**1B. PSYCHOHYGIENA A PSYCHOTERAPIE V PRÁCI UČITELŮ A ŽÁKŮ**

**psychohygiena** -duševní, mentální hygiena. Představuje pravidla a rady, které slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy. Zabývající se rozvojem a podporou duševního zdraví, prevencí duševních poruch a nemocí, pomáhá k tomu soubor opatření a postupů, jak těchto dílků dosáhnout, k hlavním patří životospráva, zdravotní výchova, poradenství

Disciplína stojící na rozhraní věd lékařských – psychologických- sociálních blízko má k obecné psychologií

**DUŠEVNÍ HYGIENA VE ŠKOLE:** konflikty a neúspěchy narušují mentální zdraví. Předpokladem kladného působení učitele na dušení zdraví žáků je jeho emocionální vyrovnanost a správný přístup k žákům. specifický pohled na výchovné problémy závisí na osobnosti učitele a na jeho postoji k práci

**cíle duševní hygieny ve škole**: vychovávat ke spolupráci, adaptaci, přátelství, umožnit plné uplatnění,

podpora pocitu společenské zodpovědnosti

**Vlivy působící na kvalitu dušení činnosti žáka:**

1. Fyzikální činitelé: teplota místnosti, čistota vzduchu, osvětlení, barevné ladění, hluk

2. Vztah učitel žák: **osobnostní vlastnosti :** kladný vztah žákovi, snaha o pochopení a řešení jeho problémů, objektivita při hodnocení, klid, sebeovládání, kladné pracovní vlastnosti, smysl pro humor, zájmy a názory učitele a žáka se často střetávají (i v maličkostech)

**PSYCHOHYGIENA A MOŽNOSTI JEJÍHO UPLATNĚNÍ VE ŠKOLE** příliš mnoho povinností a časová zátěž mohou žáka nepřiměřeně stresovat, délka vyučování, požadavky na samostudium by neměly překračovat určitou přijatelnou normu, dodržovat náležitě rozsah přestávek, možnost tělesného pohybu, dodržování pitného režimu, přiměřený výběr učiva a přiměřené podání učební látky

**DUŠEVNÍ HYGIENA ZKOUŠKA** napětí u ústních zkoušek zvyšují (dlouhé napětí před vyvoláním, přítomnost cizích osob, nezvyklost zkouškové situace, nezvyklá rychlost zkoušení, nevhodné zásahy, zdůrazňování významu zkoušky….). písemné zkoušky jsou někdy pro žáka ještě větším zatížením (trvají déle, výsledky se nedají tak snadno opravit…). Je zapotřebí těmto žákům dodat důvěru ve vlastní schopnosti, zdůraznit možnost opravy, doporučit učivo si souměrné rozvrhnout, neučit se na poslední chvíli. Pro trémistu je dobré učit se nahlas.Utváření návyku na zkouškovou situaci, seznámit žáky s prostředím zkoušky, s možností opravy, vhodně povzbudit průběhu zkoušky.

**PSYCHOTERAPIE – PST:** léčba duševních nemocí, poruch, problémů či konfliktů pomocí mobilizace duševních a duchovních sil, nástroji k tomu jsou specifické metody a techniky. Léčba somatických nebo psychických narušení organismu psychologickými prostředky, tj. vztahem a komunikací. K výkonu psychoterapie je nutné odborné vzdělání ( psycholog, psychoterapeut). **ZÁKLADNÍ FORMY PST**  individuální, skupinová, rodinná, komunitní terapie

**2B. SCHOPNOSTI A KREATIVITA JAKO PSYCHOLOGICKÁ KATEGORIE**

**Schopnosti:** jsou vlastnosti, které umožňují člověku naučit se určitým činnostem a dobře je vykonávat

**druhy schopností:**verbální – slovní porozumění a myšlení, numerické – početní, prostorové – schopnosti prostorových představ, paměťové, percepční – dobře vnímat, rozlišovat barvy, zvuky

umělecké, sportovní, sociální – ke spolupráci, komunikaci

v psychologii se nejvíce zkoumají ty z uvedených schopností, které se týkají poznávání, myšlení, řešení problémů

**Inteligence** = soubor kognitivních (poznávacích) schopností, účastnících se poznávání, učení a řešení problémů, Ke zjištění obecné inteligence slouží inteligenční testy. Obecná inteligence se vyjadřuje zjednodušeně hodnotou inteligenčního kvocientu IQ. Průměrná inteligence 90-100 bodů, zhruba pětina populace.

**S pojmem schopnosti souvisí několik dalších psychologických jevů:**

**Vloha** – je biologický, **vrozený předpoklad pro rozvinutí schopností**, to znamená, že schopnosti nepovažujeme za vrozené.

**Nadání** – je soubor dobře rozvinutých schopností pro určitou oblast lidské činnosti, např. nadání na matematiku, jazyky, určitou oblast umění, …

**Talent (popř. genialita)** – zvlášť vysoký až zcela výjimečný stupeň schopností či nadání

**Dovednosti a schopnosti** spolu těsně souvisí a není snadné je přesně odlišit

**Tvořivost (kreativita)** – (z latinského „creo“ – tvořím), znamená soubor vlastností osobnosti, které umožňují tvůrčí činnost, popřípadě tvůrčí řešení problémů.

**Tvůrčí činnost** – činnost, která přináší nějaký nový výsledek. K jeho dosažení nebyla řešiteli známa cesta, schéma řešení, nestačil rutinní postup. Je nutné najít nový způsob řešení. Tvořivost je často pokládána za zcela mimořádnou schopnost, nebo spíše za vrozenou vlohu, která je dána výjimečným jedincům – geniálním umělcům, vědcům, vynálezcům, …

**Tvůrčí řešení** závisí do značné míry na shromáždění rozsáhlých zkušeností, na silné motivaci a vytrvalé práci. Záleží na vědomostech, dovednostech, zkušenostech, motivaci, vytrvalosti, sebeovládání, odpovědnosti. K diagnostice tvořivosti u dětí se užívá testů (liší se od IQ testů) – úlohy, které mají prověřit kreativitu dětí.

Tvořivé děti mají problémy s vrstevníky (konflikty) i v rodině (rodiče jim často vyčítají, že se odlišují od ostatních dětí nebo na ně mají velmi vysoké nároky – očekávají jen vynikající výsledky a úspěchy)

**3B. Motivační, emoční a volní procesy**

**Definice:** motivace z latinského „movere“ – hýbat, pohybovat, znamená **souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování osobnosti** (to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat), motivace dodává činnosti, našemu prožívání a chování energii a směr, aktivuje a zároveň usměrňuje

**Druhy motivů: *vnější pobídky*** (incentivy) a ***vnitřní motivy***

jsou těsně spjaty – při nedostatku vnitřní motivace nemusí pobídka působit, mnohdy však pobídka zvenčí stimuluje, zesiluje vnitřní motiv (toho využívá reklama lákavými pobídkami, podněcuje motivaci mnoha lidí, dovede je k tomu, aby si koupili i to, co nutně nepotřebují)

**Lidská motivace je velmi složitá a individuálně odlišná:**

**Maslowova hierarchie** [**lidských**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Člověk)[**potřeb**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Potřeba)**, kterou zobrazoval jako pyramidu potřeb:**

**potřeba seberealizace** (naplnit své možnosti růstu a rozvoje), **potřeba uznání, úcty** (být vážený, mít úspěch v očích jiných lidí a na tomto základě být sám sebou kladně hodnocen), **potřeba lásky, sounáležitosti** (vedou k touze někam a k někomu patřit, být přijímán a milován), **potřeba bezpečí, jistoty** (projevuje se především vyhýbáním se všemu neznámému, neobvyklému či hrozivému), **základna pyramidy – fyziologické potřeby** (potřeba potravy, tepla, vyměšování)

**Vždy začínáme od nejzákladnějších potřeb** – elementární, biologické, fyziologické, základní na základně pyramidy – níže položené potřeby jsou významnější a jejich alespoň částečné uspokojení je podmínkou pro vznik méně naléhavých a vývojově vyšších potřeb. Toto však nelze říci zcela bezvýhradně, uspokojování vyšších potřeb (estetických, duchovních) může napomoci v mezních situacích lidského života, ve kterých je možnost uspokojování nižších potřeb omezena (např. v prostředí [koncentračních táborů](http://cs.wikipedia.org/wiki/Koncentrační_tábor), o čemž referovali mj. [Viktor Frankl](http://cs.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)). Za nejvyšší považuje Maslow potřebu [seberealizace](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Seberealizace&action=edit&redlink=1), jíž označuje lidskou snahu naplnit své [schopnosti](http://cs.wikipedia.org/wiki/Schopnosti) a [záměry](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Záměry&action=edit&redlink=1).

