

OBSAH

PŘEDMLUVA	9
1 ÚVOD DO STUDIA PSYCHOLOGIE	11
1.1 Historie psychologie	12
1.2 Předmět zkoumání psychologie	17
1.3 Přehled psychologických disciplín	18
1.4 Přehled psychologických metod	19
2 OBECNÁ PSYCHOLOGIE	23
2.1 Lidská psychika	24
2.2 Obsah a projevy psychiky, vědomí, podvědomí, nevědomí	25
2.3 Význam poznávacích procesů, vnímání, představování, intuice, myšlení, paměť a jejich poruchy	29
2.4 Význam pozornosti a citů v životě člověka a jejich poruchy	36
2.5 Učení	40
3 PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI	43
3.1 Vymezení pojmu osobnost, pojetí normality a patologie osobnosti	44
3.2 Biologické, sociální a přírodní základy psychiky a vlastní aktivita jedince	45
3.3 Motivační vlastnosti – motivace, potřeby, zájmy, cíle	48
3.4 Charakter, postoje a hodnotová orientace	52
3.5 Výkonové vlastnosti – vlohy, dispozice, schopnosti, vědomosti, dovednosti, návyky, inteligence	54
3.6 Seberegulační vlastnosti – sebepoznání, svědomí, vůle	57
3.7 Dynamika osobnosti, temperament	60
4 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE	63
4.1 Význam znalosti vývojové psychologie, přehled stadií lidského života	64

4.2	Psychologické zvláštnosti prenatálního, natálního a novorozeneckého období	65
4.3	Psychologické zvláštnosti kojeneckého a batolecího období	69
4.4	Psychologické zvláštnosti předškolního a školního věku	72
4.5	Psychologické zvláštnosti pubescence a adolescence	74
4.6	Psychologické zvláštnosti dospělosti a stáří	77
4.7	Senzitivní vývojové fáze – kritická období	80
4.8	Eriksonovo členění	82
5	SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE	87
5.1	Základy sociální psychologie a její význam pro práci s lidmi	89
5.2	Vymezení pojmu sociální skupina, skupinové znaky a dynamika, role, pozice, vliv na vývoj osobnosti, socializace	90
5.3	Sociální vnímání, možná zkreslování při posuzování lidí	94
5.4	Emocionální, sociální a spirituální inteligence	96
5.5	Umění komunikace slovní a mimoslovní, vedení rozhovoru, umění naslouchat	99
5.6	Styly sebeprosazování, chování asertivní, agresivní, manipulativní, pasivní	105
5.7	Chování člověka v konfliktních situacích, tvořivé řešení problémů, odolnost vůči zátěži	108
5.8	Náročné životní situace a jejich vliv na člověka – stres, frustrace, deprese, deprivace	111
5.9	Zdraví a životní energie	115
6	PSYCHOLOGIE VE ZDRAVOTNICKÉ A SOCIÁLNÍ PÉČI	119
6.1	Profesionální adaptace na povolání ve zdravotnické a sociální péči	120
6.2	Produktivní a neproduktivní přístup profesionálních pracovníků ke klientům, možné deformace	122
6.3	Syndrom vyhoření profesionálů	122
6.4	Psychické problémy nemocných, vliv postižení na psychiku člověka, fáze smíření se s hendikepem	123
6.5	Psychologie bolesti, strachu a úzkosti	125
6.6	Psychologické vedení závažně nemocných a jejich rodin	128
6.7	Péče o člověka v terminálním stadiu	131
6.8	Péče o duševní zdraví, duševní hygiena, pozitivní životní přístup, pocit štěstí	133

7	PEDAGOGICKÁ PSYCHOLOGIE	139
7.1	Pedagogika a výchova, vzdělávání, vyučování, učení	140
7.2	Podmínky výchovy, výchovné prostředky, vzdělávací metody	146
8	PSYCHOLOGIE PRÁCE	151
8.1	Okruhy zájmu psychologie práce	152
8.2	Psychologie úspěchu	152
8.3	Finanční gramotnost	154
8.4	Koučink	155
8.5	Součinnost vedení a řízení týmu	157
8.6	Organizace času	159
8.7	Hodnotící a rozvojová soustředění – Assessment and Development Center	160
9	KLINICKÁ PSYCHOLOGIE	163
9.1	Vývojové poruchy, poruchy osobnosti, deprese	164
9.2	Psychoterapie, cíle psychoterapeutického léčení, metody psychoterapie	170
10	ZÁVĚR	175
	SLOVNÍČEK CIZÍCH POJMŮ	177
	POUŽITÁ LITERATURA	179
	PŘÍLOHA – MAPY	181

pojmy jako jsou oligofrenie, slabomyslnost, rozumová zaostalost apod. by se neměly v terminologii používat.

