

# Všeobecná psychológia

prvá časť

## A/ úvod do štúdia psychológie:

záujem o duševné javy je taký starý ako ľudstvo samé

v predhistorickej dobe si ľudia všimli ,že život súvisí s dýchaním/koniec dýchania – smrť/

**Herakleitos** najstarší predstaviteľ antickej filozofie, spájal dušu/**psyché**/ s dychom

**Pythagoras** mal názor, že duša je nehmotná ,nesmrteľná, .ktorá nepodlieha prírodným zákonom

**Platón** predstaviteľ idealizmu tvrdil, že svet duší ľudí aj zvierat je stvorený stvoriteľom a duša po smrti opúšťa telo.

**Aristoteles** predstaviteľ materializmu bol presvedčený, že každé živé teleso má hmotu, duša bola smrteľná.

mnoho psychologických pojmov má pôvod v staroveku – **Hippokrates** označil temperamenty

**starovek** psychológia iba súčasťou filozofie

**novovek** psychológia sa odčlenila z filozofie a stáva sa samostatnou vednou disciplínou  
rozvoj myslenia ,rozvoj prírodných vied

**Wolf 1732** vydal prácu **Psychológia Empirica** /prvá práca venovaná problematike psychológie/

**Wundt 1879** v Lipsku zakladá prvé **psychologické laboratórium**

**Psychológia je veda o psychike** / psyché – duša, logos – veda/  
**predmetom psychológie je štúdium psychickej regulácie a integrácie prežívania a správania**

psychológia tvorí celý **systém psychologických vied:**

### a/ základné psychologické disciplíny:

zaoberajú sa všeobecnými problémami a majú prevažne teoretický charakter

**všeobecná psychológia**

**sociálna psychológia**

**vývinová psychológia**

**psychológia osobnosti**

- b/ porovnávacia psychológia**  
**aplikované psychologické disciplíny:**  
využívajú poznatky všeobecných disciplín a aplikujú ich na lepšie poznanie správania sa v danej oblasti

**pedagogická psychológia**  
**psychológia práce**  
**klinická psychológia**  
**poradenská psychológia**  
**psychológia trhu a reklamy**

**B/ duševný život človeka:**

**psychika sa delí:**

- 1/ vedomie / to čo si uvedomujeme zo svojho duševného života/
- 2/ nevedomie / to čo si neuvedomujeme, spánok ,hypnóza, podprahové podnety, zautomatizované činnosti/

**vedomie sa delí:**

- 1/ prežívanie
- 2/ správanie

**Psychika je forma vysokoorganizovanej hmoty mozgu ,ktorá spočíva v subjektívnom odraze objektívnej skutočnosti**

**Znaky psychiky:**

Psychika - je funkciou nervovej sústavy a mozgu  
je subjektívnym odrazom objektívnej skutočnosti  
je dynamická  
je celistvá  
je biologicky determinovaná  
je sociálne determinovaná  
je vývinovo determinovaná  
je historicky determinovaná

**prežívanie: je to ,čo si uvedomujeme zo svojho duševného života a iná osoba o tom nevie**

**znaky prežívania:**

subjektívnosť  
jedinečnosť  
časová pestrosť  
bohatšie ako správanie

### **obsah prežívania:**

**1/ psychické procesy** / pomocou nich odrážame a poznávame skutočnosť/

- a/ poznávacie
- b/ citové
- c/ vôľové

**2/ psychické stavy** /momentálne duševné rozpoloženie/

**3/ psychické vlastnosti**

**Správanie:** je to, čo dáva človek najavo zo svojho duševného života, čo môže pozorovať iná osoba ,alebo to zachytí jemný prístroj

### **Prejavy správania:**

reakcia /vrodený prejav nepodmienené reflexy/  
odpoveď / naučený prejav podmienený reflex/  
zadržaná odpoveď  
správanie pod kožou  
vonkajšie prejavy / mimika, gesto, plač/  
reč  
vôľové konanie

