­15. 9. 2023

# OBCANSKA NAUKA

Zkoumame svet vedecky

Veda - zpusob rozumoveho poznani sveta, kdy duraz je kladen na zkusenost'

Empirie - na zaklade zkusenosti, chci poznat svet

# Deleni ved

Prirodni vedy - Fyzika, Chemie, Matematika, Biologie

Prirodni vedy dochazeji k jednomu spravnemu vysledku

Spolecenske vedy - Psychologie, Etika (veda o moralce), Estetika (veda o krasnu), Sociologie (veda o spolecnosti)

Spolecenske vedy nemaji jeden spravny vysledek, protoze v nich zalezi na nazoru toho kdo zkouma

## Zaklady psychologie

Psyché - Duse

Logos - Veda

Chapani lidske duse

Duse je vysledek cinnosti naseho mozku

Duse konci s cinnoti naseho mozku (smrt)

Nabozenstvi - nehmotna podstata cloveka

Po smrti duse dal existuje

## Zakladni Psychologicke Smery

1. Experimentalni psychologie
   * Zkoumana osoba je podrobena ruznym podnetum (hluk, hudba, barvy, bolest) a ta pak popisuje, co pritom proziva/citi
   * Metoda je zatizena velkou chybou: Zkoumany muze lhat, neumi sve pocity popsat, vyzkumnik to nepochopi, nebo pouzije i svoji zkusenost
   * Tento druh psychologie se pta jak člověk poznává svět → Počitková Teorie
     1. Počitek – Základní, jednoduchá vlastnost předmětu (barva, váha, tvar, atd…)
     2. Počitky se v mém mozku spoji a vytvoří vjem objektu
   * Člověk poznává svět pomoci **introspekce**
   * **Introspekce**
     1. Inter - Vnitřní
     2. Spekce – Zkoumat
     3. Introspekce – Sebezkoumání

29. 9. 2023

1. Tvarová psychologie
   * Tvarový psychologové vnímají počitky
   * Říkají že vnímáme celé tvary předmětu a ukládáme  
     si je do paměti
   * Vnímáme-li něco nového, porovnáváme to už s tím,  
     co tam je uloženo, při vnímání pak záleží na tom jaká je naše minulá zkušenost
   * Věci tedy nejsou jednoznačné, ale záleží i na nás co vlastně vnímáme
   * **Haloefekt**
     1. Při setkání s novým člověkem si na něj udělám názor během prvních vteřin (oblečení, chůze, postoj, výraz tváře..)

5. 10. 2023

1. Behaviorální psychologie
   * behaviour – chování
   * lidská psychika je tzv. Black box – systém u kterého nemohu nebo nechci vědět co se uvnitř děje
   * Výsledkem je číslo

Black Box

* + 1. Spadají pod to IQ testy, testy v novinách, přijímací zkoušky na SŠ
  + Tento směr chce přiblížit psychologii přírodním vědám, tedy matematice

1. Psycholoanalýza
   * Sigmund Freud (1856 – 1939)
   * Přichází s novým pohledem na lidskou psychiku
   * Rozdělil ji na 3 části:
     1. Vědomí – Ego – Já
        + Část lidské psychiky, kterou si uvědomuji a kterou se vyděluji z okolního světa
     2. Nevědomí – Id – To
        + Část lidské psychiky, kterou nemůžeme ovládat, nevíme co je v ní uloženo
        + Sklep, nebo temná komora naší psychiky
     3. Svědomí – Superego – Nad já
        + Vědomí toho že i ostatní lidé mají své vědomí

13. 10. 2023

# Izrael

* Vznik – 14. 5. 1948
* OSN – 1949
* Útočí organizace Hamas
  + cílem je zničit Izrael
  + od roku 2005 naprosto ovládá pásmo Gazy
* terorismus – chci svou politickou myšlenku

1. 11. 2023

# Pokračování v psychologii

Neuroza - způsobena informacemi ulozenymi v nevědomí, špatnými zkušenostmi

pro léčbu je nutno zjistit co je v nevědomí uloženo, 3 způsoby:

* výklad ze snů
* hypnóza (hypnoticky spanek) = stav kdy je zablokovano vedomi
* dlouhodobé rozhovory

5) Humanistická psychologie

klade důraz na vnitřní požitek, radost z výsledku, citové uspokojení, motivace

2. 11. 2023

# Osobnost člověka

* V psychologii je osobností každý jedinec se svými jedinečnými psychickými vlastnostmi
* Každý jsme tedy jedinečná osobnost
* osobnost je složitá a abychom se v ní vyznali musíme ji zjednodušit na různé složky

