

Psychologie a sociologie I

Mgr. Jakub Popelka, Ph.D.

j.popelka@lokalsport.cz

www.lokalsport.cz

Forma hodnocení: Z/KZ

Požadavky:	zimní semestr:	test
	letní semestr:	test

Konzultační hodiny: úterý 9:00 – 9:40

Psychologie I

Struktura předmětu:

- základní pojmy a informace z obecné psychologie, psychologie osobnosti, sociální psychologie
- základní informace o soustavě poznatků a pojmů psychologie,
- základní znalosti o mechanismech a fungování lidské psychiky
- význam a smysl psychologie pro život člověka a společnosti
- základní informace o psychologických aspektech sportu

Literatura

Základní literatura

Atkinsonová R. L.a kol.: Psychologie. Praha, Victoria Publishing 1996

Hartl P., Hartlová H.: Psychologický slovník. Praha, Portál 2002

Urban L.: Sociologie Klíčová témata a pojmy, Grada, 2017

Další literatura

Brázda M.: Psychologie, Kunovice, EPI 2006

Hartl P., Hartlová H: Psychologický slovník, Praha, Portál 2000

Hayesová N.: Základy sociální psychologie, Praha, Portál 1998

Nakonečný M.: Encyklopedie obecné psychologie, Praha, Academia 1997

Nakonečný M.: Psychologie osobnosti, Praha, Academia 1995

Říčan P.: Psychologie, Praha, Portál 2005

Slepiška, P., Hošek, V., Hátlová B.: Psychologie sportu. Praha. Karolinum 2011

Předmět psychologie

- Psychologie člověku umožňuje, aby se mohl ve společnosti druhých pohybovat relativně bezproblémově, nabízí znalost základních mechanismů a zákonitostí fungování lidské psychiky
- Psychologie má význam pro každého člověka (např. jak se učit – studovat, jak zacházet se stresem, jak podněcovat tvořivé myšlení, jak porozumět druhým lidem- sobě samému, jak si uchovat duševní zdraví...)

Vymezení psychologie

- psychologie je samostatná vědní disciplína
- psychologie je jednou z věd o člověku
- člověk je součástí přírody
- člověk je členem společnosti
- psychologie je vědou patřící mezi vědu společenskou, ale i přírodní
- předmětem psychologie je vědecké studium chování a duševního života člověka v kontextu vnitřních a vnějších podmínek jeho existence
- předmětem psychologie je vědecké studium chování a prožívání, studium psychiky (psychických jevů)

Vznik a rozvoj psychologie

- psychologie z řec. psyché/psýché (dech, duše) a logos (věda, slovo, učení, jednání, smysl)
- „psychologie má dlouhou minulost, ale krátkou historii“ /H. Ebbinghaus, 1908/
- „předvědecký vývoj“ psychologie má velmi bohatou historii
- vznik psychologie jako samostatné vědy: ve druhé polovině 19. stol

Psychologie jako součást filosofie

- Sokrates, Platon, Aristoteles
- formulovány základní otázky týkající se duševního života, myšlení
- Vnímají lidé správně realitu? Co je to vědomí? Jsou lidé ve své podstatě racionální nebo iracionální?
- Má člověk možnost svobodné volby?
- **Sokrates** (5. stol. b.c.) : položil základní otázky týkající se duševního života
- **Platon** (5 – 4. stol. b.c.) : o duši hovoří jako o jsoucnu, člení ji do tří vrstev: rozum sídlí v hlavě, emoce v srdci, pudy v játrech; oddělil ideu od hmoty, stanovil ji za nadřazenou a prvotní;
- **Aristoteles** (4. stol. b.c.) „otec“ předvědecké psychologie: autor spisu „**O duši**“ /“Peri Psychés“/ - první ucelené psychologické pojednání. Přesvědčen, že veškeré vnímání přichází prostřednictvím smyslů, vjemy mohou být zkoumány. Duši přisuzoval rostlinám, zvířatům, lidem. Rozlišoval 5 smyslů, zabýval se vnímáním, pamětí, spánkem, významem snů, délkou života i průběhem stárnutí, uznával existenci věkových a individuálních zvláštností psychiky. Člověk je podle Aristotela jednotou těla a duše.
- **Hippokrates** (5.-4. stol. b.c.): „otec lékařství“, zájem o fyziologii, mnoho důležitých pozorování, např. jak mozek řídí ostatní orgány.

Středověk, renesance

- středověk: v Evropě vliv křesťanství- převažovala nábožensko-křesťanská interpretace duševního života
- T. Akvinský (13. stol.): zavedl nově pojem svědomí- chápe jej jako nadpřirozenou mohutnost duše člověka
- renesance: návrat k antickým ideálům, rozvoj přírodních věd

Nativismus vs. Empirismus

- Jsou schopnosti vrozené (NATIVISMUS) nebo získané zkušeností (EMPIRISMUS) ?
- **NATIVISMUS:** člověk přichází na svět s vrozenou základnou vědomostí a pochopením reality, člověk může docílit znalostí a chápání světa pečlivým logickým myšlením
- R. Descartes (1596-1650): překonává středověká dogmata, výrok „COGITO ERGO SUM“- „myslím, tedy jsem“, zavedl pojem vědomí, popsal reflexní pohyb, reflex. oblouk. Pojetí těla coby stroje, které může být zkoumáno podobně jako jiné stroje (kořeny moderního pohledu na myšlení jako na zpracování informací).
- **EMPIRISMUS:** vědomosti jsou získávány prostřednictvím zkušeností a interakcí s okolím
J. Locke (1632-1704): člověk přichází na svět jako „TABULA RASA“ - mysl člověka je při jeho narození nepopsaná tabule, která je popisována zkušeností v průběhu zrání jedince - „vpisuje“ znalosti a chápání světa
- současnost: diskuse DĚDIČNOST – VÝCHOVA (vrozené – získané), většina psychologů se kloní k integrovanému přístupu: biologické procesy (např. dědičnost, procesy mozku) ovlivňují myšlenky, pocity chování, ale zkušeností na ně rovněž působí.

Novověk

- I v dalších stoletích se učenci a filozofové zabývali otázkami fungování těla a mysli, např.:
- **G.W.Leibniz** (1646-1716): pokládal duši za jakýsi mikrokosmos, předpokládal vrozenost idejí, zkušenost není rozhodující, mezi tělesným a duševním není žádný příčinný vztah. Tvzení, že existují smyslové počitky, které jsou pod prahem vnímání, tedy neuvědomované, zavedl tak kategorii podvědomí (vliv na psychoanalýzu ve 20. stol.).
- **I. Kant** (1724-1804): rozeznával tři formy poznávání- smyslové poznání, rozvažování, rozum; práce týkající se podmínek a předpokladů lidského poznání a duševních funkcí vůbec.
- **J. E. Purkyně** (1787-1869): experimentální práce v oblasti vnímání, spánku, hypnózy aj.
- **CH. Darwin** (1809-1882): problematika vývoje – evoluční teorie.

Novověk – předpoklady vzniku vědecké psych.

- rozvoj metod vědeckého výzkumu, hl. experimentu
- rozvoj teoretického myšlení
- přehodnocení a využití dosavadních poznatků
- do novověku se psychologie rozvíjela zejm. jako součást filozofie

Psychologie jako samostatná disciplína

- druhá polovina 19. stol.
- vliv pozitivistického přístupu myšlení, A. Comte
- průkopníci: H. Helmholtz (1821-1904), E. H. Weber (1795-1878), G. T. Fechner (1801-1887) – cílem zkoumání bylo zejm. měření psychických jevů, zkoumáno vzájemné působení fyzikálního světa a vnímání – psychofyzika
- vznik psychologického experimentu a pozorování – rozvoj teorie, utřídění a výklad dosavadních poznatků – rozvoj experimentální psychologie
- r. 1860 „Základy psychofyziky“ G. T. Fechner
- r. 1879 založení první psychologické laboratoře na univerzitě v Lipsku W. Wundtem (1832-1920)
- r. 1881 první časopis pro experimentální psychologii - W. Wundt
- W. Wundt byl přesvědčen, že mysl a chování se, podobně jako planety, chemické látky či lidské orgány, mohou stát předmětem vědecké analýzy. Zaměřen na smysly – hl. zrak, pozornost, emoce, paměť. Opíral se o metodu introspekce (pozorování a zaznamenávání povahy svého vlastního vnímání, myšlení a cítění), experiment

Rozvoj vědecké psychologie

- psychologie se v 19. stol. vyučovala na lékařských a filozofických fakultách
- díky medicíně došlo k jejímu spojení s biologií a fyziologií, z filozofie převzala problémy a otázky, které bylo třeba řešit
- ve svých počátcích se vědecká psychologie věnovala především exaktnímu měření poznávacích procesů (vnímání, počítků, zkoumání paměti, učení)
- během 20. století vzniká řada psychologických přístupů a teorií

Psychologie jako věda

- „Věda: soubor metod a postupů určených ke zkoumání světa včetně nás samých, též výsledky, poznatky, obecné principy, zákonitosti touto činností získané. Dělení dle různých kritérií na dílčí disciplíny: přírodní, humanitní, technické či základní, aplikované, obecné, zvláštní...” / Hartl P., 1993/2000 /
- Předmět každé vědy je vymezen určitou kategorií jevů, které daná věda zkoumá, jsou velmi různorodé povahy, svět kolem nás tvoří velké množství jevů různé povahy (např. Psychologie zkoumá psychické jevy)
- Je nutné, aby vědecké poznání směřovalo k porozumění v oblasti jevů, kterou daná věda studuje.
- Smyslem každé vědy, tedy i psychologie je přispět společenské praxi.

Psychologie jako empirická věda

- Psychologie jako empirická věda přináší ověřitelné poznatky o psychice na základě objektivních metod a sdělitelné – srozumitelné terminologie.
- Psychologie je empirická věda svého druhu, není to ani věda přírodní, ani společenská (to se odráží i v nejednotné metodologii)
- Psychologie nepatří mezi exaktní vědy, a tak jí objevované zákonitosti mají zpravidla povahu PRAVDĚPODOBNOSTNÍ.
- Východiskem vědeckého zkoumání jsou EMPIRICKÁ DATA, tj. vědeckými metodami získané poznatky (např. muži jsou agresivnější než ženy). Vědecko-empirické zkoumání, poznání se rozvíjí empiricko-induktivní cestou: nejprve se sbírají objektivní údaje, ze souvislostí mezi nimi se vytvářejí HYPOTÉZY, dalším výzkumem se ověřuje, zda daná hypotéza platí či nikoli.
- Vědecký výzkum v psychologii: zpravidla ověřování platnosti hypotéz
- K ověření hypotézy sahá psychologie po konkrétních osobách, ale v rámci vzorku, v němž jsou pokusné osoby, tak získává objektivní vědecké poznatky

Funkce psychologie

- Posláním psychologie jako vědy zabývající se zkoumáním psychiky člověka je **objasňování zákonitostí psychické činnosti**, ale také **praktické ovlivňování lidské psychiky**
- Funkce psychologie : empirická, teoretická, praktická

Psychologické disciplíny a obory

- Psychologie tvoří systém základních (teoretických) a aplikovaných vědních oborů:
- **základní (teoretické)**
- **aplikované**
- **speciální**

Základní obory psychologie

- **obecná psychologie:** zpracovává základní teoretické otázky, podává celkový psychologický obraz člověka, zkoumá obecné zákonitosti lidské psychiky, zahrnuje do systému svých poznatků fakta dalších základních psychologických věd
- **vývojová (ontogenetická) psychologie:** zabývá se lidským psychickým vývojem a faktory, které formují lidské chování člověka v průběhu jeho života
- **sociální psychologie:** zkoumá, jaký vliv má na postoje a chování člověka interakce s druhými lidmi, zkoumá chování skupin lidí i ve veřejnosti, zkoumá vliv skupin a společnosti na jedince, charakter vzájemných vztahů, utváření a projevy psychických jevů v sociální interakci
- **psychologie osobnosti:** zkoumá psychické vlastnosti člověka, rozdíly mezi lidmi
- **metodologie psychologie:** metodologické přístupy, problematika výzkumných projektů, teorií a jejich užití
- **psychopatologie:** zabývá se chorobnými změnami psychických jevů vycházejících z nejrůznějších příčin, popisuje druhy psychických poruch a vysvětluje příčiny jejich vzniku
- **dějiny psychologie:** zkoumají vývoj psychologického myšlení od nejstarších dob po současnost

Aplikované obory psychologie

- **pedagogická psychologie:** otázky výchovně-vzdělávací praxe, sleduje člověka v podmínkách výchovy, zkoumá základy, činitele a zákonitosti výchovy, vyučování a vzdělávání, zaměřuje se na i na osobnost a činnost učitele, žáka, na analýzu výchovně vzdělávacích cílů a prostředků...
- **psychologie práce:** zabývá se psychologickými aspekty činnosti práce, zkoumá vliv pracovního prostředí na pracovní výkon, rozmísťování pracovníků, otázky bezpečnosti práce, vztahy na pracovišti...
- **psychologie řízení:** zabývá se vytvářením psychologických podmínek zajišťujících optimální výkony lidských zdrojů v organizacích: např. sociálně-psychologické aspekty vztahů na pracovišti, sociální vztahy uvnitř pracovních skupin, řešení konfliktů uvnitř organizací, pracovní motivace ...
- **psychologie sportu:** zkoumání osob a jejich chování v různých sportovních prostředích a situacích
- **klinická psychologie:** zabývá se diagnostikou, prevencí a terapií duševních poruch a onemocnění, dále vztahy lékaře a pacienta, postojem pacienta k nemoci...

Speciální obory psychologie

- psycholingvistka: studuje vzájemné vztahy mezi myšlením a řečí...
- psychofyzilogie: zabývá se materiálním základem psychických jevů, zejm. mozkovými procesy, které jsou základem psychických jevů, neuropsychologie...
- zoopsychologie: zkoumá psychiku zvířat na různých stupních vývoje, poskytuje materiál pro srovnávací – komparativní psychologii srovnávající psychiku zvířat a lidí...
- psychofyzika: zkoumá vztahy mezi fyzikálními vlastnostmi podnětů a jejich počitkovými a vjemovými kvalitami...
- biopsychologie: shromažďuje poznatky o biologicko-fyziologické determinaci psychiky...
- farmakopsychologie: sleduje účinky chemických látek, psychoaktivních látek na psychiku...
- diferenciální psychologie: studuje rozložení a rozdíly mezi měřitelnými psychickými jevy, interindividuální rozdíly...
- psychometrie: orientuje se na konstrukci testů...

Psychologie - shrnutí

- Psychologie je samostatná věda, patří mezi vědy přírodní i společenské.
- Psychologie je věda empirická.
- Předmětem psychologie je vědecké studium chování a duševního života člověka v kontextu vnitřních a vnějších podmínek jeho existence
- Psychologie zkoumá člověka - jeho psychiku (psychické jevy)
- Psychologie je věda o lidském chování a prožívání a o podmínkách a zákonitostech psychického vývoje a psychických změn.

