

**Otázka:** Současné psychologické směry

**Předmět:** Základy společenských věd

**Přidal(a):** Jahoda

## ASOCIAČNÍ PSYCHOLOGIE

Asociace – sdružování, spojení

od 17.st.

Tento směr se vydělil z empirické filosofie – snaha vysvětlit veškeré psychické dění asociacemi mezi psychickými obsahy

Nejdůležitější **asociační zákony** (tj. způsoby, jak se spojují představy) **jsou podobnost, kontrast, dotyk v čase a prostoru a princip kauzality.**

- **zákon podobnosti** se projevuje například tím, že se manželovi při pohledu na manželku vybaví tchyně.

- podle **zákona kontrastu** jsou spojeny představy dne a noci, světla a stínu, dobra a zla, Vlka a Zajíčka, Toma a Jerryho, aj

- **zákona dotyku v prostoru** existují spoje mezi představami, které vznikly na stejném místě

- podle **zákona dotyku v čase** jsou vzájemně propojeny představy, které vznikly buď současně (dotyk simultánní), nebo v časové následnosti (dotyk sukcesivní).

- **zákon příčinnosti (kauzality)** říká, že si při pohledu na určitý jev snadno vybavíme jeho příčinu.

Kromě těchto principů existují ještě tzv. **sekundární zákony**, k nimž patří **živost, častost a novost**. Čím je asociace novější, čím častěji se opakuje a čím silnější je její emoční přízvuk, tím snadnější je její vybavení.

**JOHN LOCKE** (17.st.) - anglický empirista - branou do života jsou smysly - v mysli není nic, co neprozkoumají nejdříve smysly - tabula rasa - ve svém zkoumání dospěl k asociaci ideí. Ideje jsou předmětem myšlení, které vystupují ze zkušenosti do myšlení a jsou - jednoduché, složené, související s abstrakcí a vztažné

- položil základy triády - empirismus - senzualismus - asocianismus

Dílo - Rozprava o lidském rozumu

**GOTTFRIED WILHELM LEIBNITZ** (přelom 17.a18.st.) - německý filosof, historik, vědec. - základem světa jsou monády - nejmenší neměnné částičky stvořené bohem - jsou centra síly, duše, jsou individua - nejsou dvě stejné. Jsou obdařeny spontánní aktivitou a neovlivňují se navzájem, mají IMANENTNÍ (vyplývající ze sebe - z jejich podstaty) schopnost logického myšlení i morálního jednání = IMANENTISMUS. Zkušenost není rozhodující

Konec 17.st. je ovlivněn sporem mezi empirismem Locka a imanentismem Leibnitze

**DAVID HUME** (18.st.) - skotský filosof a historik - kriticky dovršil Lockův empirismus - veškeré naše poznání má původ v impresích a jejich uchování v mysli (imprese - původní prožitky skutečnosti). Mysl může jednotlivé impresie skládat, přemísťovat, zmenšovat a zvětšovat. Proto je důležité znát metody jimiž jsou jednoduché ideje spojovány (jednoduché ideje jsou přímo odvozeny z impresí - jsou jejich reprezentací a na jejich základě vznikají v paměti složité ideje,

které se původním mohou ale nemusí podobat.)

Existují 3 spojení (asociace) mezi idejemi

- podobnost a odlišnost
- souvislost v čase, nebo prostoru
- příčina nebo účinek

Všechny tyto operace jsou odvozeny ze zkušenosti a zvyk (opakovaná zkušenost) je principem vyvolávání idejí - očekáváme, že budoucí události budou podobné těm v minulosti

Dílo - Pojednání o lidské přirozenosti, Zkoumání o lidském rozumu

**JAMES A JOHN STUART MILL** (19.st.) - celý pohyb duševního dění lze vysvětlit na principu asociace - sdružování duševních prvků - asociační zákony redukoval na zákon dotyku - jímž lze vysvětlit vše.

## **CELOSTNÍ (GESTALT) PSYCHOLOGIE**

vznik 20.léta 20.st.

