

1. Člověk jako bytost bio-psycho-sociální: biologické a sociokulturní determinace psychiky

- **složka biologická** (lidské tělo), **psychická** (duše) a **sociální** (zespolečenštění)

- BIOLOGICKÁ DETERMINACE PSYCHIKY: vrozené uspořádání organismu tvoří především:

• **stavba a činnost nervové soustavy, dědičnost, performované (prováděné) způsoby chování**

- každý z nás přichází na svět s jistým dědictvím, jež nám bylo dáno našimi rodiči

evolučně preferované formy chování – systémem vrozených reflexů, resp. instinktů, kt. zajišťují přizpůsobení základním podmínkám života, resp. uspokojování základních životních potřeb.

vyjadřuje ji **princip jednoty psychiky a činnosti organismu**, kt. říká, že psychika má funkční vztah k činnosti organismu

vybaven **adaptivními mechanismy: fyziologické procesy** (látková výměna, výměna energií), **chování**, těží ze **zkušenosti**, učení na úrovni činnosti nervové soustavy zajišťují procesy **podmiňování** vytvářející adaptivní

DĚDIČNOST – je jedním ze **zákl. biologických činitelů v psychologii osobnosti**, nositeli dědičnosti jsou **geny**

- **geny** - součástí pohlavních buněk, ve struktuře genu je **zakódovaná dědičná informace**, jejíž **funkcí je řízení stavby a vývoje orgánů a tkání**. Genetická informace se přenáší při početí.

genotyp = soubor dědičných genů, vrozený komplex zděděných vlastností, soubor pozorovatelných vlastností jedince

- dědičností ovlivněn **temperament** (dispozice ke vzrušivosti), zděděné dispozice však mohou být dále utvářeny vlivy prostředí, zejména výchovy, s přibývajícím věkem vliv dědičnosti ubývá a prosazuje se vliv zkušenosti

dědičnost v širším slova smyslu (týká se těla, smyslových orgánů a dispozic – reflexy, instinkty)

dědičnost v užším slova smyslu (vlastnosti rodičů a jejich přenos na děti)

- dědičností se zabývá **genetika** (jejím předmětem je zkoumání přenosu tělesných a psychických vlastností, dispozic z jedné generace na druhou, **základní zákony dědičnosti** objevil **J. G. Mendel** (1865))

NERVOVÝ SYSTÉM – disponuje dvěma soustavami:

• **gnostickou** (poznávání životního prostředí)

• **hodnoticí** (informace zpracovává z hlediska jejich významu pro život)

- NS **sbírá a vyhodnocuje informace** a na základě toho vypracovává **program adaptivního chování**, kt. vykazuje dvojí možné zaměření: **apetence** (přitažlivost, přibližování), **averte** (odpudivost, vzdalování se)

- první etapou zpracování informace je tedy tzv. **aférentní syntéza** (informace, kt. došly do mozku zakódovány v nervových impulsích, jsou zde syntetizovány z hledisek „co“, „jak“, „kdy“ □ co organismus odpoví, jak odpoví a kdy; **syntéza je předpokladem pro vytvoření adaptivní reakce**)

PAMĚŤ – úplná syntéza se může uskutečnit jen tehdy, když **model stávající situace je doplněn s modelem téže n. podobné situace**, na základě této činnosti vzniká **model očekávaných výsledků činnosti** a aférentní syntéza je ukončena

HOMEOSTÁZA – udržování určitých fyziologických konstant

- zavedl do psychologie fyziolog **W. B. Cannon** (např. tělesná termoregulace, udržování relativně stálé teploty v těle, ...)

- **organismus je v neustálé interakci se svým životním prostředím, v interakci**, kt. zahrnuje výměnu látek a energií □ neustálé narušování homeostázy

VZTAH MEZI DĚDIČNOSTÍ A VLIVY PROSTŘEDÍ – lze chápat jako **vzájemnou interakci** obou těchto činitelů

INSTINKTY – komplexní, biolog. účelné a vrozené vzorce chování

- organismy jsou pro **adaptaci na základní životní podmínky vybaveny vrozenými způsoby chování**

- **reflexy** (odpověď organismu na vnitřní nebo vnější podnět) tvoří komponenty instinktů

- **instinktivní aktivity** jsou někdy označovány jako **pudy**

- člověk své **instinkty neztrácí**, vývojem u něho pouze ustupují do pozadí

SOCIOKULTURNÍ DETERMINACE PSYCHIKY

- člověk žije ve dvojitěm prostředí, kt. sociologie označuje jako **mikro a makro prostředí; kulturní a subkulturní prostředí**

- kultura ovlivňuje prostředí = **kulturní vztahy** (obyčeje, mravy, zákony) - jejich složkou jsou **normy**, kt. vystupňují formou příkazů psaných i nepsaných

