

Obsah

1 Co je psychologie? 15

Tato kniha je o nás všech 15

Psychologie je věda o prožívání a chování 15

Pohled do nitra – sebezpozorování: První přístup v psychologii 15

Uvolnění pomocí napínání 16

Imaginace 16

Meditace 17

Umění 17

Podnětová deprivace 18

Sníme každou noc 18

Teorie snu 19

Srovnávání s ostatními – pozorování: Cesta k vědeckosti 19

Dálkově řízené chování 19

Slast vyvolaná stisknutím knoflíku? 20

Je člověk produktem svých mozkových funkcí? 20

Pole mozkové kůry 20

Split brain – dva mozky v jedné hlavě 21

To, co nás trápí, nám způsobuje nemoc 22

EEG – elektroencefalogram, obraz mozku 23

Stres 24

Může duše oslepnout? 24

Placebo – domnělé léčení 25

Sugesce a hypnóza 25

Souvislosti mezi mozkovými procesy a prožíváním 25

Je člověk produktem svého okolí? 26

Profesionální psychologie 27

Co je parapsychologie? 28

Kompendium 30

Literatura 31

2 Vnímání 33

Oko není jako fotoaparát 33

Mozek vidí lépe než oko 34

Optické diety 35

Barva 35

<i>Negativní paobraz</i>	35
Vnímání hloubky	36
Optické klamy	37
Konstantní výkony	40
Neuronové obvody	41
Laterální inhibice („postranní překážky“)	41
Senzorické EEG	42
Gestalt (tvar): Celek je více než suma částí	44
Praxe psychologie vnímání	45
Jak působí reklama	46
Rychlost není žádné kouzlo, ale možný problém	47
Vliv očekávání na vnímání	48
Pygmalion efekt	48
<i>Slyšet, a přesto přeslechnout</i>	49
Kompendium	50
Literatura	51

3 Motivace 53

Kvůli čemu byste prošli ohněm?	53
Etologie (výzkumy chování)	53
Má člověk instinkty?	54
Co je specificky lidské?	55
Nejen chlebem živ je člověk	56
Potřeba – problém závislosti	56
Komunikace – vnitřní a vnější svět	58
Techniky chování	61
Hádanka nazvaná emoce	61
„Emoce je obecná aktivace plus dodatečná informace“	62
Složky prožívání	62
Strach	63
Osobnost a úzkostnost	64
Modely vysvětlující strach	65
<i>Biologické modely</i>	65
<i>Psychoanalytické vysvětlení</i>	66
<i>Vysvětlení psychologie učení</i>	67
Jak se vypořádat se strachem v každodenním životě?	67
Agrese	68
Katalog agresivního chování	69
Definice agrese	69
Modely vysvětlení agrese	69

Nativisticky orientované teorie	70
<i>Pudový model Sigmunda Freuda</i>	70
<i>Agrese jako explorace</i>	71
<i>V perspektivě evoluce: Optimalizace chování pomocí agrese</i>	71
Pojetí teorie učení, zdůvodněné vztahem k prostředí	73
<i>Hypotéza frustrace – agrese</i>	73
<i>Teorie sociálního učení</i>	74
Strategie zvládání agresivity	75
<i>Obranné mechanismy, taktiky potlačení</i>	75
<i>Metody neškodného odreagování</i>	75
Kolektivní a institucionalizovaná agrese	76
Mírový výzkum	76
Mírová pedagogika	80
Kompendium	81
Pod pojmem motivace rozumíme příčinu našeho chování	81
Emoce doprovázejí chování nebo jeho motivaci	81
Strach, úzkost	82
<i>Modely vysvětlující strach a úzkost</i>	82
<i>Jak se vyrovnat se strachem v každodenním životě?</i>	82
Agrese	82
<i>Modely vysvětlení agrese</i>	82
<i>Kolektivní a institucionalizovaná agrese</i>	83
Literatura	84

4 Myšlení a řeč

Opice, které myslí	85
Aha – zážitek	85
Asociace	85
Styly myšlení	86
Co je to představa?	87
Pojmy	87
<i>Myšlení a řeč</i>	87
<i>Mohou zvířata mluvit?</i>	88
Funkce řeči podle Bühlera	88
<i>Opice se učí mluvit</i>	88
Je řeč verbální chování?	89
Je řeč vrozená?	89
<i>Sníh není sníh</i>	90
<i>Existují pravá jména?</i>	90
Pohlavní rozdíly projevující se v řeči	91
Intelligence je to, co je měřeno testy intelligence	91
IQ	92