- duševní děje nejsou pouhými součty složek, nýbrž opravdovými celky, ze složek nevysvětlitelnými

- vzniká v Berlíně jako psychologická škola, poté se rozšiřuje do celého světa (filozoficky vychází z fenomenologie - Husserl)- je reakcí na asocianismus, který rozkládal psychické jevy na elementy - je tedy založen na celostním chápání psychického dění - organismus je celek a ani osobnost není pouhým výčtem rysů, ale organizovaná struktura v níž jsou jednotlivé části na sebe vázány.

- Celek je něčím ohraničeným a obsahuje určitou mnohost, ale s pevnou a neměnnou souvislostí. Celistvost je základním rysem dušev. života, vyznačuje nejen duševno prožívané, nýbrž i dispoiční (zdeděné vlohy). Všechny naše zážitky jsou jako dílčí celky v neustálé souvislosti s celky nadřaděnými, s nimi zapadají do souhrnného vědomého pole, s nímž jsou začleněny do dědičného celku osobnosti a nadto ještě vklíněny do nadindividuálních souvislostí sociálních a kulturních. Celky mohou být neučleněné anebo učleněné. Členité celky se nazývají též tvary.

- Základní celostní zákonitost je obsažena ve větě o převaze celku nad částmi: celek a části se sice podminují navzájem, ale vždy tak, že celek a celostní vlastnosti převládají nad částmi.

## **BERLÍNSKÁ GESTALTICKÁ ŠKOLA**

- **teorie tvaru** - vjem není sumou elementů, ale strukturovaným, vnitřně organizovaným celkem - tvarem. **Vjemové pole** se člení na figuru a pozadí. Tvary mají smysl. Podstatou myšlení je nalezení tvaru - náhlé řešení problému je způsobeno vhladem do situace.

**MAX WERTHEIMER** - narozen v Praze - doktorát z filosofie v Praze a v Berlíně

**KURT LEWIN** - Teorie životního pole - člověk je dynamickou soustavou v silovém poli. Základní strukturu osobnosti vyjadřuje  $L=P+E$  (životní prostor(life)=osoba(person)+její psychologické, fyzické i sociální okolí(enviroment). Mezi jedincem a prostředím vznikají neustále síly a napětí jejichž zdrojem je přitažlivost, nebo odpudivost osob, věcí a hodnot v prostředí. Svým chováním se jedinec snaží obnovit rovnováhu v tomto poli.

- soustředil se na oblast motivace

## **LIPSKÁ CELOSTNÍ ŠKOLA**

stejně jako Berlínská vznikla jako odpor vůči asocianismu, studovali především neučleněné celky - berlínští věnovali pozornost členitým celkům.

**FELIX KRUEGER** – německý psycholog

Přínos gestaltistů spočívá především v teorii učení – odmítli jen mechanické opakování a zdůraznili, význam chápání vztahů pro učení.

- v psychoterapii rozvinuli přístup usilující o obnovení rovnováhy pacienta se svým prostředím

**Behaviorismus** (behavior – chování)

20. léta 20. st.

- směr, který rozpracoval na začátku 20. století J.B.Watson.

- předmětem studia psychologie má být chování, tzn. psychologie se má omezit pouze na vnější projevy člověka – na pozorovatelné a měřitelné chování

- vše psychické je naučené a projevuje se chováním, tj. chování je výsledkem učení člověka **S-R (stimul - reakce)**

- neuznávali psychické pochody člověka – city, myšlení, vědomí – nelze je objektivně zkoumat

- **vyvinul se z reflexiologie - Pavlov**

- behaviorismus měl od počátku velmi silný vliv, ale dlouho se neudržel – později přijal hypotézu o vnitřních procesech a stavech

- neobehaviorismus přijal hypotézu, že osobnost je aktivní a může měnit své reakce

**Behaviorismus** vychází z pokusů **I.P.Pavlova** – zajímal se o vedení vzruchů, druhy signálů a způsoby jejich zpracování naší neuronovou sítí. Zjistil existenci dvou typů podnětů:

- **nepodmíněný podnět** – vyvolává reakci organismu sám o sobě (reakce psa na krmení)

- **podmíněný podnět** – sám o sobě žádnou reakci nevyvolá (zvonek), ale spojíme-li jej těsně s nepodmíněným (krmení), po určitém počtu opakování, vyvolá i původně neutrální podnět reakci. Tuto reakci musíme ovšem občas posilovat nepodmíněným podnětem, aby nevyhasla – tomu se říká **klasické podmiňování**.