**City, emoce** jsou těsně spjaty s motivací, mohou podněcovat, motivovat k činnosti tak jako potřeby, v tom smyslu patří emoce k motivům. Zároveň emoce doprovázejí průběh činnosti, uspokojování nebo neuspokojování potřeb, dosahování cíle nebo jeho zmaření.

**Emoce jsou psychické procesy, které hodnotí** – z hlediska potřeb, cílů a sociálního významu – **různé skutečnosti, situace, události, průběh a výsledky činnosti jedince**. Emoční procesy i stavy jedince jsou ovlivňovány sociální komunikací a emocemi druhých lidí.

**Vůle** psychické procesy a vlastnosti, které zajišťují řízení činnosti a dosahování cílů, zvláště v situacích, kdy je zapotřebí rozhodnout se mezi několika možnostmi a překonávat překážky. Těsně souvisí motivací a emocemi. „Vůle“ souvisí se slovy **velet a volba** – k dosažení cíle potřebujeme volit, rozhodnout se

**Volní procesy** – vyskytují se ve všech fázích lidské činnosti, jsou těsně spjaty s řečí (vnější i vnitřní) – při rozhodování často probíhá vnitřní dialog a někdy se přenáší do vnější řeči.

**4B. Psychické stavy, vědomí, aktivace, pozornost – význam pro edukační proces**

Psychický stav můžeme chápat jako aspekt nebo součást celkového funkčního stavu organismu, zejména mozku.

Celkový stav organismu označujeme **aktivační úroveň (aktivace)** – má různé stupně či úrovně:

1. **Nízká aktivace** – spánek, zpomalení dechu a srdeční činnosti, svalová relaxace, zpomalená mozková A
2. **Snížená aktivace** – přechod mezi bděním a spánkem, útlumové stavy, pozornost je zhoršena, pohyby jsou ztížené a nepřesné (např. při únavě, při psychických poruchách)
3. **Střední aktivace** – stav, kdy se nám dobře daří, jsme svěží, dokážeme soustředit pozornost bez obtíží
4. **Zvýšená aktivace** – zvýšené úsilí a vypětí při náročných výkonech, zvýšená pozornost (jen krátkodobě)
5. **Vysoká aktivace** – vzrušení, předrážděnost, afekt

Aktivace se mění pod vlivem podmětů a činností, při nedostatku podmětů a činností se snižuje aktivační úroveň (za tmy, v tichu a v nečinnosti člověk usíná).Aktivační úroveň se zvyšuje, pozornost se zlepšuje působení slabých a krátkodobých podmětů (např. rozcvičením, omytím chladnou vodou) = **přirozené stimulátory**. **Umělé stimulátory** – kofein, ...

Psychologie vyčleňuje různé **druhy psychických stavů:**

* ***Inspirace*** – stav, kdy velmi dobře probíhají kognitivní (poznávací) procesy, řešení obtížných problémů
* ***Nerozhodnost*** – může být omezena na určitou situaci, může být i dlouhodobá (chápána jako vlastnost)
* ***Pozornost*** – psychický stav projevující se soustředěním vnímáním jevu nebo činnosti. **Druhy: pozornost** je výběrová – jsme soustředěni na jeden objekt, **přenášení pozornosti** z jedné činnosti na druhou (např. rozhovor při řízení vozidla přerušíme, když se dostaneme do složitější dopravní situace) , **bezděčná pozornost –** je podnícena změnou v prostředí (nečekaným zvukem, světlem, silnými podněty), je rychle upoutána a také rychle pomíjí, nestačí k dlouhodobé činnosti, **záměrná pozornost** – závislá na cíli a úsilí, dlouhodobá, **rozvinutá pozornost** – je podmínkou náročných pracovních činností, je výsledkem vývoje osobnosti, výchovy a sebevýchovy
* ***Zaměřenost*** – zahrnuje pozornost a motivaci, ale také vytčení cíle a jeho sledování = volní procesy
* ***Vědomí* –** souvisí s úrovněmi aktivace a pozornosti, vyjadřuje skutečnost s větším počtem aspektů a projevů, ztotožňuje se s prožíváním a s psychickými procesy od vnímání přes myšlení až po volní procesy; vědomé je to, co prožívám a mohu to vyjádřit slovy

Existuje **škála rozmanitých stavů vědomí** včetně stavů ***relaxace***, ***hypnózy***, ***změněného prožívání a chování v davu***, při praktikách ***meditace***.

**5B. PSYCHOLOGICKÉ METODY – nejvýznamnějších metod**

Seznámení s psychologickými metodami je důležité při práci s lidmi, v psychologii se užívá velkého počtu metod

**Pozorování** – **sleduje člověka bez záměrného zásahu psychologa.** Může být příležitostné (zachytíme náhodně) nebo systematické (třeba dobře připravit -vymezíme úkoly pozorování, připravíme pomůcky

**Experiment** – záměrně zasahuje, abychom zjistili lépe, co se snažíme zkoumat, umožňuje ověřovat hypotézy a budovat teorie, měříme podmínky a sledujeme změny v projevech zkoumaných osob, je ho možné opakovat a tím kontrolovat platnost výsledků, v Ψ rozlišujeme laboratorní a v přirozených podmínkách: **experiment laboratorní** – přesnější za pomoci technických prostředků, nevýhodou je, že probíhá v prostředí, které je nezvyklé, **experiment v přirozených podmínkách** – odpadá nezvyklé prostředí, nevýhodou je menší možnost kontroly podmínek a registrace projevů

**Rozbor slovních projevů, Sebepozorování (introspekce)** – analýza slovních projevů člověka (řeči) získáme **rozhovorem a dotazníky**- jsou to subjektivní údaje, závislé na subjektu, který mluví nebo píše, je třeba je správně chápat, zpracovat a interpretovat, slovní výpovědi jsou z části o vnějším světě a z části o sobě samém, **sebepozorování** – introspekce – nazírání do vlastního nitra, **extrospekce** – pozorování vnějšího světa

**Rozbor výsledků činnosti** – výsledky školních prací, zájmových činností, umělecká díla, sportovní výkony, kvalita výrobků

**Posuzování a měření –** zpracování údajů získaných jinými metodami, ve škole klasifikacemi

**Standardizované psychodiagnostické metody** – to jsou zejména testy a osobní dotazníky – IQ testy a osobní dotazníky. Jsou přesně určeny úkoly předkládané zkoumané osobě, způsob zpracování a hodnocení výsledků, výsledky se srovnávají také se statistikami, provádějí pouze odborní psychologové

**Projektivní techniky** – zvláštní skupina metod (kresba), vycházejí z předpokladů, že člověk promítá své vnitřní procesy do předmětů, tyto techniky mohou vést ke zjištění i nevědomých momentů

**Kombinování metod. Interpretace** - kombinací psychologických metod dokážeme lépe vystihnout skutečnost, **Interpretace** je pravděpodobnostní. Je to náročný úkol, který závisí na současné úrovni psychologického poznání, na Ψ vzdělání, na zkušenostech toho kdo interpretuje

**Výzkum ve vývojové a pedagogické Ψ** - kombinací dvou postupů transverzálního a longitudinálního

**transverzálního** – zjišťuje za pomoci dotazníku údaje od velkého počtu lidí v krátké době

**longitudinální** – zkoumá menší počet osob dlouhodobě (u dětí od začátku školní docházky až na střední školu. Sledujeme je podrobněji a získáváme cenné poznání individuálních vlastností v psychickém vývoji. Je to výzkum přínosný, ale velmi náročný.