- **kultura těmito normami vytváří systém** (chce-li čl. v daném prostředí obstát □ musí se normám podříditi)

- postaví-li se čl. proti společnosti □ vzniká **subkultura uprostřed kultury** (čl. musí přijmout urč. konvence, jinak se stává nepřijatelným)

- jedinec potřebuje **sociální zázemí**, musí se **identifikovat se vzorcem nějaké kultury**, proces vrůstání jedince do společnosti = **socializace**; sociokulturní determinace je zásadním formativním faktorem lidské psychiky

- **sociokulturní činitelé:**

• **rodina** – primární socializace v rodině má několik zákl. aspektů: **systém kulturních návyků, řeč, umění orientace v hodnotách společnosti, vystupování v určitých rolích**

- **důležité faktory**, kt. ovlivňují **vývoj člověka** (způsob výchovy v rodině, soužití v rodině, modální společenství) + modální osobnost = charakteristický příslušník urč. kultury (subkultury)

• **masmédiá** – představují vzory (odměňovaná agrese je vlivným vzorem)

• **celkové společensko-ekonomické poměry**

- konkrétnímu sociálnímu prostředí

- **kultura** funguje jako **soustava symbolů**, vytváří se **systém kulturních hodnot**, kt. **získávají povahu motivů**

- symboly a jejich významy jsou komunikovány především mluvenou a psanou řečí

- v rámci kultury se vytváří **sociální kultura**, jejímž základními prvky jsou **sociální statuty a role**

• **statuty** (jsou spojeny s kulturně definovanými právy a povinnostmi, kt. se označují jako role)

• **role** (jsou **očekávání našeho sociálního okolí** vůči osobám s určitým statusem); **status získáváme, roli hrajeme**

– sociokulturní determinace: • sociální vztah: dítě – matka je rozhodující • způsob výchovy – přísná kontrola, tvrdé trestání nebo porozumění • chování člověka podléhá sociální kontrole (odměna, trest, veřejné mínění), je kontrolováno i zevnitř (svědomí) • vliv televize, tisku, literatury • vliv rodiny – hádky rodičů – špatný prospěch ve škole • vliv sociální skupiny, party • rodina – nejdůležitější prostředí; funkce – biologická, sociální, citová, materiální zabezpečení • funkční (plní všechny funkce), disfunkční (nějakou neplní), afunkční (neplní žádnou) • vliv prostředí – teorie na vývoj psychiky: • environmentalické teorie (zdůrazňují vlivy vnějšího prostředí, Behaviorismus) • nativistické teorie (zdůrazňují dědičnost) • integrační teorie (berou vlivy dědičné i vlivy prostředí stejně)

2.Učení – tradiční přístupy k učení

Učení znamená získávání **zkušeností a utváření jedince v průběhu života**. Naučené je opakem vrozeného. Učení plní funkci přizpůsobování se organismu k prostředí a ke změnám tohoto prostředí. **Učení přizpůsobuje jedince společenským podmínkám a požadavkům.**

Druhy učení:

- 1) **Senzomotorické (názorné) učení** – probíhá, když se dítě učí chodit, manipulovat s hračkami a nástroji, kreslit, psát, číst, rozvíjí se zejména senzomotorické dovednosti a schopnosti a procesy názorného poznávání.
- 2) **Učení poznatkům** – je to osvojování poznatků o přírodě, společnosti a technice, dochází zejména k osvoj. vědomostí.
- 3) **Učení metodám řešení problémů** – jde o úlohy matematické nebo technické, o užití pravidel pravopisu a gramatiky mateřského jazyka či cizích jazyků, tyto metody rozvíjí především myšlenkové procesy, intelektové dovednosti a schopnosti; aplikovat věd. do praxe
- 4) **Sociální učení** – neboli učení sociální komunikaci, interakci a percepci, od raného dětství se učíme žít mezi lidmi, spolupracovat s nimi, vycházet s nimi, osvojujeme si sociální dovednosti, formujeme motivy a charakter; napodobu, zpevňování (odměny, tresty), identifikace (ztotožnění se vzorem)

Výsledkem lidského učení může být osvojení vědomostí, dovedností, návyků a postojů, ale také změna psychických procesů a stavů a změna psychických vlastností.

