

# PSYCHOLOGIE

## Stručný přehled

### úvod

- ▣ [úvod - psychika, psychické jevy](#)
- ▣ [odvětví psychologie](#)
- ▣ [metody práce v psychologii](#)
- ▣ [biologické a fyziologické základy psychiky](#)
- ▣ [stavba a funkce nervové soustavy člověka](#)

### obecná psychologie

poznávací procesy

- ▣ [čítí, vnímání](#)
- ▣ [pozornost](#)
- ▣ [paměť](#)
- ▣ [učení](#)
- ▣ [myšlení](#)
- ▣ [představy a fantazie](#)
- ▣ [řeč](#)

aktivační procesy

- ▣ [city](#)

### psychologie osobnosti

- ▣ [osobnost - obecná charakteristika](#)
- ▣ [vrozené vlastnosti osobnosti - typologie osobnosti](#)
- ▣ [aktivačně motivační vlastnosti](#)
- ▣ [vztahově postojevé vlastnosti - charakter](#)
- ▣ [poznání osobnosti](#)
- ▣ [změny chování osobnosti](#)

### sociální psychologie

- ▣ [sociální psychologie - pojem socializace](#)
- ▣ [sociální skupiny](#)
- ▣ [jedinec a sociální prostředí](#)
- ▣ [komunikace](#)
- ▣ [problematika řešení konfliktu](#)

## **psychologie - úvod - psychika, psychické jevy**

### **psychologie**

- věda o psychice
- obor zabývající se duševními vlastnostmi, procesy a stavy - jejich příčinami a projevy

### **psychika**

- duševní život člověka
- zahrnuje
  - prožívání
  - psychologické procesy
  - psychologické stavy
  - objektivní zkušenosti...

### **psychické jevy**

- rozdělujeme do dvou skupin
  - prožívání
  - chování

### **prožívání**

- to co si uvědomujeme ze svého osobního života
- vyjadřuje náš vnitřní svět
- tato oblast psychiky je přístupna pouze nám samotným
- typické jen pro člověka
- projevuje se v gestech, řeči, chování, postoji (k věci, fyzický...)
- rozdělujeme na tři základní psychické jevy
  - psychické procesy
    - myšlení
    - řeč
    - představivost
    - vnímání
    - učení
  - psychické stavy
  - psychické vlastnosti
    - charakterové a temperamentní vlastnosti

### **chování**

- aktivita člověka, kterou lze pozorovat
  - reakce
  - postoje
  - rozhodnutí
- rozlišujeme
  - spontánní
  - reaktivní chování - přizpůsobí se vnějšímu podnětu
  - operativní chování - využíváme pro vyřešení daného úkolu
  - expresivní - chování bezprostředně odráží naše pocity (vystupňované)

- adaptivní chování - vede ke konstruktivnímu řešení situace - opakem je maladaptivní chování (člověk hledá způsoby řešení, které nevedou k vyřešení situace)

## **vědomí**

- uvědomění si vlastního prožívání
- umožňuje uvědomění si
  - sebe sama
  - vlastního bytí
  - vztahu k okolnímu světu
- projevuje se
  - aktivním vztahem k okolnímu světu a sobě samému
  - činností zaměřené k dosažení cíle

## **podvědomí**

- to co si neuvědomujeme z vlastního duševního života při prožívání
- momentálně neuvědomované ale předtím vědomě prožité zážitky
- zahrnuje
  - potlačené touhy a přání
  - zautomatizovanou činnost
  - vědomosti
  - zkušenosti
- uloženo v hlubších strukturách CNS
- ovlivňuje naše jednání

## **psychologie - odvětví psychologie**

### **psychologie**

- počátkem 19 století se začala vyčleňovat z filozofie

### **základní odvětví**

- **obecná psychologie** - zabývá se psychickými stavy a psychickými procesy
- **psychologie osobnosti** - specifikuje poznatky obecné psychologie na osobnost
- **vývojová (ontogenetická) psychologie** - vývoj psychiky v jednotlivých obdobích vývoje života
- **sociální psychologie** - zkoumá vztahy v sociální skupině
- **psychopatologie** - změny v chování člověka (fyziologické a patologické změny)

### **aplikovaná psychologie**

- **pedagogická psychologie**
- **zdravotnická psychologie** - chování člověka během nemoci, chování a jednání zdravotníků
- **klinická psychologie**

- **poradenská** psychologie
- psychologie **práce, trhu, reklamy, manažerská...**
- **psychoterapie**
- **forenzní** psychologie

### **speciální psychologie**

- **zoopsychologie** - psychologie zvířat
- **diferenční** psychologie - individuální psychické rozdíly vzhledem k pohlaví, národnostní příslušnosti apod.

### **psychologie - metody práce v psychologii**

#### **psychologické výzkumné metody**

- volba metody je odvislá od cíle výzkumu a charakteru zkoumaných psychických jevů
- nejčastěji používané metody
  - pozorování
  - rozhovor
  - dotazník
  - experiment
  - test
  - studium lidské činnosti

#### **pozorování**

- extraspekce
- často používaná metoda
- sledování vnějších projevů člověka v přirozených nebo uměle vytvořených situacích
- můžeme charakterizovat chování pozorovaného a usuzovat jeho prožívání
- musí být plánovitě, cílevědomě, systematické, přesně zaznamenané (kamera)
- pozorujeme
  - celkové chování
  - mimiku
  - gestikulaci
  - pohyby
  - způsob hovoru
  - reakci na podněty

#### **sebepozorování**

- introspekce
- pozorování vlastních duševních jevů

#### **rozhovor**

- metoda kontrolovaného rozhovoru (interview)
- vymezení obsahu rozhovoru

- pečlivá příprava a výběr otázek
- přesný záznam rozhovoru
- navázání důvěry - docílení pravdivosti a upřímnosti odpovědí

### **dotazník**

- používá se zpravidla při zkoumání jevu v širším měřítku (více osob)
- pečlivě stylizované a srozumitelné otázky
- statistické zpracování odpovědi
- získání velkého objemu dat v relativně krátkém čase

### **experiment**

- laboratorní - ve zvláštních psychologických laboratořích
- přirozený - v přirozeném prostředí
- zkoumání duševních jevů v uměle a záměrně vytvořených podmínkách
- lze záměrně a opakovaně vyvolat příslušný psychologický jev
- sociometrická metoda
  - obměna přirozeného experimentu
  - výzkum sociologických vztahů (vztahy ve skupině)

### **test**

- psychologické testy
- zjišťujeme např. intelekt, osobnostní vlastnosti...

## **psychologie - biologické a fyziologické základy psychiky**

### **typy nervových soustav**

- síťová - difúzní NS
  - nervová vlákna rozptýlena v celém těle živočicha
  - vlákna jsou propojena - tvoří síť - nemá žádné ústředí
  - podráždění se šíří po celém organismu všemi směry - nemá útlum
  - představitelé: láčkovci, medúza, nezmar
- uzlová - gangliová NS
  - nervové buňky se seskupují do nakupenin - uzlů (ganglií)
  - uzly jsou žebříčkovitě nebo větvičkovitě propojené
  - nervové buňky se hromadí v přední části živočicha (členovci - žížala)
  - tyto nakupeniny nervových buněk můžeme považovat za primitivní mozek
  - tato nervová soustava má již vrozené nervové dráhy s nepodmíněnými reflexy
  - u některých živočichů se vytvářejí dočasné podmíněné jednoduché reflexy (např. včela)
- trubicová NS
  - nejdokonalejší typ nervové soustavy
  - je složena z ústředního nervstva (mozek + mícha), z něhož odstupují mozkové a míšní nervy
  - vývojem dochází ke kortikalizaci - vytvoření mozkové kůry

- mozková kůra je nositelem vyšší nervové činnosti
- vývojem dochází ke specializaci funkcí nervových buněk mozkové kůry - lokalizace funkcí

### **vztah organismus a prostředí**

- prostředí jako okolní část světa obklopuje organismus a umožňuje jeho existenci
- organismus je existenčně závislý na prostředí - jednota organismu a prostředí
- člověk se umí prostředí přizpůsobit a naopak je schopen prostředí přetvářet a uzpůsobovat svým požadavkům

### **interakce organismu a prostředí**

- čím jednodušší organismus, tím jednodušší reakce na podněty prostředí postačí k udržení jeho existence a naopak
- u vyspělých živočichů řídí reakce organismu na vnější prostředí nervová soustava

### **regulace vztahu organismu k prostředí**

- organismus vnímá podněty okolního světa
- energie podnětů okolí je převedena receptory organismu na nervové podráždění
- podráždění je zpracováno v CNS a vzniká reflex (celkový obraz charakteru působících podnětů)
- v CNS je zpracována odpověď, která ve formě vzruchů přichází do efektorů
- efektor vytváří odpověď organismu na podněty okolního světa
- reakce se kontroluje a upravuje za pomoci zpětné vazby
- nervová soustava zprostředkovává vztahy mezi receptory a efektor
- činnost nervové soustavy řídí reakce na prostředí

### **psychická činnost**

- nervová činnost má u vyšších organismů i psychickou složku
- odraz podnětů v CNS může být také počitek, vjem, představa nebo vzpomínka
- podněty mohou také vyvolat emoce nebo city
- reakce na podněty může být u člověka volní (záměrná)
- přizpůsobování organismu prostředí zprostředkované CNS nazýváme psychickou činností

### **fylogenetický vývoj CNS člověka**

- nervová soustava člověka se vznikla složitým vývojem, který byl podmíněn interakcí organismu člověka s okolním prostředím
- postupně vznikaly složitější psychické jevy - procesy, stavy, vlastnosti
- všechny tyto faktory umožnily vznik lidské psychiky, lidské osobnosti

### **psychologie - stavba a funkce nervové soustavy člověka**

## nervová buňka

- **neuron**
- základní anatomická a funkční jednotka nervové soustavy
- je složena z těla a výběžků
- výběžky jsou dvojího druhu
  - **dendrity** - krátká bohatě větvená nervová vlákna - zachycují podráždění v okolí neuronu a přivádějí jej do těla buňky
  - **axony** - delší nervová vlákna zpravidla na konci rozvětvená - přenášejí podráždění na ostatní buňky případně k efektorům
- nervové buňky jsou navzájem spojeny **synapsemi** (zapojovači)
  - synapse některé vzruchy blokují a jiné propouštějí - plní funkci usměrňovače

## rozdělení nervové soustavy

- dle funkce a uložení dělíme na
- **centrální**
  - **mícha**
    - uložena v páteřním kanálu
    - svazek aferentních a eferentních nervových vláken
    - ústředí činnosti některých vnitřních orgánů
  - **prodloužená mícha**
    - spojuje míchu s mozkem
    - ústředí pohybů a držení těla, dýchání, srdeční činnosti, příjmu potravy, trávení, vylučování
  - **mozek**
    - **zadní mozek**
      - **mozeček** - koordinace pohybů, rovnováhy, jemné svalové činnosti
      - **mozkový most**
    - **střední mozek** - na povrchu čtverohrbolí - reflexní řízení zraku a koordinace zraku a sluchu
    - **mezimozek** - podkorové ústředí nižších emocí a vegetativního nervstva
    - **velký mozek**
      - složen ze dvou mozkových polokoulí - každá inervuje opačnou část těla
      - mozková kůra - 2-5 mm silná šedá hmota pokrývající mozek - je nositelkou duševního života člověka
      - umožňuje vykonávat velmi složitou nervovou a psychickou činnost
- **vegetativní**
  - řídí a zabezpečuje činnost vnitřních orgánů a žláz s vnitřní sekrecí
  - pracuje autonomně - nezávisle na naší vůli
  - má důležitou úlohu při
    - udržení homeostázy
    - vyvolávání biologických potřeb

- citových stavech a projevech duševního života (červenání, pocení...)
- **periferní**
  - složena z **receptorů, aferentního** (dostředivého) a **eferentního** (odstředivého) nervstva
  - receptory (citlivá nervová zakončení) přemění energii podnětu v nervový vzruch a ten je veden aferentními nervy do míchy a mozku, po zpracování v CSN je vzruch veden eferentními nervy k efektorům (svaly, žlázy)

## psychologie - obecná psychologie - poznávací procesy

### poznání

- jedna z potřeb člověka
- má v životě člověka **existenční význam**
- **uspokojuje jednu ze základních lidských potřeb - potřebu znalostí a informací**
- člověk potřebuje neustále poznávat prostředí v němž žije pro udržení své existence, přizpůsobení se a **efektivního jednání a chování**
- je zprostředkováno pomocí smyslových orgánů - **názorné poznávání**, nebo za pomoci myšlení a řeči - **abstraktní poznávání**
- základním procesem poznávání je **čítí a vnímání** - uplatňujeme naše smysly co jsme poznali se odráží v dalších poznávacích procesech

