



Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu

PSYCHOLOGIE 1

Klíčová slova

PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

1. PŘEDMĚT STUDIA PSYCHOLOGIE

- psyché duše
- logos rozum, věda
- specializované oblasti v psychologii biologická, experimentální, vývojová = ontogenetická, sociální, obecná, klinická a poradenská, osobnosti, školní a pedagogická, průmyslová a inženýrská
- dimenze osobnosti somatická (tělesná), emoční a sociální, kognitivní (vědomí sebe sama), spirituální (duchovní)
- seberealizace uskutečnění svých přání, snah a naplnění smyslu života; zlepšení vedení vlastní osoby
- zásady pozitivního myšlení *Dale Carnegie*: upřímný zájem o druhé, usmívat se, pamatovat si jména druhých, povzbuzovat a chválit ostatní; *Norman Vincent Peale*: věřit si, čekat vždy to nejlepší, zvolit si štěstí

Definice psychologie: můžeme definovat jako:

- věda o člověku,
- nauka o duši (z řeckého psyché, logos),
- věda zabývající se **psychikou** (duševní činnost člověka), která obsahuje **procesy**: **poznávací** (vnímáním představy, paměť, pozornost, myšlení, řeč, učení), **citové** procesy (Vztahy k předmětům a jevům okolní reality) a procesy **volní** (pro překonávání překážek a dosahování cílů)
- věda zabývající se **chováním** (vnější viditelné aktivity člověka): verbální (řečové), neverbální (řeč těla)

Oblasti psychologie

- **Biologická:** zkoumá vztah mezi biologickými procesy a chováním (např. jak ovlivňují člověka drogy, která oblast mozku ovládá řeč)
- **Experimentální:** zaměřují se především na chování (behavioristé) a na rozumovou činnost člověka (kognitivní psychologové), pomocí experimentálních metod zkoumají reakce lidí i zvířat na senzorické podněty (učení, pamatování si)
- **Vývojová:** zabývá se lidským vývojem např. vývoj řeči u dítěte
- **Sociální:** zkoumají jaký vliv má na naše postoje a chování interakce s druhými lidmi, chování skupin
- **Psychologie osobnosti:** zaměřují se na rozdíly mezi jedinci
- **Klinická a poradenská:** aplikují psychologické poznatky v diagnostice a léčbě emočních problémů a problémů s chováním (delikvence mládeže, kriminalita, drogová závislost), poradenští psychologové řeší méně závažně problémy, často pracují se studenty vysokých škol
- **Školní a pedagogická:** psychologové na základních a středních školách, zde počátky závažných emočních problémů, odborníci na dětský vývoj, vzdělávání, klinickou psychologii
- **Průmyslová a inženýrská:** průmysloví pracují pro konkrétní podnik, radí při výběru zaměstnanců, také provádějí výzkumy chování spotřebitele, jaký vliv má reklama .. Inženýrství řeší jak zlepšit vztah mezi lidmi a stroji, pomáhají projektovat stroje, např. při vývoji kabiny kosmické lodi, v leteckém provozu, v informatice

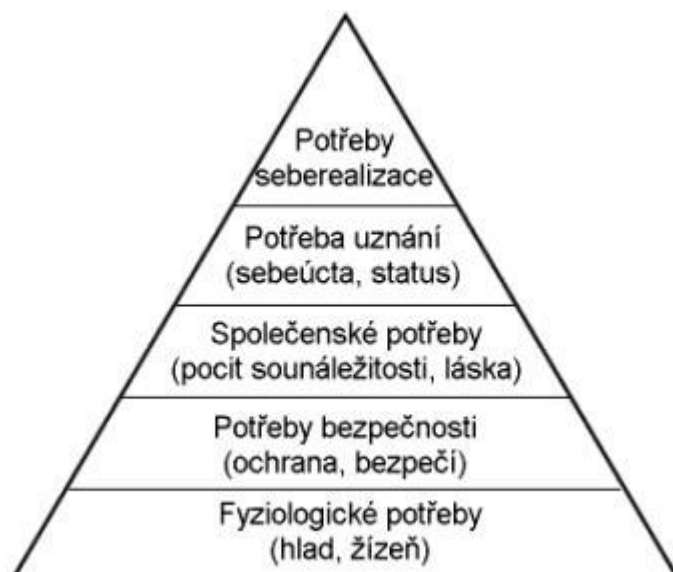
- Dále psychologie sportu, forenzní (soudní)

Význam psychologie pro manažera

- 4 dimenze vlastní osobnosti: somatická (tělesná), emoční a sociální, kognitivní (schopnost poznávání svého okolí i sebe sama), spirituální (duchovní)
- Seberealizace (naplnění vlastního potenciálu)
- **Abraham Maslow** označil za seberealizující lidi: kteří dokáží maximálně využít svého emočního i intelektuálního potenciálu, uvědomují si, že odpovědnost za svůj život nesou jen oni sami, berou sebe i druhé takoví jací jsou, spontánní, tvořivý, smysl pro humor, dokáží si vychutnat každodenní radosti
- Jeho rady jak jim být: např. vyhledávat nové zkušenosti, dělat věci jinak nově, vyjadřovat vlastní názor, pracovat usilovně na všem do čeho se pustím, kladný přístup k lidem
- Zásady pozitivního myšlení: **Dale Carnegie a Norman Vincent Peale**
- Dale Carnegie: objevil cestu jak se zbavit strachu, posílil sebedůvěru, „How to win friends and influence people“ (rady: zajímej se o druhé, usmívej se, buď dobrým posluchačem..)
- Norman Vincent Peale: trpěl komplexem méněcennosti, profesor mu poradil, jak si víc věřit, „The Power of positive thinking“ (rady: zvol si ráno štěstí, věřit si)

Příklady rozdělení duše u významných psychologů a filozofů

- **Platon:** duše je nehmotná a neviditelná substance
 - Žádostivá duše
 - Vznětlivá duše
 - Rozumová duše
- **Aristoteles:** oduševnělé je vše, co jeví známky života
 - Vegetativní
 - Animální
 - Rozumová
- **Sigmund Freud:** psychoanalýza:
 - SUPEREGO nadvědomí
 - EGO vědomí
 - ID nevědomí
- **Eric Berne:** transakční analýza:
 - Rodič
 - Dospělý
 - Dítě



