

---

SZ6026  
Úvod do pedagogiky a  
psychologie

---

PODZIMNÍ SEMESTR 2018



# Zdroje informací ke studiu 1

---

## **Sylabus předmětu – viz předchozí přednáška**

<https://is.muni.cz/predmet/ped/podzim2018/SZ6026>

## **Internetové zdroje** (netřeba příliš vysvětlovat, ale...)

videopřednášky: <http://www.ted.com/topics/psychology>

[Google scholar](#)

## **Elektronické zdroje** dostupné prostřednictvím knihovny PedF MU

<http://katedry.ped.muni.cz/knihovna/e-zdroje> (např. ebrary Education, EBSCO, ProQuest...)

## **Odborné časopisy**

[Pedagogika](#), [Československá psychologie](#), [Studia paedagogica](#), [Orbis Scholae](#), [Pedagogická orientace](#), [Psychológia a patopsychologia dieťaťa](#), [E-psychologie](#) a další

**Další (populární) zdroje** ...od Učitelských novin po denní tisk

# Zdroje informací ke studiu 2

## Základní literatura:

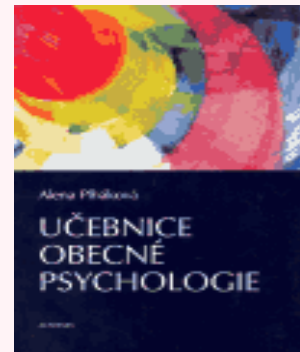
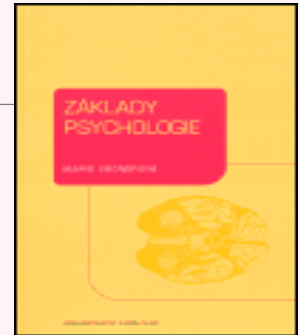
Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.

Plháková, A. (2005). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

## Doplňující literatura:

Hartl, P.; Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Plevová, I., Petrová, A. (2012). *Obecná psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.



# Předmět psychologie

---

Zkoumání psychických jevů...

Psychologie – „nová“ věda s dlouhou tradicí (filosofie)

Psychologie jako:

- věda o duši
- věda o subjektivní zkušenosti
- věda o chování (*behaviorismus*)
- věda o prožívání a chování

Stručný vývoj psychologie a jejích směrů viz také učební text Mgr. Škubalové, PhD. (téma 3)

<http://moodlinka.ics.muni.cz/course/view.php?id=2156>

# Definice psychologie



Není snadné *(nebo dokonce možné)* podat **jednoduchou** definici; existuje mnoho odlišných chápání psychologie *(ať již odborných nebo laických)*.

**Psychologie – systematické studium lidského chování a prožívání (vnitřních duševních procesů), které není vztaženo pouze k jednotlivci, ale k člověku jako takovému (sociální aspekt).**

# Různá dělení psychologie 1

---

Psychologické vědy: *základní X aplikované*  
*teoretické X empirické*

Základní psychologické vědy:

- obecná psychologie (základní mechanismy psychiky)
- vývojová psychologie (změny psychiky v čase)
- psychologie osobnosti
- sociální psychologie
- psychopatologie (zkoumání „nemocné“ psychiky)
- *(dějiny psychologie)*

# Různá dělení psychologie 2

## Aplikované psychologické vědy

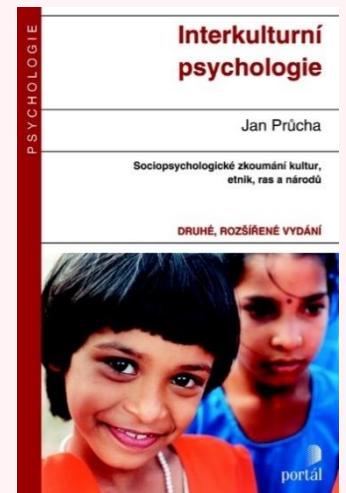
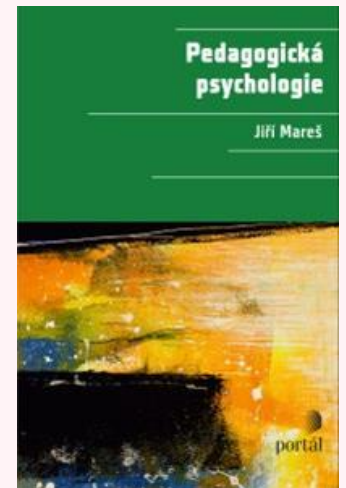
- klinická psychologie (+ psychoterapie)
- poradenská psychologie
- **pedagogická psychologie** (+ školní)

Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.

- forenzní (soudní) psychologie
- psychologie organizací
- psychologie reklamy
- psychologie sportu
- politická psychologie
- **interkulturní psychologie**

Průcha, J. (2007). *Interkulturní psychologie*. Praha: Portál.

••• ••• ••• ••• ••• •••



# Metody zkoumání v **psychologii** 1

---

## Kvantitativní X kvalitativní metody

- získávány různé typy dat (čísla **x** příběhy)
- odlišné způsoby zpracování (statistika **x** obsahová analýza)
- odlišné interpretace získaných výsledků
- není „lepší“ a „horší“ přístup
- smíšené metody – „nedostatky“ jednoho způsobu zkoumání doplněny odlišným typem výzkumu (kval.+kvan.)



# Metody zkoumání v **psychologii** 2

Experiment – většinou uměle vytvořené podmínky, ale...

Pozorování – jiných i sebe (*introspekce*)  
– krátkodobé, dlouhodobé (*longitudinální*)

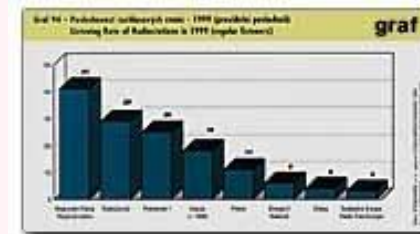
Rozhovor – strukturovaný, polostrukturovaný, volný – různá míra „připravenosti“ psychologa

Anketa

Dotazník (standardizovaný)

Obsahová analýza

Kazuistika



Questionnaire form with a table and instructions. The table has columns for "Příjmení", "Jméno", "Věk", and "Sex". Below the table are several sections of text, including "Příjmení", "Jméno", "Věk", "Sex", "Profese", "Vzdělání", "Město", "Země", "Datum", "Město", "Země".

# Příroda x kultura

---

Otázky:

*Je psychika člověka ovlivněna více jeho biologickou podstatou nebo prostředím, ve kterém žije?*

*Jsou naše vlastnosti **vrozené** nebo **získané**?  
(nature vs. nurture)*

Dědičnost – naše podoba (tělesná) je zděděna po rodičích (je to tak i s psychikou?)

Vliv společnosti – naše chování je dáno tím, kde vyrůstáme (platí to vždy?)

V různých obdobích lidského života různý vliv genetických dispozic...

Vliv genetiky silnější na krajních koncích Gaussovy křivky rozložení populace...

# Vědomí

**Vědomí** – užší a širší pojetí

vědomí x bezvědomí [bdělé prožívání]  $\Psi$

vědomí x nevědomí [znalost souvislostí] fil.



Stavy vědomí (jako úroveň aktivace organismu):

- bdělé vědomí – koncentrovaná pozornost, dobrá orientovanost (schopnost přijímat podněty), schopnost reagovat
- ospalost – vše v nízké míře
- spánek – vše výrazně omezeno

Změněné či rozšířené stavy vědomí (odpoutání se od „tady a teď“ a „já“): spánek, hypnóza, meditace, holotropní dýchání... ale i alkohol, drogy, případně patologické změny vědomí (halucinace)

Ve vědomém (bdělém) stavu probíhají **kognitivní procesy** (vnímání, cití, paměť, myšlení, představivost, učení ...).

! Důležité slovo: kognitivní – **poznávací**

Kognitivní psychologie – zaměřena na poznávací procesy, či na vztahy mezi procesy, kterými jsou vnímány, redukovány, zpracovávány, vyvolávány a užívány (Neisser)

# Vnímání (percepce)



**Čítí** – naše „čidla“ (zrak, sluch, hmat...) nám umožňují *kontakt* s předměty okolního světa.

**Vnímání** – těchto předmětů je pak ovlivněno i naší myslí, našimi *znalostmi* o daném předmětu!

Týká se i našeho vnitřního prostředí  
(vnímání bolesti)

Počitek X vjem

Jde o aktivní proces vytváření individuálně specifického „pojetí“ reality.

Čím je vnímání ovlivňováno:

- zaměřeností jedince (selekce reality);
- zvyklosti a zkušenosti (co je známé „nevnímáme“);
- aktuální potřeby jedince;
- emoce.

Vnímání jakožto adaptační proces (orientace v prostředí).

