. Končí růstem zubů a odstavením. **Vývojové úkoly: odstavení od prsu a láhve, separace od mateřství.**

2. Anální stádium 1,5 – 3 roky

- Jedinec pociťuje slast z **uvolňování napětí v konečníku** prostřednictvím spontánního vyprazdňování střev. Tento zdroj uspokojení je odstraněn v průběhu nácvičku čistotnosti. **Vývojové úkoly: sebekontrola (nácvik na toaletu).**

3. Falické stádium 3 – 6 let

- Zaměření pozornosti na **genitální oblast**. Zkoumání pohlavních orgánů, sexuálních fantazií a autoerotické chování. **U dětí se v tomto období může při nedostatečné identifikaci s pohlavím rozvinout Oidipův a Elektřin konflikt.** Oba konflikty jsou řešeny procesem identifikace s rodičem stejného pohlaví a vytěsněním incestních přání vůči rodiči opačného

pohlaví. Podle Freuda u dívek dochází k identifikaci později a **Elektrín konflikt** není nikdy zcela vyřešen. **Vývojové úkoly:** *identifikace s modelem dospělého téhož pohlaví*

4. Období latence 6 – 12 let

- Libido je přeměřováno do **školní práce, skupinových činností a nově objevených rekreačních aktivit**. Dochází k amnézii na dřívější sexuální tužby a zážitky. **Vývojové úkoly:** *rozvinutí sociálních kontaktů s vrstevníky.*

5. Genitální stádium 12 let a výše

- Genitální stádium začíná v pubertě, kdy **působení libida propuká znovu**. Autoerotické vzorce zanikají a jsou nahrazeny heterosexuálními. V tomto období jedinci dosahují pravých erotických vztahů a zážitků. **Vývojové úkoly:** *utvoření intimních vztahů.*

PIAGETOVA TEORIE KOGNITIVNÍHO VÝVOJE

- JEAN PIAGET – byl to švýcarský filosof, vývojový/kognitivní psycholog, biolog
- **Kognitivní vývoj – vývoj osobnosti podle poznávacích procesů a způsobů myšlení**
- Děti v rámci vývoje používají dva procesy:
 - o **ASIMILACE** – dítě se začleňuje své chování do již daných schémat – saje prs – napije se – saje všechno s pocitem, že se napije
 - o **AKOMODACE** – dítě si přebudovává dostupná schémata – schéma pití – ne všechno sání dává pití – pití se dá nalézt v hrnečku – nová asimilace

UZNÁVANÉ FÁZE 4:

1. SENZOMOTORICKÉ STÁDIUM (narození - 2 roky)

- dítě odlišuje sebe od objektů, rozeznává sebe jako aktivního činitele a začíná jednat záměrně
- Dosahuje **vědomí stálosti objektu** (objekty existují i když nejsou přítomné) – Do 8. měsíce si myslí, že když něco zmizí, tak je to gone forever
- Silný **egocentrismus** – zprvu nedokáže odlišit okolí od sebe

2. PŘEDOPERAČNÍ STÁDIUM (2-7 let)

- myšlení je **egocentrické** (nevnímá názory druhého)
- dítě se učí užívat jazyk, v první fázi používá tzv. „**předpojmy**“ – mix mezi obecným a konkrétním (jsem chlapec a mám modré boty – je to kinda nelogické) – etapa symbolického a předpojmového myšlení (do 4 let)
- začíná si vytvářet úsudky
- později přichází etapa názorového myšlení – symbolické hry (na rodinu...), již používá **celostní pojmy místo předpojmů**
- schopnost kategorizace a komparace – ale jenom do určité míry
- **předměty třídí dle jen jednoho rysu** (červené, hranaté, hebké)

3. STÁDIUM KONKRÉTNÍCH OPERACÍ (7-12 let)

- dítě dokáže logicky přemýšlet v operacích, objektech, událostech; chápe stálost počtu (v 6 letech), množství (v 7 letech) a hmotnosti (v 9 letech); předměty třídí podle různých vlastností a dokáže je logicky seřadit (nejtmavší – nejsvětější, největší – nejmenší)
- začíná chápat příčiny a následky

4. STÁDIUM FORMÁLNÍCH OPERACÍ (12 let a výše)

- dítě dokáže myslet logicky o abstraktních pojmech a systematicky testuje hypotézy; **zabývá se abstrakcí, budoucností, ideologickými problémy**
- operace s pojmy – např. dedukce

LAWRANCE KOHLBERG

- americký psycholog – **zajímal se o morální vývoj člověka**
- teorie stádií morálních usuzování:

úroveň 1 - předkonvenční morálka

1. stádium – **orientace na trest**, dítě poslouchá příkazy, aby se vyhnul potrestání
2. stádium – **orientace na odměnu** – dítě se přizpůsobuje, aby získalo odměnu, jedná tak, aby se mu vrátilo, co poskytlo

úroveň 2 - konvenční morálka

3. stádium – **orientace na to být hodným dítětem** – dítě se přizpůsobuje, aby se vyhnulo nesouhlasu ze strany druhých
4. stádium – **orientace na autoritu** – dodržuje zákony a sociální pravidla, aby se vyhnul odsouzení ze strany autorit a vzniku vlastních pocitů viny, že "nedělá svoji povinnost"

