**OBSAH RYCHLÝ:** [1](#1) [2](#2) [3](#3) [4](#4) [5](#5) [6](#6) [7](#7) [8](#8) [9](#9) [10](#10) [11](#11) [12](#12) [13](#13) [14](#14) [15](#15) [16](#16) [17](#17) [18](#18) [19](#19) [20](#20)

**PSYCHOLOGIE OBSAH:**

[1. PSYCHOHYGIENA A PSYCHOTERAPIE V PRÁCI UČITELŮ A ŽÁKŮ](#1)

[2. SCHOPNOSTI A KREATIVITA JAKO PSYCHOLOGICKÁ KATEGORIE](#2)

[3. Motivační, emoční a volní procesy](#3)

[4. Psychické stavy, vědomí, aktivace, pozornost – význam pro edukační proces](#4)

[5. Nejvýznamnější psychologické metody](#5)

[6. Pojem UČENÍ , paměť, učení a myšlení](#6)

[7. Druhy učení, styly učení žáků](#7)

[8. Školní třída jako sociální skupina, utváření klimatu školní třídy](#8)

[9. Vývoj, zrání a interakce jedince s prostředím, dědičnost a prostředí Vývoj](#9)

[10. Psychologické podmínky (činitelé) školní úspěšnosti žáků](#10)

[11. PSYCHOLOGIE – předmět, hlavní odvětví](#11)

[12. KOGNITIVNÍ (poznávací) PROCESY – součást intelektuálního vývoje žáka](#12)

[13. PROCESY UČENÍ A PAMĚTI](#13)

[14. IMAGINATIVNÍ PROCESY , představy, fantazie](#14)

[15. MYŠLENÍ – charakteristika, druhy myšlení, myšlenkové operace](#15)

[16. Pojem osobnost, problémy jeho psychologických koncepcí](#16)

[17. Struktura osobnosti](#17)

[18. Rysy osobnosti, temperament a charakter](#18)

[19. Sociální komunikace a její základní druhy. Efektivní komunikace](#19)

[20. Průběh vývoje osobnosti s důrazem na období puberty a adolescence](#20)

[Zpět k obsahu](#obsah)

**1. 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

[Zpět k obsahu](#obsah)

**2. 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)

[Zpět k obsahu](#obsah)

**3. Motivační, emoční a volní procesy** Definice motivace: 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: a) vnější pobídky (incentivy) b) 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: několik lidí vykonává stejnou činnost (sport), ale každý z jiných motivů týž člověk může být pobízen k jedné činnosti několika různými motivy (např. k práci) jeden motiv může člověka pobízet k určité činnosti a přitom jiný motiv ho od ní odrazuje – motivy se dostávají do konfliktu člověk si často uvědomuje jen část svých motivů, některé si uvědomuje jen občas a částečně, jiné mohou zůstat nevědomými dlouho, popř. celý život Motivace se vyjadřuje různými termíny: tradiční označení pro převážně biologické motivy bylo: • instinkt – označení specifických forem chování zvířat, u člověka k označení těch momentů, které má společné se zvířaty • pud – motivy zjevně organické, biologicky dané – hlad, žízeň, sex

ve 2. polovině 20. století se rozšířil termín potřeba – původně označoval stav organismu, kterému chybí něco životně důležitého (např. potrava, voda). Význam se rozšířil a označují se jim nejrůznější motivy: potřeba potravy, sexu, po potřebu poznávací (zvídavost), estetickou a seberealizace.

Maslowova hierarchie lidských potřeb, kterou zobrazoval jako pyramidu potřeb: 1. potřeba seberealizace (naplnit své možnosti růstu a rozvoje) 2. potřeba uznání, úcty (být vážený, mít úspěch v očích jiných lidí a na tomto základě být sám sebou kladně hodnocen) 3. potřeba lásky, sounáležitosti (vedou k touze někam a k někomu patřit, být přijímán a milován) 4. potřeba bezpečí, jistoty (projevuje se především vyhýbáním se všemu neznámému, neobvyklému či hrozivému) 5. 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, o čemž referovali mj. Viktor Frankl). Za nejvyšší považuje Maslow potřebu seberealizace, jíž označuje lidskou snahu naplnit své schopnosti a záměry. elementární motivační proces – podnícení, aktivace příslušné reakce nebo činnosti v situaci, kdy na člověka zapůsobil podnět, zvláště pokud je organismus k takové reakci či činnosti připraven „nabuzen“ (např. hladový jedinec spatřil vhodnou potravu)

Na rovině organických, biologických potřeb je důležitým motivačním procesem udržení homeostázy (zejména v udržování stálé TT, množství vody v těle a množství živin) – procesy podstatné pro přežití organismu. Homeostatické procesy jsou vrozené, instinktivní, ale kombinují se s učením podmiňováním – hlad a chuť k jídlu jsou podněcovány zrakovým a čichovým vnímáním potravin nebo i rozhovorech o jídle. Tak je člověk „lákán a sváděn“ k jídlu i tehdy, když nepotřebuje jíst

S homeostázou souvisí jev nasycení: uspokojení potřeby – to vede na určitou dobu k jejímu oslabení. Nasycení lze vyjádřit také termínem redukce pudu, snížení napětí.