### **Biologická determinácia psychiky**

/ biologická podstata človeka ovplyvňuje psychiku a naopak/

### **Faktory biologickej determinácie**

#### **a/ nervová sústava**

**neurón** je základnou anatomickou a fyziologickou jednotkou nervovej sústavy

neurón sa skladá: telo bunky  
výbežky **dendrity** / vedú vzruch do bunky/  
**neurit** / odvádza vzruch z bunky do bunky/

synapsie / sú to spoje medzi bunkami/

**nervová sústava sa delí:**

**1/ vegetatívna NS** / riadi činnosť vnútorných orgánov/

má nervy **sympatické** / urýchľujú činnosť orgánov/  
**parasympatické** / spomaľujú činnosť vnútorných orgánov/

**2/ periférna NS** / obvodová/

**receptory** /prijímače vzruchu/  
**efektory** / výkonné orgány/  
**senzorické nervy** / privádzajú vzruch do mozgu/  
**motorické nervy** / odvádzajú spracovanú odpoveď z mozgu/

**3/ centrálna NS**

**Základné nervové procesy:** 1/ vzruch  
2/ útlm

**Zákony vzruchu a útlmu:**

zákon iradiácie  
zákon koncentrácie  
zákon vzájomnej indukcie

**Reflex:** **zákonitá odpoveď organizmu na podráždenie**

**druhy reflexov:**

1/ nepodmienený / vrodený/  
2/ podmienený /naučený, realizuje sa po dráhe **reflexný oblúk**/

**Reflexný oblúk:**

receptor - dostredivý/senzorický/ nerv - centrum – odstredivý/motorický /nerv - efektor

**b/ žľazy s vnútorným vylučovaním**

**c/ telesný stav**

**d/ biologické potreby**

**e/ dedičnosť a vrodenosť**

**Sociálna determinácia psychiky:**

Sociálne prostredie: ľudia, výtvary ľudí, spoločenské normy a zákony

## C/ Všeobecné základy psychologie osobnosti

**Osobnosť** je jednota telesného ,psychického ,vrodeného ,získaného a naučeného, ktorá je typická pre daného jedinca a prejavuje sa v jeho správaní

osobnosť je psychofyzický systém regulujúci vzťahy človek - svet

**osobnost' je:**

- organický celok
- sebaregulujúci systém
- psychofyzická jednota
- syntéza vrodeného a získaného
- jedinečná
- biologicky determinovaná
- vývinovo determinovaná
- historicky determinovaná
- sociálne determinovaná

**teórie osobnosti:**

|                             |                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| a/ <b>introgénne teórie</b> | chápu osobnosť ako isté navrstvovanie určitých vlastností okolo pôvodnej sily |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

**Freud psychoanalýza tri vrstvy: id /ono nevedomie/  
ego/ ja vedomie/  
superego/ nadja,nadvedomie/**

**b/ exogénne teórie** neuznávajú existenciu vnútorných síl

## Watson behavioristi S – R dôležitosť správania

**vlastnosti osobnosti:**

**osobnosť:** vzniká syntézou vlastností, charakterizovať osobnosť, znamená vymenovať všetky jej vlastnosti

**črta:** je prejav jednotlivých stránok ,ktoré momentálne vnímame v správaní

**vlastnosť:** je stála charakteristika, na ktorú usudzujeme zo stáleho správania

## **znaky vlastností:**

stálosť  
hĺbka  
penikavosť  
univerzálnosť  
individuálnosť  
polarita

**Štruktúra osobnosti:** príbuzné vlastnosti sa združujú do skupín

- 1/ aktivačno-motivačné vlastnosti
- 2/ vzťahovo-postojové vlastnosti
- 3/ výkonové vlastnosti
- 4/ sebaregulačné vlastnosti
- 5/ dynamické vlastnosti
- 6/ vlastnosti psychických procesov

**1/ aktivačno-motivačné vlastnosti** /aktivizujú a motivujú do činnosti/

**pudy** vrodená hnacia sila do činnosti istým smerom

**potreby** stav nadbytku alebo nedostatku toho, čo je nevyhnutné pre našu existenciu

**biologické potreby** /vnútorná homeostáza/  
**psychické** /vzťah človek, človek, človek, sociálne prostredie/  
**kultúrne** /vzťah človek a kultúra/