Druhy lidského učení lze třídit i jinak:

- 1) **Podmiňování** – jedná se o utváření podmíněných reflexů, tj. dočasných nervových spojů.
- 2) **Percepčně motorické učení** – vytváření manuálních dovedností, návyků, motorických operací.
- 3) **Verbální učení** – se opírá o slova jako symboly předmětů, dějů a vztahů, nelze ztotožňovat s pouhým memorováním, důležité je porozumění obsahu.
- 4) **Pojmové učení** – navazuje na verbální, důraz je kladen na mentální aktivitu subjektu, přispívá k rozvoji myšlení.
- 5) **Řešení problému** – nejsložitější druh učení
- 6) **Sociální učení** – je v podstatě socializací, zespolečenštěním jedince

Učební přístupy – takový typ činnosti, při kterém si žák **uvědomuje své možnosti a meze, motivy své činnosti, úkol, jeho kontext, výsledek učení**. V přístupu k učení se projevují **zvláštnosti: žákovy osobnosti, životních zkušeností, jeho učebních strategií, dané učební úlohy, sociálního kontextu učení**

Povrchový přístup k učení – učení nebo učivo je nebaví, učí se proto, že to chtějí mít za sebou, motivem může být strach úzkost, může se objevit naučená bezmocnost, ale též snaha vyhovět učiteli, který si potrpí na doslovné reprodukování, učení chápou jako něco vnucovaného zvnějšku: **Postup při učení** – pročitají si text, opakuji hotové formulace, usilují naučit se text nazpaměť, nerozlišují, co je hlavní a vedlejší. **Výsledek učení** – malé nebo žádné porozumění učivu, neumějí rozlišovat podstatné od nepodstatného, uvádějí mnoho detailů a brzy učivo zapomínají **Ze strany učitele** – nekvalitní výklad, velký rozsah učiva, potlačování vlastních názorů žáků **Ze strany žáků** – malé zkušenosti, chybné vnímání úkolů, situací, nezájem o daný předmět...

Hlubokový přístup k učení – učení a učivo je baví, učí se proto, že je zajímavá dozvídat se něco nového, chtějí věcem a jevům porozumět, radost z poznání, učení je pro ně vnitřní potřebou. Žáci si text pročitají, hledají poznatky také v jiných zdrojích, snaží se dobrat osobního smyslu učiva, pochopili obsah a strukturu učiva, schopni vysvětlit vlastními slovy, odlišit podstatné od méně podstatného, zaujmout k učivu vlastní stanovisko, učivo si dobře pamatují, pokud zapomenou, dokáží si najít zdroj. **Strana žáků** – bohatší zkušenosti, zájem o předmět, široké zájmy, nebo vyhraněný hluboký zájem, vyrovnanost, sebedůvěra, pružnost. **Strana učitele** – kvalitní výklad, nadšení, vhodně zvolený čas na učení, individuální přístup, prostor pro samostatnou práci žáků, práva žáků na vlastní názor.

Učební orientace – trvalejší, nadsituáční, obecnější, stabilnější přístupy žáků k učení.

Orientace na reprodukování toho, co se žák učí – jádrem: povrchový přístup k učení, obava z neúspěchu a vnější motivace

Orientace na výkon – jádrem je strategický, užití přístup k učení, výkonová motivace

Mimoškolní orientace – zaměření ž. na sportovní nebo společenské aktiv. mimo školu a negat. postoje ke škole a učení

Studijní orientace – typický přístup k učení, motivaci učení žáka v delším časovém období na určitém stupni školy

Vzdělávací orientace – přístup k učení a převládající motivaci uč. v rámci jeho celé šk. dráhy, zahrnuje také **životní cíle, volbu určitého typu školy**

Individuální studijní orchestrace – jde o označení, které je ekvivalentem učební orientace, ale na individuální úrovni

3. Komplexní kognitivní procesy – paměť, myšlení, řeč

PAMĚŤ – je jednou z nejdůležitějších vlastností živých organismů – **soubor psychických procesů, vlastnost umožňující osvojení zkušeností, jejich zapamatování, uchování a vybavení**

- **zapamatování** – vstřípení něčeho, uložení do paměti
- **uchování v paměti** toho, co do ní bylo uloženo
- **znovupoznání nebo vybavení** toho, co bylo do paměti uloženo a uchováno. O znovupoznání hovoříme tehdy, když si sami nedovedeme vybavit podle potřeby a situace příslušnou informaci (jméno, datum...), ale poznáme je, když je uslyšíme nebo čteme, popřípadě je dovedeme správně vybrat mezi několika jinými. Znovupoznání nestačí, je zapotřebí vybavení – vyžaduje delší učení a procvičení než pouhé znovupoznání.