**J.B. Watson** – stará psychologie je náboženskou filozofií a ne seriózní vědou

– zaměřuje se na jednání jako takové (Skinner se zaměřuje spíše na efekty, které má jednání na okolí). Behaviorismus podle něj znamená pozorování lidí.

Rozlišil v osobnosti 2 úrovně:

- **vrozenou** – fyziologické vlastnosti organismu, které jsou u všech lidí stejné a mají povahu vrozených odezev na určité podněty (jsou spjaty se základními emocemi – strach, hněv, ..) – nepodmíněné reflexy
- **získanou** – vznikají spoje mezi dalšími podněty a vrozenými odezvami – podmíněné reflexy. Učením se utvářejí takové podmíněné reflexy, které buď usnadňují, nebo znesnadňují účinné přizpůsobení chování jedince k okolí. Přizpůsobení je nejvyšším cílem člověka, neboť umožňuje, aby přežil.

Osobnost je jen produktem soustavy zvyků. Lidské chování může tedy být naučeno, nebo odnaučeno.

**B.F. Skinner** – **operantní podmiňování** – každý náhodný pohyb je operant – prvek chování, který když **odměníme, tak vytváříme operantní podmínění: pozitivní zpevnění – odměnou**, negativní zpevnění – trestem. U klasického podmiňování zpevňuje podnět, u operantního odezva. Proto se k zamezení vyhasnutí u Pavlova posiluje nepodmíněným podnětem, ale u Skinnera se zpevňuje odezva.

– **postupná aproximace** – přibližování se cílovému chování

– **černá skříňka** – je v ní uloženo vše, co není přístupné přímému pozorování – emoce, kognitivní procesy

**Behaviorální terapie** - začala po 2. sv. válce a největší boom zažila v šedesátých letech, kdy se behaviorální terapie používala například k přeučování homosexuálů - bez valných úspěchů samozřejmě. Jinak přes jednoduchá východiska jsou behaviorální psychoterapeutické postupy účinné, např. k odstraňování chorobných strachů, depresí aj. Postupuje se podle schématu - při změně nazírání klienta na situaci se změní jeho chování

### **Behaviorismus měl velkou odezvu v pedagogice:**

**Programované učení:** nesnadná látka se rozloží na jednoduché kroky v logickém sledu - studenti dostanou otázky a ihned se dozvědí zda jsou jejich odpovědi správné. Působí zde vědomí správné odpovědi jako posilovač chování.

Následuje NEOBEHAVIORISMUS

## **NEOBEHAVIORISMUS**

30. léta 20. st.

- brzy se ukázalo, že behaviorismus nestačí na vysvětlení všech lidských projevů
- směr, který v duchu behaviorismu klade důraz na chování, ale již uznává určité vnitřní pochody organismu
- snaha pochopit co se děje v tzv. černé skříňce - co stojí mezi S - a - R.

## **PSYCHOANALÝZA**

přelom 19. a 20. st.

- vznikla jako reakce na neschopnost tehdejší psychologie přejít od abstraktního výzkumu ke konkrétnímu člověku.

Zakladatelem je **SIGMUND FREUD** - rodák z Příboru na Moravě, Vídeňský lékař, vycházel

z vlastních klinických zkušeností - hysterie - léčená pomocí hypnózy. Dospěl k závěru, že neurózy jsou reakce na potlačené sexuální tendence. Později zavedl psychoanalytický postup, který umožňoval identifikovat skryté neurotické trauma z procesu volných asociací, jež produkoval pacient ležící na lůžku. Freud usoudil, že hysterikové jsou nemocní vzpomínkami - psychoanalytická teorie se pak rodila ze studia neuróz, kdy se Freud dostával k jejím potlačeným kořenům - sexuální traumata z dětství, která se uplatňovala při prožívání v dospělosti.

**NEVĚDOMÍ** - klíčový pojem - sám Freud definoval psychoanalýzu jako vědu o nevědomí

- potlačené psychické obsahy - přání, pocity, představy. K jejich potlačení došlo proto, že vyvolaly vnitřní konflikty. Pudová podstata člověka je v trvalém konfliktu s restriktivním prostředím a osobní morálkou.