### druhy poznání

- **smyslové** (názorné) poznání
  - poznání okolního světa prostřednictvím smyslových orgánů
  - ve vědomí toto poznání doznívá ve formě představ o vnějším světě
- **abstraktní** (pojmové) poznání
  - umožňuje poznat i to co naše smysly nerozeznávají
  - uskutečňuje se za pomoci myšlení a řeči
  - pracujeme s pojmy (pojem vyjádřený)

### čítí

### čítí

- **činnost analyzátorů** - podněty působí na naše analyzátory (nos, oko, ucho ...) a tyto podněty si uvědomujeme
- podnět vyvolá odezvu organismu - **počitek** - odraz jedné vlastnosti nějakého předmětu který působí na jeden náš smysl

### podmínky čítí

- kvalita čítí a vnímání je závislá na



- anatomickofyziologickém **stavu analyzátorů**
- **intenzitě, výraznosti** (vzhledem k pozadí) a **době trvání** podnětu
- **stavu CNS, soustředěnosti vědomí**
- úplné nebo částečné poškození analyzátoru má za následek úplný výpadek vjemu nebo snížení kvality vjemu
- při poškození analyzátoru se uplatňuje jev **kompensace** - chybějící nebo nekvalitní činnost jednoho analyzátoru částečně nahrazuje činnost ostatních analyzátorů

### podnětové prahy

- nepociťujeme všechny podněty působící na naše smysly - podnět musí dosáhnout **určité intenzity** aby mohl vzniknout počitek
- **podprahové podněty** - si neuvědomujeme
- **dolní počitkový práh** - nejmenší intenzita podnětu jež vyvolá počitek
- **horní počitkový práh** - nejvyšší intenzita podnětu který vnímáme jako reálný podnět
- **nadprahové podněty** - bolest
- **rozdílový podnětový práh** - nejmenší rozdíl mezi intenzitou podnětů téhož druhu který jsme schopni našimi smysly zaznamenat

### smyslová citlivost

- schopnost pociťovat podněty s **velmi nízkým prahem** a s **nejmenším rozdílovým prahem**
- **rozvíjí se** při praktických činnostech (degustace...)
- snižuje se při **poruše** nebo **snížené kvalitě činnosti** smyslových analyzátorů (únava, stáří, nemoc...)

### smyslová adaptace

- smyslová **akomodace**
- **změna smyslové citlivosti** při dlouhodobějším působení podnětu stejné intenzity
- **kladná** smyslová adaptace - smyslová citlivost se zvyšuje (zrak, chuť, čich, tepelné čítí, tlakové čítí)
- **záporná** smyslová adaptace - smyslová citlivost oslabuje (pociťování bolesti)
- **přízpůsobení novým podmínkám** (kino, tma, prudce se rozsvítí ... bolí oči)

### zákon kontrastu

- uplatňuje se při **změně intenzity podnětu** (chuťové, čichové, tepelné, světelné čítí)
- jev je **výsledkem adaptace** na určitou intenzitu podnětu (např. ponoření ruky do vody s různou teplotou)

### vnímání

#### vnímání

- percepce
- **smyslový odraz vnějšího světa**
- při vnímání **pracuje více analyzátorů**
- výsledkem vnímání jsou **vjemy** - spojují v sobě více počitků
- vjem je odraz předmětů a jevů jako **celku**
- je možné pouze odrazem objektivní reality
- dominantním smyslem je **zrak**
- vjem může vzniknout i na základě spojení počitků jediného analyzátoru (např. vjem knihy na základě zrakového analyzátoru)

### vlastnosti vnímání

#### výběrovost vnímání

- vybíráme pouze **určité vjemy** - mnohdy podvědomě
- výběrovost je podmíněna **vlastnostmi vnímající osobnosti** - zájmy, potřeby, citový vztah ke vnímanému apod.
- tento proces výběrovosti vnímání realizujeme za **pomoci zaměřenosti vnímání**

#### zaměřenost vnímání

- **soustředěnost na figuru** a odsouvání jejího okolí do pozadí
- vyčlenění figury od pozadí ji umožňuje lépe vnímat

#### apercepce

- uplatnění **minulé zkušenosti** při vnímání
- minulou zkušeností se rozumí vědomosti a poznatky vnímaného objektu
- čím více zkušenosti a vědomostí o vnímaném objektu - tím přesnější a bohatší obsah vjemů

#### pregnantnost

- **dotváření vjemu**
- doplňování chybějících částí celku (vjemu)
- princip celistvosti, doplňování - celistvost vnímání
- tendence vnímat neúplné tvary jako celky
- uplatňuje se ze minulé zkušenost

#### konstantnost

- tentýž podnět (předmět) jsme schopni **zařadit** i v případě **odlišnosti** ostatních **vnějších podnětů** (čas, osvětlení, poloha...)

#### transpozice

- jev blízký konstantnosti
- jevy a předměty vnímáme jako stejné (podobné) mají-li **zachovanou strukturu** (vztahy mezi jednotlivými částmi zůstávají nezměněny)

- příkladem je např. melodie hraná v jiné tónině nebo na jiné hudební nástroje

### individuální rozdíly vnímání

- uplatňuje se individuální psychické rozdíly, **rozdíly ve stavbě a činnosti jednotlivých analyzátorů, jev apercepce**
- projevují se v dynamice, přesnosti, hloubce, šířce vnímání a ve vlastnostech emocionálního zabarvení

### zvláštnosti vnímání

#### syntézy

- **syntézie**
- spolupráce jednotlivých analyzátorů jsou **doplněny i vjemy z jiného analyzátoru** - proto se může stát že máme spojené barvy se zvukem
- **součinnost** analyzátorů
- (mentální kotva)

#### pseudoiluze

- **zkreslené vnímání skutečnosti** - vjemy vyvolané podnětem kterému neodpovídají
- chybný odraz podnětu
- **nepatologické** - vnímající je schopen nesprávnost vjemu korigovat
- vznikají z objektivních nebo subjektivních příčin
  - **objektivní příčiny:** umístění vnímaného objektu na pozadí, zhoršené podmínky pro vnímání
  - **subjektivní příčiny:** psychické stavy (napětí, strach, očekávání, únava...)

### poruchy vnímání

#### poruchy vnímání

- **kvantitativní**
  - **snížená vnímavost** (nemoc, duševní poruchy, deprese, drogy)
  - **zvýšená vnímavost** (dočasně drogy, farmaka, alkohol)
- **kvalitativní**
  - **iluze**
  - **halucinace**

#### iluze

- **zkresleně vnímaný reálný podnět neodpovídající skutečnosti**
- na rozdíl od halucinace **vychází z existujícího objektivního podnětu**
- **patologický základ** - vyskytují se u duševních poruch - postižený je nezvratně přesvědčen o správnosti svého vjemu

- mohou se projevat v činnosti kteréhokoli analyzátoru (zrakové, pohybové, sluchové iluze)

## halucinace

- **vjemy bez současného vnějšího podnětu** (falešný vjem něčeho, co neexistuje)
- **chorobné představy** bez současného vnějšího podnětu - chybí objektivní podnět
- chorobná záměna představy za vjem
- **patologický základ** - schizofrenie, delirium nebo působení některých drog (halucinogenů - např. LSD) - postižený je subjektivně přesvědčen o správnosti svého vjemu
- mohou se projevat v činnosti kteréhokoli analyzátoru (zrakové, pohybové, sluchové halucinace)

## psychologie - obecná psychologie - paměť

### paměť

- proces **odrazu minulého prožívání a chování ve vědomí člověka**

### fáze paměti

- rozlišujeme 3 fáze
- **zapamatování** (vstřípení do paměti)
  - vytvoření paměťové stopy v mozkové kůře působením vnitřních nebo vnějších podnětů
- **uchování v paměti** (pamatování)
  - časová etapa, která uplyne od zapamatování do vybavení (doba kdy jsme si schopni na určité zážitky, poznatky, vědomosti vzpomenout)
  - minulé zážitky nebo část zapamatovaného zůstává v naší psychice, aniž by byly přítomny v našem vědomí
  - patří sem proces zapomínání - je velmi důležitý (chrání před zahlcením CNS) - někdy zapomínáme úmyslně (psychohygienický význam)
- **vybavování**
  - aktivizace minulé zkušenosti
  - vzpomeneme si na něco - vzpomínka na dětství apod.

### změny v procesu pamatování (zapomínání)

- **kvalitativní** - přesnost vybaveného je menší než zapamatovaného
- **ve struktuře** - struktura vybaveného je jiná než zapamatovaného (přeskupování, vypadávání jednotlivých segmentů)
- **změny jistoty** - zmenšuje se jistota v přesnosti vybaveného
- **pohotovosti vybavení** - čím dále je proces zapomínání, tím menší je pohotovost vybavení

### zapomínání

- má **kladný i záporný význam**
- bývá nejrychlejší ihned po zapamatování

## stupně vybavování

- **znovupoznávání** - vědomí minulého prožívání vzniká pouze při opakovaném působení původních podnětů
- **vzpomínání** - minulé zážitky se vybavují bez přímého působení vyvolávajících podnětů, ale za pomoci jiných zážitků nebo při úmyslném záměru si je vybavit
- **reprodukce** - zapamatované a vybavené se naprosto shoduje (recitace básně)

## faktory ovlivňující vybavování

- okamžitý **tělesný a psychický stav**
- **kvalita osvojení** - opakování a aplikace osvojených poznatků
- využití **zvláštností** poznávacích procesů a myšlení

## druhy paměti

- **úmyslná** paměť - zapamatování a vybavování probíhá záměrně (např. učení)
- **neúmyslná** paměť - mimovolní uchování v paměti
- **mechanická** paměť - užíváme ve vývojovém období nejdříve - typická pro nemladší lidský věk ... je potřeba i při učení (to co není logické, báseň, slovíčka, a pod.)
- **logická** paměť - užívá se tam kde se dají najít souvislosti, na základě logické paměti se učíme dlouhodobě, dlouhodobé zapamatování, základy logické paměti se začínají vytvářet na přelomu 1 a 2 stupně školní docházky (11 let)

## typy paměti

- **názorná** paměť
  - výrazně se uplatňuje první signální soustava
  - snáze si pamatuje zrakové, sluchové nebo pohybové podněty
- **slovně logická** paměť
  - výrazně se uplatňuje druhá signální soustava
  - snáze si pamatuje pojmy, poznatky, myšlenky, soudy
- **emocionální** paměť
  - zapamatování si citově zabarvených zážitků

## poruchy paměti

- může docházet ke změnám paměti
- **hypermnézie**
  - zvýšená funkce paměti
  - omezena na určité zážitky na úkor ostatních (např. dobře si pamatuje to co slyšel, ale nepamatuje si praktické postupy
  - někdy se setkáme např. při neuróze - více si pamatujeme negativní zážitky
  - převládá pocit jistoty paměti, vyšší sebevědomí a nízká sebekritičnost
- **hypomnézie**
  - snížená funkce paměti
  - jak do šířky tak do hloubky
  - postihuje všechny fáze paměti
  - objevuje se i dočasná hypomnézie (únava, tréma...)

- **amnézie**
  - Částečná nebo úplná ztráta paměti
  - chybí určitý úsek nebo obsah
  - dochází k ní i např. úrazech CNS, traumatech, citových afektech, hysterii
- **dysmnézie**
  - porucha přesnosti a určitosti paměti
  - při popisu událostí vyplňuje "mezery" v paměti nepravými vzpomínkami
  - postižený si nedokáže vzpomenout a nahrazuje nevybavené aktuální informací
  - konfabulace - pokládání neskutečných událostí za prožité (vyplnění mezer v paměti, vypočítavost, rozpaky...)

### individuální rozdíly v paměti

- týkají se především
  - v rychlosti **zapamatování** (zapomínání)
  - v pohotovosti a přesnosti **vybavování**
  - stálosti pamatování
- jsou závislé
  - na **věku**
  - **fyziologických a genetických předpokladech CNS**

### psychologie - obecná psychologie - paměť

#### paměť

- proces **odrazu minulého prožívání a chování ve vědomí člověka**

#### fáze paměti

- rozlišujeme 3 fáze
- **zapamatování** (vstřípení do paměti)
  - vytvoření paměťové stopy v mozkové kůře působením vnitřních nebo vnějších podnětů
- **uchování v paměti** (pamatování)
  - časová etapa, která uplyne od zapamatování do vybavení (doba kdy jsme si schopni na určité zážitky, poznatky, vědomosti vzpomenout)
  - minulé zážitky nebo část zapamatovaného zůstává v naší psychice, aniž by byly přítomny v našem vědomí
  - patří sem proces zapomínání - je velmi důležitý (chrání před zahlcením CNS) - někdy zapomínáme úmyslně (psychohygienický význam)
- **vybavování**
  - aktivizace minulé zkušenosti
  - vzpomeneme si na něco - vzpomínka na dětství apod.

