

Obecná psychologie

Definice obecné psychologie

Obecná psychologie (nebo také kognitivní psychologie) zpracovává základní teoretické otázky a udává celkový obraz člověka.

Lidská psychika

Lidská psychika je souhrn psychických jevů které jsou funkcí mozku, formují se prostřednictvím výchovy a umožňují člověku poznávat svět a působit na něj.

Základní psychické procesy:

- vnímání
- pozornost a paměť
- emoce a motivace
- myšlení
- schopnosti a inteligence

Předmět obecné psychologie

- Obecná psychologie se zabývá studiem základních psychických procesů a jejich integrací.
- Je to základní teoretická disciplína.
- Popisuje a zkoumá uvedené jevy na všeobecné úrovni, přičemž by měly být zjištěny použitelné i pro aplikovanou psychologii.

Součástí obecné psychologie je také:

- Vývojová psychologie
- Sociální psychologie
- Psychologie osobnosti

Aplikované oblasti:

- Sociální psychologie
- Poradenská psychologie
- Školní a pedagogická psychologie
- Psychologie práce
- Klinická psychologie

Metody obecné psychologie

- Pozorování
- Dotazník
- Rozhovor (interview)
- Testování
- Experiment

Prožívání

Prožívání je nepřetržitý tok psychických zážitků, které probíhají při různých stupních vědomí. Předmětem prožívání je vnější svět a stav vlastního těla a mysli.

Vědomí

Vědomí (od slova vědět) je základní atribut bdělého života člověka a v různé míře i dalších živočichů. Vědomí integruje rozmanité duševní či mentální činnosti (vnímání, myšlení, cítění, vyjadřování, paměť, pozornost atd.) a do jisté míry je řídí.

Druhy vědomí podle hloubky vnímání:

- Předvědomí – nevědomé vnímání. Aniž bychom to ovlivňovali, vzpomeneme si později na detaily nějaké události, které jsme vědomě nezaznamenali.
- Nevědomí – naše mysl zaznamenává různé podněty o kterých nevíme. Později, aniž bychom o tom věděli, jednáme na základě vyhodnocení těchto podnětů.
- Vědomí (vigilance) – uvědomování si sebe sama, bdělost
- Bezvědomí – spánek, narkóza
- Somnolence – porucha vědomí, projevující se podstatným snížením bdělosti
- Kóma – stav hlubokého bezvědomí

Vnímání

- Vnímání je vztah mezi fyzikálním podnětem a vnitřním pocitem.
- Vnímání není objektivní.
- Vnímání zprostředkují smysly – zrak, sluch, chuť, čich a hmat.

Kvality vnímané zrakem:

- barvy (vlnové délky světla, nebo jeho odrazu)
- tvary
- trojrozměrný prostor
- pohyb (rychlost)

Kvality vnímané sluchem:

- Výška (měřeno v Hz – herz, rozsah vnímaný člověkem je od 16 Hz do 16 kHz)
- Hlasitosti (měřeno v Db – decibely, člověk vnímá celé spektrum od 0 Db; 130 Db je však práh bolesti)
- Barva (konkrétní charakteristika – je určena počtem vyšších harmonických tónů ve složeném tónu)

Kvality vnímané chutí

- slaná chuť
- hořká

- kyselá chuť
- sladká chuť

Vjem z jídla je kombinací vnímané chuti, zrakové analýzy, čichového vjemu, někdy i hmatu a očekávání od pokrmu.

Kvality vnímané hmatem:

- tlak
- chlad
- teplo a bolest

Receptory hmatu jsou rozmístěny po celém těle i ve vnitřních orgánech. Nejcitlivější je povrch kůže.

Pozornost

- Pozornost je definována jako série procesů v mozku, zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt, nebo děj.
- Pozornost je propojená s uvědomováním – jsem si vědom, čemu věnuji pozornost.