úroveň 3 - postkonvenční morálka

5. stádium – orientace **na společenskou smlouvu** – dítě jedná podle principů obecně uznávaných jako podstatné pro veřejné blaho, chce tak získat uznání od vrstevníků a tím i sebe samého
 6. stádium – orientace **na univerzální etické principy** – dítě jedná podle samostatně zvolených etických principů (spravedlnost, důstojnost, rovnost) aby zabránil odsouzení sebe samého – nevádí mu, když ho společnost odsoudí – je to fáze žádoucí
- **PŘÍKLAD HEINZOVA DILEMA** – MÁ NEMOCNOU MANŽELKU, nemá dost peněz –
1)PŘEDKONVENČNÍ – přijal svůj osud a fakt, že na to nemá peníze, strávil s ní poslední chvíle
2)KONVENČNÍ – ukradl lék a přiznal se
3)POSTKONVENČNÍ – ukradl lék a nepřiznal se – farmaceut cenu přepálil, nekradu to dalším nemocným ale zlému farmaceutovi

ERIK ERIKSON

- Velice uznávaný, na pomezí vývojové psychologie a komplexní teorie osobnosti
- Vychází z konceptů dynamické psychologie a je zaměřen na vývoj ega – navazuje na Freuda – ten se zajímal o libido, **Erikson vidí situaci poněkud komplexněji a v širším obrazu, zavedl termín krize identity**
- Jeho teorie začíná od narození po smrt – člověk prochází různými vývojovými fázemi a vždy v určitém čase – v každé fázi se musí zvládnout nějaký problém/konflikt, aby člověk dosáhl dané cnoti – pozitivní psychické komponenty – pokud ne tak je vývoj ega poškozen a zasahuje do nastávající fáze
- Postuloval tzv. *epigenetický princip*: jedno vývojové stádium "stojí" na druhém, navazují na sebe nejen chronologicky, ale i hierarchicky.

1) KOJENEC/ ORÁLNĚ-SMYSLOVÉ

- „**Mohu důvěřovat světu?**“ – zásadní, aby rodiče dbali o bezpečnost dítěte

- **KONFLIKT:** důvěra x nedůvěra – učí se odmítat to, co není dobré a nevěřit tomu, co důvěru nezasluhuje
- **CNOST:** naděje – důvěra a naděje ke světu – pak se projevuje v rozhodování dospělého jedince později v životě

2) BATOLE/ MUSKULÁRNĚ ANÁLNÍ

- *„Je v pořádku to, jaký jsem?“*
- **KONFLIKT:** samostatnost/stud a nejistota – rodiče nás mají k samostatnosti vést, ovládní svěračů a nejistota, když ne
- **CNOST:** vůle – podpora samostatnosti a nezávislosti, síla chtění

3) PŘEDŠKOLNÍ/ POHYBOVÉ GENITÁLNÍ

- *„Je v pořádku, co dělám“*
- **KONFLIKT:** Iniciativa x vina – předškolák má jednat a zkoušet nové věci
- Rozvoj učení a poznání – tendence zkoušet nové věci např. vinu – zároveň rozvoj svědomí, možná obava ze zkoušení nových věcí
- **CNOST:** záměr – schopnost jednat sám

4) MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK/ LATETNÍ

- *„Mohu být přínosem ve světě a věcí?“*
- **KONFLIKT:** Činorodost x pasivita – vývoj sebevědomí – rodiče/škola/okolí má toto sebevědomí budovat – podpora vloh (komplex méněcennosti)
- Člověk se v tomto období musí naučit spoustu nových věcí – přijímání nových sociálních rolí, což vyžaduje snahu i čas – selhávání vede k pasivitě
- **CNOST:** schopnost, kompetence, snaživá píla – chceme se snažit

5) ADOLESCENCE

- *„Kdo jsem a kým mohu být“*
- **KONFLIKT:** Identita x zmatení rolí
- tvoří se identita světonázoru + pohlavní identita – sociální role: pohlavní/sexuální, pracovní/studijní, politické, světonázor obecně
- **CNOST:** sebepoznání – jinak se dostaví krize identity

6) RANÁ DOSPĚLOST

- *„Mohu milovat?“*
- **KONFLIKT:** Intimita x izolace
- Izolace – strach z intimních vztahů (strach ze zrady, zrazení)
- Projevy izolace a) nemá odvahu naplno do vztahu vstoupit (zranění) b) povrchní vztahy
- **CNOST:** láska

7) STŘEDNÍ DOSPĚLOST

- *„Mohu se ohlédnout za svým životem?“*
- **KONFLIKT:** Generativa (abychom byli schopni tvořit, produkovat a dosáhnout vrcholu) x stagnace
- Generativa – tvořivost, plodnost – tvoření jistoty a smysluplnosti

- Přijmutí svého životního cyklu + smíření se smrtí
- **RIZIKA VĚKU:** nedostatek ochoty – věnovat se druhým (dětem) x Přebytek (rozdání se druhým a na sebe nebudu dbát)
- **CNOST:** Péče
- **krize středního věku**

8) POZDNÍ DOSPĚLOST

- „Bylo v pořádku, to jaký jsem byl?“
- **KONFLIKT:** vyrovnanost x zoufalství – vyrovnanost (integrita), přijmout dobře a špatně – potřeba přijmout životní příběh, cyklus, smíření se smrtí ..
- **CNOST:** moudrost
- **Nárůst sebevražd po 60. roce – nesmíření + degradace krve**