Psychologie osobnosti

základní disciplína/obor psychologie

snaha popsat, jak se lidé navzájem liší nebo podobají

vysvětluje a interpretuje tyto rozdíly/podobnosti

vytváří různé teorie, typologie, pojetí či modely osobností

poznatky psychologie osobnosti využívají další vědní obory, včetně oborů a disciplín mimo rozsah psychologie

Psychologie osobnosti

Osobnost=lze definovat jako charakteristické vzorce myšlení, chování, emocí,
KTERÉ URČUJÍ OSOBNÍ STYL JEDINCE A OVLIVŇUJÍ JEHO INTERAKCE S
PROSTŘEDÍM

Psychologové, věnující se psychologii osobnosti se snaží:

a/popsat a vysvětlit individuální rozdíly mezi lidmi

b/vytvořit integrovaný popis celé osobnosti

Biologické determinanty

činnost a vlastnosti nervové soustavy,

činnost žláz s vnitřní sekrecí,

růst organismu,

celkový mentální a tělesný stav,

biologické potřeby a instinkty,

dědičnost a vrozenost

zralost.

Sociální faktory

celokulturní vlivy – společenské normy (společenské zvyky, mravní obyčeje, zákony, společenské tabu),

širší skupiny (národnost, vzdělání, profese...),

malé sociální skupiny

Biologické determinanty

činnost a vlastnosti nervové soustavy,

činnost žláz s vnitřní sekrecí,

růst organismu,

celkový mentální a tělesný stav,

biologické potřeby a instinkty,

dědičnost a vrozenost

zralost.

Psychologie osobnosti

Již od antiky snaha o vytvoření mapy vlastností, kterými by šlo charakterizovat člověka (viz dále např. Hippokrates).

Dosud problém není jednoznačně vyřešen.

Různé přístupy k popisu osobnosti, například:

Typový přístup (osobnost člověka náleží k určitému typu-např. flegmatik)

Rysový přístup (identifikujeme rysy či faktory a jejich míru naplnění u jedince –např. 5 faktorů v teorii Big Five)

Psychoanalytický přístup-zaměřený hlavně na dynamické aspekty osobnosti.

Psychologie osobnosti-typové teorie

TYPY OSOBNOSTI (typové teorie)

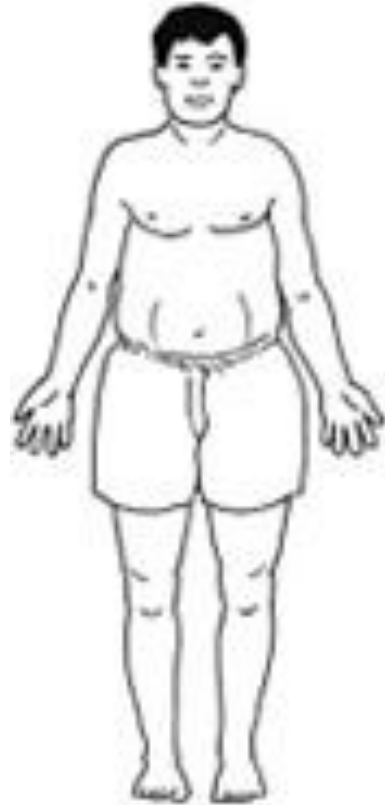
Hippokrates- 4 základní osobnostní typy

sangvinik, cholerik, melancholik, flegmatik

Theofrastos z Eresu -stanovil 30 osobnostních typů (lhář, nemrava, lichotník.....)

Sheldonova typologie-vztah mezi tělesnou stavbou a temperamentem
(ektomorf, mezomorf, endomorf)

Psychologie osobnosti – Sheldonova typologie



Endomorph



Mesomorph



Ectomorph

Hippokrates

Melancholický typ (depresivní)-nadbytek černé žluče

Cholerický typ (dráždivý)-nadbytek žluté žluče

Sangvinický (optimistický) typ-krev

Flegmatický (klidný, tupý) typ-hlen

Vznik teorie již 400 př.n.l.!!

Theofrastos z Eresu (372-287 př. n.l.)

- Stanovil 30 osobnostních typů
- Lakota, nemrava, lichotník.....
- Veliké obliby došel Theofrastův spisek *Charaktéres* (Povahopisy), podávající v 30 oddílech krátké, ale velmi jemné charakteristiky směšných a hanebných povah podle typů.

William Sheldon a somatotypy

Americký psycholog, 40. léta min. století

Popsal vztah mezi tělesnou stavbou a temperamentem:

Endomorf-měkký, zaoblený-zaměřený na lidi

Mezomorf-svalnatý-průbojný, odvážný

Ektomorf-hubený-introvertní, zdrženlivý, bázlivý

Každý člověk obsahuje různou míru z každého typu.

Tato typologie však není potvrzena, v současnosti považována za neplatnou.

Psychologie osobnosti-rysový přístup

- RYSY OSOBNOSTI
- Tvůrci těchto teorií předpokládají, že jedinci dosahují různých hodnot v osobnostních dimenzích či škálách (např. intelligence, agresivity, stability...).
- **Gordon Allport** -jeden z nejvlivnějších tvůrců rysové teorie
- Rysy považoval za základní stavební kameny psychologické organizace osobnosti
- Obecné rysy x osobní dispozice
- Obecné rysy-lze porovnat lidi mezi sebou
- Osobní dispozice-jsou jedinečné, jedinečná konfigurace rysů u daného člověka

Psychologie osobnosti-rysový přístup

Gordon Allport

Osobní dispozice lze uspořádat:

Kardinální dispozice-dominantní dispozice (výjimečné)

např. u matky Terezy to byl altruismus (dispozice se uplatňuje výrazně a ve veliké šíři).

Centrální dispozice-většina z nás jich má 5-10 (např. přátelskost). Jsou soudržné, vystihují ústřední body našeho chování.

Sekundární dispozice je specifitější, užší zájem či tendence k reakci.

Hans Jürgen Eysenck

1916 – 1997, britský psycholog německého původu

zabýval se inteligencí a teorií osobnosti

jedním z nejcitovanějších psychologů

zajímal se o vztah IQ, osobnosti a genetickou výbavou

představitel tzv. rysové a empirické větve psychologie

hledal rysy, které **lze zkoumat**

Psychologie osobnosti-rysový přístup

Faktorově analytické teorie

Využití jazykového slovníku k detekci rysů.

Hans Eysenck - stanovil (pomocí faktorové analýzy) tyto 3 hlavní dimenze osobnosti:

Introverze – extraverze (E)

Labilita-stabilita (N)

Psychoticismus

Dimenze E míra, nakolik je člověk obrácen dovnitř k já nebo ke světu

Dimenze N imenze emocionality s náladovými, úzkostnými,
přecitlivělými a maladaptovanými jedinci na pólu nestabilní a
klidnými, dobře přizpůsobenými jedinci na pólu stabilní.

Eysenckova typologie osobnosti



Hans Jürgen Eysenck

1916 – 1997, britský psycholog německého původu

zabýval se inteligencí a teorií osobnosti

jedním z nejcitovanějších psychologů

zajímal se o vztah IQ, osobnosti a genetickou výbavou

představitel tzv. rysové a empirické větve psychologie

hledal rysy, které **lze zkoumat**

Předmět sociální psychologie 1/3

- Aktivita individua ovlivněná jinými individui (O. Klinberg 1954)
- Individuum ve vztahu k sociálně stimulujícím situacím (M. Sherif, C. W. Sherifová)
- Události interpersonálního chování, interpersonální chování, jeho zákonitosti, proměny a podstata (D. Krech, R. S. Crutchfield a E. L. Ballachey 1962)

Předmět sociální psychologie 2/3

- Chování jedinců, pokud jejich chování stimuluje jiné jedince nebo je samo reakcí na chování jiných (F. H. Allport 1924)
- Studium způsobů, jak se jedinec stává členem skupiny a funguje v ní (G. Murphy, L. B. Murphy, Th. M. Newcomb 1937)
- Osobnost v sociální interakci (T. M. Newcomb 1950)

Předmět sociální psychologie 3/3

- Studium jedinců v sociálním a kulturním prostředí (W. W. Lambert, W. E. Lambert 1964)
- Psychické procesy a chování lidí ve společenských situacích (S. Mika 1972)
- Psychické jevy vlastní pouze skupině nebo jedinci ve skupině (K. K. Platonov 1980)
- Zákonitosti sociální chování, bezprostředního vzájemného působení a komunikace, kooperace lidí při sociálním styku (H. Hiebsch, M Vorweg 1966)

Centrem pozornosti sociální psychologie je:

1) kontakt, vztah, interakce

2) prostředí, situace, atmosféra (prostor, ve kterém se tyto vztahy odehrávají)

Sociální psychologie v Psychologickém slovníku:

„studuje vliv sociálních faktorů na psychiku jedince v sociálních situacích“, přičemž že doménu sociální psychologie považuje „sociální interakci, postoj, role, problematiku sociálních skupin“, někteří autoři v souladu se svým filozofickým zaměřením považují veškerou psychologii za sociální (Hartl, P. 1993)

Odehnal, Hoskovec, Štikar:

Sociální psychologie se soustřeďuje na analýzu sociálních stránek činnosti psychických procesů i struktury osobnosti, a to především z hlediska toho, jak jedinec realizuje své sociální vztahy s druhými jedinci , se skupinami a se společností jako celkem, a co vzniklo v průběhu jeho socializace vlivem těchto sociálních vztahů

Sociální psychologie vs. další obory

Sociální psychologie využívá poznatků blízkých oborů, zvláště **sociologie**, o charakteru působení společenského prostředí na člověka a zaměřuje se jednak na studium podmínek , vzniku a zákonitostí průběhu mezilidských interakcí a jednak na zkoumání výsledků (produktů) mezilidských interakcí zvláště tam, kde na sebe lidé působí bezprostředně

Příklady výsledků sociálních interakcí:

- sociální rysy osobnosti,
- způsoby chování jedince,
- malé sociální skupiny,
- proměna vztahu dvou lidí,
- vznik pravidel (norem) ve skupině,
- strukturování vztahů ve skupině atd.

Vývoj sociální psychologie:

Tři proudy sociálně psychologického myšlení:

1) důraz na zkoumání bezprostředních – meziosobních vztahů,
na zkoumání osobnosti v okruhu mikrosociálního prostředí –
PSYCHOLOGICKÝ PROUD – jeho doménou je **studium vztahů**
na úrovni osobnost - osobnost

Vývoj sociální psychologie:

2) SPOLEČENSKÝ KONTEXT vývoje člověka – studuje vztahy v dimenzi **osobnost – společnost**

3) studium společenského života v rovině **osobnost – kultura**

Pojetí E. H. Witteho:

- 1) Psychologická
- 2) Sociologická
- 3) Antropologická
- 4) Aplikovaná

Vývoj sociální psychologie:

Porovnáme-li výše uvedená vymezení předmětu sociální psychologie, dojdeme k názoru, že **objekt zkoumání sociální psychologie zahrnuje** v podstatě následující **dimenze**:

Intrapersonální

Interpersonální

Společenskou

Intrapersonální dimenze:

Jsou studovány změny či důsledky společenského života „uvnitř“ osobnosti, ať už povahy spíše dynamické, situační (např. aktuální prožitek sociálního tlaku), nebo relativně trvalé (např. změna rysu osobnosti vlivem společenského života).

Interpersonální dimenze:

Hlavním objektem studia jsou mezilidské vztahy, interpersonální kontakty různé povahy, a to buď zcela bezprostřední (nezprostředkované, „tváří v tvář“), nebo zprostředkované (např. důsledky vztahu ke společnosti, zprostředkované mikroskupinou, médii apod.)

Shrnutí

Sociální psychologie studuje společenský život člověka, tj. především jeho vztahy k jiným lidem, společenské aktivity a činnosti, zvláštnosti sdružování lidí i psychologické aspekty struktury a dynamiky sociálních útvarů (skupin, společenství).

Shrnutí

Sociální psychologie studuje vlivy kulturního prostředí na člověka, studuje rozmanité způsoby sebeprojevu a seberealizace člověka v podmínkách sociální prostoru jeho existence

Metody sociální psychologie

Metoda

= vědecká cesta nebo vědecký způsob získávání a vyhodnocování fakt, z nichž věda vyvozuje své teorie

= obecnější forma a principy způsobů poznávání, které jsou konkretizovány specifitějšími postupy, technikami

(např. metoda = dotazování

x technika = rozhovor, dotazník)

Druhy vědeckého výzkumu

Deskriptivní výzkum

Korelativní výzkum

Experimentální výzkum

Deskriptivní výzkum

- omezuje se na popis určitého fenoménu
- zjišťuje, zda nějaký fenomén vůbec existuje
- patří sem např. srovnávací výzkum,
(např. rozdíly v postojích u mužů a žen k určité otázce)
- přináší zajímavé poznatky, ale nezachycuje příčiny zjištěných fakt

Korelativní výzkum

- zaměřuje se zjišťování souvislostí
- (např. určitého postoje a určitého rysu osobnosti, třeba konzervatismus a inteligence)
- korelace mohou, ale nemusí vyjadřovat kauzální vztahy
- korelace umožňují formulování hypotéz o souvislostech

Experimentální výzkum

- zaměřen na zjišťování příčin
- na objevování kauzálních vztahů
- vyžaduje přísnou kontrolu podmínek, za nichž je prováděn, aby mohly být o příčině vysloveny nepochybné závěry
- kontrola je vázána na měřitelnost proměnných, které v experimentální situaci vystupují

Experimentální výzkum

- zaměřen na zjišťování příčin
- na objevování kauzálních vztahů
- vyžaduje přísnou kontrolu podmínek, za nichž je prováděn, aby mohly být o příčině vysloveny nepochybné závěry
- kontrola je vázána na měřitelnost proměnných, které v experimentální situaci vystupují

Třídění výzkumných metod

- Pozorování
- Experiment
- Dotazování
- Měření postojů
- Sociometrie

Metoda pozorování

- Umožňuje popis sledovaného jevu, jeho vývoj, změny, závislost na vnějších podmínkách (např. pozorování agresivity u skupiny hrajících si dětí)
- Jako vědecká metoda musí splňovat určité podmínky

Podmínky metody pozorování

- A) musí být přesně vymezeno, co má být pozorováno, což není vždy jednoduché (např. úzkostná mimika – event. Její intenzita u studentů před zkouškou)
- B) musí být plánovité a cílevědomé, tj. kontrolované a systematické
- C) může být prováděno zjevně nebo skrytě

Druhy pozorování

- A) Volné (nestrukturované) – bez metodického omezení popisuje objektivně a co nejrozsáhleji určitý jev
- B) Systematické (strukturované) – omezeno soustavou pozorovacích kategorií nebo jinou metodikou
- C) Sebepozorování (introspekce) – v sociální psychologii se neosvědčilo

Metoda dotazování

Může mít formu:

1. Osobní interview
2. Telefonický interview
3. Písemné dotazování (dotazník)

Druhy otázek

A) otevřené

B) polootevřené

C) uzavřené, které mohou být dále škálované

Formy dotazování

A) strukturované

B) polostrukturované

C) nestrukturované

Využití metody dotazování v praxi

- v sociální psychologii se dotazníků nejčastěji používá k měření postojů

Postojové škály

A) nominální - diskriminace objektů

(muž x žena)

B) ordinální - uspořádání podle kritéria,

(nízký , střední, vysoký)

C) intervalová - stejnoměrné rozdíly mezi

objekty (př. tělesná teplota)

Sociometrie

- J.L. Moreno, 1934
- zjišťování sociálně – emocionálních vztahů mezi členy malých skupin
- otázky se týkají pouze členů skupin
- každý hodnotí každého, nebo princip: nucená volba

Sociometrie

- způsob zkoumání neformální struktury a dynamiky skupiny
- způsob zkoumání mezilidských vztahů a postojů
- způsob zkoumání vzájemných sympatií a antipatií členů skupiny
- přímými i nepřímými sociometrickými a psychometrickými technikami

Druhy vzájemných vztahů

- vzájemná lhostejnost,
- sympatie a lhostejnost,
- lhostejnost a sympatie,
- vzájemná sympatie,
- antipatie a lhostejnost,
- lhostejnost a antipatie,
- vzájemná antipatie,
- sympatie a antipatie,
- antipatie a sympatie

Sociometrické výběry

- jednostranně pozitivní
- oboustranně pozitivní
- jednostranně negativní
- oboustranně negativní

Sociometrické výběry

- **jednostranně pozitivní výběr** se označuje nepřerušovanou šipkou směřovanou k pozitivně vybírané osobě
- **jednostranně negativní výběr** se vyznačuje přerušovanou šipkou k negativně vybírané osobě
- **oboustranně negativní výběr** se označuje přerušovanou šipkou k oběma osobám
- **oboustranně pozitivní výběr** se značí nepřerušovanou šipkou směřující k oběma osobám

Co se sociometrií diagostikuje?