# Vnímání – zákonitosti

---

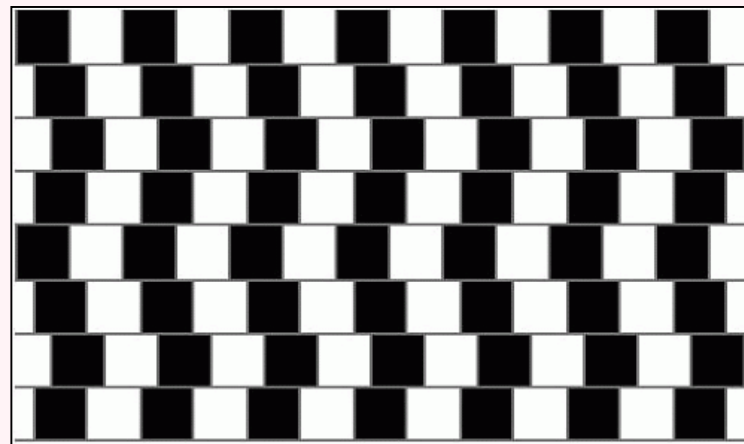
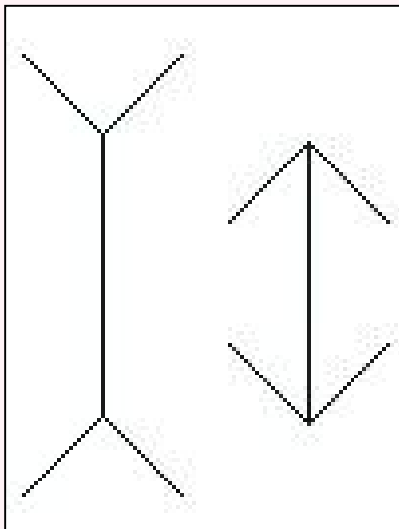
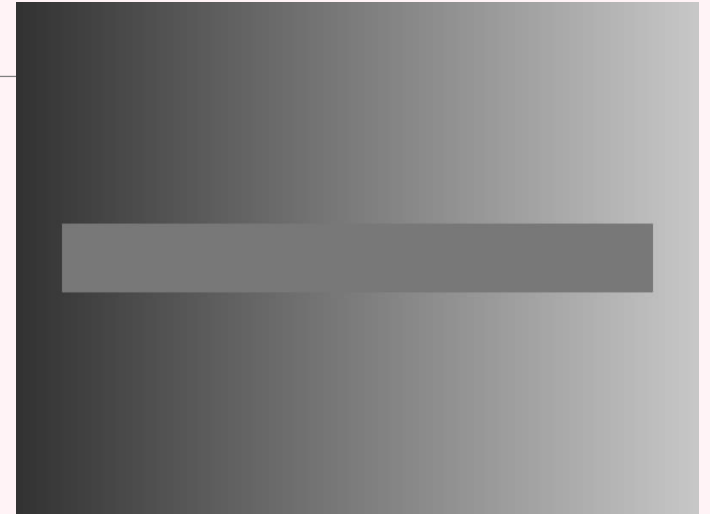
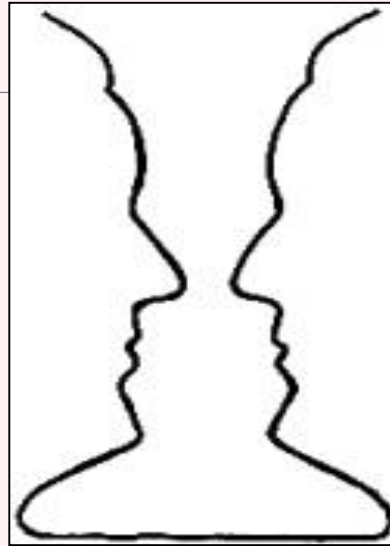
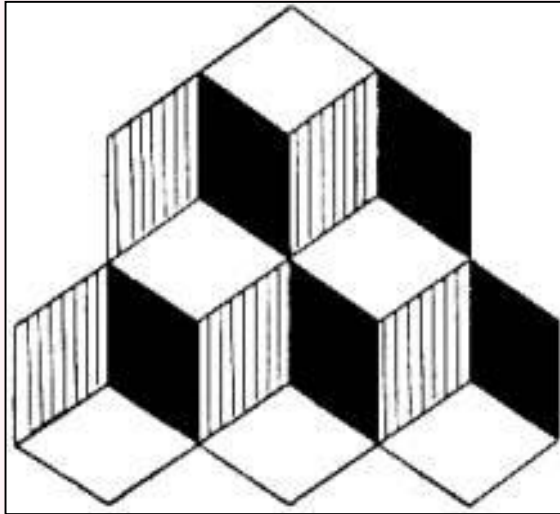
Principy (*Gestalt psychologie*):

- figury a pozadí;
- blízkosti (časové, prostorové);
- podobnosti (seskupování objektů dle podobnosti);
- uzavřenosti a dobrého tvaru;
- symetrie;
- konstantnosti (důležitá zkušenost).

Nad nimi zákon pregnantnosti: co nejjednodušší uspořádání prvků do jednoznačně definovaného celku.

Vše vedeno tendencí zjednodušovat si vnímání okolí.

# Nedostatky ve vnímání (smyslové klamy)



# Jevy spojené s vnímáním (příklady)

---

**Tělesné schéma** – nevnímáme jen okolí, ale i sami sebe; vývoj schématu; poruchy příjmu potravy...

**Synestézie** – na vnímání podnětu se podílí jiný receptor, než ten předpokládaný (barevné slyšení, zvukové vidění, lexikálně-chuťové synestézie...) [Honzák, R. \(Vesmír 88, 2009/12\)](#)

**Automatizace vnímání** – Stroopův efekt (jmenujte barvy slov...)

**MODRÝ**

**ČERVENÝ**

**MODRÝ**

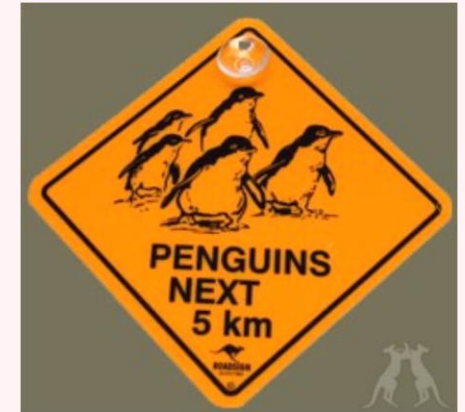
**ČERVENÝ**

# Pozornost 1

**Pozornost** – funkce vědomí, nutná abychom si něco zapamatovali!

Pozornost snadněji upoutávají podněty:

- nové (+ spojené s nebezpečím);
- podněty spojené se změnou známého;
- intenzivní, měnící se podněty;
- „relevantní“ pro jedince (emocionálně, sociálně...);
- srozumitelné podněty.



Spontánní (bezděčná) a úmyslná (aktivní) pozornost, ta je řízena vědomě (dosažení cíle, splnění úkolu či povinnosti). Existují přechody mezi nimi; obecně ne zcela jednoznačné hranice.



# Pozornost 2

Vlastnosti pozornosti:

- koncentrace (vyčlenění určitého počtu podnětů);
- distribuce (rozdělování pozornosti mezi více podnětů, souvisí s automatizací činnosti);
- vigilita (přenášení pozornosti mezi podněty),
- stabilita (v čase, schopnost sledovat jeden podnět),
- selektivita (výběr podstatného pro jedince).

Pozornost je selektivní – vybíráme z množství podnětů, které na nás působí ([cocktail party effect](#))

Problém udržení pozornosti....



Testy pozornosti – nejčastěji tzv. škrtačí testy (vyhledávání obrázku, čísla či písmena) + např. Stroopův test

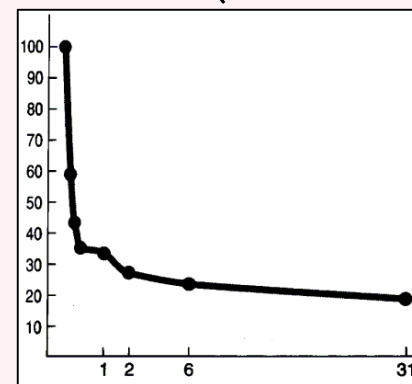
[Ukázka testu](#)

# Paměť 1

**Paměť** – komplex vlastností a dějů, které se podílejí na (1) vštěpování, (2) uchovávání a (3) vybavování (+ reprodukování) informací (!*problém...*)

Paměť jakožto součást adaptace jedince na okolní podmínky.

„Výběrová“ funkce paměti – snáze si pamatujeme „relevantní“ informace.



Ebbinghausova křivka zapominání

Informace, které vyvolávají emoční či kognitivní konflikt máme tendenci zapamatovat si hůře.

*Užší a širší pojetí paměti*

Širší pojetí: zahrnuje i neuvědomované

vlivy zkušenosti („v hlavě“ máme i to, co si nemůžeme vědomě vybavit, co si „nepamatujeme“)

# Paměť 2



## *Senzorická paměť*

*Krátkodobá paměť* – trvá max. desítky sekund, omezená kapacita, také tzv. pracovní paměť

*Dlouhodobá paměť* – v krajním případě po celý život, uchovávání významných vzpomínek, důležitých informací či dovedností (čtení, psaní, jízda na kole...)

Dělení dlouhodobé paměti:

Explicitní (deklarativní) – epizodická (uchovává osobní zážitky); sémantická (uchovává poznatky, souvislosti mezi nimi)

Implicitní – uchovávání dovedností a emočních obsahů (v pedagogice srov. tacitní znalosti)

Analogie s PC (nepřesná): operační paměť a HDD

+ „falešná“ paměť <http://bit.ly/1B19haK>

# Představivost 1

Vytváření obrazů věcí, které aktuálně nevnímáme.

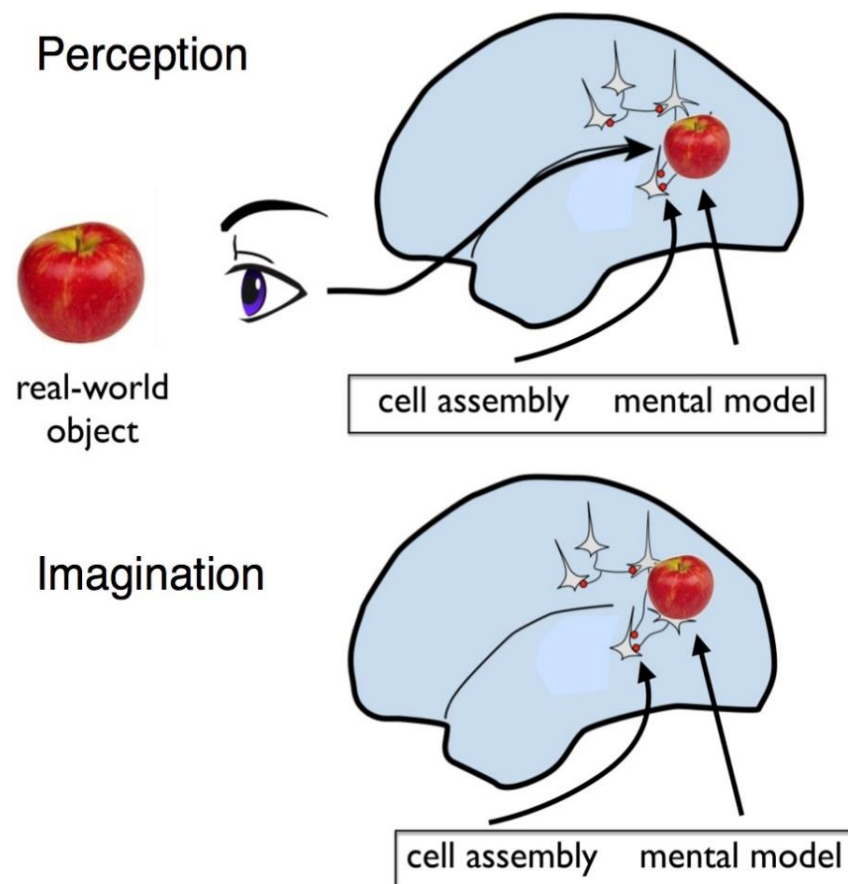
Představy vznikají častěji mimovolně; ale i úmyslné vyvolávání představ jedincem, případně vnějšími vlivy (podněty – asociace; psychotropní látky)

Navazuje na procesy, související s vnímáním, pamětí atd., avšak její projevy jsou subjektivněji zaměřené; odráží vlivy okolí.

