

OBECNÁ PSYCHOLOGIE

Doporučená literatura:

- Čáp, J., Mareš, J.: **Psychologie pro učitele. Praha, Portál 2001.**
- Atkinsonová, R.L a kol.: **Psychologie. Praha, Victoria Publishing 1995**

Obsah:

Předmět psychologie a její cíle

Základní metody psychologie

Poznávací procesy:

vnímání

představy, fantazie

pozornost

paměť

myšlení

Schopnosti. Inteligence. Tvořivost.

Učení

Emoce

Temperament, Charakter.

Motivace. Potřeby. Zájmy.

Hodnoty, ideály, mravní vědomí.

Aspirace.

Vůle.

Frustrace. Psychická deprivace. Stres.

Předmět psychologie:

CHOVÁNÍ
PROŽÍVÁNÍ, DUŠEVNÍ ČINNOST

Cíle psychologie:

POZNAT
USPOŘÁDAT POZNATKY
APLIKOVAT V PRAXI

Odvětví psychologie:

Teoretická:

- OBECNÁ PSYCHOLOGIE (včetně dějin a metodologie)
- PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI
- VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE
- SOCIÁLNÍ PSYCHOLOGIE
- PSYCHOFYZIOLOGIE, NEUROPSYCHOLOGIE
- PSYCHOPATOLOGIE

Na praxi zaměřená:

- KLINICKÁ PSYCHOLOGIE
- PSYCHOLOGIE PRÁCE
- PEDAGOGICKÁ PSYCHOLOGIE
- PORADENSKÁ PSYCHOLOGIE
- ŠKOLNÍ PSYCHOLOGIE

METODY PSYCHOLOGIE

DIAGNOSTICKÉ

Klinické: POZOROVÁNÍ
ROZHOVOR
ANAMNÉZA
ANALÝZA VÝSLEDKŮ

Testové: vývojová diagnostika
testy inteligence
testy speciálních schopností
neuropsychologické metody
projektivní metody
kresebné techniky
dotazníky
objektivní testy osobnosti
posuzovací škály

VÝZKUMNÉ TERAPEUTICKÉ

VNÍMÁNÍ - PERCEPCE

Zachycuje, co právě teď působí na naše smyslové orgány - smyslové vnímání.

ČITÍ – reflexní proces, odraz prostředí ve vědomí člověka formou POČITKŮ.

POČITEK - odraz jednoduchých vlastností předmětů a jevů, které bezprostředně působí na smyslové orgány (receptory).

Vlastnosti počitků:

- kvalita
- intenzita
- trvání

Dělení počitků podle receptorů:

- Exteroreceptory - zrak, sluch, čich, chuť, hmat
- Interoreceptory - počitky orgánové
- Proprioreceptory - počitky staticko-kinestetické

Jednotlivé počitky tvoří dohromady VJEM - komplexní produkt vnímání, víc než součet počitků.

Vjem je souhrn počitků spojený s prožitkem a uchovaný v paměti a zkušenostech. Aktivní konstrukce, která má adaptivní funkci, umožňuje orientaci v životním prostředí i kontrolu chování.

POCIT – citové zabarvení vnímání – každý psychický obsah či proces má citové zabarvení.

ANALYZÁTOR: Smyslový orgán - nervové dráhy dostředivé - mozkové centrum

VNÍMÁNÍ – ODRÁŽENÍ REALITY PROSTŘEDNICTVÍM SMYSLOVÝCH ORGÁNŮ, PODÍLEJÍ SE ALE TAKÉ POSTOJE, EMOCE, ZÁJMY, HODNOTY, OČEKÁVÁNÍ.

Vnímání je založeno na 3 základních procesech:

- rozlišování
- určování vzdálenosti
- určování pohybu

Hlavní charakteristiky vnímání:

celostnost

výběrovost

významovost

Vnímání: *záměrné a bezděčné*

ZRAKOVÉ – největší část vnímání

SLUCHOVÉ

ČICHOVÉ

CHUŤOVÉ

TAKTILNÍ (dotek, chlad, teplo, bolest)

KINESTETICKÉ (pohyb a poloha částí těla)

PROPRIOCEPTIVNÍ (napětí svalů, poloha kloubů)

INTROCEPTIVNÍ (vnitřní orgány - hlad, nevolnost, bolest)

IMAGINATIVNÍ PROCESY – PŘEDSTAVY A FANTAZIE

PŘEDSTAVA

- názorný obraz něčeho, co v dané chvíli nepůsobí na naše smyslové orgány.
- zakládá se na minulém vnímání - obsah vědomí, vybavený či přepracovaný minulý zážitek či vjem,
- oproti vjemu jsou méně zřetelné, obsahově chudší, nestálé, prostorově méně přesně lokalizované,
- jsou materiálem pro vytváření pojmů, pro myšlení, city, volní jednání.

(x PAOBRAZ = doznívání vjemu po přerušení působení podnětu)

Představy podle druhů vnímání: zrakové, sluchové, hmatové, čichové atd.

jednoduché či kombinované

Představy:

- **paměťové** - mají zjevný vztah k vnímané skutečnosti
- **fantazijní** - můžeme je libovolně vyvolávat, nezávisle na předchozích vjemech, přetvoření paměťových představ do nových tvarů, přesahujících pouhou kombinaci forem a obsahů

Eidetické představy - jasné a ohraničené stejně jako při vnímání, je možno představu zkoumat jako přítomný obraz, předmět, představa nemění svou pozici při pohybech očí (jak by k tomu došlo u paobrazu).

FANTAZIE - OBRAZOTVORNOST

Psychický proces vytváření relativně nových představ. Základem je zkušenost, vjemy, paměťové představy.

Význam při řešení problémů.

FANTAZIE

- REKONSTRUKČNÍ – vytváření představ na základě slovního popisu nebo schématu
- TVŮRČÍ - umělecká, technická tvorba

- ZÁMĚRNÁ
- BEZDĚČNÁ - zvláště snění v bdělém stavu, ve spánku, sny

POZORNOST

ZAMĚŘENOST A SOUSTŘEDĚNOST DUŠEVNÍ ČINNOSTI NA URČITÝ OBJEKT NEBO DĚJ.

Závisí na:

- stupni vývoje jedince
- aktuálních podmínkách organismu
- motivaci
- vlastnostech objektu (roli hraje nápadnost, neočekávanost, novost vnímaného)

Charakteristiky pozornosti

TRVÁNÍ

INTENZITA

ROZSAH

FLEXIBILITA, PRUŽNOST – někdy je důležitá flexibilita, jindy fixace pozornosti

ZAMĚRNÁ, AKTIVNÍ pozornost - vědomě, úmyslně zaměřená s cílem vyřešit úkol

BEZDĚČNÁ, PASIVNÍ pozornost - nezávislá na úmyslu člověka, nejčastěji je vyvolána novostí, náhlostí, kontrastností podnětu, jeho umístěním v zorném poli

ROZDĚLENÁ pozornost - schopnost věnovat pozornost a zpracovat informace přicházející z více než jednoho zdroje současně

SELEKTIVNÍ, VÝBĚROVÁ pozornost - schopnost věnovat pozornost jedinému podnětu umístěnému na pozadí jiných rušivých podnětů. Člověk z neustále dopadajících podnětů. Člověk z neustále dopadajících podnětů vybírá ty, které jsou pro něho v daném okamžiku důležité.

Na pozornosti závisí efektivnost vnímání, učení, paměťového vybavení obsahů, myšlení, sociální percepce i komunikace.

PORUCHY POZORNOSTI - podle koncentrace nebo rozsahu

- HYPERPROSEXIE - přemíra soustředění, fixní, utkvělé myšlenky
- HYPOPROSEXIE - zúžení pozornosti
- APROSEXIE - neschopnost soustředění

PAMĚŤ

SCHOPNOST PŘIJÍMAT, PODRŽET A ZNOVU OŽIVOVAT MINULÉ VJEMY.

Aktivní proces, fyziologická podstata ještě není přesně známá.

Paměť uchovává informace o podnětu, který již nepůsobí.