Jednotlivé testy – obecná inteligence?	93
Trochu lásky a budete chytřejší	94
Kompendium	94
Představa	94
Verbální myšlení	94
Inteligence	95
Literatura	96
 5 Učení	 97
Funkce učení	97
Obsah slova „učení“	98
Oblasti, ve kterých probíhají procesy učení	98
Definice učení	99
Jak učení probíhá: Teorie učení a záhada zvaná paměť	99
Jak si mozek pamatuje?	99
Klasické podmiňování	100
Učení na základě úspěchu	102
<i>Instrumentální podmiňování (E. L. Thorndike, 1911)</i>	103
<i>Operační podmiňování (B. F. Skinner, okolo roku 1950)</i>	103
<i>Programové učení</i>	104
<i>Sekundární zpevnění a trest</i>	107
Učení pozorováním a nápodobou (sociální učení)	108
<i>Sociální učení ve škole</i>	108
<i>Alternativní styly vyučování</i>	109
<i>I učitel se musí učit!</i>	109
Verbální učení	110
<i>Verbální učení ve škole</i>	113
Učení vhlédem	113
<i>Model průběhu učení vhlédem</i>	114
<i>Strukturální modely učení vhlédem</i>	115
<i>Učíme se celý život – inovační učení</i>	116
Interference v procesu učení	117
Praxe učení – jak trénovat sám sebe	118
1. Rozpoznat vlastní problém!	118
2. Plánovat!	118
3. Pracovat soustředěně!	119
4. Učení musí mít výsledky!	120
5. Techniky a triky!	120
6. Cílená příprava na zkoušky!	122
Kompendium	122
Funkce učení	122
Obsah slova učení	122

Oblasti učení	122
Definice učení	123
Teorie učení	123
<i>Klasické podmiňování</i>	123
<i>Učení na základě úspěchu</i>	123
<i>Učení pozorováním a nápodobou (sociální učení)</i>	124
<i>Verbální učení</i>	124
<i>Učení vhladem</i>	125
Interference v procesu učení	125
Literatura	125

6 Vývojová psychologie 127

Základní otázky vývojové psychologie	127
Je vývoj určován vlohami nebo prostředím?	127
Jsem to ještě já?	129
Témata vývojové psychologie	130
Prenatální období vývoje	130
Vývoj úchopu jako příklad „psychosomatických“ souvislostí	131
Myšlení dětí	131
Význam rodinného prostředí pro vývoj dětí	133
<i>Z dětského domova do rodiny</i>	133
<i>Když rodina chybí (formy náhradní rodinné péče)</i>	134
<i>Když musí být rodiče na určitý čas zastoupeni</i>	135
<i>Když v rodině chybí otec nebo matka</i>	136
Mateřské školy	138
<i>Vstup do mateřské školy – požadavky na dítě a pečující osoby</i>	138
<i>Úloha mateřských škol – práce učitelek v mateřských školách</i>	139
<i>Pozorovat stejně – vnímat jinak: Také pozorováním se učíme</i> <i>(odkazy na pozorování dětí při praxi v MŠ)</i>	139
Hra – model skutečnosti	141
<i>Druhy hry</i>	141
<i>Hračky</i>	143
Pohlavně specifické chování: Typické děvče – typický chlapec!	144
Vývoj svědomí	144
Dětská kresba – vyjádření dětské duše	145
Řeč	149
<i>Ke vzniku slovní zásoby (sémantická dimenze)</i>	150
<i>Osvojení gramatických struktur na příkladu trpného rodu</i> <i>(syntaktická dimenze)</i>	150
<i>Tón tvoří hudbu (pragmatická dimenze)</i>	151
<i>Podle mluvy poznáš člověka</i>	151
Typická matka – typický otec?	153
Výchovné cíle v různých dobách	156
Budoucnost patří nám – puberta a adolescence: Krize s budoucí perspektivou ..	157