K vystižení lidské motivace slouží princip homeostázy a princip optimální aktivace doplněný dalšími principy, které se formulují v životě a vývoji ve společnosti – princip dosahování cílů a překonávání překážek na cestě k cílům, uspokojení ze sociální komunikace a kooperace, z naplnění životního smyslu, …

Podnícení k činnosti a udržení jejího průběhu až k uspokojení potřeby, popř. dosažení cíle, nebývá jednoduché a bez komplikací = konflikt – důležitý druh motivačních procesů, i když mají zároveň aspekty kognitivní, emoční a volní. Konflikt – soubor rozmanitých situací, kdy v lidském životě působí protichůdné motivy, cíle, obecněji podmínky, vlivy. Problematiku konfliktu zdůraznila od počátku 20. stol. psychoanalýza a další směry na ni navazující. Byly zkoumány hlavně u psychiatrických pacientů – konflikty mezi základními organickými potřebami. Kurt Lewin – rozpracoval konflikty ve 30. letech 20. stol. – konflikty v každodenním životě dětí. Rozlišujeme čtyři základní skupiny konfliktů: 1. Konflikt dvou pozitivních sil – jedince lákají dva různé cíle, ale ve stejnou dobu nelze dosáhnout obou (volba mezi dvěma různými programy ve stejnou dobu) 2. Konflikt dvou negativních sil – buď je nutné splnit nepříjemný úkol, nebo přijmout trest za jeho nesplnění „volba mezi dvěma zly“ – je to volba obtížnější než předchozí 3. Konflikt mezi pozitivní a negativní silou – např. dítě by rádo pohladilo psa, ale bojí se ho 4. Dvojitý konflikt kladných a negativních sil – dítě chce vylézt na strom, ale bojí se, přitom je sledováno kamarády a dítě chce získat obdiv svým výkonem, ale zároveň se bojí posměchu v případě nezdaru. Někdy se rozlišují vnější a vnitřní konflikty: vnější konflikt – střetnutí dítěte s rodičem, učitelkou, se skupinou kamarádů vnitřní konflikt – střetnutí dvou zájmů, potřeb 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.

Základní dvojice protikladných citů: libost – uspokojení potřeby, úspěšný průběh činnosti s dosažením cíle nelibost – opačná situace než u libosti. Širší seznam základních emocí – radost x smutek; strach x úleva; vztek, důvěra, znechucení, překvapení, … V emocích lze rozlišit několik momentů navzájem spjatých: hodnocení situace či události – hodnocení má aspekt kognitivní (poznávací) a také emoční (poznávám a také mohu slovně vyjádřit co, se stalo, jaká je situace, zda je to dobré x špatné, příznivé x nepříznivé) autonomní aktivace – změny ve funkčním stavu CNS a činnosti vnitřních orgánů (např. ↑ tep, dech, bušení srdce) vnější projevy emocí – mimika, gestikulace, zblednutí emoční zážitek – prožívání uvedených momentů Emoce jsou psychické procesy, které hodnotí – z hlediska potřeb, cílů a sociálního významu – různé skutečnosti, situace, události, průběh a výsledky činnosti jedince.

Ambivalence – jedinec má současně nebo střídavě kladný a záporný emoční vztah (matka – dítě)

Afekty – vztek, strach, bouřlivá radost jsou součástí takové reakce, která aktivuje organismus k velkému výkonu. Afekty patří k vývojově starším, nižším emocím. K těm se řadí také city libosti a nelibosti spjaté s hladem, žízní.

Život ve společnosti, vývoj kultury, morálky a výchovy vedl ke vzniku nových vyšších, vývojově mladších emocí: a) morální (etické) emoce – vyjadřují hodnocení činů, lidí a jejich vlastností z hlediska lidského soužití, morálky b) estetické emoce – při hodnocení krásy a ošklivosti zvláště v přírodě a ve styku s uměleckými díly c) intelektuální emoce – při poznávání a řešení problémů (radostné překvapení při novém poznání, neklid při zdlouhavém řešení problémů a pak uvolnění a radost při jeho zvládnutí), jsou důležitým motivem v učení, vzdělávání, poznání; obohacují život podobně jako estetické emoce d) sociální emoce – ve vztahu k lidem a sociálním skupinám (spoluprožívání radosti i starostí blízkého člověka, láska a úcta, obdiv, nenávist, …) Citové stavy = nálada (radostná x smutná, klidná x podrážděná, stav úzkosti) – na rozdíl od emočních procesů mají delší trvání (hodiny až dny). Nálady jsou rozlišeny rozmanitými podmínkami (podněty z prostředí a událostmi, naším zdravotním stavem, úspěchem či neúspěchem v činnosti, jednotlivými emočními procesy). Emoční procesy i stavy jedince jsou ovlivňovány sociální komunikací a emocemi druhých lidí.