FÁZE PAMĚTI:

- ZAPAMATOVÁNÍ, VŠTÍPENÍ, KÓDOVÁNÍ - bezděčné či záměrné
- UCHOVÁNÍ, PODRŽENÍ V PAMĚTI
- VYBAVOVÁNÍ nebo ZNOVUPOZNÁNÍ

KLASIFIKACE FOREM PAMĚTI:

SENZORICKÝ REGISTR, ULTRAKRÁTKODOBÁ PAMĚŤ - vydělování základních příznaků ze vstupních informací v procesu vnímání (trvání paměťové stopy v milisekundách), informace se dále převádějí do krátkodobé paměti. Jde o aktivní proces, probíhá výběrově dle subjektivní důležitosti.

KRÁTKODOBÁ, OPERAČNÍ PAMĚŤ - hlavní úlohu při podržení informace v krátkodobé paměti mají *procesy vnitřního pojmenování a aktivního opakování* (formou vnitřní řeči). V krátkodobé paměti lze uchovat **7 +/- 2 prvky** po dobu několika sekund, minut. Opakováním, v jehož procesu se zapamatovávaný materiál zapojuje do systému asociačních a sémantických vztahů, přechází informace do dlouhodobé paměti,

DLOUHODOBÁ PAMĚŤ - relativně trvalá, kapacitně neomezená a odolná vůči zapomínání (to, že si něco nemůžeme vybavit, je většinou způsobeno neadekvátní vybavovací strategií). Uchování a vybavování závisí na způsobu kódování, pozitivně působí:

motivace
pochopení vztahů
vystižení struktury
opakování
používání

V kontextu dlouhodobé paměti existují dva paměťové systémy, které se liší typem uchovaných informací a jejich odolností vůči zapomínání:

EPIZODICKÁ PAMĚŤ - ukládání individuálních poznatků a jejich časových vztahů v subjektivně prožívaném čase - součást autobiografie člověka.

SÉMANTICKÁ PAMĚŤ - souhrn organizovaných vědomostí

PRACOVNÍ PAMĚŤ - mezi krátkodobou a dlouhodobou pamětí - po dobu řešení problému

Paměť **NEDEKLARATIVNÍ** - vývojově starší, z velké části neuvědomělá (klasické podmiňování, osvojování senzomotorických dovedností)

DEKLARATIVNÍ - vědomé vybavování zkušeností, osvojování vědomostí

Různé druhy paměťových stop, účastní se různé části mozku.

Paměť **NÁZORNÁ** - obrazy, představy - pravá polovina mozku

SÉMANTICKÁ (slovně logická) - informace vyjádřená slovně

Paměť mechanická x logická

Paměť záměrná x bezděčná

MYŠLENÍ

Proces vědomého odrazu skutečnosti, v takových jejích objektivních vlastnostech, souvislostech a vztazích, do kterých se zahrnují i objekty nedostupné bezprostřednímu smyslovému vnímání.

Myšlení se zakládá na ostatních poznávacích procesech a také do nich vstupuje, jde však v poznání dále a hlouběji. Umožňuje vymezit pojmy, vystihnout vztahy mezi nimi, z jedněch poznatků odvozovat jiné, formulovat hypotézy a ověřovat je atd. Myšlení tak umožňuje řešit problémy - teoretické i praktické.

Myšlení zahrnuje soubor procesů, které operují názornými představami, symboly, pojmy, slovy větami, výroky, principy atd. Slovní (verbální, propoziční) myšlení je těsně spjato s řečí (vnější - mluvenou či psanou, vnitřní). Řeč funguje jako nástroj myšlení (její funkce je ale širší, především komunikační).

Myšlení vytváří **pojmy** a dále s nimi operuje.

POJEM - mentální reprezentace skupiny objektů, vystihuje jejich podstatné společné znaky.

Druhy myšlení

Z vývojového hlediska myšlení:

- **motorické** (řešení problému pohybovou manipulací s předměty)
- **imaginativní** (na základě názorných obrazů, představ)
- **propoziční** (pracuje se slovy, větami, pojmy)

Motorické a imaginativní myšlení je převážně *konkrétní* (pracuje se specifickými jevy v jejich celistvosti).

Propoziční myšlení je převážně *abstraktní* (pracuje s abstraktními momenty oddělenými z jednotlivých případů).

Deduktivní myšlení - od obecných výroků ke speciálním (deduktivní úsudek).

Induktivní myšlení - od jednotlivých případů k zobecnění (induktivní úsudek).

Reproduktivní myšlení - řeší problém opakováním známého postupu

Produktivní, tvůrčí myšlení - hledá a tvoří nový postup

Konvergentní myšlení - směřuje k jednomu způsobu řešení, k jedinému cíli.

Divergentní myšlení - vede k několika možným řešením problému, hledá různé cesty, je často tvůrčím postupem.

Jedinci se liší jak v celkové úrovni myšlení, tak v převažujících druzích myšlení.

Myšlení se realizuje souborem myšlenkových procesů či operací.

Myšlenkové operace

Psychické procesy, jejichž podstatou je práce s informacemi, psychickými obsahy. Výsledkem je pochopení vztahů nebo řešení problémů.

ANALÝZA - rozčlenění celku na části a vystižení jejich uspořádání, vztahů mezi nimi

SYNTÉZA - opak analýzy, sloučení dílčích prvků v celek

ABSTRAKCE- postup od celistvých, konkrétních skutečností k odděleným částem, obecným vlastnostem, aspektům (které jsou často důležité pro poznání skutečnosti nebo řešení problému)
KONKRETIZACE - opačný postup od abstraktního, obecného ke speciálnějšímu

INDUKCE - postup od dílčích, specifických informací k obecnému
DEDUKCE - postup od obecného ke speciálnímu

GENERALIZACE, ZOBECNĚNÍ - od jednotlivých případů přecházíme k obecnému pojmu nebo vztahu, pravidlu, zákonu - souvisí s předchozími procesy, zakládá se na analýze, abstrakci a indukci.

SROVNÁVÁNÍ - spojeno s analýzou, syntézou a dalšími myšlenkovými operacemi, hledáme shody a rozdíly

USPOŘÁDÁNÍ, TRŽDĚNÍ (KLASIFIKACE) - důkladné srovnávání umožní uspořádat poznávané objekty podle podstatných vlastností, popřípadě vystihnout systém

Poruchy myšlení:

- zpomalené myšlení (povrchní, nedokončené úsudky, nerozhodnost...)
- překotné myšlení (myšlenkový trysk, řeč tempu nestačí)
- zabíhavé myšlení (neschopnost odlišit podstatné od nepodstatného)
- ulpívavé myšlení (setrvává u jedné myšlenky, slova, vrací se)
- bludy - nevyvratitelné, silně ovlivňuje jednání člověka - závažná porucha

ŘEČ

Řeč je činnost člověka spočívající v dorozumívání s ostatními lidmi, v jeho vyjadřování a předávání myšlenek prostřednictvím *různých jazyků*.

Jazyk = znakový systém jakékoli fyzické povahy, plnící poznávací a dorozumívací funkci v procesu lidské činnosti. Jazyk je prostředkem fixace a zachování lidského poznání a jeho předávání. Jen díky jazyku může existovat abstraktní myšlení, je nezbytnou podmínkou zobecňující činnosti myšlení (jazyk a myšlení ale nejsou totožné).

Řeč je proces používání jazyka. Díky řečové komunikaci je odraz světa ve vědomí jedince neustále doplňován a obohacován. Řeč je specifickou charakteristikou člověka, nástrojem specificky lidské komunikace. Ve vývoji lidského rodu je patrně nejmladší duševní funkcí - asi ne starší než 40 000 let (neandrtálec pravděpodobně ještě artikuloval nemluvil).

Vývoj řeči probíhá po celou dobu dětství, v tempu vývoje panuje velká intraindividuální variabilita.

Řeč

- **pasivní** (senzorická) - vnímání a chápání cizí řeči
- **aktivní** (motorická) - vyslovování vlastních myšlenek, pocitů, přání.

Základní druhy řeči:

- **Zvuková** (mluvená a slyšená)
- **Psaná** - vznikla mnohem později, prodělala dlouhý vývoj od piktografie (předávání myšlenek dohodnutými schematickými kresbami) po soudobé fonetické písmo.