2. PSYCHOLOGICKÉ METODY

experimentální metoda používá pojmy „nezávislá a závislá proměnná“; experimentální metody mohou být používány mimo laboratoř, stejně jako v ní

nezávislá a závislá proměnná nezávislá: určí experimentátor, nezávisí na činnosti pokusné osoby (např. jiná délka spánku); závislá: měřitelný rys chování pokusné osoby (např. množství naučeného textu)

multivariační experiment studie, která se zabývá současným ovlivňováním několika proměnných

měření FYZ způsob: počet hodin spánkové deprivace (= nedostatku); bodová škála: nikdy, zřídka,...; proměnným se přisuzují číselné hodnoty

aritmetický průměr součet hodnot výsledků měření dělený počtem měření; ve studiích s experimentální a kontrolní skupinou se srovnávají 2 průměry – zajímá nás jejich rozdíl

korelační metoda používá se k určení, zdali některé rozdíly, které jsou pod naší kontrolou, jsou ve vztahu - korelují s jinými rozdíly, které nás zajímají

korelační koeficient „r“ určuje stupeň vztahu mezi dvěma proměnnými a je vyjadřován číslem s hodnotou mezi 0 a 1

testy představují standardní situaci, které je vystavena skupina lidí, která se liší nějakým rysem (např. výsledky osob v testu MAT schopností mohou být korelovány s jejich následnými známkami z MAT ve škole)

vztahy příčiny a následku jestliže korelují 2 proměnné, variace jedné je možná příčinou variace druhé, avšak bez experimentálního důkazu nejsou takové závěry oprávněné (např. rozměklost asfaltu na ulicích města může korelovat s počtem případů úžehu, které byly ten den hlášeny - to však neznamená, že by se z měkkého asfaltu uvolňoval nějaký jed, který by posílal lidi do nemocnice)

přímé pozorování výzkumníci musí být trénováni v přesném pozorování a zaznamenávání, aby se do jejich zpráv o pozorování nepromítaly jejich vlastní přání nebo osobní zvláštnosti

metoda dotazování lidé se mohou snažit ukazovat v příznivějším světle - tato metoda je náchylnější ke zkreslení; přiměřený průzkum vyžaduje pečlivě připravené, předem testované dotazníky, osoby trénované v jejich aplikaci a soubor osob, které představují reprezentativní vzorek populace, která má být zkoumána.; správná interpretace výsledků se musí opírat o přiměřené metody a analýzy dat

kazuistiky životní historie sestavené pro vědecké účely; většina kazuistik se připravuje rekonstrukcí životopisu na základě událostí a údajů, které si daná osoba pamatuje;

rekonstrukce je důležitá z toho důvodu, že člověk se svou životní historií nezabývá až do té doby, kdy se objeví nějaké problémy

Experimentální metoda:

- Vědecká metoda, která zjišťuje vztahy mezi proměnnými, proměnná něco, co může mít různou hodnotu
- Nezávislá proměnná: např. v pokusu zda-li závisí schopnost učení na délce spánku, délka spánku zde nezávislou proměnnou, množství naučeného je zde závislá proměnná, protože hodnota závisí na hodnotách nezávislé proměnné
- Nebo pokus s marihuanou a množství zapamatovaných slov po týdnu: dávka marohuany nezávislá, výbavnost slov závislá
- Je nutné mít dostatečný počet osob v každé skupině, k označení počtu subjektů je používáno $N=20$
- Někdy se pokusy omezují pouze na vliv 1 podmínky, kt. Může být buď přítomna nebo nepřítomna, k tomu nutná experimentální skupina a kontrolní skupina, kde je podmínka nepřítomna
- Studie, kt. Se zabývají současným ovlivňováním několika proměnných se nazývají multivariační experimenty
- Měření: buď fyzikálním způsobem (počet hodin spánku..) nebo pomocí škály (nikdy, zřídka, někdy, často, vždy), při měření u mnoha subjektů se využívá statistiky

Korelační metoda

- Použijeme ji k určení, zda-li některé rozdíly, které jsou pod naší kontrolou, jsou ve vztahu s jinými rozdíly, které nás zajímají
- Korelační koeficient r určuje stupeň vztahu mezi dvěma proměnnými a je vyjadřován číslem s hodnotou mezi 0 a 1. Žádný vztah znamená 0, úplná závislost 1., může mít kladnou nebo zápornou hodnotu
- Testy: jeden ze známých případů použití korelační metody je testování, které měří některé schopnosti, výkony nebo jiné psychologické rysy

Metoda pozorování

- **Přímé pozorování:** pozorování předmětu našeho zájmu ve formě, ve které se přirozeně vyskytuje, např. pozorování primátů v jejich přirozeném prostředí (studium primitivních kmenů odhaluje řadu způsobů lidské organizace, které bychom jinak nepostřehli, kdybychom studovali příslušníky naší vlastní kultury), riziko, že to nebude objektivní
- **Metoda dotazování:** pomocí dotazníků nebo interview, lidé se ale mohou snažit ukazovat v příznivějším světle, proto je tato metoda náchylnější ke zkreslení, dotazníky taky používány ke zjišťování politických názorů, průzkumu trhu...vyžaduje to perfektně připravené dotazníky, lidi trénované k jejich aplikaci a soubor osob, jako reprezentativní vzorek populace
- **Kazuistiky:** nepřímé zkoumání, získání jeho životopisu, znalost minulosti pomáhá vysvětlit chování jedince v současnosti, kázus (latinsky případ)

3. PŘÍSTUPY V PSYCHOLOGII A PSYCHOLOGICKÉ SMĚRY

historický vývoj psychologie

1. Naivní představy

- Animismus, Totemismus, Fetišismus, Magie

2. První náboženství:

- Indie, Čína, Řecko, Egypt

3. Psychologické názory v antické filozofii a medicíně

- Herakleitos (5. stol.př.n.l.) – „Panta rhei”
- Demokritos (4. stol.př.n.l.) – Atomismus, Poznání (rozumové, smyslové)
 - Ideál harmonické osobnosti ve starověkém světě KALOKAGATHIA (kalos kai agathos), řecky krásný a dobrý
- Sokrates – „Poznej sebe sama”
 - daimonion, filosofie morálky
- Platon
 - tři složky duše: rozumová, vznětlivá, žádostivá
- Aristoteles – „Peri psychés” (o duši)
 - člověk je tvor společenský - „Zoon politikon”
 - tři složky duše (rozumová, živočišná, rostlinná)
- Řečtí lékaři, kteří do otázek kolem lidské duše vnesli racionalismus. Objevili souvislost mezi tělesem a duševnem.
 - Alkmaion
 - Hippokrates
 - Galenos

