

## Psychologie

Psychologie (z řeckého ψυχή (psyché) = duše, duch, dech a -λογία (-logia) = věda, výzkum, nauka) je věda, která studuje lidské chování, mentální procesy a tělesné dění včetně jejich vzájemných vztahů a interakcí (souhrnně označované jako psychika) a snaží se je popsat, vysvětlit a predikovat.

### Psychologické směry

Psychologie není vnímaná jednotně (nemá jednotné paradigma) a od jejího vzniku existuje několik psychologických směrů:

- Biologický přístup
- Behaviorální psychologie
- Psychodynamická psychologie – Hlubinná psychologie
- Fenomenologický přístup
- Kognitivní psychologie
- Gestaltistická psychologie
- Experimentální psychologie
- Gruzínská škola
- Humanistická psychologie
- Transpersonální psychologie

### Biologický přístup

Biologická psychologie předpokládá, že je tělo a mysl neoddělitelný celek. Ve středu zájmu je mozek a nervová soustava, která stojí v pozadí mnoha psychických jevů. Součástí biologické psychologie je také evoluční psychologie, která studuje genetické základy lidské psychiky. Představitelé tohoto směru předpokládají, že se v mozku nachází oblasti, které regulují určité činnosti (například sexualitu, temperament).

Představitelé:

Roger Wolcott Sperry (1913 – 1994) americký neurovědce, neurobiolog a neurofyziolog a zoolog. Syndrom oddělení hemisfér, lateralizace mozkových hemisfér.

William James, (1842 – 1910) americký psycholog, jeden ze zakladatelů vědecké a empirické psychologie, autor knih o mystice, o psychologii náboženství a filosofii výchovy.

František Koukolík (nar. 1941) český neuropatolog, spisovatel a publicista. Vydal okolo padesáti časopiseckých vědeckých publikací a řadu monografií o vztahu poškození mozku a duševních funkcí.

## **Behaviorální psychologie**

Behaviorismus (behavior, anglicky chování) je přístup v psychologii který tvrdí, že chování lze vědecky zkoumat bez odkazu na vnitřní duševní stavy. Jde o druh materialismu, popírající nezávislý význam mysli. Snaží se zkoumat proces adaptace člověka na prostředí. Behaviorismus používá laboratorní výzkum chování tzn. měří všechno.

Představitelé:

Ivan Petrovič Pavlov (1849 – 1936) ruský fyziolog, psycholog a lékař. Dospěl k rozlišení dvou typů reflexů – vrozených a reflexů vyvolaných. Tyto nazval reflexy podmíněnými. Položil tak základy mechanisticky orientované psychologie.

Ivan Michajlovič Sečenov (1829 – 1905) ruský lékař, fyziolog a přírodovědec. Nazýván otcem ruské fyziologie. Předchůdce I. P. Pavlova. Tvůrce teorie reflexů (reflexologie) vyšších psychických procesů a jejich materialistického výkladu.

Vladimír Michailovič Bechtěrev (1857 – 1927) zakladatel ruské experimentální psychologie.

Burrhus Frederic Skinner (1904 – 1990) americký psycholog, autor, sociální filosof a vynálezce. V experimentální psychologii podporoval behaviorismus, kde se zabýval zejména operantním podmiňováním (učení na základě spontánních reakcí člověka).

John Broadus Watson (1878 – 1958) americký psycholog, zakladatel behaviorismu.

## **Psychodynamická psychologie – Hlubinná psychologie**

Opírá se především o nevědomou oblast lidské psychiky (nevědomí a podvědomí), která je považována za dominantní v lidském myšlení a chování. Psychodynamická psychologie vychází z předpokladu, že všechny duševní prožitky a projevy chování, nemají vědomý racionální důvod, ale nevědomý motiv.

Představitelé:

Sigmund Freud (1856 – 1939), lékař – neurolog, psycholog a zakladatel psychoanalýzy. Podle Freuda má lidská psychika tendenci udržovat duševní energii na nízké konstantní úrovni. Dojde-li k přílišnému nahromadění energie, má tendenci se jí zbavovat, její uvolnění je pak spojeno s úlevou, nebo s pocity slasti.