SCHOPNOSTI

Schopnosti jsou na základě vloh rozvinuté psychické vlastnosti, které umožňují jedinci vykonávat určité činnosti (praktické či psychické).

Vloha - biologický, vrozený předpoklad pro rozvinutí schopností.

Schopnosti tedy nepovažujeme za vrozené, ale jde o vlastnosti rozvinuté na podkladě vrozených vloh v průběhu vývoje jedince. Rozvíjejí se učením a činností v závislosti na společenských podmínkách (včetně výchovy a vyučování).

Vlohy zatím nedokážeme adekvátně zjišťovat, ve výkonech jedince zjišťujeme vždy již více či méně rozvinuté schopnosti.

Rozlišujeme schopnosti:

- verbální - slovní porozumění a myšlení
- numerické - početní
- prostorové - schopnost prostorových představ, názorného řešení problémů
- paměťové
- percepční - dobře vnímat, rozlišovat barvy, zvuky atd.
- umělecké
- sportovní
- sociální - schopnosti k sociální percepci a komunikaci, ke spolupráci a jejímu řízení
- aj.

V psychologii jsou nejvíce zkoumány a diagnostikovány schopnosti týkající se poznávání, myšlení, řešení problémů - bývají označovány termínem *inteligence*. Někdy se termínu inteligence užívá v širším významu (inteligence interpersonální, intrapersonální, emoční, sociální apod.).

Nadání - soubor dobře rozvinutých schopností pro určitou oblast činnosti (např. pro jazyky, matematiku, určitou oblast umění apod.).

Talent, genialita - zvlášť vysoký až zcela výjimečný stupeň schopností či nadání.

Dovednosti a schopnosti úzce souvisejí, užití pojmů není u různých autorů jednotné. Můžeme tomu rozumět tak, že na základě vrozených vloh se učením a činností rozvine určitá schopnost, která je pak podkladem pro osvojení dovednosti.

INTELIGENCE

Definovat inteligenci není jednoduché, existuje celá řada různých definicí. Nejčastěji vycházejí ze dvou pojetí:

1. inteligence je **obecná schopnost adaptace**, existující vedle specifických schopností,
2. inteligence je **komplex relativně nezávislých faktorů adaptace**, resp. mentálního výkonu

Spearman předpokládal, že existují dva samostatné faktory:
G-faktor (general - všeobecný), nejvíc ovlivňuje výkon v položkách inteligenčního testu.
S-faktor (specific - specifický), je speciální pro jednotlivé schopnosti či testy.

Se Spearmanovou izolací všeobecného g-faktoru nesouhlasil **Thurstone** - na základě faktorové analýzy identifikoval devět základních faktorů, komponent struktury inteligence a nazval je „**primárními mentálními schopnostmi**". Jde o tyto faktory:

1. schopnost postihovat verbální vztahy (verbal comprehension f. - V)
2. plynulost slov (word fluency f. - W)
3. schopnost manipulovat se vztahy v prostorové dimenzi (spatial f. - S)
4. percepční schopnosti (perceptual f. - P)
5. schopnost manipulovat s čísly (numerical f. - N)
6. paměť (memory f. - M)
7. všeobecná schopnost usuzovat (reasoning f. -R)
8. schopnost usuzovat indukčně (inductive f. -I)
9. schopnost usuzovat dedukčně (deductive f. - D)

Další z faktorových koncepcí se pokoušely o sestavení schopností do hierarchické struktury, kde by všeobecná schopnost byla na vrcholu - např. **Vernonův** model:

- na vrcholu *všeobecný g-faktor*
- na nižší úrovni *dva velké skupinové faktory* – první (nazvaný *v:ed*) se týká verbálních a numerických schopností a druhý faktor (nazvaný *k:m*) se týká technických znalostí souvisejících s manuálně-prostorovými schopnostmi.
- na dolním stupni hierarchie se pak nachází *četné specifické faktory*, sytící jednotlivé testové výkony

Cattell rozlišil dvě části všeobecného faktoru:

Fluidní inteligence- schopnost vnímat vztahy nezávisle na předchozí specifické praxi nebo školním vzdělání, jako potenciální schopnost učit se a řešit problémy.

Krystalizovaná inteligence – mentální schopnost přímo odvozená od předcházejících zkušeností, závisí na všeobecné informovanosti, na úrovni slovní zásoby.

Wechsler popisuje tři složky, podílející se ve svém souhrnu na inteligenci:

- *intelektuální schopnosti*,
- *mimointelektové síly* jako jsou pohnutky, energie, impulzivita, vůle a vytrvalost,
- *temperamentové proměnné*, které jsou funkcemi celé osobnosti.

Wechsler podporuje koncepci obecné inteligence, která je výrazem individuální osobnosti. Obecná inteligence jedinci umožňuje efektivně se vyrovnávat s prostředím, je možno na ni částečně usuzovat z chování člověka.

Carroll – na základě faktorové analýzy velkého množství výzkumných studií vytvořil

model tří vrstev kognitivních schopností:

- I. úzké kognitivní schopnosti (asi 70)
- II. široké kognitivní schopnosti (9 – liší se od Thurstonových, úplnější inventář potvrzený dalšími výzkumy)
- III. obecná kognitivní schopnost (G)

Mapování a měření úrovně rozumových schopností -

užívá se *inteligentních testů*, souborů vybraných úloh vyzkoušených na velkém počtu osob, se statisticky zpracovanými výsledky. Obecná inteligence se vyjadřuje zjednodušeně hodnotou tzv. *inteligentního kvocientu*.

Vzorec pro výpočet inteligentního kvocientu původně navrhl Stern, byl uveden ve Stanford-Binetově škále z roku 1916. *Inteligentní kvocient (IQ)* vyjadřoval poměr mezi mentálním a chronologickým věkem dané osoby ($IQ = MV/CHV \cdot 100$).

Později byl tento **poměrový IQ** nahrazen tzv. **deviačním IQ**, který se vypočítá z výkonů jedinců porovnávaných s výkony vrstevníků v rámci stejné věkové skupiny.

V současné době existuje a je prakticky využíváno mnoho testů inteligence, jejichž kvalita je určována úrovní jejich *validity a reliability*. Můžeme rozlišit *testy komplexní*, zaměřené na hodnocení úrovně více kognitivních funkcí, a *částečné testy* inteligence zjišťující úroveň jednotlivých myšlenkových procesů.

TVOŘIVOST, KREATIVITA

Pojmy tvořivost a kreativita bývají v literatuře užívány jako synonyma. Každý psychologický směr přistupuje k tvořivosti z hlediska svých teoretických základů. Všeobecně je však přijímán názor, že **tvořivost je aktivita, která přináší nové, společensky hodnotné produkty**. Ovšem z hlediska vývojové a pedagogické psychologie není nutné, aby produkty dětí byly vždy společensky hodnotné, stačí, když jsou nové, originální, tj. takové, jaké děti (tvůrci) předtím ještě nevytvořily.

V užším pojetí bývá kreativita vymezována pouze jako elitní vlastnost či aktivita určitým způsobem talentovaných lidí (umělců, vědců, vynálezců,...).

Širší pojetí vidí tvořivost jako nejvlastnější projev života, a to nejen u lidí nadaných, ale v jisté míře u každého člověka. Tvořivě lze přistoupit k řešení jakékoli otázky, problému. Kreativní myšlení je předpokladem originálních nápadů, kdy zapojíme fantazii, odhlédneme od svazující reality a snažíme se o nové pohledy jak na sebe sama, tak na společenské otázky nebo odborné a vědecké problémy. Kreativitu lze cvičit a záměrně pěstovat.