Mezi sférou vědomí a nevědomí je **PŘEDVĚDOMÍ** - jakási obranná cenzurní bariéra.

Podstatou psychoanalytické léčebné metody je přivést potlačené - nevědomé obsahy do vědomí pacienta, neboť tím, že si je pacient uvědomí, tím se z neurotizujícího vlivu osvobozuje.

### **Struktura osobnosti :**

ID - ono - temná složka naší osobnosti - pudová složka - je nevědomá a iracionální, řídí se pocitem slasti bez ohledu na cokoli a kohokoli

EGO - já - racionální, vědomá složka, která převádí naplnění potřeb v soulad s realitou v níž jedinec žije. Dobře rozvinuté ego je známkou zdravé osobnosti

SUPEREGO - nad já - osobní morálka obsahující upevněné vzorce správného chování

Každá osobnost obsahuje tyto 3 složky, ale v různém poměru.

### **Vývoj osobnosti souvisí s vývojem LIBIDA (slasti):**

- ORÁLNÍ STADIUM - do 2 let - kojeneček zakouší slast ústy - příjem potravy
- ANÁLNÍ STADIUM - do 3 let - vyměšovací procesy - kálení při napětí v konečníku - bude mu brzy znemožněno při nácvičce čistotnosti
- FALICKÉ STADIUM - do 6 let - genitálie - u chlapců vzniká v té době Oidipovský komplex, u dívek Elektriin - dítě se zamilovává do rodiče opačného pohlaví.
- OBDOBÍ LATENCE - libido je odváděno do školní práce, skupinových a jiných aktivit,

dřívější zážitky jsou zapomínány

- GENITÁLNÍ STADIUM - začíná v pubertě a libido propuká s novou silou

**Základní pudy:** - síly vzbuzované potřebami ID

- ERÓS - pud života, řídí se principem slasti

- THANATOS - pud smrti, řídí se principem nirvány

**TEORIE SNŮ** - sny otevírají přímý přístup k nevědomým procesům, proto je jejich analýza a interpretace důležitá

Parapraxe - projevy nevědomí v běžném životě - ztráta důležité věci, přeroknutí aj.

**ANNA FREUDOVÁ** - dcera - podrobně popsala **OBRANNÉ MECHANISMY** na nevědomé úrovni chránící ego. Nejčastější jsou:

- VYTĚSNĚNÍ - vytlačení do nevědomí
- SUBLIMACE - převedení libida do jiné činnosti - často věda, umění, tvůrčí a jiná činnost
- REGRESE - návrat do nižšího stadia

Dalšími osobnostmi jsou například **JUNG, ADLER**, kteří postupně vytvořili vlastní proudy.

## **NEOPSYCHOANALÝZA**

- směřovala k sociologii

**HORNEYOVÁ** - zabývala se neurotizací člověka žijícího v podmínkách industriální společnosti

**H.S.SULLIVAN** - největší důraz klade na mezilidské vztahy. Za dva základní zdroje lidského chování považuje:

1. snahu dosáhnout uspokojení

2. snahu dosáhnout bezpečí

## **ANALYTICKÁ PSYCHOLOGIE**

**poč. 20 st.**

**CARL GUSTAV JUNG** (1875-1961) – švýcar, univerzitní profesor, žák Freuda. **1914** se rozešli.

Osobnost nazývá **PSÝCHÉ** – oproti Freudovi nepokládá sexuální pud za hlavní, určující pro lidské chování. Lidé jsou ovlivňováni svou minulostí, svými předky, ale i aspiracemi do budoucna.

- osobnost je jedinečná, samostatná soustava
- ego je spíše aktivní než reaktivní složka

### **Struktura osobnosti - psýché:**

1. **KOLEKTIVNÍ NEVĚDOMÍ** – zděděné zkušenosti po předcích v biologickém, prehistorickém vývoji člověka až k prvopočátkům. Chápe jej jako možný zdroj moudrosti v lidském životě. Kolektivní nevědomí uchovává moudrost, zkušenosti v **ARCHETYPICKÝCH STRUKTURÁCH**.