Stadium	Věk	Krize	Ctnost	
1.	orálně smyslové	do 1 roku	základní důvěra x nedůvěra	naděje
2.	muskulárně-anální	1-3 roky	autonomie x stud	síla chtění
3.	pohybově-genitální	3-6 let	iniciativa x vina	záměr
4.	latentní	6-12 let	výkonnost x méněcennost	kompetence
5.	adolescence	12-19 let	identita ega x zmatení rolí	poctivost
6.	raná dospělost	20-25 let	intimita x izolace	láska
7.	střední dospělost	26-64 let	generativita x stagnace	péče
8.	pozdní dospělost	nad 65 let	integrita ega x zoufalství	moudrost

VÝVOJ ČLOVĚKA OBECNĚ

PRENATÁLNÍ OBDOBÍ od početí do porodu

- Vývoj v těle matky – její životospráva ovlivňuje vývoj plodu – fetální alkoholický syndrom
- Podle některých výzkumů již v 6ti měsících plod reaguje na zvuky – odlišování

NOVOROZENECKÉ OBDOBÍ od narození do 1. měsíce

- Dítě jedná na základě reflexů – nepodmíněných (sání, uchopení, polykání)
- Schopnost rozlišovat příjemné a nepříjemné, rozlišovat chutě, reagovat na specifické podněty (barva hlasu, intonace) – rozlišujeme lidská hlas od ostatních zvuků
- Důraz na vztah matky a novorozence

KOJENECKÉ OBDOBÍ 1 měsíc – 1 rok

- Období velmi intenzivního vývoje po všech stránkách
- 3. měsíc – rozeznání obličeje a okolí, 6. měsíc – uchopování předmětů, 9. měsíc – vzpřímené sezení
- Senzomotorický vývoj – vývoj motoriky (pohyby hlavy...), vývoj senzorický – smysly atd. 1. rok umí dítě samo stát

- Sociální vývoj – vztah k matce, vývoj řeči – slabiky, broukání, žvatlání + **problémy se separační úzkostí**

BATOLECÍ OBDOBÍ 1-3 rok

- Motorika – začíná samo chodit, později i běhat, činnost rukou a prstů
- Intelekt – dítě začíná mluvit, rozumový vývoj, mluví o sobě v první osobě
- Opět velká fixace na rodiče – separační úzkosti – okolo 3. roku života osamostatnění – první vztahy s vrstevníky
- **Období prvního vzdoru** – dítě odmítá požadavky ze svého okolí – období učení se větší autonomie, dítě myslí symbolicky

PŘEDŠKOLNÍ OBDOBÍ 3-6 rok

- Motorické změny: již pomalejší vývoj – hlavně jemná motorika – schopnost kresby – tematická kresba – první skutečná kresba něčeho – lidská postava „HLAVONOŽCI“
- Řeč: rozvoj slovní zásoby, chápání gramatiky, souvětí
- Socializace – chápe koncept rolí (rodina), pohlaví..., začíná si hrát – asociativní/společenské – půjčování hraček, hra rolí – soupeřivost mezi dětmi o to, kdo bude hrát co
- První forma svědomí – morální uvažování – vnitřní hlas + výčitky => dítě nerozlišuje mezi omylem x naschvál
- Lhaní – normální pro toto období – mizí ve školním věku

ŠKOLNÍ VĚK do 11 let

- Motorika – jemná motorika ruky – začínají se projevovat velké rozdíly mezi dětmi
- U některých dětí se projevuje tzv. **eidetická vloh**a
- Myšlení – období střízlivého realismu – začínají být schopné chápat logické operace – zahrnování prvků do tříd, orientace se v čase a prostoru
- Sociální vývoj – interakce s vrstevníky, socializace, zpevňují se sociální normy a hodnoty – nové sociální role
- Morálka dítěte je již autonomní – nemusí ho kontrolovat rodič
- Homogenní přátelství

OBDOBÍ PUBESCENCE 11-15 let

- Rozvoj druhotných pohlavních znaků – završení pohlavní dospělosti – změny v emočním prožívání kvůli hormonálním změnám
- Dosažena schopnost myšlení – formální myšlení/operace – abstraktní myšlení
- Sociální vývoj – tendence k osamostatnění od rodiny, zkoumání norem, hodnot + revolta vůči autoritám – rodiče + mezipohlavní přátelství
- Citlivé období – výluky nálad + emoční labilita – hormony

ADOLESCENCE 15-20 let

- Tělesný vývoj se dokončil
- Období formování identity, hledání stability, přemýšlení o budoucnosti, výběr partnerů a povolání + opuštění původní rodiny
- Párová přátelství z puberty se mění ve vážné vztahy

- Vyšší emoční stabilita
- Morální vývoj – vysoké nároky na sebe a okolí, očekávání, kritika autorit
- Adolescentní moratorium – období mezi dětstvím a dospělým životem (ani dítě, ani dospělý)

MLADÁ DOSPĚLOST 20-25 let

- Příprava na kariéru + období nových rolí – rodič, manžel, pracovník
- Sexualita + intimita ve vztahu
- Myšlení dosahuje vrcholu – schopnost se učit se bude už jenom zhoršovat
- Vrcholí osamostatnění od původní rodiny – nyní už vlastní rodiny + početí dítěte