**6B. Pojem učení, paměť, učení a myšlení**

**UČENÍ =** získávání zkušeností, utváření a pozměňování jedince v průběhu jeho života

**Funkce učení:**  přizpůsobování organismu k prostředí a ke změnám v tomto prostředí

* poskytuje člověku předpoklady pro plnější, aktivnější a tvořivý život
* **Formy lidského učení:**

1. **Dle toho, jaké výsledky převažují**

* ***Vědomosti*** –představy a pojmy
* ***Senzorické a senzomotorické dovednosti***– zdokonalení procesu vnímání (např. lepší rozlišování výšky a barvy tónů) a koordinace vnímání a pohybů (např. při psaní, ve sportu)
* ***Intelektové dovednosti a rozvíjení intelektových schopností***– při vyučování matematice a jazykům
* ***Návyky, postoje, rozvíjení vlastností osobnosti*** – např. vytrvalosti a svědomitosti

1. **Z hlediska psychologických mechanismů**

* ***Elementární učení -*** tvoření asociací (spojení mezi jednoduchými zážitky, zejm. vjemy, představami a city), podmiňování
* ***Komplexní učení*** – osvojení postupů při řešení problémů, osvojování principů a systémů učiva
* ***Sociální učení***– učení se sociální komunikaci, interakci a percepci (vnímání), sociálním rolím

Důležitým momentem myšlenkových procesů v učení jsou **procesy kontroly, sebekontroly a autoregulace** v průběhu učení **– zpětnovazební informace** – sledujeme průběh a dílčí výsledky činnosti, tj. vnímáme.

**PAMĚŤ = vlastnost a soubor procesů, které umožňují osvojení informací, jejich uchování a vybavení**

**3 hlavní skupiny paměťových procesů:** *Uložení do paměti*, kódování (zapamatování), *Uchování v paměti* toho, co do ní bylo uloženo, *Vybavení nebo znovupoznání* uchovaného

**Druhy paměti: *Krátkodobá*** – k zapamatování na dobu několika sekund, ***Pracovní*** – uchovává info déle než krátkodobá a kratší dobu než dlouhodobá paměť, závisí na tom, jak dlouho řešíme problém, k jehož zvládnutí potřebujeme danou Inko, ***Dlouhodobá*** – k zapamatování na delší dobu (nutné opakování)

* V paměťových procesech spolupracuje více mozkových center – **paměť pracuje s informacemi všech druhů vnímání, všech smyslů.**

**Formy lidské paměti: *Nedeklarativní (procedurální)*** – neuvědomělé podmiňování a osvojování senzomotorických dovedností

* ***Deklarativní*** – vědomé vybavování zkušeností a osvojování vědomostí, častým opakováním se může přeměnit na paměť nedeklarativní
* ***Názorná***– názorné obrazy, představy odpovídající jednotlivým druhům vnímání***Sémantická (logická)*** – info vyjádřené slovně a zpracované myšlenkově; je funkcí levé poloviny mozku

**Zapomínání** = změny v uchování a ve vybavování, ke kterým dochází v průběhu času

**7B. Druhy učení, styly učení žáků**

# **Učební styly**

V průběhu celého života se člověk musí neustále učit novým věcem a u různých lidí dochází k procesu učení odlišným způsobem, jelikož každému vyhovuje něco jiného.

Pojem učební styly je chápán různými autory nejednotně. Obecně vyjadřuje individuální způsob učení.

Dle pedagogického slovníku jsou *učební styly* definovány jako: „*postupy při učení, které jedinec používá v určitém období života ve většině situací pedagogického typu. Jsou do jisté míry nezávislé na obsahu učení. Vznikají na vrozeném základu (kognitivní styl) a rozvíjejí se spolupůsobením vnitřních i vnějších vlivů.*“[1]

Stručně řečeno, učební styl je způsob, jakým člověk získává, zpracovává a jak si pamatuje nově nabyté informace. Styl, jakým se člověk učí, se může v průběhu jeho života měnit a bývá ovlivňován předchozími zkušenostmi s učením.

J. Mareš definuje styly učení jako “[...] *postupy při učení, které jedinec v daném období preferuje, postupy svébytné svou orientovaností, motivovaností, strukturou, posloupností, hloubkou, elaborovaností (propracovaností), flexibilitou.*“ (Mareš, str. 75)

Mareš dále uvádí, že naše učební styly se nám jeví jako postupy samozřejmé, běžné, navyklé, nám vyhovující. Můžeme je chápat jako postupy pro nás optimální. Změna navyklého stylu je možná, ale nesnadná. (str. 76)

Styl učení souvisí s pojmy *strategie* a *taktika učení*. *Strategie učení* je volba konkrétního plánu, který žák uskutečňuje. *Taktika učení* označuje dílčí postupy, které žák záměrně vybírá a uplatňuje.

## **Typologie stylů učení**

Učební styly je možné rozlišovat podle různých hledisek.

### **Dělení podle motivace a záměru**

Jiří Mareš dělí učební styly v knize „*Styly učení žáků a studentů*“ na povrchový, hloubkový a strategický.

**Povrchový styl učení**

- Žáky, kteří se učí tímto způsobem, učení nebaví. Učí se, protože musí a protože chtějí mít učení brzo za sebou a text se snaží naučit nazpaměť. Výsledkem takového učení je malé či žádné porozumění učivu a to, co se žáci naučí, zanedlouho zapomínají.

**Hloubkový styl učení**

- Motivací žáků je zájem o něco nového, učení je baví a mají o něj zájem z vlastního popudu. Dané učivo se snaží pochopit a porozumět mu, probíranou látku si dobře pamatují.

**Strategický styl učení**

- Žáci se snaží získat co nejlepší známky, další motivací pro ně je soutěž s ostatními, snaží se využívat své „vychytralosti,“ učení je ale nezajímá. Na učivo se připravují podle nároků učitele, u kterého ke zkoušení dochází – pokud jde o benevolentního učitele, učí se povrchním stylem učení, u náročného učitele se učí do hloubky.[2]

Podle J. B. Biggse bývají nejúspěšnější žáci, kteří kombinují hloubkový a na výkon zaměřený (strategický) přístup. Tito žáci jsou vysoce motivovaní a dokáží účelně využívat plánovací strategie. Nejméně úspěšní jsou žáci s nízkou motivací, kteří inklinují k povrchovému přístupu [3]

Volba konkrétního stylu učení závisí na aktuálním obsahu učení. Žák může k různým úkolům přistupovat různým způsobem. Dobrý učitel by měl respektovat individuální učební potřeby žáků, ale absolutní přizpůsobení by mohlo být kontraproduktivní, nemuselo by nutit žáka k posunu.

Obr. 1 Model vztahů mezi motivací, záměry, průběhem a výsledky učení (podle Newble, Entwistle) (Mareš, 1998, str. 39)

### **Dělení podle dominujícího smyslu**

**Sluchově mluvní**

- Žák si pamatuje lépe učivo, které vnímá sluchem, nové informace si v paměti udržuje tak, že si je opakuje, diskutuje o nových poznatcích a vyptává se na podrobnosti. Díky takovému postupu žák učivo lépe pochopí, pamatuje si ho a je schopen ho interpretovat někomu jinému. Žáci, u kterých dominuje sluchově mluvní styl učení, bývají ti, kteří dávají při výkladu nové látky pozor a mnohdy si ji šeptem přeříkávají. Tito žáci jsou úspěšní hlavně při učení se cizím jazykům a mívají také hudební nadání. Nejlépe se jim učí nahlas.

**Zrakový**

- Žáci používající zrakového učebního stylu preferují učení čtením z knih před posloucháním výkladu. Je-li zkoušen, vybavuje si text přesně jak ho má zanesený v knize (například vlevo nahoře, drobným písmem, zvýrazněný zeleně). V případě ústního výkladu si tito žáci dělají podrobné výpisky, aby si daný text mohli později projít znova, tentokrát pomocí zraku. Žáci preferující tento styl učení bývají nadaní kreslíři a malíři a mívají dobrou paměť na osoby a věci nacházející se v jejich okolí. Dobře se orientují v mapách a nákresech a mají dobrou prostorovou orientaci.

**Hmatový a pohybový**

- Hmatový a pohybový styl učení je přirozenou vlastností dětí – poznávání věcí jejich osaháváním. Tito žáci si nejlépe zapamatují věci, které mohou vnímat hmatem, tento učební styl se projevuje pohyby. Žáci, kteří ho používají, se nejlépe učí za chůze a pokud nemají takovou možnost pohybu, od učení si dávají pauzu, při které vstanou, protahují se či si zacvičí, aby mohli opět pokračovat. Tito lidé bývají velice zruční v manuálních činnostech a jsou nadaní ve vědních oborech.