Erich Seligmann Fromm (1900 – 1980), německý a americký psycholog, humanistický filosof a sociolog. Věnoval se hlavně mechanismům vzájemného působení psychiky a společenských činitelů v procesu formování osobnosti.

Alfred Adler (1870 – 1937), rakouský lékař a psycholog, zakladatel individuální psychologie, jednoho z hlavních směrů hlubinné psychologie. Tvrdil, že základním cílem jedince je zařazení do společnosti.

Na rozdíl od Freudovy psychoanalýzy, individuální psychologie osobnosti klade větší důraz na budoucnost a na možnou změnu cílů.

Carl Gustav Jung (1875 – 1961), švýcarský lékař a psychoterapeut, zakladatel analytické psychologie. Zavedl dvě kategorie povahy podle zaměření libida, introvertní (orientovaná do svého nitra) a extrovertní (orientovaná na vnější svět). Dal do souvislosti pochopení lidské psychiky ve vztahu ke snům, umění, mytologii, náboženství a filosofii

Karen Horneyová (1885 – 1952), americká psycholožka a psychiatrička německého původu. Představitelka neopsychoanalýzy, kulturní psychoanalýzy. Podle kulturní psychoanalýzy nemají na lidské chování nejzásadnější vliv pudové tendence člověka, ale sociální faktory prostředí.

Harry Stack Sullivan (1892 – 1949), americký psychiatr a psycholog.

### **Fenomenologický přístup**

Fenomenologie pochází z řeckého slova *phainomenon* = jev. Filosoficky a humanisticky orientovaný směr psychologie. Předmětem tohoto přístupu je prožívání. Zabývá se smyslem lidského bytí, svědomím, zodpovědností, osamělostí a intimitou. Vychází z předpokladu, že jedinec má schopnost svobodné volby. „Vnější vnímání je vnímání vnějších věcí, jejich vlastností a vztahů, jejich proměn a vzájemného působení. Vnímání sebe sama je vnímání, které může mít každý o svém vlastním Já a jeho vlastnostech, stavech a činnostech“ (Mervart 2010).

Představitelé:

Ludwig Binswanger (1881 – 1966) švýcarský lékař a psychoanalytik, blízký spolupracovník Sigmunda Freuda a zakladatel odlišné, existenciální analýzy či *daseinsanalýzy*.

Medard Boss (1903 – 1990) švýcarský psychiatr a psychoterapeut, významný představitel *daseinsanalýzy*.

Viktor Emil Frankl (1905 – 1997) rakouský neurolog a psychiatr, zakladatel existenciální analýzy a logoterapie.

### **Kognitivní psychologie**

Kognitivní psychologie se zabývá vnitřními procesy a strukturami, které jsou zapojené do poznávání prostředí. Lidskou psychiku chápe jako systém zpracování informací. Zabývá se tematikou pozornosti, vnímání, učení, paměti, řeči, řešení problémů, uvažování, rozhodování, myšlení a zpracováváním kognitivních informací obecně.

Představitelé:

Albert Ellis (1913 – 2007) americký psycholog a sexuolog. Je autorem tzv. racionálně-emozivní behaviorální terapie, známé pod zkratkou REBT.

Aaron Temkin Beck (narozen 1921) americký psychiatr a emeritní profesor na katedře psychiatrie na University of Pennsylvania. Je považován za otce kognitivní terapie.

Herbert Alexander Simon (1916 – 2001) americký vědec, který se zabýval počítačovou vědou, kognitivní psychologií, ekonomikou a filozofií. Položil základy rozhodovacího přístupu k managementu, který považuje rozhodování za podstatnou část řízení. Nositel Nobelovy cena za ekonomii.

Allen Newell (narozen 1927) vědec v oboru počítačových věd a kognitivní psychologie. Newell je hlavně připomínán pro jeho významné příspěvky k výzkumu umělé inteligence, použití počítačových simulací v psychologii.

Edward Chace Tolman (1886 – 1959) americký psycholog, významný představitel behaviorismu. Zaobíral se především učením, známé jsou jeho pokusy na krysách.

