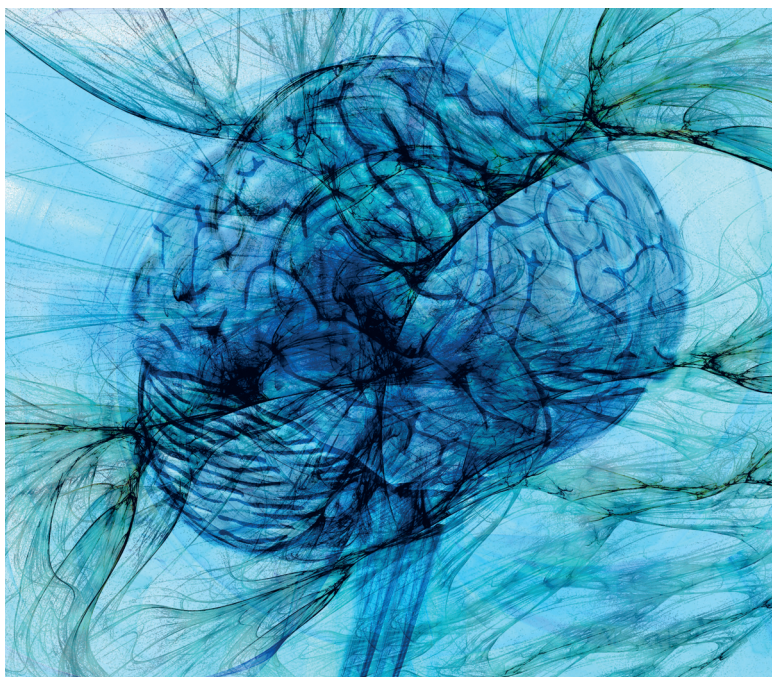


Ilona Kopecká

Psychologie

1. díl

Učebnice pro obor sociální činnost



Ilona Kopecká

Psychologie

1. díl

Učebnice pro obor sociální činnost

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Mgr. Ilona Kopecká

PSYCHOLOGIE 1. DÍL

Učebnice pro obor sociální činnost

Recenzentka: Mgr. Jana Uhrová

© Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka allphoto, 2011

Obr. 1, 6, 7 zhotovila Mgr. Ilona Kopecká, obr. 5 zhotovil Ing. Miloš Kopecký, obr. 2, 4 Leoš Kopecký, obr. 3, 8, 9, 10 Mgr. Petr Němec.

Fotografie dodala autorka.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 4543. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Ivana Podmolíková

Sazba a zlom Karel Mikula

Počet stran 192 + 8 stran barevné přílohy

1. vydání, Praha 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění ale nevyplývají pro autory ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-247-3875-8 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7162-5 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7163-2 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Obsah

Předmluva	9
1 Úvod do psychologie	10
1.1 Psychologie jako věda	10
1.2 Historie vzniku psychologie	10
1.3 Odvětví – disciplíny psychologie	12
1.4 Vztah psychologie k jiným vědním oborům	15
1.5 Metody psychologie	15
1.6 Význam psychologie pro pracovníka v sociálních službách	16
2 Charakteristika lidské psychiky	19
2.1 Vztah mezi nervovou soustavou a psychikou	19
2.2 Chování	26
2.2.1 Chování člověka v tíživé sociální situaci	28
2.3 Vliv sociálního prostředí na psychiku	28
3 Psychické procesy a stavy	31
3.1 Poznávací – kognitivní procesy	32
3.1.1 Čítí	32
3.1.2 Vnímání	35
3.1.3 Představy a fantazie	40
3.1.4 Myšlení	45
3.1.5 Řeč	57
3.2 Procesy paměti	62
3.2.1 Paměť	62
3.2.2 Učení	70
3.3 Psychické stavy	76
3.3.1 Stavy pozornosti	77
3.4 City – emoce	80
3.5 Volní procesy – procesy konativní	90
3.5.1 Vůle – bulie	90
4 Vývojová psychologie	94
4.1 Předmět vývojové psychologie	94
4.2 Činitelé ovlivňující vývoj	94