Vlastnosti pozornosti:

- Koncentrace pozornosti
- Selekcce (výběr) pozornosti – vybíráme si, čemu věnujeme pozornost a čemu ne
- Koncentrace pozornosti – hloubka a délka pozornosti
- Distribuce pozornosti – schopnost věnovat pozornost dvěma, nebo i více vjemům
- Porucha pozornosti – krátké intervaly zaměření na jednu věc, chybí reflexe času

Paměť

Paměť je schopnost centrální nervové soustavy uchovávat a používat informace o předchozích zkušenostech

Fáze paměťového procesu:

- vštěpování
- uchovávání
- vybavování

Druhy paměti

- Sensorická paměť – vědomá část paměti, délka uchování informace je maximálně několik sekund. Důležité informace předává krátkodobé paměti.
- Krátkodobá (pracovní, nebo také operativní) paměť – vědomá část paměti, zásobovaná sensorickou pamětí, délka uchování informace je 15 – 20 sekund
- Střednědobá paměť – trvá 20 až 60 minut. Někteří studenti spoléhají na střednědobou paměť a učí se teprve těsně před zkouškou. Zásobována krátkodobou pamětí za pomoci technik učení. Pokud je informace uchována na dobu více než 60 minut, přechází do spektra paměti dlouhodobé.

- Dlouhodobá paměť – nevědomá část paměti, její kapacita je prakticky neomezená, je také zásobována krátkodobou pamětí za pomoci technik učení, případně emočně významným vjemem.

Typy paměti podle vjemu

- Vizuální paměť – paměť na vnímané obrazy, někdy také fotografická paměť.
- Auditivní paměť – akustická paměť

Techniky efektivního učení:

- Vytváření asociací mezi tím co už člověk zná a novým učivem
- Propojení informací s obrazy
- Opakování
- Multimedialita informací (audio, video, text)
- Čtení studovaného materiálu nahlas
- Cestování v čase – vybavování si souvislostí s časovou značkou (vracení se v čase)
- Spánek – umožňuje ukládání informací
- Odpočinek – uložení paměťové stopy vyžaduje uklidnění mozkových aktivit, odreagování
- Využití mnemotechnických pomůcek (rýmovačky)

Emoce

Emoce (z lat. e-motio, pohnutí) jsou psychické procesy, které se projevují pocity libosti a nelibosti. Jsou provázeny fyziologickými změnami (srdeční tep, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změnami zaměřenosti. Hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činností, vedou k zaujetí postoje k dané situaci.

Evoluce emocí

Prapůvod emocí je v obranné funkci organismu. Jedná se o reakci na vjem, který je vyhodnocen jako ohrožující. Úkolem emocí byla mobilizace rychlých reakcí, které umožnily přežití.

Hlavní funkce emocí

Emoce umožňuje uchování informace, zážitku, který je v paměti uchován jako nebezpečný. Například strach má jedince připravit na nebezpečí a udržet v paměti situaci, které je vyhodnocena jako nebezpečná. (Například – kdo se někdy topil, má strach z vody.)

Emoce jsou také součástí interakčního rituálu mezi dvěma nebo více jedinci. Emoce je očekávaná reakce, pokud působíme na jiného jedince. Pokud se nedostaví („studený čumák“), komplikuje to zpětnou vazbu při komunikaci. Komunikátor se cítí nejistý, neví jak v komunikaci pokračovat, později se další komunikaci vyhýbá. Taktéž, pokud následuje „bouřlivá“ emoce na nedůležitý podnět.

Emoce napomáhají budovat sociální vztahy. Emoční reakce na podnět, nebo komunikaci, vyvolávají reakce – emoce u jiných osob.