Pomáhá při řešení problémů...

Dělení představ:

- vzpomínkové – mají reálný základ
- fantazijní – nelze je ztotožnit s nějakou vnímanou „objektivní“ realitou



Zdroj: <http://blog.brainfacts.org/>

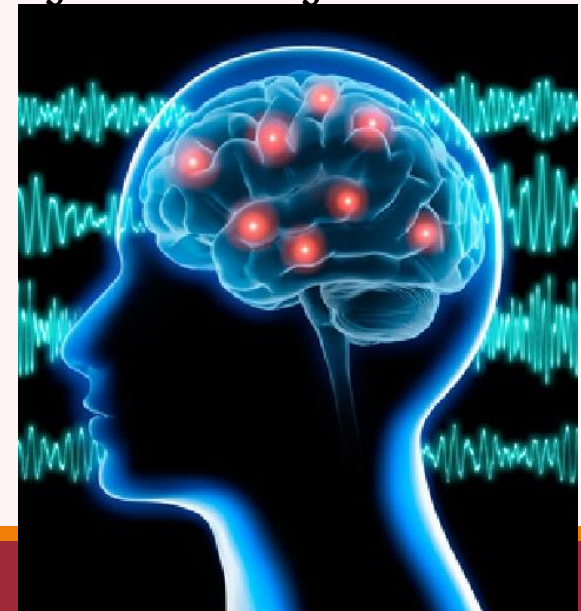
# Myšlení

**Myšlení** – poznávání skrytých vlastností a vztahů, které překračují bezprostředně dané a přítomné;

- mentální manipulace s kognitivními prvky (vjemy, představy, symboly, znaky);
- proces adaptace a orientace v okolním světě.

## Hlavní funkce myšlení:

- vytváření pojmů (mentální kategorie, do kterých zařazujeme předměty, události, zkušenosti nebo ideje, které jsou si v jednom nebo více aspektech podobné);
- rozpoznávání a nacházení vztahů;
- usuzování a hodnocení (vyvozování závěrů z předpokladů + jejich posouzení);
- vytváření něčeho nového;
- řešení problémů (někdy chápáno jako „synonymum“ myšlení...).



# Myšlenkové operace 1

---

MO – účelné mentální manipulace s psychickými obsahy, které směřují k řešení teoretických i praktických problémů.

Důležité myšlenkové operace (J. Piaget):

- **asimilace** – užití dřívějších návyků a postupů u nových předmětů a jevů (*včlenění do stávajících schémat*)
- **akomodace** – změna schématu, jeho nahrazení vhodnějším (*přizpůsobení se novému předmětu či jevu*)
- **evilibrace** – vyvážené užívání obou strategií

Jiné dělení MO: **logické** (přesná pravidla, zjištění pravdy či správnosti) a **heuristické** (neformální, spíše intuitivní, spekulativní strategie vedoucí či nevedoucí k efektivnímu řešení)

Srovnávání (komparace) – zjišťování podobností a rozdílů mezi jevy (vznik pojmů)

# Myšlenkové operace 2



Analýza – celek členěn v mysli na části

Syntéza – spojování částí do vyššího celku

Indukce – od konkrétního k obecnému (z pozorování jednotlivostí se postupně vyvozuje teorie, obecnější poznatky)

Dedukce – od obecného ke konkrétnímu (teoretické poznatky aplikovány na konkrétní situace a jevy)

Abstrakce – vyčlenění podstatných znaků předmětu či jevu a odhlédnutí od nepodstatných (vznik pojmu)

Generalizace – zobecnění zkušenosti na veškeré dění určitého typu (nesprávná generalizace...)

# Řešení problémů 1



**PROBLÉM** – situace, v níž známe **cíl**, ale zatím nemáme **prostředky** k jeho dosažení; nevíme, jak se k cíli dostat (diskrepance mezi požadovaným a současným stavem); dobře a špatně strukturované problémy; různá důležitost problému pro jedince....

Obecný postup řešení problémů:

- nastane překážka (př. nejede auto; nefungují vztahy v pedagogickém sboru)
- identifikace problému – různé způsoby identifikování problému (např. srovnáním s historickou (osobní) zkušeností; srovnáním s postřehy druhých osob (využíváme hodnocení situace druhými lidmi)
- tvorba hypotézy (kladení si otázky *Čím by to mohlo být?*) využívání metod algoritmizovaných (např. SWOT analýza) či tvořivých (volné asociace, brainstorming...)
- vyvození důsledků z hypotézy – plán nápravy
- verifikace – ověření, zda plán nápravy funguje.



# Řešení problémů 2

---

Způsoby řešení:

**produktivní** – řešení problémů novým způsobem, hledání nových cest (tvořivost);

**reproduktivní** – využívání již známého.

Podobně **konvergentní** (sbíhavé; řešení vyplývá z daných informací) a **divergentní** (tvořivé; není jasné řešení) myšlení

Zdánlivě náhlé pochopení vztahů v nějakém systému – **vhled**

Tři **druhy vhledu**: *vhled výběrového kódování* – např. zápis z přednášky je výběrem toho, co je a co není podstatné; *vhled výběrového srovnávání* – jde o to originálně a vtipně hledat staré v novém a nové ve starém; *vhled výběrového kombinování* – jde o kombinaci dvou předchozích vhledů, je to komplexní činnost.

# Jazyk a myšlení

---

Jazykem se zabývají obory:

**Syntax** – teorie vnitřní struktury jazyka, který se skládá z určitých prvků (znaků). Zkoumá vzájemné vztahy mezi různými znaky.

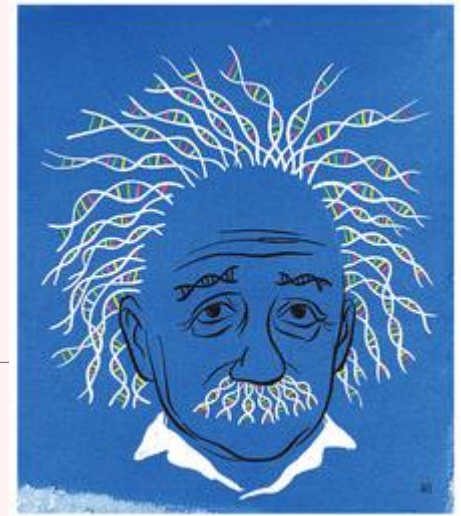
**Sémantika** – význam slov; jaký význam danému slovu připisuje osoba sdělující a jaký osoba přijímající sdělení (zda oba shodně rozumějí symbolům, metaforám apod.). Zjišťuje vztahy mezi znaky a tím, co označují (tedy předměty).

Pojmy **denotát** (základní význam; „definice“; pro všechny stejné) a **konotát** (individuální, emocionálně podložené)

**Pragmatika** – vztah znaků k reálnému životu lidí; znaky jako lidmi užívané prostředky ke sdělování významů; zjišťuje vztahy mezi sdělujícím a příjemcem v konkrétním kontextu a záměr komunikace.

**Diskurz** (Foucault) – zkoumání užití jazyka, které přesahuje rámec jednotlivých vět a sdělení; myšlení jedince výrazně ovlivňují podvědomě přijaté významy, jež mu nabízí kultura a různé sociální skupiny.

# Intelligence



Intelligence (různá prolínající se pojetí):

- schopnost myslet, chápat vztahy;
- schopnost učit se (mechanické; pojmové učení);
- schopnost adaptace (vyrovnávání se s „novým“, překonávání problémů);
- schopnost metakognice (přemýšlení o myšlení; zhodnocení vlastních znalostí, dovedností; sebereflexe; implicitní a explicitní metakognice)

Intelligence jako *osobnostní vlastnost*, ne jen kognitivní schopnost (vytrvalost, motivace, temperament....)

# Různá dělení inteligence

---

*Spearman* – dva faktory

- obecná rozumová schopnost (g-faktor);
- s-faktory (specifické schopnosti jedince)

*Thomson, Thurstone* – inteligence komplexní schopnost, tvořená více faktory (základními mentálními schopnostmi – paměť, usuzování, chápání slov...)

*Guilford* – základní složky myšlení a paměť

*Gardner* – multidimenzionální inteligence (více typů inteligence; nemusí mít kognitivní povahu – pohybová, hudební inteligence...)

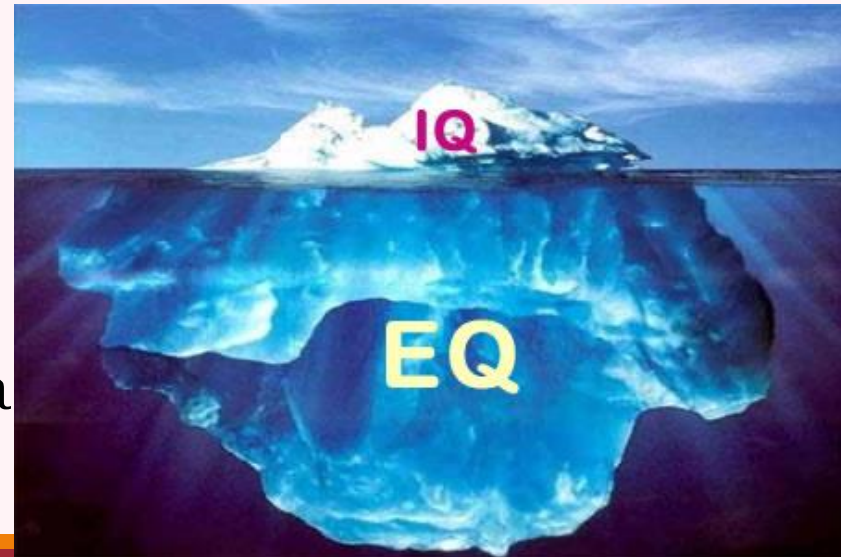
***Cattell***

- **fluidní inteligence (obecná, více vrozený aspekt);**
- **krystalická inteligence (více vliv prostředí, učení, vzdělání)**

# Faktory inteligence

---

- Pohotovost vnímání;
- prostorová představivost;
- paměť;
- verbální inteligence (rozumět slovům, číst, psát...);
- matematická inteligence;
- usuzování;
- schopnost metakognice;
- sociální inteligence;
- emocionální inteligence (znalost a zvládání emocí, empatie...).