STŘEDNÍ DOSPĚLOST 25-45

- Nejlepší období pro kariéru, výchova dětí, relativní stabilita
- První známky stárnutí a úbytku výkonosti
- Krize středního věku

POZDNÍ DOSPĚLOST 45-60

- Krize středního věku
- Pokles výkonosti – okolo 50. roku života velké zhoršení paměti, děti odcházejí z domu – syndrom prázdného hnízda, bilancování nad uplynulým životem – co jsme nestihly...
- Pokles sexuality, menopauza
- Pojem BILANCOVÁNÍ – úvahy nad smyslem života

STÁŘÍ 60+

- Věková hranice související s důchodem – ubývání financí, zhoršení zdraví
- Konfrontace se smrtí vrstevníků, partnera + vlastní smrtelností

SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE

Sociální psychologie je věda studující vlivy sociálních faktorů na jedince, jejich chování a prožívání v sociálních situacích. Člověk je brán za tvora společenského – zoón politikon (Aristoteles), jsme tedy odkázáni na společnost.

V sociální psychologii nás nezajímá pouze, co se odehrává v jedinci, ale zkoumáme také sociální a kulturní kontext. Sociální psychologie **má dost blízko k sociologii**, hlavně interpretativnímu paradigmatu sociologie. Pod sociální psychologií spadají témata typu: *komunikace, atribuce, konformita, postoje, poslušnost, vliv sociálního kontextu, zodpovědnost, začleňování do mezilidských vztahů...*

OBECNĚ ALE HLAVNÍ TÉMATA JSOU: **sociální interakce, postoje, sociální role, chování, význam a dynamika sociálních skupin**

SOCILNÍ A BIOLOGICKÉ DETERMINACE

- Určuje tělo psychiku anebo psychika tělo? Obojí
- **Mezi biologické determinanty** patří např. hlad, spánek, fyzické potřeby, zdraví, temperament – všechno toto ovlivňuje biologicky naše chování
 - o Během života ztrácíme schopnost se sami o sebe starat – v mládí ji nemáme, v dospělosti ano a později ji zase ztrácíme

- **Mezi sociální determinanty patří** např. 1) **PŘÍMÁ INTERAKCE** (se společností) – např. muži se ve společnosti žen chovají jinak – chtějí zaujmout atd., obecně, když jsou kolem lidí, tak se chováme jinak, než když jsme sami. – kdysi to fungovalo jinak (všechno sledoval bůh 24/7) 2) **VLIV MORÁLKY, PRÁVA, KULTURY** – MRAVY (to co jsme přijali sami od sebe – zvnitřněné postoje), MORÁLKA (společně sdílené hodnoty vycházející z etiky – např. ubližování zvířatům), ETIKA (nejvyšší hodnoty, které jsou společnosti uznávány – většinou spojené s náboženstvím) 3) **KULTURNÍ PROSTŘEDÍ, KRAJINA, SÍDLA...** - prostředí má velký vliv na naše vnímání světa a na náš celkový psychický stav – zeleň je věc velice potřebná, důležité jsou také otevřené prostory, okna atd... (kulturní vs. přírodní prostředí) – kulturní = panelové domy – vytváří anonymitu, člověk se cítí stísněně – větší šance vzniku patologií

SOCIÁLNÍ ROLE

Sociální role je očekávaný způsob chování, který se váže k určitému sociálnímu statusu a vztahu jedince k ostatním lidem (např. lékař, ředitel, matka, otec, dcera, syn atd.). Tento způsob chování je určován řadou charakteristik, jako je pohlaví jedince, jeho věk, postavení, profese apod. Sociální role kromě toho zahrnuje i způsob nahlížení na jedince, moduluje vztahy, přístup k jedinci a celý proces komunikace. Se sociálními rolami se pojí sociální status a role, které člověk zastává, jsou předpokladem konformity.

- **Philip Zimbardo** – Stanfordský experiment – vybral 24 uchazečů, emočně stabilních, studenti bez trestné činnosti. Skupinu rozdělil na vězňe a hlídače – experiment měl trvat 2 týdny, ale po 6 dnech musel být kvůli brutalitě ukončen. Lidé zcela přestali rozlišovat mezi realitou a rolami – došlo k zásadním změnám chování, ztrátě lidských hodnot a agresi ze strany dozorců. Co ovládá naši osobnost více – vliv situace, nebo vrozené prvky osobnosti?

SPOLEČENSKÉ NORMY

Slovo norma označuje předpis, pravidlo, sociální normy jsou předepsané nebo očekávané způsoby chování v určitých společenských situacích, někdy mají přesně vymezenou podobu, regulují lidské chování i socializaci.

- **psané** – silniční pravidla, školní předpisy, pravidla spisovné češtiny
- **nepsané** – rodinné zvyklosti, národní tradice

Sociálně deviantní chování => chování odchylojící se od společenských norem a narušující společenské soužití, soudržnost a pořádek v dané komunitě.

SOCIÁLNÍ INTERAKCE

Pojmem interakce chápeme reagování lidí na sebe navzájem. Interakce nám dávají sociální zkušenosti. Při interakci získáváme informace o druhém člověku podle fyzického zjevu člověka (vzezření) a verbální a neverbální komunikací. Verbální a neverbální komunikace – 53% informací o druhém člověku poskytuje řeč těla, 40% paralingvistické charakteristiky řeči a 7% slovní obsah.