Druhy paměti:

- **krátkodobá** - časná, k zapamat. na dobu několika minut (vytočení čísla, které již nebudeme v budoucnosti potřebovat)
- **dlouhodobá** - trvalá, k zapamatování toho, co budeme potřebovat delší dobu, dlouhodobé uchování závisí na motivaci, logickém zpracování, opakování a užívání informací; dlouho si pamatujeme to, co nás zajímá, co jsme promysleli, co si opakujeme, co používáme; podstatný vliv na zapamatování mají podmínky po učení (rušivý vliv bezprostředně po učení způsobí, že se nevytvoří spoj v trvalé paměti)
- **názorná (obrazová)** - zraková, sluchová, pohybová, čichová, podle jednotlivých analyzátorů a druhů vnímání, jde o funkce převážně prvosignální, popřípadě o funkce převážně podřízené hemisféry
- **logická** - využívá myšlení a pochopení podstatných vztahů; logické zapamatování je časově mnohem úspornější a umožňuje trvalejší uchování i pohotovější vybavení při řešení problémů či úloh
- **slovně logická** - týká se toho, co je vyjádřeno slovy a zpracováno logicky, funkce převážně druhosignální, popřípadě funkce převážně dominantní hemisféry
- **mechanická** – osvojení učiva pomocí samotného opakování bez snahy pochopení, logické zpracování
- **náhodná (bezdělná)** – zapamat. inform. bez záměru a úmyslu zapamatovat si (to, co je spojeno se silným citem)
- **záměrná** – záměr, vědomý cíl něco si zapamatovat
- **afektivní** – citový náboj
- **motorická (pohyby)** – fyziologický základ – nervové procesy v nejvyšších částech CNS, kterými se uskutečňuje vnímání, myšlení, obecné zpracování informací, zanechají po sobě stopy (stopy jsou složité biochemické změny v nervových buňkách)

Paměť se zdokonaluje, rozvíjí činností a učením, nestačí však pouhé opakování, záleží na motivaci a myšlenkovém zpracování osvožovaného.

MYŠLENÍ – je zprostředkovaný a zobecňující způsob poznávání předmětů a jevů na základě pochopení jejich vzájemných vztahů a souvislostí. - předpokladem myšlení ve VĚDĚNÍ

Myšlení je ve své rozvinuté podobě spjaté s řečí. Myšlení je zároveň řešením problémů. Myšlení se uskutečňuje různými procesy, formami či operacemi:

- **analýza** (rozebírání vyšších celků na části)
- **syntéza** (slučujeme nižší celky do vyšších)
- **srovnávání** (něčeho nového s něčím známým)
- **abstrakce** (oddělení v myšlení – docházíme k obecným pojmům)
- **konkretizace** (opak abstrakce, přecházíme k názorným představám)
- **usuzování** - induktivní (z jednotlivých faktů dostaneme závěr)
deduktivní (ze závěru vyvozují fakta)

Druhy myšlení:

- **praktické** – řešení úkolů praktickou činností
- **názorné (konkrétní)** – využití názorných představ, učitel při myšlenkové přípravě na hodinu, kdy si představuje předpokládané reakce žáků na probírané učivo
- **abstraktní (teoretické)** – operuje s pojmy, symboly a jejich významy
- **konvergentní** (sbíhavé) – uplatňuje se v úlohách a problémech, které mají jen jeden možný způsob řešení – matematické úlohy; užívá známé postupy
- **divergentní (rozbíhavé)** – úlohy mohou mít několik řešení, podstatou je nalezení několika možných řešení či postupů a vybrání nejvhodnějšího z nich; nové přístupy

ŘEČ – nejvyšší poznávací proces myšlení se uskutečňuje prostřednictvím řeči, oznamujeme nejen výsledky svého myšlení, ale i svá přání, průběh svého prožívání, nástrojem myšlení, mezilidské komunikaci a vzájemnému dorozumívání

- nutno rozlišovat řeč a jazyk
- řeč je nástrojem myšlení, jazyk systém slov a znaků je nástrojem řeči, každý jazyk vznikl v histor. vývoji svého národa

Druhy řeči:

- **vnitřní** – s její pomocí formulujeme své myšlenky, které obvykle navenek nevyjadřujeme slovem = řeč pro sebe,
- **vnější** řeči vyjadřujeme navenek své myšlenky, své prožívání, postoj k druhým lidem, dělíme na verbální – mluvenou a psanou, a neverbální – gesta, mimika, modulace hlasu
- **mluvená** řeč – výhoda: kontakt s posluchači, nevýhoda: nepřesnost, neboť autor má málo času k výběru vhodných slov, přesvědčivých formulací
- **psaná** řeč – výhoda: dostatek času (umožňuje přesnější stylizaci myšlenek....)