Emoční vlastnosti – ty charakteristiky osobnosti, které se vyjadřují výrazem vztahy (láska, sympatie, nenávist, lhostejnost, antipatie). 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 (mezi několika možnými cíli nebo mezi cílem a nečinností, mezi různými cestami vedoucími k cíli), po volbě potřebujeme „velet“, řídit druhé i sami sebe (např. přimět kamarádky k úsilí a dosažení úspěchu sportovního oddílu, zejména však přimět sami sebe k vytrvání v činnosti navzdory organizačním překážkám, únavě, …)

Volní procesy – vyskytují se ve všech fázích lidské činnosti: 1. v přípravné fázi činnosti – volní, popř. motivačně-volní procesy – uvědomění si vnějšího požadavku a vnitřního motivu (požadavku rodičů a učitelů, kamarádů, skupiny a tomu odpovídajících, odporujících vnitřních motivů, zájmů, potřeb a citů). 2. následují procesy volby cíle a rozhodování, někdy přímo boj protichůdných motivů, řešení konfliktů – rozhodování a boj motivů vyúsťuje do rozhodnutí pro určitý cíl a způsob jeho dosahování, zahrnuje také poznávací procesy (shromažďování informací potřebných pro řešení problému a vytvoření kognitivního modelu řešení i formulování postupu realizace) = analýza informací a jejich syntéza

Volní procesy jsou těsně spjaty s řečí (vnější i vnitřní) – při rozhodování často probíhá vnitřní dialog a někdy se přenáší do vnější řeči; při obtížném rozhodování člověk může přejít k hlasité řeči o samotě nebo vyhledat blízkého člověka, ujasňovat si problém rozhodování v rozhovoru.

Volní procesy, řeč, kognitivní, motivační i emoční procesy – s nimiž jsou těsně spojeny – jsou funkcí různých etáží CNS, včetně nejvyšších regulačních center prefrontální kůry. Společné znaky psychických procesů: 1. Psychické procesy jsou začleněny v lidských činnostech: herních, učebních, pracovních 2. Psychické procesy jsou funkcí mozku 3. Mají výrazné sociální aspekty: formulují se ve styku s druhými lidmi 4. Mění se a vyvíjejí se 5. Jsou spjaty navzájem s psychickými stavy a vlastnostmi osobnosti 6. Jsou variabilní, vykazují značné individuelní rozdíly

[Zpět k obsahu](#obsah)

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

Aktuálními stavy se zabývá jak psychologie, tak fyziologie. Psychický stav můžeme chápat jako aspekt nebo součást celkového funkčního stavu organismu, zejména mozku.

Pojmy: • Vlastnost – znak člověka, který je dlouhodobý a stálý • Stav – vyjadřuje, jaký je člověk nebo i neživý předmět v určité době a situaci; je to znak přechodný měnící se podle situace

Celkový stav organismu označujeme v psychologii termínem aktivační úroveň (aktivace) – má různé stupně či úrovně 1) Nízká aktivace – spánek, zpomalení dechu a srdeční činnosti, svalová relaxace, zpomalená mozková aktivita 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 pozornost je výběrová – jsme soustředěni na jeden objekt, na jednu činnost, dokážeme však vykonávat 2 různé činnosti 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, je dlouhodobá ne však neomezená, slouží k dlouhodobé činnosti Soustředění záměrné pozornosti je podporováno řadou podmínek: a) motivace k příslušné činnosti b) zařazování přestávek, popř. střídání různých činností c) celkový stav organismu a CNS, aktivační úroveň (střední a zvýšená) d) návyk soustředěně se věnovat činnosti, počínaje dětskými hrami přes učení a zájmové činnosti po práci rozvinutá pozornost – je podmínkou náročných pracovních, učebních i zájmových činností, je výsledkem vývoje osobnosti, výchovy a sebevýchovy, závisí na současné životní situaci jedince a na jeho aktuálním stavu individuální rozdíly v pozornosti – zejm. v záměrném soustřeďování (jak dlouho a jak snadno člověk dokáže záměrně soustředit pozornost) roztržitost – člověk nevěnuje pozornost tomu, co vyžaduje situace, takže přehlédnou, přeslechnou a dopouštějí se chyb

Zaměřenost – zahrnuje pozornost a motivaci, ale také vytčení cíle a jeho sledování = volní procesy krátkodobá – přestane působit po dosažení blízkého cíle (např. zakoupit něco, co naléhavě potřebujeme) dlouhodobá až celoživotní – odpovídá zájmům a životním cílům 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 • bdělost, bdění – adekvátní vnímání vnějšího světa, myšlení a řešení problémů, uvědomování si poznávaných skutečností i prožívaných emocí a) jasné b) snížené c) zastřené • spánek – obnovuje funkční pohotovost organismu po stránce somatické, psychické; uvolňují se svaly, mění se tepová frekvence, krevní tlak, metabolismus, …; snižuje se tonus CNS. Spánek se během noci mění – střídá se: aktivní REM fáze – rychlé oční pohyby při zavřených víčkách, svalové záškuby končetin – pomáhá likvidovat emoční tenzi Non-Rem fáze spánku – hluboký spánek, při něm prožíváme sny, bez pohybu očních bulbů – pomáhá zklidněním Délka spánku se mění v průběhu života, s věkem se potřeba spánku snižuje…

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

Bio-psycho-sociální aspekty člověka, jeho života i činností jsou navzájem těsně spjaty. Zanedbání kteréhokoliv z 3 aspektů vede k jednostrannostem a chybám. Bez biologického pohledu se ztrácí nervové mechanismy, bez sociálního pohledu se ztrácí specifičnost člověka, sociální determinace a komunikace a bez psychologického hlediska se ztrácí osobnost a její specifičnost, je ovlivněné vnímání, nálady, emoce i zdraví.