Při setkávání lidí si budujeme **dojmy**. U budování dojmů o druhých jsou empiricky zkoumány především různé chyby a zkreslení, kterých se dopouštíme. Proto se hovoří **o chybách v percepci, o zkresleních** (angl. bias, biases).

CHYBY V PERCEPCI/TRIBUČNÍ CHYBY:

- Např. **EFEKT PRVNÍHO DOJMU** – Efekt pořadí: působí na nás to, v jakém jsou informace o někom (o něčem) prezentovány. Působí na nás efekt prvního dojmu (synonymum efekt primarity): první informace o něčem působí mnohem silněji než informace následující.
- **HALÓ EFEKT** – Ačkoli by málokdo o sobě prohlásil, že se nechá při posuzování druhých svést vnějším zjevem, výzkumy ukazují pravý opak: dennodenně jsme v područí halo efektu. Haló efekt je založen na vnějším zjevu a povrchových kritériích, případně pověsti objektu (dříve obdržených informacích od jiných osob). Je určen centrální vlastností (nejčastěji fyzickým zjevem, expresivními a jinými motorickými projevy nebo verbálním chováním), podle které je osoba vnímána jako komplexní struktura. **Edward Thorndike** první psal o halo efektu.
- **PYGMALION EFEKT** – Je jev, kdy pozitivní očekávání vede k pozitivnímu výsledku. Je to fenomén, při kterém nevědomě ovlivňujeme situaci a lidi tak, že naplní naši původní předpověď. *Jako první tento efekt pojmenovali Robert Rosenthal s Lenorem Jacobsonem, kteří na konci šedesátých let 20. století uskutečnili slavný experiment Pygmalion in the Classroom. Žákům na základní škole rozdali testy a vyučujícím řekli, že jde o prověření IQ žáků a o to, zda mají studijní předpoklady. Poté vybrali žáků s průměrnými výsledky, ale učitelům sdělili, že tito žáci byli vyhodnoceni jako nadprůměrně inteligentní. Za nějakou dobu tito studenti opravdu začali dosahovat nadprůměrných výsledků, a to kvůli tomu, že učitelé k nim přistupovali jinak, než k ostatním studentům – věnovali jim více času, vyvolávali je v hodinách a následně je chválili. Zvyšovali tím jejich motivaci a sebedůvěru, což vedlo k lepším výsledkům.* Opakem Pygmalion efektu je **Golemův efekt**.
- **DUNNING-KRUGERŮV EFEKT** – Nekompetentní jedinci si neuvědomují svoji neschopnost, protože jim chybí dovednost rozlišovat, k čemu jsou skutečně kompetentní. Naproti tomu kompetentní jedinec může mít menší sebedůvěru, neboť se může mylně domnívat, že ostatní mají odpovídající či lepší znalosti
- **SKUPINOVÉ MYŠLENÍ (GROUPTHINK)** - Tento jev popisuje **chybná rozhodnutí sociální skupiny** zapříčiněná skupinovými tlaky. V rozhodování skupiny vede ke *zhoršení efektivity myšlení, odtržení od reality (reality testing) a nedostatečném zvažování etických konsekvencí aktivit* skupiny. Skupiny zasažené tímto fenoménem ignorují alternativy a mají tendenci k iracionálním aktivitám dehumanizujícím jiné skupiny. Skupiny jsou náchylnější ke skupinovému myšlení v případě, že: jejich členové mají podobné zázemí a zkušenosti + skupina je izolována od názorů „zvenku“.
- **FOREFŮV EFEKT (horoskopy), EGOCENTRICKÉ ZKRESLENÍ...**
- **EFEKT MÍRNOSTI** – Pokud je nám někdo sympatický, posuzujeme ho v jeho projevech mírněji a méně kriticky. (Např. Ve škole profesor nadřazuje nějakému žákovi, protože je mu sympatický
- **EFEKT SOCIÁLNÍHO POSTAVENÍ** – Když známe profesi daného člověka, často mu přisuzujeme ty vlastnosti, které považujeme za důležité pro výkon dané profese

KOMUNIKACE

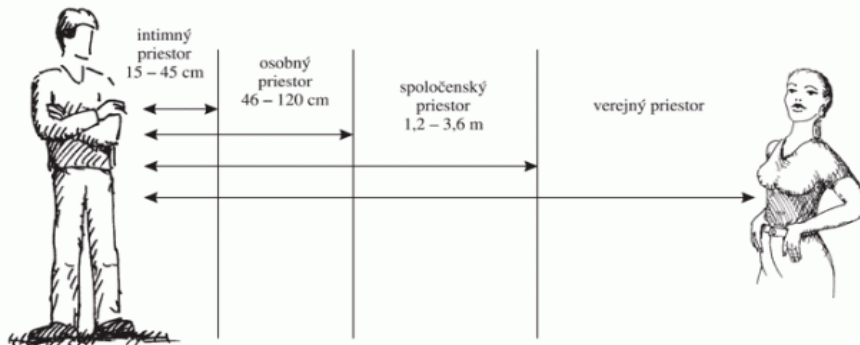
Komunikace je proces výměny informací. Za informaci lze považovat téměř cokoli – od emocí po různá fakta. Komunikaci lze dělit na **verbální** a **neverbální**. Verbální komunikace zahrnuje veškerou slovní výměnu – neverbální i bez použití slov. V rámci neverbální komunikace se projevují různá *gesta, vzájemná blízkost (proxemika), vzezření, vzájemné pohledy, pozice těla (posturika), výrazy tváře či nonverbální aspekty řeči (např. rychlost řeči apod.)*.