**ARCHETYPY** – jsou vrozené tendence – jádra prapůvodních představ nabitě silným emočním obsahem. Určité archetypy se osamostatnily a existují jako samostatné entity:

- **persona** – jakási maska, která má vyvolávat určitý dojem ve společnosti a zároveň má skrýt pravou povahu jedince – vyrovnává snahy o společenského přijetí a osobní nezávislost. Nebezpečí je v možnosti ovládnutí psýché – osobnost se s ní ztotožní.
- **animus a anima** – dvě podoby téhož archetypu – animus pomáhá ženám chápat a oceňovat mužnost mužů, také vede k uplatnění mužských vlastností v chování žen. Anima – totéž u mužů – klady i zápory. Těmito archetypy poskytl Jung základ pro psychologické vysvětlení lidské bisexuality.
- **stín** – představuje animální stránku v každém člověku, jeho tendence k primitivním

formám života. Je součástí osobnosti, ale mělo by se s ním zacházet jako s odvrácenou stranou povahy.

2. **OSOBNÍ NEVĚDOMÍ** - nedědí se, ale člověk jej získává z citů, myšlenek a zážitků, které byly zapomenuty, vytěsněny, potlačeny z vědomí.

**KOMPLEXY** - pojem který zavedl Jung

- psychické prvky, které se vymkly kontrole osobního vědomí a samostatně existují v temné oblasti osobního nevědomí. Komplexy se vyvíjejí z myšlenek, rozhodnutí, činů a jejich účincích na okolí. Komplexy často vznikají z traumatických osobních zážitků. Nedořešené komplexy jsou škodlivé, ale po dořešení mohou být i prospěšné - nový náhled na svět.

3. **EGO - VĚDOMÉ JÁ** - vědomá mysl odpovědná za chování osobnosti - cítění, uvažování, rozhodování, snažení
4. **BYTOSTNÉ JÁ** - katalyzátor vnitřního růstu osoby a nezákladnější archetyp - ústřední bod osobnosti, který uchovává rovnováhu v životě - snaha stát se svobodnou a nedělitelnou bytostí

**JUNGOVA TYPOLOGIE:**

**EXTRAVERZE** - zaměření jedince na okolí

**INTROVERZE** - zaměření jedince na svůj vnitřní svět

oba postoje jsou přítomny v každém člověku, ale s různým vlivem

## **ZÁKLADNÍ FUNKCE OSOBNOSTI:**

- **MYŠLENÍ** - zkoumá co daný předmět je
- **CÍTĚNÍ** - oceňuje hodnotu předmětu
- **SMYSLOVÉ VNÍMÁNÍ** - zahrnuje veškerou smyslovou zkušenost
- **INTUICE** - poznává skrytý význam předmětu

Kombinace a interakce 2 typů a 4 funkcí obsahuje všechny typy osobnosti.

## **PŘESOUVÁNÍ DUŠEVNÍ ENERGIE:**

- **VYTĚSNĚNÍ** - myšlenek a přání s jakýmkoli obsahem, vyvolává nežádoucí napětí v nevědomí
- **SUBLIMACE** - energie je přesunuta k hodnotným účelům
- **SYMBOLIZACE** - energie je přesunuta k rituálním obřadům

## **INDIVIDUÁLNÍ PSYCHOLOGIE**

**poč. 20. st.**

Zakladatelem je **ALFRED ADLER** (1870 - 1937) Rakušan. Nejprve spolupracoval s Freudem, ale **1911** zakládá vlastní školu - rozpory - všemu nadřazený není sexuální pud, ale pud agresivity. Lidský vývoj je ovlivňován prožitkem vlastní slabosti a nedostačivosti a to z méněcenného orgánu, nebo ve srovnání s jinými lidmi.

**POCIT MÉNĚCENNOSTI** - je základní motivační činitel lidského života v normální formě vede k snaze o překonání. Toto chování je usilováním o nadřazenost - psýché je odhodlaná poměnit situaci nedostatku, za situaci dostatku - získat nadřazenost - toto snažení musí ovšem být sociálně zaměřeno, jinak se vyvíjí antisociální sobecké usilování, které vede k poruchám, přecitlivělosti a nesnášenlivosti.

Pokud se opakovaně nezdaří pokusy o překonání pocitu méněcennosti, rozvíjí se neurotický životní styl, tzv. komplexy méněcennosti.