Jednotlivá inteligenční pásma jsou stanovena pouze pro účely praxe. Nejsou určena k tomu, aby tvořila striktní mezníky, a tím jednoznačně určovala životní zařazení jedince ve společnosti.

U mentální retardace rozlišujeme 4 stupně její závažnosti:

- **Lehká mentální retardace (IQ 50 – 69)**

U dospělých jedinců odpovídá mentálnímu věku 9 – 12 let. Stav vede k obtížím při školní výuce. Dospělí jedinci jsou schopni jednodušší práce, mohou mít úspěšné mezilidské vztahy, přispívají k životu společnosti.

- **Střední mentální retardace (IQ 35 – 49)**

U dospělých jedinců odpovídá mentálnímu věku 6 – 9 let. Zřetelné je vývojové opožďení v dětství. Mnozí jedinci se dokáží vyvinout k určité hranici nezávislosti a soběstačnosti, jsou schopni dosáhnout přiměřené komunikace a školních dovedností. Budou potřebovat různý stupeň podpory k práci a k činnostem ve společnosti.

- **Těžká mentální retardace (IQ 20 – 34)**

U dospělých jedinců odpovídá věku 3 – 6 let. Stav vyžaduje trvalou potřebu podpory.

- **Hluboká mentální retardace (IQ do 20)**

U dospělých jedinců odpovídá nejvýše do věku do 3 let. Stav způsobuje nesamostatnost a potřebu pomoci při pohybování, komunikaci a hygienické péči.

O **jiné mentální retardaci** mluvíme tehdy, pokud mentální retardaci nelze přesně určit pro přidružená postižení smyslová a tělesná, poruchy chování a autismus.

3.6 Seberegulační vlastnosti – sebepoznání, svědomí, vůle

■ Sebeoznání

Co si o nás myslí ostatní není až tak důležité. Nejdůležitější je, co si o sobě myslíme my sami.

Objevení významu „obrazu lidského JÁ“ je velkým krokem vpřed v oblasti moderní psychologie. V posledních deseti letech se odehrává „tichá revoluce“ v oblasti psychologie, psychiatrie, lékařství. Vznikají **nové teorie JÁ**, které dokazují, že změnou vlastního sebeobrazu lze mnohé změnit také v realitě. Z chronicky neúspěšných lidí se mohou stát lidé úspěšní, se sebou spokojení, z nemocných lidí lidé zdravější než kdykoliv předtím, ze „špatných“ studentů studenti výborní, z ostýchavých lidí lidé společenší. Divíte se? Je to obdobné, jako když se ještě v nedávné minulosti museli lidé smířit se svým tělem, ať bylo jaké bylo. Když staršímu člověku vypadly zuby, tak si začal chléb máčet v kávě, když se mu zničil kloub, přestal chodit, když dobře neviděl, tam mu někdo z blízkých důležité věci musel přečíst. Nebylo zbylí. A dnes? Jsme svědky toho, jak medicína i plastická chirurgie dokáží mnohé na těle změnit.

A obdobné je to také se změnami, které se mohou odehrát v našem nitru. Výzkumy na tomto poli dokazují, jak důležitá je naše představa, kterou si vytváříme o sobě samých. Ať si to uvědomujeme, nebo ne, každý z nás s sebou nosí obraz svého JÁ a podle tohoto obrazu se chová. Většina těchto názorů o sobě je nevědomky utvářena výchovným vlivem, zkušenostmi, úspěchy či neúspěchy. Formování sebeobrazu se nejvíce tvoří v dětství.

Jakmile do tohoto obrazu vstoupí vlastní hodnotící názor, tento obraz se pro daného člověka stane pravdivým, stane se systémem přesvědčení („Ty jsi nešikovný a hloupý.“ – „Ano, já jsem nešikovný.“ / „Ty jsi naše milované štěstí.“ – „Ano, já jsem štěstí.“ / „Ty se snad nikdy nenaučíš matematiku.“ – „Ano, já nejsem schopen naučit se matematiku.“). O pravdivosti nebo nepravdivosti obrazu člověk nepochybuje a automaticky podle něho jedná.