# Měření inteligence 1

---

Problematicčnost testů IQ – většinou se měří krystalická inteligence; různé chyby měření; „*culture fair*“ metody ?!

[Učitelské noviny 2013 \(prof. Urbánek\)](#) ; případně [zde](#) z ČT

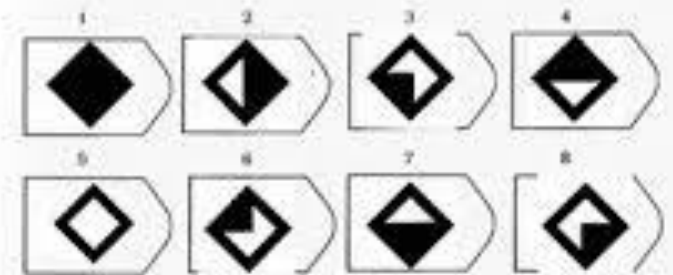
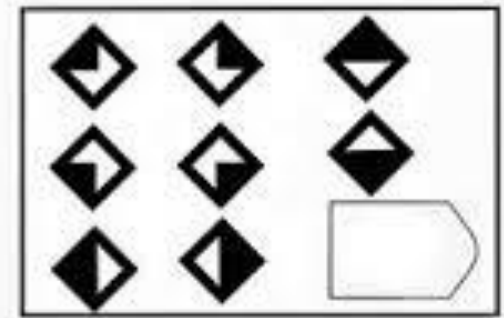
**Stanford-Binetova zkouška:** nejstarší psychologická zkouška určená k hodnocení stupně intelektového vývoje dětí. Binet byl první, kdo se zaměřil na hodnocení celku myšlenkových procesů a ne jen na měření dílčích psychických funkcí. Test – velké množství velmi heterogenních úkolů. Škála je založena na vývojovém principu.

**Wechslerovy zkoušky inteligence (WISC III):** Wechsler uvažoval o inteligenci jako o složité globální funkci (složena z řady dílčích vzájemně nezávislých schopností). Do inteligence zahrnuje i faktory mimointelektové (osobnost). Verbální a neverbální část. Subtesty – vědomosti; porozumění (řešení problémů); počty; podobnosti; doplňování obrázků; kostky (skládání obrazců); bludiště...

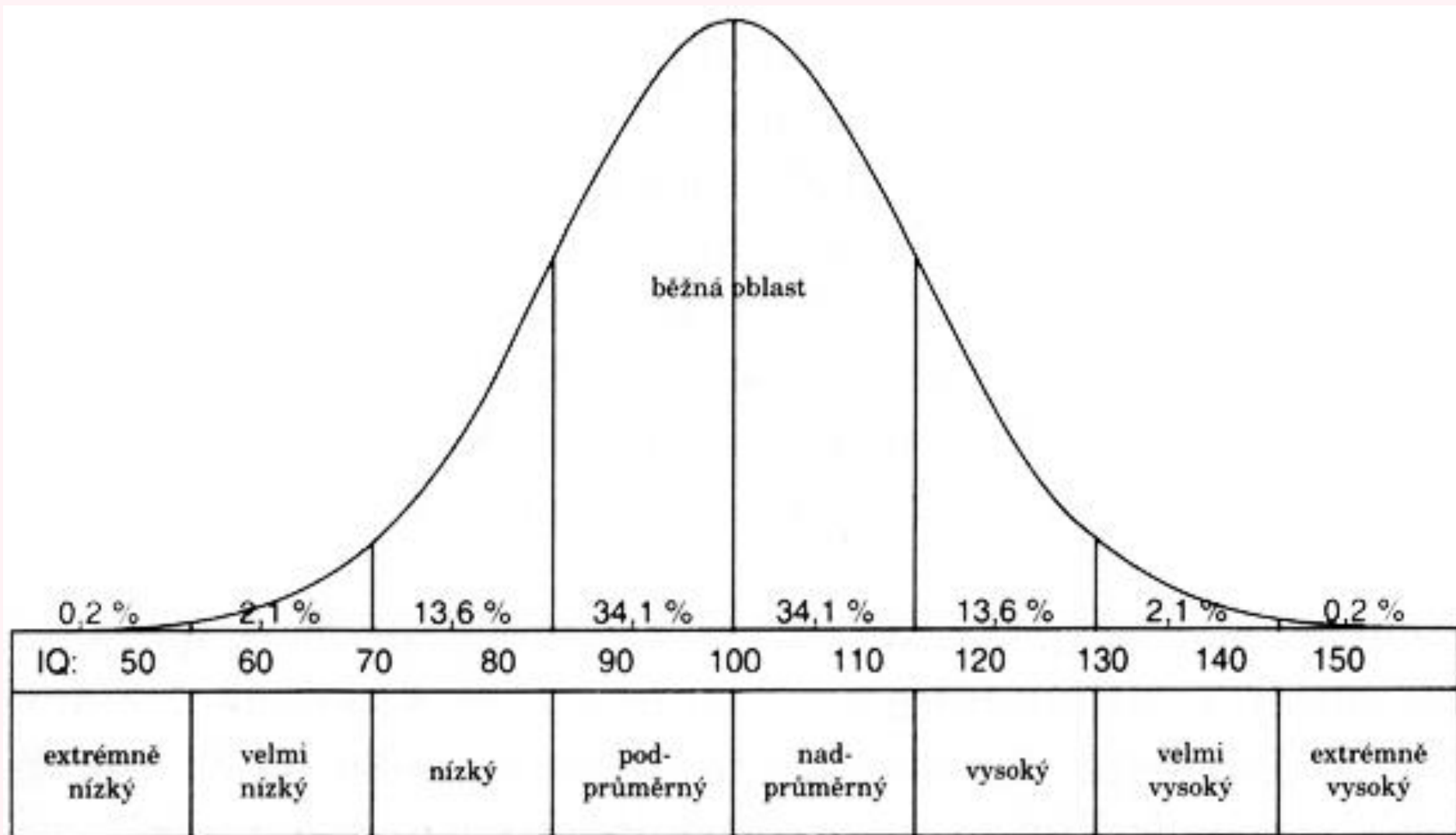
# Měření inteligence 2

**Obrázkový inteligenční test** (J. A. Stuart): krátký neverbální test, který obsahuje 3 typy úkolů: eliminace (vyloučení obrázku, který k ostatním logicky nepatří), řady (vyžadují pochopení logické následnosti nebo principu střídání), obrázkové analogie. Kromě schopnosti neverbálního úsudku a tvoření vztahů vyžaduje i dostatečnou zralost vizuální percepce.

**Ravenovy testy:** prošly mnoha revizemi, dnes jsou k dispozici i počítačové verze. Základem Spearmanovo pojetí obecné inteligence jako schopnosti chápat a vyvozovat vztahy na různé úrovni komplexnosti.



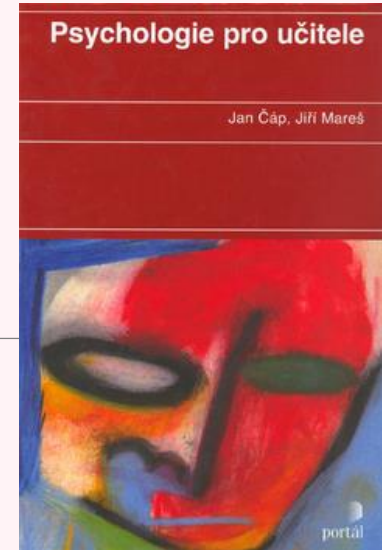
# Gaussova křivka



Pozn.: statisticky (teoreticky) odpovídá rozložení IQ v populaci; praktické umístění konkrétního jedince dle jednoho „čísla“ problematické až nemožné



# Učení



Učení (Čáp, Mareš, 2001)

- získávání zkušeností, utváření a pozměňování jedince v průběhu života;
- veškeré **behaviorální** a **mentální** změny, které jsou důsledkem životních zkušeností (Plháková, 2003);
- opakem vrozených dispozic (ale závisí na nich);
- probíhá i na subhumánní úrovni;
- nejedná se pouze o pasivní proces (bezděčné a *záměrné* učení – úloha myšlení a vůle; viz také Piaget – asimilace a akomodace).

Funkce učení – adaptační mechanismus

- přizpůsobování organismu prostředí a změnám v prostředí;
- přizpůsobování společnosti a jejím požadavkům.

# Základní pojmy

---

## **Vědomosti**

osvojené soustavy informací, představ a pojmů  
(*srv. deklarativní znalosti*)

## **Dovednosti**

předpoklad pro vykonávání činnosti či její části; znalost postupu či „strategie“ určité činnosti  
(*srv. procedurální znalosti*)

## **Návyky**

učením získaná pobídka chovat se v určité situaci určitým způsobem; obsahuje motivační prvek

## **Kompetence** (*i v rámci RVP*)

zahrnují do různé míry vše výše uvedené; zdůrazňována praktičnost a provázanost s běžným životem

# Výsledky učení

---

## **Vědomosti**

soustavy představ a pojmů

## **Senzorické dovednosti**

např. rozlišování výšky a barvy tónů, odlišení správného a špatného chodu stroje podle zvuku atd.

## **Senzomotorické dovednosti**

koordinace vnímání a pohybů – např. psaní, řemeslné práce, sport...

## **Intelektové dovednosti a schopnosti**

např. matematické, jazykové

## **Návyky, postoje, vlastnosti osobnosti**

např. vytrvalost, svědomitost

## **Sociální dovednosti**

komunikativní dovednosti, orientace v sociálních vztazích, pojetí sociálních rolí, schopnost obhájit vlastní názor atd.