Faktory tvořivosti:

- **fluence** - schopnost pohotově, lehce utvořit co nejvíc psychických produktů určitého druhu:
fluence slovní, figurální, číselná, asociační, expresivní (schopnost vyjádřit myšlenku slovy), ideační (schopnost pohotově utvářet nápady na dané téma)
- **flexibilita** - schopnost pružně utvářet různorodá řešení problémů a překonat myšlenkovou zaměřenost
- **originalita** - schopnost utvářet důvtipné, bystré, neobvyklé produkty, které

odhalují vzdálené souvislosti

- **senzitivita** - citlivost na problémy, schopnost postřehnout problém tam, kde si ho jiní běžně nevšimnou
- **předefinování** - znovuformulování – schopnost změnit význam a použití předmětů nebo jejich částí, použít je novým způsobem, osvobodit se od zažitých způsobů řešení daného problému
- **elaborace** - schopnost vypracovat detaily řešení, aby se zkompletoval nějaký celek nebo plán

Tyto faktory pak bývají často posuzovány v testech tvořivosti, je však třeba počítat s tím, že tvořivost zřejmě předpokládá kromě již známých ještě dosud nepovšimnuté inteligenční faktory.

K myšlenkovým operacím tvořícím podstatu kreativního myšlení patří:

- *poznávání* - příjem informací, schopnost vnímat realitu,
- *paměť* - nezastupitelná, vytváří prostor pro tvořivou činnost, představuje operaci ukládání a uchovávání informací s možností si je znovu vyvolat,
- *konvergentní myšlení* - myšlenkové operace vedoucí k jedinému správnému řešení, které plyne z podmínek úlohy a s ní spojených pravidel,
- *divergentní myšlení* - zahrnuje myšlenkové operace s více možnými řešeními,
- *hodnocení*.

Tvořivost je velmi komplexní schopnost, v níž se vedle uvedených faktorů kognitivních uplatňují i faktory motivační a neintelektové rysy osobnosti:

rozumové faktory - paměť, poznávání, hodnocení, konvergentní a divergentní produkci (tvoření),

motivační faktory - zahrnují nutkání (puzení), věnování se práci, nápaditost (důmysl), snahu o utváření obecných principů, touhu vytvořit pořádek z nepořádku (řád ze zmatku) a touhu objevovat

osobnostní faktory - nezávislost, soběstačnost, toleranci k nejasnosti (dvoznačnosti) a profesionální sebedůvěru, sebejistotu. Ve výzkumech se nejčastěji objevují tyto vlastnosti související s tvořivostí:

- *zvědavost* - otevřený vnímavý postoj vůči okolí, mnohostranné zájmy a velká potřeba informací
- *výdrž* - vysoká konfliktní a frustrační tolerance, neúspěchy nevedou k rezignaci, naopak tzv. neřešitelné problémy dráždí k vyřešení
- *aktivace* - víra v úspěch - tj. spontánnost, iniciativa, pohotovost k riziku

- *nezávislost* - samostatnost, kritické, nekonformní, nekonvenční chování a hodnocení
- *silné Já* - emocionální stabilita a psychické zdraví
- *kontrolovaná schopnost regrese* - otevřenost pro prožívání, pocity, emoce, „dětské“ emocionální ladění, intuitivní nelogické chování

Fáze tvořivého procesu (nejsou izolované, ale navzájem se prolínají a doplňují):

1. přípravná fáze - tvořivý jedinec provádí veškerou předběžnou práci - přemýšlí jakýmsi otevřeným, volným způsobem, shromažďuje, hledá, naslouchá návrhům, nechává svou mysl toulat se

2. inkubační fáze - je vyvozena z toho, že uplyne určitý čas (od několika minut po měsíce, roky) mezi přípravnou fází a iluminací (osvětlením), vlastní vnitřní aktivita je často neuvědomovaná, má zde velký význam intuice, jejím výsledkem bývá (ale nemusí být) náhlé vyřešení problému v podobě inspirace

3. iluminace - nastane, když člověk nalezne řešení svého problému. Je to v okamžiku náhlé intuice, vzhledu, jindy je to výsledek vynaloženého úsilí.

4. fáze verifikace - řešení projde ověřením, kritickým zhodnocením, aby bylo inovátorem definitivně přijato.

Mnoho výzkumů zjišťovalo, zda existuje **vztah mezi inteligencí a tvořivostí**.

Dosud zde není jednomyslná shoda. Většina autorů zastává názor, že vysoce inteligentní lidé nemusí být nutně kreativní, ale na to, aby se tvořivé schopnosti člověka mohly projevit, je potřebná jistá úroveň inteligence. Často je jako tato úroveň uváděno IQ kolem 120. Nad touto úrovní IQ se tvořivost začne projevovat nezávisle na inteligenci, to znamená, že vyšší stupně inteligence už nemají vliv na úroveň tvořivosti. Mimořádně vysoké IQ může naopak brzdit vnitřní zdroje jedince, neboť jeho sebekritika se stává příliš přísnou.

Inteligence vychází především z konvergentního myšlení (myšlenkové operace jsou zaměřené na řešení dané úlohy jedním směrem, jedním způsobem) a *tvořivost* vychází zase z myšlení divergentního (zaměřené na rozšiřování možností řešení problémů v problémových situacích, hledá nové možnosti řešení). Při konvergentním myšlení je tedy dán cíl řešení, není však znám postup, zatímco u divergentního myšlení jedinec často hledá postup řešení i cíl.

Existují dva typy intelektuálního nadání, z nichž jeden (tvořivost) nemůžeme měřit tradičními intelligenčními testy. Evidentně se to prokázalo při řešení testů inteligence a tvořivosti. V klasických intelligenčních testech se vyžaduje identická odpověď od všech, kteří řeší testovou úlohu, nezůstává tu prostor pro originalitu, vlastní řešení.

UČENÍ

Učení je univerzálním a permanentním jevem v živé přírodě. Neexistuje obecně přijímaná definice a teorie učení.

Učení v širším slova smyslu - organizmus si osvojuje určité informace přijímá je, hodnotí, strukturuje a restrukturuje v konfrontaci s paměťovými stopami z minulých kontextových situací a poté je fixuje a současně využívá při právě probíhajícím řešení problémů.

Navenek se tento proces ve svém důsledku projevuje účelnou změnou chování v kontextu s měnícími se podmínkami vnějšího ale i vnitřního prostředí.

Učení je tedy základní podmínkou aktivní adaptace.

Učení v užším smyslu slova se obvykle definuje jako *cílevědomé a řízené získávání vědomostí, dovedností a návyků.*

Bezděčné učení - učení zde není hlavním cílem činnosti - neuvědomované zpracovávání obsahu určitého spektra aktuálně působících informací a jejich fixace. Mohou být využity v analogických situacích tak, že v určitém směru mohou urychlit řešení nějakého problému (jakási metoda úspor).

Učení se mění v závislosti na stupni fylogenetického a ontogenetického vývoje jedince a druhu. Učení na evolučně vyšším stupni vývoje navazuje na nižší druhy učení.

Podmínky učení:

- Motiv, záměr - rozhodující
- Úroveň obecné intelektové schopnosti
- Aspirační úroveň
- Hodnotové orientace jedince
- Žebříček hodnot jedince
- Emoce - obsahují v sobě také hodnocení
- Úroveň seberegulace

Druhy učení

Existují různé klasifikace druhů učení, nejčastěji se rozlišují z hlediska procesů a mechanismů, které se na učení podílejí:

- klasické podmiňování
- instrumentální učení
- perceptuální učení - pochopení vztahů a souvislostí mezi jevy a předměty reality a jejich rozlišování

Klasifikace druhů učení opírající se o evoluční kritéria a využívající poznatků srovnávací analýzy učení na subhumánní a humánní rovině:

Subhumánní rovina

1. klasické podmiňování - původně indiferentní podnět spojovaný s podnětem vyvolávajícím nepodmíněně reflexivní odpověď organismu je po určité době schopn tuto odpověď také vyvolat.

2.habituace (přivykání) postupné snižování dynamiky orientačně pátrací

reakce původně vyvolané novým podnětem, prostředím – průběh habituace je pro jedince charakteristický (nespecifická úroveň dráždivosti)

3. imprinting period (období vtiskování) v geneticky zakódovaném krátkém časovém údobí

vývoje si jedinec trvale zapamatuje určité informace - jde zejména o naučení se vztahům. Vtiskování je velmi výrazné, ale také rigidní. U člověka ještě není prozkoumáno, uvádí se, že takovým obdobím zvýšené citlivosti na určité podněty je věk kolem 6 měsíců, ale zdaleka to není v takové intenzitě jako na subhumánní úrovni.