OBORY NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

- **Proxemika** neboli prostorové umístění (tzv. sympatická vzdálenost) se zabývá studiem vzdáleností komunikujících osob a z ní plynoucích sdělení.
- **Posturologie** (posturika) se zabývá fyzickým projevem těla (držením těla, fyzickými postoji při komunikaci apod.).
- **Kinezika** se zabývá sdělováním informací pomocí bezděčných pohybů těla (končetin, krku, hlavy).
- **Gestika/Gestikulace** zkoumá naučené pohybové projevy, symboly a znaky – gesta, která doprovázejí nebo nahrazují řeč a vypovídají o emocích komunikujících (radost, nelibost, souhlas apod.).
- **Mimika** sděluje informace o osobě, se kterou komunikujeme pomocí výrazu obličeje (oční kontakt aj.).
- **Haptika** se zabývá sděleními, která předáváme pomocí kontaktu s druhou osobou (dotyk, pohlazení, působení tlaku, tepla, chladu, bolesti či chvění).
- **Paralingvistické komunikační projevy** jsou řazeny k prvkům neverbální komunikace. Jedná se o soubor akustických projevů, které jsou nedílnou součástí mluvené řeči. K těmto projevům patří: emocionální zabarvení hlasu, síla, výška či hloubka hlasu, tempo a rytmus řeči, modulace, protahování a zkracování slov aj.

EDWARD T. HALL – PROXEMIKA

Rozlišuje osobností zóny člověka, které když někdo přesáhne, tak jsme v diskomfortu. Zóny rozděluje na **intimní** (do 0.5m), **osobní** (0.5-1.2m), **společenskou** (1.2-3.6m) a veřejnou (3.6m). Každý má svoje hranice logicky trochu jinak posunuté.



POSTURIKA

Vyjadřuje tu část komunikace, kterou tvoří postoj těla. Tedy například paže zkřížené na prsou, rozkročené nohy, poloha rukou... Mnohé postoje děláme, aniž bychom si to uvědomovali. Často naši posturikou říkáme víc, než bychom chtěli. Fyzickými postoji a jednotlivými částmi těla (naklonění, snížení, zvednutí hlavy, zkřížené ruce nebo nohy, ruce v kapsách či za opaskem apod.) *vyjadřujeme svůj vztah, souhlas, nesouhlas, váhání, odmítání, obranu.*

VZEZŘENÍ

Vzezření je to, jak vypadáme – oblečení, celkový vzhled, viditelné atributy atd. – toto všechno hraje velkou roli v tom, jak nás ostatní vnímají.

GESTIKULACE

Např. pohyby rukama, tělem, nohama... Máme 3 typy podle Koliáše:

- 1) **EMOTIVNÍ** – vyjadřují emoce
- 2) **FORMÁLNÍ** – hailování, politické, vzdávání holdu...
- 3) **GESTA NÁBOŽENSKÁ, TRADIČNÍ**

POJMY DŮLEŽITÉ PRO SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGII:

ATRIBUCE

Atribuce vyjadřují **proces přisuzování příčin lidskému chování**. Proč se někdo chová tak jak se chová? Bez příčiny nelze danému chování porozumět, a tak hledáme nějaký smysl za daným jednáním. Atribuce se vyskytuje ve dvou základních podobách.

- **VNITŘNÍ** – dispoziční příčiny => jsou to vlivy působící zevnitř, tedy vlastnosti, hodnoty, postoje, vzpomínky (muž vzal padesátikorunu ze silnice, protože je chamtivý)
- **VNĚJŠÍ** – situační => vlivy okolí, tedy společenské normy, počasí, strach ze situace, peníze (muž vzal padesátikorunu, protože k tomu ležící peníze na zemi svádí)

Máme jakousi tendenci podceňovat jevy situační – jsou častější, než si myslíme (všechno se hnedka automaticky snažíme připsat k osobnosti jedince). Tomuto se říká **základní atribuční chyba** a projevuje se především při posuzování chování ostatních lidí (u lidí na úřadě si myslíme, že jsou cholericí, přitom třeba jde jenom o situaci, v které se nacházejí...).

POSTOJE

V sociální psychologii se často setkáváme s tímto termínem. Postojem rozumíme pozitivní či negativní hodnocení a reakci jedince vůči nějakému aspektu světa. Postoje mají tři složky: **afektivní, kognitivní a behaviorální**.

- **AFEKTIVNÍ** – obecně se této složce říká **předsudky**. Jedná se o určité pocitové názory.
- **KOGNITIVNÍ** – říkáme jí **stereotypy**. Jedná se o nějaké myšlení.
- **BEHAVIORÁLNÍ** – říkáme jí **diskriminace**. Jedná se o nějaké chování.

Na příkladu pozorování zmrzlináře prodávající zmrzlinu – afektivní „nemám rád zmrzlinu“, kognitivní „dělá bezvýznamnou práci“ a behaviorální „nebudu to kupovat.“.