# Druhy učení

## **Geneticky dané typy učení** (pozorované i u zvířat)

- habituace (přivykání) – postupné ustávání reakcí na bezvýznamný podnět;
- senzibilizace (zcitlivění) – s opakovaným působením podnětu postupně narůstá i reakce na něj
- imprinting (vtiskování) – učení bez opakování a posilování; v senzitivních vývojových fázích stačí jediný kontakt s důležitým podnětem (Lorenz)



## **Elementární učení**

tvoření asociací nebo podmiňování

## **Komplexní učení**

osvojení postupů při řešení problémů, mentální mapy prostředí, osvojování principů a systémů učiva

## **Sociální učení**

komunikace, interakce a percepce, sociální role (*viz soc. psy.*)

(jiné dělení: senzomotorické; kognitivní, sociální učení)

# Asocianistické teorie učení

---

**Učení jako zpevnování asociací** a jejich podržení v paměti

- spojení mezi jednoduchými zážitky, vjemy, představami a jednoduchými city;
- spojuje se to, co jsme opakovaně prožívali současně nebo po sobě (**asociace podle dotyku**). Při vybavování se při zážitku prvním vybavuje i asociovaný druhý;
- asociace se vybavují i při prožívání podobných zážitků (**asociace podle podobnosti**).

důraz na receptivní stránku učení (pasivní přijímání...)

a opakování (memorování)

# Klasické podmiňování

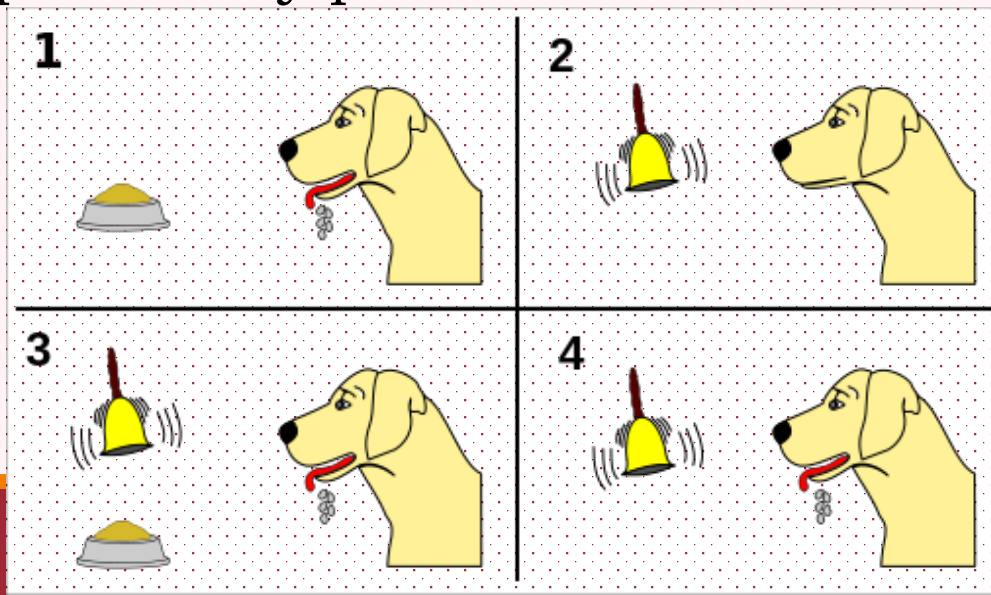
Organismus se učí, že dvě události jdou za sebou nezávisle na aktivitě jedince

Pojmy:

**nepodmíněný podnět** bez učení vyvolává vrozenou **nepodmíněnou reakci** (instinkt?)

**podmíněný podnět** původně neutrální stimul, který po naučení vyvolává vrozenou reakci

podmíněná reakce – původně nepodmíněná reakce, kterou vyvolal podmíněný podnět



Pavlov a jeho psi... (např. [zde](#))

# Operantní (instrumentální) podmiňování

---

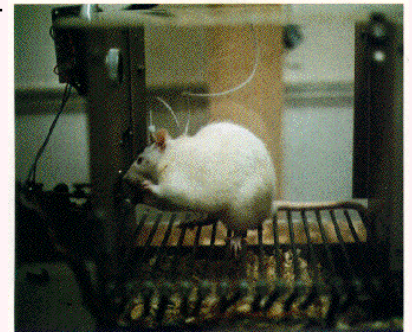
Druh učení, při kterém pozitivní či negativní důsledky určitého chování vedou ke změně pravděpodobnosti jeho dalšího výskytu. (Big Bang)

**E.L. Thorndike** – experiment s hladovou kočkou ve skřínce  
**učení pokusem a omylem** – při opakování se počet neúspěšných pokusů snižuje; vzniká spoj mezi *stimulem* a *reakcí* (spoj S-R)

**B.F. Skinner** – experimenty s **odměnami** a **tresty**  
posilování reakce

Pozitivní posílení (zpevnění) – určitý projev chování odměněn něčím, co vyvolává příjemné pocity

Negativní posílení (zpevnění) ) – důsledky chování kladné v tom smyslu, že vedou ke zmírnění nebo zastavení působení nepříjemných podnětů



# Emoce

---

Emoce – komplexní psychické jevy spojené s prožíváním životních situací; jsou subjektivní (obtěžně definovatelné)

ALE: „vrozené“ emoce (např. strach → reakce na ohrožení)

Úloha emocí:

- adaptační mechanismus („nižší“ úrovně);
- mají hodnotící aspekt – indikátor významnosti podnětů pro jedince (emocionálně významný podnět spojen s adekvátní reakcí);
- motivační aspekt (regulace aktivit jedince);
- sociální aspekt (vliv emocí na podobu sociálních interakcí)

Projevy emocí:

- zážitkové obsahy (hněv, soucit, láska, strach...) spojené u člověka s prožíváním různých situací v životě;
- fyziologické reakce (vnitřní – spojené s aktivací organismu);
- vnější projevy (mimika, pantomimika, „řeč těla“, projevy v chování).



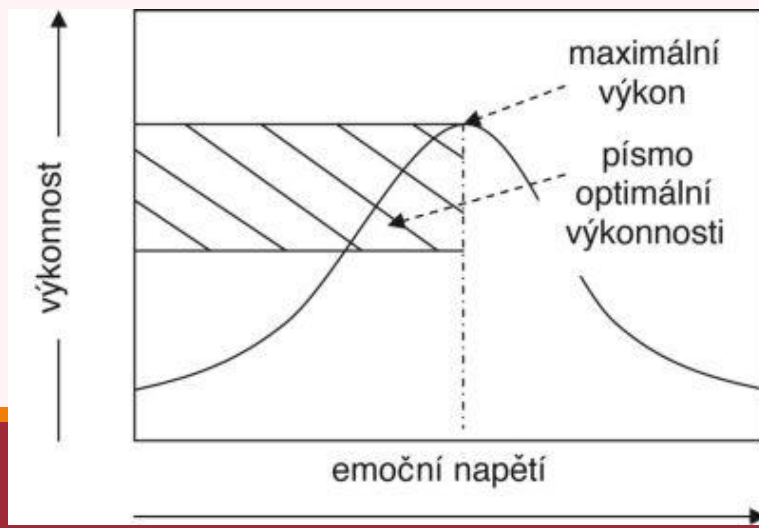
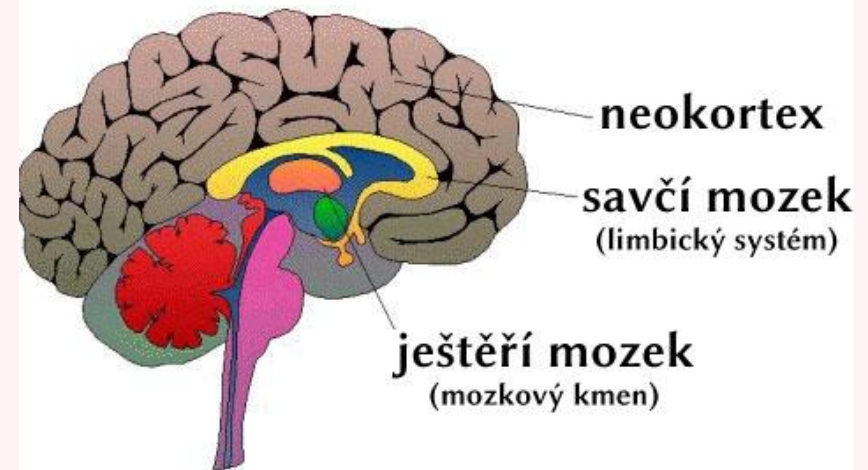
# Emoce – fyziologická složka

Emoce doprovázeny fyziologickými změnami v organismu.

Percepce → emocionální prožitek → tělesné změny

Probíhá aktivace sympatického a parasympatického oddílu autonomního nervového systému – změny v organismu (uvolňování zásob glukózy, zvyšování krevního tlaku, svalové napětí, zúžení zornic; zrychlené dýchání a činnost srdce...+ vylučování adrenalinu).

Vše spouštěno především limbickým systémem mozku.



Emoce a výkonnost

# Emoce – vnější projevy

Primární emoce – vrozené, typické výrazové projevy napříč kulturami; S. Tomkins: zájem, radost, překvapení, trýzeň (úzkost), strach, hněv, zahanbení (pokoření), hnus; odpor k nepříjemným pachům.

Sociální modifikace výrazů emocí – zcela spontánní pouze v dětství, pak vliv kultury; skrývání emocí (maskování); modulace emocí (zvýraznění či zmírnění); simulace emocí; genderově podmíněné vyjadřování emocí...

„Měření“ emocí (subjektivní, objektivní, projektivní...)

- Facial Action Coding System (FACS) – standard pro kategorizaci výrazů tváře (přímé pozorování či video) [bit.ly/19qX3gl](http://bit.ly/19qX3gl)
- Měření bezdrátové – [článek](#) z MIT



# Emoce – charakteristiky

---

Emoce jsou většinou spontánní, více či méně „skrývané“ (u emocí nelze jednoduše „přestat“ jako např. u myšlení nebo vnímání).

Pozitivní x negativní emoce

... ale existují i ambivalentní emoce

Intencionalita – emoce (téměř) vždy vztaženy k něčemu, někomu...

Polarita (protikladnost) emocí – láska/nenávist;  
strach/odvaha;...

Síla (intenzita) emocí – výrazné emoce spojeny i s výraznými tělesnými projevy (afekt) + trvání emocí

Spojení emocí se zdravím (tělesnou pohodou) člověka – napětí, strach apod. mohou vést k onemocnění organismu (*psychosomatické choroby*).

# Jevy spojované s emocemi

---

**Aktuální emoční stavy** (např. úlek při náhlém silném zvuku)

**Emocionální procesy** (delší trvání)

- emoční epizody (v čase se odvíjející emoční výměna, např. reakce na překvapivou zprávu);
- emocionální dispozice (připravenost reagovat na danou skupinu podnětů určitou emocí, např. hněvem – hněvivost; analogie s temperamentem osobnosti),
- nálady (déle přetrvávající emoční zabarvení prožívání, které nemusí mít specifický podnět a objekt).