4. latentní učení - schopnost organismu bez posilování učením získat určitou zkušenost, která se neprojeví bezprostředně v chování, ale projeví se v analogické situaci jako biologicky účelná.

5. imitační učení - u mláďat ptáků a savců, v dospělosti jen u primátů - osvojení si nových prvků chování na základě pozorování jiných jedinců téhož druhu nebo druhů podobných. Napodobování na kvalitativně vyšším stupni se rozvinulo v lidské společnosti.

6 instrumentální učení - naučený vzorec chování představuje prostředek (instrument), který umožňuje uspokojování potřeb organismu. **Thorndike** na základě svých experimentů stanovil dva základní *zákony učení*:

- a) *zákon účinku* - organismus má tendenci opakovat ty vzorce chování, po nichž následuje uspokojení, vzorce, které vedly k nepříjemným zážitkům, má tendenci vynechávat.
- b) *zákon cviku* - čím déle se spojení nacvičuje, tím pevněji je fixováno.

Skinner - navázal na Thorndika, metoda **operační podmiňování** pojem **posilování** - stálé nebo dílčí – forma posilování ovlivňuje rychlost naučení instrumentální odpovědi i rychlost jejího vyhasínání: instrumentální odpovědi vypracované pomocí dílčích plánů posilování vyhasínají pomaleji než odpovědi získané při stálém posilování.

7. diskriminační učení - organismus se učí rozlišovat mezi dvěma a více podněty, z nichž jeden je kladný, spojený s posílením a druhý záporný, bez posílení nebo spojený s trestem. *Diskriminační klíče* – podněty umožňující postihnout rozdíl.

Diskriminace simultánní (možnost bezprostředního porovnání) a *sukcesivní*

8. explorační učení - na základě orientačně pátrací činnosti, má adaptační charakter, neexistuje přímá odměna, jen uspokojení z „poznávání“ nových částí životního prostředí. Vedle složky dispoziční má složku rozvinutou v procesu tzv. skupinového (presociálního) učení.

9. skupinové (presociální) učení - umožňuje získávat komplexní vzorce chování potřebné pro život ve stádu, tlupě (sexuální chování, vztahy

podřízenosti a nadřízenosti, vztahy vzájemné péče atd.). V souhrnu celé spektrum těchto vztahů napomáhá upevňování společenství jedinců téhož druhu, usnadňuje reprodukci a přežití. Toto učení předpokládá existenci složitějších forem komunikace a schopnost vyhodnocovat souvislosti mezi podněty vjemového pole (percepční učení).

Humánní rovina

- **senzomotorické učení** - učení se manuálním zručnostem, návykům uskutečňovaným mechanicky
- **verbální učení** - osvojení sledu slovních odpovědí, slovních útvarů (např. textů, básní, definic)
- **pojmové učení** - osvojení si pojmů, současně se člověk učí zobecňování a abstrahování
- **problémové učení** - odhalování principů a pravidel umožňujících řešit problémovou situaci, využívání těchto algoritmů při řešení analogických situací.
- **sociální učení** - z hlediska evoluce nejmladší, zakládá se na vzájemném působení lidí, je předpokladem pro vznik sociálních vztahů. Předpokládá typicky lidskou formu komunikace prostřednictvím znakových soustav, nejpodstatnější je jazyková znaková soustava. Produktem sociálního učení jsou mj. sociální role.

TEORIE UČENÍ

1. **asocianistická teorie** učení spočívá ve sdružování počitků a představ a současně jejich upevňování a paměťovém uchovávání. Sdružování se děje podle principů asociace - zákon dotyku v prostoru a čase, zákon podobnosti a kontrastu. Klade důraz na paměť a organizaci duševních procesů a procesy učení jsou podle a. závislé na navozování vhodných situací, v nichž dochází k paměťovému fixování vjemů, počitků, představ.
2. **behavioristická a nebehavioristická teorie** - aktivita jedince v procesu učení, závislost učení na chování organismu. *Thorndike* - učení pokusem a omylem, upevňování nebo oslabování spojů mezi situací působící na smyslové orgány organismu a jeho pohybovými reakcemi. Zákony učení:
 - *zákon účinku* - v procesu učení se mění chování jedince na základě výsledků jeho vlastní činnosti a vnitřních změn
 - *zákon cviku*
 - *zákon pohotovosti* - týká se motivačních faktorů
3. **teorie vycházející z kognitivní psychologie:**
 - **teorie učení tvarové psychologie** odmítají asocianistickou teorii učení, podstatu lidského učení vidí v pochopení smyslu, významu problémové situace, v níž se člověk učí. Pochopení smyslu se děje *vhledem* (Einsicht, insight) - relativně náhlé porozumění podstatným vztahům a souvislostem

v problémové situaci a z toho vyplývající smysluplné řešení problémů.

- **Piagetova teorie** podtrhuje úlohu *asimilace*, tzn. introjekce nové zkušenosti do vrozených struktur psychiky. Učení je neustálé směřování k rovnováze mezi asimilací a akomodací.
- **reflexní teorie - I.P.Pavlov** - vytváření dočasných spojů je základní podmínkou učení, jejich upevňování nebo vyhasínání závisí na posilování. Proces podmiňování je zastánci reflexní teorie považován za základní jednotku učení.

EMOCE

Subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy (gesta, mimika), stavy větší či menší pohotovosti a zaměřenosti.

Lze u nich zjistit:

- směr (přibližování, oddalování)
- intenzitu
- čas trvání

Podle intenzity:

Nálady - slabá intenzita, dlouhé trvání

Afekty - silná intenzita, krátké trvání, prudký nástup

Vášeň - silná intenzita, dlouhé trvání. Pevně spjata s dominantními hodnotami.

Emoce x city:

Emoce - zážitky spojené s uspokojením nebo neuspokojením potřeb, mají situační ráz, větší podíl podkoří.

City - zážitky spojené s potřebami, které vznikly v průběhu historického vývoje lidstva, mohou být dlouhodobé, vedoucí úloha mozkové kůry.

Výrazy **emocí**

Mohou být seřazeny do kontinua, např. lineárního (*Woodworth*), později *Schlossberg* dospěl k cirkulární stupnici:

Láska - radost - štěstí - překvapení - strach - utrpení - hněv - odpor - pohrdání - láska ...

Sousední emoce mají podobný výraz.

Schopnost dekódovat výrazy druhých se vyvíjí spolu se schopností uvědomovat si vlastní emocionální zážitky.

Souvislost emocí a citů s činností člověka:

Emocionální zážitky

stenické - povzbuzují k činnosti, zvětšují sílu a energii

astenické - zmenšují sílu a energii, snižují činorodost

Dosažení cíle vyvolává kladné emoce a city, neúspěch záporné.

Vyšší city - forma zážitků vázaných na prožívání *hodnot*.

- City
- **morální**
 - **estetické**
 - **intelektuální**

Souvisí s *charakterem*, který zahrnuje i *hierachii hodnot*, a v němž jsou vyšší city spojeny i se *světovým názorem*.

Ontogeneze emocí - diferenciace citových zážitků od nepročleněného prožívání potřeb celého organismu až po vyšší city v dospívání. Postupně *odpovídá selektivně* na podněty a současně se *desenzibilizuje* na některé okruhy podnětů.

TEMPERAMENT

Soubor psychických (psychofyzilogických) vlastností, které se projevují způsobem reagování, chování a prožívání, zvláště tím, jak snadno vznikají emoce, jak jsou silné, jak živě se projevují navenek a jak rychle se střídají.

Temperament označuje tu část osobnosti, která je určována převážně biologicky.

Tyto rysy se však v průběhu života mohou měnit, podléhají i životní zkušenosti.

Termín **Hippokratův** (4 typy podle převahy tělesných šťáv: choleric, sangvinik, flegmatik, melancholik).