4.3	Obecné zákonitosti vývoje	98
4.4	Vývojové teorie	98
5	Jednotlivá vývojová období	103
5.1	Prenatální období	103
5.1.1	Aktivita plodu	104
5.1.2	Příprava matky na příchod dítěte	105
5.2	Perinatální období	106
5.3	Novorozenecké období	108
5.3.1	Somatický vývoj	108
5.3.2	Kognitivní vývoj	110
5.3.3	Citový vývoj a socializace	111
5.4	Kojenecké období	111
5.4.1	Somatický vývoj	112
5.4.2	Kognitivní vývoj	114
5.4.3	Socializace	115
5.4.4	Hra, sociální aktivizace	116
5.5	Batolecí období	118
5.5.1	Somatický vývoj	118
5.5.2	Kognitivní vývoj	120
5.5.3	Citový vývoj, socializace	121
5.5.4	Hra, sociální aktivizace	123
5.6	Předškolní období	124
5.6.1	Somatický vývoj	124
5.6.2	Kognitivní vývoj	126
5.6.3	Citový vývoj, socializace	129
5.6.4	Hra, sociální aktivizace	130
5.7	Mladší školní věk	137
5.7.1	Somatický vývoj	137
5.7.2	Kognitivní vývoj	137
5.7.3	Citový vývoj, socializace	138
5.7.4	Sociální aktivizace, hra	142
5.8	Období dospívání	142
5.8.1	Pubescence	143
5.8.2	Adolescence	148
5.9	Dospělost	151
5.9.1	Časná dospělost	152
5.9.2	Střední dospělost	157
5.9.3	Pozdní dospělost	159

5.10 Stáří – sénium	165
5.10.1 Rané stáří	165
5.10.2 Pravé stáří, dlouhověkost	168
5.11 Umírání a smrt	176
Literatura	181
Řešení vybraných cvičení	183
Rejstřík	185

Předmluva

Vážení žáci sociálních oborů,

učebnice psychologie pro sociální činnost slouží jako praktické vodítko pro vás, žáky těchto oborů. Jejím úkolem je seznámit budoucí pracovníky v sociální činnosti se základními informacemi a jejich aplikací do praktického života pomáhající profese. Někteří žáci se ptají, k čemu jim bude rozsáhlá znalost psychologické a patopsychologické terminologie. Možná k tomu, aby pochopili, co se s klientem děje, uměli se orientovat v jeho dokumentaci a rozuměli svým profesním spolupracovníkům.

Pokud se chcete stát kvalitním pracovníkem a umět opravdu pomáhat, musíte pracovat nejen na svých teoretických znalostech, ale je potřeba také pracovat na rozvoji svých sociálních dovedností. Dobré mezilidské vztahy a lidský přístup ke klientům jsou hlavní devizou vašeho pracovního úspěchu. Přestože jsou si lidé velice podobní a historie se většinou opakuje, každý člověk je jedinečný a neopakovatelný. Proto je práce s lidmi dobrodružnou výpravou za poznáním. Znalosti z psychologie vám mají sloužit jako záchytné body, které na této cestě chrání vás, ale hlavně klienta před zbytečným zraněním. Po osvojení učiva z jednotlivých kapitol učebnice se vždy zamyslete, jaké životní zkušenosti s obsahem učiva máte. Jak vás tyto zkušenosti v životě ovlivnily, jak mohou ovlivnit vaše mezilidské vztahy.

První díl učebnice vás seznámí s obecnou a vývojovou psychologií. Poznatky z těchto dvou psychologických disciplín jsou základním pilířem pro pochopení psychiky člověka.

Přeji vám mnoho studijních úspěchů a radosti z poznání.

Ilona Kopecká

Tato učebnice obsahuje učivo, které vychází ze schválených Rámcových vzdělávacích programů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. V učebnici jsou zpracovány informace z odborné literatury, jejíž seznam slouží jako vodítko pro další studium psychologie.

1 Úvod do psychologie

Vzdělávací cíle

Po prostudování této kapitoly budete schopni:

- vymezit psychologii jako vědní obor a její význam pro sociální činnost
- definovat předmět psychologie, její význam
- vymezit dělení psychologických disciplín
- rozlišit jednotlivé psychologické směry
- popsat jednotlivé psychologické metody
- využít psychologických poznatků v praxi

1.1 Psychologie jako věda

Psychologie se řadí do vědních oborů zabývajících se člověkem. Její název vznikl spojením slov psyché – duše a logos – věda a zabývá se psychikou člověka. Psychologie zkoumá a snaží se porozumět **prožívání, chování a psychické regulaci chování**.