**Emocionální vztahy** – v průběhu času se opakující a poměrně konzistentní projevy vůči určitému objektu, např. láska nebo žárlivost.

? **Emoce X city** (zážitková složka emocí)

# Pojem osobnost v psychologii 1

---

Rozdíl mezi **osobností** (v psychologii) a **osobností** („v novinách“).

**Hypotetický konstrukt** – něco, co nevidíme a co v realitě ani neexistuje, avšak co zároveň do jisté míry můžeme, na základě vnějších projevů, pozorovat, subjektivně či objektivně srovnávat a měřit.

Osobnost – celek duševního života jedince (existují stovky definic).

**Osobnost** je individualizovaný systém psychických procesů, stavů a vlastností, které jednak vznikají socializací, jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka, a determinují a řídí předmětné činnosti jedince, jeho sociální styky a duchovní vztahy (Smékal, 2002).

# Pojem osobnost v psychologii 2

## Charakteristiky osobnosti

- temperament – spíše biologická predispozice (souvisí s emocemi)
- charakter – ovlivněn společností
- rys – přetrvávající charakteristika individua, která jej umožňuje odlišit od okolí

Mnohonásobná osobnost – ztratí se jednotnost osobnosti; v „jednom těle“ žijí „dva lidé“ (či více), většinou aniž by o sobě věděli

(zfilmovaný skutečný případ „tří tváří Evy“)



# Modely osobnosti

---

Dynamické, rysové – zkoumají dané vlastnosti osobnosti; osobnost „tvořena“ těmito vlastnostmi

Situační – osobnost jedince utvářena okolím, situacemi, v nichž se nachází

Interakční – osobnost vzniká jako produkt interakcí mezi jedincem a situacemi, v nichž se nachází

Integrativní model osobnosti – osobnost tvořena působením interpersonálních, intrapsychických, biologických, kognitivních, sociálních či čistě vývojových faktorů (biopsychosociální model);  
**problematičnost zkoumání** podle tohoto modelu

# Dynamika osobnosti

---

Temperament, charakter – „statika“; popis osobnosti

**Dynamika** – motivy a principy lidského chování, slouží k udržení psychického ekvilibria (rovnováhy).

**Motivace** – *proč* se člověk chová tím kterým způsobem;

– **proces**, který zahrnuje všechny nevědomé i vědomé faktory, které nás vedou k uskutečnění určitých činností a směřování k určitým cílům

Motiv – „dispozice“ k procesu motivace; „důvod“ proč se určitým způsobem chováme.

Motivace je vlastně také adaptačním mechanismem (*adaptace* pojmem vyššího řádu).





# Základní charakteristiky lidských motivů

---

- Projevy lidských motivů se liší v různých kulturách, i v rámci téže kultury od osoby k osobě (vliv morálních norem, tradic, zvyků);
- stejné motivy se mohou projevovat různým chováním (příprava na zkoušku na vysoké škole);
- v tomtéž chování se mohou odrážet různé motivy (návštěva divadla);
- každý jednotlivý akt v chování většinou bývá projevem několika motivů;
- motivy se často projevují ve skryté formě (krádež – u vrstevníků obdiv, u dospělých zisk...).



# Dynamika osobnosti a procesy adaptace

**Zvládání** (*coping*) – proces zvládání vnitřních nebo vnějších požadavků, které jsou často pociťovány jako namáhavé nebo překračující možnosti jedince; může mít různé podoby (viz níže)

**Obranné mechanismy** – cílem uchovat konstantní sebepojetí a zmírnit či odstranit úzkost vznikající jako následek ohrožení sebepojetí, uchovat psychickou pohodu.



**Freud:** Ego má k dispozici obranný systém proti všemu, co může vyvolávat úzkost. Obranné mechanismy probíhají (většinou) nevědomě – čím silnější mechanismus, tím více energie se musí vynaložit; jestliže se nepodaří úzkost zpracovat hrozí psychické (i fyzické) problémy.

# Ego-obranné mechanismy 1

---

**Vytěsnění** – vytlačení pocitů úzkosti, viny, studu či nepříjemných zážitků do nevědomí;

potlačení – tendence zbavit se pocitů a pohnutek, které jsou subjektivně nepříjemné a nepřijatelné;

projekce – jedinec připisuje svému sociálnímu okolí nebo jiným lidem vlastní potlačované sklony a pocity;

**racionalizace** – jedinec zpětně přiřkládá svým činům logické a společensky i osobně žádoucí motivy;

**kompenzace** – když je cíl nedosažitelný, stanoví si jedinec náhradní cíl (Adler – pocity méněcennosti);

**regrese** – sestup na vývojově nižší stupeň psychické činnosti v situacích těžké frustrace;

**fantazie** – únik ze skutečnosti, v níž je jedinec frustrován, vytváření světa „náhradního“, v němž zažívá, co nemá ve skutečnosti.

# Ego-obranné mechanismy 2

---

**Stereotypie** – jednotvárné opakování stejných pokusů i přes neúspěch;

sublimace – jedinec převede pudové impulsy do tvůrčího, společensky akceptovatelného chování;

introjekce – mechanismus přejímání idejí, pravidel od významných osob; přijetí něčeho bez přemýšlení, jde o přijetí postojů, přesvědčení;

popření – zaměřuje svou pozornost jinam a popírá skutečnost, která ho ohrožuje, jiné než ohrožující informace nepřijímá;

**identifikace** – pokus o posílení vlastní hodnoty ztotožnění se s někým, koho lze obdivovat, posiluje sebevědomí a snižuje méněcennost;

substituce – nahrazení cíle, který jedinec nemůže nebo nechce přijmout cílem, který je dostupný nebo přípustný; neodstraní zcela frustraci, ale přispěje ke snížení intenzity zklamání.

# Coping



twistynoodle.com

Coping je orientovaný více na realitu,  
je flexibilní a vychází z vědomí a předvědomí  
X obranné mechanismy více rigidní  
Copingové strategie, styly (Lazarus):

- zaměření na problém (*problem-focused coping*) – úsilí působit na prostředí, měnit ho (analýza problému, sestavení plánů postupu, aktivní samostatné jednání);
- zaměření na emoce (*emotion-focused coping*) – úsilí vyplývající z vlastní emocionální reakce (expresivní vyjadřování emocí, reinterpretaci jevů, přijetí situace, ale i popření);
- hledání opory (podpory) u druhých – mezi zaměřením na problém a na emoce (v průběhu emocionální podpory možnosti řešení);
- orientace na únik – denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog atd.

Výběr strategie závisí na posouzení ovlivnitelnosti situace –  
ovlivnitelné (na problém), neovlivnitelné (na emoce)

# Potřeby

**Potřeba** – obecně se tímto pojmem vyjadřuje stav nějakého nedostatku organismu.

Potřeby jsou *základní motivy*, které vyjadřují nedostatky na fyzické nebo sociální úrovni bytí.

Člověk je motivován k aktivitě, která vede k redukci těchto potřeb a která je spojena s pocitem uspokojení (nasycení, odpočinek, úleva, jistota, úspěch atd.).

## **Základní typy potřeb motivujících žáky:**

- poznávací (smysluplné poznávání, řešení problémů)
- sociální (pozitivní vztahy, někam patřit, vliv, spolupráce...)
- výkonové (být kompetentní, potřeba výkonu, vyhnout se neúspěchům/úspěchu)
- potřeba perspektivy (mít cíl, strukturovanou budoucnost)

# Hierarchie potřeb (A. Maslow)

**Fyziologické potřeby** – vývojově nižší  
(hlad, spánek, sex);

**Psychogenní potřeby** – vývojově vyšší:

potřeba bezpečí a jistoty

potřeba náležitosti a lásky

potřeba ocenění a uznání (sebeúcta);

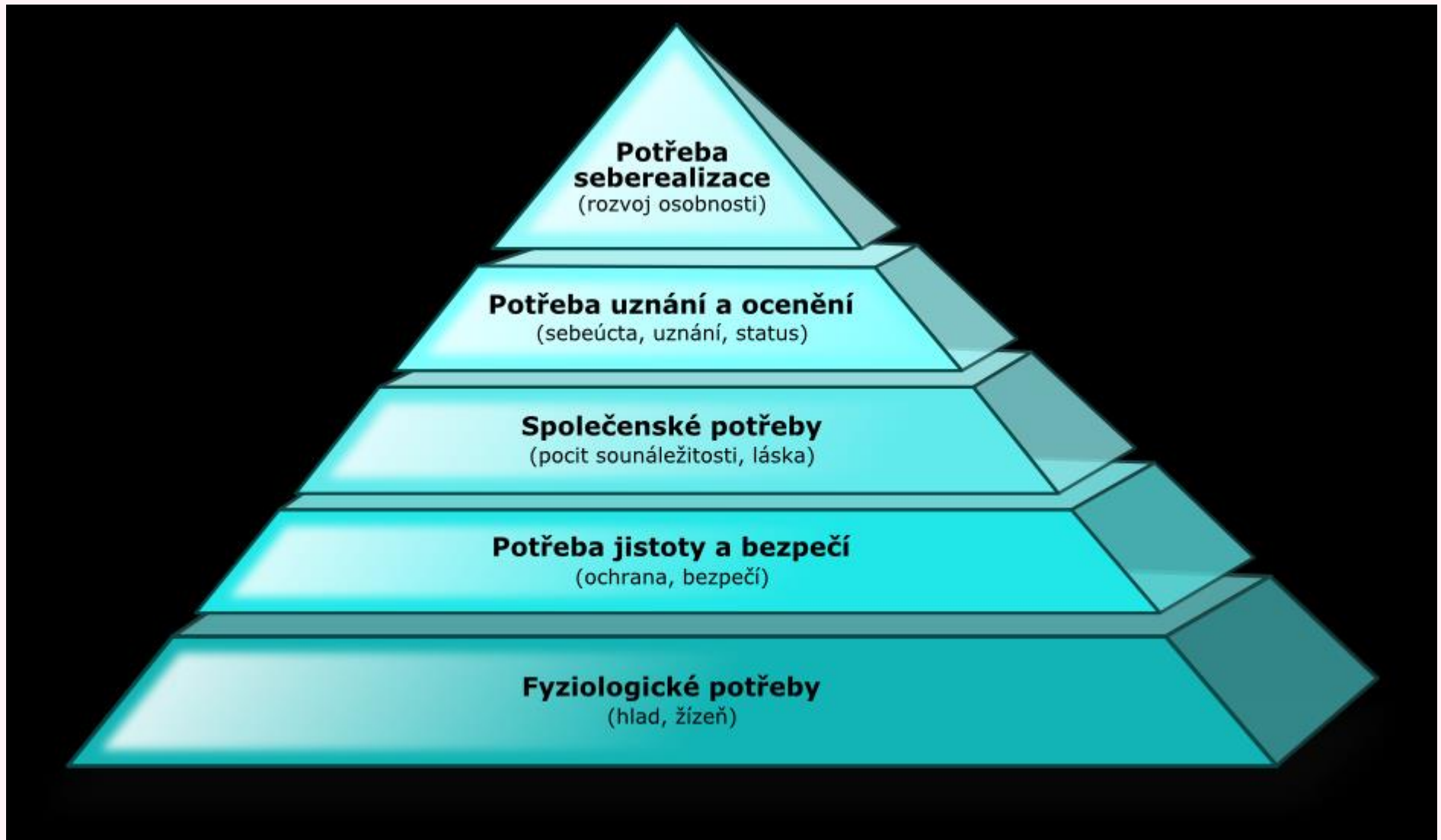
**Potřeba sebeaktualizace a seberealizace** – potřeby  
růstu; tendence být vším, čím člověk může být,  
potřeba realizovat svůj lidský potenciál (vyskytuje se  
však u lidí se zajištěnou existencí a u lidí zdravých).

