

Psychologie člověka v proměnách současného světa

Anotace předmětu

Kurz nabízí posluchačům pohled na člověka a jeho psychiku v kontextu rychle se měnící současné společnosti. Seznamuje s vybranými poznatky moderní psychologie a ukazuje jejich praktické využití v každodenním životě. Zaměřuje se na témata mezilidských vztahů, komunikace, osobnosti, zvládání stresu, psychického zdraví, stárnutí, mezigeneračních vztahů i orientace v digitálním prostředí.

Pozornost je věnována také tomu, jak psychologické principy ovlivňují naše rozhodování, spotřebitelské chování či odolnost vůči manipulaci a dezinformacím. Kurz reflektuje aktuální společenské změny, rozvoj moderních technologií a umělé inteligence a jejich dopad na každodenní život.

Přednášky kombinují odborné poznatky s praktickými příklady, diskuzemi a možností sdílení životních zkušeností účastníků. Cílem je podpořit lepší porozumění sobě samým, druhým lidem i proměnám současného světa a nabídnout inspiraci pro aktivní a psychicky zdravý život ve vyšším věku.

Zimní semestr

1. Úvod do psychologie a její význam v současnosti

- Co je psychologie a čím se zabývá
- Hlavní psychologické směry a obory
- Psychologie v každodenním životě
- Nejčastější mýty a omyly

2. Psychologie v měnícím se světě

- Proměny společnosti a lidského chování
- Globalizace, digitalizace a nové technologie
- Umělá inteligence v každodenním životě
- Psychické dopady společenských změn

3. Jak funguje lidská mysl

- Jak psychologie získává poznatky
- Slavné psychologické experimenty
- Kognitivní zkreslení a chyby v úsudku
- Paměť a vnímání – proč nejsou vždy spolehlivé

4. Osobnost člověka a individuální rozdíly

- Temperament a charakter
- Typologie osobnosti
- Introverze a extraverze
- Sebepoznání a porozumění druhým

5. Komunikace a mezilidské vztahy

- Základy efektivní komunikace
- Verbální a neverbální komunikace
- Naslouchání
- Komunikační bariéry

6. Asertivita, konflikty a manipulace

- Pasivní, agresivní a asertivní jednání
- Nastavování hranic
- Řešení konfliktů
- Mechanismy sociálního ovlivňování
- Manipulační techniky a obrana

7. Psychologie rozhodování a spotřebitelského chování

- Jak vznikají naše rozhodnutí
- Reklama a marketing
- Psychologie cen a slev
- Chování v online prostředí

8. Závěrečný seminář – reflexe semestru. Vyhodnocení seminární práce

Letní semestr

1. Stres a nejistota v současném světě

- Co je stres
- Zdroje stresu
- Psychická odolnost
- Strategie zvládání

2. Psychologie zdraví a aktivního života

- Vztah psychiky a těla
- Faktory psychické pohody
- Význam pohybu a vztahů
- Aktivní stárnutí

3. Psychologické aspekty stárnutí

- Změny psychiky ve vyšším věku
- Paměť, pozornost, emoce
- Mýty o stáří
- Adaptace na změny

4. Rodina a mezigenerační vztahy

- Proměny rodiny
- Role prarodičů
- Mezigenerační vztahy
- Řešení konfliktů

5. Člověk v digitální době

- Digitální technologie a vztahy
- Sociální sítě
- Výhody a rizika online komunikace
- Umělá inteligence v běžném životě

6. Bezpečnost na internetu a psychologie manipulace

- Psychologie důvěry a klamání
- Internetové podvody
- Dezinformace
- Jak se chránit

7. Smysl života a životní spokojenost

- Psychologie štěstí
- Životní hodnoty a smysl
- Vděčnost a vztahy
- Praktické využití psychologie v životě

8. Závěrečný seminář – kolokvium.