## Složky osobnosti

### Motivační složka

1. motiv je důvod

#### Motivované jednání

motivem je náš vnitřní důvod, jenž vychází z nás, sami něco chceme

vnitřní pohnutka → strach, láska, snaha o úspěch, snaha se něco dovědět, pohodlnost, atd

16. 11. 2023

#### Motivační činitelé

To co nás motivuje

* Potřeby
  + Potřeba – pocit nadbytku nebo nedostatku
  + Pocit je individuální a každý ho má jiný (Hokejista hraje dál, my jsme na zubním (vybité 3 zuby)
  + Druhy potřeb:
    - Základní (biologické)
      * musíme je uspokojovat, jinak bychom zemřeli
      * jíst, pít, dýchat, rozmnožovat se, spát
    - Společenské
      * nejsou nutné k přežití, ale vyplívají z toho, že člověk musí žít ve společnosti jiných lidí
      * jídlo – chceme jíst s přáteli, aby pěkne vypadalo a vonělo, chceme rande, jíst v pěkném prostředí
      * oblečení – aby se nám to líbilo, móda
      * nemohl bych uspokojit společenské potřeby, mám pocit nedostatku a něco mi chybí
      * určují je ostatní kolem nás – všichni hrají hry i já musím, všichni mají mobil i já musím
      * každý člověk má společenské potřeby seřazeny podle důležitosti

24. 11. 2023

* Hodnoty
  + důležitost svých společenských potřeb máme seřazenou v určitém pořadí, hovoříme o tzv **hodnotovém žebříčku**, čím je daná společenská potřeba na hodnotovém žebříčku výše, tím větší úsilí vyvinu k jejímu uspokojení
* Cíle
  + snaha něčeho dosáhnout
  + cíl musí být vnitřně přijatý, já sám mám důvod proč to chci
    - příliš vysoko
      * nedosáhnu ho a ztrácím motivaci k další činnosti, možnost psychických problémů
      * rezignace – opuštění snahy

30. 11. 2023

* + - příliš nízko
      * vždy je splním, stačí mi malý motivační činitelé
      * při setkání s náročnější překážkou selhávám, protože jsem se nenaučil překážky překonávat
      * za můj neúspěch může vždy někdo jiný
    - přiměřené
      * jsou splnitelné, ale musím vynaložit určité úsilí
* Ideály
  + ideální = nemá to chybu
  + něco ideálního neexistuje, protože vše má svou chybu
  + my pouze ty chyby nevnímáme/nevidíme
  + ideál je člověk na kterém nevnímám žádné chyby, připadá mi dokonalý
  + motivační činitel je proto, že se mu chceme co nejvíce podobat
  + ideálem mohou být úspěšní lidé (zpěváci, influencer, rodiče)
  + většinou prvním ideálem mohou být rodiče

8. 12. 2023

* + **Vzory**
    - jakmile začnu na ideálu vidět chyby přestává být ideálem, ale zůstane vzorem, chci být jako on jen v některých oblastech

#### Schopnosti

Jsme-li přivedeni k určité činnosti, zajímá nás, jakého výkonu jsem schopen v této činnosti schopen dosáhnout

**Předpoklady úspěšnosti**

* **Vloha**
  + Zděděný předpoklad k vykonávání určité schopnosti
  + Hudební sluch, výška, orientace v prostoru
* **Schopnost**
  + Vloha + další předpoklad
  + Basketbal
    - Vloha – výška
    - Schopnost – výška + silný cíl; výška + umím spolupracovat s ostatními; výška + předvídaní hry
  + Schopnosti mají různou úroveň
    - Nadání
      * soubor schopností, který nám umožní dosahovat průměrných výsledků
    - Talent
      * soubor schopností, který nám umožní dosahovat nadprůměrných až vynikajících výsledků
    - Genialita
      * mimořádně rozvinutý talent, který umožňuje dosahovat zcela výjimečných výsledků