#### změny v procesu pamatování (zapomínání)

- **kvalitativní** - přesnost vybaveného je menší než zapamatovaného
- **ve struktuře** - struktura vybaveného je jiná než zapamatovaného (přeskupování, vypadávání jednotlivých segmentů)
- **změny jistoty** - zmenšuje se jistota v přesnosti vybaveného

- **pohotovosti vybavení** - čím dále je proces zapomínání, tím menší je pohotovost vybavení

### zapomínání

- má **kladný i záporný význam**
- bývá nejrychlejší ihned po zapamatování

### stupně vybavování

- **znovupoznávání** - vědomí minulého prožívání vzniká pouze při opakovaném působení původních podnětů
- **vzpomínání** - minulé zážitky se vybavují bez přímého působení vyvolávajících podnětů, ale za pomoci jiných zážitků nebo při úmyslném záměru si je vybavit
- **reprodukce** - zapamatované a vybavené se naprosto shoduje (recitace básně)

### faktory ovlivňující vybavování

- okamžitý **tělesný a psychický stav**
- **kvalita osvojení** - opakování a aplikace osvojených poznatků
- využití **zvláštností** poznávacích procesů a myšlení

### druhy paměti

- **úmyslná paměť** - zapamatování a vybavování probíhá záměrně (např. učení)
- **neúmyslná paměť** - mimovolní uchování v paměti
- **mechanická paměť** - užíváme ve vývojovém období nejdříve - typická pro nemladší lidský věk ... je potřeba i při učení (to co není logické, báseň, slovíčka, a pod.)
- **logická paměť** - užívá se tam kde se dají najít souvislosti, na základě logické paměti se učíme dlouhodobě, dlouhodobé zapamatování, základy logické paměti se začínají vytvářet na přelomu 1 a 2 stupně školní docházky (11 let)

### typy paměti

- **názorná paměť**
  - výrazně se uplatňuje první signální soustava
  - snáze si pamatuje zrakové, sluchové nebo pohybové podněty
- **slovně logická paměť**
  - výrazně se uplatňuje druhá signální soustava
  - snáze si pamatuje pojmy, poznatky, myšlenky, soudy
- **emocionální paměť**
  - zapamatování si citově zabarvených zážitků

### poruchy paměti

- může docházet ke změnám paměti
- **hypermnézie**
  - zvýšená funkce paměti
  - omezena na určité zážitky na úkor ostatních (např. dobře si pamatuje to co slyšel, ale nepamatuje si praktické postupy)

- někdy se setkáme např. při neuróze - více si pamatujeme negativní zážitky
- převládá pocit jistoty paměti, vyšší sebevědomí a nízká sebekritičnost
- **hypomnézie**
  - snížená funkce paměti
  - jak do šířky tak do hloubky
  - postihuje všechny fáze paměti
  - objevuje se i dočasná hypomnézie (únava, tréma...)
- **amnézie**
  - částečná nebo úplná ztráta paměti
  - chybí určitý úsek nebo obsah
  - dochází k ní i např. úrazech CNS, traumatech, citových afektech, hysterii
- **dysmnézie**
  - porucha přesnosti a určitosti paměti
  - při popisu událostí vyplňuje "mezery" v paměti nepravými vzpomínkami
  - postižený si nedokáže vzpomenout a nahrazuje nevybavené aktuální informací
  - konfabulace - pokládání neskutečných událostí za prožité (vyplnění mezer v paměti, vypočítavost, rozpaky...)

### individuální rozdíly v paměti

- týkají se především
  - v rychlosti **zapamatování** (zapomínání)
  - v pohotovosti a přesnosti **vybavování**
  - stálosti pamatování
- jsou závislé
  - na **věku**
  - **fyziologických a genetických předpokladech CNS**

### psychologie - obecná psychologie - učení

#### učení

- **poznávací proces**
- proces využívá
  - **paměť**
  - **pozornost**
  - **představivost**
  - **vnímání**
- na procesu učení se podílí celá osobnost (city, temperament, charakter...)

#### typy učení

- **mimovolní učení**
  - osvojování si dovedností bez zvláštního záměru
  - nejvíce se projevuje v sociální oblasti, v dětství, u dospělých v oblastech zájmu
- **záměrné učení**
  - cílené učení - cílem je se něco naučit



- potřeba vynaložit volní úsilí
- například učení ve škole
- **mechanické učení**
  - memorování
  - jeden z typů záměrného učení
  - učíme se to co nemá logické vazby (slovíčka, básně, vyjmenovaná slova)
  - pomáhají mnemotechnické pomůcky
- **logické učení**
  - při tomto typu učení vyhledáváme logické vazby a souvislosti
  - efektivnější způsob učení
  - využíváme zkušenosti

### obsah učení tvoří

- **návyky, zvyky**
- **vědomosti**
  - zahrnují informace které se učíme
  - teoretický základ poznatku
- **dovednosti**
  - konkrétní a praktické využití vědomostí - umíme je využít v praxi

### druhy učení

- **kognitivní** (vědomostní)
- **motorické** (chůze, jízda na kole, aplikace injekce...)
- **sociální** (formy lidského chování a jednání) - od útlého věku

### činitelé ovlivňující učení

### poruchy učení

- **specifické**
  - hodně se o nich mluví - jsou na přetřesu pořád dokola
  - základem poruchy je změna v CNS
  - u řady dětí je základní příčinou hypoxie v prenatálním vývoji nebo v době porodu
  - děti nemají žádné mentální poškození - pouze v některých oblastech mají problémy učení
  - častější výskyt u chlapců
  - druhy specifických poruch
    - dyslexie
    - dysgrafie
    - dysortografie
    - dyskalkulie
  - je velký nepoměr mezi tím jak se učí ostatní předměty
  - obvykle se porucha pozná v druhé polovině druhé třídy (počátek učení gramatických jevů)
  - poruchy jsou postupně řešitelné - děti se s nimi naučí pracovat

- **nespecifické**
  - všechny poruchy vycházející z poruch učení jenž nesouvisí se specifickými poruchami
  - vycházejí ze změn chování, sociálního postavení
  - poruchy intelektu

## psychologie - obecná psychologie - myšlení

### myšlení

- další z poznávacích procesů
- k objektivnímu poznání světa
- **hledáme příčinné vztahy**
- umožňuje nám proces **poznání** - obecných vlastností předmětů a jevů, vztahy mezi jednotlivými pojmy
- vytváříme si **pojmy** - proces myšlení probíhá v pojmech (když je někdo neslyšící, tak je to horší pro proces myšlení, hůře se osvojují pojmy, porucha zraku je pro proces myšlení "lehčí" porucha)

### používáme myšlenkové operace

- **analýza** - myšlenkové rozčleňování celku na části
- **syntéza** - myšlenkové sjednocování částí na celek (probíhá souběžně s analýzou)
- **srovnávání** - zjištění podobnosti nebo rozdílnosti dvou nebo více předmětů nebo jevů
- **abstrakce** - vyčlenění podstatných a obecných vlastností předmětů a jevů přičemž nepodstatné a individuální vlastnosti ponecháme stranou
- **konkretizace** - aplikace podstatných a společných vlastností předmětů a jevů určité třídy na konkrétní předmět
- **zobecnování** - zjišťování a spojování společných vlastností jednotlivých předmětů a jevů určité skupiny a určování jejich společných zákonitostí
- **analogie** - vyvozování poznatku jevu nebo předmětu na základě podobnosti s jinými jevy nebo předměty
- **indukce** - myšlenkové vyvození obecného tvrzení z jednotlivých případů
- **dedukce** - aplikace obecného poznatku na konkrétní případ

### formy myšlení

- k tomu abychom mohli myslet musíme znát **pojmy**
- myšlení bez procesu řeči není možné - myslíme v pojmech, ve slovech
- pojem je základní forma myšlení - řečové vyjádření obecných a podstatných znaků předmětů nebo jevů - každý pojem - zobecnění
- **pojmy**
  - **jedinečné**
  - **obecné**
- **soud** - vyjádření vztahu mezi dvěma pojmy; soud něco tvrdí nebo něco popírá
- **úsuděk** - vztah mezi dvěma nebo více soudy
- **závěr** - vyřešení situace - je potřeba celý proces myšlení
  - příprava řešení
  - nalezení řešení
  - ověření správnosti

## faktory ovlivňující řešení problémů

- **zkušenost**
  - ovlivňuje nás při řešení situace
  - forma chování na základě minulých prožitků
  - nová zkušenost - hledáme jak se vdanou chvíli zachovat
  - záporná zkušenost - snažíme se situaci neřešit - jako by situace neexistovala
- **míra učení**
  - jak rychle a samostatně jsme schopni se něco naučit
  - jak jsem schopni využít vědomosti k dosažení dovednosti (využití teorie v praxi)
- **zaměřenost a plánovitost řešení**
  - stanovíme počáteční body
  - stanovíme si hypotézy (závěry) ke kterým chceme dojít
- **schémata řešení**
  - postupy které vedou k vyřešení problému
  - ustálené formy chování
  - postup se kterým se dostaneme ke správnému cíli
- **psychické stavy řešitele**

## vlastnosti myšlení

- **hloubka** - schopnost postřehnout podstatné souvislosti a vztahy
- **šířka** - zahrnuje všechny souvislosti které mohou ovlivnit správnost řešení
- **přesnost** - jasné a přesné formulování, jak přesně dokážeme dodržet přesný postup řešení
- **pružnost** - jak schopni pružně reagovat na novou situaci a najít účinné řešení
- **rychlost** - jak rychle jsme schopni reagovat a vyřešit situaci

## druhy myšlení

- **praktické** - řešení pokusem a omylem (hledání klíčů ve tmě)
- **konkrétně názorné** - úspěšné zopakování vyzkoušeného postupu - obdobná situace - využíváme to co známe a co jsme si už jednou zkusily (hledání trasy, spoju ...)
- **abstraktní** myšlení - přemýšlíme na základě pojmů (teoretické činnosti) - řešení matematického úkolu
- **konvergentní** (sbíhající) řešení které je vdané situaci nejlepší; např. test - výběr správné odpovědi
- **divergentní** - hledání různých řešení - jednotlivá řešení spolu mohou souviset - pak vybrat to nejvhodnější

## poruchy myšlení

- **dynamiky - rychlosti**
  - **zpomalené** - těžkopádný, dlouho trvá, často i pomalejší tempo řeči, méně představ, (demence, při mentálním postižení, různý typ poruch intelektu, únava, deprese,
  - **zrychlené** - myslí tak rychle že to nestačí tak rychle vyslovit - neucelená řeč, nedokončené věty, úryvkovitá
  - **myšlenkový náraz** - bez příčiny, zapomeneme o čem byla řeč

- **struktury**
  - **ulpívavé** - ulpívá na jedné myšlence nebo představě (onemocnění mozku, poruchy intelektu, strach)
  - **nevýpravné** - hodně blízké ulpívavému - jinými slovy mluví o stejné věci - dlouhý čas vypráví o tom samém
  - **zabíhavé** myšlení - myšlenky jsou přerušeny něčím co je nepodstatné (poruchy paměti nebo intelektu, únava)
  - **dyslogické** - není schopen logického závěru, vytváří nesmyslné závěry
  - **nesouvislé** - není schopen přemýšlet v jedné linii, špatně se sním komunikuje (vážné psychiatrické diagnózy)
- **obsahové náplně**
  - obvykle považuje své myšlenky za správné - nedá si vysvětlit že např. nejsou
  - **obsedantní** - proti vůli se vtírají různé myšlenky - uvědomuje si jejich nesprávnost - čím více se jim brání tím více se vtírají
  - **vztahovačné** - přisuzuje k různým podnětům nesprávný vztah k sobě - ohrožení vlastní osoby
  - **myšlenkové bludy** - chorobné změny, psychózy, nevývratně přesvědčen o pravdivosti myšlenek, (velikášství - Napoleon, sebeobviňování, žárlivost ...)