Prožívání je ta část lidské psychiky, která je uzavřena uvnitř (vnitřní svět člověka) a na člověku může či nemusí být pozorovatelná (někdo prožívá smutek a zjevně pláče, jiný prožívá smutek, ale na jeho chování nepozorujeme žádnou zvláštnost). Prožívání si člověk uvědomuje.

Chování je vnější pozorovatelný projev lidské psychiky (reakce na hluk, projevení názoru, podání ruky). Chování je objektivně měřitelné. Činnost mozku můžeme sledovat na elektroencefalografu (EEG).

Psychická regulace chování je schopnost řídit a ovlivňovat své chování pomocí psychických procesů (vůle, učení)

Psychologie jako věda se začala rozvíjet v 19. století.

1.2 Historie vzniku psychologie

Předvědecké období

Člověka od pradávna zajímaly duševní – psychické jevy, rozdíly ve vlastnostech a schopnostech lidí, rozdíly v reakcích lidí na určité podněty či situace. Lidé sledovali a uvědomovali si rozdíly mezi člověkem bdí-

cím a spícím, živým a mrtvým, lidé si vytvářeli názory na tyto jevy a okolnosti. Pro nedostatek vědeckých poznatků byly tyto názory primitivní.

Starověk

Člověk je součástí hmotné přírody, vznikl vývojem a liší se od zvířat řečí, myšlením a prací rukou (materialističtí myslitelé – Demokritos, Epikuros). Ve starověkých státech lidé uctívali bohy a věřili, že osud každého člověka je dopředu napsán. Představovali si lidskou duši a pevně věřili v posmrtný život (Štefanovič, Greisinger, 1985). Významným myslitelem, který se ve svých dílech přímo duší zabýval, byl Aristoteles (vychovatel Alexandra Makedonského). Ve svém díle „O duši“ položil základy prvnímu systematickému zpracování psychologie jako vědy, která se vědomě opírá o základní metafyzická rozhodnutí. Metafyzika je filozofická disciplína, která se zabývá jsoucnem, bytím, nehmotnými a duchovními záležitostmi. Pojem metafyzika pochází z označení části Aristotelových spisů. Aristotelovým učitelem byl další významný antický filozof Platón, jehož učení bylo ovlivněno myšlenkami vůdčího filozofa své doby – Sokrata (Sokrates nenapsal žádné dílo a jeho myšlenky se k nám dostávají prostřednictvím děl Platónových). Učitel i žák se zabírali jsoucnem a nesmrtelností, duší a základními otázkami lidského bytí.

Středověk

Přetrvávají nevědecké názory na duševní jevy. Nauka o duševním životě tvořila součást náboženského učení a přesvědčení.

Vědecké období

V kontextu vědecko-technické revoluce se koncem 19. století rychle rozvíjí nový vědní obor – psychologie. Základy moderního vědeckého pojetí psychologie položil Wilhelm Wundt (německý lékař a psycholog), který v roce 1879 v Lipsku založil první psychologickou laboratoř. Svými výzkumy dokázal psychologii vymezit jako samostatnou vědu, jejíž učení je experimentálně podloženo. Wundt se při své práci významně opíral o metodu sebepozorování – introspekci. Protože každý člověk je stejný a přitom odlišný, rozvinula se také tato mladá věda různými směry, které daly základ pro současnou širokou škálu psychologických směrů. Mezi základní psychologické směry patří behaviorismus, hlubinná psychologie, gestalt psychologie a humanistická psychologie.

- **Behaviorismus** – vychází z předpokladu, že základním prvkem zkoumání má být pozorovatelné a měřitelné chování a že psychická činnost má reflexní povahu. Hlavními představiteli jsou J. B. Watson, I. P. Pavlov, B. F. Skinner.
- **Hlubinná psychologie, psychoanalýza** – vychází z názoru, že lidské projevy jsou souhrnem vědomých i nevědomých procesů a člověk není vždy schopen vysvětlit motivy svého jednání. Základním předmětem zkoumání je podvědomí (nevědomí). Hlavními představiteli byli Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Alfred Adler, Erich Fromm.
- **Gestalt psychologie** – celostní, tvarová psychologie. Jejím hlavním předmětem zkoumání je vnímání, myšlení a učení. Zastává teorii, že celek je víc než jen součást částí. Mezi hlavní představitelé patří Wolfgang Kohler a Kurt Lewin. Zastánci tohoto směru položili základy pro současnou kognitivní psychologii (kognitivní – poznávací).
- **Humanistická psychologie** – jejím předmětem zkoumání je člověk jako celá bytost. Humanistická psychologie je ponejvíce zaměřena terapeuticky, upozorňuje na jedinečnost každého z nás, snaží se porozumět individualitě a potřebám každého člověka. Hlavními představiteli jsou A. H. Maslow, C. R. Rogers (Hunt, 2010).