4. Středověk

- Svatý Augustin (4. stol.n.l.)
 - „Fides praecedat rationem”
 - „Crede, ut intelligas”
 - Víra v božskou autoritu je základním zdrojem lidského vědění.
 - „O BOŽÍ OBCI” – teocentrický světový názor – hlavním smyslem lidského života je poznání boha
- Tomáš Akvinský (13. stol.)
 - „Suma proti pohanům”
 - Odlišil zřetelně obory:
 - Filosofie – nauka o moudrosti, racionální poznání
 - Teologie – nauka o bohu, intuitivní poznání
 - SCHOLASTIKA - školská filozofie středověku, která vykládá a obhájí církevní dogma světový názor

5. Novověk

- ✓ René Descartes (17. stol.)
 - podrobil scholastiku radikální kritice
 - „ Rozprava o metodě”
 - „ Principy filozofie ”
 - „ Cogito, ergo sum ” – racionalismus
- ✓ John Locke
 - „Nic není v intelektu, co předtím nebylo ve smyslech.”
 - tabula rasa
 - empirismus

✓ G.W.Leibniz

- učení o monádách, imanentismus

6. Rozvoj věd přírodních

- Jiří Procháska – reflexní pojetí nervových procesů
- J.E.Purkyně – vědecká metoda, experiment
- Ch.Darwin – evoluční teorie
- G.T.Fechner – psychofyzika, „Základy psychofyziky“, 1860 (experiment, počitkové prahy)
- Wilhelm Wundt - zakladatel prvního psychologického institutu, univerzita v Lipsku; 1879 – psychologie jako samostatná věda. Lékař a fyziolog. Asociace představ, myšlení.
- H.Ebbinghaus - výzkumy paměti

7. Hlavní psychologické směry konce 19. a ve 20. století

Tradice společenských věd

- filozofie (empirismus)
- kulturní antropologie

Tradice přírodních věd

- neurofyzologie (studium mozku a NS)
- reflexologie (Procháska, Purkyně, Pavlov, Sečenov, Běchtěrev, Sherrington)

biologický přístup chápání člověka v pojmech anatomických, fyziologických a neurofyziologických, předmět studia oborů přírodovědných a medicínských

behaviorální přístup studium chování člověka, John B. Watson- samotné chování by mělo být jedním z předmětů psychologie, odmítal původní introspekci (sebepozorování), psychologie podnětu a reakce, podněty z okolí->reakce->odměna nebo trest, oblast vjemů, pocitů, zážitků zůstává v černé schránce (black box)

kognitivní přístup psychologie poznávání, zabývá se duševními procesy

psychoanalytický přístup hlubinná PSY; Sigmund Freud: psychoanalýza: naše chování má kořeny

v procesech, které jsou nevědomé (myšlenky, strachy, tužby), 2 základní pudy (eros = sex, libido; thanatos = agrese)

fenomenologický (humanistický) přístup zaměřuje se na subjektivní zkušenost, vlastní prožitek jedince, zabývají se popisem vnitřního prožívání a zážitky, některé fenomen. přístupy nazývány jako humanistické, protože zdůrazňují vlastnosti, které odlišují člověka od zvířat, například tendenci k seberealizaci (A.Maslow), humanistický pohled upozorňuje na řešení problémů, kt. se týkají prospěchu a rozvoje lidské osobnosti.

Psychologické směry

1. Behaviorismus- teorie sociálního učení

- Teorie sociálního učení- současný nástupce behaviorismu, interakce mezi osobními proměnnými a proměnnými prostředí, člověk se učí buď tak, že je odměňován nebo trestán přímo anebo že vidí jak je hodnocen druhý člověk

- J.B.Watson zakladatel b. ve spojených státech, tvrdil, že člověk se rodí jako nepopsaná deska (tabula rasa- to použil už i Aristoteles)

2. Kognitivní psychologie- teorie poznání

- Jean Piaget- interakce mezi biologickým zráním dítěte a prostředím, dítě zkouší malé experimenty a výsledky zařazuje do schémat, které vysvětlují jak funguje svět, proces asimilace- dítě se pokouší zařadit novou událost do již existujícího schématu, proces akomodace- nová událost, rozšiřuje svoji teorii chápání světa
- Jeho stadia kognitivního vývoje
 - Senzomotorické stadium (narození-2roky): rozeznává sebe jako aktivního činitele(chrástítka), dosahuje pojmu trvalého objektu(zakrytí)
 - Předoperační stadium (2-7let): učí se užívat jazyk, má obtíže přijmout názory druhých, třídí předměty podle jednoho rysu
 - Stadium konkrétních operací (7-12 let): dokáže logicky přemýšlet o objektech a událostech, chápe stálost počtu(6let), množství(7let) a hmotnosti(9let), třídí věci podle různých vlastností
 - Stadium formálních operací (12+let): dokáže myslet logicky o abstraktních pojmech

3. Psychoanalytický přístup- hlubinná psychologie

- Sigmund Freud: chování je určeno 2 základními pudy: EROS(sex, libido), THANATOS (agrese)
 - Psychoanalýza: struktura osobnosti: SUPEREGO(nadvědomí, svědomí)princip morálky, EGO (vědomí)princip reality, ID(nevědomí, podvědomí)princip pudů

4. Humanistická psychologie

- Abraham Maslow: zakladatel humanistické psychologie, hierarchie potřeb (Maslowova pyramida potřeb): fyziologické potřeby, potřeba ochrany a bezpečí, potřeby sounáležitosti a lásky, potřeba uznání a dosažení úspěchu, kognitivní potřeby- vědět, rozumět, estetické potřeby a potřeba seberealizace- naplnění vlastního potenciálu
- Carl Rogers: Tím, že je člověk přijímán druhými,přijímá i sám sebe – tehdy je možné pravé sebepoznání. Otevřenost vůči zážitkům, důvěra ve své vlastní vnitřní řízení.