## psychologie - obecná psychologie - představy a fantazie

### **představivost**

- psychický proces jehož výsledkem činnosti je **představa**
- názorný obraz předmětů a jevů, které v daném okamžiku nemají reálný podnět a nebo jsme je v této podobě nikdy nevnímali
- je umožněna tím, že vnímané jevy a předměty zanechají v CNS určité stopy

### **představy**

- **pamětní** (vzpomínkové) - představa je podobná původnímu zážitku
- **fantazijní** - nereálné, neskutečné
  - zážitek promítnutý do vědomí se liší od původního zážitku nebo je jejich kombinací
  - představení něčeho co je pro nás příjemné nebo by mohlo být
- při vytváření představ se uplatňují **asociační zákony** (primární a sekundární)

### **primární asociační zákony**

- **zákon dotyku v prostoru a čase**
  - lépe se vybavují zážitky (představy), které vnikly do našeho vědomí na témže místě nebo v témže čase
- **zákon podobnosti a kontrastu**
  - vybavují se nám představy které jsou podobné nebo protikladné
  - symbolika

### **sekundární asociační zákony**

- **zákon novosti**

- novější zážitky (představy) mají větší tendenci se vybavovat než starší představy
- **zákon četnosti**
  - opakované a často vybavované představy mají větší tendenci se vybavovat do vědomí než představy, které se vybavují jen zřídka
- **zákon živosti**
  - živější představy a prožitky které zanechají hlubší dojem mají větší tendenci se vybavovat do vědomí, než bezvýznamné indiferentní představy a prožitky

### typy představivosti

- každý jedinec se liší ve schopnosti vybavovat si představy co do obsahu prožitku (pohyb, tvar, zvuk...)
- je-li schopnost vybavovat si určité obsahové zážitky výraznější, mluvíme o **typu** představivosti
- zcela vyhraněné typy se vyskytují vzácněji, spíše převažují smíšené typy s mírnou převahou jednoho typu
- **dominující typ představivosti** se může v průběhu života měnit a to v důsledku převládající činnosti nebo cvičením
- všechny typy představivosti se vzájemně doplňují
- **vizuální typ**
  - snadno se vytvářejí a vybavují zrakové představy - obrazná představivost
  - barevně výrazné, názorná schémata
  - výraznými představiteli jsou malíři
- **auditivní typ**
  - snadno se vytvářejí a vybavují sluchové představy
  - vyslechnutý výklad, učení nahlas
  - výraznými představiteli jsou hudebníci
- **motorický typ**
  - snadno se vytvářejí a vybavují představy spojené s pohybem
  - při psaní, kreslení
  - výraznými představiteli jsou tanečníci a sportovci

### druhy pamětních představ

- **jedinečné představy**
  - představy konkrétního jedinečného předmětu
  - mají částečně zobecňující a abstraktní ráz, neboť do popředí vystupují charakteristické znaky
- **obecné představy**
  - schematické obrazy předmětů a jevů
  - vybavují se jen obecné rysy předmětů a jevů
  - jsou důležité v poznávacích procesech - tvoří přechod k pojmovému myšlení

### druhy fantazijských představ

- fantazijské představy nemají reálný podklad, jestliže existoval reálný podklad tak je přetvořený
- **činnost rekonstrukční fantazie**

- projevuje se vytvořením představy předmětu nebo jevu na základě slovního popisu, grafického nebo symbolického popisu
- má význam pro mnohé druhy lidské činnosti - některé by se bez ní nemohly uskutečnit
- uplatňuje se při: četbě, čtení map, technických výkresů, not apod.
- **činnost konstrukční (tvořivé) fantazie**
  - projevuje se tvorbou nových názorných obrazů, které do té doby neexistovaly
  - je součástí tvořivého procesu a uplatňuje se ve všech činnostech jenž mají tvořivý ráz
  - uplatňuje se: při běžných činnostech jako je oblékání, zařízení bytu, plánování budoucnosti ale také při konstrukci, designu, psaní
- **bdělé snění**
  - vytváření představ vztahujících se k vlastním přáním
  - může působit mobilizačně na jednání člověka a může kladně ovlivňovat jeho psychický stav
  - prožívání nespílitelných přání
  - únik z těžkých a konfliktních situací, uvolnění
  - může působit i záporně - zveličení nepříjemných situací a těžkostí, které vyvolávají nepříjemné citové zážitky
  - záporně také působí v případě, jestliže vyústuje do prázdného a od reality odtrženého života a jednání - blouznění ("snílek")
- **sny ve spánku**
  - zvláštní druh fantazijní představy jenž nemá přímý původ v reálné skutečnosti
  - projev bezděčné (neúmyslné) fantazie
  - vznikají tak, že se určité okrsky mozkové kůry z určitých příčin (např. únava, silné emocionální zážitky apod.) zcela neutlumí a nebo se z různých příčin znovu aktivizují (např. podněty z GIT, pohlavních orgánů, vnější vlivy - chlad, teplo...) - za těchto okolností se prožitky, které zanechaly stopy v CNS promítají do vědomí

## psychologie - obecná psychologie - řeč

### řeč

- nezbytná pro proces **učení a myšlení** (myšlení bez řeči je nemyslitelné)
- má také **komunikativní funkci**
- důležitá pro socializaci (umožňuje socializaci)
- jazyk je součástí řeči
- zahrnuje stránku obsahovou a formální (mimika, gesta, výraz tváře...)
- rozvoj řeči provází rozvoj všech poznávacích procesů (čítí, vnímání, paměť, učení...)
- při poruchách sluchu obtížný vývoj

### druhy řeči

- **vnější** - jak vyjadřujeme své myšlenky navenek, musí být bohatší než vnitřní řeč
  - **psaná** - nemá doprovodné znaky, musí být přesnější, musí být pro toho kdo čte zcela jasné,

- **mluvená** - má doprovodné znaky, sdělujeme obsah + formální znaky (mimika, tempo...) - lepší obrázek
- **vnitřní** (přemýšlení, formulace myšlenek, zkrácená, heslovitá, jednodušší, schematičtější)

## poruchy řeči

- **formální stránky** řeči (hlasové odchylky, neschopnost projevu...)
  - koktavost
  - patlavost
  - ráčkování
  - dysfonie - porucha hlasu (příznakem je chrapot)
  - afonie - ztráta hlasu
- řečová neschopnost v důsledku změn **organických nebo psychických**
  - **mutismus** - němota - člověk není schopen mluvit
    - **elektivní** - jedinec nemluví v některých situacích (dítě mluví v rodině nemluví ve škole - na psychickém podklad, traumatický podklad)
    - **úplný** - není schopen vytvořit zvuk ... rozumí
  - **afázie** - neschopnost vytvářet řeč na základě organické poruchy - nejčastěji cévní mozková příhoda
    - **motorická** - rozumí řeči - zachovaná analýza - nemůže mluvit, snaží se odpovědět, rozumí - často se zlobí
    - **senzorická** - opak motorické - poškozená je analýza řeči - nerozumí - slyší zvuky které jsou neznámé - poškozená analýza a syntéza řeči, nefunguje ani psaná forma
    - platí užívání obrázků nebo symbolů

## vývoj řeči

- začíná se **vytvářet v procesu socializace**
- vývoj řeči u **kojence**
  - předřečové projevy - zvuky, spojené s pohybem, po 3 měsíci bývají zvuky artikulované - náznak broukání, kolem 6 měsíce se objevuje artikulace - vydává zvuky blízké slabikám, zvuky nemá asociované, jde o broukavý monolog, vokalizační hra, spojení slabik nemá obsahový význam
  - porozumění slov - 9 - 12 měsíc - začíná chápat význam slov které mu říkáme - začíná si vytvářet pojmy, začíná rozumět řeči, kolem 12 měsíců začíná užívat slova která mají svůj obsah; kolem 14 měsíce začíná tvořit slova
  - kolem 18 měsíců začíná naslouchat rozhovoru rodičů (dospělých), chápe jednoduchý příběh, možná slovní regulace chování
  - mezi 12 - 18 měsícem mají slova mnohoznačný význam (haf, dám, ...) - typická pro dětský slovník, jeden zvuk může mít několik významů
  - v období 2 roku začíná užívat běžný slovník
  - ... začíná spojovat slova do jednoduchých vět
  - kolem 2 roku se začíná objevovat otázka - co to je, začíná používat proč a jak
  - starší batole začíná užívat řeč jako hlavní dorozumívací prostředek
  - od 3 let mluví dítě ve větách - je schopno spojovat slova do vět - dokáže vyprávět jednoduchý příběh

## psychologie - obecná psychologie - city

### aktivační činitele psychiky

#### city

- vyjadřují **subjektivní prožívání vztahu k okolí**
- podstatným znakem je prožívání příjemného nebo nepříjemného (libost nebo nelibost) a přitahování nebo odpuzování působících podnětů
- odrážejí se v celé osobnosti
- jsou **psychosomatické stavy**
- změny ve vegetativním systému
- prožívání citů způsobuje změny v dýchání odráží se v činnosti srdce, tachykardie, hypertenze, červenání, blednutí, pocení, změny v GIT, časté močení
- ovlivňují naše psychické procesy (pozitivně i negativně), zkreslují vnímání, znemožňují soustředění, změny schopnost zapamatování

#### vlastnosti citů

- **polarita (protikladnost)**
  - **stenické** - příjemné city
  - **astenické** - nepříjemné city
- **ambivalence** (smíšenost) - míchají se city příjemné i příjemné - čistý cit se prožívá málokdy, prožívání několika duchů citů zároveň
- **aktuálnost** - mění se podle vnějších podmínek (okolí) - cit se v dané podobě neopakuje (dvakrát nevstoupíš do stejné řeky)
- **stereotypnost** - city se opakují - na určité situace reagujeme stejně
- **adaptace** - schopnost přizpůsobit se, mění se intenzita prožitku, organismus se přizpůsobí

#### druhy citů

- **tělesné city - nižší city**
  - souvisí s prožíváním něčeho příjemného nebo nepříjemného (uvolněnost, napětí, ...) ... často se promítají do nálad
- **citové reakce**
  - něco se stane a začneme prožívat intenzivní cit
  - odpověď na nějaký podnět, každá citová reakce může mít jinou intenzitu
  - vystupňované reakce - afekty - afektivní reakce - objevují se změny v organismu - ovlivňují poznávací procesy; cit může být vystřídán apatií
  - obrané
  - útočné
  - sociální
- **citové stavy**
  - dlouhodobá záležitost (hodiny, dny) - nebývají tak intenzivní
  - nálady
  - frustrace - deprivace
  - působení stressu



- působení rušivého činitele
- tréma
- **citové vztahy**
  - váš subjektivní vztah k něčemu nebo někomu (předmět, osoba...)
  - láska, nenávisť, sympatie, vášeň
- **vyšší city**
  - vznikají postupně
  - jsou součástí společenského vědomí
  - spojeny s etickým prožíváním - co je správné a co je nesprávné
  - estetické city
  - intelektuální city (zvědavost, nedůvěra, překvapení)
  - sociální - empatie, altruismus

## poruchy citů

- **poruchy průběhu citů**
  - citová labilita, pomalost, porucha citové ambivalence, porucha citové dráždivosti, patická nálada, patický afekt, patická nálada
- **vystupňovaná citová labilita**
  - charakterizována náhlým střídáním citů a neschopností udržet cit
- **citová pomalost (inertnost)**
  - charakterizována malou pohyblivostí citů, dlouhé přetrvávání citů vzniklých i na nepatřném podkladě, zpravidla má povahu déletrvající nálady
- **chorobná citová ambivalence**
  - současná přítomnost protikladných citů (např. současného prožívání citu lásky a nenávisť k jedné osobě)
- **poruchy citové dráždivosti**
  - **zvýšená** (hyperemotivita) - vystupňovaná pohotovost k citovým reakcím určitého typu
  - **snížená** - apatie, citová tupost - moral insanity (bez morálních zábran)
- **poruchy nálad - patické nálady**
  - manické, euforické, deprese, melancholie, averze, anxiety, fobie...