### **Gestaltistická psychologie**

Nazývaná také tvarová psychologie (od německého Gestalt – tvar). Podle gestaltistické psychologie nelze psychické jevy považovat za pouhou sumu částí, ale vynořují se v duševním světě jako fenomény samy o sobě – že „celek je více než součet částí“. Gestalt psychologie tvrdí, že není možné vyčleňovat jednotlivé prvky psychiky, ale je nutno je vnímat jako komplex – tvar.

Představitelé:

Max Wertheimer (1880 – 1943) psycholog, jeden ze zakladatelů tvarové psychologie (Gestaltpsychologie). Zkoumal fenomén zdánlivého pohybu (fí fenomén). Došel k závěru, že iluze nevzniká na sítnici oka ve stádiu počitků, ale v mysli na úrovni vjemů.

Wolfgang Köhler (1887 – 1967) německý psycholog, jeden ze zakladatelů berlínské školy tvarové psychologie.

Kurt Koffka (1886 – 1941) německý psycholog. Významně přispěl k teorii učení a paměti.

### **Experimentální psychologie**

Přístup je nazývaný také psychologií elementovou – experimentálními metodami zkoumala základní elementy lidské psychiky (počítky, vjemy, pocity...)

Představitelé:

Wilhelm Maximilian Wundt (1832 – 1920) německý lékař, fyziolog, psycholog, systematik a zakladatel vědecké psychologie.

Hermann Ebbinghaus (1850 – 1909) německý psycholog, který propagoval experimentální studium paměti, a je známý pro jeho objev zapomínání křivky a distanční efekt.

Edward Bradford Titchener (1867 – 1927) britský psycholog. Je nejlépe známý pro vytvoření jeho verzi psychologie, která popsal strukturu mysli: strukturalismu.

### **Gruzínská škola**

Podle gruzínské školy psychologie může jen tehdy správně objasňovat, jestliže bude vycházet z toho, že naše vědomí je určováno sociálně a historicky. Tvrdí, že naše chování ovlivňuje naše podvědomí a okolnosti. Vědomí koriguje naše chování tak, aby bylo přijatelné a tím vzniká stres.

Představitelé:

Dimitrij Nikolajevič Uznadze (1886 – 1950) gruzínský psycholog . Byl profesorem a spoluzakladatel Tbilisi State University a gruzínské akademie věd . Uznadze se zabýval především filosofií , dějinami filosofie , psychologií jazyka , teorií vzdělávání a experimentální pedagogikou. Formuloval teorii nevědomých psychických nastavení.

### **Humanistická psychologie**

Humanistická psychologie je učení o osobnosti jako celku se zvláštním zájmem o hodnoty a morální energii lidské aktivity. Humanistický směr si mnoho nezakládá na teoriích a je zaměřen především terapeuticky (tedy léčebně), poradensky, nebo výchovně.

Představitelé:

Abraham Harold Maslow (1908 – 1970) americký psycholog, jeden ze zakladatelů humanistického proudu v psychologii. Nejčastěji bývá uváděn jako autor Maslowovy pyramidy lidských potřeb.

Carl Ransom Rogers (1902 – 1987) americký psycholog a psychoterapeut, profesor na univerzitách Ohiu, Chicagu a Wisconsinu. Prosazoval „na osobu zaměřenou terapii“, která studuje osobnost z vnitřního vztažného rámce, což se projevuje důrazem na pohled z klientova hlediska. Uplatňoval kombinace empatie (vcítění), kongruence (shody) a reflexe (porozumění, účast na pacientově světě).

### **Transpersonální psychologie**

Zabývá se transpersonálními, transcendentními nebo spirituálními aspekty lidské zkušenosti. Pokouší se sjednotit moderní psychologickou teorii s poznatky různých forem mystiky. Transpersonální psychologie je nejkontroverznějším psychologickým směrem. Její autor (Stanislav Grof) byl oceněn cenou Bludného balvanu, za pseudovědeckou činnost.

Představitelé:

Stanislav Grof (narozen 1931) americký psychiatr českého původu, jeden ze zakladatelů transpersonální psychologie. Zkoumal využití změněných stavů vědomí při léčení. Je objevitelem holotropního dýchání, napsal několik knih na téma psychospirituální krize.

Christina Grof (1941 – 2014) Významná osobnost v oblasti transpersonální psychologie. Spolu se svým manželem Stanislavem Grofem založila a vedla asociaci International Transpersonal Association (ITA).