14. 12. 2023

#### Temperament

1. Ne
2. Ne
3. Ne
4. Ne
5. Ano
6. Ano
7. Ano
8. Ano
9. Ano
10. Ano
11. Ne
12. Ano
13. Ano
14. Ano
15. Ne
16. Ne
17. Ano
18. Ano
19. Ano
20. Ano
21. Ne
22. Ano
23. Ano
24. Ne
25. Ne
26. Ano
27. Ne
28. Ano
29. Ano
30. Ne
31. Ano
32. Ano
33. Ano
34. Ne
35. Ne
36. Ano
37. Ne
38. Ano
39. Ano
40. Ano
41. Ne
42. Ne
43. Ne
44. Ne
45. Ne
46. Ano
47. Ano
48. Ano
49. Ne
50. Ano
51. Ne
52. Ano
53. Ne
54. Ne
55. Ano
56. Ano
57. Ne
58. 15
59. 13
60. 5

5. 1. 2023

* **EXTROVERT**
  + má rád společnost lidí
  + mezi lidmi se cítí dobře
  + rád komunikuje
  + zapojuje se do společných činností
* **INTROVERT**
  + vyhýbá se společnosti
  + rád je sám se svými myšlenkami
  + rád věci promýšlí než je udělá
* **LABILITA** 
  + naše prožívání nám neumožňuje dosahování cílů
* **STABILITA**
  + naše prožívání nám umožňuje dosahování cílů

#### Temperament

Udává sílu a rychlost změn v našem prožívání

Je z velké části dědičný v průběhu života se mění jen málo

pokud nám náš temperament vadí, musím se svým prožíváním něco udělat

* **Cholerik** – uklidnit se - dechová cvičení, napočítat do tří, předem se na své reakce připravit
* **Flegmatik –** dávat najevo svůj prožitek – zapojit se do fungování skupiny, dát ostatním najevo, že mi to není jedno
* **Melancholik –** přiznat si že vše není proti mne **-** co nejvíce komunikovat s lidmi, přesvědčit sám se sebe, že to nedělají lidi schválně
* **Sangvinik** – chilluje si

#### Typologie

Někteří psychologové se domnívají, že existuje souvislost mezi tvarem postavy a psychickými vlastnostmi člověka

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Název** | **Tvar těla** | **Psychické vlastnosti** |
| Pyknik | Kulatý, krátké končetiny, tendence shromažďovat tuk, nemusí být tlustý | Veselý, extrovert, má rád život, rád si užívá života, bývá s ním legrace, nerad vede |
| Atlet | Silné kosti, mohutná postava, pevné držení těla, převažují svaly | Extrovert, sebevědomý, vůdčí typ, vůči ostatním je méně citlivý, má sklon k dominanci, rád pomáhá jiným |
| Astenik | Dlouhé kosti, štíhlé tělo, úzký až propadlý hrudník, málo svalů, převažují šlachty | Introvert, nesebevědomý, tichý, uzavřený, vůči ostatním zdrženlivý, na venek chladný, důsledný až puntičkářský, vše musí mít své místo |

19. 1. 2024

# Náročné situace

## Běžná situace

Při jejím zvládání nemusí náš organismus vyvíjet zvýšenou aktivitu, její zvládání máme naučené

* Bezproblémový den

## Náročná situace

Při jejím zvládnutí musíme vynakládat zvýšenou aktivitu, musíme hledat nová řešení

* Ujel mi bus
* 5 písemek ve škole

Pokud se náročná situace opakuje častěji, organismus se přizpůsobí(=adaptuje) a situace se promění v běžnou

### Druhy náročných situací

* Stres
* Frustrace
* Deprivace

#### Stres *(Stress – zátěž/tlak)*

**Dvojí-chápání pojmu stres**

Náročná situace, kdy je náš organismus vystaven mimořádným podmínkám a situacím a kdy musí zamezit svému poškození nebo smrti

1. **Původní chápání**
   * definoval ho Seley
   * Seley tvrdí, že člověk je především živočich a na ohrožení reaguje dvěma způsoby
     + **Únik** – Snažíme se stresoru (příčin stresu) zbavit
       - píšu písemku – nejdu do školy
       - plný bus – dělám že tam nejsem
     + **Agrese** – Snažím se zdroj stresoru zlikvidovat útokem
       - Přímá – Přímo na zdroj stresu – ,,Co ty more?!“
       - Nepřímá (Přenesená) – Útočím na něco jiného – kopačka s výskokem do dveří, seřvu chábra

(amadeus – miloš forman)

16. 2. 2024

1. **Moderní chápání**
   * Dnes se chápe stres jako každá náročná situace.
   * Např. Proboří se led, ztráta peněženky, 5 ve škole