## obecná charakteristika

### člověk

- biologická a společenská bytost
- má-li mít lidské vlastnosti - vlastnost socializace - přejímají se vzory chování, obyčeje, zvyky, typické vlastnosti společenství
- má společenskou roli a společenskou pozici (úkoly, povinnosti...)
- pozice (jaké místo v sociální skupině má - vyplývá ze vztahu k jiným lidem)
- biopsychosociální jednotka - každý z nás - determinován biologicky, psychicky, sociálně - jednotlivé složky se nedají od sebe oddělit
- každý člověk je osobnost - každý je jedinečné individuum
- v běžném obecném hovoru má "osobnost" hodnotící charakter (oceňujeme)
- v psychologii "osobnost" nemá hodnotící charakter
- každá osobnost má charakteristické vlastnosti - struktura osobnosti
  - dynamické
    - vlastnosti které se dostávají do popředí vzhledem k okolnostem
  - stálé

- získané vlastnosti ... zpravidla do 3 let života ... občas odsouváme do pozadí, snažíme se je redukovat

## vlastnosti osobnosti - typologie osobnosti

### vrozené vlastnosti osobnosti

- vlohy
  - jsou úplným základem
  - fyziologicko anatomické předpoklady
  - předpoklady pro choroby, vzhled
  - smyslové orgány - barvocit, hudební sluch,
  - na základě se mohou vytvořit schopnosti - rozvíjení vlohy (pracovat s vlohou)
- temperament
  - souhrn vlastností, které určují dynamiku a intenzitu prožívání a chování osobnosti
  - ovlivňuje naše city, mimiku, gesta

### typologie osobnosti - temperamentní typy

#### antické rozdělení

- dle antického rozdělení byli nazvány jednotlivé temperamentní typy
- **sangvinik** - krev
- **choleric** - žluč
- **melancholik** - černá žluč
- **flegmatik** - hlen

#### Pavlovovská teorie

- založena na posouzení dráždivosti nervové soustavy
- základem rozdílů jsou vlastnosti nervové soustavy
  - rychlosti střídání vzruchu a útlumů
  - temperament je podmíněn vyšší nervovou činností
  - temperament může ovlivnit výchova a učení
- rozdělení
  - silný typ
    - vyrovnaný
      - živý
      - klidný
    - nevyrovnaný
  - slabý typ

#### rozdělení temperamentů v Pavlovovské teorii

- sangvinik
  - silný vyrovnaný živý
- choleric
  - silný nevyrovnaný

- flegmatik
  - silný vyrovnaný klidný
- melancholik
  - slabý

### **Eysenckova teorie**

- sociální typologie
- vychází z forem chování člověka
- pracuje s pojmy
  - stabilní
    - vyrovnané city, rychle se vyrovnává se změnami
  - labilní
    - výkyvy, náladovost, úzkost, přecitlivělost, neurotické formy chování
  - extrovert
    - společenský, zaměřený na okolí, sděluje co prožívá, dává najevo co prožívá, je sdílný
  - introvert
    - skrývají své prožitky, uzavření, nedávají své prožitky najevo

### **labilní, extrovert**

- **cholerik**
- prudké citové reakce, menší ovládnání

### **stabilní, extrovert**

- **sangvinik**
- veselé, dobře se přizpůsobují, pracují v rychlém tempu, mohou rychle střídat činnosti, mohou pracovat na různých úkolech, bezstarostní, nekonfliktní, dokáží interpretovat své city okolí, méně sebekritičtí, oblíbení, přirozený vůdce, dokáží zaujmout, obvykle bývají oblíbení

### **labilní, introvert**

- **melancholik**
- jediný slabý typ, vážný, hluboké stálé city, nemají rádi příliš změny, zodpovědní, svědomití, důkladní, působí bojácným dojmem, dochází k únavě, málo si věří - méněcennost, milují se vším všudy až za hrob, střídání nálad, pesimistické ladění, nemají příliš rádi společnost, skrytí pozorovatelé - nejhůře se přizpůsobují, špatně se přizpůsobují

### **stabilní introvert**

- **flegmatik**
- vyrovnaní, klidní, rozvážní, dokáží i monotónní činnosti (lepení modelů) - dlouho intenzivně, přátelští - hluboké trvalé vztahy, věci mají svůj řád, neradi se rozhodují, nevadí když se rozhoduje za ně, dokáží se dobře soustředit, nevadí jim práce bez kolektivu

### **psychologie - psychologie osobnosti - aktivačně motivační vlastnosti**

## aktivačně motivační vlastnosti

- získané vlastnosti (rodina, sociální skupina...)
- zahrnují
  - **pudy**
    - vrozené hnací síly k činnostem
    - není plně vymezena hranice mezi potřebou a pudem
    - pud je fyziologický základ potřeby, chemické a hormonální změny v organismu
    - pud - potřeba - činnost, pokles hladiny glykémie - základ pudu (hlad) - jdeme se najíst
    - základní pudy (hlad, žízeň, bolest, pud sebezáchovy, mateřský pud, pohlavní pud, pud závislosti - potřeba kontaktu)
  - **potřeby**
    - stav nadbytku nebo nedostatku něčeho
    - potřeba změnit činnost
    - potřeba působí aktivačně dokud není uspokojena
    - rozlišujeme
      - biologické
      - sociální
      - psychické
  - **motivace**
    - motiv je bezprostřední příčina našeho jednání - přiměje nás k jednání
    - vychází z naší potřeby nebo vnějšího světa
    - impuls - vychází z vlastního nitra
    - incentivy - vychází z vnějšího světa
    - motivy které si uvědomujeme a nebo si je nemusíme plně uvědomovat - vedou k agresivním formám chování (např. hádka...)
    - aktivita vyvolaná motivem končí uspokojením
    - motivy
      - krátkodobé
      - střednědobé
      - dlouhodobé
    - proč tak člověk jedná - hledají se motivy
  - **zájmy**
    - trvalé úsilí člověka zabývat se činnostmi které jsou mu příjemné
    - bavení, radost, pocit úspěchu, odpočinek, relaxace
    - rozvíjí osobnost
  - **návyky a zvyky**
    - získané způsoby reagování a chování v určitých situacích
    - automaticky prováděná reakce
    - běžné společenské formy chování
    - pomáhají udržovat režim a obráceně - režim utváří návyky, rituály, návyky v chování
  - **ambice - aspirace**

- patří do skupiny zvyků
- cíle které si stanovujeme (reálné, nereálné)
- naše přání která bychom chtěli realizovat

### **neuspokojení potřeb**

- **frustrace** - krátkodobé neuspokojení potřeby
  - saturace (naplnění)
- **deprivace** - dlouhodobé neuspokojení potřeby
  - hluboká nespokojenost
  - možné neurotické formy chování

### **psychologie - psychologie osobnosti - vztahově postojevé vlastnosti - charakter**

#### **vztahově postojevé vlastnosti**

- zahrnují charakter
  - souhrn psychických vlastností osobnosti, které se projevují morálně
  - utváří se kolem třetího roku života
  - člověk si musí normy a způsoby chování musí převzít za své - ztotožnit se
  - charakter se promítá do chování
  - v obecném smyslu hodnotíme charakter jako kladné vlastnosti
  - z psychologického hlediska nemá hodnocení - zahrnuje pozitivní i negativní vlastnosti
  - všechny charakterové vlastnosti jsou důležité - charakterizují každého člověka a ovlivňují jeho chování a jednání

#### **charakterové vlastnosti**

- světonázorové vlastnosti
  - souhrn poznatků, postojů a názorů na nejzákladnější otázky bytí
  - zahrnuje světový názor
  - lidé kteří mají různý světový názor mohou mít stejný charakter
- mravní charakterové vlastnosti
  - vztah k morálce
  - mravní a pracovní vlastnosti jsou nejdůležitější při hodnocení osobnosti
  - svědomí = regulační činitel vycházející z našeho přesvědčení
  - vlastnosti: mravnost, čestnost, upřímnost, statečnost, zásadovost, pravdomluvnost, nemravnost, podlost, prolhanost, pomlouvачnost ...
- pracovní vlastnosti
  - projevuje se v nich vztah člověka k práci
  - vlastnosti: pracovitost, píle, smysl pro zodpovědnost, houževnatost, lenost, nedochvilnost, lajdáctví ...
- společenské vlastnosti
  - zahrnují vztah člověka k ostatním lidem ve společnosti
  - altruismus - obětování se pro druhé

- egoismus - zaměření se na sebe sama
- vlastnosti: ohleduplnost, srdečnost, společenskost, obětavost, přejícnost, taktnost, nepřátelskost, uzavřenost, panovačnost, hrubost, surovost, lhostejnost, pohrdání ...
- vlastnosti vztahu k sobě sama
  - projevy vztahu člověka k sobě samému
  - vlastnosti: sebedůvěra, sebeúcta, hrdost, sebepohrdání, sebekritičnost, domýšlivost, nadutost, marnivost...

## **postoje**

- relativně ustálené tendence reagovat na situace charakteristickým způsobem
- zahrnují
  - rozumovou složku
  - citovou složku
  - iracionální složku
- postoje předurčují reakce člověka na určité podněty (k rodičům, k penězům, k náboženství...)
- forma reakcí je naučená, někdy můžeme reagovat i nesprávně
- utvářejí se v období 3 - 4 let a souvisí s chováním rodičů - děti napodobují chování rodičů

## **přesvědčení**

- poznávací složka utvářející se vědomě
- dokážeme vysvětlit proč je naše chování správné
- slovně vyjádřené přesvědčení = mínění

## **předsudky**

- převládá iracionální složka
- nemůžeme přesně definovat proč se chováme tímto způsobem
- může zkreslit naše chování
- zahrnuje pověry

## **víra**

- není jen náboženská (např. víra v sebe sama, víra v dobro...)
- ve smyslu náboženského pojetí
- přesvědčení o něčem
- obsahuje výraznou citovou složku - odráží naše chování

## **ideály**

- vnitřní životní cíle o které usilujeme
- obsahují představy o tom co je nejideálnější, nejkrásnější, nejsprávnější...
- také se jedná o naše uplatnění - co bychom chtěli v životě dokázat
- nás aktivizují - nutí nás pracovat
- potřebujeme je k rozvíjení sebe sama
- řadu ideálů vnímáme automaticky - nepřemýšlíme o nich

## **seberegulační vlastnosti**

- ovlivňují a regulují naše chování
- ne vždy víme jak reagujeme
- základem je uvědomění si sebe sama
- počátek ve 3 letech (období vzdoru) - začínají se prosazovat přání a názory
- každý si potřebuje uvědomit svá přání
- v pubertě období vzdoru související s prosazováním svého pojetí, dochází k vynikání - autoritě

## **sebepoznání**

- uvědomění si svých zvláštností a schopností kterými se lišíme od druhých
- hodnotíme se ve vztahu k okolí - souvisí se zařazením do sociální skupiny - společnosti

## **sebekoncepce**

- zahrnuje
  - sebeuvědomění
  - sebepoznání
  - sebehodnocení
  - svědomí
- svědomí - spontánní proces uvědomění toho co se smí a nesmí

## **sebekritika**

- zhodnocení vlastního poznání
- vyzdvižení nedostatků a úspěchů našeho jednání a chování
- zahrnuje i prostředky sebevýchovy (řád, denní režim, pravidelnost...)

## **výkonové vlastnosti**

- schopnosti
- znalosti
- dovednosti
- vědomosti
- návyky

## **schopnosti**

- získané vlastnosti osobnosti - rozvíjí se na základě vloh
- jsou předpokladem k vykonání určité činnosti
- jsou předpokladem k tomu, aby to co děláme bylo nadprůměrné - jde o umění využít svých schopností a vyniknout
- zajišťují lepší výkon, než je průměrný
- v určitých oblastech má každý jinou míru schopností
- rozdělujeme
  - nadání - umožňuje nadprůměrné výkony v některých oblastech (malování, zpěv...)
  - talent - umožňuje dosáhnout úspěchu - být výjimečný mezi ostatními

- genialita - výrazně vyšší kvalita, vytvoření vrcholných děl, zlom ve vědě a technice
- druhy schopností
  - obecné - vynikáme v různých oblastech běžného života - tzv. obecná inteligence
  - specifické - schopnosti v činnostech jenž jsou přesně profilované a ve kterých předčíme ostatní
  - primární - vnímání, představivost, intelekt, motivace
  - sekundární - vlastnosti které uplatňujeme v konkrétních specializovaných činnostech

### **vědomosti**

- naučení se informací potřebných k určité činnosti (matematické vzorce, vyjmenovaná slova...)

### **dovednosti**

- konkrétní využití vědomostí v určitých činnostech
- přenos vědomostí do reálného života

### **návyky**

- zautomatizované postupy
- naučené postupy které vykonáváme bez vědomého přemýšlení

### **volní vlastnosti**

- týkající se naší vůle
- realizují se na základě cíle kterého chceme dosáhnout
- vůle nám pomáhá naše cíle realizovat
- zahrnují
  - cílevědomost
  - zásadovost
  - vytrvalost
  - sebeovládání
  - iniciativnost
  - samostatnost

### **cíle**

- krátkodobé
- střednědobé
- dlouhodobé
- k dosažení cílů je nutná motivace

### **hodnotová orientace**

- uspořádání hodnot které považujeme v životě za důležité
- každý má jiné uspořádání hodnot - hodnotový žebříček
- v průběhu života se může hodnotový žebříček měnit - záleží na daných podmínkách



## **psychologie - psychologie osobnosti - poznání osobnosti**

### **faktory zkreslující poznání osobnosti**

- zkreslení může být dané chybou, která vychází z nás
- činitele, které si neuvědomujeme - vychází z oblasti podvědomí

### **faktory které zkreslují naše hodnocení**

#### **autoprojekce**

- tendence posuzovat toho druhého podle sebe
- můžeme promítnout vlastní chyby, které nemáme rádi (negativní vlastnosti, nedostatky)
- toto děláme podvědomě
- ve zvýšené míře vidíme negativa, ostatní vlastnosti nezohledníme
- je to náš obranný jev sloužící k zachování sebeúcty a udržení psychické rovnováhy

#### **haló efekt**

- důležitý první dojem
- když je na první dojem sympatický nadále ho hodnotíme kladně a naopak
- přenášíme zkušenost s typem člověka (negativní i pozitivní)

#### **pořadí informací**

- úlohu hraje jaké informace a v jakém pořadí dostáváme
- první informace - tzv. první dojem - výrazně ovlivňuje pozdější informace
- např. příznivý první dojem zmírňuje pozdější nepříznivé informace - při prvním nepříznivém dojmu je tomu naopak