1.3 Odvětví – disciplíny psychologie

Lidská psychika je složitá a zasahuje do veškeré lidské činnosti, proto se vyvinulo nejen mnoho psychologických směrů, ale též mnoho odvětví této vědy.

Psychologické disciplíny dělíme na základní, speciální a aplikované.

Základní – mají nejobecnější charakter, jsou teoretické:

- Obecná psychologie – přináší obecné poznatky o psychice člověka (např. pojmenování a rozdělení psychických procesů)
- Psychologie osobnosti – zabývá se strukturou, vývojem a dynamikou osobnosti (např. popisuje druh temperamentu člověka)
- Ontogenetická psychologie – zabývá se vývojem člověka jako druhu (**fylogeneze**) a člověka jako jedince (**ontogeneze**) od početí až do smrti (např. schopnosti tříletého dítěte)

- Sociální psychologie – zabývá se vlivem společenských faktorů a vzájemným působením lidí ve společnosti na lidskou psychiku (např. jak ovlivní dospívajícího člověka kulturní prostředí v místě jeho bydliště)
- Experimentální psychologie – jeden z hlavních směrů vědecké psychologie, využívá metody experimentu ke zjišťování a ověřování poznatků (např. pokus – ve skupině lidí se zkoumá reakce na nedostatek spánku)
- Psychopatologie – zabývá se chorobnými změnami psychických jevů a jejich příčinami (např. jak a proč vzniká porucha osobnosti)

Speciální – mají specifický předmět zkoumání, vychází ze základních a aplikovaných disciplín:

- Zoopsychologie – zabývá se psychikou zvířat (např. jakým způsobem spolu komunikují)
- Farmakopsychologie – zabývá se účinkem léků na psychiku člověka (např. vliv drogy na chování a prožívání člověka)
- Psychometrie – zabývá se konstrukcí testů, měřením psychických schopností (např. IQ testy)
- Diferenciační psychologie – zabývá se rozdíly mezi psychickými jevy jednotlivců, pohlaví a sociálních skupin (např. rozdíly mezi národními zvyky a rituály)
- Biopsychologie – vysvětluje psychiku na základě fyziologických procesů, vztahy mezi fyziologickými procesy a chováním (např. jaké procesy probíhají v činnosti mozku při rozhovoru dvou lidí)
- Psycholingvistika – zkoumá vztah mezi myšlením a řečí a psychické procesy při osvojování si jazyka a řeči

Aplikované – zkoumají psychické jevy v návaznosti na určitou lidskou činnost. Dalo by se říci, že každý druh lidské činnosti má svou psychologii. Jsou to například:

- Pedagogická psychologie – zkoumá psychologické základy, činitele a zákonitosti výchovy, vzdělávání a vyučování (např. jak nejlépe motivovat žáky k učení)
- Poradenská psychologie – napomáhá člověku orientovat se ve složitějších životních situacích, vychází z lepšího poznání sebe sama a možnosti nalézt řešení (např. jak si poradit s rozpory ve výchově dětí)