**Slovně pojmový**

- Lidí upřednostňujících slovně pojmového stylu učení bývá v populaci nejméně. Chápou logickou strukturu učiva, rozlišují věci podstatné od věcí vedlejších a probíranou látku si pamatují v logických souvislostech. Abstraktní myšlení je pro ně bližší jak myšlení konkrétní.[4]

### **Styly učení podle J. D. Vermunta**

Tento holandský psycholog rozlišil čtyři styly učení na základě výzkumu mezi vysokoškolskými studenty:

**neřízený styl učení** - studenti mají nízké sebevědomí, mají pochyby o realizaci dlouhodobých cílů, ambivalentní postoj ke studiu.

**styl zaměřený na reprodukci učiva** - studenti vybírají důležité části učiva, ty se snaží zapamatovat; studium zabírá mnoho úsilí a času; cílem je prospívat, zvládat zkoušky.

**styl zaměřený na smysl učiva** - cílem studentů je získat vhled do problematiky, studium berou jako diskuzi se vzdělanými lidmi; jsou přesvědčeni, že studium přispěje k rozvoji jejich osobnosti.

**styl zaměřený na aplikaci učiva** - studenti projevují zájem především o konkrétní části učiva, cílem studia je využití získaných poznatků v budoucím zaměstnání.

J. D. Vermunt chápe učební styl jako koherentní celek studentových učebních aktivit, jeho učební orientaci aj. Styl je relativně stálý, ale ne neměnitelný.

### **Styl učení dle R. Dunnové**

R. Dunnová vymezuje styl učení jako biologicky a vývojově podmíněnou charakteristiku, která ovlivňuje učení žáka.

Faktory, které ovlivňují učení dělí Dunnová do pěti skupin:

**vlivy fyzikálního prostředí** - hluk, světlo, teplota při učení, nábytek v místnosti (lavice ve třídě, židle a stůl, křeslo...)

**intencionální aspekty** - motivace, odpovědnost, vytrvalost

**sociální potřeby** - učení o samotě / učení ve skupině

**psychofyziologické potřeby** - preference smyslové modality (vizuální, auditivní, kinestetické, taktilní poněty) preference denní doby; Dunnová sem přiřazuje i potřebu pohybu při učení a potřebu přijímat či nepřijímat jídlo a pití během učení.

**styl zpracování** - učení prostřednictvím jednotlivých kroků nebo holisticky

R. Dunnová považuje styly učení za silně zakotvené v biologické podmíněnosti člověka, proto je jejich změna velice obtížná.

**8B. Školní třída jako sociální skupina, utváření klimatu školní třídy**

Člověk žije v průběhu celého života mezi lidmi v různých sociálních skupinách, počínaje rodinou, do které se narodí, různými dětskými skupinami v mateřské školce a škole (třída), až po skupiny zájmové, sportovní a pracovní. **Charakteristika skupiny:** skupina se zpravidla skládá z menšího počtu jedinců (min. 3), kteří jsou ve vzájemném vztahu, tento vztah jednotlivých členů je racionální i emocionální, soubor lidí mající nějaký společný znak

**Druhy skupin: Podle velikosti:** Velké (20-30 i více – konference…., nákupní středisko, autobus..), Střední (14 – 20), Malé (3 -12 – podskupiny ve třídě, skupinová forma výuky (jazyky)

**Podle vzniku a stylu komunikace:** Formální a Neformální. **Z hlediska trvání:** Jednorázové, Krátkodobé, Dlouhodobé

**Sociální skupina jako školní třída a její klima:** Učení a chování žáků **není pouze individuální záležitostí**, ale **je ovlivňováno mikrosociálním prostředím**, v němž se žáci pohybují. Takováto skupina školní třídy mívá mnohem větší vliv než učitelé a rodiče.

**Pokud má učitel úspěšně pracovat, musí zvládnout nejméně tři relativně samostatné činnosti:**

1. Získat dostatečné teoretické znalosti o sociálně-psychologických jevech, které se ve třídě odehrávají
2. Umět alespoň orientačně diagnostikovat klima školní třídy
3. Umět (na základě zjištěných skutečností) navrhnout a provést vhodnou intervenci

**Ovlivňování klimatu třídy:** nejede jednorázově, ale postupně a je vždy dlouhodobě, důležitá je spolupráce všech aktérů

**Dá se ovlivnit, ale musí být tento postup promyšlený, několik doporučení:**

1. zjistit přání žáků (případně přání učitelů) týkající se sociálního klimatu
2. s týdenním odstupem zjistit aktuální klima třídy, z pohledu žáků případně učitelů
3. zjistit, ve kterých proměnných se nejvíce liší přání žáků od jejich aktuálního vnímání skutečnosti
4. zjistit porovnáním údajů, zda nedošlo k nedorozumění mezi učiteli a žáky, kteří mohou různé jevy vidět jinak
5. rozhodnout o oblastech, v nichž by bylo třeba klima třídy rozhodně změnit k lepšímu
6. promyslet pedagogické postupy, které by dovolily, by dovolily zlepšit klima výuky: vztahy mezi žáky ve třídě (soudržnost třídy,pozitivní orientace třídy, vhodné řešení mezilidských konfliktů, cíleně eliminovat agresi a šikanu) , zájem o průběh výuky (zajímavá, praktická, motivující), klid a pořádek ve třídě (zjistit příčiny rušení a eliminovat je)
7. provádět vše cíleně, citlivě, adresně a systematicky
8. vyhodnotit účinnost zásahů pomocí dotazníku a současně pomocí rozhovorů se žáky i učiteli

**9B. Vývoj, zrání a interakce jedince s prostředím, dědičnost a prostředí**

**Vývoj**: **proces, při kterém se jedinec mění v průběhu času** (nejde pouze o růst, ale i o kvalitativní změny), probíhá podle vnitřních zákonů jedince a je ovlivňován interakcí jedince s prostředím, jediný, celistvý **celoživotní běh**

Vývoj osobnosti je značně individualizovaný a **zahrnuje 2 aspekty:** zrání a vzájemné ovlivňování jedince a prostředí

**Zrání**: **proces probíhající podle vnitřních zákonů, rozhodující je genová a vrozená výbava jedince,** dítě se vyvíjí ve styku s druhými lidmi, sociálními skupinami, ve společnosti = **socializace**

vývoj probíhá v biologické i psychické stránce jedince:

* progrese (rozvoj) – přechod od jednodušších forem ke složitějším, od nižších k vyšším
* stagnace – zastavení vývoje
* regrese – návrat k nižším vývojovým formám, když se člověk dále nevzdělává a nevykonává činnosti s požadavky na intelekt, tak úroveň jeho intelektových schopností stagnuje nebo se dokonce snižuje

**Formování osobnosti (determinace)** soustřeďování se na příčiny a podmínky, které působí při vývoji jedince, je součástí vývoje osobnosti, ve kterém probíhá vzájemné působení vnějších i vnitřních podmínek: a) ***vnější podmínky:***rodina, vrstevníci, jednotlivci, skupiny, škola, lokalita, národnostní a jiné skupiny ovlivňující rodinu a dítě, životní prostředí

***b) vnitřní podmínky:***biologické podmínky (dědičnost, geny, vrozená výbava, konstituční výbava (vlivy prostředí na organismus během vývoje jedince po narození: **psychické procesy** – kognitivní motivační, emoční a volní a **psychické vlastnosti** – temperament, charakter, schopnosti, motivace

***c) mechanismy interakce osobnosti s prostředím:***činnosti a učení, socializace, sociální učení, interakce, komunikace, vnímání, přejímání sociálních rolí, popř. jejich konflikt

**Dědičnost a prostředí:** psychické vlastnosti jedince (formování osobnosti) ovlivňuje dědičnost, výchova i společenské prostředí – rodiče působí na děti svým modelem chování, vzděláním, sociokulturní charakteristikou rodiny, stylem výchovy, ale i svými geny → důležité podmínky prostředí jsou do určité míry závislé na zděděných předpokladech rodičů

Biologické, sociální a psychologické aspekty člověka, jeho života i jednotlivých činností jsou navzájem těsně spjaty.Biologicky dané předpoklady, které si dítě přináší na svět se týkají i vztahů jedince k prostředí, zejm. sociálnímu. Dítě má vrozenou tendenci prozkoumávat prostředí a aktivně je ovlivňovat, má vrozené předpoklady k učení (vyrovnávání se s prostředím) a k sociální existenci.