**záujem** trvalejšia snaha zaoberať sa istým predmetom, ktorý nás zaujal z poznávacej alebo citovej stránky

**zvyk** tendencia konať za istých okolností, alebo v istom čase istú činnosť

**ideály** symbolizujú morálny profil

**životné plány** systém cieľov, ktoré chceme dosiahnuť

**2/ vzťahovo-postojové vlastnosti** /charakterizujú systém hodnôt, ktorými sa riadime v živote/

**postoje** relatívna ustálená tendencia konať istým spôsobom

### **zložky postoja:**

kognitívna / poznávacia/  
afektívna / citová/  
konatívna / vôľová/

### **druhy postojov:**

|              |                                                     |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| presvedčenie | / racionálne argumenty ,prevláda zložka racionálna/ |
| predsudok    | / prevláda zložka iracionálna/                      |
| viera        | / prevláda zložka citová/                           |

### **vlastnosti postojov:**

smer  
intenzita  
polarita  
stálosť  
extrémnosť

|                  |                                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>charakter</b> | súhrn vlastností založených na morálnom presvedčení<br>a prejavujú sa v mravnom konaní človeka |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **štruktúra charakteru:**

svetonázorové vlastnosti  
mravné vlastnosti  
pracovné vlastnosti  
spoločenské vlastnosti  
vlastnosti sebazvťahu

**3/ výkonové vlastnosti** / sú meradlom toho ,čo človek dokáže, akú mieru  
úspešnosti môžeme očakávať

|                 |                                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------|
| <b>inštinkt</b> | vrodená forma ,činnosť zameraná na uspokojenie potrieb |
|-----------------|--------------------------------------------------------|

|                  |                                                                                                                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>schopnosť</b> | je ukazovateľom toho, aký bude výkon a rozdiel medzi<br>ľuďmi v kvalite, rýchlosti a ľahkosti vykonávania istej<br>činnosti za rovnakých podmienok |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

vrodené sú predpoklady/dispozície / nie hotové schopnosti

### **schopnosti delíme:**

všeobecné  
špecifické

**podľa stupňa rozvoja poznáme schopnosti:**

nadanie  
talent  
genialita

**návyky** zložka činnosti, ktorá sa stálym opakovaním natoľko zdokonalila, že ju vykonávame bez účasti vedomia

fyziologickým základom je **dynamický stereotyp**

**vedomosti** súhrn poznatkov vied

**zručnosti** pohotovosť vykonávať praktickú činnosť

**4/ sebaregulačné vlastnosti** regulujeme, kontrolujeme a ovládame svoje prežívanie a správanie

**sebauvedomenie** okolo 3. roku života objavenie vlastného **JA**

**sebapoznanie** v predšk. veku poznanie vlastných vlastností

**sebahodnotenie** hodnotenie vlastnej osobnosti vzhľadom k okoliu

**sebakritika** verbalizované sebahodnotenie

**svedomie** rozpor medzi osvojenými mravnými normami a aktuálnym správaním

**5/ dynamické vlastnosti** určujú dynamiku prežívania a správania

**Temperament**

**Typológie temperamentov:**

**Hippokrates** podľa telesných štiav

**sangvinik** krv

**cholerik** žlč

**flegmatik** hlien

## **konštitucionálne typológie**

základ podľa telesnej stavby

### **Kretschmer:**

astenik    schizotým  
piknik    cyklotým  
atlét    viskózný

## **psychologické typológie** základ v psychických javoch

**Spranger**                      odvodil typy temperamentov od hodnôt, ktorými sa človek riadi

teoretický typ  
ekonomický typ  
estetický typ  
sociálny typ  
mocenský typ  
náboženský typ

**Jung**                              podľa vzťahu človek a sociálne prostredie

introvert  
extrovert

**Pavlov**                              podľa sily ,vyrovnanosti a pohyblivosti nervových procesov  
vzruchu a útlmu

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| silný ,vyrovnaný pohyblivý    | sangvinik   |
| silný, vyrovnaný, nepohyblivý | flegmatik   |
| silný nevyrovnaný             | cholerik    |
| slabý                         | melancholik |