- **Oblíbené a populární osoby**, hvězdy (sympatické a přitažlivé pro větší část dané skupiny)
- **Vlivné osoby** (vůdčí typy, jejichž názory a doporučeními se řídí většina)
- **Akceptované osoby** (větší část skupiny je přijímá)
- **Trpěné osoby** (jen malá část skupiny je akceptuje)
- **Mimostojící, opomíjené a izolované osoby** (nikdo ze skupiny je neakceptuje)

Co se dále diagnostikuje?

- Důležitost sociometrické metody je dána rolí mezilidských vztahů. Umožňuje **identifikovat strukturu skupiny**, adekvátně **volit efektivní způsoby** práce se skupinou, **srovnávat** charakteristiky skupiny v průběhu jejího vývoje.
- Na postavení, pozici žáka (studenta), pracovníka ve skupině závisí často jeho úspěchy v učení či práci a zvláštnosti jeho chování.

Sociometrický výzkum užívá několika postupů:

- **Pozorování** vzájemných vztahů členů skupiny při nějaké činnosti

Všímáme si např. ve škole, kteří žáci či žákyně jsou stále spolu, kteří osamoceni, které osamocené, kdo udává ráz činností, kdo vede; jak ochotně se jednotliví účastníci podřizují a spolupracují, jak se snášejí, jak snášejí svého nadřízeného či vedoucího atd.

Sociometrický výzkum užívá několika postupů:

- **Sociometrický dotazník**

je předkládaný všem členům skupiny. Každý má odpovědět na několik otázek, např.:

Uved' jména spolužáků či spolužaček, s nimiž bys chtěl(a) sedět.

S kterými spolužáky či spolužačkami bys rád spolupracoval(a)?

S kterými spolužáky či spolužačkami bys rád trávil(a) volný čas?

Které spolužáky či spolužačky bys vybral za vedoucí výpravy, výletu?

Možné jsou i otázky negativní, např.:

S kým bys nejméně rád seděl(a) ve školní lavici?

Sociometrický výzkum užívá několika postupů:

- **Individuální a skupinový rozhovor**

Rozhovor může být realizována s jednotlivými osobami nebo skupinově formou besed o vzájemných vztazích mezi členy kolektivu.

Zde záleží velmi na taktu a obratnosti vedení rozhovoru, aby nepůsobil dojmem výslechu, jehož výsledků by bylo možno zneužít. Dotazujeme se na to, které osoby jsou nejoblíbenější a proč, kteří lidé jsou neoblíbeni a proč atd.

Sociometrický výzkum užívá několika postupů:

- **Informace získané od rodičů, učitelů, vedoucích na pracovišti,...**

Ptáme se na sociální chování a postoje sledovaného, na jeho reakce vůči ostatním lidem, na jeho hodnocení jednotlivých členů pracovního kolektivu, na to, jak je sám skupinou hodnocen atp.

Sociometrický výzkum užívá několika postupů:

- **Posuzovací škála**

Badatel vypracuje několik obecných kladných a několik záporných charakteristik vystihujících běžné typy osob a zkoumaná osoba je žádána, aby uvedla, na koho ve skupině se ta či ona charakteristika nejlépe hodí, resp. která nejlépe vystihuje ji samu.

Sociometrický výzkum užívá několika postupů:

- **Likertova škála – příklady:**

Obliba:

1. velmi sympatický, oblíbený
2. sympatický, oblíbený
3. ani sympatický či oblíbený ani nesympatický či neoblíbený
4. spíše nesympatický, neoblíbený
5. nesympatický, neoblíbený

Sociometrický výzkum užívá několika postupů:

- **Likertova škála – příklady:**

Vliv:

1. nejvlivnější, vůdčí člen skupiny,
2. patří mezi nejvlivnější ve skupině,
3. má průměrný vliv,
4. má slabý, nevýrazný, okrajový vliv na skupinu,
5. nemá ve skupině žádný nebo téměř žádný vliv.

Zjištěné výsledky vyjádříme v tabulce nebo v sociogramu.

Sociometrická tabulka (matice)

- 1) osoby seřadíme např. podle abecedy
- 2) sestrojíme tabulku s počtem n řádků a n sloupců, kde n je rovno počtu osob ve skupině, řádky i sloupce shodně označíme symboly osob
- 3) proškrtneme diagonálu, která je tvořena políčky tabulky, odpovídajícími průsečíkům řádku a sloupce příslušné osoby
- 4) v řádcích vyznačujeme provedené výběry - pozitivní výběry označíme symbolem plus a negativní symbolem mínus
- 5) ve sloupcích automaticky získáváme přehled o obdržených výběrech

Sociogram

- Výsledky sociometrie můžeme vyjádřit sociogramem, z něhož názorně např. vidíme, který jedinec dominuje, který je izolován atd. Kroužek v sociogramu znamená ženu (dívku), trojúhelník muže (chlapce), čísla uvnitř znamenají pořadová čísla (můžeme též dávat zkratky jména), směr šipky znamená směr sympatie. Volby jsou znázorněny čarami spojujícími trojúhelníky s kroužky atp.

Sociometrický status

- určuje pozici jedince ve skupině
- Pozitivní sociometrický status je dán poměrem součtu obdržených pozitivních výběrů k maximu možných obdržených výběrů.
- Negativní sociometrický status je dán poměrem součtu konkrétních obdržených negativních výběrů k maximu možných negativních výběrů.

Sociometrický status

Vedle pozice řadového člena skupiny existují různé pozice jedince ve skupině, resp. další druhy sociometrického statusu, definované sociometrickými parametry.

hvězda: má maximální hodnotu tzv. smíšeného sociometrického statusu, tj. suma všech obdržených voleb, pozitivních i negativních, převažují však pozitivní, je nejoblíbenější;

outsider: je osoba, která hodně volí, ale je málo volena a odmítána (má velký počet negativních voleb);

zavržený (antihvězda, antistar, černá ovce): osoba s maximem negativních voleb;

izolát: je osoba, která ani nevolí, ani není volena, žije izolovaně na okraji skupiny;

šedá eminence: je to osoba v pozadí, která je pozitivně volena oficiálním vedoucím skupiny a sama formálního vedoucího vybírá, ale jinak je izolovaná.

Vývojová psychologie

Předmět studia

V širším pojetí je předmětem studia vývojové psychologie **„studium změn chování a prožívání v časovém průběhu“**

Dle Schmidta (1978) lze rozlišit **4 předmětné okruhy** obecné vývojové psychologie:

1/ studium fylogeneze psychiky (pozorování a srovnávání chování různých druhů živočichů na rozdílném stupni evoluční řady).

Vývojová psychologie

Předmět studia

2/ Studium antropogeneze psychiky (vývoj duševna u lidí v různých historických etapách a v různých civilizačních okruzích).

3/ Studium ontogeneze psychiky-od početí do smrti.

4/ Studium aktuální geneze-vývoj psychických procesů (např. proces učení, proces osvojení speciální dovednosti).

Z hlediska pedagogického a psychologického má největší význam studium **ontogeneze psychiky**.

Vývojová psychologie

Předmět studia – užší pojetí

Vývojová psychologie v užším pojetí (ontogeneze lidské psychiky) studuje všechny změny, k nimž dochází v průběhu života člověka.

Změny:

a/evoluční (v dětství a v dospívání)

b/ involuční (úbytek schopností a funkcí)

Pedopsychologie, adultopsychologie, gerontopsychologie

Vývojová psychologie

Metody vývojové psychologie

Hlavní metodou ve vývojové psychologie je zejména **pozorování za přirozených nebo experimentálních podmínek**. Na základě pozorování svých 3 dcer vytvořil Jean Piaget slavnou teorii kognitivního vývoje.

Longitudinální přístup - tíž jedinci jsou sledováni po určitou dobu (viz časosběrné dokumenty)

Vývojová psychologie

Vývojové teorie

1. Environmentalistické teorie – význam prostředí

- přeceňují význam učení
- podceňují význam dědičných dispozic

Behaviorismus

- objektivně pozorovatelné chování (ne psychika člověka)
- chování je reakcí na podněty
- základním mechanismem učení je podmiňování

Vývojová psychologie

Vývojové teorie

2. Nativistické teorie

- duševní vývoj je určen vrozenými mechanismy a prostředí zde nemá významnější vliv

Psychoanalýza S. Freuda

- lidské chování a prožívání je ovládáno převážně nevědomými pudy a instinkty
- sexualita a agresivita jako vrozené tendence chování

Vývojová psychologie

Zákonitosti psychického vývoje

- 1. celistvost, nepřetržitost** – psychika se neustále vyvíjí a mění ve vzájemné interakci somatické a psychické složky
- 2. nerovnoměrnost** – v raných obdobích rychlý vývoj, v dospělosti zpomaluje, ve stáří klesá (akcelpace - urychlení, retardace - zaostávání)
- 3. posloupnost, stadiálnost** – přechod z jedné vývojové fáze do druhé
- 4. harmoničnost** – vývoj je celistvý, rovnoměrně se rozvíjejí všechny složky psychiky
- 5. individuálně-specifický** - vývoj od obecných reakcí ke specifickým

Vývojová psychologie

Vývojová stádia – 3 stádia

1. Fáze – Dětství: 0-20 let (předškolní / školní věk)

Novorozenecký – do 2 měsíců

Kojenecký – do 1 roku

Mladší předškolní věk (batole) – do tří let

Starší předškolní věk – do 6 let

Mladší školní věk – do 11 let

Střední školní věk (puberta) – do 15 let

Starší školní věk (adolescence) – do 20 let

Vývojová psychologie

Vývojová stádia – 3 stádia

2. Fáze – Dospělost: 20 – 65 let

1. do 30 let – období životních cílů
2. do 50 let – nejproduktivnější období
3. do 65 let – životní zkušenost, moudrost

3. Fáze: Stáří:

1. Stáří - od 65 let
2. Kmetství – od 75 let
3. Patriarchální věk – od 91 let

Vývojová psychologie

Periodizace psychického vývoje podle Eriksona

Erikson: „8 věků člověka“ – rozhraní vývojových fází;

řešení psychosociálního konfliktu –

každé stádium konflikt dvou tendencí (pozitivní, negativní) –

zdárné řešení přináší postup, selhání vede ke stagnaci nebo ohrožení psychického vývoje.

Klíčová charakteristika - identita vlastního já

Vývojová psychologie

Periodizace psychického vývoje – Erikson

1) 0-1 - rané dětství

(jistota – nejistota – důvěra světu?) kvalita
vztahů – matka – dítě, dítě potřebuje důvěru,
rozvíjí jistotu – tj. naději

2) 1-3 roky

(autonomie – pochybnost) tj. rozpor mezi
pocitem autonomie a studu v závislosti na
požadavcích okolí, rozvíjenou ctností je vůle

Vývojová psychologie

3) 3-6 let (předškolní věk)

(iniciativa – pocit viny)-tj. konflikt mezi vlastní iniciativou a pocit viny, vytváří se lidské svědomí

4) 6-12 let

(píle a pocit méněcennosti)

-tj. konflikt mezi snaživostí v cestě za svými cíli a pocitem méněcennosti „vstup do života“; ctností je kompetence

Vývojová psychologie

5) - 12-19 let (věk dospívání)

(identita – převzetí role)- tj. hledání celistvosti a vlastní identity v konfliktu s nejistotou, hledání své role mezi lidmi, ctností je věrnost

6) - 19-25 let (mladá dospělost)

(intimita – izolace)-tj. jedinec je připraven splynout s druhou osobou, překonat izolaci, objevuje hranice své intimity, ctností je láska

Vývojová psychologie

7) 25-50 let (střední dospělost)

(generativita – zaujetí sebou samým) – tj. pocit generativity (touha tvořit, budování vlastního přesahu) se dostává do konfliktu s pocitem osobní stagnace, ctností je schopnost pečovat o někoho nebo něco

8) od 50 let (pozdní dospělost, stáří)

(integrita – zoufalství) – tj. vyrovnanost, která se projeví přijetím vlastního života, je v konfliktu s pocitem zoufalství a strachu ze smrti, ctností je moudrost. Toto období je výsledkem předcházejících etap.

Vývojová psychologie

Kognitivní teorie – strukturalismus J. Piageta

Piaget - dítě se rodí s určitou strukturou reflexů, která se vyvíjí a kvalitativně mění.

K učení dochází v interakci mezi vnitřní, biologicky danou strukturou a prostředím- učení je aplikace těchto struktur na nové obsahy.

Základními procesy interakce jsou:

Asimilace a akomodace

Vývojová psychologie

asimilace – nové obsahy jsou zabudovány do již existujících mentálních struktur

akomodace - nové poznatky vedou k modifikaci stávajících nebo ke vzniku nových struktur.

Podmínky učení: podávat nové obsahy tak, aby odpovídaly úrovni mentálních struktur dítěte, stimulovat kvalitativní vývoj těchto struktur

„svět se musí vejít do toho, co už dítě zná“

Vývojová psychologie

Kognitivní teorie-konstruktivismus

Piaget: “Padesát let experimentálního zkoumání nás poučilo, že neexistuje žádné poznání, které by bylo výsledkem pouhého zaznamenávání pozorovaného a jež by nebylo strukturováno aktivitou subjektu“

Piaget prokázal, že **jestliže se dítě dopustí chyby, není to obvykle způsobeno jeho neschopností - reaguje na základě své dosažené úrovně myšlení.**

Vývojová psychologie

Periodizace psychického vývoje - Teorie kognitivního vývoje J. Piageta

Fáze senzomotorické inteligence

od narození do 2 let, vázána na prováděné činnosti, myšlení - rozvoj vnímání a motorické aktivity, nevědomý egocentrismus

(nemá vědomí vlastního já)

Dítě dosahuje vědomí stálosti objektu

(objekty existují i když nejsou přítomné)

Vývojová psychologie

Fáze symbolického a předpojmového myšlení

2-4 roky, předpojem – nejistý význam, jednoduché úsudky založené na analogii mezi individuálními předměty, bohatá fantazie

Fáze názorného myšlení

4-7 let, směřuje více k obecnosti, dítě uvažuje v celostních pojmech, které vznikají na základě vystižení podstatných podrobností

Usuzování vázáno na vnímání nebo představování - (korálky)

Vývojová psychologie

Fáze konkrét. logických operací -7-11

Žák chápe příčinné vztahy, hledá souvislosti mezi jevy, logické myšlení v oblasti konkrétních objektů, ještě ne abstraktní, méně egocentrické, zaměřené na druhé – **logické usuzování, ale vázáno na konkrétní obsahy, které si může názorně představit**, konvergentní myšlení, sklon popisovat, vysvětlovat,

grupování – spojovat pojmy podle společných znaků, vztahy mezi předměty i na pozadí vlastní zkušenosti.