Nevěř nikomu nad třicet?	164
Příklad 1 (dům rodičů)	166
Příklad 2 (škola)	166
Sexualita	167
Stát se dospělým – stárnout	169
Umírání	170
Kompendium	172
Pojem vývoj; předmět a úloha vývojové psychologie	172
„Fáze“ vývoje	172
<i>Zpomalení a poruchy vývoje</i>	172
Prenatální „fáze“ a první rok života	172
<i>Tělesný vývoj</i>	173
<i>Psychický vývoj</i>	173
Rané dětství a předškolní věk	174
<i>Tělesný vývoj</i>	174
<i>Psychický vývoj</i>	174
Školní věk	176
<i>Psychický vývoj</i>	177
Puberta a adolescence	177
<i>Tělesný vývoj</i>	177
<i>Puberta jako psychosociální fenomén</i>	177
Dospělost	179
Stáří	179
Literatura	180

7 Psychologie osobnosti 181

Co je to osobnost?	181
Konstantnost nebo změna	182
Identita	183
První přístupy k osobnosti	184
Naivní teorie osobnosti	184
Zdroje zkreslení při posuzování osobnosti	184
<i>Atribuční chyba</i>	184
<i>Haló efekt</i>	184
<i>Pygmalion efekt (Rosenthalův efekt)</i>	184
<i>Projekce</i>	185
<i>Kategorizace (stereotypy)</i>	185
Maska, kterou nemůžeme sundat	185
Typologie osobnosti	189
Čtyři temperamenty	189
Typologie podle tělesné stavby (Kretschmer)	189
Extraverze nebo introverze (C. G. Jung)	190
Modely osobnosti	191

Psychoanalytické modely osobnosti a příbuzné přístupy	191
<i>Psychoanalýza Sigmunda Freuda – osobnost jako dynamická struktura</i>	191
<i>Nevědomí</i>	192
<i>Objevení dětské sexuality – vývoj libida</i>	192
<i>Fixace libida</i>	193
<i>Psychický aparát – Freudův strukturální model</i>	194
<i>Sen</i>	195
<i>Úzkost a obranné mechanismy</i>	195
<i>Co je neurotické? Freudova teorie neurózy</i>	197
<i>Techniky psychoanalýzy</i>	198
<i>Freudovi žáci</i>	199
<i>Hlubinně psychologické školy</i>	199
<i>C. G. Jung – Analytická psychologie</i>	200
<i>Alfred Adler – Individuální psychologie</i>	201
<i>Neopsychoanalýza</i>	201
<i>Nová vídeňská škola</i>	202
Přístup psychologie učení – osobnost jako výsledek procesů učení	202
<i>Behaviorální terapie</i>	203
Humanistické – fenomenologické modely osobnosti	204
<i>Maslowova teorie seberealizace</i>	205
<i>Rogersův na klienta orientovaný přístup</i>	205
Systemické přístupy – osobnost jako propojený systém	206
Statistické přístupy – osobnost jako kombinace faktorů	206
Vlivy působící na osobnost	206
Vlohy a prostředí	206
<i>Nadaný otec – nadaný syn: Je nadání dědičné?</i>	207
<i>Výzkumy dvojčat</i>	207
<i>Výzkumy adoptovaných dětí</i>	208
<i>Stres v těhotenství</i>	208
<i>Sociální kontext</i>	209
Rozdíly mezi pohlavími	209
<i>Mužské a ženské vnímání (sebeporozumění): Pohlavní stereotypy</i>	210
<i>Identifikace s vlastním pohlavím</i>	211
Poruchy osobnosti – psychoterapeutické metody	212
Léčení duševních poruch – rady, krizové intervence, terapie	214
Posuzování osobnosti – psychologická diagnostika	215
Pozorování chování	215
Test – společenská hra?	215
<i>Projektivní testy</i>	215
Posuzovací škály	219
Interview (diagnostický rozhovor)	221
Dotazník	221
Kompendium	222
Pojem osobnost	222
První přístupy k osobnosti	222

Typologie osobnosti	222
Modely osobnosti	223
<i>Psychoanalytické modely osobnosti a příbuzné přístupy</i>	223
<i>Model osobnosti v teorii učení</i>	224
<i>Humanistické (fenomenologické) modely osobnosti</i>	225
<i>Systemické přístupy</i>	225
<i>Statistické přípěvky</i>	225
Vlivy působící na osobnost	225
<i>Vlohy a prostředí</i>	225
<i>Rozdíly mezi pohlavími</i>	225
Poruchy osobnosti	226
Posuzování osobnosti – psychologická diagnostika	226
<i>Pozorování chování</i>	226
<i>Testy</i>	226
<i>Posuzovací škály</i>	227
<i>Interview (diagnostický rozhovor)</i>	227
<i>Dotazník</i>	227
Literatura	227

