

# Obsah

<b>1 Co je psychologie?</b> .....	<b>15</b>
Tato kniha je o nás všech .....	15
Psychologie je věda o prožívání a chování .....	15
<b>Pohled do nitra – sebezpozorování: První přístup v psychologii</b> .....	<b>15</b>
Uvolnění pomocí napínání .....	16
Imaginace .....	16
Meditace .....	17
Umění .....	17
Podnětová deprivace .....	18
Sníme každou noc .....	18
Teorie snu .....	19
<b>Srovnávání s ostatními – pozorování: Cesta k vědeckosti</b> .....	<b>19</b>
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
<b>Kompodium</b> .....	<b>30</b>
Literatura .....	31
<b>2 Vnímání</b> .....	<b>33</b>
<b>Oko není jako fotoaparát</b> .....	<b>33</b>
<b>Mozek vidí lépe než oko</b> .....	<b>34</b>
Optické diety .....	35
Barva .....	35

<i>Negativní paobraz</i> .....	35
Vnímání hloubky .....	36
<b>Optické klamy</b> .....	37
<b>Konstantní výkony</b> .....	40
<b>Neuronové obvody</b> .....	41
Laterální inhibice („postranní překážky“) .....	41
Senzorické EEG .....	42
<b>Gestalt (tvar): Celek je více než suma částí</b> .....	44
<b>Praxe psychologie vnímání</b> .....	45
Jak působí reklama .....	46
Rychlost není žádné kouzlo, ale možný problém .....	47
<b>Vliv očekávání na vnímání</b> .....	48
Pygmalion efekt .....	48
<i>Slyšet, a přesto přeslechnout</i> .....	49
<b>Kompendum</b> .....	50
Literatura .....	51
<b>3 Motivace</b> .....	<b>53</b>
Kvůli čemu byste prošli ohněm? .....	53
Etologie (výzkumy chování) .....	53
<b>Má člověk instinkty?</b> .....	54
<b>Co je specificky lidské?</b> .....	55
Nejen chlebem živ je člověk .....	56
Potřeba – problém závislosti .....	56
<b>Komunikace – vnitřní a vnější svět</b> .....	58
<b>Techniky chování</b> .....	61
<b>Hádanka nazvaná emoce</b> .....	61
„Emoce je obecná aktivace plus dodatečná informace“ .....	62
Složky prožívání .....	62
<b>Strach</b> .....	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
<b>Agrese</b> .....	68
Katalog agresivního chování .....	69
Definice agrese .....	69
<b>Modely vysvětlení agrese</b> .....	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 zvládnání agresivity	75
<i>Obranné mechanismy, taktiky potlačení</i>	75
<i>Metody neškodného odrazení</i>	75
<b>Kolektivní a institucionalizovaná agrese</b>	76
Mírový výzkum	76
Mírová pedagogika	80
<b>Kompodium</b>	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
<b>4 Myšlení a řeč</b>	<b>85</b>
Opice, které myslí	85
<b>Aha – zážitek</b>	85
Asociace	85
Styly myšlení	86
<b>Co je to představa?</b>	87
<b>Pojmy</b>	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
<b>Intelligence je to, co je měřeno testy inteligence</b>	91
IQ	92

Jednotlivé testy – obecná inteligence? .....	93
Trochu lásky a budete chytřejší .....	94
<b>Kompendium</b> .....	94
Představa .....	94
Verbální myšlení .....	94
Inteligence .....	95
Literatura .....	96
<b>5 Učení</b> .....	<b>97</b>
<b>Funkce učení</b> .....	97
<b>Obsah slova „učení“</b> .....	98
<b>Oblasti, ve kterých probíhají procesy učení</b> .....	98
<b>Definice učení</b> .....	99
<b>Jak učení probíhá: Teorie učení a záhada zvaná paměť'</b> .....	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 vhladem .....	113
<i>Model průběhu učení vhladem</i> .....	114
<i>Strukturální modely učení vhladem</i> .....	115
<i>Učíme se celý život – inovační učení</i> .....	116
<b>Interference v procesu učení</b> .....	117
<b>Praxe učení – jak trénovat sám sebe</b> .....	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
<b>Kompendium</b> .....	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

<b>Základní otázky vývojové psychologie</b> .....	127
Je vývoj určován vlohami nebo prostředím? .....	127
Jsem to ještě já? .....	129
<b>Témata vývojové psychologie</b> .....	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
<b>Kompendium</b> .....	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 .....

<b>Co je to osobnost?</b> .....	181
Konstantnost nebo změna .....	182
Identita .....	183
<b>První přístupy k osobnosti</b> .....	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
<b>Typologie osobnosti</b> .....	189
Čtyři temperamenty .....	189
Typologie podle tělesné stavby (Kretschmer) .....	189
Extraverze nebo introverze (C. G. Jung) .....	190
<b>Modely osobnosti</b> .....	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
<b>Vlivy působící na osobnost</b> .....	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
<b>Poruchy osobnosti – psychotherapeutické metody</b> .....	212
Léčení duševních poruch – rady, krizové intervence, terapie .....	214
<b>Posuzování osobnosti – psychologická diagnostika</b> .....	215
Pozorování chování .....	215
Test – společenská hra? .....	215
<i>Projektivní testy</i> .....	215
Posuzovací škály .....	219
Interview (diagnostický rozhovor) .....	221
Dotazník .....	221
<b>Kompodium</b> .....	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 příspěvky</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 .....** 229

<b>Skupina</b> .....	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
<b>Komunikace</b> .....	240
Já jsem v pohodě – ty jsi v pohodě .....	240
Model komunikace .....	241
Jedna zpráva – mnoho sdělení .....	241
Důvody nedorozumění .....	241
„...pochopil!“ – chování, které napomáhá rozhovoru .....	242
<i>Porozumění</i> .....	242



<i>Ocenění</i> .....	242
<i>Oprávdovost</i> .....	242
<i>Aktivní naslouchání</i> .....	242
Pravidla pro diskusi ve skupině .....	242
O konfliktu .....	244
<i>Průběh konfliktu</i> .....	244
<b>Strategie řešení konfliktu</b> .....	246
Role .....	247
„Italové jsou emocionální“ .....	248
„Milerovi drží vždycky při sobě“ .....	249
„...ten má ale dobrou pozici!“ .....	249
Hraní role .....	250
<b>Postoje a jejich změna</b> .....	250
Postoje – máte nějaké? .....	250
Postoj změni chování, nebo chování změni 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
<b>Základní prvky filmové tvorby</b> .....	254
<b>Organizace</b> .....	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
<b>Třináctero!</b> .....	260
<b>Kompendium</b> .....	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

## OBSAH

Postoje a jejich změna .....	266
<i>Změni postoj chování, nebo chování změni 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

<b>Předmět psychologie a vztah psychologie k filozofii</b> .....	269
Vztah duše a těla .....	269
<b>Psychologie jako věda a její hranice</b> .....	271
Dva směry v psychologii .....	271
<i>Humanistická psychologie</i> .....	271
<i>Behaviorismus</i> .....	272
<b>Psychologie a pomocné vědy</b> .....	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
<b>Přechod k filozofii</b> .....	282
O vědeckých poznatcích .....	282
<i>Tematické omezení</i> .....	282
<i>Metodická abstrakce</i> .....	283
Kauzalita v psychologii .....	283
<b>Kompendium</b> .....	285
Pozorování druhých (pozorování chování) .....	285
Sebepozorování (introspekce) .....	286
Metodické postupy v psychologii .....	286
Literatura .....	287