(je hlavním prostředkem výuky, řeč učitele musí být přiměřená úrovni žáků => porozumění)

4. Emoce. Koncept emocionální inteligence. Intenzita emocí, diferen-ciace emocí
EMOCE - vyjadřuje psychické změny, které jsou prožívány tj. prožitky, které lze slovy vyjádřit jen obtížně, označují zvláštní modalitu prožívání, jejíž různé obsahy jsou vyjadřovány slovy jako radost, smutek, lítost, hněv, ...
Pojem emoce je v psychologii používán jako: 1. mentální stav charakteriz. citěním a doprovázený různými tělesnými projevy, který vyjadřuje vztah k nějakému objektu 2. komplexní chování, v němž dominují vnitřní komponenty určené autonomní nervovou soustavou Emoce (všechny změny, včetně fyziologických) X city (jen zážitková dimenze)
Funkce emocí: vnitřní (možné uspokojení potřeby), vnější (signalizace okolí, tj. komunikativní funkce)
Charakteristiky E: selektivní a tonizující vliv, komplexní charakter, polárnost E a jejich intenzita (každá E má svůj protiklad), E úzce propojené s biologii organismu (sympatika a parasympatika)
Tradiční přístupy k E – podle zdůrazněného aspektu: fyziologický – zdůraznění fyziologických změn kognitivní – zdůraznění prožitku výrazový – zdůraznění emocionálního výrazu emoce
Fyziologický aspekt Aktivace a emoce – většina změn při E je způsobena aktivací sympatického – vyvolává (nemusí vždy najednou): • zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence (tep) • zrychlené dýchání • zúžení zornic • větší pocení, méně slinění a hlenu • více glukózy v krvi (více energie) • větší srážlivost krve (pro případ poranění) • vztyčení chlupů na kůži (husí kůže)
Diferenciace emocí Novorozenec vykazuje jen určitou úroveň vzrušení, libost a nelibost , o něco později se objevuje strach z neznámých předmětů a vztek jako reakce na překážky. Ve srovnání s dítětem je emocionální život dospívajícího a dospělého mnohem bohatší, diferencovanější. Prvotní zdroj emocí člověka je v jeho okolí.
Intenzita emocí - je závislá na zpětné vazbě . Projevuje se v hloubce prožívání a jednak v síle jejich projevu , což nemusí vždy spolu korespondovat. Afekty (silné emoce) mají výrazné motorické i vegetativní projevy . Intenzita emocí může být stupňována příjemně až nepříjemně – téměř každá emoce se vyznačuje určitou intenzitou zážitku příjemného i nepříjemného .
Kognitivní přístupy – zdůraznění prožitku – kognitivní hodnocení (hodnoty, cíle, zaujetí pro ně, naše víry a očekávání): • primární □ zhodnocení situace • sekundární □ co dělat (reakce a její konsekvence) • znovuzhodnocení □ vyhodnocení změn (vzniká nová/pozměněná situace)
Výraz a emoce Hypotéza obličejové zpětné vazby - výraz má podíl na našem prožitku. Plutchikovo těleso emocí (1980) - návrh taxonomie pro klasifikaci E: 3 dimenze - bipolární kvalita (+, -), podobnost (jak podobné jsou jedna druhé – blízko sebe), intenzita
• Smutek, zármutek, deprese - dominance parasympatiku (svalové napětí, krevní tlak klesá, může plakat) Smutek = pociťování sklíčenosti, neúspěch v lásce, v soc. vztazích, sportu, práci, ... ; důležité je, naučit se, jak se s ním vypořádat. Funkce smutku – motivuje ke změně; motivuje ostatní, aby pomohli; posiluje skupin. soudržnost Zármutek = zahrnuje nejen smutek, ale i vztek, znechucení, opovržení, vinu, ... - nejvíce trpí zármutkem děti a mladí dospělí, muži při ztrátě partnerky, při ztrátě dítěte Fáze: 1. šok – lidé se zdají, jako by vše akceptovali a zvládali, protože realita ještě nepronikla do vědomí 2. zoufalství – problémy s koncentrací, někdy rizikové chování (kouření, alkohol, drogy) 3. rozřešení – vyrovnání se se ztrátou Deprese = stav snížené iniciativy a nepřístupnosti k stimulaci, částečně geneticky podložená ; „normální“ – reakce na ztrátu, neúspěch, ... Psychotická deprese (klinická) – sklony k sebevraždě
• Štěstí a radost výzkumy: většina lidí ve většině zemí se zdá být vcelku šťastná po většinu času Štěstí = stav pohody a naplnění ; je relativní – záleží spíše na tom, jak lidé vnímají okolnosti než na tom, jaké ty okolnosti vlastně jsou; závisí na porovnání – já versus lidé kolem mě Radost = vysoce příjemná emoce charakterizovaná řadou vnějších signálů potěšení
• Hněv a agrese Hněv (primární emoce) = emoční reakce vzbuzeaná překážkou, rušením na cestě k cíli, zraněním, ohrožením ; typické jsou obličejové grimasy, nejčastěji se spojován k pocitem viny, Agrese – je vrozeným pudem? frustrace □ agrese
• Strach a úzkost Strach – emoční stav v přítomnosti nebo očekávání nebezpečného nebo škodlivého podnětu Úzkost – pocit ohrožení, přičemž daná osoba nedokáže přesně říci, čeho se bojí □ je trvalejší
• Náklonnost, zamilovanost, láska - oceňování druhého, respekt a pocit, že mají mnoho společného ; vášnivá láska (pobláznění) X zralá láska (manželství)
Emocionální inteligence (vztah k sobě (1-3), vztah k druhým (4, 5))