[Zpět k obsahu](#obsah)

**5. Nejvýznamnější psychologické metody**

– adekvátní poznání člověka je složitý a odpovědný úkol – psychologové, učitelé i ostatní odborníci dokážou dobře poznat druhé i sami sebe – seznámení s psychologickými metodami je důležité při práci s lidmi

Přehled metod a jejich základní problematika – v psychologii se užívá velkého počtu metod Základní metody:

Pozorování – sleduje člověka bez záměrného zásahu psychologa může být příležitostné nebo systematické příležitostné pozorování zachytíme náhodně a může nás vybídnout k pozorování systematickému systematické pozorování je třeba dobře připravit vymezíme úkoly pozorování, připravíme pomůcky důležitým momentem je rozlišování pozorovaného chování, od jeho interpretace ke snížení zkreslení je třeba více pozorovatelů pozorované dění je možné zachytit kamerou nebo magnetofonem. Lépe rozliší vhodné a nevhodné chování někdy užíváme „nepozorované pozorování“ – pozorovatel je ukryt, nebo je součástí skupiny a ta ho bere za svého (např. Ivan první den našeho studia)

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 často užívaný ve školní praxi dobrý výsledek opravňuje k závěru, že dítě má dobře rozvinutý soubor příslušných psychických předpokladů špatný výsledek činnosti může být způsoben nedostatkem schopností nebo působily rušivé podmínky

Posuzování a měření – zpracování údajů získaných jinými metodami metodický postup na zpracování údajů získaných různými psychologickými metodami ve škole klasifikacemi Standardizované psychodiagnostické metody – to jsou zejména testy a osobní dotazníky sem patří inteligenční testy a osobní dotazníky jsou přesně určeny úkoly předkládané zkoumané osobě přesně je také určen způsob zpracování a hodnocení výsledků výsledky se srovnávají také se statistikami tyto metody 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 nevědomích 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.

[Zpět k obsahu](#obsah)

**6. Pojem UČENÍ , paměť, učení a myšlení** patří mezi kognitivní (poznávací) procesy 1) 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:

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

Vědomost = soustava informací (představ a pojmů), které si člověk osvojil Dovednost = učením získaný předpoklad k vykonávání určité činnosti Návyk = učením získaný předpoklad, který člověka pobízí k určitému chování

B. Z hlediska psychologických mechanismů Elementární učení tvoření asociací (spojení mezi jednoduchými zážitky, zejm. vjemy, představami a city) podmiňování: 1. klasické (Pavlovovo) – organismus se učí, že 2 události následují za sebou, nezávisle na jedincově aktivitě (reflex – slinná reakce psa na zvonek) 2. instrumentální (Thorndikovo a Skinnerovo) – organismus se učí, že po jeho určitém chování bude následovat určitá událost (učení pokusem a omylem) – obě se vzájemně doplňují – celostní psychologie se postavila proti – v lidském učení jsou podstatné i procesy myšlení! 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, formám společenského styku

• Typy lidského učení: 1. Učení signálům – získáváme zkušenost, že po určitém podnětu následuje něco příjemného nebo naopak nepříjemného (klasické podmiňování dle Pavlova) 2. Tvoření spojů S-R (stimul, podnět – reakce) – naučíme se reagovat na určitý podnět určitým způsobem (instrumentální podmiňování dle Thorndika a Skinnera) 3. Řetězení – spojení několika spojů S-R, pohybů do řetězu 4. Slovní asociace – spojení řady hlásek či slov 5. Mnohonásobná diskriminace – rozlišování v souboru spojů a řetězců pohybových nebo slovních (např. žáci se učí rozeznávat rostliny, zvířata, chemické prvky, … a nazývat jejich jmény) 6. Učení pojmům 7. Učení principům, obecným vztahům 8. Řešení problémů

• 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.

2) PAMĚŤ = vlastnost a soubor procesů, které umožňují osvojení informací, jejich uchování a vybavení = nejdůležitější vlastnost živých organismů

• Rozlišují se 3 hlavní skupiny paměťových procesů: 1. Uložení do paměti, kódování (tj. transformování info do formy, kterou dokáže paměť uchovat – dříve vštípení, zapamatování) 2. Uchování v paměti toho, co do ní bylo uloženo 3. Vybavení nebo znovupoznání uchovaného

• Druhy paměti: A. Krátkodobá – k zapamatování na dobu několika sekund B. 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 C. Dlouhodobá – k zapamatování na delší dobu, popř. celý život (nutné opakování)

• V paměťových procesech spolupracuje více mozkových center – paměť pracuje s informacemi všech druhů vnímání, všech smyslů. Pro ukládání info do dlouhodobé paměti má význam hipokampus (součást vnitřních částí spánkových laloků) – je bohatě propojen s ostatními částmi mozkové kůry i s mezimozkem a s podkorovými útvary.