Vývojová psychologie

Fáze formálních logických operací

nastává 11 -12 až do dospělosti

Divergentní myšlení, formální logika a abstraktní myšlení - formulace hypotézy i bez přímé zkušenosti, nová kvalita myšlenkových operací, vyvozují soudy o soudech, jsou schopni myšlenkových kombinací, tvořivého myšlení, rozvíjení metakognice.

Metakognice, soudy o soudech – nově získanou schopností představit si různé, i jen hypotetické varianty - nejen "jak to je", ale i "jak by to mohlo být" (prognostické myšlení)

Vývojová psychologie

Mladší školní věk kognitivní vývoj:

Logické myšlení v oblasti konkrétních objektů, ještě ne abstraktní, méně egocentrické, zaměření na druhé

– období střízlivého realismu – zaměření na to, co je a jak to je – realistický, střízlivý pohled na svět

vývoj smyslového vnímání, představivosti – záměrná pozornost, vytrvalost, smysl pro detaily

kvalitativní rozvoj řeči (7 leté děti – 18000 slov, 11 leté – 26000)

realismus naivní – závislost na autoritě

realismus kritický – vlastní názor – závislost na výchově

Vývojová psychologie

Morální, emoční vývoj, socializace

schopnost seberegulace, rozumí vlastním pocitům, sociální zkušenost
- autority,

vývoj morálního vědomí a jednání;

heteronomní - autonomní morálka dále závisí na záměrných výchovných technikách, ale důraz na každodenní, bezděčné autentické způsoby interakce **osvojování sociálních rolí**: žáka, spolužáka - společenské očekávání mužské role – sebeprosazování, odvaha..

ženská role – citovější, přizpůsobivější

nevyspělá sexuální identita – až v 11 letech obecné porozumění sexuální identitě

Vývojová psychologie

Starší školní věk, období dospívání

Stádium formálních operací – od 11 let:

Formální logika, abstraktní myšlení

Období pubescence – od 11 do 15 let

fáze prepuberty – 11 – 13 let

fáze vlastní puberty – 13 – 15 let

Období adolescence – od 15 do 20 let – plná reprodukční zralost,
zásadní změna sebepojetí

Vývojová psychologie

Kognitivní vývoj

maximální výkon intelektových schopností,

nová kvalita myšlenkových operací – formálních operací – vyvozují se soudy o soudech, myšlenkové kombinace, metakognice

práce s obecnými, abstraktními pojmy

tvořivé myšlení- možná, alternativní řešení

výraznější vývoj motoriky

vývoj vnímání – vizuálního, souvisí s abstraktním myšlením

vývoj řeči – talent literárního vyjádření

Vývojová psychologie

Psychologické charakteristiky období dospívání

období **emoční lability**, spojené s pohlavním dozráváním, negativní rozlady, impulzivita v jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů,

obtíže při koncentraci pozornosti, výkyvy ve školním prospěchu, unavitelnost, apatičnost, krátké fáze vystupňované aktivity nevyrovnanost, konfliktnost, nejistota

Vývojová psychologie

Volba povolání

od 11 let přání srovnáváno se skutečností – 3 typy volby povolání:

typ A – pasivní přístup, rozhodnutí dospělých

typ B – obecná široká orientace, podléhání tlaku okolí

typ C – vlastní volba, vlastní cíle, silné seberealizační tendence

pomoc spočívá ve vytváření integrovaného a přiměřeného obrazu sebe sama

Vývojová psychologie

Emoční vývoj a socializace v období dospívání

revolta proti rodičům, racionalizace kritického hodnocení psychosociální konflikt

navozování vztahů s vrstevníky – nové, diferencovanější vztahy – nejprve vytváření skupin stejného pohlaví (**skupinová izosexuální fáze**),

ve vlastní pubertě potřeba **intimního párového přátelství** – svěřování pocitů, hluboké přátelství (individuální izosexuální fáze)

Vývojová psychologie

Emoční vývoj a socializace v období dospívání

období puberty

zájem o druhé pohlaví – přechodná etapa – nejistota, tápání

na přelomu pubescence a adolescence – nové zážitky (heterosexuální fáze polygamní), etapa zamilovanosti – mezi 14. a 16.rokem

Vývojová psychologie

Vývoj sebepojetí

cesta ke stabilnímu pocitu vlastní identity – kým jsem, jaký jsem, kam patřím, kam směřuju, jaké hodnoty uznávám? – poznat své možnosti i meze...

přijmout svou jedinečnost i s některými nedostatky a omezeními,
přijmout vlastní vzhled i dosáhnout identity sexuální

úroveň sebehodnocení prudce klesá na počátku dospívání, kolem 15,16 let zvolna narůstá

Vývojová psychologie

Vývoj sebepojetí

vliv vrstevníků, zesílené sebepozorování, snaha o porozumění vlastním myšlenkám a pocitům

aktivní proces sebepoznávání i sebeutváření

samostatnost, nezávislost, společenské uplatnění – přizpůsobit výchovné působení!

Vývojová psychologie

Specifické vývojové problémy dospívajících

rozpor mezi fyzickou a sociální zralostí, nezávislostí ekonomickou i osobní

rozpor mezi rolí a statusem – mezi očekávaným chováním a právem a povinnostmi, které určují společenskou hierarchii

rozpor mezi hodnotami mladé a starší generace

rozpor mezi hodnotami rodiny a vnější společnosti – dospívající není tak vázán na normy a hodnoty svých rodičů

taktní vedení ,dostatek volnosti při rozhodování, ale vymezení jasných hranic chování

Vývojová psychologie

Rozdíly v psychickém vývoji chlapců a dívek, rozdíly ve školním prospěchu

Kognitivní schopnosti:

-odlišnosti ve vývoji řeči – 11-13 let:

dívky lepší verbální schopnosti

hoši lepší vizuálně prostorovou představivost

sociální chování:

odlišnosti v míře agresivity –větší ve skupinách hochů

dívky dosahují dříve školní zralosti, lepší výsledky na nižším stupni, hoši

– specializovanější mentální schopnosti

vliv výchovy, vzdělání, zkušeností, ale více shod než rozdílů

Vývojová psychologie

Adolescence

kompetence a výkon jako součást identity

- typická flexibilita a schopnost používat nové způsoby řešení
- preference řešení, která vedou k cíli, jistota řešení, kompromis nežádoucí
- školní úspěšnost jiný význam, nezávislost
- nadšení pro činnosti, které mají větší subjektivní význam než škola;- negativní zkušenost má korektivní význam
- dotváří se vztah k výkonu – takové pojetí úspěšnosti, které souvisí se schopností sociální prezentace

Vývoj morálního usuzování

Stádia morálního vývoje podle Kohlberga

Morální normy a hodnoty a jejich zvnitřňování souvisí se způsobem myšlení, závislým na věku dítěte, se schopností morálního usuzování.

Morálka – soubor principů posuzovaných z hlediska dobra a zla a řídících chování a jednání lidí dané společnosti

Stádia morálního vývoje podle Kohlberga:

Předkonvenční morálka

1. Orientace na trest

- poslouchá příkazy, aby se vyhnul potrestání

2. Orientace na odměnu

- chová se tak, aby byl odměněn (do 10 let)

Stádia morálního vývoje podle Kohlberga:

Konvenční morálka:

3. Snaha být dobrým dítětem

- přizpůsobuje se tak, aby se vyhnul nesouhlasu druhých

4. Snaha vyhovět autoritě

- chová se tak, aby plnil své povinnosti, aby předešel pocitům viny ze selhání

Postkonvenční morálka:

5. Orientace na společenskou smlouvu

- jedná tak, aby byl obecně prospěšný, aby měl uznání vrstevníků a tak i sama sebe

6. Orientace na univerzální etické principy

- jedná podle vlastních etických principů (spravedlnost, rovnost)

Mladá dospělost

Dle Švancary: 20 – 30,32 let

Za kritérium dospělosti bývá udáváno dosažení „osobní zralosti“

Člověk přijímá svoji úplnou osobní a občanskou zodpovědnost, je ekonomicky nezávislý, rozvinul své osobní zájmy, ukotvil vztah k partnerovi, přijal výchovné úkoly svých dětí...

dle Whiboutneové a Weistockové: 20 – 30 let, upevnění identity, hledání partnera, volba povolání

Mladá dospělost – charakteristika období

dle Ch. Buhlerové: zralost = věk naplnění základních životních tendencí

Dle A. Maslowa: zralost spatřuje v seberealizaci

Základním znakem zralosti je zřejmě překonání rozporů dětství a dospívání, různí lidé dosahují zralosti v různém věku a různým tempem

Úkolem je najít konkrétní cíle a nastartovat životní dráhu v samostatném životě

Mladá dospělost – charakteristika období

Mezi 25 – 30 rokem se většina lidí ujímá odpovědnosti za vlastní život, věnuje se kariéře a výchově dětí

Bývá popisováno jako fáze konsolidace – zvolené cíle jsou trvale sledovány, k větším změnám nedochází

U většiny lidí nový nástup realismu a extroverze po předchozí adolescentní introverzi

Mladí lidé navazují nové vztahy, mají největší počet přátel

Identita ukotvena: sebehodnocení je proto stabilnější a vesměs pozitivní

Mladá dospělost – charakteristika období

Havighurstovy vývojové úkoly:

Zvolit si partnera pro život, manželství, založit rodinu

Učit se přizpůsobovat partnerovi

Vychovávat děti a vyjít vstříc jejich potřebám

Snažit se o vývoj profesní odbornosti

Vývojové úkoly dle Eriksona:

- Intimita vs. Izolace = mladý člověk je ochoten vzdát se vlastní totožnosti a nechat ji splynout s totožností druhého v pravé intimitě, v případě selhání hrozí izolace

Mladá dospělost – charakteristika období

Volba povolání (Jaide):

A – podle přání autorit či situace, bez ohledu na vlastní přání a schopnosti

B – asi 50% populace, široká orientace, povolání voleno pod tlakem okolí

C – podle osobního plánu, lidé iniciativní, cílevědomí, mající silné seberealizační tendence

= vyhledávání trvalé práce, mladí lidé bývají v zaměstnání méně spokojení, práce je pro ně spíše materiálním zajištěním...

Důležité změny v psychice

Dosažení pocitu vlastní identity (stabilní)

Dosažení identity sexuální

Změny v morálních hodnotách, lidé mohou přecházet do
postkonvenční úrovně morálky (Kohlberg)

Pozdní dospělost

Dle Langmeiera: asi od 40,45 – 60, 65 let

Označováno jako období nezákladnějších krizí (do začátku lokalizována krize středního věku – popsal již Jung)

Zároveň ale také jako „zlaté období“ – po odchodu dětí z domova mají na sebe partneři více času a méně starostí

Dle Vágnerové období relativně klidné

Pozdní dospělost

Vallant: kolem 40. roku zachyceno krizové období = přehodnocování zvolených cílů, postojů k sobě, dětem, rodičům, partnerovi

Obecně období bilancování, snaha opravit omyly a mnohdy i dohonit, co člověk zmeškal

Levinson: krize u mužů související s uvědoměním si konečnosti života

V některých studiích naopak zaznamenán vzrůst autonomie a sebejistoty (spíše u žen)

Dle Buhlerové: jsou hodnoceny výsledky dosavadního života

Pozdní dospělost: změny v psychice

Kognice:

známky poklesu spíše nenápadné (po 30. roce fluidní IQ klesá)

Myšlení je méně pružné, obtížněji se učí novým věcem, více konvence

Člověk je rozvážnější, snaha vyvarovat se unáhlených řešení

Sociální IQ se rozvíjí, může kompenzovat úbytek v pružnosti myšlení

Pozdní dospělost: změny v psychosociální oblasti

Sociální změny:

Odchod dětí z domova = „pocit prázdného hnízda“

Lidé v tomto věku poskytují oporu svým dětem, ale i rodičům (často již nemocným – velký zdroj stresu)

Na konci období odchod do důchodu = náhlá změna soc. zařazení
(člověk se stává sám závislým)

Změny v psychice, změny fyzické

Emoční změny:

Snaha obrátit se spíše k nitru (introverze), extroverze slábne

Sebehodnocení se může zvyšovat

Fyzické změny:

Obečně pokles fyzické výkonnosti a fyziologických funkcí

Zpomalení reakcí, zhoršuje se citlivost smyslů, hypertenze, chronické nemoci....

Známky stárnutí patrné i ve vzhledu, ztráta sex. aktivity či reprodukční schopnosti (klimakterium, andropauza)

Další důležité změny

V zaměstnání:

Lidé většinou s prací více spokojeni než v mladém dospělosti, objevuje se potřeba předávat své zkušenosti, navazovat pozitivní kontakty s kolegy, snaha pomáhat lidem, seberealizovat se

Část lidí zvažuje změnu zaměstnání

Může se objevit profesní vyhoření

Pracovní úspěch je zdrojem hrdosti a sebeúcty, prac. neúspěch působí nejen ekonomické potíže, ale i pokles sebehodnocení

Více zkušeností, svědomitost (= kompenzace poklesu fyz. sil)

Ageismus = věková diskriminace, znevýhodňování osob na základě jejich věku

Další důležité změny

Manželství:

Děti odcházejí z domu

Závislost partnerů roste, tzv. „druhé líbánky“

Vztah se často stává vyrovnanější, zmenšuje se rozdíl pohlavních rolí, užívání nabyté volnosti

Věk nemusí snižovat zájem o sex

Role prarodiče

Lidé v tomto věku vstupují také do nové role prarodičů:

Měla by být od role rodičů jasně vymezena

Význam:

Rozšíření společ. okruhu pro děti

Dítě v prarodičích poznává model starších lidí, učí se empatii, mohou doplňovat citové a intelekt. podněty dítěte

Mohou významně pomáhat vnoučatům a i nadále vlastním dětem - rodičům (příprava do školy, hlídání atp.)

Vývojové úkoly

Dle Havighursta:

Pomoc dospívajícím, aby se stali odpovědnými

Přizpůsobovat se stárnoucím rodičům

Rozvinout plný vztah k partnerovi

Udržení výkonnosti ve vlastní profesi

Dle Eriksona:

- Člověk má uplatnit pocit generativity a ubránit se pocitu stagnace
(generativita vs. stagnace)

Stáří

Dolní hranice bývá udávána kolem 65 let

Stárnutí = souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu (involute)

Zvýšená zranitelnost, náchylnost k nemocem (infekce, nádorová onemocnění, zpomaluje se hojení, změny v endokrinní a nervové soustavě)

Pokles výkonnosti a schopností

Stárnutí je přirozené, u každého druhu geneticky zakódované, vždy existuje max. hranice života...