**10B. Psychologické podmínky (činitelé) školní úspěšnosti žáků**

Jako předpoklad školní úspěšnosti je nutné, aby žák měl školní zralost

**Faktory, které ovlivňují školní úspěšnost:**

**A. Žák a jeho osobní předpoklady:** úroveň výkonových dispozic, individuální povahové rysy, osobní zaměření i kvality motivace, studijní výsledky nejsou nikdy výslednicí jen daných schopností

**B. Motivace a její podmíněnost:** motivace je významný faktor školní úspěšnosti, typickým faktorem určující charakter motivace je věk a pohlaví (na nižším stupni spíše se děvčata více snaží, na středním st. je už vyrovnanější, charakter i dopad motivace ovlivňuje i sama školní úspěšnost, vazba charakteru motivace a kognitivního stylu vytváří specifický studijní styl, svou roli v motivaci hraje i tvůrčí inovace procesu vzdělávání, v pedagogickém procesu apelovat na touhu po poznání

**C. Osobnost učitele:** schopnost, talent, inteligence, temperament, rysy, odborná, pedagogicko-psychologická kvalifikovanost, reálné kompetence, kázeň, odpovědnost, zájmy, ambice, obecná kultivovanost, životní zkušenosti, integrovanost osobnosti, pedagogický takt

**D. Proces výuky vědomostí a dovedností:** osvojování látky (fáze výkladu a fáze opakování)

**E. Charakter prostředí :** školní výkonnost ovlivňují i širší charakteristiky prostředí:

1. **fyzikální parametry:** teplota ve třídě, vlhkost vzduchu, osvětlení, hluk aj.
2. **vlivy socio-kulturního charakteru:** sociálně – emoční klima třídy a školy, komunikace, mezilidské vztahy aj.
3. **vlivy adekvátní regenerace sil**: formy aktivního odpočinku, zájmové kroužky aj.

**F. Aktuální stav** - únavu regulují přestávky, dny volna, prázdniny, důležitý je správný režim práce a odpočinku, střídání rozmanitých činností v rozvrhu hodin, pravidelný čas k podávání výkonu (samostudium, psaní domácích úkolů), pravidelný čas na odpočinek, relaxaci, spánek, dostatek tekutin, správný životní styl, celkovou životosprávu

**Žádoucí úspěšnost je výsledkem nejen intelektových schopností a píle, ale také vnějších mimo-intelektových podmínek učení.**

Negativně vždy působí zanedbávání dítěte, nedostatky v emočním klimatu rodiny, chyby ve výchově, rozpornost požadavků, rozdíly socio-kulturních tradic

**11A. PSYCHOLOGIE – předmět, hlavní odvětví**

Psychologie je věda o psychice a patří do věd o člověku (zabývá se duševním životem člověka a jeho projevy). **V současné době se psychologie užívá v nejrůznějších oblastech** např. ve výchově, ve zdravotnictví, ve škole a školních zařízeních, v obchodě, v reklamě, v sociálních službách, ve sportu, v ekonomii, vojenství, ve výstavbě měst a sídlišť, v průmyslu….

**Předmět psychologie:** člověk je součást přírody – zkoumají ho přírodní vědy, člověk je součást společnosti – zkoumají ho společenské vědy, samostatná vědní disciplína, předmětem je vědecké studium chování a prožívání v kontextu vnitřních a vnějších podmínek jeho existence, předmětem jsou psychické jevy (studium psychiky) – prožívání, chování, studium podmínek a zákonitostí psychického vývoje (od početí) a psychických změn průběhu života

**Chování (behavior) –** je vidět, měřitelné, objektivní, zahrnuje všechny pohyby, reakce, úkony člověka – jeho vnější činnost, lze ho pozorovat, registrovat pomocí přístrojů (měřit), zahrnuje i mimiku, gestiku projevující radost, smutek, vegetativní reakce- změny dýchání, akce srdeční, bledost, zčervenání, řeč

**Prožívání (experience)** – vnitřní prožívání, **vědomé a nevědomé stavy**, subjektivní zážitky, vjemy, představy, emoce, procesy řešení problémů, rozhodování, vybavování si z paměti

Chování a prožívání jsou vždy projevem osobnosti, určitého člověka s obecně lidskými a individuálními vlastnostmi, cíli, radostmi a problémy. Chování a prožívání je součástí práce člověka, jeho učení a ostatních činností, jeho vztahů k druhým lidem, jeho vzájemného působení s prostředím, jeho vývoje od dětství k dospělosti a stáří.

**Psychologické discipliny:A. Základní** – zkoumají obecné zákonitosti a jevy v oblasti lidské psychiky

* **obecná** – pojednává o psychických procesech a stavech
* **psychofyziologie** – zkoumá fyziologické mechanismy ve vnímání, paměti, učení, pozornosti,
* **osobnosti** – zabývá se strukturou osobnosti, jejím poznáváním a formováním
* **sociální** – zkoumá zařazení člověka do společnosti, mezilidské vztahy, vliv společenských činitelů, **vývojová** – psychologický vývoj od prenatálního období přes dětství, mládí, dospělost až po stáří
* **dějiny psychologie** – historie, **metodologie psychologie** – výzkumné metody v psychologii
* **psychopatologie** – zabývá se psychickými poruchami a obtížemi (nemoce)

**B. Aplikované** – zkoumají oblast lidské činnosti z konkrétního psychologického hlediska: zdravotnická pedagogická, školní , práce, poradenská , soudní, environmentální

**C. Speciální: psycholingvistika** – zkoumá vztah mezi myšlením a řečí, **zoopsychologie** – zkoumá psychiku živočichů, **psychohygiena** –prevence psychických poruch a nemocí, **biopsychologi**e – věda, která staví na biologických základech, studuje instinkty, reflexy, **farmakopsychologie** – vědecký obor o psychotropních látkách

Psychologické poznatky a metody usnadňují a zkvalitňují práci pedagogických pracovníků.

**12A. KOGNITIVNÍ PROCESY – součást intelektuálního vývoje žáka**

Patří mezi psychické procesy. **Kognitivní (poznávací) procesy:**

1. vnímání, počitky, vjemy
2. procesy učení a paměti
3. imaginativní procesy, představy a fantazie
4. myšlení spjaté s řečí a myšlenkové řešení problémů

**Funkce kognitivních procesů:**v poznávání, v řízení činnosti, v sociální komunikaci, v uvědomování si emocí, v řešení konfliktů mezi motivy, v rozhodování a v realizaci vytčených cílů

jsou vzájemně propojené, a to i s ostatními procesy (emočními, motivačními, volními). Významní pedagogové (u nás J.A.Komenský) požadovali, aby se učitelé neomezovali na slovní sdělování učiva, ale aby měli žáci příležitost k názornému poznání věcí, k jejich vnímání, nejlépe všemi smysly.

**A.Vnímání** = poznávací proces zachycující to, co působí na naše smysly. K vnímání je potřeba ***analyzátor*** (= receptor, dostředivá dráha a mozkové centrum) – jeho hlavní funkcí je analýza, rozklad, rozlišování podnětů. **Druhy vnímání** (informující o vnějším světě)**:** *Zrakové* , *Sluchové*, *Čichové* , *Chuťové* , *Hmatové*

Ve vnímání se rozlišují **2 typy zážitků: *počitek*** – obraz některého jednotlivého znaku vnímaného předmětu (např. počitek červené barvy, počitek nakyslé chuti, …), nevyskytují se izolovaně, ale jako části složitějších vjemů, ***vjem*** – obraz předmětu nebo procesu jako celku (např. vjem jablka), *celostní* a *tvarová psychologie*

**B. Procesy učení a paměti**

**Učení =** získávání zkušeností, utváření a pozměňování jedince v průběhu jeho života. **Paměť** = vlastnost a soubor procesů, které umožňují osvojení informací, jejich uchování a vybavení, nejdůležitější vlastnost živých organismů. V paměťových procesech spolupracuje více mozkových center – paměť pracuje s informacemi všech druhů vnímání, všech smyslů.

**C. Imaginativní procesy:** Názorné poznání skutečnosti zahrnuje vnímání a s ním těsně spjaté imaginativní procesy. Ty se tradičně vyjadřují zejména termíny představy a fantazie. **Představa –** je názorný obraz něčeho, co v daném okamžiku nepůsobí na naše smyslové orgány. Zakládá se na minulém vnímání. Představu si můžeme vytvořit prostřednictvím zraku, sluchu, vůně a chuti. **Fantazie –** (obrazotvornost) je psychický proces, ve kterém vytváříme relativně nové představy. Základem je vždy naše zkušenost, vjemy a paměťové představy.