• 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

• Zapomínání = změny v uchování a ve vybavování, ke kterým dochází v průběhu času MYŠLENÍ je vrcholný proces lidského poznávání Myšlení umožňuje: zakládá se na ostatních poznávacích procesech a také do nich vstupuje jde o poznání dále jak jiné kognitivní procesy 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: A. Vývojové hledisko – tři formy: 1. Motorické (je konkrétní myšlení) – řešení problému pohybovou manipulací s předměty 2. Imaginativní (je konkrétní myšlení) – pracuje s názornými obrazy či představami 3. Propoziční (je myšlení abstraktní) – operuje se slovy, větami a pojmy

B. 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.

– zejména v logice se užívá deduktivní a induktivní úsudek

C. 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

D. 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 v matematické logice i v psychologii – průnik, sjednocení, negace, implikace

Lidské myšlení je funkcí mnoha částí mozku ve vzájemných vztazích (viz mapa a otázka č. 4. mozek)

[Zpět k obsahu](#obsah)

**7. 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.

**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.*

[Zpět k obsahu](#obsah)

**8. 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 • má vztah na formování jedince • v každé skupině člověk uspokojuje své potřeby, učí se žít v mezilidských vztazích a formuje si vztah k sobě samému • prostřednictvím těchto skupin a přímo v nich se učí plnit všechny základní úlohy, zastávají sociální role a řešit rozličné životní situace

Charakteristické znaky 1. Interakce mezi členy trvá více jak minutu 2. Vnímání člena skupiny skupinu jako „MY“ 3. Společné hodnoty a cíle 4. Vlastní normy, role, očekávání, chování včetně sankcí 5. Rozvíjejí se vzájemné vztahy

Druhy skupin 1. Podle velikosti a) Velké (20-30 i více – konference…., nákupní středisko, autobus..) b) Střední (14 – 20) c) Malé (3 -12 – podskupiny ve třídě, skupinová forma výuky (jazyky) Dle různých autorů je počet ve skupině různý. 2. Podle vzniku a stylu komunikace a) Formální b) Neformální 3. Z hlediska trvání a) Jednorázové b) Krátkodobé (časově ohraničený program nebo stanovený počet setkání) c) Dlouhodobé (setkání po dobu nejméně půl roku, roky i delší- třída) 4. Podle migrace členů a) Uzavřené – ve skupině začíná i končí stejný počet členů, bez přijetí dalších b) Otevřené – přijímání i propouštění členů v průběhu trvání skupiny

Sociální role • soubor očekávaných souborů chování • člověk zastává mnoho sociálních rolí (žena, matka, dcera, sestra, teta, babička, vedoucí, učitelka – to vše v jedné osobě, ale v různé skupině, i když prvních 6 rolí může být ve vícegenerační rodině ) • svou sociální roli (pozici, status) zastává i ve skupině např. podle: přitažlivosti, osobní moci, obliby, způsobu prosazování atd.) • příklady sociálních rolí ve skupině – vůdce, člen…….

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 (zejména na dospívající) mnohem větší vliv než učitelé a rodiče. Vliv skupiny na jedince – klima školní třídy • mikrosociální prostředí, v němž se žáci pohybují – konkrétní skupina žáků, či vrstevníků • klima společně vytvářejí aktéři klimatu: a) všichni žáci dané školní třídy b) skupiny uvnitř této třídy c) žáci stojící mimo tyto skupiny d) jednotliví žáci e) učitelé, kteří ve třídě vyučují • obsahově termín klima třídy zahrnuje ustálené postupy vnímání, prožívání hodnocení a reagování všech aktérů • časově termín klima třídy označuje jevy dlouhodobé (měsíce, roky), typické pro danou třídu a učitele, na rozdíl od atmosféry třídy – jev krátkodobý, situační, měnící se v průběhu dne i hodin