Je prokázáno, že *temperament je vrozený* - již v prvních týdnech života se děti navzájem liší svou aktivitou, vzrušivostí a reakcemi na okolí, v potřebě mazlení a v reagování na rušivé podněty z okolí. Byly pozorovány rozdíly mezi dětmi v těchto základních znacích:

- kvalita nálady
- přizpůsobivost k novým situacím
- biorytmus (pravidelný - nepravidelný)
- intenzita reakcí

Typologie temperamentu

Hippokratova typologie - dělení:

dle převahy tělesných šťáv (krve, hlenu, žluté a černé žluči), podle převahy živlu, barvy, vlastností.

Dále dělí lidi podle somatotypu:

- *typ pyknický* - malá, silná postava s vyšší sugestibilitou,
- *typ astenický* - vysoký, štíhlý, hranatá postava, sklon k únavnosti.

Galénova typologie - úprava původní typologie Hippokratovy.

- *Choleric* - typ neženský, žlutá žluč, vzduch, žlutá barva, chlad, vznětlivý, dráždivý.
- *Melancholik* - typ ženský, černá žluč, zem, černá barva, sucho, smutný, hloubavý.
- *Flegmatik* - typ nemužský, hlen, voda, bílá barva, vlhkost, pomalý, lhostejný.

- *Sangvinik* - typ mužský, krev, oheň, červená barva, teplo, aktivní, optimistický.

Pavlovovy typy vyšší nervové činnosti

Pavlov převzal *Hyppokratův* termín temperament pro typologii zaměřenou na měření nervových procesů. Na základě experimentů zjistil, že základní nervové procesy (podráždění a útlum) se u různých jedinců liší ve třech vlastnostech:

- Síla
- Vyrovnanost
- Pohyblivost

Rozdíl v těchto vlastnostech vytvářejí typ vyšší nervové činnosti neboli temperament:

- slabý (melancholik)
- silný - nevyrovnaný (cholerik)
- silný - vyrovnaný - inertní (flegmatik)
- silný - vyrovnaný - živý (sangvinik)

Každá základní vlastnost nervových procesů se vyskytuje v různém stupni, jde o dimenze, proto čtyři temperamenty jsou jen krajní, vyhraněné varianty. Slabý typ se může dále rozlišovat podle vyrovnanosti a pohyblivosti, bylo by tedy víc typů temperamentu.

Kretschmerova typologie - dělí lidi dle stavby těla:

- typ astenický
- atletický
- pyknický
- dysplastický

K těmto tělesným typům přiřazuje povahu:

- *cyklotymní* (srdečnost, přizpůsobivost, střídání nálad, praktické počínání)
- *schizotymní* (sklon k abstraktnímu myšlení, ambivalentní mezi náladou vznětlivou a lhostejnou, mezi vřelostí a odstupem)

Kretschmer na rozdíl od *Pavlova* předpokládá, že temperament je záležitostí celkové konstituce člověka, nikoli výlučně nervové soustavy.

Eysenckova temperamentová typologie – rozšíření Galénovy typologie, navazuje i na Pavlova, Junga. Charakterizuje osobnost, případně temperament kombinací dvou dimenzí:

- **Extraverze - introverze** (vyjadřuje se protikladem družný - uzavřený)
- **Stabilita - labilita** (označuje také termínem *neuroticismus*, vyjadřuje odolnost k zátěži)

Kombinováním uvedených dimenzí dojdeme ke čtyřem klasickým temperamentům:

o **Melancholik** - náladový, úzkostný, rigidní, střízlivý, pesimistický, rezervovaný, tichý, nespolečenský, introvertovaný.

o **Cholerik** - nedůtklivý, neklidný, útočný, vznětlivý, vrtkavý, impulzivní, aktivní.

o **Flegmatik** - obezřetný, rozvážný, ovládající se, spolehlivý, vyrovnaný, klidný.

o **Sangvinik** - společenský, přístupný, hovorný, bezstarostný, nenucený, čilý, optimistický, dobrý vůdce.

CHARAKTER

Povahopis, letora. Charakter v řečtině znamená svéráz, popřípadě specifické „zobrazení vyražené do kovu“, „význačný znak, podle něhož lze rozeznat předmět“.

V současné době charakter označuje tu část osobnosti, která je determinována převážně sociálně a má společenský, zejména morální význam. Formuje se na základě biologických předpokladů převážně působením výchovy a dalších sociálních podmínek. Projevuje se ve vztazích zejména k lidem, k práci, k sobě samému, k životním překážkám, k přírodě atd. Struktura charakteru je závislá na pevnosti či pružnosti vazeb jednotlivých vlastností, postojů, hodnot.

Výstižně definuje charakter *Gehlen*: Charakter je výsledek výchovy, celek zvyků a pohledů, skrze něž člověk dává přednost jednomu věcem před jinými.

Charakter je tedy způsob chování s rozličnou hodnotovou tendencí jako výsledek kultivace člověka společností, v níž žije, a jeho zvláštní zaměření a zájmů.

Behavioristé nahrazují pojem charakter pojmem *rys*, jako naučená tendence chovat se ve stejné situaci stejným způsobem.

Někteří autoři neužívají pojmu charakter, ale operují s určitými méně rozsáhlými subsystemy osobnosti, které lze chápat jako součást charakteru - zejména svědomí, některé rysy osobnosti, hodnotové orientace. *Goleman* zavedl termín *emoční inteligence*, kterým vlastně označuje charakter, poukazuje na to, že je žádoucí rozvíjet nejen poznávací aspekty osobnosti, ale také aspekty emoční, volní, charakterové.

Svědomí - termín se v psychologii užívá k označení subsystemu morální kontroly a autoregulace. Se svědomím souvisí rys osobnosti *svědomitost*, s tím úzce souvisí *vytrvalost*.

Z rysů osobnosti dále patří k charakteru *sebeovládání*, kontrola a regulace emocí, zejména afektů. Rysy charakteru, zvláště vytrvalost a sebeovládání, lze zároveň chápat jako volní vlastnosti. Podstatným momentem morálního jednání, tedy i charakteru, je *vztah k lidem*. Zpravidla se chápe jako jeden polární rys (dimenze) osobnosti, která může mít v různých oblastech života specifické formy. Vyjadřuje se různými pojmy: afiliace - hostilita; kooperativnost, altruismus, ohleduplnost atd. - egoismus, bezohlednost, agresivita atd.

S charakterem těsně souvisí základní hodnotové orientace individuální osobnosti - názory a postoje týkající se hodnot.

Mnoho rysů a subsystemů osobnosti zahrnuje jak temperamentové, tak charakterové momenty - tak je tomu např. u protikladů stabilita - labilita, dominance - submise, soběstačnost - závislost aj.

Je pravděpodobné, že *rysy charakteru se formují převážně životem ve společnosti v průběhu jedincova vývoje, ale na podkladě určitých biologických předpokladů.*

Jednotlivé složky charakteru spolu souvisejí, ale jejich vývoj nemusí být rovnoměrný.

VŮLE

Záměrné, cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytčeného cíle pomocí zvolených prostředků. Vlastní jen člověku.

Navenek projevovaná aktivní složka Jáství.

Samoregulace chování, psychická dispozice či mohutnost.

Teorie autogenetické: vůle je považována za specifickou psychickou vlastnost (**Rohracher**), energii získanou z pudů (**McDougall**) - spatřují ve volních procesech osobitý jev, nelze je odvodit od jiných.

Teorie heterogenetické (vysvětlují chtění a snažení od jiných procesů): vůle je vysvětlována jako záležitost organická (**Mánsterberg**), záležitost očekávání (**Ziehen**), myšlení (**Meumann**), emocí (**Ebbinghaus**), jako zkušeností získaná dispozice (**Dewey**) nebo jako kombinace faktorů.

Fáze volního jednání:

1. koncepce záměru
2. proces rozhodování (do kterého vstupují motivy)
3. rozhodnutí, volba
4. realizace rozhodnutí, provedení

Aspekty plně rozvinuté vůle (**Assagioli**):

- *silná vůle* - umožňující Já rozvinout se v různých oblastech
- *dovedná vůle* - zda jedinec dovede dosáhnout cíle s vynaložením minimální energie
- *dobrá vůle* - má správné cíle

Vztah vůle a emocí je reciproční, vzájemně se pozitivně i negativně ovlivňují.

Zásahem citů do volního rozhodování mohou vznikat citové zábrany.