Struktura lidské osobnosti

- Tělesná konstituce člověka, temperament, schopnosti, psychické vlastnosti, city, sociální dimenze osobnosti, charakter

4. TĚLESNÁ KONSTITUCE ČLOVĚKA, TEMPERAMENT

psychologické typologie konstrukce typů; Babylóňané (12 znamení zvěrokruhu), Hippokrates (4 tělní tekutiny: krev - sangvinik, hlen - flegmatik, žluč - cholerik, černá žluč - melancholik), Galenos, I.P.Pavlov

konstituční typologie tělesné vlastnosti;

Kretschmerova typologie:

1. dysplastický typ (neurčitý)
2. astenický - leptosomní typ (vytáhlost, slabost) – schizothym: složitost povahy, uzavřený, vážný, plachý
3. pyknický typ (tloušťka) – cyklothym: veselost – čilost, záдумčivost – těžkopádnost, <kolísání mezi póly, společenské povahy, smysl pro humor, žijí realisticky
4. atletický typ (silná ramena) - ixothym = viskózní charakter: flegmatická povaha, klidní a pomalí

Sheldonova typologie (své poznatky shrnul s S.S.Stevenssem)

1. endomorfní typ: tělo utvářeno vnitřně (tuk)
2. viscerotonní typ (realismus, společenskost)
3. mezomorfní typ: tělo utvářeno vnějšně (svaly)
4. somatotonní typ (aktivita, energie, touha po moci)
5. ektomorfní typ: tělo utvářeno křehce (nervy)
6. cerebrotonní typ (přecitlivělost, utlumenost, samotářství, bohatý vnitřní život)

genotyp vrozená psychofyzická konstituce člověka spojovaná s temperamentem

fenotyp zkušeností modifikovaný trvalejší stav vzrušivosti jedince

klasické typy temperamentu vlastnosti osobnostní dynamiky, kt. se projevují intenzitou pohybů, jejich tempem, ale i hloubkou prožívání, úzce spojen s vlastnostmi stavby a činnosti nervové soustavy
namíchání hybných a brzdících sil v člověku

1. sangvinik: živost, rychlý, silný, optimistický, nadšený (tělní tekutina krev)
2. flegmatik: pomalost, klidný, zdrženlivý, líný, lhostejný (tekutina hlen)
3. cholerik: výbušnost, popudlivý, silný, nenávislný, hrdý, rychle reaguje (tekutina žlutá žluč)
4. melancholik: citlivost, sklíčený, slabý, pesimistický, zatrpklý, smutný, pomalu reaguje (černá žluč)

Vzrušivost se u někoho projevuje navenek **EXTROVERT**, u někoho vnitřně **INTROVERT**

Cyklothym

- tento typ povahy má dvě varianty „vesele živí“ a méně četní „těžkopádně měkčí“
- společensky založené osoby, nálady kolísají mezi jednotlivými póly
- snadno se rozplácí, jsou smutné, milují požitky a pohodlí, žijí realisticky bez větších zábran, jsou otevření, sdílí

Schizothym

- záhadná a složitá povaha

- mají povrch a hloubku, ale za jejich fasádou lez jen stěží nahlédnout do jejich skryvaného nitra

- osoby uzavřené, vážné, plaché, citlivé, plné rozporů, nepraktiční, citliví a chladní zároveň

Ixothym

- klidní a pomalí, v extrémních případech těžkopádní

- vykazují rozvážný způsob myšlení

- jsou flegmatictí a klidní, spokojeni s realitou a schopni dostatečně se přizpůsobovat

5. VLOHY A SCHOPNOSTI, INTEIGENCE

- **vloha** vrozený anatomicko-fyziologický předpoklad pro vykonávání určité činnosti (např. Hudební vlohy)
- **schopnost** získaná dispozice k určitým druhům činnosti, zkušeností rozvinuté vlohy
- **nadání** nadprůměrně schopnosti
- **talent** mimořádné schopnosti
- **genialita** umožňuje vytvářet epochální díla v oblasti vědecké i kulturní, díla, která napomáhají vývoji lidstva
- **činnosti**: percepční úkony (činnosti na základě vnímání), intelektové(rozumové činnosti), motorické(pohybové)
- propojením je např. práce chirurga
- mentální vědomosti, praktické dovednosti, motorické zručnosti, obratnost(pohyby celého těla)

J.P.Guilford rozdělil lidské schopnosti do tří základních dimenzí:

- **dimenze vnímání** „primární schopnosti“ v oblasti vnímání, faktory vizuálního rozlišování barev, faktory zvukové citlivosti, faktory smyslu pro rovnováhu, faktor pozornosti..
- **dimenze psychomotoriky** schopnosti související s anatomickými předpoklady a fyziologickými vlastnostmi motoriky, jež mají vztah k činnosti nervové soustavy a svalů, faktory síly, faktory zrychlení, faktory flexibility
- **dimenze inteligence** faktory inteligence a kognitivní faktory

dispozice k myšlení a paměť se dělí na:

1. kognitivní schopnosti (objevování informací),
 2. produktivní schopnosti (použití známých informací k získání nových),
 3. faktory hodnocení (poznávání správnosti, přijatelnosti a použitelnosti daných informací)
- Produktivní schopnosti dále na konvergentní(uzívá známý způsob řešení problému) a divergentní(hledající nové způsoby)

faktory vývoje schopností včasná stimulace dané vlohy, systematické a intenzivní cvičení již v dětství, navození a udržování příslušné motivace

Intelligence

schopnost účelně, adaptivně se chovat, tuhle schopnost nazval v 19.stol H.Spencer inteligencí a ve 20.stol. se začala zkoumat a měřit

znaky inteligentního chování stanovil H.J.Eysenck:

- dobrá orientace a dobré myšlení (soudnost, pohotovost a přesné vyjadřování),
- ostré vnímání a dobrá paměť (pohotovost a přesné vybavování informací z paměti),
- koncentrované zaměření na daný objekt činnosti s pružným, rychlým a správným myšlením

podstata a měření inteligence obecná schopnost účelně a adaptivně se chovat; základem testování jsou mentální výkony hodnocené skórem, které je podkladem pro výpočet úrovně inteligence – ta je vyjadřována inteligenčním kvocientem ($IQ = \text{mentální věk} / \text{chronologický věk}$)

věk . 100), průměrný IQ kolem 100, osoby okolo 70 a níž jsou slabomyslní: debilové (lehce slabomyslní), imbecilové (středně) a idioti (těžce)

sociální intelligence schopnost moudrého jednání v mezilidských vztazích

emocionální intelligence schopnost citového prožívání v kontaktu sama se sebou i s druhými lidmi