Pokud má učitel úspěšně pracovat, musí zvládnout nejméně tři relativně samostatné činnosti: a) Získat dostatečné teoretické znalosti o sociálně-psychologických jevech, které se ve třídě odehrávají b) Umět alespoň orientačně diagnostikovat klima školní třídy c) 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 ne dorozumění 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. Každá proměnná vyžaduje poněkud odlišný postup např.: a) vztahy mezi žáky ve třídě snažit se, aby soudržnost třídy vzrůstala a celkově převažovala pozitiv. orientace třídy organizovat i akce mimo třídu a mimo školu (aby se žáci i učitelé lépe poznali) zařazovat do výuky situace, aby žáci spíše spolupracovali než soutěžit využívat formy skupinového vyučování, či ve dvojicích vést žáky k tomu, aby uměli vhodným způsobem řešit mezilidské konflikty cíleně eliminovat ze života třídy projevy agrese, šikany apod. b) zájem o průběh výuky výuku učinit zajímavější zařazovat úlohy ukazující praktickou užitečnost učiva vést žáky k navazování kontaktů s dalšími lidmi (special. v určitém oboru, rodiči spolužáků, sociálními pracovníky) saturovat u žáků potřeby kompetence, potřebu sebeurčení, sebeuplatnění c) klid a pořádek ve třídě ve třídě by měl být klid na učení ve třídě by se mělo postupně odstraňovat cílené rušení výuky (provokace žáků…) zjistit důvod vyrušování – na čí straně, pokud celá třída, učitel by si měl uvědomit, že pokud nezaujme, pedagogicky neexistuje 7) provádět vše cíleně, citlivě, adresně a systematicky 8) vyhodnotit účinnost zásahů pomocí dotazníku a současně pomocí rozhovorů se žáky i učiteli

Klima našich školních tříd na důkladné zmapování teprve čeká, práce to bude lákavá, nesnadná a velmi užitečná.

[Zpět k obsahu](#obsah)

**9. 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 – biodromální psychologie (z řečtiny bios – život, dromos – běh, průběh)

vývoj osobnosti je značně individualizovaný a zahrnuje 2 aspekty: zrání 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: 1) dědičnost – zděděná výbava od rodičů 2) genová výbava – změny v genech vzniklé mutací 3) vrozená výbava – změny vyvolané v průběhu vývoje plodu do porodu (prenatální) 4) konstituční výbava – vlivy prostředí na organismus během vývoje jedince po narození (postnatální) psychické procesy – kognitivní (poznávací), motivační, emoční a volní 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

podmínky jsou individualizované (např. v jedné třídě mají různí žáci odlišné postavení a liší se jejich spokojenost či nespokojenost se spolužáky

častým zdrojem problémů ve vývoji je posměch vrstevníků i některých dospělých na adresu nějak postižených nebo jinak odlišných či nápadných dětí 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. Průběh vývoje osobnosti: 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 – do 3 let věku dítěte a) novorozenec (28 dnů po porodu) b) kojenec (29. den – 1 rok života dítěte) c) batole (1-3 roky) mladší batolecí období (1-2 roky) starší batolecí období (2-3 roky) 3) předškolní věk – 3-6 let 4) mladší školní věk – na 1. stupni ZŠ (od 6 do 11-12 let) 5) střední a starší školní věk, mládí – prepuberta, puberta, adolescence (od 11-12 do 20 let) 6) dospělost – mladá dospělost (20-30 let), střední (30-45 let), pozdní dospělost (od 45 do 60-65 let) 7) stáří (65 a více let)

Koncepce vývojových stádií – způsoby vyjádření běhu lidského života: předpokládá, že vývoj osobnosti probíhá ve stádiích, jejichž pořadí je nutné, zákonité jsou důležité 2 speciální problémy: senzitivní období – období, kdy je organismus přístupný vlivu podnětů k rozvinutí určité funkce sekulární akcelerace – postupné urychlování vývoje (v historii) např. v současnosti nastává období puberty dříve (menarche u dívek na konci 19. stol. v 15-16 letech, nyní v 11-12 letech)

A. Koncepce vývojových stádií (E.H.Erikson) 1. Základní důvěra proti základní nedůvěře (nemluvně) – formuje se důvěra nebo naopak nedůvěra v lidi, život a svět 2. Autonomie proti studu a pochybám (batole) – dítě se buď osamostatňuje (stává se autonomní bytostí) nebo se udržuje v závislosti, pochybuje o sobě 3. Iniciativa proti vině (předškolní věk) – dítě se stává buď aktivním a vytváří si zdravé svědomí nebo se formuje nezdravé svědomí s pocity viny 4. Snaživost proti méněcennosti (školní věk) – formuje se buď snaživost a dosažení úspěchu nebo komplex méněcennosti 5. Identita proti konfuzi rolí (puberta a adolescence) – hledají svůj způsob života a vztahy k světu, odpovědi na otázku „Kdo vlastně jsem, o co mi v životě jde a jak se na mne dívají druzí?“, mohou podléhat vlivům vůdčích osobností různých skupin (dochází až ke ztrátě vlastní identity) 6. Intimnost proti izolaci (raná dospělost) – milování druhého, vytváření důvěry mezi partnery, schopnost pracovat, plodit nebo sklon k izolaci, soupeření a odmítání druhých 7. Generativita proti stagnaci (střední a pozdní dospělost) – potřeba, aby jej někdo potřeboval, plození potomků, pomoc druhým nebo stagnace a návrat ve vývoji zpět, soustředění na sebe samého 8. Integrita já proti zoufalství (stáří) – ujasňuje si a hodnotí smysl vlastního života, jeho klady i zápory nebo toho není schopen a upadá do hluboké nespokojenosti a zoufalství

B. Koncepce stádií ve vývoji intelektu (J.Piaget) – rozvinuté abstraktní myšlení dospělého je výsledkem složitého vývoje, který začíná v raném dětství a vyvíjí se z konkrétního myšlení. Vývoj morálního hodnocení se podobá vývoji intelektu, také prochází vývojovými stádii.