Vlastnosti emocí

- jsou subjektivní – každá emoce je subjektivní odezvou osobnosti na jev.
- jsou spontánní – ke spuštění emoce dojde samovolně, kontrolovat lze pouze projevy (jedinec se snaží zachovat zdání že se nic neděje – takzvaný „poker face“, pokerový obličej, neboli obličej bez emoce).
- jsou předmětné – vztahují se ke konkrétnímu zážitku, vjemu.
- obsahují polaritu – jsou buď libé, nebo nelibé (například libý – radost, nelibý – strach, stud), jen výjimečně jsou nevyhraněné (například příjemný strach, vzrušení z nebezpečí)
- vliv na paměť – emoce umožňuje zapamatování nějakého jevu (například – většina Američanů si pamatuje, co dělali ve chvíli, když se dozvěděli o napadení WTC – dvojčat). Emoce může také způsobit vytěsnění informace z paměti – amnézie po autonehodě).

Členění emocí podle intenzity a délky trvání:

- afekt – krátkodobá intenzivní emoce (například zlost, úlek).
- nálada – střednědobá, méně intenzivní emoce.
- vášeň – intenzivní, dlouhodobá emoce.

Nižší a vyšší emoce:

Nižší emoce navazuje na původní obranný charakter emocí – strach, úlek, radost, překvapení. Souvisí s instinkty a pudy.

Vyšší emoce mají souvislost s etikou, morálkou, intelektem či estetikou, nejsou vrozené a jsou ovlivňovány společností:

- Vyšší emoce intelektuální – zaměřují se na překonávání překážek.
- Vyšší emoce morální, reakce osobnosti na eticky hodnotitelný jev – stud, empatie.
- Vyšší emoce estetické – reakce na vnímání prostředí, předmětů, uměleckých děl

Emoční inteligence

Emoční inteligence je schopnost jedince vyhodnotit své emoce (intrapersonální) a vcítit se do emocí jiných jedinců (interpersonální).

Intrapersonální:

- znalost vlastních emocí
- ovládání vlastních emocí (intenzity a délky)
- sebemotivace – poučení z vlastních emocí, motivování k emoci

Interpersonální – také nazývaná sociální inteligencí:

- empatie – vcítění se do emočního stavu jiného jedince, pochopení pohnutek
- přizpůsobení emočnímu stavu jiného jedince, reakce na emoce jiných

Poruchy emocí

- poruchy afektu – nepřiměřená reakce na podnět
 - Nevládnutý afekt – bouřlivá reakce na podnět, hysterická reakce, jedinec není schopen ovládat emoci, přestože si uvědomuje její neadekvátnost.
 - Patický afekt – bouřlivá reakce, na kterou navazuje ztráta vědomí – jedinec omdlí.
 - Afektivní útlum – po velmi silném podnětu (katastrofa, ztráta blízkého) není patrná emotivní odezva. Jedinec začne prožívat emoci později. Například – šok po autonehodě.
 - Afektivní stupor – jedinec není schopen pohybu, řeči, ani mimiky při prožívané hrůze
 - Fobie – jedinec je stíženým náhlým strachem, až hrůzou při prožívání běžně vnímaných situací. Například strach z výšek (hypsofobie), nebo strach z uzavřeného prostoru (klaustrofobie)
- Poruchy nálad
 - Depresivní nálada – smutek, někdy spojený se strachem, zpomalení vitálních funkcí
 - Apatická nálada – nulová iniciativa, lhostejnost, pasivita
 - Extatická nálada – zaměřenost na jeden jev či aktivitu, která jedinci přináší libou emoci
 - Manická nálada – neutuchající veselost, bujarost, rozjařenost. Bývá provázena zvýšenou bystrostí a postřehem
 - Expanzivní nálada – vysoké sebevědomí, aktivita, energie, lehčí stupeň je nazýván euforií
- Poruchy vyšších emocí – vznikají ztrátou, úrazem, nerozvinutím (vrozená porucha vyšších emocí), nebo také dochází k jejich snížení při alkoholismu, toxikomanii, nebo demenci.
 - porucha sociálních emocí – jedinec není schopen navázat vztah, či citový kontakt. Emoční otupělost.
 - porucha morálních emocí – bezcitnost, bezohlednost
 - anetická osobnost – nedostatek soucitu, pochopení a vřelosti

Schopnosti a vlohy

Schopnost je vlastnost osobnosti, kterou lze rozvíjet vzděláním, výcvikem a zkušeností. Schopnost je připravenost (dispozice) k určitému prožívání a chování.