- probíhá v thalamus a amygdale
- vyznačuje se bleskovým rozhodováním a tím pádem i nepřesným rozhodováním, které však považujeme v té chvíli za absolutně správné

IQ: přemýšlení, hloubání, rozpoznat smysl, logické rozhodování, levá hemisféra, slova a čísla, rozum

EQ: rozhodování metodou pokus, omyl, intuitivně, vedena pocity, pravá hemisféra, lidé a situace, cit

6. PSYCHICKÉ VLASTNOSTI OSOBNOSTI

vlastnost rys; stránka lidské osobnosti, na kterou usuzujeme ze specifického poměrně stálého chování

jednotlivce; jednotlivé vlastnosti vyjadřují takové způsoby chování, které se v životě jedince nevyhnutelně

protlačí do popředí a projeví v řadě nejrůznějších situacích např. přátelskost k lidem, ale i ke zvířatům

základní znaky vlastností: stálost, hloubka, hierarchičnost, polarita, vlastnosti podléhají vývoji

typ určité vlastnosti se v člověku obvykle pojí s jinými vlastnostmi a vytvářejí tak jejich souhrn – typ osobnosti

Jungova typologie extrovert X introvert

Extrovert: společenský, družný, otevřený světu, snadno navazuje kontakty, má rád změnu, vzrušení

Introvert: zdrženlivý k lidem, ve společnosti plachý, svá rozhodnutí dlouho zvažuje, rád plánuje, důraz na pravidelnost, tendence k mírnému pesimismu

Eysenckova typologie navázala na Hippokratovu teorii 4 tělních tekutin; labilita (neuroticismus) X stabilita

- sangvinik: citově stabilní extrovert, sebejistý, společenský, umí vycházet s lidmi, často impulzivní, v práci produktivní, ctižádostivý, žije přítomností
- cholerik: citově labilní extrovert, impulzivní, vysoká míra reaktivity, dokáže vést, v jednání přímočarý, žije činem, citově nestálý, někdy postrádá smysl pro míru a vkus
- flegmatik: citově stabilní introvert, vyrovnaný, klidný, vytrvalý, důsledný, částečně se dokáže přizpůsobit novým podmínkám, menší pružnost, žije prací
- melancholik: citově labilní introvert, sklony nedůvěřovat, kritizovat, pesimista, nerozhodný, uzavřený, nespolečenský, vyhledává samotu

Sprangerova typologie 6 základních motivů – hodnot v životě → 6 typů osobností:

1. ekonomický: praktičnost, hmotný přínos
2. náboženský: duchovní hodnoty a zkušenosti
3. teoretický: hledání pravdy a touha po poznání
4. estetický: vychutnání každého okamžiku, ocenění krásy
5. politický: společenské postavení a moc
6. sociální: láska k druhým

Gretzova typologie

1. přátelský typ – výkonný typ: já i vy jsme OK; citlivost, zdvořilost, spolupracující
2. podřízený typ – sociabilní typ: já nejsem OK, vy jste OK; nerozhodnost, závislost
3. nepřátelský typ – byrokrat: já nejsem OK, ani vy nejste OK; orientace na sebe, necitlivý
4. vůdčí typ – diktátor: já jsme OK, vy nejste OK; rozhodnost, nezávislost, energičnost

asertivita umění vhodným způsobem se prosadit, přímý požadavek, aby mi ostatní projevovali úctu a pozornost, kterou si jako člověk zasloužím, dokázat prosadit svůj názor, atd.

7. CITY (EMOCE)

základní charakteristiky citů procesy subjektivního prožívání stavů a vztahů člověka; povšechný vztah k předmětům a jevům okolní reality;

emoce: ex moveo = hýbat ven, emoce: širší pojem než city, obsahují veškeré fyziologické vazby (zčervenání), motorické projevy (gestikulace), stavy menší či větší pohotovosti organismu, 8 zákl.

emocí: radost, důvěra, překvapení, předvídání, strach, vztek, smutek, znechucení

city: užší pojem než emoce, neobsahují veškeré fyziolog.vazby, v popředí stojí zážitek

1. rozmanitá intenzita
2. spontaneita (samovolnost)
3. polarita (buď patří do těch příjemných nebo nepříjemných, každá má svůj protiklad)
4. individuálnost a subjektivnost (jedinečnost a vlastní pouze jednomu člověku)
5. vnější výraz (mimika a pantomimika)
6. ambivalence (rozpolecenost)
7. neopakovatelnost (můžeme je zkusit znovu vyvolat stejnými situacemi ale budou jiné)
8. nakažlivost (např. společný smích)

Fyziologické základy citů

- oblasti mozku, které jsou při vzniku citů nejvíce aktivní
- a) *limbický systém* – talamus, hypotalamus, podkoří mozku, mezimozek
 - odděluje vývojově starší části mozku od vývojově mladších
 - přiřazuje smyslovým událostem citový význam (příjemné x nepříjemné)
- b) *retikulární formace* - udržuje potřebný stupeň bdělosti mozkové kůry (vigilance)
- c) *endokrinní žlázy*- vylučují hormony do krve a tím vyvolávají různé city (adrenalin – neklid, dráždivost)
- d) *měření citových reakcí* – GKO (galvanická kožní odpověď)
- e) *psychosomatická onemocnění* (vliv potlačovaných nemocí)

W.B. Cannon a P. Bard: navrhli hypothalamickou teorii citů: v limbickém systému jsou uloženy vzorce chování, v klidovém stavu je tlumí vliv mozkové kůry, při podráždění smyslových orgánů nezvyklou situací inhibice povolí a dojde k výlevu hypothalamických impulsů do efektorů a k reprezentaci této skutečnosti v mozkové kůře. Tato reprezentace odpovídá citům. Jinak řečeno city jsou v nás pořád přítomny

Výzkum citů zaměřen extrospektivně a introspektivně

klasifikace vnějších projevů emocí

1. nálady: expanzivní (povznesená) X depresivní (sklíčená, skleslá či smutná), krátkodobé citové procesy, v průběhu 1 dne
2. afekty: krátká a silná citová hnutí - náhle vznikající, strmě vrcholící a poměrně rychle končící (např. afekty smíchu, hněvu)
3. vášně: velmi silná a dlouhodobá emoční hnutí, mohou trvat po celý život člověka např. sportovní vášně

klasifikace citů podle vztahu k prostředí

1. nižší: spojené s prožíváním biologické existence člověka, dávají informaci o stavu homeostázy, podnětem je porucha tělesných funkcí (únava), stav uspokojení nebo

neuspokojení biologických potřeb (hlad) a narušení dynamických stereotypů (nedostatek spánku)