#### **soukromá teorie osobnosti**

- přisuzování vlastností dle (vzhledu, funkce, zařazení...)
- automatické přisuzování vlastností na základě jiné vlastnosti - na základě soukromé teorie osobnosti se tyto vlastnosti vyskytují ruku v ruce
- připisujeme vlastnosti bez zjištění zda je hodnocená osoba má

#### **vztah interakce mezi posuzovatelem a posuzovaným**

- všímáme si pouze vlastností, které jsou z hlediska vztahu významné a důležité - vzniká neúplné poznání
- může dojít k nepředpokládanému zachování v určité situaci (vlivem nepoznaných vlastností)

#### **efekt shovívavosti**

- celková tendence posuzovat druhé vcelku příznivě
- negativní vlastnosti odsunujeme do pozadí

## **figura a pozadí**

- posuzujeme vlastnosti dle zařazení do skupiny (sociální, národní...)
- připisujeme jedinci vlastnosti celé skupiny

## **aktuální psychický stav pozorovatele**

- vlastní aktuální psychický stav může značně zkreslit objektivní poznání vlastností pozorovaného
- zkreslení může být v kladném i záporném smyslu
- afektové stavy značně zkreslují objektivní poznání

## **psychologie - psychologie osobnosti - změny chování osobnosti**

### **změny chování osobnosti**

- neurózy
- psychózy
- psychopatie

### **neurózy**

- projevují se v běžných mezilidských vztazích
- nejdříve se objevují mezi blízkými (manželi, partnery...)
- projevy
  - opakují se konflikty
  - stoupá podrážděnost
  - afektivní reakce na banální podněty
  - objevuje se bolest, únava, nespavost
- postižení
  - uvědomují si změny chování
  - přiznávají subjektivní i objektivní příznaky
  - mají tendenci se zbavit problémů
  - vyhledávají pomoc (psychosomatická onemocnění)
- **neurastenie**
  - nejčastější forma
  - dostavují se funkční poruchy orgánů - změny ve vegetativním řízení organismu
  - změny funkce vnitřních orgánů (impotence, chronická únava, pocení, emocionální citlivost - minimální podněty, zvýšená podrážděnost, ...)
  - somatická pomoc
- **hysterie**
  - změny v oblasti citů
  - zvýšená fantazie
  - zvýšená egocentričnost - tendence
  - stylizované chování - snaha udělat ten nejlepší dojem
  - afektivní chování
  - sebeláska (zvýšená)
  - snaha získat co nejvíc výhod
  - emočně labilní, zvýšeně citlivý

- nepřirozené reakce
- mohou se objevovat i somatické problémy
- poruchy hybnosti
- změny smyslových funkcí (v záchvatu, nevidí, neslyší ...)
- týká se více žen (větší procento)
- **psychastenie**
  - citově zranitelní
  - málo si věří
  - malý pocit jistoty
  - snaha si dokazovat, že to co dělají je správné
  - citové napětí
  - potřebuje se zbavit napětí - rituály
    - naučené postupy u spousty věcí
    - když se naruší rituály jsou vyvedeni z míry
- **monosymptomatická neuróza**
  - změny které mají psychogenní původ
  - objeví se stress který vyvolá změny v organismu
    - průjem, červení, bolesti hlavy, břicha
  - organismus reaguje na stres
  - když odezní stres - somatický stav se upraví

## psychózy

- stavy zahrnující duševní poruchu
- změna uvědomování si sebe sama
- vážně narušují život člověka (psychiatrická onemocnění)
- ztráta kontaktu s realitou
- nejedná se jen o změny chování - neuvědomují si že jde o chorobný proces
- **maniodepresivita** - těžké poruchy nálad
- **autismus**
  - nadměrné a chorobné zaměření ke své vlastní osobě
  - ztráta kontaktu s realitou
  - mají svůj vnitřní svět
  - jako by neměli potřebu komunikovat s okolním světem
  - neradi city přijímají
  - mají rituály (jistota)
- **iluze až halucinace** (zkreslené vnímání)
- **bludy** - poruchy myšlení
- **schizofrenie** (halucinace ...)

## psychopatie

- změněná struktura osobnosti
- zvýraznění nebo potlačení některé povahové složky
- maladaptivní chování
- změněná forma chování
- už od dětství se liší od okolí formou chování nebo jednání
- jednotlivé vlastnosti osobnosti, změny citů
- dochází k patologickým reakcím - nepříznivé vnější vlivy - nebezpečí
- uvědomují si toto, jsou schopni to regulovat

- mohou být vrozené dispozice (genetický podklad)
- čím více se rozvíjí ta složka které se změna týká - tím více je změna patrná
- druhy psychopatií
  - **hypotimní** - převládá depresivní emoční ladění, uzavření, bázlivý, sebekritičtí, malá důvěra, sklon hypochondrii
  - **hypertimní** - zvýšeně aktivní, rozjařenost, přeceňují se, mají tendenci podceňovat druhé, chtějí být středem zájmu, prchlivost, zlostné afekty
  - **cyklotimní** - střídají se fáze hypotimní a hypertimní
  - **citově chudí - moral insanty** - jednají krutě, sadisticky, nemají pocit že dělají něco nesprávně, vědí to ale nepřipadá jim to nesprávné, změna se týká vyšších citů
  - **nestálí** - oblasti volní, poruchy vůle, neustále touží po nějaké změně, stále hledají něco jiného, nové zaměstnání, nové partnery
  - **nezdrženlivý** - nedostatek vůle ovládat své jednání v negativních jevech, gambleři, sázení na koně
  - **kverulační** - neustále si stěžují, neustále nespokojení, cítí se poškozováni
  - **schizoidní** - poruchy myšlení, vůle a jednání, plaší, v citové oblasti zranitelní, mohou působit jako citově chladní, mohou reagovat afektivně, překvapí změnami chování, jsou zvláštní, potřebují chápající okolí

## oligofrenie

- mentální méněcennost, změna v mentálních projevech, porucha inteligence
- vzniká v dětství, v důsledku prenatálních změn (před, během, traumat, hypoxie)
- mění se IQ a schopnost osvojovat si nové poznatky
  - slaboduchost
  - debilita

## demence

- změny psychických funkcí
- vlivem degenerativních změn CNS, poškození CNS, trauma, zánět, nádor

## psychologie - sociální psychologie - pojem socializace

### sociální psychologie

- zkoumá tu část prožívání, chování a jednání člověka vznikající **v důsledku podnětů sociálního prostředí**
- předmětem je zkoumání čtyř základních jevů
  1. **jak se jedinec utváří** a jakou činnost vykonává vlivem společnosti a společenských vztahů
  2. **jak si jedinec utváří vztahy** s ostatními jedinci, jaký je jejich charakter, jak se realizují a jak se ve vzájemné interakci chovají
  3. jak se **mění psychické procesy** a vlastnosti jedince pod vlivem sociálních vztahů a společenského života
  4. jak jedinec **svým chováním a jednáním působí** na ostatní jedince s kterými vstupuje do vzájemné interakce

## osobnost jako sociální bytost

- lidská osobnost má v podstatě **sociální ráz** - osobnost vytváří jednotu se sociálním prostředím
- duševní život jedince se v podstatě odehrává **ve společnosti** ostatních jedinců se kterými je v interakci

## sociální podstata osobnosti

- socializace se projevuje ve **zkulturňování biologických potřeb** a vede ke vzniku specifických lidských potřeb (potřeba společnosti, krásy, štěstí, poznání ...)
- jedinec reaguje na sociální prostředí, které aktivně vytváří a přizpůsobuje
- sociální ráz jedince se výrazně projevuje v obsahu prožívání, které **je závislé na sociálním prostředí**, v němž se vyvíjí a žije
- jedinec myslí, cítí a jedná tak, jak se naučil ve svém sociálním prostředí
- bez socializace by jedinec neuměl komunikovat a chovat se ve společnosti

## potřeby v sociální interakci

- **biologické** - včetně eroticko-sexuálních potřeb
- **závislosti** - přijímat pomoc, nechat se vést a řídit autoritami
- **afilience** - tendence k fyzickému sblížení, uzavírání přátelství, sounáležitost s jedinci a skupinami na stejné sociální úrovni
- **dominance** - snahy stát se dominantním jedincem, jenž má autoritu a vede, usměřuje, rozhoduje
- **agrese** - snahy škodit určitým jedincům (fyzicky, sociálně), vyjadřování odporu, nesouhlasu, pohrdání, odmítání, slovní napadání, ponižování
- **sebeúcty a ego-identity** - nebyt v rozporu s ostatními jedinci, být uznávaný...

## socializace osobnosti

- jedinec se rodí jako **biologická bytost**
- lidskou bytostí se stává **vlivem socializace** (vlivem prostředí ve kterém žije)
- jedinec nabývá specifické lidské způsoby, psychické reakce, vnímání, myšlení, cítění
- rozvíjí se a individualizují **vyšší psychické potřeby**
- zkulturňuje se uspokojování biologických potřeb
- osvojuje se sebeovládání, učení se řídit a ovládat své chování
- rozvoj vyšších citů a charakterově volných vlastností
- učení se znalostem
- osvojení si dovedností a návyků (pracovní, sociální)
- učení se přizpůsobovat okolnímu prostředí (příroda, společnost)
- **osvojení lidské řeči** - poté začíná převažovat dominantní forma chování tzv. verbální chování
- ústřední je vytváření pojmu jedince o sobě samém - **sebevědomí**, které zahrnuje sebepoznání, sebehodnocení a sebekoncepci (vytváří se postupně cca od 3.let věku)
- **osobnost jedince je výsledkem socializace** (žije ve společenských podmínkách v nichž se aktivně utváří)

## proces socializace

- znamená pro jedince postupné **přebírání závazků a povinností**
- **není náhodný** - je určován společností (průběh, cíle)
- socializace je **aktivní proces** - neprobíhá automaticky, pasivně nebo mechanicky
- je velice **individuální** - výsledky socializace mohou být značně rozdílné
- výsledkem socializace je **rozšíření možností v chování a jednání**

### průběh procesu socializace

- zpočátku je jedinec (kojenec, batole, předškolák) závislý na ostatních jedincích (rodiče, dětský kolektiv), kteří přímo nebo nepřímo umožňují jeho existenci
- počátek socializace je **v rodině**
  - jedinec získává pocit jistoty (bazální jistota)
  - první sociální kontakty, citové vztahy, počáteční formy společenského chování
  - učení se řeči
  - zvyky, návyky, vůně...
  - dochází k bouřlivému přijímání socializace
  - od 3 let období vzdoru (svá přání, názory, prosazování...)
  - formy chování se utvářejí od dětství a přetrvávají do dospělosti
- socializace pokračuje ve **skupině vrstevníků**
  - předškolní i školní věk
  - dodržování zásad soužití ve skupině
  - schopnost se společensky zařadit a uplatnit
  - rozvíjení společenských citů
  - útlum egoismu
  - chápání motivů vlastního a cizího jednání a chování
- specifickým obdobím je **adolescence**
  - jedná se o vývojovou záležitost
  - je složité se s jedincem v této fázi vývoje domluvit (spory mezi rodiči a dětmi)
  - vývoj a chování v této fázi je individuální
- hlavním socializačním "skupinou" je **pracovní kolektiv**
  - v adolescenci a zejména v dospělosti

### sociální učení

- proces v němž si jedinec osvojuje **typické lidské vlastnosti** (charakter, zájmy, vůli, potřeby) a **formy lidského prožívání a chování**

### formy sociálního učení

- **imitace** - napodobování
  - přebírání jednání ostatních jedinců a vykonávání úkonů ve stejné podobě
  - je to nejběžnější forma sociálního učení
  - úsměv - jeden z prvních projevů socializace

- řeč - nejvýznamnější faktor socializace
- **identifikace**
  - převzetí určitého vzoru pro chování a jednání a ztotožnění se s ním
- **přebírání úloh**
  - chování podle role (funkce, postavení, pozice...)
  - chování podle role umožňuje předvídat chování příslušníku ve společnosti vzhledem k jejich společenské roli
  - žák ve škole, dítě v rodině, vedoucí pracovník...
- **citová nákaza**
  - přebírání citových stavů ostatních jedinců s nimiž jsme v bezprostředním kontaktu, aniž by sami měli tendenci ovlivňovat ostatní jedince
  - sugesce
  - nekritické přebírání názorů a postojů bez ověření jejich správnosti s tendencemi jednat v tomto duchu

## psychologie - sociální psychologie - sociální skupiny

### sociální skupina

- každé seskupení lidí, které v jejich vědomí vytváří pocit **sounáležitosti**
  - např. rodina, školní třída, pracovní skupina apod.
  - sociální skupina není např. diváci na fotbalovém zápase, obecnostvo na koncertě apod.
- je **dynamickou** jednotkou
  - změna části skupiny ovlivňuje a mění stav ostatních částí skupiny
    - např. změna ředitele a jeho náměstků
  - v různých sociálních situacích se mění funkce a postavení členů skupiny
    - např. člen skupiny je jednou řadovým členem, jednou vedoucím
  - neustále se rozvíjí na základě
    - vyčlenění vůdců
    - vytvoření norem a kontroly jejich dodržování
    - vzniku a diferenciací kontaktů mezi členy skupiny (vytváří skupinovou atmosféru)
    - diferenciací vztahů mezi členy skupiny - diferenciací funkcí, vznik podskupin

### specifičnost podnětů v sociální skupině

- jedinec nereaguje jen na vlastní podnět, ale také na jeho **původce** (osobnost) na jeho postavení a vztahy v sociální skupině
- jedinec nepřichází do kontaktu jen s jednotlivci, ale jejich prostřednictvím s **celou společností** (poměry, vztahy, zákony, obyčeji, zvyky, kulturou...)