Stárnutí

Existují různé teorie o příčinách stárnutí

Pacovský, Heřmanová – 3 teoretické okruhy:

Teorie o působení vnějších vlivů

Teorie o působení vnitřních vlivů

Teorie porušené integrace a organizace

= člověk je starý, pokud je pokládán za starého ostatními členy společnosti (individualita)

Změny v psychice

Kognitivní změny:

Zhoršování smyslového vnímání (sluch, zrak, hmat) = vede ke snížení komunikace, vyšší riziko úrazů

Zhoršování paměti pro nové události, minulé zážitky (autobiografická paměť) obvykle živé

Klesá IQ (fluidní), krystalická může nadále vzrůstat, tvořivost klesá už od střední dospělosti

Soc. IQ a morální úsudek zůstávají zachovány

Ve vysokém věku – celkový úpadek sil a schopností

Změny v psychice

Emoční změny:

Citové prožívání méně bezprostřední, intenzita emocí se snižuje

Klesá neuroticismus, člověk se stává stabilnější, introvertnější,
event. i lhostejnějším

Původní struktura osobnosti se však příliš nemění, negativní rysy
se mohou stávat nápadnějšími

Na počátku stárí silná potřeba seberealizace, potřeba být užitečný

Psychosociální změny

Období pozbývání sociálních rolí

Úspěšné stárnutí spočívá i v přijetí sociální neangažovatnosti, dodržování duševní hygieny, aktivity (viz. Švancara 5 P – perspektivita, prozíravost, pružnost, porozumění, potěšení)

Mnozí lidé zůstávají až do vysokého věku aktivní, dále se spol. angažují

Aktuálně spíše kult mládeže – staří lidé jsou poškozováni, předsudky

Vzhledem k obecnému stárnutí populace se nyní klade důraz na podporu kvality života ve stáří

Strategie vyrovnávání se stářím

Reichardová:

Konstruktivní s. = člověk stále aktivní, má dále radost ze života, akceptuje vidinu smrti, bez strachu a zoufalství

S. závislosti = sklon k pasivitě, závislosti na okolí

S. hostility = sklon dávat okolí vinu za své nezdary, agresivita, podezíravost

S. obranná = přehnaná aktivita, nadměrná em. kontrola, lpění na konvencích, zvycích

S. sebenenávisti = agrese vůči sobě, svůj život vidí jako velké selhání (často plyne z nespokojeného manželství, ambivalentních vztahů k vlastním rodičům atp.), smrt berou jako vysvobození

Další důležité změny

Význam rodiny stoupá, člověk je ohrožen sociální izolací a citovou deprivací (důležitá je proto i role prarodiče)

Člověk se stává závislým na pomoci svých dětí

Závažnou situací bývá ztráta životního partnera

Vývojové úkoly

Dle Havighursta:

Přizpůsobení se poklesu sil a zdraví

Vyrovnání se s důchodem

Vyrovnání se s úmrtím partnera

Přičlenění k vlastní věkové skupině

Přijetí nové sociální role, životosprávy

Dle Eriksona:

Člověk má dosáhnout opravdové osobní integrity, nedostatek integrace se projevuje strachem ze smrti (integrace „Já“ vs. Zoufalství)

Umírání, smrt

Období umírání zůstává v naší společnosti nadále tabuizováno (vyhýbáme se hovorům o smrti)

Většina starých lidí si je vědoma svého stavu a se smrtí jsou smířeni

Nárůst poznatků, dříve více bráno jako přirozená součást života...

Fáze smrti:

Popření

Frustrace, agrese

Smlouvání

Deprese

Přijetí (smíření)

často se některé vracejí, střídají se a některá fáze může i chybět. Délka fází je různá, někdy se během jediného dne mohou vystřídat

Smrt

konečný a nevratný stav

= nejsou výbavné reflexy (pupilární, řasinkový, rohovkový, okulokardiální...), bulby jsou ve střední rovině, není zachytitelná bioelektrická aktivita mozku (izoelektrický EEG záznam), chybí reakce na bolestivé podněty v obličeji (ta zůstává zachována, i když ostatní části těla už na bolest nereagují), na dráždění tracheostomickou kanylou (to je hodně základní reflex), může ovšem být přítomen šlachový reflex. Uvádí se, že „dobrou smrt“ bez trápení má cca 10-12% lidí, ostatní nějakým způsobem trpí

Smrt

Elizabeth Kübler-Rossová = průkopnice hnutí za humanizaci smrti

lékaři pečující o pacienta s terminální chorobou nejsou schopni překonat svůj vlastní strach ze smrti a vyhýbají se otevřenému rozhovoru s pacientem.

S pocitem, že by mu sebrali veškerou naději sdělením nepříjemné diagnózy, že by tuto zprávu pacient neunesl a že by jeho reakce uškodila všem přítomným, raději utíkají k uhýbajícím větám

Pacienti se nebojí smrti, ale spíše umírání a utrpení

Smrt

Děti cca do 5-6 let nemají strach ze smrti, hlavní je u nich úzkost z odloučení, u starších dětí (**10-12 let**) je dominující strach z bolesti, vědomí, že dítě umírá, je těžké pro personál (a pochopitelně i rodinu). Důležité je maximum kontaktu, úsměv, doteky, bezvýhradné přijetí.

Dospělí zejména středního věku výrazně smlouvají, a zároveň jsou ale u nich nejčastější sebevražedné úvahy a žádosti o euthanasii, bývají hodně úzkostní.

Senioři často mívají pocit promarněného života, vzpomínají si jen na to zlé, na prohry a nezdary. Důležité je zúčastněné naslouchání a také fyzický kontakt, který brání pocitu, že se jich lidé štítí.

Nesmíme zapomínat na **rodinu umírajícího**, prochází stejnými fázemi. Problém může nastat tehdy, když rodina s nemocným nedrží krok, tedy nachází se v jiné etapě, například rodina setrvává ve fázi popírání, zatímco nemocný je již dále.

Psychopatologie – vývoj

Duševní poruchy vždy obtížně uchopitelné; vysvětlení různého druhu

„zvláštní „dar“ „posedlost zlými duchy

první „medicínská“ vysvětlení: Hippokrates

středověk: démonizace; lodi bláznů, exorcismus, de facto restrikce

Renesance, humanismus – 1.psychiatrická revoluce

Johann Weyer (1515 – 1588) – průkopník deskriptivní psychiatrie

18. století – 2. psychiatrická revoluce: **Philipp Pinel** (1745 – 1826) – „osvobodil duševně nemocné z okovů“

19. století – věk nozologického pojetí duševních chorob, deskriptivního dělení, taxonomií; počátky etiologického uvažování (podle příčiny)

Psychopatologie – vývoj

Počátek 20. stol. – medicínský, „biologický“ či organický model

Psychoanalýza (**Sigmund Freud**, 1856 – 1939) a navazující psychodynamické školy:
psychosociální model, relativizuje se význam deskriptivní klasifikace; rozvoj
psychoterapie (různé školy...)

Polovina 20. stol.: rozvoj psychofarmak (neuroleptika, antidepresiva...)

Rozvoj „antipsychiatrického hnutí“

Duševní poruchy součástí medicínských klasifikačních systémů

Klasifikační systémy nejsou jedinými hledisky, jak pohlížet na duševní poruchy a jak je
klasifikovat, existují různé alternativy

Klasifikační systémy – DSM, MKN

Manuály řazený „sestupně“ podle závažnosti

DSM hodnotí různé aspekty poruch – 3 osy:

- hlavní duševní porucha, porucha osobnosti, event. somatické choroby
- postižení v oblasti péče o sebe, výkonnost, sociální fungování...
- vlivy působící na pacienta ze zevního prostředí, faktory ovlivňující formu prezentace a průběh duševních potíží

Klasifikační systémy – MKN

F00 – F09 Organické duševní poruchy

F10 – F19 Duševní poruchy a poruchy chování vyvolané účinkem psychoaktivních látek

F20 – F29 Schizofrenie, schizofrenní poruchy a poruchy s bludy

F30 – F39 Poruchy nálady (afektivní poruchy)

F40 – F49 Neurotické poruchy, poruchy vyvolané stresem a somatoformní poruchy

F50 – F59 Behaviorální syndromy spojené s fyziologickými poruchami a somatickými faktory

F60 – F69 Poruchy osobnosti a chování u dospělých

F70 – F79 Mentální retardace

F80 – F89 Poruchy psychického vývoje

F90 – F98 Poruchy chování a emocí s počátkem obvykle v dětství a v adolescenci

F 99 – nespecifikovaná duševní porucha

Další přístupy:

Choré self: cyklothymní a schizofrenní způsob zacházení se svými obtížemi

Choré vztahy: neurotičtí, psychosomatictí, závislí, suicidální ebo osobnostně narušení lidé

Choré tělo: nemocní s organickým postižením mozku, tělesně nemocní bez primární příčiny v CNS, mentálně postižení

Chorý věkem: staří či mladí, jejichž potýkání se s obtížemi vyplývajícími z daného životního období vede k jednomu ze tří výše zmíněných onemocnění

Další přístupy: běžně sdílené kategorie

Neurózy

Poruchy osobnosti

Psychózy

Psychózy

- Okruh schizofrenií + schizotypní porucha
- Schizoafektivní psychózy
- Afektivní psychózy (depresivní syndrom, manický syndrom, bipolární porucha – „maniodepresivní psychóza“)

Schizofrenie

- Pozitivní a negativní příznaky, příp. primární a sekundární
- Primární symptomy – charakteristické pro proces onemocnění, méně nápadné (tzv. „**4 A**“):
 - Poruchy asociací (rozvolnění, fragmentace, „všezahrnující myšlení“, změna postoje k náhodě...)
 - Poruchy afektivity (nepřiměřené emoce, příp. oploštění, ztupělost)
 - Autismus (sociální izolace, zaměření na vlastní vnitřní svět, narušené komunikační schopnosti, egocentricita – přeceňování vlastních prožitků)
 - Ambivalence (koexistence protichůdných pocitů, výkyvy, nekonzist. jednání)
- Sekundární symptomy – halucinace, bludy,...

Schizofrenie – časté příznaky

Slyšení vlastních myšlenek, pocity vkládání nebo odnímání myšlenek

Bludy kontrolovanosti, ovlivňování, prožitky pasivity...

Halucinatorní hlasy

Jiné bludy – politická nebo náboženská identita, nadpřirozené schopnosti...

Halucinace různých forem ve spojení s bludy nebo mimo ně

Zárazy myšlení, překotné myšlení, projevy v řeči – neologismy, *slovní salát*...

Katatonní příznaky – hyperexcitace, nástavy, „vosková ohebnost“, stereotypní pohyby, automatismy,

negativní“ příznaky – ochuzení řeči, nepřiměřenost emočních reakcí

Výrazné změny v osobním chování (ztráta zájmů, bezcílnost, nečinnost, sociální izolace...)

Schizofrenie – formy

- Paranoidní schizofrenie

Jde o nejčastěji se vyskytující typ. Obvykle se objevuje spíše ve vyšším věku a charakteristické jsou hlavně pozitivní příznaky – bludy a halucinace. Paranoidní se tato schizofrenie nazývá podle často přítomných paranoidních bludů. Dotyčný se může cítit ohrožen jinými lidmi, silně žárlí nebo cítí se pronásledován atp. Prognóza je relativně dobrá.

- Hebefrenní schizofrenie

Začíná u mladých lidí (cca do 20 let). Mezi její projevy patří zanedbávání povinností, časté používání vulgarismů, plané filozofování, hloupé vtipkování, zvláštní myšlení a celkově podivínství. Člověk se často chová jako pubescent a stylem „všechno vím, všechno znám“. Léčení bývá komplikovanější.

Schizofrenie – formy

- Simplexní schizofrenie

Může se projevit už kolem 15. roku věku a je tvořena spíše negativními symptomy: citovou otupělostí, abulií a anhedonií; myšlení je narušené. Tato forma má v mnoha případech tendenci přetrvávat.

- Katatonní schizofrenie

Poměrně vzácná, tvoří asi **setinu všech případů** schizofrenie. Typické je narušení v oblasti motoriky (pohybů). Má dvě podoby – stuporózní a produktivní. Při stuporózní formě se člověk částečně nebo úplně přestane hýbat. Příčinou nehybnosti jsou halucinované hlasy, které jim zakazují hýbat se. Produktivní forma se vyznačuje výraznou, dezorganizovanou fyzickou aktivitou nebo opakováním určitých pohybů (pohupování atp.), případně slov či vět.

Schizofrenie – formy

- Nediferencovaná schizofrenie

Je směsí příznaků, přičemž nelze přiřadit žádnému výše zmíněnému typu (např. kombinace hebefrenní a katatonní formy).

- Reziduální schizofrenie

Takto se označuje chronická, na léčbu příliš nereagující forma schizofrenie (např. kombinace hebefrenní a katatonní formy).

Schizofrenie – příčiny, výskyt, prognóza a léčba

- **Příčiny** nejasné, spekuluje se o biologických i sociálních („dvojná vazba“), o vlivu dědičnosti i extrémních situací, o prodromálních příznacích (přecitlivělost a slabost ega – neschopnost snášet úzkost, neschopnost ovládat vlastní impulzivitu, snížená schopnost prožívat radost, nápadnější introvertní zaměření...) avšak bez jednoznačného závěru
- **Vznik a výskyt** je plíživý nebo náhlý, typicky mezi 16. a 25. rokem; může existovat spouštěč, může být přítomna prodromální či krystalizační fáze; asi 25 % prvních hospitalizací, asi 1 – 2 % lidí „rozervanost“ taková, že kontaktují psychiatrii, asi 0,3 % se se schizofrenií léčí

Schizofrenie – příčiny, výskyt, prognóza a léčba

- **Průběh, prognóza:** záleží na okolnostech, formě onemocnění, věku – lepší u produktivních forem (sekundární příznaky), při propuknutí ve vyšším věku, při nižším počtu atak; asi 20% jen jedna ataka, až 60 % chronicita
- **Léčba:** poprvé vždy hospitalizace, medikamentózní léčba (zkoušelo se všelicos biologického – ECT, inzulinové šoky...), v současnosti větší důraz na doléčování i na psychoterapii a sociální rehabilitaci

Afektivní poruchy

- „náročné“ i tím, že oproti schizofreniím jsou (zvláště zpočátku) obtížně rozpoznatelné jako onemocnění a lze je snadno podcenit, nemocný může být dlouho vystaven neúčinnému působení okolí atd.
- základním projevem je patická nálada - chorobná nálada, která neodpovídá životní situaci nemocného, bývá neodklonitelná, nadměrně intenzivní, může souviset i s narušením dalších funkcí
- časté i kognitivní poruchy (bludy, občas halucinace – psychotické příznaky) a somatické příznaky (poruchy spánku, bolesti, ztráta chuti k jídlu...)
- fázická povaha – časté střídání depresivních a manických epizod (bipolární porucha) nebo fázický či periodický výskyt jen jednoho typu (unipolární porucha)

Depresivní syndrom

Psychické, somatické i vegetativní příznaky

Hlavní je patická depresivní nálada – bez dostatečných pochopitelných důvodů, silně ovlivňuje veškerou psychiku

Smutek, stísněnost, plačtivost, úzkost, někdy až apatie; ztráta schopnosti radovat se, sebedůvěry a sebevědomí, pesimismus, nerozhodnost, sebeobviňování (autoakuzace), bez naděje do budoucna, minulost se devaluje nebo idealizuje

Někdy depersonalizační pocity – že nese utrpení lhostejně, že se ostatní změnili...