Cílem terapie je odhalení neurotického životního plánu, uvolnění vytěsněných pocitů a přeorientování osobnosti.

NEJVÍCE OHROŽENÍ JEDINCI:

- **ROZMAZLENÉ DÍTĚ** – má výsadní místo bez námahy, později neustálý pocit křivdy – nikdo se k nim nechová dost dobře – tyranizují ostatní
- **ZANEDBANÉ, NECHTĚNÉ DÍTĚ** – nezakusilo lásku, nenaučilo se spolupráci – je negativní, nedůvěřuje společnosti ani sobě.

**CÍL VÝVOJE OSOBNOSTI – sociální cit** – schopnost spolupráce, umět se vcítit do druhých. Rozhodující úlohu má matka, která má dítěti poskytnout cit důvěry, později ji rozvíjí ve vztazích s ostatními dětmi.

**TVŮRČÍ JÁ** - creative self – přirozený výsledek pozitivního zdravého životního stylu

- potřeba sjednotit individualitu, jedinečnost člověka s blahem celé společnosti.

**SOUROZENECKÉ POŘADÍ** – ovlivňuje vývoj jednotlivce

- prvorozené děti – mají nevýhodu – musí ustoupit ze středu pozornosti, dítě trpí, odcizuje se
- druhé či prostřední děti – přicházejí do stabilizovaného prostředí – musí se neustále snažit
- nejmladší dítě – rozmazlováno – nesnadno si vytváří sociální cit

Adler bývá považován za předchůdce soudobých humanistů.

Psychoanalýza + analytická psychologie + individuální psychologie = HLUBINNÁ PSYCHOLOGIE

## Fenomenologická psychologie

### 20. léta 20. st.

fenomenologie – věda, učení o jevech(fenoménech) našeho vědomí

cílem fenomenologie – obnova původního(čistého) prožitku života – odprostit se od zjevného, smyslového světa, který zkoumá věda. Zdrojem poznání nejsou údaje o vnější skutečnosti, ale subjektivní uvědomování člověka o jeho bytí ve světě.

Chováme se tak jak se nám věci subjektivně jeví. Jádrem našeho jevového pole je naše sebepojetí, kolem něhož nabalujeme zbytek vjemového pole. Pokud je naše sebepojetí pozitivní je zdravý i náš duševní život.

Člověk se orientuje na vědecký svět, věda ulehčuje život člověku, ale nepomáhá mu najít smysl života.

Tento směr vznikl ve 20. letech, jejím ideovým otcem se stal filozof **EDMUD HUSSERL**(1859 – 1938), prostějovský rodák považovaný za Němce, profesor filosofie v Gottingenu, Freiburgu,

kteřý vypracoval tzv. fenomenologickou metodu k poznání lidské psychiky, podstaty bytí. Jde vlastně o **metodu introspekce**, kterou psycholog aplikuje sám na sobě. Zaměřuje se přitom na rozmanité zážitky existence, cílem je odkrytí jejích samého lidského smyslu.

Předmětem je nazírání vnitřního prožívání jedince. Tento směr je čistě subjektivistický, založený na vlastních prožitcích, které jsou v podstatě nesdělitelné, nepřenositelné; svými východisky patří na pomezí psychologie a filozofie.

## HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

### 60. léta 20. st.

- vychází z existencialismu, fenomenologie a gestalt (tvarové) psychologie
- vzniká jako reakce na teze předurčenosti duševního života prostředím u behaviorismu a psychoanalýzy
- důraz na vnitřní prožívání člověka - člověk žije hlavně svůj vlastní subjektivní svět
- člověk je proces, neustále se mění a vyvíjí

Důležité pojmy:- **SEBEREALIZACE a SEBEAKTUALIZACE** - uplatnění vlastních možností člověka - tendence se rozvíjet a uplatňovat - změnit vše co nám nevyhovuje. Lidé mají možnost volby, člověk je svobodná bytost, vytváří nové vztahy ve kterých chce žít. Seberealizování je považováno za podmínku duševního zdraví.

- člověk se vyvíjí podle obrazu sebe sama - vnímá své ideální já (čím by chtěl být), i své reálné já (jak se ve skutečnosti vidí). Jedinou bariérou osobního růstu je hluboké zklamání pokud snažení nedosahuje záměrů a pak záleží na schopnostech jedinců jak se s tím vyrovná . Role nevědomí je na minimální úrovni.

