

Psychologie

Psychologie

Psycho logos

duše -> věda -> zkoumá duševno, duševní život

Psychologický směr -> introspekce -> metoda INTROSPEKCE -> sebezpozorování

BEHAVIORÁLNÍ směr -> studuje chování

Psychologie – studuje psychiku i chování, **věda, která zkoumá zákonitosti, kterými psychika reguluje chování**

Psychika – **nerвовý systém + MOZEK** - biologická podmíněnost psychiky: bez normálního fungování centrálního nervového systému a mozku nemůže u člověka normálně fungovat psychika.

Výsledek složité neurofyziologické činnosti nervové soustavy a především mozku

Společenská podmíněnost psychiky -> bez toho aniž by člověk žil ve společnosti druhých se u něj nevyvine a nefunguje normální psychika... Vlčí děti (Kamala a Amala – dvě dívky nalezeny v džungli)

Psychika (veškerý psychický život) – je tvořen psychickými jevy nebo ději:

1) **Vědomé jevy:**

a. *Psychické procesy*

- poznávací (vnímání, pozornost, atd.)
- citové (strach, radost)
- volní a motivační (potřeby, zájmy)

b. *Psychické stavy*

- (stav napětí, klidu, trémy)

c. *Psychické vlastnosti (osobnosti)*

2) **Podvědomé jevy (nevědomé)**

- Neuvědomované vrozené pudy, do podvědomí, potlačená přání, sny, intuice, atd.

3) **Podprahové vnímání**

Regulace

Člověk je biologická (společenský) systém, který dovede sám sebe regulovat (Autoregulační systém)

Psychiku můžeme označit za řídicí středisko lidského organismu – za nejvyšší regulační systém

Psychika přijímá informace (podněty) z vnějšího i vnitřního prostředí organismu, zpracovává je a na základě toho reguluje činnost jednotlivých orgánů i celkové chování organismu.

Činnost mozku

Mozek se skládá ze dvou hemisfér:

Levá hemisféra – racionalita, uvazování, střízlivé uvažování

- ovládá pravou stranu těla, zpracovává jednu část informace najednou, pracuje s logickými větami, ovládá řeč, gramatiku, pořadí slov, ovládá matematické informace, paměťové centrum pro slova a čísla, střízlivé uvažování, analýza a kritika.
- Nejdůležitější strana mozku pro jazykovědce, analytiku, matematiky atd.

Pravá hemisféra – emocionalita, intuice, invence, tvořivost

- ovládá levou stranu těla, myslí v obrazech – vizualizuje, pracuje s celky, ne s detaily, ovládá řeč těla, pohybu a fyzickou aktivitu, kreslení, malování, centrum intuice, spontánnosti, pocitů, paměť na lidi, řeči, zážitky.
- Nejdůležitější strana mozku pro malíře, návrháře, umělce, prodavače

Jak udržet mozek v kondici??

1. Mentální (duševní) gymnastika
2. Relaxace, odpočinek – spánek, jiná činnost
3. Fyzické cvičení
4. Životaspráva – výživa, kouření, atd. (cukry, B-komplex, D, antioxydanty A, C, E)
5. Farmatika Nootropika
6. Působení přístrojů

Chování – tímto pojmem jsou označovány všechny vnější projevy člověka – je vnějším projevem duševního života (psychiky) a je aktivitou, kterou může pozorovat druhá osoba nebo ji mohou zachytit přístroje. Patří sem všechny vnější projevy od nejjednodušších reakcí (nepodmíněné reflexi) až po složité a komplikované činnosti sledující určitý cíl (pracovní činnost, sportovní činnost).

Psychologie svými poznatky umožňuje lépe poznat a porozumět duševnímu životu i chování lidí (ale i zvířat), předvídat je a v souladu s etickými zásadami je vhodně formovat, ovlivňovat a rozvíjet.