Vloha je vrozený předpoklad k vykonávání nějaké mentální, nebo senzomotorické činnosti. Cvičením vlohy se vyvíjí schopnost.

Vlohy můžeme mít například k učení, ke hře na hudební nástroj (hudební vloha), ke sportovnímu výkonu.

Chování

- Chování je soubor vnějších projevů člověka. Souvisí s prožíváním v interakci s prostředím a jevy v okolí jedince.
- Chování volní – vědomé, záměrné, směřuje k určitému cíli
- Chování mimovolní – nevědomé, bezděčná reakce
- Porucha chování – poruchami chování se zbývá samostatná stránka – klikněte zde.

Motivace

Motivace je proces zahájení a následné regulace činnosti, jejíž účelem je dosažení relevantního cíle – stavu, který je obvykle doprovázen pocitem spokojenosti.

Motiv, tedy směřuje k uspokojení potřeb jedince.

Známe dva druhy motivů

- Nedostatek – pociťujeme potřebu po uspokojení něčeho, čeho se nám nedostává v dostatečné míře, nebo vůbec.
- Přetlak – pociťujeme nadbytek něčeho, čeho se chceme zbavit – vztek, sexuální tenze, rozmrzení

Klasifikace motivů

- Biologické – sebezáchovné.
- Psychické – získané. Například potřeba sebeurčení, potřeba nalezení smyslu života.
- Sociální – potřeba sdružování, potřeba sounáležitosti (fandění ve fotbale), potřeba být oblíben.

Konflikty motivů

V průběhu života jedince dochází ke konfliktům motivů. Nejobvyklejší reakce je prioritizace sebezáchovných motivů.

Příklady konfliktů:

- Mám z vody zachránit dítě, když neumím plavat a nevím, jaká je tam hloubka?
- Student cítí povinnost se dostavit včas na zkoušku, ale ví, že na ni jde zbytečně, protože není připraven.
- Vedoucí je povinen propustit neschopného zaměstnance, který je však jeho přítelem.
- Muž se zamiluje do ženy, která je vdaná a současně ctí manželství jako instituci a morální podstatu vztahu mezi mužem a ženou.

Řešení konfliktu motivů provází souhrn nepříjemných emocí.

Důsledek neuspokojených potřeb

- Deprivace – strádání, stav, kdy je nedostatečně uspokojena důležitá psychická, či fyzická potřeba jednotlivce
- Frustrace – zklamání a pocit zmaru, je to pocit, který následuje po neúspěšném pokusu uspokojit důležitou psychickou, či fyzickou potřebu.
- Pokud frustrace trvá příliš dlouho, stává se z ní deprivace – strádání.
- Existenciální frustrace – ztráta smyslu života, může k ní dojít po úmrtí někoho z rodiny, amputaci končetin, ztrátě zaměstnání, ztrátě sebeúcty. Existenciální frustrace směřuje k sebevraždě.

Motivační teorie

Motivačních teorií je bezpočet. Jednou z nejznámějších je teorie Sigmunda Freuda.

Nejznámější pak je Maslowova pyramida lidských potřeb. Abraham Maslow (1908 – 1970), americký psycholog, zakladatel humanistického proudu v psychologii.



Základní potřebou je podle této teorie uspokojení fyziologických potřeb – hlad, teplo, dýchání, voda, spánek.

Druhou, základní potřebou je potřeba bezpečí a jistoty – zaměstnání, jistota rodiny, bydlení, zdraví.

Třetí potřebou v hierarchii je potřeba lásky – potřeba vztahu, přátelství, sounáležitosti.

Čtvrtá je potřeba úcty, respektu.

Pátá je potřeba seberealizace – uspokojení tvořivosti, realizace ve společnosti, dosažení cílů.