MOTIVACE

Zabývá se příčinami jednání.

Tendence být aktivní výběrovým a organizovaným způsobem. Proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který vychází z biologických zdrojů. Intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil. Motivace se projevuje napětím, neklidem, činnostmi směřující k porušení rovnováhy.

V zaměření motivace se uplatňuje

- osobnost jedince
- jeho hierarchie hodnot
- dosavadní zkušenosti
- schopnosti
- naučené dovednosti

Za nežádoucí motivaci jsou považovány strach, úzkost, bolest.

Motivace: **primární** (vrozené biologické potřeby)
sekundární (naučené tendence chování)

vnější (vyvolána denní, roční dobou, jinými lidmi, podněty z okolí)
vnitřní (přicházející z organismu, hlad, žízeň, cíl, plán, představa)

Motiv - pohnutka k činnosti, činitel usměřující chování v určitém směru. Má:

- cíl
- směr
- intenzitu
- trvalost

POTŘEBY

Nutnost organismu něco získat nebo se něčeho zbavit. Stav lidského organismu, který znamená porušení vnitřní rovnováhy nebo nedostatek ve vnějších vztazích osobnosti.

Na rozdíl od přání jsou potřeby určeny životní nutností člověka jako druhu a jejich dlouhodobé nenaplnění se nepříznivě odráží ve zdraví a pocitu pohody.

Termín *potřeba* vyjadřuje jak **aktivaci**, energetizující moment, tak **směrování** motivace.

Diference v aktivaci lze vyjádřit různou silou potřeby.

Diference ve směrování lze vyjádřit druhem potřeby.

Hierarchie potřeb podle Maslowa

- fyziologické (nižší)
- psychologické (vyšší)

1. **fyziologické - hlad, žízeň, sex, spánek**
2. **bezpečí a jistoty**
3. **lásky a sounáležitosti**
4. **ocenění a uznání**
5. **kognitivní - vědět, rozumět**
6. **estetické**
7. **seberealizace**

Pokud nejsou alespoň částečně uspokojeny potřeby nižší, nedochází k uspokojování potřeb vyšších.

U nižších potřeb je naučen způsob jejich uspokojování.

Vyšší potřeby jsou výsledkem učení, mohou tedy být málo rozvinuty nebo chybět.

Obecně lze říci, že elementární a převážně biologické potřeby se rozvíjejí a modifikují ve složitější motivační formy prostřednictvím života ve společnosti. Na druhé straně společensky vysoce diferencované potřeby, zájmy - obecně motivy - v sobě mohou zahrnovat elementární potřeby s biologickým základem, např. potřebu podnětů a činností nebo potřebu péče o potomstvo.

ZÁJMY

Zájem - získaný motiv, který se projevuje kladným emočním vztahem jedince k určité skutečnosti a k určitému druhu činnosti. Schopnost trvalejšího zaměření, soustředění na určitou činnost s výrazným emočním doprovodem.

Zájem stimuluje myšlení, paměť, vůli a jiné psychické procesy.

Lidé se svými zájmy výrazně liší, a to nejen jejich zaměřením, ale i trvalostí, hloubkou, šířkou, intenzitou a hodnotou. Vypovídají o osobnosti a životní dráze člověka. Zájem je velmi dobře ovlivnitelný.

Vývoj zájmů (Nagy):

1. a 2. rok života — *smyslové zájmy* (zájem o pozorování, tóny, vjemy čichové a chuťové)

3.- 7. rok - *subjektivní zájmy* (více o věci než o sebe, souvislost s rozvojem fantazie)

7.- 10. rok - *objektivní zájmy* (stanoví si praktické cíle, poznává své okolí, předměty, jak věci fungují, pohybové sociální činnosti - sportovní hry)

11.- 15. rok - *stálé (pevné) zájmy* (spojeny s rozvojem individuality, náročné na časovou výdrž - sbírání, kreslení)

15 let a dál - *logické zájmy* (v popředí je reflexe okolního světa víc než empirie, estetické, religiózní, vědecké, sexuální)

HODNOTY

Hodnota - vlastnost, kterou jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním svých potřeb nebo zájmů.

Vytvářejí se a postupně diferencují v procesu socializace. Jsou součástí společenského vědomí. Odrážejí kulturu společnosti.

Hodnoty vyjadřují celkový životní smysl osobnosti člověka a zejména jejich prostřednictvím můžeme uvažovat o budoucnosti člověka a rozumět jeho životním plánům.

Dělení hodnot:

Pozitivní (co je žádoucí) x negativní (nežádoucí)

Absolutní x relativní

Přímé x nepřímé

Hodnoty nižší - jsou směřovány k zachování existence jedince a druhu, k usnadnění a zpříjemnění života

Hodnoty vyšší - patří pouze člověku, zaměřují se na potřeby přijaté výchovou, kulturou nebo posouzením informací. Řadí se k nim: krása, čest, spravedlnost, poctivost, soucit...

Podle obsahu: *estetické, etické, logické*

Hierarchie hodnot - uspořádaný systém hodnot podle důležitosti. Určuje nejobecnější postoje, životní styl a morálku každého člověka.

Podmínky hodnoty - internalizované představy toho, jaké osobní kvality nebo úspěchy svědčí o hodnotě člověka.

Hodnotová orientace - relativně stálý sociálně podmíněný vztah člověka k materiálnímu a duchovnímu bohatství, ideálům, na které pohlíží jako na předměty, cíle nebo prostředky uspokojení životních potřeb.

MRAVNÍ VĚDOMÍ

Indikátory morálních přesvědčení:

Chování člověka - napovídá, opisuje, nerespektuje autoritu, pomáhá ostatním

Dotazy na morální přesvědčení, projektivní techniky

Pocity - jsou nejlepšími indikátory (pocit viny, že jsem porušil mravní normu, morální rozhořčení, které prožíváme, když jsme obětí porušení norem nebo když něco takového vidíme)

Internalizace norem - je důležité, aby dítě chápalo, proč norma platí.

Piaget - výzkum u dětí - dotazy na původ pravidel ve hře, spravedlivost trestů atd.

Zjistil dvě stádia:

heteronomní - *pravidla jsou dána od autorit*, které jsou také oprávněny trestat odchylky; dobro a zlo děti rozlišují podle toho, co označí autorita

autonomní - dospělí rozlišují sami, co je dobré a co ne, sjednocují zákazy, pravidla hry. *Začíná po 10.roce, pravidla jsou chápána jako dohoda.*

Kohlberg zkoumal zdůvodnění morálních úsudků a orientace, které k těmto úsudkům vedou. Zdůvodnění morálních úsudků se nejlépe zkoumá pomocí *morálních dilemat*, tj. konfliktů mezi dvěma morálními normami. Používal „Heinzovo dilema“ - zda ukrást drahý lék pro nemocnou manželku. Na základě výzkumu popsal jednotlivé **úrovně morálního vědomí**:

Prekonvenční úroveň - většina dětí do 9 let, někdy i dospívající (hedonistická orientace).

- Stadium 1: *orientace na trest* — poslušnost, podřízení se autoritě, vyhnutí se zlobení – to jsou hodnoty samy o sobě.
- Stadium 2: *naivně egoistická orientace* — pravidla jsou respektována jen v rámci specifické a okamžité vzájemné akce (jak ty mně, tak já tobě), správné chování je takové, které vede k uspokojování vlastních potřeb, případně potřeb druhých. Relativnost hodnot podle potřeb a perspektiv jednácího.

Konvenčně-konformní úroveň - úroveň většiny dospělých, převládá tendence k dodržování důležitých sociálních vztahů. Morální představy se vztahují k dodržování dobré nebo správné předepsané role, na správné

dodržování konvenčního pořádku a toho, co očekávají druzí.

- Stadium 3: morálka dobrého hochy – *orientace na souhlas druhých*, druhým se zalíbit a pomáhat jim
- Stadium 4: *orientace na autority a dodržování sociálního pořádku* - důležité je konat svoji povinnost, mít respekt k autoritám a danému sociálnímu pořádku, orientace se rozšiřuje od známých osob na širší systémy, naplňování daného právního systému.