Devlavace sociálních vztahů

Vzhled: odpovídá náladě – ochablé držení těla, snížená aktivita, často zanedbaný zevněšek; řeč pomalá, tichá, někdy mutismus

Mohou se objevit poruchy myšlení – zpomalení, soustředění na své utrpení, může budit dojem demence;

Bludy – často autoakuzační (sebeobviňující), Poruchy chování

Depresivní syndrom

- **Somatické a vegetativní příznaky:**
- Ztráta chuti k jídlu, úbytek na váze
- Poruchy spánku
- Úbytek sexuální apetence
- Zažívací potíže
- **Nejdůležitější symptomy:**
- Hluboce smutná nálada se sebevražednými myšlenkami
- Ranní pesimum obtíží, večer spíše úleva
- Poruchy spánku (zvláště probouzení mezi 2. a 3. hodinou)

Manický syndrom

- Nadměrná, neodůvodněná rozjařenost, dobrá euforická, předrážděná nálada
- Zrychlená duševní činnost, neunavitelnost, nezdolnost
- Zvýšené sebevědomí, ztráta zábran, snadná produkce myšlenek – až překotné myšlení či myšlenkový trysk, rychlá řeč
- Málo spí nebo nespí vůbec
- Do všeho zasahuje, „reformuje“, zlepšuje
- Utrácení, nakupování, nereálné plánování; častý zdroj konfliktů
- Excesy v pití, erotice, vyšší predispozice k trestné činnosti...
- Někdy bludy – prchavé, proměnlivé, zpravidla megalomaničké a perzekuční
- Někdy agresivita – křik, znečišťování, rozbíjení předmětů, napadání lidí

Afektivní poruchy – výskyt, průběh, léčba

- Vznik: může být dispozice k periodickým změnám funkce CNS; dědičnost je ale různorodá – někdy může pro vznik stačit tato dispozice, někdy plus osobní historie (dětství, formativní soc. vlivy a přesvědčení, živ. události)
- k těm často patří ztráty (separační reakce) a problémy se zvládáním role dospělého (vč. profesní, partnerské) – deprese jako reakce na ztrátu, mánie jako hektická náhražka sebeprosazení (psychosociální teorie)
- souvislost bývá nalézána i s ročním obdobím a fyzickým stavem (choroby, intoxikace, endokrinní funkce, exhausce...), farmakologické vlivy

Afektivní poruchy – výskyt, průběh, léčba

- **začátek onemocnění**

deprese: je typický pro dospělost (mezi 20. – 40. rokem, jiného typu bývá ve stáří), výskyt u 1-3% populace, deprese častěji postihuje ženy, používá se kombinace biologické léčby a psychoterapie;

mánie: začátek v mladší až střední dospělosti, častý návrat manických fází; při ojedinělém výskytu fáze prognóza dobrá, riziko chronifikace asi 10 – 20 %

- **adekvátní přístup:** v depresi zřídka pomůže domlouvání („vzchop se“), třeba se zaměřit na vztah - zvládnutí devalvace, podpora; deprese a režim: vhodné – zvláště po odeznění první fáze – strukturovat nemocnému čas, zajistit přiměřený pohyb; vysvětlení účinku farmak, zájem

Afektivní poruchy – výskyt, průběh, léčba

- **terapie**

interní i ambulantní; u deprese zpoč. „chránit před světem“, později mírný pohyb; rozhodně spoluúčast, nezatěžovat; antidepressiva (thymoleptický, anxiolytický, psychostimulační účinek); mánie: neuroleptika, lithiové soli; v současnosti posuny v péči: skupiny rodinných příslušníků, socioterapie, zařízení „na půl cesty“ – větší důraz na doléčování, nejen na léčbu v době nejhorších příznaků

Neurózy

- potíže tělesného nebo duševního rázu, pro které nelze nalézt organický podklad (poškození tělesných orgánů nebo mozku) a které nejsou zapříčiněny ani závažnější psychickou poruchou (psychózou – u neurózy nebývá porušena soudnost, projevy nejsou hrubě nepřiléhavé či nesrozumitelné pro okolí)
- Je třeba rozlišovat neurózu (či neurotický vývoj) a neurotické reakce
- Může se vyskytnout ojedinělý příznak, nebo soubor příznaků – neurotický syndrom (typická konstelace)
- člověk si své problémy neurotického rázu může i uvědomovat, avšak současné mít tendenci řešit je opět neurotickým způsobem

Neurózy

Tělesné potíže: bolesti hlavy, závratě, tlak či píchání u srdce, bušení srdce, tlak či bolest žaludku, nevolnost, nechutenství či sklon k přejídání, zvracení, průjmy či jiné poruchy trávení, třes rukou či celého těla, křeče a záškuby, poruchy chůze nebo pohyblivosti končetin, ztráta hlasu, nadměrné pocení, pocity mravenčení, brnění či svědění, některé poruchy zraku či sluchu, nejrůznější bolesti...

Psychické potíže: stavy napětí a úzkosti, pocity vyčerpanosti a únavy, deprese, úzkosti přetrvávající či záchvatovité, vtíravé a nutkavé myšlenky (kontrola běžných úkonů, kontrární myšlenky...), fobie, pocity vnitřního chvění, únavy a slabosti vůle, podléhání afektům, nesoustředěnost, poruchy paměti, pocity méněcennosti, nadměrná tázavost a hloubavost, neschopnost se rozhodnout, nejistota ve vztazích k lidem či malá samostatnost, obavy z nemoci (včetně obav z vlastního „zbláznění“, z duševní nemoci); celkově převažuje negativní ladění

Neurózy

- za vznikem neuróz často stojí závažné konflikty vnitřní nebo vnější, problémy v důležitých oblastech života (partnerské vztahy a rodina, práce, mezilidské vztahy obecně...), zvláště déletrvající působení konfliktové či frustrující situace
- pocit neřešitelnosti situace
- mohou se podílet i zvyky, postoje a osobnostní vlastnosti jedince – např. málo zkušeností se zvládáním zátěžových situací, malá frustrační tolerance
- neuróza může mít úzkou souvislost i se zážitky z dětství, z primární rodiny (případná traumata, naučené způsoby neurotického reagování či naučené neurotické způsoby uvažování – „životní scénáře“)
- může pramenit i z prožitého traumatu „staršího data“
- terén pro vznik neurózy může vytvořit i celkové oslabení organismu ...), hlavní příčinou však bývají zážitky duševního rázu

Neurózy

- za vznikem neuróz často stojí závažné konflikty vnitřní nebo vnější, problémy v důležitých oblastech života (partnerské vztahy a rodina, práce, mezilidské vztahy obecně...), zvláště déletrvající působení konfliktové či frustrující situace
- pocit neřešitelnosti situace
- mohou se podílet i zvyky, postoje a osobnostní vlastnosti jedince – např. málo zkušeností se zvládáním zátěžových situací, malá frustrační tolerance
- neuróza může mít úzkou souvislost i se zážitky z dětství, z primární rodiny (případná traumata, naučené způsoby neurotického reagování či naučené neurotické způsoby uvažování – „životní scénáře“)
- může pramenit i z prožitého traumatu „staršího data“
- terén pro vznik neurózy může vytvořit i celkové oslabení organismu ...), hlavní příčinou však bývají zážitky duševního rázu

Neurotické syndromy I

- **neurastenie** – tzv. „dráždivá slabost“ – pocity napětí, neklidu, předráždění, výbušnost, unavitelnost, nesoustředěnost, roztržitost, zapomnětlivost; špatná nálada, pocit smolařství, méněcennosti; často poruchy spánku (neschopnost usnout nebo opakované probouzení se), ve dne vyčerpanost; často bolesti hlavy, pocity brnění nebo mravenčení v končetinách, zvýšená potivost
- **úzkostná neuróza** – opakující se pocity úzkosti popř. záchvaty úzkosti; často spojeno s bušením srdce, slabostí v nohou, pocity chladu nebo tepla, nechutí k jídlu; strach z toho, že člověk umírá; záchvaty osamělosti, vyhledávání opory
- **fobická neuróza** – spojená s nepřiměřeným strachem z určité konkrétní situace, osoby nebo předmětu fobie může dosti omezovat, týká-li se něčeho běžného (sociální fobie, agorafobie, klaustrofobie); fobie často vznikají na základě nepříjemného zážitku v příslušné situaci, mohou však i signalizovat či symbolizovat odlišný vnitřní konflikt

Neurotické syndromy II

- **nutkavá neuróza** – vtíravé myšlenky a pochybnosti, kt. často nutí i k jednání (stále si mýt ruce, kontrolovat, zda člověk zamkl...), mohou mít i kontrární povahu (vykřikovat vulgaritu ve společnosti, smát se na pohřbu, ublížit sobě nebo dítěti...), člověk jim však vyhoví jen tehdy, nejsou-li v rozporu s jeho morálním přesvědčením (nemají charakter bludu)
- **depresivní neuróza** – převládá smutná nálada, skleslost, neschopnost zažívat radost, potěšení, rozveselit se; koncentrace na špatné události a aspekty života, sebepodceňování, sebeobviňování, plačtivost; nevykonnost, zpomalené tempo, nedostatek motivovanosti; mohou být i myšlenky na sebevraždu (je třeba odlišit od endogenní deprese)

Neurotické syndromy III

- **hysterická neuróza** - příznaky proměnlivé, často tzv. konverzní – „napodobují“ tělesné choroby a poruchy (od bolestí, paréz...přes zvracení, nevolnosti, stavy dušnosti či „srdeční“ záchvaty po křeče, třas, záchvaty smíchu apod.); omdlávání na veřejnosti a projevy připomínající epi. záchvat se již téměř nevyskytují; jde o reakce účelové, avšak nevědomé, není to simulace, člověk je nemá pod kontrolou; sklony k podléhání afektům, k „výstupům“; nízká úroveň reflexe vlastních pocitů i chování („nepozná se“ ani ve vlastním popisu); třeba odlišit od hysterické osobnosti a od psychosomatických onemocnění (jiného typu)
- **hypochondrická neuróza** - přehnané obavy o vlastní zdraví, nadměrné sebezpozorování; soustředění se na potíže, je velmi sugestibilní pro prožívání příznaků, o kterých je mu známo, že existují a mohou být vážné

Neurózy – výskyt, léčba

- Někdy v životě až desítky procent lidí
- Přístup: zaměřený na příznaky / na problém / na rozvoj osobnosti
- Posilování schopností zvládat stres, práce se symptomy, práce s úzkostí (vč. relaxace, autogeního tréninku...), ventilování napětí
- Skupinová práce: aspekt vztahů, možnost korektivní zkušenosti
- Účinná i farmakoterapie (otázka volby, zda nezbytná či vůbec vhodná)

Poruchy způsobené stresem

- Akutní reakce na stres
- PTSD – zpožděná nebo protahovaná odezva na traumatizující událost; příznaky:
 - intruze – neodbytné, vtíravé tendence znovuprožívat událost a její konsekvence ve formě živých vzpomínek, obrazů, snů a popření a k vyhýbání se situacím, lidem, místům nebo činnostem, které událost připomínají
 - Úzkost, přehnané úlekové reakce
 - disociativní prožitky – „numbing“, později otupění, odcizení...
 - změny osobnosti, poruchy přizpůsobení

Poruchy osobnosti

průkazná trvalá vnitřní struktura osobnosti, která se navenek projevuje dlouhodobým, ustáleným, trvalým chováním, které se vymyká od normy přijatelného prožívání a chování v dané společnosti.

specifická kritéria:

modifikovaný či dysfunkční způsob poznávání a interpretace informací

přiměřenost nebo nepřiměřenost emočního vznětu či obecně odpovědi na emociogenní podněty

schopnost nebo neschopnost ovládat impulsy vedoucí k uspokojování potřeb

způsoby zvládání mezilidských vztahů

nepřizpůsobivé, maladaptivní, dysfunkční chování v sociálních situacích obecně

což všechno je problémem pro osobu samu i pro okolí

Poruchy osobnosti

Dříve oblast „psychopatií“

DSM III-R:

skupina podivných a výstředních (schizotypní, schizoidní, paranoidní)

skupina emocionálně a dramaticky jednajících (histrionská, narcistická, hraniční, antisociální)

skupina, kde dominuje strach a úzkost (odmítavá, závislá, obsedantně-kompulzivní, pasivně agresivní)

Hraniční (borderline) porucha

Impulsivita, nejasná identita; nestabilita, nespolehlivost, nevypočitatelnost

Časté pocity nespokojenosti, prázdnoty

častý výskyt období krizí – extrémně křehký typ; častější suicidální pokusy

Snížené vnímání kontinuity („žijí okamžikem“), slabá reprezentace vlastních emocí („žijí tělem“, excesy, promiskuita, ale i somatizace...)

Nestálé, ale intenzivní vztahy; očekávání, že partner bude „ideální matka“

Časté selhávání, potíže s životní kariérou; současně mohou mít značný „drive“; originalita, schopnost zaujmout...

MKN 10 – emočně nestabilní osobnost - typ impulzivní, typ hraniční; nestálá osobnost

Narcistická porucha osobnosti

porucha sebehodnocení (přecenění či kolísání; pocit privilegovanosti, výjimečnosti – „princeznovský syndrom“)

potřeba obdivu (jinak deprese)

Zaujetí fantaziemi vlastního úspěchu, síly, krásy, brilantnosti...

vztahy k lidem: podceňující, bez empatie; často bezohlednost, arogance; závist nebo žárlivost

Časté odvrhování původních přívrženců

dynamické směry: sebepotvrzování, anihilační úzkost, „zrcadlení“ místo zpětné vazby, pseudosublimace, projekce (odpovědnosti)...

kromě depresí častá somatizace či hypochondrizace, někdy demonstrativní pokusy o sebevraždu

Schizoidní osobnost

- těžko snášejí blízkost – strach ze ztráty vlastního „já“, strach přizpůsobit se
- někdy až emoční útlum, chlad, odstup nebo oploštělost; ale i potřeba kontaktu
- nápadná introverze
- nezájem o vnější svět: o názory a hodnocení okolí, obava z intimity, obtíže v adaptaci na společenské normy a zvyky často sklony k originalitě, nepřizpůsobivost normám a společenským konvencím
- chybí jim cit pro odhad, jak na ně budou reagovat druzí
- zájem o introspekci, fantazii; jen málo činností přináší uspokojení, potěšení
- poměrně málo se vyskytuje jako „čistý“ typ

Úzkostná – vyhýbavá osobnost

- DSM IV uvádí jako příbuznou kategorii vyhýbavou poruchu osobnosti (MKN 10 – anxiózní, úzkostná porucha)
- trvalé a pronikavé pocity napětí a obav
- přesvědčení o vlastní sociální nešikovnosti, nedostatku osobní přitažlivosti nebo inferioritě vzhledem k jiným
- nadměrné zabývání se tím, že člověk bude kritizován nebo odmítnut
- nechuť stýkat se s lidmi, pokud není jisté, že bude oblíben
- omezení životního stylu, zúžením životního prostoru kvůli potřebě jistoty
- vyhýbání se sociálním nebo pracovním činnostem, které zahrnují významný mezilidský kontakt (strach před kritikou, nesouhlasem nebo odmítnutím)
- v kontaktu výrazná nejistota, neurotický stud; příčiny různé,

Depresivní osobnost

- vyhýbají se všemu, co by mohlo vyvolat odmítnutí (často jednají tak opatrně, jakoby nejmenší opominutí mělo způsobit katastrofu)
- „strach ze ztráty objektu“ nastupuje už při představě, že by mohli někoho ztratit, rozzlobit; sami „nesmějí“ projevovat hněv, jsou hypersebekritičtí
- značně identifikovaní - hledání předmětu k obdivování, sklon k ochranitelství, hyperprotektivitě...
- Někdy ale totéž očekávají od druhých; ostatní se však mohou symbiotickému „pohlcení“ bránit, což zpravidla dále posiluje chování depresanta; agrese v něm narůstá, kumuluje se či projevuje nepřímo
- sklony k pocitům viny, pasivní agresí, fobiím – častá je agorafobie, sociální fobie (vyhýbání se situacím, „ze kterých se nedá utéct“)
- příbuzné pojmy: pasivně agresivní porucha, závislá porucha