**CARL R. ROGERS** (1902-1987) - americký psychoterapeut - terapie zaměřená na člověka - zdůrazňuje jednotu a jedinečnost každého.

SELF - jájství - obraz který si o sobě a svém prostředí člověk vytváří, zahrnuje vztahy k prostředí, hodnoty. Tento obraz se vytváří postupně z reakcí okolí na naše činy

KONGRUENCE - shoda mezi prožitky organismu a tím jak jsou symbolizovány v Já

INKONGRUENCE - nepřesná symbolizace - výsledkem je zkreslené uvědomování Já

Člověk je uspořádaným celkem, který reaguje na okolí, tak aby vyhověl svým potřebám, základní potřebou je tendence uchovávat se , rozvíjet, uplatňovat. U člověka je přirozená potřeba kladného přijetí druhými i sebou samým.

- 80% závisí na vztahu terapeuta a klienta
- dominantní je klient, psychoterapeut má vytvářet pozitivní atmosféru
- základem je důvěra, vedení k otevřenosti světu a prožívání pocitů

### **ABRAHAM MASLOW** (1908 - 1970) - američan, syn ruských přistěhovalců

- člověk se zásadně liší od ostatních živočišných druhů - potřebou sebeaktualizace - uskutečňování toho čím může být
- lidská povaha je v zásadě neutrální nebo spíše dobrá
- destrukce a násilnosti pramení z frustrace základních potřeb
- tvůrčí potenciál je každému vrozený
- - někteří lidé ztrácejí odvahu za svou volbu a usměřování svého života

### HIERARCHIE POTŘEB JAKOŽTO MOTIVAČNÍCH SIL :

- nižší potřeby - zajišťují fyziologické přežití organismu - jíst, pít, bydlet, potřeba bezpečí aj
- vyšší potřeby - zajišťují duševní pohodu a rozvoj organismu - láska, úcta, aj.
- na rozhraní - potřeba sebeaktualizace
- B-úroveň - metahodnoty - nejvyšší vrcholy lidského potenciálu - hodnoty - vnitřní bohatost, krása, hravost, jedinečnost, poctivost, soběstačnost

**Sebeaktualizace je nikdy nekončící proces** - čím výše člověk dospěje, tím hlubšího štěstí, pokoje a bohatství ve vnitřním životě může dosáhnout. Vytyčil 15 znaků společných sebeaktualizujícím bytostem: - odstup a potřeba soukromí, nezávislost na kultuře a okolí - autonomie a asertivita, originalita a tvořivost, smysl pro humor bez nepřátelství aj.

Humanistický přístup má také **GORDON W. ALLPORT** (1897-1967) - jde mu především o poznání člověka a úctu k jedinci. Volí střední cestu mezi naprostou svobodou, kterou hlásá existencialismus a naprostou nesvobodou hlášanou determinismem - lidé se nemohou osvobodit od fyziologických potřeb, od vlivů dřívějšího učení ani od vlivů okolí. Navzdory těmto omezením je jedinec schopen užívat těchto sil k utváření osobního životního stylu - síla k růstu,

hledání jednoty, naplňování smyslu.

**Funkční autonomie** - chování, které dříve plnilo nějaký význam přetrvává, bez ohledu na původní účel: Perseverující funkční autonomie - nesmyslná rutina - kouření

Z já vycházející fun.autonom. - nový význam - podání ruky dříve ukazovalo , že muž není ozbrojen,

dnes projev úcty, přátelství.

Nový směr : SYSTEMATICKÝ ELEKTICISMUS - přístup, který si z různých přístupů vybírá myšlenky, které sjednocuje

**LOGOTERAPIE** - logos - slovo, význam, smysl

**pol. 20.st.**

- kořeny v existencialismu, fenomenologii
- nazývaná 3. Vídeňskou školou psychoterapie (po Freudově a Adlerově)
- ústřední pojem **VŮLE KE SMYSLU**

**VIKTOR FRANKL** (1905-1997) - rakušan - Vídeň

- zabývá se člověkem jako celkem, lidská povaha má 3 dimenze:

1. fyziologickou
2. psychologickou
3. noologickou - (duchovní) lidskou vůli ke smyslu