Postkonvenční úroveň - dosáhne část dospělých - orientace na principy, kterými jsou dotyční sjednoceni formou sociálního kontraktu nebo jsou autonomně konstruovány na základě zásad spravedlnosti, chápání systému jako společenské smlouvy, maximalizace zisku pro co možná nejvíce lidí. Spravedlnost postupu při hledání rozhodnutí, např. dle modelu demokratického rozhodnutí.

- Stadium 5: *orientace na smluvní morálku* — poznání a příklon k dohodě jako podstatný základ pravidel, povinnosti jsou formulovány ve formě dohody. Obecná tendence zabránit ztrátám práv druhých.
- Stadium 6: *orientace na principy svědomí* — orientace ne na právě vládnoucí sociální pravidla, ale na principy, které vykazují logickou konzistenci a univerzalitu.

Otevřená zůstává otázka vztahu *morálního usuzování a morálního jednání*.

ASPIRACE

Úroveň vlastního výkonu, kterou jedinec očekává na základě předchozího výkonu v dané situaci (**K.Lewin**).

Úroveň a struktura cílů, které si člověk vytyčuje a které se snaží dosáhnout.

Závisí na osobnostních dispozicích, hodnotové orientaci a aktuálních okolnostech, které mají vliv na strategii jednání. Podle rozdílů mezi očekávaným a dosaženým výsledkem posuzuje jedinec svůj výkon jako úspěch či selhání.

Poměr mezi úrovní aspirace a skutečným výkonem je u člověka relativně konstantní, vyšší výkon v jedné oblasti může zvýšit aspirační hladinu i v jiné oblasti. Úspěch aspirační úroveň zvyšuje, neúspěch snižuje, lidé neúspěšnější mívají sklon k aspiracím nereálně vysokým nebo krajně nízkým. Není-li aspirační úroveň, není výkon provázen zážitkem úspěchu ani neúspěchu.

Aspirace - souborná představa našich cílů, obraz toho, o čem usilujeme, na co myslíme, že stačíme, jací chceme být.

Aspirační úroveň — celek všech očekávání a nároků na vlastní budoucí výkon spojený s praktickou činností.

Cílová diskrepance - rozdíl toho, co bylo předtím a o co teď usilujeme

Diskrepance výkonová (dosažená) - rozdíl mezi tím, co jsme si stanovili a co jsme udělali

Reakce na výkon - zážitek úspěchu nebo neúspěchu

Dva typy lidí:

Typ zaměřený na *dosahování úspěchu*

Typ zaměřený na *vyhýbání se neúspěchu*

Síla motivu výkonu = touha po úspěchu / strach z neúspěchu

Úroveň výkonu se zvyšuje hodnotou cíle.

Motivační síla - souhrn všech popudů, které existují při dosahování cíle

- síla tendence k aktivitě, motivace je přímo přenášena na intenzitu úsilí

Výkon je determinován: úrovní motivace

úrovní příslušných schopností

Úspěšný výkon vyvolává hrdost, neúspěšný stud.

Lidé se silnou potřebou výkonu preferují úkoly střední obtížnosti (lehké úkoly jim přinášejí malé uspokojení z úspěchu, nechtějí ale riskovat neúspěch u těžkých úkolů).

Lidé se slabou potřebou výkonu preferují úkoly velmi lehké nebo velmi těžké.

Za optimální úroveň aspirace se považuje stanovení míry o něco vyšší než byl předchozí dosažený výkon.

FRUSTRACE

Stav zklamání, zmarnění. Vzniká, je-li člověku (zvířeti) zabráněno dosáhnout cíle jeho snažení.

Překážka může být:

Vnější - fyzická, způsobená jednáním jiné osoby

vnitřní - např. stydlivost, plachost, pocity viny

Odolnost na frustrační situaci je rozdílná, často (hlavně u dětí) vede frustrace k méně zralému chování, **k regresi**. Další možností je **fixace**, stereotypní forma chování, která se objeví v neřešitelných problémových situacích. Jedinec může řešit frustrační situaci pěti různými způsoby:

1. *submisivně, neschopností k akci*
2. *překonáním překážky*
3. *obejitím překážky*
4. *hledáním náhradního cíle*
5. *stažením se ze situace fyzicky nebo ve fantazii*

Situace, v nichž může docházet k frustraci (**Rosenzweig**):

- strádání (chybí nutné prostředky k dosažení cíle)
- ztráta (deprivace)
- konflikty

Frustrační tolerance (termín **Rosenzweiga**) – odolnost především vůči frustraci, ale šířeji též vůči konfliktům, stresu a psychické zátěži vůbec.

Hladina tolerance je inter a intraindividuálně rozdílná, závisí na konstituci a výchově. Frustrační tolerance je ovlivnitelná životní zkušeností, emocionální podporou, psychoterapií.

Reakce na frustraci (dle *Rosenzweiga*):

3 směry agrese

extrapunitivní - vidí příčinu frustrace v druhých

intropunitivní - příčina v sobě

impunitivní - příčina v okolnostech, odpadá otázka viny

Podle **Dollarda** výskyt agresivního chování vždy předpokládá přítomnost frustrace.

PSYCHICKÁ DEPRIVACE

Psychický stav vzniklý následkem takových životních situací, kdy *subjektu není dána příležitost k ukojení některé jeho základní (vitální) psychické potřeby v dostačující míře a po dostatečně dlouhou dobu.*

Základní (vitální) potřeby:

1. potřeba určitého množství, proměnlivosti a druhu podnětů
2. potřeba základních podmínek pro účinné učení
3. potřeba prvotních společenských vztahů (v podstatě k mateřské osobě) umožňujících účinnou základní interakci organismu
4. potřeba společenského uplatnění umožňujícího osvojení rozlišených společenských rolí a hodnotných cílů

Přítomnost potřeby se projeví jistou pohotovostí organismu, popřípadě celkovým neusměrněným neklidem nebo napětím - po nalezení cíle je napětí zaměřeno k němu, jednání se usměrňuje.

Nasyčení potřeby —» rovnováha

Ukojení trvale nedostačující —> „vyhladovění“, rovnováha se ustaluje na nižší úrovni

Frustrace x deprivace:

Frustrace je pojem blízký deprivaci (jde o ukojení „aktivované“ potřeby, již zaměřené na cíl), ale vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového sympatického systému.

STRES

Hovorově stres = „choroba století“, konflikt, úzkost, nepříjemné pocíťování situací
V psychologii - **nadměrná zátěž neúnikového druhu, která vede k trvalé stresové reakci.**

Rozsah psychologických stresorů je individuálně rozdílný.

Přehodnocení situace jedincem může redukovat stresovou reakci.

Fyziologické projevy při stresu: zrychlení dechu, zvýšení tepu, svalové napětí, zvýší se vylučování serotoninu, který brání pádu do deprese.

Nadledvinky začnou produkovat adrenalin, noradrenalin a kortizon, z jater se uvolňuje krevní cukr k okamžitému získání energie, z tukových tkání se začne spalovat tuk,...

Tři stádia:

1. stádium **alarmu**
2. stádium **rezistence**
3. stádium **vyčerpání**

Projevy v řadě oblastí:

- *emoční faktor* - psychická a fyzická tenze, deprese a úzkost
- *biologické a fyziologické* — zvýšení produkce adrenalinu
- *kognitivní efekt* - snížení pozornosti, paměti
- efekt na *chování a jednání* - snížení motivace, výkonu, spánek

Vyrovnávání se se zátěží - coping:

- zátěž a komplex obranných mechanismů organismu jsou vyrovnány - zátěž neškodí
- mírná převaha zátěže - **eustres** - může být pozitivní
- velká převaha zátěže - vzniká **distres** - zvláštní forma stresu, na rozdíl od stresu je vždy vědomý a vede k pozorovatelným změnám. Subjektivně je vnímán jako neschopnost vyrovnat se s kladenými nároky a s pocitem, že subjekt sám nad situací nebo nad sebou ztrácí kontrolu.
Distres navozuje úzkost a depresi, někdy i beznaděj a učí člověka vyhýbat se situacím, ve kterých došlo k distresu a situacím, které se jim podobají.