### základní znaky sociální skupiny

- **interakce**

- vzájemné působení a ovlivňování mezi jejími členy, jejich součinnost vznikající na základě psychologických vztahů mezi nimi
- **společné cíle**
  - společné ideály
  - vzájemná součinnost a závislost mezi členy skupiny
- **soudržnost a sounáležitost**
  - vědomí spolupatříčnosti při dosahování společných cílů
- **organizovanost**
  - každý člen skupiny má své místo (funkce, postavení, povinnosti...)
  - pravidla chování, které členové skupiny dodržují
- **společné hodnoty**
  - o jejichž dosažení se snaží členové skupiny
  - těchto hodnot si členové cení a jsou pro ně důležité
  - regulují chování jednotlivých členů
- **častost sociálních kontaktů**
  - zpravidla větší než s ostatními členy společnosti
- **disciplína** - existence norem pro činnost skupiny
  - sociální skupina si vytváří normy
  - skupinové normy vznikají postupně a neformálně, ale jakmile se vytvoří, jsou pro členy závazné
  - zahrnují odměny (pochvala) i postihy (vyloučení ze skupiny)

### **vliv sociální skupiny na jedince**

- sociální skupina uspokojuje **psychosociální potřeby** (uznání, prestiž, potřeba společnosti, být akceptován...)
- sociální skupina výrazně **ovlivňuje utváření osobnosti** jednotlivce, jeho chování a jednání
- sociální skupina **urychluje sociální vývoj** svých členů
  - formuje společenské cítění
  - společenské zájmy a potřeby
- sociální skupina **může i brzdít a deformovat vývoj** svých členů - akceptace nežádoucích norem, způsobů jednání a chování (např. chuligánské tlupy, gangy)
- sociální skupina **ovlivňuje výkonnost** svých členů (pracovní, sportovní...)

### **pozice v sociální skupině**

- **pozicí označujeme společenskou funkci**
  - postavení v zaměstnání (vedoucí - dělník, ředitel - sekretářka)
  - společenská prestiž (profesor - uklízečka)
  - postavení v rodině (matka - dcera)
- **každá pozice ve skupině má funkci, jenž je nutná k dosažení cíle skupiny**
- systém pozic ve skupině má **dynamický ráz** - snaha členů zlepšit si vlastní pozici
- systém pozic a funkcí vnáší do skupiny **řád a pravidelnost**
- se systémem pozic se vytváří i **hierarchie** členů skupiny (moc, popularita)
  - čím vyšší pozice, tím vyšší schopnost působení na ostatní členy a vyšší schopnost ovlivnění vztahů mezi členy skupiny
  - jedinci s vyšší pozicí udržují odstup od členů s nižší pozicí (zachování společenského vlivu)



- jedinci s nižší pozicí přehlížejí úspěchy členů s vyšší pozicí a přeceňují své vlastní úspěchy
- vyplývá ze **vzájemného porovnávání** jednotlivých členů
  - subjektivní pozice - jedinec se porovnává sám s ostatními členy skupiny
  - objektivní pozice - vzájemné hodnocení mezi členy skupiny, při dosažení poměrně velké shody vzniká dlouhodobý systém pozic
- **pozice jednotlivce ve skupině se určuje**
  - podle přitažlivosti pro jiné členy
  - podle míry osobní moci a prestiže
  - podle toho jak skupina přijímá jeho prosazování se
- **z hlediska přitažlivosti** člena skupiny **rozlišujeme**
  - populární osoby (přitažlivé pro většinu členů skupiny)
  - oblíbené osoby (přitažlivé pro mnohé členy skupiny)
  - akceptovatelné osoby (akceptovatelné pro část skupiny)
  - trpěné osoby (akceptovatelné malou částí skupiny)
  - osoby stojící mimo (neakceptovatelné pro žádné členy skupiny)
- **z hlediska moci a prestiže rozlišujeme**
  - vůdce a vedoucí (dominují)
  - pomocníky (aktivní členové)
  - podřízené členy (závislí členové)
  - pasivní členy
  - okrajové členy
- **z hlediska přijímání prosazování se** jednotlivce ve skupině rozlišujeme
  - přehlížené jednotlivce (rádi by se uplatnili, neumějí se prosadit)
  - odmítaní jednotlivci (chtějí se prosadit, skupina je nebere na vědomí)
  - osamělí jednotlivci (rádi by se uplatnili, ostatní se od nich izolují)
  - izolovaní jednotlivci (nechtějí se prosadit, nemohou se skupinou pracovat)

### status v sociální skupině

- místo jenž zastává jedinec v sociální skupině nebo systému **na základě svých vlastností**
- vyjadřuje pozici v hierarchii společenské prestiže
- status jednotlivce je jeho **základní společenskou charakteristikou**
- obyčejně bývá spojován se **symbolem**
  - uniforma
  - hodnost
  - vybavení kanceláře
  - služební vozidlo
- změna statusu je závislá na změně vlastností jednotlivce, případně jeho společenské role

### společenská role

- určena sociální skupinou do které patříme
- **souhrn očekávání společnosti**, jak se má jedinec chovat v určité společenské pozici
- **jedinec může mít více rolí** (vždy jinou v jiné sociální skupině), proto může nastat konflikt rolí - je nutné přiklonit se k důležitější roli (např. role matky a role v kulturně zájmové skupině)
- každý jedinec si vytváří **systém individuálních rolí** (student, syn, člen sportovního klubu...) - do těchto rolí vnáší prvky své osobnosti a proto u stejných rolí existuje značná individualizace

### vůdcovství v sociální skupině

- při vzniku sociální skupiny se uskutečňuje **základní polarizace na vedoucí a vedené**
- **vůdcovství je nejvyšší hodnota** v sociální hierarchii skupiny
- funkce vůdce v sociální skupině
  - **sociální** role - integrace skupiny, řízení sociálních vztahů, určení pozic a funkcí
  - **komunikační** role - přijímá a poskytuje informace
  - **plánovací** role - plánuje činnost skupiny
  - **rozhodovací** role - rozhoduje o důležitých záležitostech skupiny, při neshodách a sporech
- vůdce
  - má **odpovědnost**
  - kladou se na něj **vyšší nároky**
  - **převyšuje ostatní** členy skupiny (klíčové činnosti skupiny)
  - **zastupuje** skupinu navenek a **rozhoduje** o vztahu k jiným skupinám

### rozdělení sociálních skupin

- **dle velikosti**
  - **malé sociální skupiny**
    - např. rodina, školní třída, spolupracovníci jednoho oddělení
    - všichni členové se znají
  - **velké sociální skupiny**
    - mají více členů
    - nejsou v bezprostředním kontaktu
    - komunikace je zprostředkovaná
    - nemusí se mezi sebou znát
    - mají jednotu názorů, zvyky, tradice
    - skupina je organizovaná
    - vytváří se kolektivní vědomí (ovlivňuje naše chování)
    - obsahují malé sociální skupiny
- **dle charakteru vzniku a způsobu komunikace** ve skupině
  - **formální**
    - předepsaná pravidla určená druhem činnosti
    - formální skupina se může postupně vyvinout ve skupinu neformální - vývoj sociálních vztahů (sympatie, potřeby, cíle, např. školní třída)

- ve formální skupině jsou neformální znaky a opačně
- hranice mezi formální a neformální skupinou není přesně stanovena
- **neformální**
  - struktura vztahů se vyvíjí přirozenou cestou
  - členy spojují emocionální vazby
  - vznikají spontánně a nejsou vědomě řízeny
- dle **intimity vazby** mezi jednotlivými členy
  - **primární**
    - rodina
    - přímé, důvěrné vztahy, citové vazby
    - angažuje se zde celá osobnost
    - tuto skupinu si nevybíráme
    - dochází zde k prolínání chování
  - **sekundární**
    - každá další skupina které je jedinec v průběhu života členem (formální i neformální)
    - vznikají jako důsledek zájmu nebo potřeby
    - neangažuje se v nich celá osobnost
    - nemusí zde vznikat trvalá pouta (se změnou skupiny vymizí)

## skupinové normy

- **systém požadavků, kladených na členy skupiny**
- **vyjadřují**
  - povahu skupiny (sportovní, pracovní ...)
  - ideály, cíle, názory, postoje
  - přípustné a nepřípustné chování (vzory chování)
- **obsahují tři prvky**
  - žádoucí a nežádoucí normy chování
  - kritéria hodnocení
  - sankce, tresty a odměny (systém odměn a trestů)
- **pro normy je charakteristické**
  - promítají se do forem chování a jednání členů
  - určují způsob vzájemné interakce mezi členy
  - jsou motivační pro činnost, chování a jednání členů skupiny
  - vytvářejí hodnotovou škálu pro sebehodnocení
- v **neformálních** skupinách vznikají **spontánně**
- ve formálních skupinách se dodržování norem dosahuje **vnějším zásahem** (předpisy)
- širší platná společenská norma chování ve společnosti se nazývá **kulturním vzorem** (v dané kultuře)
  - zákony, obyčeje, mravy, společenská tabu apod...
- s vytvářením skupinových norem vzniká také
  - systém **odměn**
  - systém **sankcí** (trestů)

## konformita

- skupina vytváří **nátlak na své členy, aby jednali, mysleli a usuzovali v souladu se skupinou** - nutí je aby byli konformní
- **skupinová konformita** - poddajnost vůči vlivu sociální skupiny (zřeknutí se vlastního názoru apod.)
- je podmínkou pro příslušnost jedince ke skupině
- stává se **nežádoucí**, pokud vede k **narušení normálního psychického a morálního vývoje** člena skupiny a nebo pokud se jedná o konformitu k morálně a společensky nežádoucím názorům a postojům
- v konformitě jednotlivých členů skupiny jsou **individuální rozdíly** - proto rozlišujeme jedince
  - **konformní** - víceméně vždy podléhají
  - **nekonformní** - jednají opačně než vyžaduje skupina
  - **nezávislé** - udržují si svůj názor i přes nátlaky skupiny
  - **kolektivně autonomní** - staví se proti stanovisku skupiny pokud by byli narušeny normy a hodnoty akceptované v dané společnosti (kultuře)

### skupinové hodnoty

- hodnoty, jichž si skupina nejvíce cení a které **určují cíle jednání a chování**

### skupinové ideály

- tvoří takové vzory chování které se pokládají za **nejdokonalejší** (subjektivně i objektivně)
- členové skupiny se jím snaží přiblížit

### skupinové cíle

- vyjadřují **charakter skupiny**
- vliv na vymezení cílů má kolektivní diskuze s aktivní účastí členů skupiny

### sociální interakce

- **koakce**
  - členové skupiny vykonávají určitou úlohu bez spolupráce, rivality a soutěžení
  - navzájem se neovlivňují
- **kooperace**
  - členové skupiny jsou při vykonávání úlohy na sobě závislí, spolupracují
  - uvědomují si společné cíle
  - navzájem se ovlivňují
- **rivalita**
  - členové skupiny se snaží zlepšit své výsledky, a zároveň oslabit síly partnera
  - rivalita je přítomna tehdy, když jsou výsledky jednotlivých členů skupiny víceméně podobné
  - používají se i nečestné způsoby
- **soutěžení**
  - motivuje k lepším výkonům

- jen do "zdravé" míry
- **koexistence**
  - existence jedinců "vedle sebe", kdy nedochází ke vzájemné komunikaci
- **tolerance**
  - ohledy na potřeby ostatních jedinců
- **ironizování**
  - zesměšňování, zlehčování, ponižování
- **reciprocita**
  - vzájemné vyhovění si potřebám mezi členy skupiny
- **škádlení**
  - jen v užších a intimních vztazích (přátelé, rodina)

## **psychologie - sociální psychologie - jedinec a sociální prostředí**

### **pojem "já"**

- "já" představuje **integrovaný celek duševního života**
- skládá se z
  - **vědomí "já"** - sebevědomí
  - **volní regulace chování**
  - **zachování stálosti v chování a jednání**
  - **svědomí** (vnitřní kontrola jednání a chování)
  - **struktury a systému hodnot a ideálů**
- podstatným znakem "já" je vědomé vyčlenění se z okolního světa - **uvědomění si sebe samého**
- rozlišujeme trojí "já"
  - **reálné "já"** - jaký je jedinec objektivně
  - **vnímané "já"** - jaký si myslí jedinec že je
  - **ideální "já"** - jaká by jedinec chtěl být
- "já" je totožné s osobností, se **sebepojetím** - já se promítá do **sebekoncepce**