2. vyšší: souvisejí se společenským vědomím člověka, vznikají v průběhu socializace. Morální (etické, prožíváme při dodržování nebo nedodržování morálních principů, cit viny a nevin), estetické (prožíváme při hodnocení působících podnětů u hlediska jejich krásy, cit krásna, ošklivosti), intelektuální (prožíváme při poznávací činnosti, cit zvědavosti), sociální (při styku s druhými lidmi, altruismus-snaha pomoci druhému, schopnost empatie)

psychosomatická onemocnění pokud v sobě dlouhodobě potlačujeme negativní emoce, mohou způsobit zdravotní problémy (svalové bolesti, žaludeční nevolnost, bolesti na hrudníku, poruchy spánku až ischemická choroba srdeční, hypertenze, vředová nemoc, nádorové onemocnění), jak tomu předejít: pěstovat smysl pro humor a nadhled, vyhledávat to co je dobré a pozitivní v záplavě šedi, učit se relaxovat, uvolňovat

význam pozitivních a negativních emocí pro život člověka pozitivní: obohacování obvyklých způsobů myšlení a bytí, vytvářejí naše rezervoáry zdrojů, jak fyzických, sociálních, rozumových
negativní: motivují nás, poskytují nám informace, pomáhají nám při učení

emoční analýza vlastní osobnosti zjišťuje stav našeho citového života

8. SOCIÁLNÍ DIMENZE OSOBNOSTI

Formy sociálního učení imitace (napodobování), sociální zpevňování (odměny a tresty), identifikace (ztotožnění s jinou osobou, instrumentální učení (dle vlastních zkušeností)

Aristotelova definice že člověk je bytost společenská a potřebuje patřit do skupiny (sociální útvar, ve kt. Se společně nachází více individuí a díky interakci si tyto lidé vytvářejí vědomí sounáležitosti)

skupina primární malá skupina; osoby, které v určitém časovém rozmezí udržují vzájemný kontakt a jejich počet je tak malý, že se odehrává navzájem mezi všemi osobami (rodina- probíhají v ní základní, první procesy socializace, rodina je centrální systém, východisko sociálních vztahů člověka, sourozenci- dítě získává už v raném dětství sociální interakci, starší pomáhá a ochraňuje, modely dominance a soutěžení, prvorozené dítě je více svědomité, odpovědně, výkonnější, silnější)

skupina vrstevníků do 4let potřebuje dítě stálou přítomnost blízké osoby (presociální a nezralý stupeň) dítě se osamostatňuje ve 4 letech dítě tráví čím dál víc času mimo rodinu; děti učí, jak se chovat se stejně starými dětmi, jak se vyrovnávat s nepřátelstvím a panovačností a jak podřídit se vůdčí autoritě a sám vést druhé, v diskuzích se učí sdílet své problémy, konflikty, prožitky..v kontaktu se skupinou si dítě vytváří představu samo o sobě, poznává své silné a slabé stránky, ve školním věku přednost dává „partě“, čím více oslabuje vazbu s rodiči, tím víc potřebuje interakci s jedinci stejných zájmů

sekundární skupina členové jsou jen nepřímo spojeni prostřednictvím společného symbolu, přímý kontakt mezi všemi členy není pro velikost skupiny možný; znaky: funkce, rozdělení moci, systém norem, určení komunikačních cest (úřední postup), politické strany, církve, armáda, národ, stát, podniky..

masa: spojuje je určitá situace, sounáležitost vzniká sjednocením emocí (fotbalový fanoušek)
dav: neorganizované náhodné shromáždění lidí, nejsou k sobě v žádném stavu (v metru)

skupinová dynamika síly a hra sil ve skupině; vzniká ve skupině o 7 – 24 lidech, trénuje se na tkz. T-skupině

Johari tento model sleduje změny sebe i druhých v průběhu skupinového procesu (Joe Luft, Harry Ingham)

- Kvadrant I. Oblast veřejných obsahů chování a skutečností, jsou známy nám i druhým
- Kvadrant II. Část chování, které je pro druhé zřejmé ale jedinec si ho sám neuvědomuje
- Kvadrant III. Chování které si jedinec uvědomuje, ale nezveřejňuje jej druhým
- Kvadrant IV. Ani samotnému jedinci ani ostatním nejsou tyto procesy zřejmé

Úlohou cvičné skupiny je zvětšit oblast prvního kvadrantu a zároveň zmenšit ten II. a III.

struktura skupiny počet členů, interakce a pocit sounáležitosti- lidé se sobě přibližují, rozumí si, prokazují si úctu, narůstá koheze- soudržnost, pozice související s rolí

sociogram vztahy (osoba populární, oblíbená, akceptovaná, trpěná a izolovaná)

sociodynamická teze alfa- osoba vůdčí, beta: osoba oblíbená, gama: osoba akceptovaná, omega: osoba trpěná

skupinové cíle stanovení společného cíle může probíhat rozdílnými způsoby:

1. cíl určuje jedna osoba
2. více členů si předem dohodne určitý cíl
3. rozhodnutí většiny
4. nátlak vůči nesouhlasícím
5. souhlas všech

normy způsoby chování platné pro příslušníky nějaké sociální skupiny, závazná pravidla, řídí vzájemné chování a redukuje konflikty, ale omezují individuální svobody, konflikt
normem=např když v rodině panují jiné normy než v práci, musíme se naučit žít s rozdílnými požadavky

minorita menšina, bezdomovci, cizinci..předsudky většiny je dostávají na okraj společnosti-jejich normy neodpovídají normám společnosti

majorita většina

jednotlivec ve skupině většina lidí je schopna vykonat úkol rychleji v přítomnosti jiné osoby
=sociální výkonová aktivace