Také dělení: **deficitní** vs. **rozvojové** potřeby

Pokud nejsou uspokojeny (*v dostatečné míře*) potřeby  
nižší, nedochází k uspokojování potřeb vyšších.



# Hierarchie potřeb (A. Maslow)

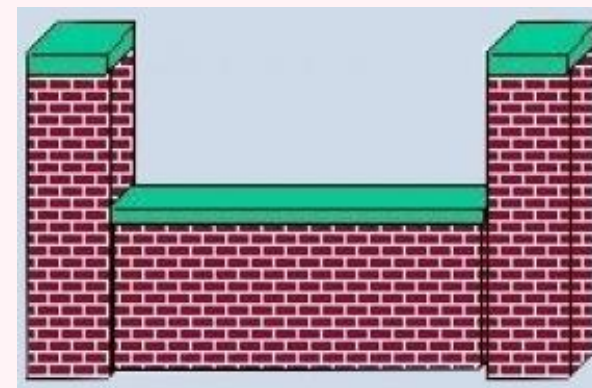




# Neuspokojování potřeb 1

U jedinců v tomto případě dochází k frustraci či deprivaci – záleží na povaze a délce neuspokojování potřeb.

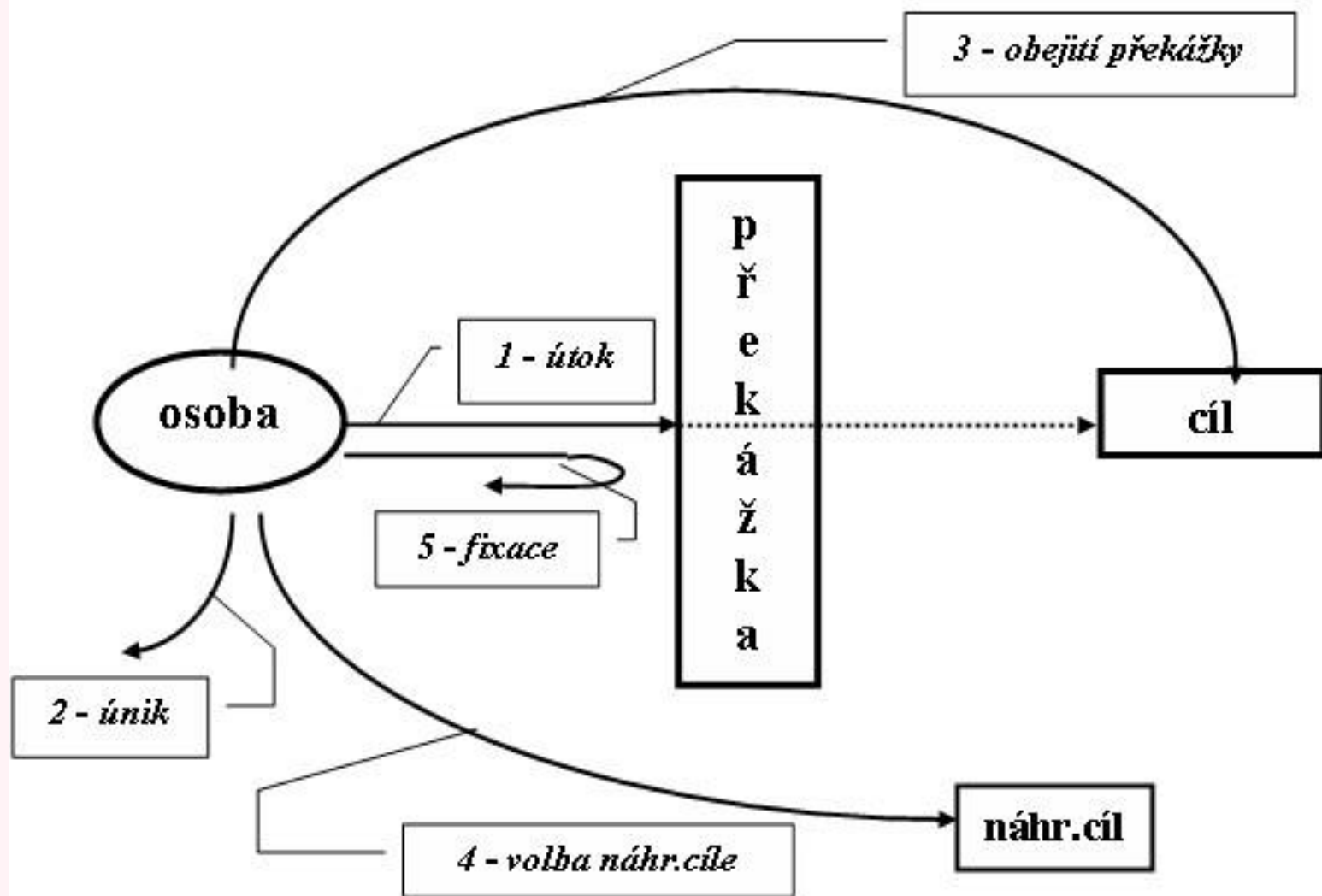
**Frustrace** – stav zklamání, zmarnění, většinou je vyvolána *překážkou* na cestě k cíli, ohrožením, oddálením nebo znemožněním uspokojit potřebu; souvislost s motivací.



Překážka může být vnější (fyzická, jednání druhého – např. zákaz) nebo vnitřní (psychická – výčitky svědomí, pocity viny,...)

Frustrace: každodenní; významné životní; existenciální

Frustrační tolerance – míra frustrace, kterou snášíme bez porušení ekvilibria, psychické homeostázy (tedy bez určitých psychických obtíží a projevů)



# Neuspokojování potřeb 2

**Deprivace** (někdy označována jako dlouhotrvající frustrace?)

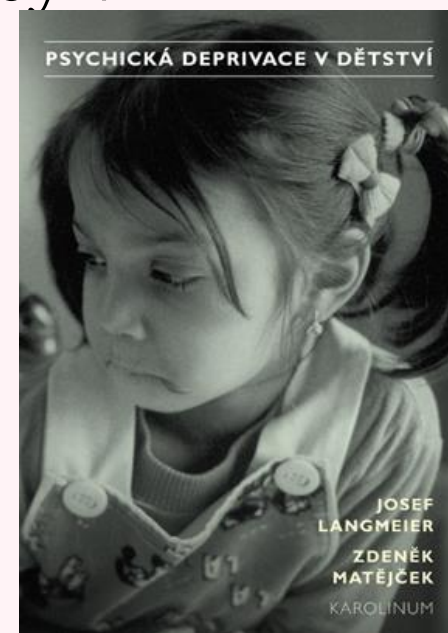
Psychický stav vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost k uspokojení některé jeho základní (vitální) psychické potřeby v dostatečné míře a po dosti dlouhou dobu

U dětí ohrožuje samotný jejich vývoj  
(viz Langmeier, Matějček, 1974)

Typy:

- biologická (nedostatek jídla, spánku)
- motorická (nedostatek pohybu, prostoru)
- sezorická (nedostatek smyslových podnětů)
- citová (nedostatek lásky, jistoty...)
- sociální (izolace; separace – přerušení již vzniklého vztahu)

různé reakce na deprivaci; subdeprivace



# Stres

---

**Stres** – působení nadměrně silného podnětu po delší dobu;  
situace psychické zátěže

Stres nutně není jen negativní

distres x eustres (pozitivně vnímán)

Selye – všeobecný adaptační syndrom  
(*general adaptation syndrome*, GAS)

mechanismus mobilizace energie jedince



Mechanismus stresu: poplachová reakce (aktivace) → rezistence  
→ adaptace → (pokud ně) tak vyčerpání

Aspekty (di)stresu: emocionální odpověď; motorické chování  
(svalová tenze, poruchy v komunikaci a poruchy spánku, boj,  
útěk a agrese); změny v kognitivních funkcích a fyziologické  
reakce.

# Stresory

---

Stresor – každá událost, situace, faktor, který vyvolává narušení rovnováhy organismu a tedy stresovou reakci

Fyzikální – všechny změny v prostředí jedince (změny ročních období, změny tlaku, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, viry, bakterie, nehody, úrazy, ale i genetická zátěž nebo návykové látky).

Emocionální – „vnitřní“ stresory (např. úzkostnost, obavy a strach, nepřátelství, nedostatek spánku...)