STEREOTYPY – Konfirmační zkreslení = osvojení schématu → podpora informací, které se s tímto schématem shodují

- Nadržování vlastní skupině + Zkreslení ohledně stejnorodosti cizí skupiny

Altruismus je moderní označení pro postoje a jednání, která sledují prospěch druhého člověka, které mohou i nemusí být na úkor prospěchu altruisty. Synonymy altruistického jednání jsou dobročinnost, nesobeckost nebo nezištnost. Protikladem altruismu je egoismus.

SOCIÁLNÍ VLIVY

- **Sociální facilitace** – přítomnost ostatních zvyšuje výkonnost v jednoduchých úkolech, nebo úkolech, které jedinec ovládá velmi dobře – např. v teamových sportech
- **Sociální inhibice** – v přítomnosti skupiny dochází ke zhoršení výkonu jednotlivce v úkonech, které vyžadují zapojení složitější kognitivních operací či u úkonů, které člověk zcela neovládá (v přítomnosti druhých osob se některé úkoly řeší obtížněji a méně efektivně, zejména chybí-li dobré sebevědomí a sebedůvěra)
- **Sociální zahálka** – tendence vynakládat méně námahy při skupinových úkolech, kde se individuální výkony sčítají

KONFORMITA

Konformita je přizpůsobení se jedince sociálnímu tlaku, který představují všeobecně rozšířené názory, normy, pravidla či požadavky skupiny nebo celé společnosti. Zahrnuje v sobě také změny chování a názorů jedince. Na člověka je vyvíjen nátlak, aby své chování přizpůsobil normám a pravidlům, které zastává většina společnosti. Toto chování je tedy vynucené a člověk ho může prožívat jako **konflikt**.

- **V roce 1950 Solomon Asch** provedl slavný experiment na konformitu. Nechal účastníky porovnávat čáry, půlka účastníků ale byla dohodnutá, že zvolí špatnou odpověď. Zbytek se přizpůsobil. Bylo ale také zjištěno, že tlak roste jenom do určitého počtu jedinců – s velkou skupinou paradoxně začíná klesat. Stačí nám dokonce jenom jediná osoba, aby s námi souhlasila a mi názor budeme prosazovat víc. Asch teda prokázal určitou **vrozenou tendenci některých lidí dbát na určité společenské normy a taky určitou nejistotu ve vlastní odpovědi**.

POSLUŠNOST

Poslušnost v lidském chování vyjadřuje stav podřízení se, vykonávání rozkazů, nebo bytí ovládnán jiným způsobem. Poslušnost autoritě je sociálně psychologický pojem související se sociálním vlivem ve skupinách.

- Další ze slavných experimentů byl vykonán **Stanleym Milgramem** v 60. letech – zajímal se o to, co jsou lidi všechno schopni udělat, když jim to přikáže pověřená osoba. Osoba měla šokovat druhou osobu (elektrické hračky) za špatné odpovědi (měl si zapamatovat nějaké sousloví). Tato druhá osoba fake brečela bolestí z vedlejší místnosti a prosila o ukončení experimentu – na první osobu se naléhalo, že experiment ukončit nesmí. 65% lidí pokračovalo v šokování. Ukázalo se, že věci jako plášť doktora, malý kontakt s druhou osobou a prostředí pokusu mají vliv na větší autoritu doktora (první osoba více poslouchá).

KOGNITIVNÍ DISONANCE

Další jev, který můžeme pozorovat je kognitivní disonance. Jedná se o nepřímé pocity či vnitřní napětí způsobené nesouladem dvou kognic (vjemů, myšlenek, postojů, přesvědčení atd.). **Chování člověka tedy není v souladu s jeho postojem k dané věci**. Tímto vzniká určitý vnitřní tlak anebo neklid – kouřím, i přestože vím, že to není zdravé.

- **POKUS KOGNITIVNÍ DISONANCE** – Leon Festinger v 50. letech. – studenti dostali zaplacen 1 dollar, aby nudnou aktivitu doporučili jinému studentovi (že je fun). Nakonec se jich učitelé ptali, jestli si aktivitu opravdu užili – řekli, že ano (peníze byli moc malé, aby pro ně lhali a tak se sami přesvědčili k tomu, že to vlastně byla zábava (ačkoliv v rozporu s jejich názorem).

SKUPINOVÁ POLARIZACE

Skupinová polarizace je změna průměrného názoru skupiny, ke které dochází po skupinové diskuzi. Posun názoru může být jak směrem k větší riskantnosti, tak k větší opatrnosti. V podstatě se utvoří několik protipólů, které jdou proti sobě.

DIFÚZE ZODPOVĚDNOSTI

Neboli **rozptyl zodpovědnosti**, někdy též **efekt přihlížejícího**. Rozptýlení odpovědnosti způsobuje, že čím více lidí je svědky situace, kdy někdo potřebuje pomoc, tím menší je pravděpodobnost, že kdokoliv z nich zasáhne.

Při difuzi odpovědnosti se ani jediná osoba necítí zodpovědná za vyřešení krizové situace. Jelikož jsou kolem i další lidé, předpokládáme, že někdo jiný pomůže nebo už pomohl. Necítíme se dále zodpovědní za svoje jednání (či nejednání). Když jsme sami, víme, že nikdo jiný oběti pomoci nemůže, a proto je pro nás mnohem obtížnější najít výmluvu či zbavit se zodpovědnosti za pomoc druhému. Slavný případ napadení Kitty Genovesové – bránila se více než půl hodiny, New York, všichni na ni jebali.