**Průběh stresu velkého – rychlého**

Např. Úmrtí v rodině, nemoc, úraz, propadnutí

1. **ALARM**
   * Člověk jedná zmateně, nepřiměřeně jako by byl opilý/zdrogovaný
2. **OBRANA**
   * Stres je tak velký, že mozek nemůže myslet na nic jiného než na náročnou situaci. Mnohdy není schopen se člověk o sebe postarat, nejí, nepije, není aktivní, nic ho nezajímá.
   * Je ale schopen podřídit se příkazům blízkých osob, ty ho mohou vrátit zpátky k normálnímu fungování.
3. **VYČERPÁNÍ**
   * V některých případech je organismus tak vyčerpán, že není schopen se s danou situací vypořádat.
   * Pomůže pouze lékařský zásah, což znamená psycholog nebo psychiatr.
   * Post traumatický syndrom

**Pomalý stres**

Stres působí většinou v malých dávkách – hádka s rodiči, nelíbí se mi ve škole, rozcházím se s partnerkou, atd.

Jednotlivé stresory se sčítají a když překročí mojí individuální míru dojde k poškození organismu.

22. 2. 2024

#### Frustrace

Nemohu uspokojit své vnitřně přijaté cíle

Typy frustrace:

1. Přitahování (+) – vyhýbání (-)
   * Cíl mě přitahuje, ale nějaká vnější překážka mi v tom brání
   * Dobrá známka – musím se učit; Nový telefon – brigáda
   * Nejběžnější typ frustrace
2. Přitahování (+) – přitahování (+)
   * Oba cíle jsou stejně přitažlivé, ale já musím vybrat pouze jeden
   * Jít do kina nebo s přáteli na limonádu
   * Ať vyberu kterýkoliv je to špatně, protože jsem o druhý cíl přišel
3. Vyhýbání (-) – vyhýbání (-)
   * Oba cíle jsou špatné, ale musím si vybrat
   * Úklid bytu – učení se

#### Deprivace

Nemožnost uspokojit své potřeby.

Typy deprivace:

* Biologické
  + Jde o uspokojení základních potřeb
  + jíst, pít, dýchat..
* Sociální
  + Nemožnost uspokojit svou potřebu kontaktu s jinými lidmi
  + Měšťák se přestěhuje do vesnice (málo lidí, málo kontaktů), změníme školu (nemáme kamarády (nemám je po 5 letech v té třídě)), kroužek skončil činnosti
* Psychická - jistota
  + Nemohu uspokojit potřebu jistoty
  + Spolužáci mě nevzali do kolektivu, nechtějí se semnou bavit, tenér mě vyhodil z oddílu, rodiče se hádají/rozvádějí

## Reakce na náročné situace

Lidský mozek se naučil s náročnými situacemi vyrovnávat. Reakce jsou nevědomé a slouží k ochraně organismu

1. Agrese
   * Agresi snížím vliv náročné situace
2. Únik
   * Dělám že tam nejsem
3. Somatizace
   * Soma – tělo
   * Někdy hovoříme o útěku do nemoci
   * Škola – je toho moc, začne mě bolet žaludek, zvracím, je mi zle

* Resignace
  + Na malé cíle
    - Přestanu se učit, abych prospěl, dostanu jednu 5, tak at dostanu ze všech
  + Na velké cíle
    - Nechci na vysokou, nechci lepší místo v zaměstnání
  + Na vše
    - Bezdomovci už chtějí jen přežít do dalšího dne

1. Racionalizace
   * Racio – rozum
   * K vysvětleních svých činů používá „**jakoby**“ rozumné vysvětlení
   * Mozek si hledá důvod který mu ulehčí
   * Mám špatnou známku, protože si učitel zasedl; Chyběla mi zrovna ta stránka na kterou se ptal; Nevrátím peněženku, protože by ji policajti ukradli
2. Vytěsnění
   * Negativní prožitky přesune/vytěsní náš mozek z vědomí do nevědomí, uloží to do jakéhosi sklepa
   * Mozek na nepříjemnou událost zapomene
3. Popření
   * Daný problém si nepřipustím
   * No a co že propadám, škol je hodně; Mařenka mě poslala k vodě, no a co mnoho ryb plave v moři
4. Sublimace
   * Existují druhy chování, které jsou společensky nepřijatelné a my je nemáme dělat mnohdy je ale děláme, na venek pak vystupujeme jako největší odpůrci takového chování
   * Šéf hnutí proti alkoholu sám pije; Největší zastánce mravného manželského života má 6 milenek

15. 3. 2024

# Základy práva

Aby společnost mohla fungovat musí lidé dodržovat pravidla, kterými se musí všichni řídit.

pravidla → nedodržování (chaos, anarchie) → boj o moc → Vítěz (nejsilnější, nejchytřejší, nejbrutálnější, nejprohnanější) → nastavuje svá pravidla

Musí být někdo, kdo dodržování pravidel vynucuje.