1. sebeuvědomění – znalost vlastních emocí, orientace ve vlastních prožitcích 2. organizace vlast. života – ovládání svých nálad a pocitů (neznervóznět stresem n. ze strachu) 3. motivování sebe sama – setrvat u problému, nenechat se odradit, být pilný a flexibilní 4. empatie – i u těch, kteří nám nejsou zrovna sympatičtí 5. angažovanost v kontaktu s druhými lidmi – pociťovat radost z přítomnosti druhých Zvláštní formu emocí představují nálady, vyjadřují určité emoční ladění. Další specifickou emocí jsou citové vztahy – láska, nenávisť – jsou pociťované komplexy, tvořené různými emočními kvalitami, vztahující se k určitým předmětům, obvykle k osobám. <u>Dělení:</u> afekty – silné, bouřlivé, krátkodobé – vztek, zděšení, zoufalství vášně – silné, pevné, hluboké city – ovládají myšlení a činnost, mohou ničit – drogy, alkohol, někdy prospěšné – pracovní morální city – přátelství, láska k vlasti estetické – hezky prostřený stůl intelektuální – radost z vyřešení nějakého problému citové vztahy – trvalejší než okamžité citové vztahy Vnitřní a vnější podmínky vzniku emocí: – vnitřním zdrojem emocí jsou aktualizované potřeby; emoce doprovázejí vznik potřeb, jejich frustraci a uspokojení – vnější činitelé – působí jen za určitých vnitřních podmínek – jídlo vzbuzuje chuť, stává se aktivní jen tehdy, když má jedinec hlad či apetit. Vnější podmínky vzniku emocí jsou označovány jako emocionální situace – situace mající pro jedince nějaký význam, přímý či nepřímý vztah k potřebám.
--

5. Motivace a vůle (m. poznávací, výkonová, sociální, pojetí vůle)

MOTIVACE – souhrn hybných činitelů v činnostech, učení a osobnosti. Smysluplná lidská činnost se neobejde bez motiv. (i kombinace motivů) Motivace zahrnuje: vnější pobídky a cíle, vnitřní motivy např. pobídky (potraviny, oděvy, slovní pobídky), cíle (dobře se najíst, ukončit studium a stát se odborníkem v oboru) Motivy: potřeba potravy, potřeba činnosti, zájem o sport, kladné citové vztahy k lidem, láska k přírodě Vnitřní motivy jsou vzájemně spjaté s vnějšími pobídkami a cíli. Motiv. se může měnit také v průběhu života. ROZDĚLENÍ MOTIVACE • vnitřní – dílčí motivy spjaté přímo s příslušným předmětem, zejména zvědavost a funkční libost (radost ze samotného vykonání příslušné činnosti) • vnější – dílčí motivy, které jsou spjaté s předmětem a příslušnou učební činností až zprostředkovaně (odměna, pochvala, prestiž, trest, donucení) Základní zdroje motivace lidského chování: potřeby (vnitřní pohnutky), incentivy (vnější podněty, jevy, události, kt. mají schopnost vzbudit i uspokojit potřeby člověka) Základní termín pro označení jednotlivých motivů je POTŘEBA - primární (fyziologické) – aktualizovány a uspokojovány cyklicky, vrozené), sekundární – rozhodující soc. vliv, potřeby „vyšší“) Potřeby jsou považovány za dispoziční motivační činitele. Projevují se pocitem vnitřního nedostatku nebo přebytku. Každá potřeba je potřeba něčeho, vztahuje se k něčemu v prostředí (lid. potřeby nejsou neměnné, mohou se vyvíjet a kultivovat). MASLOWOVA PYRAMIDA POTŘEB - potřeby jsou uspořádány z hlediska naléhavosti (jsou-li uspokoj. potř. Zákl. - biologické, nastupují ty na vyšším stupni) • potřeba seberealizace (kreativita, rozvoj osobnosti) • potřeba uznání a vlivu (pocty, postavení, sebeúcta) • potřeba sociální (přátelství, láska, družnost) • potřeba bezpečí a jistoty (bezpečnost a ochrana) • potřeby fyziologické (hlad, žízeň, spánek, sex) Dělení potřeb podle J. Čápa: 1. Elementární životní potřeby (fyziologické) – potřeba kyslíku, potravy, ochrany před nepohodou, spánku, odpočinku 2. Potřeba jistoty – dříve označ. jako pud sebezáchovy (projevuje se v nebezpečí, při nepředvídaných událostech, při ohrožení psychickým či sociálním) 3. Potřeba podnětů, změny a činnosti – pokud člověk izolován, bez podnětů, v jednotvárné situaci → vyhledává podněty nové, změnu, rozptýlení, v krajním případě upadá do vzteku až zoufalství 4. Potřeba sociálního styku (sociální motivace) – potřeba vzájemně kladných citů a citových projevů s členy rodiny, kamarády a přáteli, s erotickým partnerem, spolupracovníky 5. Potřeba výkonu (výkonová motivace) – souvise s potřebou společenského uznání; potřeba dosáhnout dobrých výsledků v práci nebo i jiné činnosti, a tím i uznání druhých, vyrovnat se druhým, vyniknout nad ně, získat prestiž 6. Potřeba poznávací a estetická – od zvědavosti až přes touhu člověka poznat svět, až po vědecké zájmy (záliba v krásných předmětech, květinách, krajinách, umělecké zájmy); potřeba mozkové aktivity u lidí => nedostatek podnětů z okolí způsobuje tzv. stimulační hlad (např. mluvení pro sebe, čmáraní, ...) 7. Potřeba kladného sebehodnocení a sebeúcty 8. Potřeba seberealizace či sebeaktualizace, smyslu života – potř. realizovat v životě určitý cíl, záměr, životní poslání 9. Potřeba sexuální Člověk může prožívat hluboké utrpení při ohrožení kterékoli z uvedených potřeb. Incentivy: pozitivní, negativní Je-li potřeba vzbuzena, vzniká motiv – důvod, pro který člověk začíná jednat urč. způsobem => mohou nastat urč. motivační konflikty: konfl. dvou pozitivních sil, konflikt dvou negativních sil, konfl. jedné pozitivní a jedné negativní síly