C. Koncepce vývoje morálního usuzování(L.Kohlberg) – 3 hlavní stádia morálního vývoje: 1. Předkonvenční úroveň – dítě se chová bez ohledu na druhé, morální normu dodržuje jen pod tlakem odměn a trestů 2. Konvenční úroveň – dítě se přizpůsobilo tlaku výchovy a společnosti, řídí se konvencí a tím, co se od něj očekává 3. Postkonvenční úroveň (autonomní morálka) – mladiství se řídí vlastními principy, které pochopil a převzal za své

D. vývojových úkolů (R.J.Havinghurst) – v každém životním období je člověk postaven před úkoly vyplývající z: biologických podmínek (vývoj pohybů, pohlavní dospívání, menopauza, …) sociálních souvislostí (požadavky na vzdělání a volbu povolání ve společnosti) psychologických aspektů (formování cílů, hodnot, sebehodnocení, …)

E. Koncepce kritických životních událostí – např. narození sourozence, změna ekonomické situace rodiny, těžký úraz, smrt člena rodiny, válka, …, záleží na tom, jak člověk kritickou životní událost (situaci) zvládne, jsou důležité 3 momenty: 1. člověk se snaží vysvětlit si příčinu události, jde o to, aby se nedopouštěl zkreslení skutečnosti 2. člověk přisuzuje někomu nebo něčemu zodpovědnost za to, co se stalo 3. člověk hledá smysl události, příznivě působí, když si uvědomí kladné následky události

F. Psychoanalytická teorie (Sigmund Freud) • Psychoanalýza – vznikla na začátku 20. stol jako koncepce v psychologii osobnosti, psychopatologii a psychoterapii • Zakladatel: Sigmund Freud – vídeňský neurolog a psychiatr, zjistil u svých pacientů nezvládnuté problémy související s rozporem mezi sexualitou a nátlakem z venku (omezování, přísná morálka, zákazy společnosti, …) • Podle psychoanalýzy v životě člověka působí 2 základní protikladné síly (pudy), které jsou velmi silné a jsou mezi nimi často vyhrocené konflikty: 1. touha po dosažení libosti – zejm. libido 2. pud sebezáchovy

všechny uvedené koncepce se prolínají a navzájem doplňují k ucelenějšímu vystižení vývoje osobnosti

[Zpět k obsahu](#obsah)

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

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

Faktory, které ovlivňují školní úspěšnost žák a jeho osobní předpoklady motivace k učení osobnost učitele proces výuky vědomostí a dovedností charakter prostředí aktuální stav

Žák a jeho předpoklady • úroveň výkonových dispozic • individuální povahové rysy • osobní zaměření i kvality motivace • studijní výsledky nejsou nikdy výslednicí jen daných schopností

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 • důležité je také ukazovat učitelovu motivaci, že má o žáky zájem

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

Proces výuky • osvojení látky: a) fáze výkladu (studia)- k pochopení látky, důkladnému porozumění všem vztahům a souvislostem → při výkladu postupovat od elementárních kategorií a principů ke stále složitějším pojmům a vztahům → látku prezentovat stručně a přehledně, v logicky jasném a zdůvodněném systému → respektování vývojových a individuálních možností žáků → podmínkou dobrého ovládnutí a fixace pojmů, vztahů a principů látky je vedení k samostatné práci → propojení mezipředmětových vztahů → jednotné uspořádání učiva v učebnici s učitelovým výkladem → uplatnění názornosti → obecný postup při řešení problémů: rozbor-plán-provedení-kontrola → práce s chybou

b) fáze opakování (učení): upevňování poznatků → aktivní způsob opakování → plánovitost rozložení, osvojování i opakování látky na úseky oddělené přestávkami → větší rozsah učiva vyžaduje více opakování i času, látku rozčlenit na menší celky a kombinovat učení vcelku a po částech → krátce po osvojení dochází k procesu zapomínání → ke zpomalení procesu zapomínání je nezbytné pamatovat, zvlášť u klíčové látky oboru, na periodické opakování, návraty k probraným tématům v rámci širších souvislostí a na výších úrovních poznání tzv. „učení ve spirále“

Charakter prostředí • školní výkonnost ovlivňují i širší charakteristiky prostředí: a) fyzikální parametry: teplota ve třídě, vlhkost vzduchu, osvětlení, hluk aj. b) vlivy socio-kulturního charakteru: sociálně – emoční klima třídy a školy, komunikace, mezilidské vztahy aj. c) vlivy adekvátní regenerace sil: formy aktivního odpočinku, zájmové kroužky aj.

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 ….