**D. Myšlení:** je vrcholný proces lidského poznávání , zakládá se na ostatních poznávacích procesech a také do nich vstupuje, umožňuje vymezit pojmy, vystihnout vztahy mezi nimi, z jedněch poznatků odvozovat jiné, formulovat hypotézy a ověřovat je, vytvářet složité systémy operací, řešit problémy. **Nástrojem myšlení** je řeč, vnější (mluvená, psaná), nebo vnitřní, když např. počítáme potichu

**13A. PROCESY UČENÍ A PAMĚTI**

Patří mezi kognitivní (poznávací) procesy

**UČENÍ =** získávánízkušeností, utváření a pozměňování jedince v průběhu jeho života

**Funkce učení:**  přizpůsobování organismu k prostředí a ke změnám v tomto prostředí, poskytuje člověku předpoklady pro plnější, aktivnější a tvořivý život

**Formy lidského učení:A.Dle toho, jaké výsledky převažují**

* ***Vědomosti*** –představy a pojmy
* ***Senzorické a senzomotorické dovednosti***– zdokonalení procesu vnímání (např. lepší rozlišování výšky a barvy tónů) a koordinace vnímání a pohybů (např. při psaní, ve sportu)
* ***Intelektové dovednosti a rozvíjení intelektových schopností***– např. při vyučování matematice a jazykům
* ***Návyky, postoje, rozvíjení vlastností osobnosti*** – např. vytrvalosti a svědomitosti

**B. Z hlediska psychologických mechanismů**

* ***Elementární učení*** tvoření asociací (spojení mezi jednoduchými zážitky, zejm. vjemy, představami a city) a podmiňování:
* ***Komplexní učení*** – osvojení postupů při řešení problémů, vytváření mentálních map jedincova prostředí, osvojování principů a systémů učiva
* ***Sociální učení***– učení se sociální komunikaci, interakci a percepci (vnímání), sociálním rolím

**PAMĚŤ =** vlastnost a soubor procesů, které umožňují osvojení informací, jejich uchování a vybavení

Rozlišují se **3 hlavní skupiny paměťových procesů:** *Uložení do paměti*, kódování (tj. transformování info do formy, kterou dokáže paměť uchovat – dříve vštípení, zapamatování), *Uchování v paměti* toho, co do ní bylo uloženo, *Vybavení nebo znovupoznání* uchovaného

**Druhy paměti:*Krátkodobá*** – k zapamatování na dobu několika sekund, ***Pracovní*** – uchovává info déle než krátkodobá a kratší dobu než dlouhodobá paměť, závisí na tom, jak dlouho řešíme problém, k jehož zvládnutí potřebujeme danou info, ***Dlouhodobá*** – k zapamatování na delší dobu, (nutné opakování)

V paměťových procesech spolupracuje více mozkových center – **paměť pracuje s informacemi všech druhů vnímání, všech smyslů.**

**Formy lidské paměti: *Nedeklarativní (procedurální)*** – neuvědomělé podmiňování a osvojování senzomotorických dovedností, ***Deklarativní*** – vědomé vybavování zkušeností a osvojování vědomostí, častým opakováním se může přeměnit na paměť nedeklarativní, ***Názorná***– názorné obrazy, představy odpovídající jednotlivým druhům vnímání; je funkcí pravé poloviny mozku, ***Sémantická (logická)*** – info vyjádřené slovně a zpracované myšlenkově; je funkcí levé poloviny mozku

14A. IMAGINATIVNÍ PROCESY, představy a fantazie

Názorné poznání skutečnosti zahrnuje vnímání a s ním těsně spjaté imaginativní procesy. Ty se tradičně vyjadřují zejména termíny představy a fantazie.

* **Představa –** je názorný obraz něčeho, co v daném okamžiku nepůsobí na naše smyslové orgány. Zakládá se na minulém vnímání. Představa je většinou méně výstižná a živá než vjem. Představu si můžeme vytvořit prostřednictvím zraku, sluchu, vůně a chuti. Rozlišujeme druhy představ v souhlasu s druhy vnímání a s jednotlivými smyslovými orgány. **Elementární druh představ jsou** **paměťové představy**. Jsou vybavením z paměti obrazů či událostí, tak jak jsme je dříve vnímali. Jsou to více nebo méně adekvátní reprodukce.
* **Fantazie –** (obrazotvornost) je psychický proces, ve kterém vytváříme relativně nové představy. Základem je vždy naše zkušenost, vjemy a paměťové představy. **Druhy fantazie:**

1. **Rekonstrukční fantazie** – v technice, geometrii, geografii, historii atd. je důležitá rekonstrukční fantazie (vytváření představ na podkladě slovního popisu nebo schematického znázornění)
2. **Tvůrčí fantazie** – vytváření nových představ, zejména společensky hodnotných (např. v umělecké tvorbě nebo v technických vynálezech)
3. **Bezděčná fantazie** – nemá takové záměrné usměrnění, alespoň v daném okamžiku: představy se vybavují samy. Bezděčná fantazie probíhá zvlášť v bdělém stavu (s otevřenýma očima) nebo ve spánku, ve snech.
4. **Záměrná fantazie** – řídí se vědomým záměrem, cílem (např. představit si stroj podle výkresu nebo vytvořit nové technické zařízení)

**Imaginativní procesy** se neomezují pouze na oblast umění a citového prožívání, mají podstatný význam při řešení mnoha druhů problémů, kde nevystačíme se samostatnou propoziční reprezentací, se slovním myšlením. Propoziční reprezentace se soustřeďuje na abstraktní aspekty jevu, na vymezení pojmů a definic, nevystihuje však směr a vzdálenost jednotlivých předmětů či situací.

**Interindividuální rozdíly** v představách a fantazií jsou značné. Děti a umělci mají zvlášť živé představy. Naproti tomu lidé, které jejich práce vede převážně k abstraktnímu myšlení, mají představy- zvláště zrakové- značně omezené, schematizované, doslova šedé (barvy si dokážou představit jen ve snech a polospánku

**15A. MYŠLENÍ – charakteristika, druhy, myšlenkové operace**

**Myšlení** je vrcholný proces lidského poznávání. Zakládá se na ostatních poznávacích procesech a také do nich vstupuje, umožňuje vymezit pojmy, vystihnout vztahy mezi nimi, z jedněch poznatků odvozovat jiné, formulovat hypotézy a ověřovat je, vytvářet složité systémy operací, řešit problémy

**Nástrojem myšlení** je řeč, vnější (mluvená, psaná), nebo vnitřní, když např. počítáme potichu

**Druhy myšlení se rozlišují podle několika hledisek:**

1. **Vývojové hledisko – tři formy:**
2. ***Motorické***(je konkrétní myšlení) – řešení problému pohybovou manipulací s předměty
3. ***Imaginativní***(je konkrétní myšlení) – pracuje s názornými obrazy či představami
4. ***Propoziční*** (je myšlení abstraktní) – operuje se slovy, větami a pojmy
5. **Deduktivní a induktivní myšlení**

* ***Deduktivní*** – postupuje od obecných výroků k speciálnějším, jim podřazeným
* ***Induktivní*** – naopak postupuje od jednotlivých případů k obecnější informaci, k zobecnění dílčích, specifických informací.

1. **Reproduktivní a produktivní myšlení**

* ***Reproduktivní*** – při řešení problému opakuje postup, který již byl jedinci znám
* ***Produktivní (tvůrčí)*** – hledá a tvoří postup nový, jedinci dosud neznámý, popřípadě postup, jež dosud nebyl vůbec nalezen a popsán v literatuře

1. **Konvergentní a divergentní myšlení**

* ***Konvergentní*** – směřuje k jedinému cíli, k jednomu způsobu řešení daného problému
* ***Divergentní*** – hledá několik různých paralelních cest řešení, vede k několika možným řešením problémů. Často je postupem tvůrčím.