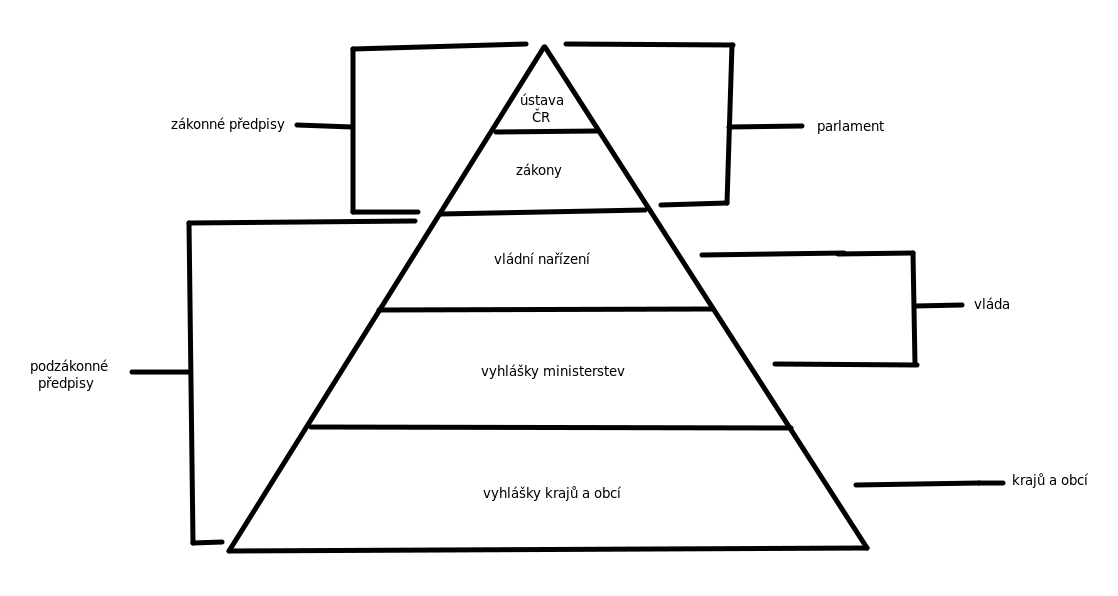
**Existují dva způsoby kontroly pravidel**

1. Morálka
   * je nepsaná
   * vím že nemám lhát, ubližovat slabším, trhat mouchám křidýlka, atd
   * při porušení morálky nás budou trestat ostatní
     + lháři nebudeme věřit
     + odsuzují nás, nebaví se s námi, nepomůžou nám, vyhodí nás z kolektivu
2. Právo
   * je psané
     + nejblíž školní řád – vydává ho stát
   * právo postihuje ty nejdůležitější právní vztahy
     + právní vztah – vztahy mezi lidmi upravované právem/právní normou
   * potrestá nás ředitel školy, policie, soud
   * **PRÁVO JE MINIMUM MORÁLKY, JEJICH NEDODRŽENÍ OHROŽUJE SPOLEČNOST, TAK HODNĚ, ŽE SE S NÍM STÁTNÍ ORGÁNY MUSÍ VYPOŘÁDAT**
   * morálka a právo se nemusejí úplně shodovat
     + když lžu, jsem lhář
     + když lžu a podepíšu níeplatně smlouvu, poruším právo a potrestá mě stát

2024-05-16

## Základní právní pojmy

### Právní řád

* Právní normy ve státě jsou uspořádány podle důležitosti, hovoříme o tzv. právní síle.
* Normy právního řádu nesmějí být mezi sebou v rozporu.
* Normy nižší právní síly, nesmějí být v rozporu vyšší právní síly,

### Norma

* Norma – obvyklé chování a jednání, které dělá většina (časem se mění)

### Právní norma

* Je závazné pravidlo chování, které je vynutitelné státní mocí

### Právní vztahy

* Vztahy mezi lidmi upravené právními normami

### Publikování právních norem

* Ústava, zákony, vládní nařízení a důležité vyhlášky se vyhlašují ve sbírce zákonů
  + ve formě: číslo/rok sbírka-zákonů název