Každý o sobě rozhoduje a zodpovídá si za to jak volí a realizuje svůj způsob život. Hledání smyslu života je hlavní odpovědností každého člověka - smysl nelze uměle vložit do situace, je tam již přítomen a člověk jej musí objevit. Smysl lze objevit:

- **vykonáním činu** – cokoli konáme s ohledem na druhé stává se vpravdě lidským a smysluplným činem
- **prožitím hodnoty** – lidský zážitek, který obohacuje a povznáší – umělecké dílo, krásy přírody, lidské výkony – nejsilnější je láska
- **utrpením** – tragická triáda – utrpení, vina, smrt – kdykoli je člověk vystaven situaci z níž není úniku musí se postavit osudu a důležitý je postoj, který zaujmeme vůči utrpení – musíme se s ním vyrovnat a utrpení se pak promění v morální vítězství

**EXISTENCIÁLNÍ VAKUUM** – ztráta smyslu života – prázdnota – je u vysokého procenta sebevražd, drog, alkoholismu, ale i u stárnoucích a nemocných lidí.

**Nedělní neuróza** – přes pracovní týden lidé v práci zapomínají na svou prázdnotu, která však o víkendu udeří s plnou silou.

Terapeut pomáhá klientovi objevit svůj hodnotový a světový názor.

## Kognitivní psychologie

### 60. léta 20. st.

Psychologický směr, který se rozvíjí od poloviny 60. let. Název odvozen z anglického „cognitive“ – poznávací. její představitelé **se zaměřují především na výzkum a popis kognitivních procesů, tedy na problematiku příjmu a zpracování informací, procesy uchování, vybavení a užívání získaných informací.**

Kognitivní psychologie přináší mnoho poznatků zejména z oblasti výzkumu paměti, modelů paměti, modelů porozumění a produkce řeči, modelů řešení problémů.

**GEORGE ALEXANDER KELLY (1905-1967)** – člověk se chová v podstatě jako vědec, který se snaží předvídat a kontrolovat události, na základě svých zkušeností si vytváří určité konstrukty, uspořádávající tyto zkušenosti do prakticky použitelných vzorců chování, jejichž součástí jsou anticipace zkušeností které nastanou.

**KONSTRUKT** – způsob pojetí skutečnosti, tvořený podobnostmi a rozdíly na základě zobecněných zkušeností s nimi a očekávaní chování k těmto objektům. Systém konstruktů člověka se mění jejich užíváním.

Lidé mají potřebu pozorované události ihned uspořádat do kategorií, spojovat je s jinými událostmi, nebo je dávat do kategorií s již uchovanými mentálními obsahy, připisujeme jim významy.

Lidé se chovají jako laičtí psychologové, odhadují toho druhého, přičemž se dopouštějí mnoha omylu – haló efekt.

- pojem motivace není potřeba, lidé jsou motivováni tím že žijí

- je mu vyčítáno že ignoruje funkci emocí
- přílišná logika a racionalita

**JEAN PIAGET** (1896-1980) – švýcar. psycholog, jeden z největších psychologů 20.st. v oblasti dětského myšlení a kognitivního vývoje.

- dítě je aktivní bytost vyhledávající podněty
- překonal rozpory mezi behaviorismem a gestaltismem – úroveň poznání je výsledkem biologického zrání a sociálního prostředí.
- inteligence je schopnost adaptace na proměnlivé vnější podněty

Klíčové pojmy:

**ADAPTACE** – proces přizpůsobení, během něhož dochází k vytváření rovnováhy mezi asimilací a akomodací:

**ASIMILACE** – proces začleňování vnějšího podnětu, informace do stávajících kognitivních struktur

**AKOMODACE** – proces změny kognitivních struktur – podílí se na něm zejména myšlení a myšlenkové operace

Kognitivní vývoj určují 4 základní faktory:

1. interakce mezi biologickým zráním a prostředím
2. zkušenost a kontakt s předměty
3. podnětné společenské prostředí
4. utváření rovnováhy

Stadia kognitivního vývoje

- senzomotorické (do 2let)
- předpojmové (2-4)
- intuitivní (4-7)
- konkrétních operací (7-12)
- formálních operací (od 12 let)