Existují značné **interindividuální rozdíly** nejen v celkové úrovni myšlení, ale zejména v tom, který druh myšlení u jedince převažuje. **Myšlení se realizuje souborem myšlenkových procesů či operací:**

* **analýza a syntéza** – rozčlenění celku na části a vystižení toho, jak jsou uspořádány dohromady, jaké vztahy jsou mezi nimi (např. oddělení jednotlivých prvků složité situace)
* **abstrakce a konkretizace** – postup od celistvých, konkrétních „živých“ skutečností k odděleným částem či aspektům, vlastnostem
* **indukce a dedukce** – postup od obecného ke zvláštnímu (viz induk. a deduk. myšlení)
* **generalizace, zobecnění** – souvisí s předchozími procesy - od jednotlivých případů přecházíme k obecnému pojmu nebo vztahu (pravidlu, zákonu), to se však zakládá na analýze, abstrakci, indukci
* **srovnávání, uspořádání, třídění (klasifikace)** – nový pojem, srovnávání s jinými pojmy, které již známe, nový problém srovnávám s předchozími problémy, jejichž způsob řešení již ovládám. Srovnání je spojeno s analýzou a syntézou a dalšími uvedenými operacemi

**16A. Pojem OSOBNOST, problémy jeho psychologických koncepcí**

**Osobnost** je soubor vlastností, které charakterizují individualitu konkrétního člověka. Člověk se všemi jeho psychickými, biologickými a sociálními znaky (proto také říkáme, že člověk je bio-psycho-sociální jednotka – jednotlivé složky se od sebe nedají oddělit) . Je utvářena (formována) ve vztazích mezi lidmi, prostředím a společností. Osobnost se vždy projevuje jako celek

**Psychická struktura osobnosti:** tvořena psychickými vlastnostmi a rysy osobnosti, které ovlivňují lidské reakce, psychické vlastnosti osobnosti jsou relativně trvalé vlastnosti osobnosti, ovlivňují prožívání a myšlení, na jejich základě můžeme předpovídat, jak se se člověk zachová či jak bude jednat. Rysy osobnosti jsou psychické vlastnosti člověka, projevují se chováním a jednáním, jsou příznačné pro určitého jedince těmito vlastnostmi se odlišuje od ostatních.

**PSYCHOLOGICKÉ SMĚRY**

**A. PSYCHOANALÝZA /NEVĚDOMÍ/ (PA)**

– zakladatel Sigmund Freud, podle ní působí v lidském životě **dvě základní protikladné síly,** **dva pudy**. **Jedním je touha po dosažení libosti**, slasti. Nejvýrazněji ve formě sexuální (libido). Psychoanalýza chápe sexualitu širším způsobem a probíhá ve vývoji jedince - několik stádií: orální, anální, falické, latence, genitální. Proti sexualitě působí druhá biologicky daná síla – pud sebezáchovy, který pobízí jedince k respektování principu reality. Psychoanalýza chápe osobnost jako interakci tří základních subsystémů: **„ono“ (id)** – nevědomé pudy, libido směřující k bezprostřednímu uspokojení, **„já“ (ego)** – střed jedincova vědomí, mechanismy řídící se principem reality a pokoušející se nalézt takové způsoby uspokojení libida, které by odpovídaly reálným možnostem, požadavkům a zákazům, **„nadjá (superego) –** svědomí, tj. zvnitřnělé normy, příkazy a zákazy, které jsou zaměřeny proti bezprostřednímu uspokojování libida.

**V psychoanalýze se rozlišuje vědomí a nevědomí** a v rámci **nevědomí další dvě části**. První část nevědomí – též předvědomí – představuje představy, emoce a impulsy, které jsou v rozporu sebezáchovou jedince, s jeho vědomími názory a zásadami, se společenskými normami, se „superegem“. Jsou to převážně potlačené obsahy. Nevědomí se projevuje zvlášť výrazně ve snech.

Rozbor a výklad snů je v psychoanalýze podstatnou cestou k poznání lidského nevědomí, motivů a konfliktů a to pro praktické psychoterapeutické i teoretické poznání, pro výstavbu psychoanalytické koncepce motivů a celé osobnosti.

**B. BEHAVIORISMUS /CHOVÁNÍ/ (B)**

Věda o chování, v průběhu života si jedinec osvojuje učením množství spojů S-R (situace, stimul, podnět-reakce). Tyto spoje vytvářejí návyky a ty jsou základními složkami osobnosti. Osobnost je souhrn návyků, které si člověk osvojil. **Zakladatelem behaviorální psychologie** **je J. B. Watson**, kritizující [introspekci](http://cs.wikipedia.org/wiki/Introspekce) (člověk, který pozoruje sám sebe je subjektivní), **oproti tomu se stavěl na stranu** [**extrospekce**](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Extrospekce&action=edit&redlink=1)**.** Ta říká, že vnější pozorování je objektivní, dá se tedy změřit.

Charakteristické znaky osobnosti lze vyjádřit termínem návyk a že se návyky tvoří v průběhu života opakováním. Problematika osobnosti se sblížila s problematikou učení, vytvořily jediný celek. Učení tím vstupovalo do širších souvislostí celé osobnosti a jejího vývoje.

**C. HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE /PROŽÍVÁNÍ/ (HU)**

Název vychází z důrazu na specificky lidské znaky,byla **zdůrazněna celistvost osobnosti, Osobnost je jedinečná, individuální,** člověk není „zvíře“ (zvířecí pudy), **byly zdůrazněny specificky lidské motivy** (potřeba afiliace, vřelých osobních vztahů, porozumění, péče o druhé…… **– naplnit cíl**

**Za zakladatele HU se uvádějí A. Maslow a C. R. Rogers**

**17A. Struktura osobnosti**

***OSOBNOST*** každá osobnost je jedinečná, typická a neopakovatelná – **INDIVIDUUM** – osobnost ve svém svérázu (souhrn všech svých zvláštností). Charakterizují jí **vlastnosti osobnosti**, které se vyznačují stálostí (konzistencí), pronikavostí (převládání nad ostatními vlastnostmi) hierarchií a polaritou (protikladností). Poznatky o struktuře osobnosti a o rozdílech v psychických vlastnostech jsou pro učitele nástrojem lepšího poznání žáků. Zároveň jsou předpokladem k pochopení poznatků o vývoji a formování. Osobnost je **dynamická** (mění se vývojem, získáváním zkušeností, změnou životních podmínek…) a je **relativně stálá** (vlastnosti typické pro danou osobnost i po letech)

**Struktura osobnosti – souhrn psychických vlastností:**

* **Charakter** - „JAKÝ JSEM“: Charakter – část osobnosti, převážně sociální a má společenský, zejm. morální význam. Morální charakter – subsystém osobnosti, který kontroluje a reaguje jedincovo chování podle společenských, zejména morálních norem a požadavků.Někdy je charakter označován jako **emoční inteligence**.
* **Temperament** – „JAK REAGUJI“ - část osobnosti, která je určována převážně biologicky a projevuje se citovými (emočními) reakcemi. Od Hippokrata a Galena se traduje učení o čtyřech typech temperamentu:
* ***sangvinik*** – společenský, činorodý, veselý, bezstarostný, živě reagující, čilý, hovorný a optimista
* ***cholerik*** – nedůtklivý, neklidný, útočný, vznětlivý, impulzivní,
* ***flegmatik*** – obezřetný, rozvážný, spolehlivý, smířlivý, mírumilovný, vyrovnaný, klidný, lhostejný,
* ***melancholik*** – tichý, přecitlivělý, nespolečenský, vážný, pesimistický, úzkostlivý a plachý

V současné době se užívá termín temperament k označení souboru psychických vlastností, které se projevují způsobem reagování, chování a prožívání, zejm. tím, jak snadno vznikají emoce, jak jsou silné, jak živě se projevují navenek a jak se rychle vstřebávají.

* **Inteligence** – „CO ZVLÁDNU“
* **Motivační a volní vlastnosti** – „CO CHCI“
* **Tělesná konstituce - E. Kretschmer - tři základní typy podle stavby těla**:

1. **Pyknik** – má postavu se zvětšeným objemem hrudníku a břicha, (sklon k obezitě) – bývají družní, veselí, s občasným přechodem k depresím
2. **Leptosom** – má štíhlou postavu, většinou uzavření, můžou být přecitlivělí a také chladní, bez živého projevu emocí, můžou se střídat extrémy přecitlivělosti a necitelnosti
3. **Atletik** – výrazně rozvinutá kostra a svalstvo – mívají viskózní temperament (přibližně flegmatickému)- vyznačují se lhostejností, netečností, která se občas střídá s výbušnosti

E. Kretschmer uznával, že mnoho lidí nepatří čistě k jednomu typu, některým somatickým znakem patří k jednomu, jiným znakem k druhému typu. Také se nemusí shodovat somatotyp s typem temperamentu.