- Zdravotnická psychologie – zabývá se poznáním a pochopením potřeb a prožívání nemocného člověka (např. pochopit pocity nemocného člověka a pomoci mu překonat smutek)
- Forenzní (soudní) psychologie – zabývá se chováním a prožíváním lidí v situacích regulovaných právem (např. přístup k výslechu svědků)
- Klinická psychologie – zabývá se diagnostikou, léčbou a prevencí duševních poruch a chorob (např. na dětském oddělení v nemocnici klinický psycholog zkoumá možné příčiny nočního pomočování)
- Psychologie práce – zabývá se bezpečností práce, pracovním kolektivem, studuje vliv pracovního prostředí na pracovní výkon (např. vliv složení pracovního týmu na výkonnost jedince)
- Vojenská psychologie – zabývá se podmínkami výcviku vojáků, mezilidskými vztahy v armádě, zkoumá odolnost vůči zátěži v podmínkách válečných konfliktů, chování vojsk na bitevním poli, vliv na civilní obyvatelstvo (např. jak naučit vojáka překonávat válečné útrapy)
- Policejní psychologie – zabývá se psychologickými aspekty policejní práce (např. jak jednat s agresorem)
- Psychologie reklamy – zkoumá efektivitu jednotlivých druhů reklam, užití barev a značek a jejich působení na zákazníka (např. jakou hudbou je potřeba podbarvit reklamní vstup, aby výrobek kupovalo co největší množství lidí)
- Psychologie sportu – zabývá se tréninkem, vlivem psychiky na výkonnost sportovce, osobností trenéra (např. jak povzbudit sportovce k nejlepšímu výkonu)
- Lékařská psychologie – zabývá se působením lékařské péče na psychiku člověka (např. jak na nemocného člověka působí zdravotnická technika)
- Psychologie zdraví – aplikuje poznatky psychologie do prevence nemocí a zdravého životního stylu (např. jak prožít kvalitní a zdravý život)

Dalšími specializacemi jsou politická psychologie, kosmická psychologie, manažerská psychologie, psychologie umění, psychologie dopravy, psychologie obchodu aj. (Gillernová, Buriánek, 1995).

Pokuste se vytvořit další příklady možností uplatnění aplikovaných psychologických disciplín:

.....
.....

1.4 Vztah psychologie k jiným vědním oborům

Psychologie patří mezi vědy o člověku. Je úzce spjata s biologií, antropologií, anatomií, neurologií, psychiatrií a řadou přírodovědných a medicínských oborů. Psychologie však využívá také poznatky z filozofie, matematiky, fyziky, statistiky, lingvistiky a sociálních věd.

1.5 Metody psychologie

Metoda je postup, pomocí kterého dosáhneme určitého cíle. V psychologii používáme zejména tzv. **empirické metody** – jsou spojeny s praxí a jejich výsledky mohou sloužit k vytvoření teorie. Mezi ně patří pozorování, rozhovor, dotazník, experiment, psychologický test, rozbor výsledků lidské činnosti, sociometrické šetření, kazuistika.

Pozorování – úkolem této metody je zachycovat skutečnost. Pozorování nás provází při všech činnostech, které vykonáváme při práci s lidmi. Pozorujeme celkový stav člověka, všímáme si změn v jeho chování, sledujeme jeho náladu, reakce, způsob komunikace, ale také úpravu a oblečení. V pomáhajících profesích je pozorování jednou z nejvýznamnějších pracovních pomůcek a často určuje míru a podmětky námi vykonávané činnosti u klienta.

Rozhovor – interview, umožní nám získat velké množství informací. Při vedení rozhovoru je dobré vytvořit prostředí důvěry a porozumění, aby byl klient ochoten s námi komunikovat, svěřit se, hovořit o svých starostech či potížích. Rozhovorů je více druhů, podrobněji se s nimi seznámíme při výuce komunikace.

Dotazník – psaný formulář, který obsahuje otázky. Pokud je otázek méně než deset, hovoříme o anketě. Dotazník může být anamnestický, zájmový, postojový (podle toho, co se chceme dozvědět).

Experiment – pokus, probíhá v laboratoři nebo v přirozených podmínkách. Experimentální laboratoře bývají vybaveny značně složitým technickým zařízením a slouží k novým vědeckým výzkumům. V přirozených podmínkách jde většinou o nenáročné zkoušky reakcí či o zkoumání skupinového chování. Experiment s sebou vždy přináší určitá rizika jak pro experimentátora, tak pro objekt experimentu.

Psychologický test – používá se zejména v aplikovaných psychologických disciplínách a slouží k diagnostice určitého postoje, úrovně vlastnosti, zjištění traumatu či poruchy

Rozbor výsledků činnosti – jedná se o zjišťování a zpracovávání informací z výsledku klientovy činnosti – psaní deníku, životopis, korespondence, kresba či jiné výtvarné dílo

Sociometrie – používá se v sociální psychologii a slouží ke zjišťování vztahů ve skupině lidí (např. třídě). Zjištěné údaje se zpracovávají do grafu, tzv. sociogramu.