## **Všeobecná psychológia      druhá časť**

### **A/      poznávacie procesy    zmyslové**

#### **zmyslové poznávanie**

nižšie  
jednoduchšie  
bezprostredné  
vonkajšie vlastnosti

#### **racionálne poznávanie**

vyššie  
zložitejšie  
sprostredkované  
vnútorné vlastnosti

najjednoduchší poznávací proces **pocit**

**pocit** je odraz jednotlivých vlastností predmetov a javov ,pri priamom pôsobení na naše analyzátory

**analyzátor** /fyziologický základ pocitu/

receptor  
dostredivý nerv  
centrum

**dolný podnetový prah /DPP/** najmenšia intenzita podnetu, ktorú už pociťujeme

**horný podnetový prah/HPP/** je to najvyššia intenzita, ktorú ešte pociťujeme

**rozdielový podnetový prah /RPP/** je to najmenší rozdiel v intenzite dvoch podnetov toho istého druhu, ktorú už pociťujeme

**zmyslová citlivosť** schopnosť pociťovať podnety s čo najmenším DPP

**zmyslová adaptácia** schopnosť orgánu prispôbiť sa podnetu

**Druhy pocitov:**

**zrakové pociťovanie:** receptor: oko  
podnet:: elektromag. vlny od 390 do 760  
pocit: farba

**sluchové pociťovanie:** receptor: ucho  
podnet:: zvukové vlny 16 20000  
pocit: tóny a šumy

**čuchové pociťovanie:** receptor: čuch. bunky na sliznici nosa  
podnet:: látky rozptýlené vo vzduchu  
pocit: pachy a vône  
korenisté  
kvetnaté  
ovocné  
živicové – balzamické  
hnilobné  
prismudnuté

**chuťové pociťovanie:** receptor: chuť. poháriky na jazyku

podnet: látky rozpustné na jazyku  
pocit: chute sladká, kyslá, slaná, horká

**vnímanie** súčinnosť analyzátorov

**vnem** je odraz predmetov a javov ako celkov pri priamom pôsobení na naše analyzátory

**vnímanie** analyticko-syntetická činnosť analyzátorov  
zmyslová analýza  
kôrová analýza  
kôrová syntéza

**vlastnosti vnímania:**

výberovosť objektívne príčiny  
subjektívne príčiny

centrácia figúra a pozadie

minulá skúsenosť

pregnantnosť

**základné druhy vnímania:**

**vnímanie tvaru** zrakom a hmatom  
**faktor podobnosti**  
**faktor blízkosti**  
**precenenie hornej časti**

**vnímanie priestoru** zrakom a sluchom  
**akomodácia šošovky**  
**rozbíhavé a zbiehavé pohyby očí**  
**binokulárna paralaxa**  
**prekrývanie**  
**perspektíva**

**vnímanie pohybu:** zrakom, sluchom

**chyby pri vnímaní:**

geometricko-optické klamy  
dvojznačné obrazce  
reverzibilné figúry

**Predstava**                      názorný obraz predmetov a javov, ktoré v danej chvíli nevnímame, alebo sme ich nikdy nevnímali

**pocit, vnem:**

priame pôsobenie na analyzátory  
stále a živé

**predstava:**

sprostredkované  
nestále a nejasné

**druhy predstáv**

**pamäťové**

jedinečné /konkrétne/  
všeobecné /abstraktné/

**fantazijné**

konštruktívne  
rekonštruktívne

bdelé snenie  
spánkové sny  
halucinácie  
ilúzie

**asociačné zákony:**

**primárne**

zákon dotyku v priestore a čase  
živosti  
častosti

**sekundárne**

novosti

**typy predstavivosti:**

zrakový  
sluchový  
pohybový

vizuálny  
auditívny  
motorický

**B/ poznávacie procesy racionálne**

**Myslenie**

sprostredkujúci, abstrahujúci a zovšeobecňujúci  
spôsob poznávania objektívnej skutočnosti, pri  
ktorom poznávame vnútorné, podstatné vlastnosti  
predmetov a javov

### **myšlienkové operácie:**

analýza  
syntéza  
porovnanie  
zovšeobecňovanie  
abstrakcia

### **formy myslenia:**

**1/ pojem** súhrn všetkých podstatných vlastností predmetov v našom vedomí

/mačka cicavec stavovec živočích živá príroda/

**2/ súd** vzťah medzi dvoma pojmami/ pravdivý ,nepravdivý/

**3/ úsudok** vyvodenie z jednej alebo viacerých premís záver

a/ indukcia  
b/ dedukcia  
c/ analógia

### **druhy myslenia:**

konkrétne

abstraktné

### **vlastnosti myslenia:**

samostatnosť  
kritickosť  
hĺbka  
pružnosť  
produktivita

**Pamäť** psychický proces odrazu minulého prežívania a správania v našom vedomí

fyziologický základ pamäti

**pamäťová stopa**

**fázy pamäti:**

|                         |                                  |
|-------------------------|----------------------------------|
| 1/ vštepenie do pamäti  | vznik a dozretie pamäťovej stopy |
| 2/ podržanie v pamäti   | proces zabúdania /atrofia stopy/ |
| 3/ vybavovanie z pamäti | oživovanie pamäťovej stopy       |