Systém psychologických věd

základní disciplíny

obecná psychologie
sociální psychologie
psychologie osobnosti
psychopatologie

speciální disciplíny

zoopsychologie
psychofyziologie
psychometrika

aplikované psychologické disciplíny

pedagogická psychologie
klinická psychologie
psychologie práce

Metody používané v psychologii:

- 1) **pozorování, experiment, studium dokumentů** – především ke studiu chování, činnosti
 - Pozorování – extrospekce (zjevné, skryté)
- 2) **rozhovor, dotazník, psychotesty** – především k poznávání lidí, jejich psychického vybavení
 - Dotazovací metody – introspekce
- 3) **sociometrie, interakční analýza, transakční analýza** – především k analýze vztahu mezi lidmi – vztahů ve skupinách, pracovních skupinách
 - **Transakční analýza** - chování:
 - a) *rodičovské* – autoritativnější, nadřazující, poučující
 - b) *dětské* – iracionální, emocionální, méně zodpovědné
 - c) *dospělé* – zodpovědné, přiměřené, rozumné, věcné

Pracovní činnost

Dělení lidské činnosti: hra učení práce

Zkoumání pracovní činnosti, práce – podmínek, za kterých probíhá, jejího průběhu a jejích výsledků se zabývá řada vědních disciplín – především ekonomie, technické disciplíny zabývající se organizací a řízením pracovního procesu, právo, fyziologie a hygiena práce apod. Nositelem práce je člověk, proto se jí zabývá i psychologie, ve které je práce chápána jako jedna z nejdůležitějších lidských činností. V psychologii je práce pojímána jako složitá cílevědomá činnost, jejíž výsledky jsou závislé na podmínkách ve kterých probíhá.

Faktory ovlivňující pracovní činnost, výkon: svaly, duševní stav, počasí, nadřizený, pracovní kolektiv, odměna – vnější motivace, úroveň sociálních zařízení, vztah k činnosti – vnitřní motivace, věk.

- 1) **Subjektivní** – vnitřní faktory
 - a) fyzické předpoklady
 - b) psychické předpoklady
 - c) odborná připravenost
- 2) **Vnější technické faktory**
 - a) pracovní prostředí, klimatické vlivy
 - b) pracovní prostředky
 - c) technologie výroby
 - d) způsob práce
- 3) **Sociálně ekonomické**
 - a) formální makro a mikro struktura
 - b) formální a neformální vztahy
 - c) způsob a styl řízení
 - d) způsob hodnocení a odměňování
 - e) mimopracovní vlivy
- 4) **Faktory vyplývající z časového průběhu pracovní činnosti**
 - a) zvyšující pracovní výkonnost (zácvik)
 - b) snižující pracovní výkonnost (únava, monotonie, stres)

Oblasti psychologie práce

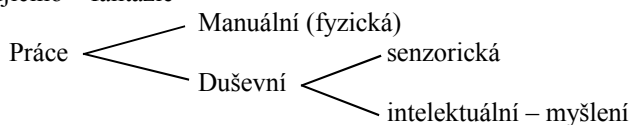
1. *Psychologie pracovní činnosti* – analýza pracovní činnosti zjišťováním nároků na psychiku
2. *Personální a poradenská psychologie* – poradenství pro volbu povolání, personální činnosti – výběr, přijímání, hodnocení, výcvik, povyšování, propouštění.
3. *Sociální psychologie práce* – mezilidské vztahy na pracovišti
4. *Inženýrská psychologie* – studium vhodnosti pracovních prostředků – vztah mezi pracovníky a stroji
5. *Psychologie organizace a řízení* – studium různých organizačních struktur a způsobu řízení a vedení lidí

Psychické procesy poznávací

vnímání – proces, kterým si psychika opatřuje informace o vnějším prostředí

pozornost – proces, který slouží k zaměření vnímání na významné podměty

paměť – proces, který nám umožňuje představit si věci, které jsme kdysi vnímali, přesto, že na nás už nepůsobí a nebo něco neexistujícího – fantazie



Myšlení – postihování podstatných souvislostí a vztahů mezi jevy a předměty vnějšího světa a vyvozování závěrů (soudů a úsudků) o těchto jevech a věcech

Dva typy myšlení:

- 1) Myšlení reproduktivní – uplatňuje známé postupy, postupujeme podle známých schémat
- 2) Myšlení produktivní, tvořivé – nelze uplatnit známé postupy, je třeba najít nové způsoby řešení

Vlastnosti produktivního tvořivého myšlení

1. **Fluence** – schopnost si vybavit rychle množství nápadů, myšlenek

2. **Flexibilita** – měnit představu myšlenky

3. **Senzitivita** – citlivost, vnímavost k problému
4. **Originalita** – novost, původnost
5. **Restrukturace** – přeskupovat údaje, myšlenky do nových kombinací celku
6. **Elaborace** – schopnost domyslet do detailů

Jak zjistíme jak má člověk tvořivé myšlení??? 1) použití psychologických testů 2) co už vytvořil 3) nechat řešit problém

Osobnost – jedinečnost, svéráznost, osobitost psychického vybavení každého jedince – každý člověk je osobnost

Do osobnosti zařazujeme základní trvalejší specifikační charakteristiky nebo rysy psychického vybavení

Osobnost – celková relativně stálá struktura psychických dějů určitého individua.

Psychologický profil osobnosti

1. *Co člověk může?* – vlohy, schopnosti, talent, nadání
2. *Co člověk chce?* – motivace, zájmy, potřeby
3. *Jakým člověk je?* – povaha (temperament, charakter)

Temperamentové vlastnosti – souvisí s rychlostí, silou a vyrovnaností neurofyziologických procesů a tím s průběhem psychických jevů a citovou (emocionální) vzrušivostí člověka jedince

Rychlost nervových procesů – znamená jak rychle či pomalu tyto procesy probíhají a tedy jak rychle dovede člověk reagovat na prostředí – typ pohyblivý X těžkopádný

Síla nervových procesů – znamená jak nervové buňky dovedou snášet zátěž, silné podměty náročné situace – typ silný X slabí

Vyrovnanost nervových procesů – znamená vyváženost mezi vzruchem a útlumem – typ vyrovnaný X nevyrovnaný

Hippokrates ->

choleric – rychlý, silný, nevyrovnaný

sangvinik – rychlý, silný, vyrovnaný

flegmatik – pomalý, silný, vyrovnaný

melancholik – pomalý, slabí, nevyrovnaný

C. Jung

introvert – obrácený do sebe

extrovert – obrácený k vnějšímu světu

nervová labilita – nepřizpůsobivý

nervová stabilita – odolný, přizpůsobivý

Charakterové vlastnosti, povahové, morální

relativně stálé vlastnosti založené na mravních zásadách – související s morálkou, mravností – často mají kladnou a zápornou podobu.

Zvětší části získané a z menší vrozené. Základ charakterových vlastností se vytváří v ranném věku do 3-5 let.

4. skupiny charakterových vlastností:

- 1) k sobě samému
- 2) vztah k druhým
- 3) vztah k činnosti
- 4) ke světu, k životu

Motivy, motivace

movére -> vnitřní důvody, příčiny, podněty, činnosti

Motiv – pudy a instinkty, potřeby, zájmy, hodnoty, ideály, životní cíle a aspirace, zvyky, návyky, postoje

Potřeba je pocit nedostatku nebo nadbytku něčeho, který vyvolává aktivitu zaměřenou na odstranění tohoto pocitu

Klasifikace lidských potřeb

- 1) **základní, biologické, fyziologické, primární** – jsou nezbytné pro zachování existence a rozvoj člověka
 - potřeby sebezáchovné (potrava, spánek, vzduch), potřeba aktivity, činnosti, potřeba zachování rodu (sex), potřeba bezpečí, jistoty, ochrany před ohrožením.
- 2) **vyššího řádu, sociální, psychické, sekundární** – potřeba poznávání, vědění, potřeba seberealizace, uplatnění vlastních schopností, potřeba uznání, získání moci, potřeba sociálního kontaktu, přináležení lásky, potřeba estetická, krásna, kulturních zážitků

Souhru motivů u člověka označujeme jako motivaci