9. CHARAKTER A JEHO ROZVÍJENÍ U MANAŽERŮ

Charakter- mravní jádro osobnosti, lidské nitro, samá podstata člověka, z řeckého charassein-vyrýt, vtisknout, jádrem charakteru osobní morálka

vztah mezi pojmy osobnost a charakter „Charakter definujeme jako osobnost s určováním její hodnoty,
charakter je eticky zhodnocená osobnost.“

dvojí užívání pojmu charakter v psychologii

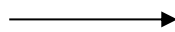
1. PSY smysl: individuální zvláštnost člověka (přesnost, pořádkumilovnost, dochvilnost)“
2. smysl morálního charakteru: pohotovost člověka jednat podle určitých etických principů (dodržení daného slibu, včasné splnění zadaného úkolu)

definice charakteru: 1. H. J. Eysenck

PUDY → TLUMENÍ PUDŮ (bezpečí, morálka)



VŮLE → PROSAZOVÁNÍ CÍLŮ



CHOVÁNÍ

2. H. Remplein

HODNOTY JEDINCE → OSOBNÍ CÍTĚNÍ → PROSAZOVÁNÍ CÍLŮ → CHOVÁNÍ

3. G. W. Allport

„Charakter definujeme jako osobnost s určováním její hodnoty, charakter je zhodnocená osobnost.“

4. R. Stager

KULTURA SPOLEČNOSTI → OČEKÁVÁNÍ SPOLEČNOSTI → CHOVÁNÍ JEDINCE

normativní pojetí jakési normativní pojetí charakteru nacházíme už u Platona, který zdůrazňoval 4 ctnosti:
moudrost, statečnost, spravedlivost a uměřenost

charakter a osud charakter je to, co člověk činí; osud je chápán jako něco nevyhnutelného, co se uskuteční nutně, nezávisle na našem rozhodování

stadia morálního vývoje dítěte (J. Piaget)

1. heteronomní (přebírání norem od druhých, rodiče, učitele)
2. autonomní (jednání je určováno již zevnitřnými normami)

allocentrismus ohled na blaho druhých

utváření charakteru je determinováno fungováním postojů, tj. hodnotících vztahů, které jsou
primárně formovány rodičovskou a školní výchovou a sekundárně dalšími zkušenostmi jedince

prosociální chování nadosobní cíle (např. uspokojování potřeb jiných lidí)

svědomí zvnitřněné morální řízení svého chování, projevuje se vnitřním sebetrestáním (pocit viny) a sebeodměňováním, utváří se funguje ze zvnitřněným hodnot, ozývá se když člověk učinil co neměl, ale i když čl neučinil to co měl

10. VÝVOJ A ZRÁNÍ OSOBNOSTI, PSYCHOSOCIÁLNÍ STADIA DLE ERIKSONA

Erik Erikson: navrhl vývoj člověka od narození do smrti- psychosociální stadia, ptže věřil že psychologický vývoj je závislý na sociálních vztazích, v každém stadiu nějaká krize, problém co člověk řeší

psychosociální stádia

1. rok – krize : důvěra vs. Nedůvěra (řešení důvěra a optimismus)
2. 2. rok – krize: autonomie vs. pochybnost (řešení pocit sebekontroly a dostatečnosti)
3. 3. – 5. rok – krize: iniciativa vs. pocit viny (řešení: účelnost a zaměření)
4. 6. rok – puberta – krize: píle a kompetence vs. pocit méněcennosti (zdatnost v společenských a tělesných dovednostech)
5. adolescence – krize: identita vs. zmatek (celistvá představa o sobě)
6. mladší dospělost – intimita vs. izolace (schopnost vytvářet blízké a trvalé vztahy)
7. střední dospělost – genialita vs. zaujetí sebou samým (zájem o rodinu, společnost)
8. pozdní věk – integrita vs. zoufalství (pocit naplnění a uspokojení vl. životem)

důvěra v 1. roce života dítě se musí naučit, že může svým rodičům nebo pečovateltům věřit, že mu poskytnou jídlo, pohodlí a bezpodmínečnou lásku, pokud se tato důvěra vyvine, tak se dítě cítí při vyvíjení větší soběstačnosti v druhém roce bezpečně

autonomie soběstačnost

hyperprotektivita nadměrná starostlivost o dítě, může způsobovat pochybnosti dítěte o jeho vl.schopnostech

iniciativa popud k činnosti; od 3. do 5. roku pokročí děti od jednoduchého ovládání sebe sama ke schopnostem iniciovat (= plánovat) různé činnosti a provádět je

píle a kompetence kompetence = zdatnost; období základní školní docházky

vývoj identity hlavním psychosociálním úkolem v adolescenci („Kdo jsem?“, „Kam směřuji?“),

experimentování s rolemi, prozkoumávání způsobů chování, zájmy, ideologie, ve složitě společnosti pro mnoho adolescentů složitý úkol(mnoho sociálních rolí a identifikačních modelů), krize identity by měla být vyřešena mezi 20-25. rokem života- zvolení si sexuální orientace, chování, profesionální zaměření, světový názor

- dosažená identita: prošli krizí, zaujali pozice, zvolili si povolání
- přejatá identita: akceptují např. náboženské vyznání rodiny
- moratorium: uprostřed krize identity, stále nemají vyřešen konflikt mezi očekáváním rodičů a svými vlastními plány
- difuze identity: nemají stabilní sebepojetí, v žádném směru nedělají patřičné kroky

intimita schopnost starat se o druhého a sdílet s ním společně zážitky, v mladší dospělosti po dosažení identity, hledání si partnera, zaměstnání, vstupování do manželství...

generativita postoje spojené s vedením příští generace a starostmi o ně v období střední dospělosti (40 – 65 let)

krize středního věku jedinec si začíná uvědomovat, že nedosáhl cílů, které si před sebe postavil, když byl mladší, jakoby 2.adolescence, otázky Kdo jsem? Kam kráčím? přehodnocení priorit, změny v životě

integrita celost, sjednocení, že se dobře vypořádal se životem moudré přijetí svého životního osudu; poslední psychosociální krize – integrita **X** zoufalství – se týká toho, jak jedinec čelí konci života

11. TERMINOLOGICKÉ VYSVĚTLENÍ STRESU

vnitřní homeostáza stálost vnitřního prostředí

adaptace přizpůsobení se nové situaci

stres soubor regulačních mechanismů nastupujících při ohrožení vnitřní homeostázy

stresor podnět vyvolávající stres

fyziologická reakce na stresor tělo se připravuje na zvládnutí stresové situace = reakce „boj, nebo útěk“ → stresová situace aktivuje hypotalamus, kt. řídí dva neuroendokrinní systémy: sympatický nervový systém a adrenokortikální systém, řízený hypofýzou.