Kazuistika (případová studie) – je podrobný popis a rozbor klientovy kauzy – případu, na jehož základě volíme terapeutický přístup (Čechová, Rozsypalová, 1996)

Při používání psychologických metod musíme vždy dbát na profesionální etiku, ochranu klientových práv a individualitu každého člověka.

1.6 Význam psychologie pro pracovníka v sociálních službách

Styk s druhými lidmi je pro každého z nás potřebou a nezbytností. Člověk je tvor společenský a samotářský život vyhovuje pouze některým jedincům. Naším životem ve společnosti na jedné straně lidskou společnost něčím obohacujeme, na straně druhé od ní něco získáváme. Co jsme schopni dávat a získávat, záleží do značné míry na nás samých. Záleží na tom, nakolik jsme schopni poznat sami sebe a pochopit příčiny svého jednání a chování. V pomáhajících profesích je základem činnosti pracovníka spolupráce s lidmi. Běžný mezilidský kontakt se dostává na profesionální úroveň. Abychom rychleji porozuměli druhým, je dobré vědět co nejvíce o sobě samém.

Psychologie pomáhá pracovníkům v sociální činnosti:

- Porozumět lépe sobě samému
- Porozumět chování druhých lidí
- Porozumět chování lidí v různých druzích sociální situace
- Zlepšit spolupráci v týmu pracovníků
- Zvládat duševní zátěž, kterou pomáhající profese přináší

Psychologie pomáhá pracovníkům v sociální činnosti řešit následující otázky:

- Jak jednat s klienty v různých druzích sociální situace
- Jak jednat s klienty různých věkových kategorií a s různou schopností vyrovnání se se sociální situací
- Jak jednat s rodinou a sociálním okolím klienta
- Jak získat klienta ke spolupráci
- Jak se vyrovnat s nepříjemným prožíváním, které může práce s lidmi vyvolat
- Proč je spolupráce s některým klientem náročnější, než by se dle okolností očekávalo

Psychologie pomáhá všude v praxi tam, kde potřebujeme:

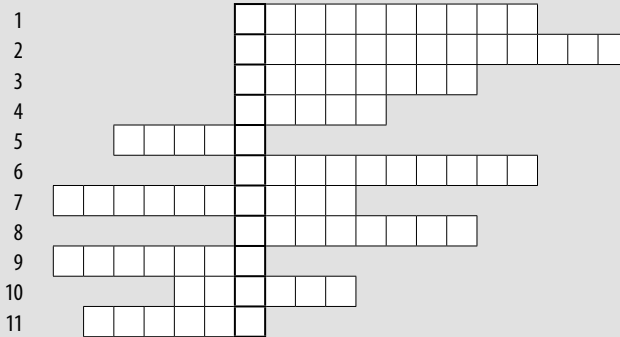
- Poznávat lidi
- Působit na lidi
- Uspořádat záležitosti či podmínky, ve kterých lidé žijí
- Lépe poznat sebe sama a využít toho k lepšímu porozumění s druhými lidmi

Využití znalostí z psychologie v osobním životě umožní ovlivňovat své chování, rozumět chování svých vrstevníků, rodičů a jiných autorit. Znalosti můžeme využít při přípravě na budoucí manželství a rodičovství. Znalosti z psychologie pomáhají při harmonizaci mezilidských vztahů a tím přispívají k prožití kvalitnějšího života.

Otázky, úkoly a cvičení:

1. Co je předmětem psychologie?
2. Popište situace ze svého života, ve kterých vám poznatky z psychologie mohou být prospěšné.
3. Vysvětlete termín behaviorismus.
4. Čím se zabývá psychometrie?

5. Najděte si na internetových stránkách životopisy a fotografie významných představitelů psychologických směrů. Můžete zjistit spoustu zajímavostí, překvapit vyučující a udělat si netradiční hodinu.
6. Po vyplnění křížovky vám tajenka prozradí obor psychologa, který vám může pomoci při řešení náročné životní situace.



Legenda křížovky:

1. Metoda zachycující skutečnost
2. Vývojová (psychologie)
3. Interview
4. Představitel hlubinné psychologie
5. Sigmund – doplňte příjmení
6. Pokus
7. Vývoj člověka jako druhu
8. Psychologie zabývající se vztahy ve společnosti
9. Tvarová psychologie
10. Měřitelný projev lidské psychiky
11. Forezní psychologie