Dva objevy, které jsou klíčem k našemu životu:

1. **Veškerá činnost** – pocity, chování a dokonce i některé schopnosti – **je vždy konzistentní s vlastním sebeobrazem**. Jinými slovy, vždycky člověk jedná v souladu s tím, za koho se považuje. Ten, kdo se považuje za nešikovného, nešikovný je. Ten, kdo se považuje za líného, vždy zjistí, že se mu do ničeho nechce. A platí to i naopak. Kdo se považuje za schopného, ten schopný je, kdo se považuje za vítěze, ten vítězem je. Konečné výsledky tomuto tvrzení odpovídají. Pak má člověk důkaz, že jeho sebeobraz je pravdivý.
2. **Obraz lidského „já jsem ...“ lze změnit**. Nespočet příkladů ze života lidí potvrzuje, že člověk nikdy není příliš starý na to, aby mohl začít měnit nevyhovující a limitující stereotypy ve vlastním životě. Pozitivního myšlení v tomto případě nelze použít jako záplaty na starý obraz svého „já jsem...“. Je naprosto nemožné přemýšlet pozitivně o nové situaci, dokud o sobě máme negativní představu. Tajemství zásadní změny spočívá především ve změně představy a ve změně myšlení. Vnější úspěch je sycen vnitřním naladěním na úspěch. Zdravý a spokojený člověk nevyroste z dítěte, které se učí o lásce, ale z dítěte, které lásku prožívá. Nový sebeobraz je třeba také emocionálně prožívat, nestačí ho pouze rozumově chtít.

■ Svědomí a sebekritika

Svědomí je spontánní vnitřní proces, který člověku vnitřním hlasem říká, zda něco udělal nebo neudělal dobře, zda je sám se sebou spokojený nebo není. Svědomí, onen vnitřní hlas, nastupuje samovolně, bez aktivní vůle. Často ho člověk „slyší“ hned po konkrétním jednání nebo za nějakou dobu. A může pěkně potěšit nebo potrápít. Pokud se jedinec rozhodne v souladu se svým svědomím, pocítí, jak mu „spadne kámen ze srdce“ a jak se mu uleví. Nejedná-li v souladu se svým svědomím, naopak se mu přitíží. Takový stav komentuje, že se mu přitížilo a že „má kámen na srdci“, nemůže spát atd. Svědomí v takovém případě vrací člověku jeho chybné rozhodnutí k revizi.

Svědění není vnitřní nepřítel, je to moudrý a laskavý přítel, který člověka naviguje v konkrétních případech k optimálnímu rozhodnutí a bere v úvahu jeho vlastní prospěch.

Na rozdíl od svědomí, které je jakýmsi vnitřním moudrým rádcem, je sebekritika posouzením se před ostatními. Je to akt záměrný, veřejný a většinou nastupuje později, s časovým odstupem od události, za niž činíme sebekritiku. Nemusí být vždy v souladu s vnitřními pocity.

■ **Vůle**

Vůle je psychický proces, kterým člověk řídí svou činnost k dosažení vědomě vytčených cílů. Vůle významně charakterizuje osobnost člověka. Právě na volných vlastnostech závisí, jak člověk dokáže využít svých předpokladů a jak si dokáže uspořádat svůj vlastní život. Vůle je nezbytná k sebeovládání. Vstupují-li do cesty nejrůznější překážky, záleží právě na volných vlastnostech, jak se s nimi člověk vyrovná. Volnými vlastnostmi jsou **vytrvalost, houževnatost, samostatnost, zásadovost, iniciativnost, schopnost odložit příjemné** a mnohé další. Každá z těchto vlastností má také svůj protipól.

Volní vlastnosti jsou ty vlastnosti, které pomáhají člověku k dosažení vědomě vytčených cílů. Síla vůle napomáhá rovnováze citů a rozumu. Srdce i mysl potřebují mít základ v pevném mínění o sobě, ve svém sebeobrazu. Bez vnitřní vůle a sebevlády by tyto dvě složky osobnosti sváděly stále vnitřní boj. Je nutné vědět, že je-li vytrénovaná vůle jedinou silnou stránkou osobnosti, pak celý život je podřízen vnějšímu úspěchu. Takováto vůle nebere žádný ohled na duševní potřeby člověka a stává se destruktivní silou nejen pro svého nositele, ale také pro jeho okolí.

Poruchy vůle

- **Zkratkovité, impulzivní jednání** – stává se, že se někteří lidé rozhodují nepromyšleně, jednají tzv. bezhlavě. Takové jednání může mít za následek okamžitou, nepředvídanou reakci (zloděj zabije, aniž to měl v úmyslu).
- **Obsedantní chování** – neodbytné, nutkavé chování. Některým lidem se do běžného konání vtírají utkvělé myšlenky, které intenzivně pudí