Sympatický nervový systém reaguje na nervové impulzy z hypotalamu, aktivuje různé orgány a hladké svalstvo. Zvyšuje se srdeční frekvence atd. Také signalizuje dření nadledvinek, aby do krve uvolnila adrenalin a noradrenalin.

Adrenokortikální systém se aktivuje když hypotalamus vyloučí chemickou látku, kt. působí na hypofýzu (pod hypotalamem). Hypofýza vyloučí ACTH (adrenokortikotropní hormon), ten je dopraven do kůry nadledvinek, kde stimuluje vyplavení několika hormonů.

Kombinovaný účinek několika stresových hormonů a nervová činnost (..) tvoří reakci boj nebo útěk

endorfiny přirozené látky, které tlumí bolest

obecný adaptační syndrom GAS GAS = obecný adaptační syndrom; 3 stádia:

1. poplachová reakce se 2 fázemi (šok a protišoková reakce), doprovázená sníženou resistencí (= odolností)
2. stav zvýšené resistance charakterizovaný úsilím udržet adaptaci
3. stav exhausce, tj. vyčerpání adaptační energie

místo nejmenšího odporu nejnáze podlehne adaptačnímu vyčerpání, při stejném stresoru jeden onemocní ischemickou chorobou srdeční, druhý má vředy...

12. TEORIE STRESU

myšlenkové hodnocení ve stresu R.S. Lazarus: vychýlení si plně uvědomujeme a začneme na ně myslet - pokoušíme se pochopit, co se děje → vymaní-li se člověk ze šoku, který doprovází 1. fázi styku se stresorem, dochází u něho k myšlenkovému hodnocení (cognitive appraisal), které je určitou formou zvažování toho, co a jak mne ohrožuje → v pozadí je otázka „Co se vlastně děje?“ → pak zvažuje možnosti (zdroje sil), jak situaci zvládnout a jestli mi pomohou druzí lidé - tzv. sociální zdroje sil (social resources)

6 základních životních domén biologická (somatické zdraví), psychologická (pohoda a kognice), sociální (veškerý společenský život), behaviorálně-činnostní (veškerý aktivní život, péče o sebe, chuť k práci..), hmotná (osobní ekonomická situace), strukturální (životní význam, názory)

strategie zvládání stresu

1. zvyšování informovanosti o tom, co se se mnou děje, i o tom, co se děje mimo mě → situace je změnitelná (bojovat) **X** nezměnitelná (akceptovat)
2. přímá činnost - jakýkoliv čin, kterým se buď z vlastní iniciativy, nebo vyprovokován stresorem dávám do boje
3. utlumení (= inhibice) určité činnosti, která by mou vlastní situaci mohla zhoršit, anebo mě oslabit
4. vnitřní (= intrapsychické) procesy typu „rozhovoru sama se sebou“ (jakési samomluvy), kde se snažím přehodnotit situaci, změnit žebříček hodnot, najít jinou cestu řešení
5. obracení se na druhé lidi se žádostí o pomoc

J.Bernardová

eustres příjemný druh stresu (dovolená)

distres nepříjemný druh stresu (zranění)

strain přepětí, nadměrné pnutí, přetížení, přílišné namáhání či tíseň, která vzniká účinkem stresu na subsystém, nebo systém

rezistence odolnost vůči stresu; může být zvýšena předchozí expozicí určitému stresu, což se projeví zvýšeným prahem stresu

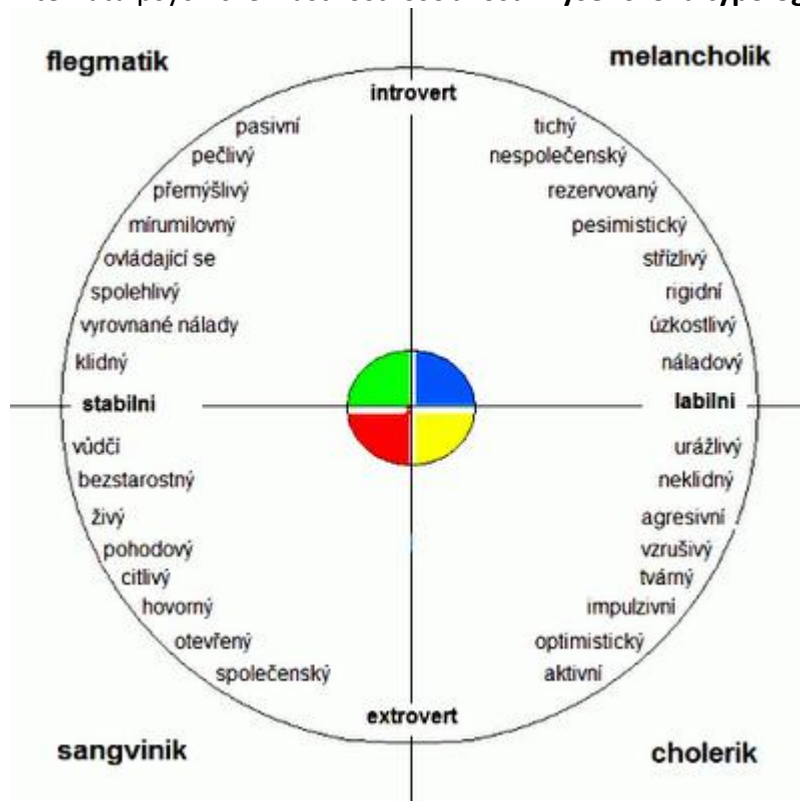
resilience pružnost; vztahuje se ke kapacitě systému, jak využít dřívějších účinných adaptačních procesů ke zmírnění strainu

syndrom burnout prožitek vyhoření; vzniká u člověka po dlouholetém nadměrném pracovním kontaktu s lidmi

well being dynamický duševní stav, charakterizovaný rozumnou harmonií mezi schopnostmi člověka, jeho potřebami a očekáváními a mezi nároky pramenícími z prostředí

DOPLŇUJÍCÍ OBRÁZKY:

K tématu psychické vlastnosti osobnosti: **Eysenckova typologie:**



K tématu terminologické vysvětlení stresu: **Fyziologická reakce na stresor:**

Fyziologická reakce na stresor