Možné dělení:

- kataklyzmatické události – neočekávané události (např. záplavy)\* postihující mnoho lidí a vyžadující velké adaptivní reakce organismu;
- stresující životní události – změna v sociálním postavení (například svatba) nebo změny v ekonomickém statusu (například změna pracovní pozice);
- každodenní starosti – způsobující především frustraci či napětí (viz níže);
- stresory prostředí – relativně stabilními prvky prostředí, ve kterém jedinec žije (např. znečištěné ovzduší) (Evans, Cohen, 2004)

\* v českém kontextu se toto téma objevuje např. v knize [Psychologie katastrofických událostí](#)

# Holmes-Raheova stupnice působnosti různých stresorů 1

Životní událost	Body rizika
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Odloučení od partnera	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Osobní zranění nebo onemocnění	53
Sňatek	50
Propuštění z práce	47
Usmíření se s partnerem	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Problémy v sexuálním životě	39
Nový člen rodiny	39
Změny v zaměstnání	39
Změny ve finanční situaci	38
Více hádek s partnerem	35
Větší hypotéka	32
Propadnutí věci, která sloužila jako záruka na půjčku	30
Změna pracovní náplně	29

## Holmes-Raheova stupnice působnosti různých stresorů 2

Životní událost	Body rizika
Syn anebo dcera opouští domov	29
Neshody s příbuznými partnera	29
Vynikající osobní úspěch	28
Partner nastupuje do zaměstnání nebo z něj naopak odchází	26
Zahájení nebo ukončení školní docházky	26
Změna životních podmínek	25
Přehodnocení osobních návyků	24
Neshody s vedoucím	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna způsobu trávení volného času	19
Změna v náboženských aktivitách	19
Změna ve společenských aktivitách	18
Menší hypotéka nebo půjčka	17
Změna doby spánku	16
Změna v počtu rodinných setkání	15
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Menší porušení zákona	11

# Syndrom vyhoření

Stav fyzického, citového a duševního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné.

Některé projevy burn-out syndromu:

- mimořádně velká únava, psychická nestabilita;
- snížené sebehodnocení, vyplývající z pocitů snížené profesionální kompetence;
- zhoršená pozornost, snadné podráždění;
- negativismus, sklíčenost;
- odliv síly, energie, nadšení; ztráta iluzí, idejí;
- omezování kontaktů s kolegy a klienty (žáky), spory na pracovišti a později i v soukromí;
- „mechanické“ vykonávání práce, chaotické plnění úkolů.

Objektivní snížení výkonnosti; projevy burn-out syndromu relativně snadno rozpoznány okolím.





# Psychohygiena



Psychohygiena – obor zabývající se udržováním duševního zdraví (v širším smyslu – tedy nejen jako nepřítomnost nemoci).

„Systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (Míček)

Míček, L. (1998). *Sebevýchova a duševní zdraví*

Zvláště u tzv. duševní práce důležitá psychohygiena (psychicky nevyrovnaný a „unavený“ člověk – nižší výkonnost, chyby); obdobné platí u pomáhajících profesí.

Význam: prevence somatických a psychických nemocí; odolnost vůči stresu; role v sociálních vztazích (méně konfliktů); vliv na pracovní výkon; přiměřené vnímání skutečnosti jedincem; schopnost správného sebehodnocení; subjektivní spokojenost (*well-being*).

# Psychohygiena – hlavní zásady

Životospráva – dostatek spánku; výživa (co a jak jíme), tělesná práce a pohyb (snižuje riziko některých onemocnění, redukce hmotnosti, zlepšuje psychický stav a schopnost zvládat stres, přispívá k odbourávání psychické únavy), psychomotorika (výchova pohybem)

Pracovní prostředí – kontrola fyzikálních podnětů (světlo, hluk, teplota, prašnost), materiální vybavení, větrání, dostatek pracovního prostoru, estetické hledisko

Time management + organizace práce – pravidelný denní rytmus; pracovní čas x vázaný čas x volný čas

Nastavení „adekvátního“ systému hodnot (zdraví, rodina...)

Relaxace – autogenní trénink (např. [zde](#)); meditace; jóga; relaxace během normálních denních aktivit (progresivní svalová relaxace – např. [zde](#), dýchání, smích, komunikace s druhými, změny prostředí, hudba...)

Pozitivní myšlení



# Pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie – konec 20. století (Seligman, Diener a Cziksentmihalyi; u nás např. Krivohlavý, Míček, Mareš)

Vznikla v souvislosti se zkoumáním kladných psychických jevů, kvality života či faktorů subjektivní spokojenosti (*well-being*) **X** zkoumání psychických „problémů“ (nemoci, odchylky od normy, stres, deprivace...)

Spojena se snahou o prevenci výskytu negativních jevů a podporou pozitivního prožívání

Věda zabývající se studiem pozitivních emocí (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitků a zkušeností (optimální prožívání – *flow fenomén*), výzkumem pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti (optimismus, zvědavost, nezdolnost, smysl pro humor) a hledáním faktorů uplatňujících se v pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Slezáčková, 2010).

Problémy: dělení na „pozitivní“ a „negativní“ nesmyslné;

riziko tzv. „pozitivní diktatury“ (Heldová) – člověk musí za každých okolností myslet pouze pozitivně a pokud chce být šťastný, zdravý a úspěšný, musí rozvíjet výhradně svoje pozitivní prožívání a postoje („*keep smiling*“).

# Vůle z hlediska psychologie

---

## **Charakteristiky vůle:**

- záměrné a cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytyčeného cíle;
- schopnost rozhodnout se pro určitý cíl (vnitřní energie);
- je vlastní jen člověku a umožňuje regulaci chování (člověk je schopen své úsilí reflektovat na rozdíl od zvířat);
- prostřednictvím regulovaného chování se jedinec zaměřuje na realizaci vytyčeného cíle;
- ve vůli se aktivně uplatňuje já; subjekt se prožívá jako zdroj svého chtění, jako aktivně jednající bytost usilující o dosažení konkrétního cíle.

## **Vůle je:**

- 1) dispozice k autoregulaci, která se projevuje vědomým sebeovládáním a vědomým sebeprosazováním (úmyslným jednáním);
- 2) jednotící složka osobnosti.



**WILLPOWER**

# Volní jednání

---

**Volní jednání** je projevem vůle.

Každé volní jednání je cílevědomé jednání (vědomé a úmyslné), směřující k dosažení stanovených cílů.

## **Fáze volního jednání:**

- uvědomění si potřeby (motivů) a **promyšlení cíle**;
- konkretizace cíle volního jednání pomocí **rozhodování** (zvažování, boj motivů) + překonávání překážek;
- **realizace rozhodnutí** – dosahování cílů.

Proces volního jednání je ovlivňován **volními vlastnostmi osobnosti**: rozhodnost, vytrvalost, rozvážnost, sebeovládání, zásadovost, houževnatost, svědomitost...

Tyto vlastnosti obecně vyjadřují schopnost sebekontroly, která se projevuje:

- v potlačování nežádoucích tendencí;
- v úsilí při překonávání překážek a při dosahování časově vzdálených cílů i při vytyčování těchto cílů.

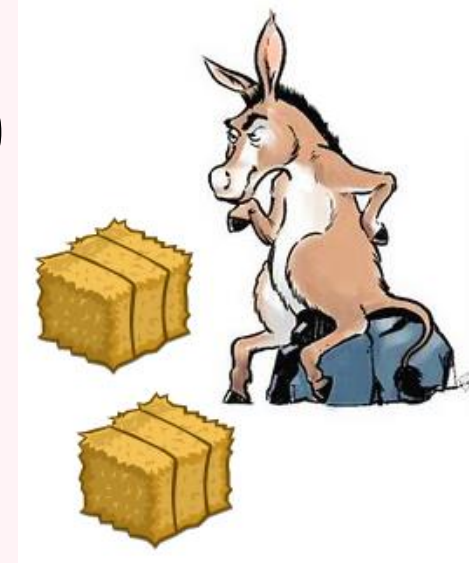
# Vůle – fáze rozhodování

Volní akt je založen na rozhodnutí, jemuž předchází proces rozhodování, tedy volby cílů a prostředků.

Tato volba zahrnuje kognitivní a morální aspekty předmětu – praktická i morální vhodnost cílů a prostředků); jde o složitý komplex kognitivních (rozumové zvažování), emočně-motivačních (také hodnotových) a motorických komponent.

Při rozhodování často nastávají konflikty:

- **dvou kladných alternativ** (apetence-apetence) krátkodobé, projevem je kolísání mezi dvěma možnostmi (Buridanův osel);
- **dvou negativních alternativ** (averze-averze) – konflikt negativních cílů; tendence vyhnout se obojímu;
- **mezi kladnou a zápornou komponentou** (ambivalence, apetence-averze);
- **dvojitý ambivalentní** konflikt – model multivalence.



# Vůle – fáze realizace

Jedinec se v ní snaží dosáhnout zvoleného cíle (různá doba...)

V cestě realizaci stojí **překážky**:

- **vnější** (činitelé přírodního a sociálního prostředí) – aktivní x pasivní;
- **vnitřní** (v subjektu) – aktivní x pasivní.

Projevuje se jeho **síla vůle** – psychické úsilí vynaložené na potlačení určitých tendencí

Realizace spojena s tzv. **pasivní vůlí** – schopnost vytrvat v uskutečnění zvoleného cíle a odolávat různým tlakům, prostřednictvím určitých pasivních volných vlastností:

- stálost, odolnost, neovlivnitelnost, neústupnost – schopnost koncentrace na dosažení vytčeného cíle, odolávání tlaku vnějších vlivů;
- vytrvalost – „aktivní odolnost“; schopností pokračovat v aktivitě bez ohledu na překážky;
- sebevláda a sebekázeň – schopnost obecné regulace vlastní aktivity, ovládat sám sebe, eliminovat nežádoucí impulsy.

# Poruchy vůle

---

Globální poruchy vůle (postižení celého volního procesu; jeho zeslabení nebo stupňování):

- **abulie** – úplná ztráta vůle, ztráta schopnosti zahájit určitou činnost; výskyt u některých závislostí a organických mozkových poruch;
- **hypobulie** – přechodná redukce vůle, typický je nedostatek aktivity, spontaneity, zájmu, nerozhodnost k zahájení určité činnosti; výskyt u silné duševní vyčerpanosti;
- **hyperbulie** – polární stav k hypobulii, vysoká aktivita pouze ke sledování určitého cíle (jedinec se lehce rozhoduje, ale rozhodnutí mění); nadměrně vyjádřená rozhodnost, která nemusí být adekvátní situaci; výskyt např. u manického syndromu.



# Vůle a motivace (a zkoušky)

---

**Aspirační úroveň** – souhrn očekávání, stanovení cílů nebo požadavků ve vztahu k vlastnímu budoucímu výkonu; po prožitku úspěchu mírné zvýšení a po neúspěchu snížení aspirační úrovně; („nastavování si laťky“)

**Prokrastinace** – chorobné odkládání povinností, důležitých věcí a jejich nahrazení nepodstatnými (či žádnými)

*„Líný člověk nic dělat nechce a je s tímto stavem spokojen. Prokrastinující člověk by naopak rád něco dělal, ale nedokáže k tomu sám sebe přemluvit.“ (Ludwig, 2013)*