**stupne vybavovania:** podľa toho, ako sa zhoduje zapamätané s vybaveným

znovupoznanie  
spomínanie  
reprodukcia

**asociačné zákony:**

príčiny a následku  
celku a častí  
užších a širších pojmov

**vlastnosti pamäti:**

rýchlosť zapamätávania  
pohotovosť vybavenia  
šírka pamäti  
presnosť zapamätania  
trvanlivosť pamäti

**druhy pamäti:**

|            |           |
|------------|-----------|
| mimovoľná  | zámerná   |
| mechanická | logická   |
| krátkodobá | dlhodobá  |
| staropamäť | novopamäť |

**typy pamäti:**

názorný  
slovno-logický  
emocionálny

**Pozornosť** je psychický stav, ktorý sa prejavuje v zameranosti a sústredení nášho vedomia

**zameranosť** výberovosť

**sústredenosť** stupeň aktivity nášho vedomia

**predmety našej pozornosti:**

javy vonkajšieho sveta  
vlastné prežívanie  
podnety z vlastného organizmu  
vlastná činnosť

**vlastnosti pozornosti:**

rozsah  
rozdelenie  
intenzita  
stálosť  
selektivita  
prenášanie  
fluktuácia  
roztržitosť

**druhy pozornosti:**

úmyselná  
neúmyselná

**City** prežívanie subjektívneho stavu a subjektívneho vzťahu k pôsobiacim podnetom

**Vlastnosti citov:**

polarita  
ambivalencia  
aktuálnosť  
pestrosť časového trvania  
nákazlivosť  
adaptácia

**zdroje citov:**

okolie  
vnútorný stav  
psychické procesy  
reč

**prejavy citov:**

zmeny v orgánoch  
zmeny v žľazách s vnútorným vylučovaním  
zmeny v žľazách s vonkajším vylučovaním  
reč  
gestikulácia, pantomimika, mimika

**druhy citov:****nižšie city**

človek aj zviera

telesné city

citové reakcie

citové stavy

citové vzťahy

**vyššie city:**

človek

intelektuálne

mravné

estetické

sociálne

**telesné city:**

označujú stav nášho organizmu, narušenie vnútornej homeostázy

príjemnosť

nepríjemnosť

napätie

uvoľnenie

spokojnosť

nespokojnosť

vzrušenie

ukľudnenie

**citové reakcie:** narušenie vonkajšej homeostázy  
prebiehajú silno a krátko  
vrchol je afekt

útočné  
obranné  
sociálne  
smiech

**citové stavy:** prežívanie subjektívneho stavu, momentálne duševné  
rozpoloženie  
prebiehajú dlhšie a menej intenzívne

nálady  
tréma  
strach

**citové vzťahy:** prežívanie subjektívneho vzťahu  
prebiehajú dlho a pomerne intenzívne

vzťah k sebe  
vzťah k iným  
vzťah k veciam  
vzťah k ideám

**Vôľa** vôľové konanie je typické len pre človeka  
**Je to proces, ktorým človek riadi svoju činnosť zameranú na dosiahnutie  
vedome vytýčených cieľov a prekonáva pri tom  
prekážky**

**fázy vôľového konania:**

1/ uvedomenie si cieľa a potreby konania

2/ konkretizácia cieľa

| <b>konflikt rozhodovania</b> |       |
|------------------------------|-------|
| plus                         | plus  |
| mínus                        | mínus |
| plus a prekážka              |       |

3/ uskutočnenie cieľa

**prekážky:**

**vonkajšie**

aktívne

pasívne

**vnútorné**

aktívne

pasívne

**reakcie na prekážku:**

1/ prekážku prerazí

2/ prekážku obíde, alebo nájde náhradný cieľ

3/ rezignácia

j