### **sebekoncepce**

- **systém hodnot a postojů** k sobě samému
- je souhrn vlastností, které jedinec připisuje sám sobě
- jedince působí na jeho chování
- jedince determinuje
- může se v průběhu života měnit
- konkrétním výrazem sebekoncepce je aspirační úroveň

### **aspirace**

- **snaha po sebeuplatnění**
- aspirační úroveň je úroveň cílů, které si člověk vytyčuje a jejichž dosažení očekává

- přiměřené
- nepřiměřené

## "já" a sociální prostředí

- "já" je **výsledkem sociální interakce** a naopak ovlivňuje ostatní jedince v sociální interakci
- "já" se vytváří **na základě reakcí ostatních jedinců** v sociální skupině, na základě jejich **hodnocení** v sociálních situacích
- hodnocení a postoje ostatních jedinců jedinec přejímá a ty pak tvoří prvky celé struktury vlastního "já" (přijetí mínění druhých o sobě)

## chování jedince k okolí

- chování jedince může být
  - **altruistické** - nezištné
  - **egoistické** - ziskuchtivé

## altruismus

- označení pro nesobeckou filosofii či osobní přesvědčení upřednostňující nesobecké jednání (upřednostňování zájmů ostatních jedinců nebo celku nad zájmy vlastními)
- nesobeckým se myslí takové vědomé jednání, které jednajícímu škodí, resp. přináší nevýhody, za účelem prospěchu někoho jiného

## egoismus

- zdůrazňování sebe sama, stavění se do popředí, sobectví
- hledání prospěchu pro svou vlastní osobu bez ohledu na to zda působí újmu ostatním či ne

## psychologie - sociální psychologie - komunikace

### komunikace

- **odevzdávání a přijímání informací** při přímém nebo nepřímém sociálním styku
- **je podmínkou sociální existence** (úplná izolace od informací vyvolává psychickou deprivaci)
- je to nejdůležitější v sociálním kontaktu
- je základní lidskou potřebou
- komunikace může být
  - **slovní** (verbálně) - psaná, mluvená
  - **beze slov** (neverbální) - gesta, mimika, postoje, symboly - mnohdy jsou pro komunikaci důležitější než to co sdělujeme slovně
- předpokladem komunikace je **znalost jazyka a pojmů** - informaci dostává pouze ten kdo rozumí významu použitých prostředků (slov, pojmů)
- komunikací se navzájem ovlivňujeme - **sociální interakce**
- **je součástí socializace**

### rozlišujeme komunikaci

- **meziosobní** - v přímém kontaktu s druhou osobou - kontakt s někým druhým
- **skupinová** - v rámci uzavřené skupiny
- **masová** - využití sdělovacích prostředků

### typy komunikace

- **kruhová** - komunikace s bezprostředními sousedy
- **řetězová** - obdoba tiché pošty, předávání informace od jednoho k druhému
- **ohnisková** - jedinec který zprostředkovává informace s ostatními členy
- **vertikální** - od nadřízené k podřízenému - přenos informací po svislé linii
- **horizontální** - komunikace na stejné úrovni (sociální) - koordinace činnosti

### komunikační formy

- **neverbální** komunikace - komunikace prostřednictvím gest, řeči těla, pohyby ... - naprostá převaha 60 - 70%
- **obrazná** komunikace - názorné zobrazení (dopravní značky...)
- **symbolická** komunikace - symboly vyjadřující něco (noty, uniformy, státní znaky, matematické a chemické vzorce, způsob udržování prádla, označení toalet...)
- **metakomunikace** - způsob kdy něco sdělujeme a obsah sdělení může být doplněn nebo změněn neverbálními projevy, nepřístupná ve zdravotnickém zařízení
- **verbální** - prostřednictvím řeči (psané, mluvené)

### neverbální komunikace zahrnuje

- **proxemiku**
  - vyjadřuje vzdálenosti na které komunikujeme
  - vzdálenosti které dodržujeme při komunikaci
  - čím větší citový vztah tím se vzdálenost zkracuje
  - když někdo vstoupí do našeho kruhu cítíme to jako ohrožení
  - vzdálenosti jsou ovlivněny věkem, společností a kulturou
  - **intimní zóna** - těsná vzdálenost (cca 60 cm)
    - použijeme jen nejbližší, partnery, děti
  - **osobní zóna** - 60 - 120 cm, (užší, širší)
    - zde komunikujeme se známými, se kterými pracujeme, studujeme, přátelé, známí, rodiče
    - užší zóna - rodina, přátelé
    - širší zóna - kolegové na pracovišti, sousedé
    - v této zóně rozlišujeme detaily, fixujeme obličej, nevnímáme gesta rukou
  - **sociální zóna** (společenská) - 120 - 360 cm
    - vzájemný dotyk je nemožný, vedeme neosobní (úřední) jednání
    - v této vzdálenosti máme pocit bezpečí, fyzicky nás na tuto vzdálenost ohrozit nemůže
    - typická pro komunikaci mezi třídou a učitelem, (schůze, diskuse, pohovory)
    - když je tato zóna velká máme pocit, že se nás to až tolik netýká
  - **veřejná zóna** - 370 - 760 cm
    - při přednáškách, v divadle...

- zde se cítíme bezpečně, nic nás neohrožuje
- **haptiku**
  - komunikace dotykem, kůže na kůži, (podání ruky, mazlení, poklepání na rameno, políbení, ...)
  - rameno, ruka, předloktí - bezpečné zóny ženy i muži
  - na hlavě jen pohládit vlasy - bezpečná zóna
  - zóny ohrožení, hrudník, prsa, krk
  - od pasu dolů se bere jako zakázané
  - podávání ruky - důležitost (studená, vlhká ruka...) leklá ryba - vyjádření nezájmu, různé finty při podávání rukou
- **posturologii**
  - týká se držení těla, fyzických postojů
  - vzájemný poměr jak jsou postaveny končetiny a trup
- **kineziku**
  - pohybová interakce, pohyby, gesta ve skupině
  - sledujeme protichůdnost slov a gest
  - souhra pohybů jak navazují co vyjadřují
- **gestiku**
  - veškerá gesta která běžně užíváme
  - ruce zhruba od pasu do úrovně obličeje (běžná gesta)
  - gesta bývají dobře čitelná
- **mimiku**
  - pohyb obličejových svalů - výraz obličeje
  - málo je uhlídáme, úmysly se dají odhalit
  - nejzrádnější
- **řeč očí**
  - pohled, zrakový kontakt je hodně důležitý
  - dáváme najevo jak se zrovna cítíme, také vnímáme jak se cítí druhý
  - roli hraje délka pohledu (déle se díváme na ty na kterých nám záleží, nejdéle věnujeme lidem o které stojíme)
- **paralingvistické jevy**
  - tón hlasu, výška hlasu, síla hlasu, rychlost řeči, důrazy, pomlky
  - emoční vlivy mají na řeč vliv ... odráží se v řeči

## **psychologie - sociální psychologie - problematika řešení konfliktu**

### **konfliktní situace**

- dochází k rozporu mezi požadavkem sociálního prostředí na chování jednotlivce a jeho vnitřní tendencí k určitému chování
- může také nastat dochází-li vnitřně k tendencím k protichůdnému chování nebo nelze-li určité chování nebo jednání realizovat
- v konfliktní situaci dochází ke konfliktům

### **zdroje konfliktu**



- **vnější prostředí**
  - jakákoli zatěžující situace - **stres**
  - zvýšené požadavky na jedince a jeho organismus (horko, chlad, bolesti...)
  - objektivní překážky bránící dosažení cíle (nedostatek materiálních prostředků...)
  - záporné vlastnosti jedinců se kterými dochází nebo musí docházet k interakci (překážky, nepřiměřené požadavky...)
- **vnitřní prostředí jedince**
  - tělesné a psychické vlastnosti
  - zkreslené představy o vlastní osobnosti a schopnostech
  - neuspokojení lidských potřeb (nedostatek pohybu, nedostatek lásky...)

## stres

- zátěž
- biologické a psychické faktory vyvolávající stres
  - náročná životní situace
  - komplex změn
  - nemoc
  - narození dítěte
  - zavření sňatku
  - úmrtí partnera
- stres může vyvolat
  - **frustraci** - krátkodobé oddálení (čekání), zmaření, neúspěch nebo není naděje na úspěch
  - **deprivaci** - dlouhodobé

## psychický stres - průběh

- nejprve dočasně vzroste celková aktivita jednání
- poté se zhoršuje kvalita výkonu a nastupuje přechod od chování zaměřeného k dosažení cíle k chování zaměřeného na sebeobranu
- dochází k celkovému narušení chování a k emočním odpovědím
- pocit celkové nemožnosti efektivně reagovat na okolí a vzniknou situaci

## základní rozdělení konfliktů

- **intrapysichické** konflikty - vnitřní konflikty
- **interpersonální** konflikty - mezi námi a někým dalším

## dále rozlišujeme tyto druhy konfliktu

- konflikt mezi **dvěma apetencemi** (pozitivními pohnutkami)
  - nákup hezkých šatů; volba zábavy - kino x divadlo
- konflikt mezi **apetencí a averzí** (pozitivní a negativní pohnutkou)
  - touha odmaturovat x strach z maturity
- konflikt mezi **dvěma averzemi** (dvěma negativními pohnutkami)
  - zaplatit pokutu x nechat se zavřít
  - volíme menší zlo
- **smíšené konflikty**

- uplatňují se v sociálních skupinách (kumulace pozitivního i negativního)

### řešení konfliktu (stresové situace)

- má za cíl **odstranit překážky**
  - bránící dosažení cíle
  - uspokojení potřeby
  - odstranění konfliktem vzniklého napětí
  - obnova narušené rovnováhy (vnější, vnitřní)
- konflikt je třeba **řešit co nejdříve** - odkládané řešení má dalekosáhlé negativní psychické a společenské důsledky
- **je individuální proces** (zkušenosti, povaha konfliktu, osobnost jednotlivce, situace...)

### reakce na konflikt

- **maladaptivní formy řešení** (zbavíme se stresu a můžeme jej přenést na někoho jiného)
  - **agresí** (útok)
  - **útekem**
- **konstruktivní řešení** - tak aby řešení nikomu neublížilo
- **hledání nového řešení** - objeví-li se náročná situace přerušíme činnost nebo reagujeme afektem

### agresivní formy řešení

- agrese je obecně nejzákladnější metodou kterou řešíme situace
  - v určitých situacích využíváme všichni
  - verbální, neverbální, fyzické
- **emoční**
  - reagujeme afektivně
  - mnohdy omluvitelná
  - nezvladatelná citová reakce
- **instrumentální**
  - cíleně (plánovaně) užíváme nějaký prostředek
  - programově cílené jednání - v projevech a důsledcích horší

### únikové formy řešení

- **únik nebo ústup**
  - od reálné situace a vytvoření světa kam nepouští problémy (v izolaci problém není a tak ho neřeší)
  - také únik k alkoholu, fantazii, bdělému snění, omamným látkám, jiné práci
  - např. únik do nemoci (u dětí když mají pocit, že jim to ve škole nejde - psychosomatické potíže)
- **regrese**
  - únik k vývojově nižšímu, primitivnějšímu chování, nebo únikem do minulosti

- typická pro děti - když se vyskytne v nepříjemné situaci tak se "přesune" do vývojově nižšího období
- **popření**
  - problém "neexistuje"
- **negativismus**
  - negativní přístup nebo postoj jedince ke všemu v jeho okolí
  - forma agrese a úniku
- **egocentričnost až hysterie**
  - upřednostňování svých zájmů a potřeb x ostatním
  - může být dán najevo i typem oblečení a líčení - tendence upoutat ostatní
- **projekce**
  - svalování (promítání) vlastní viny na viny na někoho nebo na něco
- **racionalizace**
  - odůvodnění proč se tak chováme v dané situaci
  - funguje přirozeně jako obranný mechanismus
  - psychická hygiena
  - zachováváme si tím svou tvář a odůvodňujeme neúspěch (rozumové zdůvodnění neúspěchu)
- **identifikace**
  - ztotožnění nebo spojení se někým silnějším a mocnějším (jedinec, skupina)
  - např. dítě se schovává za maminku (za někoho kdo je výrazně silnější)
- **izolace**
  - vytvoření svého vlastního světa
  - člověk žije sám pro sebe
  - problémy které se okolo něj dějí neřeší
  - patří sem
    - únik do nemoci
    - regrese, popření
    - pokus o sebevraždu
    - negativismus
    - agrese (verbální, neverbální, gesta, nejen fyzická agrese)