* **C.G. Jung začátkem 20.stol.**
* **extrovert** – orientuje se na vnější svět a styk s druhými lidmi
* **introvert** – je soustředěn na vnitřní prožívání

**18A. Rysy osobnosti, temperament a charakter**

Osobnost zahrnuje množství povahových vlastností – rys osobnosti.**Rys osobnosti: psychická vlastnost, která se projevuje určitým způsobem jednání, chování a prožívání.** Na rozdíl od schopnosti nevyjadřuje, jak dobře člověk dokáže něco dělat; na rozdíl od motivace nevyjadřuje, proč to dělá. **rys vyjadřuje, jakým způsobem to dělá** – zda vytrvale nebo bez vytrvalosti; zda klidně nebo se vzrušením; zda se podřizuje druhým, nebo naopak přejímá vedoucí roli,

**druhy rysů:** Eysenckova dvojice rysů: **extroverze – introverze, stabilita – labilita**

* Learyho dvojice rysů: **dominance – submise, hostilita – afiliance**

**Rysy osobnosti v modelu „velké pětky“ (Big Five):**

1. ***Extroverze*** – hovorný, temperamentní, společenský, sdílný (protikladem je introverze, málomluvný, tichý, samotářský, plachý)
2. ***Přívětivost*** – dobrosrdečný, přívětivý, snášenlivý, charakterní (opak negativní vztah k lidem)
3. ***Svědomitost*** – důkladný, pilný, pečlivý, pracovitý (opak nesvědomitost, lenivost)
4. ***Emoční stabilita*** – klidný, vyrovnaný, dovedný, sebejistý (labilita, neklid)
5. ***Intelekt, kultura, otevřenost ke zkušenosti*** – inteligentní, chytrý, bystrý

Je účelné seskupovat rysy osobnosti podle vzájemné příbuznosti. K tomuto účelu se užívá termínů temperament a charakter: **Temperament** – část osobnosti, která je určována převážně biologicky a projevuje se citovými (emočními) reakcemi. Od Hippokrata a Galena se traduje učení o čtyřech typech temperamentu: ***sangvinik*** – společenský, činorodý, veselý, bezstarostný, živě reagující, čilý, hovorný a optimista, emočně nestálý, ***cholerik*** – nedůtklivý, neklidný, útočný, vznětlivý, impulzivní, spolehlivý a stálý ve svých názorech a životních hodnotách, ***flegmatik*** – obezřetný, rozvážný, spolehlivý, smířlivý, mírumilovný, vyrovnaný, klidný, lhostejný, umí se ovládat, ***melancholik*** –  tichý, přecitlivělý, nespolečenský, vážný, rezervovaný, pesimistický, rigidní (špatně se přizpůsobuje), úzkostlivý a plachý

* **Charakter** – druhá část osobnosti, převážně sociální a má společenský, zejm. morální význam.

Morální charakter – subsystém osobnosti, který kontroluje a reaguje jedincovo chování podle společenských, zejména morálních norem a požadavků. Někdy je charakter označován jako **emoční inteligence**.

**Svědomí** – se chápe jako „vnitřní hlas“, který člověku říká, co má, a naopak co nemá dělat, aby to odpovídalo morálce.

* Poznávání a respektování rozdílů mezi lidmi má zásadní význam pro vývoj dítěte i pro společnost a morálku. Poznatky o struktuře osobnosti a o rozdílech v psychických vlastnostech jsou pro učitele nástrojem lepšího poznání žáků. Zároveň jsou předpokladem k pochopení poznatků o vývoji a formování osobnosti.

**19A. Sociální komunikace a její základní druhy. Efektivní komunikace**

**Komunikace** = společně něco sdílet. **Cíl**: předání informace, dorozumění se jako předpoklad soužití, vzájemné interakce

**Sociální komunikace:** Jakákoliv interakce a kontakt mezi lidmi, Základní forma sociální interakce, při níž si lidé sdělují informace, nálady, pocity

**Směry komunikace:Jednosměrná** - bez zpětné vazby, **Dvousměrná** – pomalejší, ale přesnější komunikátor si ověřuje výsledek

**Faktory ovlivňující komuniké:**Inteligence zúčastněných, Tělesný stav, únava, vyčerpání, intoxikace, smyslové nedostatky, Předchozí zkušenosti účastníků komunikace, Očekávání a obavy, Temperament zúčastněných, Psychologický stav, Specifičnost psychologického vztah, Atmosféra

**Druhy komunikace:Verbální** – mluvená a psaná, Měla by být konkrétní, jasná, srozumitelná

**Neverbální –** řeč těla, mimika, proxemika, posturologie, kenetika, gestika, haptika

* **Efektivní komunikace:** Schopnost vyjádřit přesně a pohotově slovem své myšlenky, Nácvikem se lze naučit mnoho efektivních komunikačních dovedností, Hovořit klidně, jasně, srozumitelně, konkrétně
* **Aktivní naslouchání:** Nejen bedlivé naslouchání druhému, ale umět svoji pozornost dát najevo (přikyvování, takové to: ahaaa, joo, …)
* **Pedagogická komunikace** : Významná složka pedagogického působení, Typ sociální komunikace, Informace si zde vyměňují a vzájemně na sebe působí žák – učitel – třída

**20A. Průběh vývoje osobnosti s důrazem na období puberty a adolescence**

**Vývoj =** jediný celistvý, celoživotní běh**,** vývoj osobnosti je individualizovaný . V průběhu života člověk prochází několika odlišnými obdobími – podle nápadných znaků a bio-psycho-sociálních změn se rozlišují:

**1. prenatální období:** období před narozením, končí narozením do života,

**2. rané dětství** – n***ovorozenec*** (28 dnů po porodu),**kojenec** (29. den – 1 rok života dítěte), ***batole*** (1-3 roky)

**3. předškolní věk** – 3-6 let, zřetelný pokrok v psychomotorickém vývoji , názorné myšlení,

**4. mladší školní věk** – na 1. stupni ZŠ (od 6 do 11-12 let, vstup dítěte do školy, nové učení a činnosti a klade na dítě postupně se zvyšující se nároky, požadavky

**5. střední a starší školní věk, mládí** – prepuberta, puberta, adolescence (od 11-12 do 20 let)

* **Puberta -** období pohlavního dospívání a nového začleňování osobnosti do společnosti, období změn ve vývoji osobnosti a problémů v rodinné i školní výchově, ohraničuje se somatickými (tělesnými) změnami
* období před pubertou (přechod od dětství k dospívání) = **prepuberta-** začíná prvními náznaky pohlavního dospívání (sekundární pohlavní znaky a výrazný růst do výšky), trvá přibližně od 11 do 13-14 let, **začleňování do skupiny vrstevníků**, navazování trvalejších kamarádských vztahů, získávání **zkušeností v sociální interakci** (mezilidské vztahy) **a komunikaci,** v období 8-13 let se projevuje pečovatelské chování k malým dětem – získává radostné emoční zkušenosti při hře s nimi
* v pubertě nastávají **výrazné změny:a)*biologické změny:***růst do výšky, změna proporcí těla, přiblížení se tvarům těla dospělých, sekundární pohlavní znaky a funkce pohlavních orgánů, ***b)psychické změny:***zvýšená nervová labilita, náladovost, podrážděnost, snadno se unaví, c) ***sociální:***navazování vztahů, komunikace, začleňování se do společnosti. Pubescent se identifikuje s vrstevníky , erotické vztahy a sex, směrování k budoucí profesi
* **Adolescence -**období po pubertě, asi od 15 do 20 let, klidnější období než puberta, dochází ke zklidnění vztahu mezi rodiči a dětmi, dokončuje se tělesný růst a pokračuje společenské zařazování a přechod do dospělosti. V**ývoj:*biologické a psychické hledisko:*** 1. pohlavní styk , senzomotorické i intelektové schopnosti jsou na vysoké úrovni, ***sociální aspekty -*** ukončení povinné školní docházky, ukončení středního vzdělání. Pokračování formování sociální identity – nejsou dětmi ani dospělými – děti už být nechtějí a k dospělosti mají rozporuplné pocity = **psychosociální moratorium** – mladistvý se sněží zpomalit, vývoj, zdržet se v období mládí „bez povinností“, cestovat, „užít si volnosti“, přitom těžce nesou, když je dospělí považují za nedospělé, pokračují v úsilí o nezávislost na rodičích a jiných dospělých, chtějí mít svou cestu, názory, kulturu, způsob života

6. **dospělost** mladá dospělost (20-30 let), střední dospělost (30-45 let), pozdní dospělost (od 45 do 60-65

**7. stáří** (65 a více let)