Obsedantní osobnost

- triáda typických rysů: pořádkumilovnost, šetrnost, tvrdohlavost; celkově též malá flexibilita, sklon k pedantství
- sklon mít všechno dopředu naplánováno
- rigidita: nové situace znamenají potenciální nebezpečí
- přehnané zabývání se produktivitou na úkor spokojenosti a mezilidských vztahů
- těžkosti působí využít fantazii nebo nechat věci otevřené
- uvažování v protikladech i tam, kde to není vhodné
- občas se vyskytují nečekané projevy právě opačného chování
- sklon kontrolovat ostatní
- často odvolávání se na obecně platné ideály, ideologie
- ve vztazích může být základní obtíží už uznání rovnoprávnosti partnera

Hysterická osobnost

- charakterizována výrazovostí až teatralitou vystupování,
- labilitou, aktivitou (často bezplánovitou), potřebou uplatnit se
- velmi často mluví a činí dříve, než uvažují
- nezřídka pocitem omezování (permanentní „boj za svobodu“)
- vysokou obrazotvorností až fantazírováním, vnímavostí, sugestibilitou
- spor touhy po stálosti, neměnnosti na jedné straně (stabilita rodiče) a strachu z definitivna na straně druhé
- často tendence k přehánění na jedné straně a k bagatelizaci na další
- konverzní psychosomatické poruchy jako využívání „sekundárních zisků“ z nemoci, popř. pasivní agrese či manipulace

Antisociální porucha osobnosti

- lhostejnost k pravidlům, závazkům, citový nezájem o okolí, chladnost
- chování prakticky neovlivnitelné zkušeností, trestem nebo odměnou
- nerespektují ostatní; malá tolerance k zátěži; agresivní explozivní tendence
- vytvářet vztahy umějí, schopnost vztahy udržet je nízká (tendence k manipulaci partnerem, agresivnímu chování)
- neschopnost zakoušet vinu, a priori předpoklad o vlastní nevině

specifická kritéria podle DSM IV:

- neschopnost přizpůsobit se sociálním normám a zákonům
- zvýšená citlivost, aktivita, manifestující se agresivitou
- ztráta pocitu odpovědnosti za své činy
- neschopnost udržet závazek, neschopnost plánovat
- ve vztazích dominuje manipulace, lež, lstivost...

Paranoidní osobnost

- nadměrná citlivost k negativnímu hodnocení (i předpokládanému)
- neschopnost odpustit
- nadměrný důraz na osobní práva a jejich vymáhání
- sklon ke zdůrazňování vlastní osoby
- podezíravost, vztahovačnost, sklon k dezinterpretaci chování a postojů druhých (i pozitivních a neutrálních)
- Sklon k patologické žárlivosti
- Vztahovačnost nedosahuje úrovně bludného přesvědčení, za určitých okolností lze korigovat

Psychologie sportu

- předmětem PS je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem a psychikou člověka
- aplikovaná disciplína psychologie
- zkoumá psychologické základy, procesy a vlivy sportu
- k jejímu zkoumání patří veškerá pohybová aktivita v širokém smyslu slova
- součást věd o tělesné kultuře – kinantropologie
- přímé působení sportovní činnosti (sportovec) X nepřímé působení (zprostředkované, např. fanoušek, divák, média apod)
- APS – Asociace psychologů sportu
- FEPSAC – Evropská asociace psychologů sportu (24 čl. zemí) – kongresy, časopis

Historie psychologie sportu

- 1879 – Vilhelm Wundt

1. psychodiagnostická laboratoř

- 1896 – obnovení tradice novověkých OH

(Baron Pierre de Coubertin)

- 1898 – Norman Triplett

1. pokus v Soc. Psychologii a v PS („sociální facilitace“)

- 1925 – Coleman Griffith

1. sportovní výzkumná laboratoř

- 1986 – USA

PS jako samostatný obor psychologie

(Americká psychologická společnost)

Vývoj psychologie sportu

- Základy ve filosofii a pedagogice
- Východní systém a psychologie sportu (Indie, Čína)
- 1928 – vědecký kongres Amsterdam
- 1952 – Helsinky oficiální vznik psychologie sportu
- Po druhé světové válce dva směry:

východní

západní

- *Východní směr* – výkon je aktem morálky a vůle (socialistický pohled). Výkon musí být podáván za všech podmínek
- *Západní směr* – centrem pozornosti je aktuální stav sportovce a jeho schopnost podávat výkon

Vznik psychologie sportu

- 1952 Helsinky
- Stavy přetrénovanosti, psychické únavy, sníženého zájmu o trénink
- Snižování výkonnosti a odolnosti organismu
- 1973 – PS je v ČR vyučována jako samostatná vědní disciplína (M. Vaněk)
- 2008 – OH Peking – téma mládež a sport
- 2012 – OH Londýn – téma doping ve sportu a mládež

Práce sportovního psychologa

- Konzultace se sportovci
- Psychodiagnostika
- Výzkum a vývoj
- Péče o kvalitu života sportovce – bio-psycho-socio-spirituální jednota

Příklady situací, kdy se uplatní sportovní psycholog

- Po soutěži odcházíme znechucení z toho, že jsme právě prohráli zápas/závod, který jsme měli papírově vyhrát...
- Někdo znervózní a udělá chybu v kritickém okamžiku soutěže...
- Někdo se cítí v depresi, protože se dostatečně rychle nezotavuje ze zranění nebo z nemoci, nebo je pořád nemocný...
- Sportovec ztrácí motivaci trénovat...
- Přistihneme sportovce, že se mu během důležitého zápasu/závodu myšlenky toulají úplně někde jinde...
- Vidíme, že je sportovec na sebe naštvaný a frustrovaný vlastním výkonem a sám sebe shazuje, jak je nemožný a neschopný...

Dělení psychologie sportu

- sportovní personologie
- psychologie koučování
- psychologie zdraví
- psychometrie (psychodiagnostika)
- psychomotorika
- duševní hygiena
- pozitivní psychologie
- kinezioterapie

Témata psychologie sportu

- osobnost sportovce
- osobnost trenéra
- výkonová motivace
- komunikace
- myšlení ve sportu
- koučování
- emoce ve sportu
- týmový sport
- koncentrace ve sportu
- předstartovní příprava
- psychika v soutěži

Psychologická typologie sportů

- podle psychologických nároků na jedince

SENZOMOTORICKÉ

vysoké nároky na koordinaci pohybů

podskupiny: „oko – ruka“

esteticko-koordinační sporty

FUNKČNĚ-MOBILIZAČNÍ

vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí člověka

podskupiny: krátkodobá mobilizace

dlouhodobá mobilizace

Psychologická typologie sportů

ANTICIPAČNÍ

psychologickým základem je předvídání následných dějů

nároky na tvořivé myšlení

kolektivní x individuální sporty

TECHNICKÉ/RIZIKOVÉ

„benzínové“ sporty

jachting, parašutismus,

Metody psychologie sportu

Metody zjišťování

Metody působení

METODY ZJIŠŤOVÁNÍ

dělíme je podle oblasti, na kterou je zjišťování zaměřeno

a) metody zjišťování životního průběhu jedince

důležité pro rozhodování o osobnosti jedince

mají zpravidla menší míru objektivity

využívají nestandardizované techniky

př. **anamnéza**

(samotná osoba, její okolí, tréninkový deník,..)

Metody psychologie sportu

př. **pozorování**

zúčastněné pozorování je jednou z nejrozšíř. metod v PS
objektivita stoupá při zpracování hodnotících znaků (kritérií)
využívají se posuzovací škály

b) dotazníkové metody

atraktivní, časově nenáročné

můžeme získat velké množství hodnotitelných údajů

předpokladem je ochota (a pravdivost) respondenta

př. **ankety**

zjišťujeme především názor/mínění respondenta
například názory diváků

Metody psychologie sportu

př. **psychologické dotazníky**

zpravidla zjišťují vlastnosti osobnosti

náročná předchozí příprava

validita/reliabilita

c) **psychologické testy**

hodnotí výkon pokusné osoby

jsou více objektivní oproti předchozím metodám

hojně využívané v PS (testy inteligence, pozornosti, reaktivity)

dříve povaha „papír + tužka“, nyní modernější přístupy (PC)

př. **projektivní testy**

hodnocení fantazijního výkonu

Metody psychologie sportu

d) skupinové zjišťovací techniky

principiálně se liší od předchozích

zaměřují se na skupinovou dimenzi

předmětem zájmu není individuum

př. **sociometrické techniky** (viz sociální psychologie)

Metody psychologie sportu

METODY PŮSOBENÍ

verbální

znamenají využití psychologických poznatků k dosažení psychologicky definovaných cílů u sportovce nebo kolektivu

vysoká poptávka

př. **pohovor**

techniky: moment racionalizace, argumentace, opakování, sugesce

př. **zúčastněné vyslechnutí**

Metody psychologie sportu

METODY PŮSOBENÍ

výcvikové metody

př. **mentální trénink**

využívají principu ideomotoriky

sportovec nacvičuje konkrétní postup

cílem redukce napětí, stresu, zefektivnění regenerace

biologické regulativní prostředky s vedlejšími psych. účinky

cílem je odstranit napětí

cílem je vyladit stav

tělesný stav druhotně ovlivní i stav psychiky

v současnosti na komerční bázi

MOTIVACE VE SPORTU

TYPY MOTIVACE

vnitřní motivace

- radost a uspokojení z vykonávání aktivity
- charakteristická pro vrcholové sportovce
- vnější odměny mohou narušit vnitřní motivaci...
- spojována s:
 - menším subjektivně vnímaným tlakem
 - zábavou
 - identifikací s rolí sportovce
 - sníženou pravděpodobností ukončení kariéry

MOTIVACE VE SPORTU

TYPY MOTIVACE

vnější motivace

- dělám to kvůli vnějším podnětům...
- spojována s:
 - zvýšenou úzkostí
 - zvýšenou pravděpodobností ukončení kariéry

MOTIVACE VE SPORTU

O motivaci platí, že je jednou z nejdůležitějších složek sportovního výkonu.

Stýblo (1993), uvádí že bez náležité úrovně motivovaného chování a jednání lidí nelze vytyčovat cíle, ani vyžadovat jejich plnění.

Jaká je motivovanost sportovců, takové lze očekávat i sportovní výsledky.

Motivace je prostředkem, jak využít velkého potenciálu vlastních výkonných sil.

Základem fungování každé sportovního klubu v tvrdých ekonomických podmínkách je kvalitní motivační systém a kvalitní personální management.

Největším bohatstvím jsou silně motivovaní sportovci což podporuje jejich výkonnost, dovednosti a zkušenosti.

MOTIVACE VE SPORTU

Speciální případ vnitřní motivace: FLOW

Csikszentmihalyi (1975)

Stav absolutního pohlčení aktivitou (autopilot)

Schopnosti a dovednosti odpovídají nárokům úkolu

Podmínkou je sebedůvěra, relaxovanost, zábava, zaměření pozornosti na činnost

MOTIVACE VE SPORTU

FLOW – charakteristiky

- Absolutní splynutí s aktivitou
- Splynutí akce a vědomí akce
- Ztráta sebeuvědomění
- Pocit kontroly
- Nepřítomnost cíle nebo odměny
- Pohyb bez námahy

MOTIVACE VE SPORTU

vnější motivace (extrinsic motivation)



vnitřní motivace (intrinsic motivation)

MOTIVACE VE SPORTU

Ego-orientace (ego-orientation)

se projevuje touhou dokázat převahu nad ostatními.

Motivace úlohou (task-orientation)

se projevuje snahou zvládnout určitou úlohu, udělat „to správně“.

JAK ZVÝŠIT VNITŘNÍ MOTIVACI?

Pomozte zažít úspěch

Každý výkon má svou odměnu

Chvalte

Pestrý trénink, změny

Zapojte sportovce do rozhodování

Plánujte cíle

Vývoj motivační struktury a sportovní kariéra

Komplex všech motivací sportovce, ze všech oblastí, hlavních i vedlejších, které se proplétají, splývají, ale jsou i protichůdné, nazýváme motivační strukturou

Ta prochází zákonitými změnami v průběhu sportovní kariéry, zpravidla v souvislosti se změnami sportovní výkonnosti

počáteční stádium: nováčkovi ani tak nejde o konkrétní sport, jako o sociální prostředí sportu (známí, parta). Většinou se „koketuje“ s více sporty, častá je fluktuace mezi nimi na základě sociálních podnětů. Jde o počáteční orientaci a seznamování, sbírání zkušeností

druhé stádium: specializační - začíná hrát roli výběrové sebeuplatnění. Začíná dominovat vazba na sport, ve kterém je sportovec úspěšný, roste v něm aspirační úroveň a ostatní zájmové aktivity jsou postupně vytěsňovány.

Vývoj motivační struktury a sportovní kariéra

třetí stádium: poznamenáno motivy sebeuplatnění, soutěžení a sociální odezvy. Přistupují i sekundární motivace, sport se stává prostředkem k dosažení dalších cílů (peníze, majetek, výhody). Jde o stabilizaci motivační struktury sportovce, kdy sportovec sportu věnuje velké úsilí a překonává v zájmu sportu často nemalé obtíže (zdravotní, vztahové). V hodnotové orientaci sport dostává přednost přede vším a často je sportovec ochoten podstoupit i pochybná rizika ve prospěch vidiny sportovní úspěšnosti (doping).

čtvrté stádium: poznamenáno involucí výkonnosti. Přetrvává silný citový, rozumový i zvykový vztah ke sportu, ale sportovec už začíná chápat, že je za horizontem výkonnosti a motivační struktura se přeskupuje. V komerčně sportovec se snaží „vytěžit“ ze sportu co se ještě dá. Někteří sportovci obtížně snášejí fázi „odchodu ze slávy“, končí a zase se vracejí.

Volní procesy ve sportu

Volní procesy jsou považovány za projevy složité volní aktivity člověka. Souvisejí s jednou z nejdůležitějších i a nejzáhadnějších vlastností člověka - s vůlí.

Prakticky vystupují jako regulátor a energetizátor lidských činností, tedy i činnosti sportovní. Pojetí vůle jako psychického procesu není jednotné.

Jedním extrémem je **voluntaristické pojetí**, které vůli zdůrazňuje jako základní lidskou vlastnost, jakousi „duševní mohutnost“, na které závisí všechny výsledky, kterých člověk při činnosti dosahuje.

V psychologii sportu je toto pojetí spojeno s představou vůle jako trénovatelného "duševního orgánu" který má rozhodující význam pro sportovní vítězství

Psychologické pozadí této koncepce nejlépe vystihuje přísloví "když se chce, tak všechno jde"

Volní procesy ve sportu

vůle většinou redukována na svou budivou (excitační) složku, která se chápe jako "musíš !,,

Praktickým důsledkem této koncepce je redukování psychologické přípravy sportovce na přípravu volní, jejímž obsahem je zvyšování odpovědnosti za výkon, jak je to typické například pro sovětskou psychologii sportu padesátých let.

"paradox vůle", - "čím více se chce, tím méně to jde".

Druhým extrémem je **úplné negování vůle** a pojmů volní akt, volní úsilí, jako zbytečných a neodpovídajících psychologické realitě. V tomto pojetí je vůle nahrazována motivací.