(př. budu se dívat na TV, půjdu pozdě spát a druhý den budu unavená), konfl. několika negat. a několika pozitivních sil Motivace k učení: patří k nejdůležitějším činitelům v učení; je složitá, zahrnuje větší počet rozmanit. potřeb a cílů, hodnot,.. Může být zesílena <u>kompenzací</u> (východisko z nezdaru a z tíživé osobní situace). <u>Činitelé působící na motivaci k učení:</u> Novost situace, předmětu nebo činnosti – žáka upoutá vše, co je nové Žáková činnost a uspokojení z ní – na motivaci k učení působí příznivě i to, že žák není odsouzen k pasivní roli diváka a posluchače a má možnost vlastní výraznější aktivity Úspěch v činnosti = výkonová motivace – člověk má radost ze samotné činnosti, z výsledků - dobrý výsledek, úspěch v činnosti, potřeba dobrého výkonu, vyniknutí, společenského uznání, úsilí o získání dovednosti, zvyšuje sebehodnocení, sebevědomí, žákovu jistotu; prožil úspěch, potřebuje znát výsledky své činnosti; míra úspěchu a neúspěchu, která závisí na míře náročnosti úkolů, příliš snadný úspěch netěší tak, jako úspěch v náročné činnosti Sociální motivace – kombinace momentů potřebných při formování motivace k učení Souvislost nové činnosti s předchozími žákovými zkušenostmi a zájmy – jeden zájem se zformoval na podkladě jiného, dřívějšího zájmu Souvislost činnosti s životními perspektivami – motivace vzniká a prohlubuje se uvedením učiva do souvislosti s budoucí žákovou činností, s jeho perspektivami
<u>Motivace k učení má dvě stádia:</u> 1) Počáteční motivace – u dětí a mládeže vzniká snadno 2) Hlubší, trvalejší motivace – zájem o urč. obor, předmět se prohlubuje v činnosti (uspokojení z výsl. činnosti, úspěch) <u>Na motivaci k učení působí rušivě:</u> NASYCENÍ – nadměrné zabývání se stejnou učební činností, jedním předmětem, bez přestávek VELKÉ A OPAKOVANÉ ŽÁKOVY NEÚSPĚCHY NEDOSTATKY V OSOBNÍCH VZTAZÍCH, V EMOČNÍ ATMOSFÉŘE NEDOSTATKY V METODĚ VYUČOVÁNÍ A VE ZPŮSOBU VÝCHOVY <i>Trvaleji si zapamatujeme to, čemu jsme se učili se zájmem a s vědomím, že to budeme potřebovat déle než ke zkoušce.</i>
Motivace ve škole Nutno ji chápat ve dvojit. smyslu: a) <u>prostředek zvyšování efektivit učební činnosti žáků</u> (otázky motivování žáků vyučováním) b) jeden z významných <u>cílů výchovně vzdělávacího působení školy</u> (otázky rozvoje motivační sféry žáků) V procesu vzdělávání od sebe nelze obě složky oddělovat.
Motivace učební činnosti žáků (3 skupiny potřeb): poznávací – získávání nových poznatků, sociální – sociální vztahy. výkonové – úrovně obtížnosti úkolů, které jsou na žáka kladeny
K motivování žáků ve vyučování lze přistupovat v zásadě dvojit. způsobem: • navodit takové podmínky, které obsahují tak silné incentive pro danou skupinu potřeb (soutěžení) • respektovat dominující potřeby individ. hierarchie potřeb urč. žáků a podřít jim vyučování (výběr vhodných témat)