PSYCHOPATOLOGIE

- **Obor zabývající se abnormálním chováním a psychologickými poruchami**
- Abnormální chování – chování, které není běžné, je vzdáleno od normy – společnost má vlastní měřítko přijatelného chování
- Jedná se tedy o sociálně **maladaptivní chování** – překážející jedinci k normálnímu fungování ve společnosti (alkoholismus, Downův syndrom)
- Dlouho se duševní poruchy dělily na **neurózy a psychózy**, dnes se to moc nepoužívá
- Neurózy byly nemoci vyznačované poruchami v prožívání a také maladaptivním chováním (neumí se přizpůsobit), nebyly brány za tolik vážné (dá se s nimi žít)
- Psychózy jsou vážnější – kognitivní, emotivní a motivační složky porouchané – vyžadovaly hospitalizaci
- MKN-10 mezinárodní klasifikace nemocí
- **Bludy**: jsou přesvědčení, které by ostatní zdraví jedinci normálně brali jako za chybnou interpretaci reality např. **erotomanický blud** – neodolatelnost druhému pohlaví nebo **perzekuční blud** – nemocný si připadá sledován
- **Halucinace**: prožitky bez stimulace smyslů

NORMÁLNÍ CHOVÁNÍ:

- Normální jedinec je schopen přiměřeného vnímání reality, ovládat své chování, emoce, vážit si sám sebe a umět si vytvářet zdravé citové vazby k ostatním lidem a nakonec – je čínorodý/aktivní
- **NENORMÁLNÍ JSOU**: fobie, obsedantně-kompulzivní poruchy, deprese, bipolární poruchy, schizofrenie...

NEUROTICKÉ PORUCHY

- **FÓBIE**: intenzivní strach ze situace nebo z podnětu, které ostatní nepovažují za nebezpečné – jediný způsob, jak se jí zbavit je vyhýbat se jí.
 - o **Agarofobie** – strach z přeplněných či pustých prostor, strach opustit dům
 - o **Sociální fobie**
- **OBSEDANTNĚ-KOMPULZIVNÍ PORUCHA**: obsese jsou nežádoucí vtíravé myšlenky – může se jednat o nutkání provést nějaký rituál či čin – při nenaplnění vzniká napětí

PORUCHY NÁLAD

- **DEPRESE:** Je stav snížené energie a zhoršení nálady, ubývá chuť k jídlu, rozumové schopnosti se zhoršují a dochází k úpadku sebevědomí. Mírná forma deprese je pro dnešní vystresovanou společnost typická, avšak v určitých případech dochází ke stravovacím a motivačním problémům, halucinacím, bludům či dokonce sebevraždě.
- **BIPOLÁRNÍ AFEKTIVNÍ PORUCHA:** se vyznačuje střídáním nálad – mánie, normální fáze a deprese.
- **SCHIZOFRENIE:** je souhrnné označení pro skupinu poruch vyznačující se těžkou desintegrací osobnosti a zkreslení reality. Mohou se objevovat poruchy myšlení, bludy, halucinace. Někdy trpí perzekučními bludy – v ten moment je označujeme za paranoidní. Mohou trpět halucinacemi – nejčastěji sluchové, zrakové, někdy tělové. Také se často objevují poruchy emocí – emoce nepřiměřené situaci. Mohou také mít zvláštní gesta/motoriku. Často se uzavírají do sebe, a tudíž jsou velice sociálně omezení.

OSTATNÍ PORUCHY

- **DISOCIATIVNÍ PORUCHY:** narušení integrace mezi vlastní identitou, vzpomínkami, pocity a ovládním vlastního těla (např. mnohačetná osobnost, ztráta paměti na určité situace...)
- **PORUCHY OSOBNOSTI:** jsou trvalé např. schizoidní porucha osobnosti – distancování se od lidí a preference fantasijního světa
- **METNÁLNÍ RETARDACE**
- **VÝVOJOVÉ PORUCHY:** Aspergerův syndrom, Autismus – vývojová porucha objevující se před dovršením 3 let – narušení sociálních interakcí
- **ZÁVISLOSTI**
- **SYNDROM VYHOŘENÍ:** vyčerpání z každodenního stresujícího života, často workoholismus
- **PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY**

DIAGNOSTIKA

- **TESTOVÉ METODY** – testy inteligence, testy paměti, testy organicity (kopírování předloh, kreslení či práce s nějakými materiály...)
- **PROJEKTIVNÍ TESTY** – Rorschachův test, Tematicko apercepční test (podle obrázků mají lidé vysvětlit příběhy postav atd.) a jiné

LÉČBA

- Hodně nemocí, hodně způsobů, jak je léčit – každá psych. škola pohlíží na nemoci jinak – psychoanalytik vám řekne, že je to problém podvědomí. Dneska se uznává hlavně biologický faktor
- **PSYCHOFARMAKA** – léky + ideálně **PSYCHOTERAPIE**
- **KOGNITIVNĚ-BEHAVIROÁLNÍ TERAPIE:** např. **léčba fobií** – snažím se změnit uvažování a chování pacienta – pomocí systematické desenzibilizace (od nepříjemné situace po nejnepříjemnější), expozice na vivo (něco jako SD ale v reálných situacích), zaplavení (vystavení pacienta nejvíce obávané situace bez možnosti uniknout)