Charakteristika volných procesů ve sportu

Volní procesy mají složku excitační a inhibiční (budivou a tlumivou). Excitační je zastoupena pobízivým sebekpříkazem „musíš!“ a inhibiční představuje brzdící sebekontrolu v případech nerozumné tvrdohlavosti, nebezpečných rizik apod.

V praxi je více nárokována první složka, ale úspěšné jednání vyžaduje součinnost obou.

Komplexita volního procesu uvažuje komponenty

kognitivní,

emočně motivační,

sociální (etické).

Charakteristika volných procesů ve sportu

V případě 1. komponenty se mluví o kognitivně operační stránce vůle.

Volní proces ve sportu nemůže být „bezhlavý“, vždy musí být doprovázen uvažováním

Operační stránka spočívá v koncentraci.

V některých momentech sportovec jakoby se rozdělil na „já“ a „tělo“, kterému je nutno poručit. Dochází k vnitřnímu dialogu, sebevýčítkám, sebepřesvědčování, sebepříkazům apod., tj. operační doprovod volního procesu.

Charakteristika volných procesů ve sportu

Na úrovni emočně-motivační komponenty volního procesu jde o složitě propojené dynamické procesy (potřeby, motivace, emoce, vůle).

Sport má obecně libostní charakter, ale vyskytují se i momenty nepříjemné, kdy je třeba se odpoutat od pouhé funkční slasti

Sport v tomto okamžiku nabírá asketický charakter a v této situaci nastupuje volní úsilí jako energetizátor volního procesu.

odkud se energetizuje setrvalost v emočně nepříjemné situaci?

Pravděpodobně jde o zvykové impulzy propiocepce z pracujících svalů a důležitou úlohu sehrává anticipace libosti při dokončení činnosti

Charakteristika volných procesů ve sportu

Sociální komponenty volního procesu mají široké souvislosti dané socializací člověka.

Osobnostně se váží na charakter. Prakticky jsou odrazem hodnotové orientace sportovce

Olympijský étos sportu, spojený s myšlenkou rytířskosti sportu (fair play), dává sportu vysokou etickou laťku a představuje nároky na volní procesy sportovce ve smyslu sebekázně.

Na druhé straně pragmatická komercializace sportu provokuje účelové chování sportovce, bez ohledu na přílišné ohledy na proklamovaná pravidla

Volní úsilí

V realizační fázi volního procesu vzniká volní úsilí jako napětí spojené se snahou pokračovat v činnosti a dokončit ji

Nejčastější příčinou volního úsilí jsou objektivní a subjektivní překážky v činnosti a efekt dokončování činnosti formou finiše

Psychofyzilogickým základem volního úsilí je dominantní podráždění v CNS, které blokuje většinu ostatních podnětů (únava, bolestivost, ale i orientační senzorická stimulace – snažící se „nevidí a neslyší“)

Problém představují především aktivity do „vita maxima“ (maximální výdrž), kterých ve sportu není málo a jsou zpravidla spojeny s překonáváním bolesti.

OSOBNOST SPORTOVCE

nejvíce frekventovaným tématem psychologie sportu je *problematika osobnosti sportovce*

relativně samostatné odvětví psychologie sportu

zájem o osobnost sportovce má důvody pedagogické i psychologické

zajímá nás, jak systematické sportování ovlivňuje osobnost člověka, a naopak, jak osobnostní vlastnosti ovlivňují výsledky sportování, tj. dosažení sportovního výkonu

musí být respektována i osobnost sportovce, tj. individuální svéráz člověka, jeho celek typických a příznačných duševních vlastností, které se do sportovní činnosti neustále promítají

POJEM OSOBNOSTI SPORTOVCE

osobnost je pojem jednotící

jednota duševních vlastností a procesů sportovce, které jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v každé činnosti sportovce a ovlivňují tak i dosahování výkonů

pojem osobnost sportovce je složitý i tím, že je třeba jej chápat i vývojově. Osobnost se ve sportovní činnosti neustále dotváří a současně svým vlivem modifikuje kariéru sportovce

poznání osobnosti sportovce je podkladem trenérského **porozumění sportovci** a jeho přiměřeného vedení ve smyslu rozvoje výkonnosti

POZNÁVÁNÍ OSOBNOSTI SPORTOVCE

chce-li se trenér dopracovat úspěchu v jednání se sportovcem a v působení na něj, musí dlouhodobě, svědomitě a trpělivě poznávat jeho osobnost

osobnost sportovce pochopíme nejspíše na výkladovém základě psychologie životní cesty

prosazuje se zde vývojové chápání postupných životních fází, mezi nimiž je sportovní kariéra jen jednou epizodou

vývojový přístup oproti přístupům průřezově statickým, je nejdůležitějším východiskem poznání osobnosti sportovce

POZNÁVÁNÍ OSOBNOSTI SPORTOVCE

Osobnost sportovce je dlouhodobě určována působením tří skupin činitelů:

- 1) vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady sportovce,
- 2) životní prostředí předsportovní, sportovní a mimosportovní,
- 3) společenskovo výchovné působení (sociální učení),
 - a) nesystematické individuální učení nápodobou
 - b) institucionální systematická výchova a rozvoj výkonnosti

POZNÁVÁNÍ OSOBNOSTI SPORTOVCE

bývá zvykem spekulovat o tom, co je v osobnosti člověka podmíněno dědičně a co je dáno výchovou

zkušenosti odkrývají ohromnou trénovatelnost člověka a schopnost vhodně kompenzovat nedostatek některých vrozených vloh

talentovaní sportovci obvykle akcelerují, ale vzhledem k tomu, že ke svým raným sportovním úspěchům přišli relativně "snadno", nevytvoří se u nich příslušné stránky charakteru a zaměření osobnosti tak výrazné, aby na nich mohli stavět svůj růst i později

méně talentovaní, kteří musí i prvotní výkonnost "vydřít", mají tu výhodu, že později mohou stavět na své získané houževnatosti, a to jim pomáhá překonat i četná krizová místa sportovní kariéry

POZNÁVÁNÍ OSOBNOSTI SPORTOVCE

Poznání osobnosti konkrétního sportovce stojí na zodpovězení tří otázek:

Co sportovec může?

Co sportovec chce?

Jaký sportovec je?

První směřuje do oblasti schopností, předpokladů k činnosti.

Druhá do oblasti motivačně volní.

Třetí je komplikovanější, vlastně integruje i odpovědi na otázky předchozí a směřuje ke znakům, vyjadřujícím profil osobnosti sportovce (temperament, charakter, sociální vazby a role).

PROBLÉMOVÝ SPORTOVEC

v rámci výzkumu osobnosti vrcholových sportovců se vyvinula **klinicky orientovaná sportovní personologie**, týkající se problémových sportovců.

na základě požadavků trenérů a jejich časté bezradnosti vůči obtížnému chování sportovců, zvláště ve vyhrocených situacích

někteří elitní sportovci mohou mít osobnostní vlastnosti, pro které se mohou dostávat do konfliktů se svým okolím...může to souviset s jejich výjimečností a stojí za to se jim více a specializovaně věnovat v zájmu jejich unikátní sportovní výkonnosti

V praxi se může vyskytovat několik **kategorií problémových sportovců**:

PROBLÉMOVÝ SPORTOVEC

- **Těžko trenovatelný sportovec.** Má svou hlavu, vzpírá se trenérovi, kritizuje program, argumentuje jinými autoritami, dostává se do kompetenčních sporů.
- **Egocentrický sportovec.** Má výrazné autistické myšlení a sklon k primadonství. Je dominantní, žárlivý a těžko snáší prohru.
- **Úzkostný a labilní sportovec s sklonem k nervozitě.** Jeho výkonnost může ostře kolísat. Je to typický „selhávač“ ve vyhrocených situacích.
- Kromě toho může být ještě řada drobnějších problémů (**simulující sportovec, uzavřený sportovec, sportovec se strachem z úspěchu, sportovec, který je často zraněn** apod).

SPORTOVNÍ TÝM

Sportovní tým nevzniká snadno. Vznik je podmíněn vývojem, při kterém mají důležitou úlohu základní mechanismy socializace, klima sportovní skupiny, strukturální otázky sociální skupiny ve sportu, otázky jejího vůdcovství.

Obecné determinanty výkonného týmu:

- a/ neformální atmosféra, pohodlná a uvolněná;
- b/ hodně diskusí se širokou účastí o úlohách. skupiny;
- c/ cíl skupiny je akceptován a chápán všem členy skupiny;
- d/ skupina naslouchá všem členům a oni se nebojí zesměšnění;
- e/ důvody nesouhlasu jsou zkoumány se snahou řešit příčiny;
- f/ jednoduchá většina není vhodnou základnou jednání;
- g/ kritika je klidná, s malým množstvím osobních útoků;
- h/ není boj o moc, která se přesouvá; není hlavní, kdo řídí, ale jak udělat práci.

TÝMOVÁ KOMUNIKACE A VÝKON

způsob komunikace jako determinanta úspěšnosti skupiny je často experimentálně zkoumán

Neverbální komunikace ve sportu

proxemika – sociální vzdálenost – postojově blízcí lidé komunikují na malou vzdálenost. Souvisí to s intimitou skupiny. Kromě měřitelné vzdálenosti je důležitá úloha očí. Vyšší úroveň očí dává komunikátorovi sebejistotu (dívání „spatru“).

haptická komunikace – dotekem – je ve sportu nositelem emočního poselství (objímání po gólu, podání ruky při střídání, posilování důvěry položením ruky na rameno apod.).

posturologie - tělesná póza je nositelem významu. Sportovec se snaží imponovat pózou. Na póze se značí únava, střeh, bojovnost

kinetika – komunikace pohyby V některých sportech je součástí výkonu (např. moderní gymnastika, kulturistika).

TÝMOVÁ KOMUNIKACE A VÝKON

gestika – pohyby se speciálním významem ve sportu se užívá často, ale většinou neuvědoměle, (gesta při komunikaci s rozhodčím). Každopádně se na intenzitě a rozsahu pohybů pozná energetická stránka emočního stavu. Z obličeje vyčítáme emoce, což je důležité např. pro koučování. Podobně je nositelem významu pohled, jeho zaměření, délka, četnost míra, otevření víček, frekvence mrkacích pohybů, průměr zornice apod.

V sociální skupině je navíc velmi důležité globální posouzení rozhovoru. Kdo a kdy se ujímá slova, jak často a po kom. Skákání do řeči je projevem dominance. Jak se kdo podílí na celkovém času rozhovoru, kam se při rozhovoru dívá, ke komu mluví apod.

DYNAMIKA SOCIÁLNÍ SKUPINY VE SPORTU

gestika – pohyby se speciálním významem ve sportu se užívá často, ale většinou neuvědoměle, (gesta při komunikaci s rozhodčím). Každopádně se na intenzitě a rozsahu pohybů pozná energetická stránka emočního stavu. Z obličeje vyčítáme emoce, což je důležité např. pro koučování. Podobně je nositelem významu pohled, jeho zaměření, délka, četnost míra, otevření víček, frekvence mrkacích pohybů, průměr zornice apod.

V sociální skupině je navíc velmi důležité globální posouzení rozhovoru. Kdo a kdy se ujímá slova, jak často a po kom. Skákání do řeči je projevem dominance. Jak se kdo podílí na celkovém času rozhovoru, kam se při rozhovoru dívá, ke komu mluví apod.

Agrese a násilí ve sportu

tři znaky agrese:

- a) udílení škodlivých stimulů jedním organismem druhému
- b) škodlivé stimuly jsou udíleny se záměrem poškodit oběť
- c) agresor očekává, že stimuly budou mít svůj zamýšlený efekt

výše uvedené znaky nereflektují náhodné ublížení, což je ve sportu podstatné

definice:

Lidskou agresi je možné definovat jako záměrné jednání, jehož cílem je ublížit jinému člověku

Teoretické přístupy k vysvětlení agrese

tři hlediska:

- a) biologické hledisko
- c) psychologické hledisko
- d) sociální hledisko

v rámci psychologie sportu existují následující teorie agrese:

- teorie instinktivistické
- teorie sociálního učení
- teorie frustrace-agrese

Teoretické přístupy k vysvětlení agrese

instinktivistické teorie:

- vycházejí z chápání instinktů jako vnitřních tendencí chovat se určitým způsobem
- zdůrazňují genetickou podmíněnost agresivních projevů
- původ ve Freudovském chápání
- „sport je zdravá cesta jak vyjádřit náš instinkt smrti“
- sport jako prostředek sublimace našich agresivních instinktů jejich konstruktivním usměrněním
- lidská agrese je nevyhnutelná, ale říditelná

Teoretické přístupy k vysvětlení agrese

teorie sociálního učení:

- lidská agrese je jako ostatní sociální chování naučena zejména prostřednictvím imitace a posilování
- děti napodobují agresivní chování dospělých
- čtyři aspekty agrese:
 - a) jak být agresivní
 - b) kdo je vhodným cílem agrese
 - c) které akce vyžadují agresivní odpověď
 - d) ve které situaci je agrese přijatelná

Teoretické přístupy k vysvětlení agrese

teorie sociálního učení:

- vše je následkem učení – není nic předem určeného
- rodiče, trenéři spoluvytvářejí podobu agresivního chování
- děti imitují chování dospělých ve sportu
- odměna za úspěch posiluje agresivní chování
- odlišné u bojových sportů – trénink snižuje agresivní chování

Teoretické přístupy k vysvětlení agrese

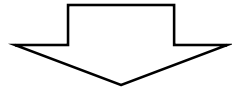
teorie frustrace – agrese:

- původně vychází z teorie přímé souvislosti mezi frustrací a agresí
- nahrazena novější: frustrace – negativní emoce – rozrušení – agrese
- frustrace vede spíše k emoci vzteku než přímo k agresí
- intenzivnější vztek vzniká, jestliže je frustrace nečekaná nebo nefér
- vztek následně může vést k agresí
- vztek lze blokovat racionalitou

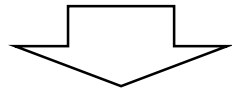
Teoretické přístupy k vysvětlení agrese

Shrnutí:

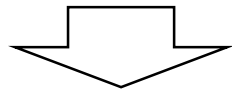
biologické, genetické dispozice k agresi



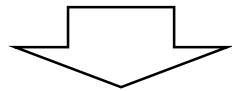
vliv sociálního učení ve společenském a kulturním prostředí



vliv sociální prostředí sportu, učení se jak a kdy projevit agresi



frustrace navozené situačně v průběhu sportování



projevená agrese ve sportu

Projevy agrese ve sportu

8 druhů agrese:

- 1) fyzická aktivní přímá
- 2) fyzická aktivní nepřímá
- 3) fyzická pasivní přímá
- 4) fyzická pasivní nepřímá
- 5) verbální aktivní přímá
- 6) verbální aktivní nepřímá
- 7) verbální pasivní přímá
- 8) verbální pasivní nepřímá

Projevy agrese ve sportu

- problematika agrese ve sportu široce diskutována
- hlavní faktory vzrůstající agrese ve sportu:
 - komercializace ve sportu
 - agresivita jako součást taktických prvků
 - zvýšení atraktivity
 - původně neagresivní sporty mají prvky agrese

Divácká agrese ve sportu

příčiny divácké agrese:

- společenské prostředí a sociální začlenění diváka
- specifické prostředí sportu
- situační podmínky v hledišti a na hřišti
- sdělovací prostředky