Sociální motivace Člověk je odkázán na soužití ve skupině. To vede k potřebě být spolu s druhými, navázat kontakt ... V prvních ročnících ZŠ je převážně většina soc. potřeb dítěte orientována na učitele. Ve třídě se utváří typická atmosféra – kooperativní nebo soutěživá => vztahy ve třídě jsou buď přátelské n. rivalské. Je to potřeba pozitivního vztahu (afiliace) – hledání vřelých vztahů a partnerské pohody a potřeba prestiže – tendence dosáhnout vysokého soc. hodnocení, bývá spojována s potřebou převahy nad druhými. Soc. motivace má sice vliv na výkon v učení, ne však v souvislosti se zájmem o úkol samotný, ale v souvislosti s tím, jaký dopad má splnění úkolu na soc. vztahy. Ve třídě ex. 2 atmosféry: spolupráce X soutěžení Negativní působení se odráží v: odrazování slabších žáků, nadměrné zatížení, nekooperativní atmosféra, lhostejnost, radost z neúspěchu Pozitivní působení soutěživosti: možnost úspěchu žáků, střídání soutěžních aktivit, všechny děti zakusí úspěch
Výkonová motivace Síla potřeby úspěš. výkonu je závislá na dvou faktorech: výkonová orientace rodičů, osobní zkušenosti jedince s úspěchem U těch, kteří se zaměřovali spíše na neúspěch a jejich kritiku nebo trestání, je potřeba vyhnout se neúspěchu – označ. jako strach z neúspěchu. Potřeba vyhnout se úspěchu – žáci úmyslně nepodávají takový výkon, jaký by mohli podat, neboť úspěšný výkon by mohl mít negativní vliv na jejich postavení ve třídě.
Motivační tendence - tendence dosáhnout úspěšného výkonu (orientování cílově setrvat až do úspěšného zakončení činnosti; nevybírají úlohy ani příliš obtížné, ani příliš lehké; pracují plánovitě, houževnatě, bez zbytečné úzkosti) - tendence vyhnout se neúspěchu (ve třídě se stále cítí ohrožení, uplatňují se pouze v případech, kdy je úspěch jistý n. kdy se úspěch zaručeně nemůže dostavit)
Aspirační úroveň aspirace – úroveň vlastního výkonu, kt. jedinec očekává na základě předchozího výkonu v dané situaci. Podle rozdílu mezi očekávaným a dosaženým výsledkem posuzuje pak svůj výkon jako úspěch či neúspěch. Úspěch aspirační úroveň zvyšuje, neúspěch snižuje. Lidé neúspěšní mívají sklon k aspiracím nereálně vysokým n. krajně nízkým.
VŮLE – záměrné cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytyčeného cíle (souvisí se slovy velet a volba) Řízení lidské činnosti může probíhat na třech úrovních: 1) vrozené – reflexní, instinktivní činnost 2) získané – zvyková, zautomatizovaná činnost 3) aktuální, úmyslně vytvořené – volní, úmyslná činnost

Vůle je v psychologii chápána jako psychická schopnost – psychická dispozice .
Znaky vůle jako psychické schopnosti: prosazování individuality, rozhodování ve shodě s vlastními záměry, sledování a dosahování vědomě vytyčených cílů, stresová tolerance, překonávání překážek, kontrola impulsivních tendencí ze strany individua
Projevy vůle: rozhodnost vs. nerozhodnost, umění zvolit cíl a setrvat u něj, vytrvalost v překonávání překážek, sebeovládání – únava, pohodlnost, vedení ostatních k cíli
Motivačně volní motivy v průběhu lidské činnosti: 1) v přípravě činnosti – vnější požadavek a vnitřní motivace, rozhodnout se pro cíl a cestu realizace 2) ve vlastní činnosti – význam – kontrola průběhu a dílčích výsledků, aspekt poznávací, vytrvalost a důslednost => překonávání překážek = zvýšené úsilí 3) v zakončení činnosti – kontrola výsledků, příp. vytyčení nového cíle – vůle k nové činnosti = vytrvalost
Činitelé utvářející vůli: sebedůvěra, zájem, snaha, aktivita, koordinace, soustředění, kontrola jednání Činitelé podporující rozvoj vůle – cvik a úspěch