8 Sociální psychologie

Skupina	229
Primární skupina – malá skupina	229
<i>Rodiče</i>	229
<i>Sourozenci</i>	231
<i>Skupina vrstevníků</i>	231
Sekundární skupiny	232
Skupinová dynamika	232
<i>Cvičná (tréninková) skupina (T-skupina)</i>	233
Struktura skupiny	235
<i>Počet členů</i>	235
<i>Interakce ve skupině</i>	235
<i>Vztahová struktura – sociometrie</i>	235
<i>Pozice</i>	236
Skupinové cíle	237
Normy	238
Pozice skupin – minorita / majorita	239
Jednotlivec ve skupině	240
Komunikace	240
Já jsem v pohodě – ty jsi v pohodě	240
Model komunikace	241
Jedna zpráva – mnoho sdělení	241
Důvody nedorozumění	241
„...pochoopil!“ – chování, které napomáhá rozhovoru	242
<i>Porozumění</i>	242

<i>Ocenění</i>	242
<i>Opravdovost</i>	242
<i>Aktivní naslouchání</i>	242
Pravidla pro diskusi ve skupině	242
O konfliktu	244
<i>Průběh konfliktu</i>	244
Strategie řešení konfliktu	246
Role	247
„Italové jsou emocionální“	248
„Milerovi drží vždycky při sobě“	249
„...ten má ale dobrou pozici!“	249
Hraní role	250
Postoje a jejich změna	250
Postoje – máte nějaké?	250
Postoj změny chování, nebo chování změny postoj?	250
Moc a manipulace	251
<i>Za jakých okolností jsme snadno manipulovatelní?</i>	251
<i>Moc a manipulace na příkladu masmédií</i>	252
Mediální konzum	253
Základní prvky filmové tvorby	254
Organizace	255
Organizace jako formální struktura	255
System štáb – linie: Rozšířený model organizační hierarchie	256
Organizace jako neformální struktura	257
Implicitní modely osobnosti v různých teoriích organizace	257
<i>Social man (sociální člověk)</i>	257
<i>Economic man (ekonomický člověk) – teorie X (podle McGregora)</i>	257
<i>Complex man (komplexní člověk) – teorie Y (podle McGregora)</i>	258
Vedení organizace	258
<i>Styl řízení orientovaný na věcné úkoly a orientovaný na pracovníky</i>	258
<i>Participující styl řízení: Týmová práce</i>	258
<i>Řízení spolupracovníků</i>	259
Manažer: Na prvním místě zisk, nebo harmonie?	259
Třináctero!	260
Kompendium	262
Skupina	262
<i>Primární skupina – malá skupina</i>	262
<i>Sekundární skupina</i>	262
<i>Skupinová dynamika</i>	262
<i>Elementy skupinové struktury</i>	263
Komunikace	264
<i>O konfliktu</i>	265
Role, pozice, status	265
<i>Přejímání rolí</i>	266
<i>Hraní role</i>	266

Postoje a jejich změna	266
<i>Změní postoj chování, nebo chování změní postoj?</i>	266
<i>Moc a manipulace</i>	266
<i>Moc a manipulace na příkladu masmédií</i>	266
<i>Mediální konzum</i>	266
Organizace	267
<i>Implicitní modely osobnosti v různých teoriích organizace</i>	267
<i>Řízení organizace</i>	267
Literatura	268

9 Základní pojmy a metody psychologie 269

Předmět psychologie a vztah psychologie k filozofii	269
Vztah duše a těla	269
Psychologie jako věda a její hranice	271
Dva směry v psychologii	271
<i>Humanistická psychologie</i>	271
<i>Behaviorismus</i>	272
Psychologie a pomocné vědy	273
Metody psychologie jako empirické vědy	275
Sebepozorování a pozorování druhých	275
Příklady pozorování	276
<i>Experiment</i>	276
<i>Jak probíhá experiment v praxi?</i>	277
<i>Test</i>	278
<i>Rozhovor</i>	279
Formulování hypotéz (indukce)	279
Statistické vyhodnocení pozorovaných dat	280
Přechod k filozofii	282
O vědeckých poznatcích	282
<i>Tematické omezení</i>	282
<i>Metodická abstrakce</i>	283
Kauzalita v psychologii	283
Kompendium	285
Pozorování druhých (pozorování chování)	285
Sebepozorování (introspekce)	286
Metodické postupy v psychologii	286
Literatura	287