[Zpět k obsahu](#obsah)

**11. PSYCHOLOGIE – předmět, hlavní odvětví** Definice a úvod: psychologie je věda o psychice a patří do věd o člověku (zabývá se duševním životem člověka a jeho projevy) Slovo psychologie vzniklo složením dvou řeckých slov – psyché (dech, duše) a logos (učené slovo) = učené slovo duši – překlad 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…. Psychologie pomůže tam, kde potřebujeme: poznávat lidi vysvětlovat chování a prožívání předvídat pravděpodobný vývoj lidí působit na lidi utvořit podmínky pro učení, práci, prostředí bytů…. lépe poznat sebe sama

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. To vše zkoumá psychologie.

Psychologické discipliny A. Základní – zkoumají obecné zákonitosti a jevy v oblasti lidské psychiky obecná – pojednává o psychických procesech a stavech psychofyziologie – zkoumá fyziologické mechanismy (aspekty) ve vnímání, paměti, učení, pozornosti, temperamentu osobnosti – zabývá se strukturou osobnosti, jejím poznáváním a formováním sociální – zkoumá zařazení člověka do společnosti, mezilidské vztahy, vliv společenských činitelů, společenských skupin 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 (sestry- ošetřovatelství), lékařská, psychologie zdraví (hygiena, drogy) pedagogická – zkoumá otázky výchovné praxe (vyučováním) z psychického hlediska školní – zkoumá a řeší výchovné a vzdělávací problémy, radí také rodičům práce – zkoumá profese, pracovníky, jejich výběr (průmyslová, inženýrská) poradenská – individuální práce se žáky a jejich rodiči, spolupráce i se školami soudní – forenzní – uplatňuje se v soudní praxi, při zjišťování psychických vlastností delikventů, při výslechu, výpovědi svědků environmentální – vliv vnějšího prostředí, kulturní a sociální prostředí

C. Speciální psycholingvistika – zkoumá vztah mezi myšlením a řečí, zabývá se psychickými procesy při osvojování a užívání jazyka zoopsychologie – zkoumá psychiku živočichů na různých stupních vývoje psychohygiena – zabývá se rozvojem a podporou duševního zdraví, prevence psychických poruch a nemocí biopsychologie – věda, která staví na biologických základech, studuje instinkty, reflexy farmakopsychologie – vědecký obor o psychotropních látkách, jejíchž hlavním očekávaným účinkem je změna chování

Význam psychologie pro pedagogickou praxi Psychologické poznatky a metody usnadňují a zkvalitňují práci pedagogických pracovníků. Psychologie nám pomůže si zodpovědět tyto otázky: • Jak dobře poznávat žáky, jejich zájmy, schopnosti? • Lze schopnosti dětí ovlivnit výchovu a vyučování? • Jak se vyvíjí vnímání a myšlení dětí? • Jaké jsou příčiny školního neprospěchu a jak je překonávat? • Jak vznikají a vyvíjejí se zájmy dětí a mládeže? • Proč jsou mezi mládeží velké rozdíly v odpovědnosti, vytrvalosti, ve vztazích k lidem, v postoji k práci a jak tyto rozdíly vznikají?

[Zpět k obsahu](#obsah)

**12. KOGNITIVNÍ (poznávací) PROCESY – součást intelektuálního vývoje žáka** patří mezi psychické procesy

Kognitivní (poznávací) procesy: a) vnímání, počitky, vjemy b) procesy učení a paměti c) imaginativní procesy, představy a fantazie d) 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) – psychologové-kognitivisté chápou všechny poznávací procesy jako zpracování informací – mentální reprezentace = schopnost a procesy zpracování informací o vnějším světě, ale i o sobě samém (sebepoznání, sebepojetí) – zahrnuje názorné představy i nenázorné pojmy a myšlení, ale i zpracování info ze smyslových orgánů ve vnímání – 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 a) analyzátor pohybový (kinestetický, proprioceptivní) – slouží ke kontrole pohybů a polohy jednotlivých částí těla, je spojen s vnímáním a udržováním rovnováhy b) analyzátor interoceptivní – informuje o změnách ve funkci a stavu vnitřních orgánů (např. hlad, sytost, nevolnost, bolest, …) Druhy vnímání (informující o vnějším světě): Zrakové – umožňuje poznávat předměty i na značnou vzdálenost a s velkou přesností Sluchové – poskytuje info o předmětech a událostech vzdálených, dříve než se dotknou povrchu těla, umožňuje vnímat a vytvářet hudbu Čichové – vnímání vůní a pachů Chuťové – vnímání potravy Hmatové – dotekové – poskytuje info kožního a pohybového analyzátoru při aktivním ohmatání předmětů, vnímání doteku, chladu, tepla, bolesti, … Ve vnímání se rozlišují 2 typy zážitků: 1. počitek – obraz některého jednotlivého znaku vnímaného předmětu (např. počitek červené barvy, počitek nakyslé chuti, …), nevyskytují se izolovaně, ale jako části složitějších vjemů → takto dříve (19. stol.) chápala psychologii elementová a asocianistická psychologie (prvky, elementy se skládaly do větších celků, nejčastěji pomocí asociačních zákonů)

2. vjem – obraz předmětu nebo procesu jako celku (např. vjem jablka) → takto chápe psychologii celostní a tvarová psychologie nervový systém má rozvinuté mechanismy jak k rozlišování částí a dílčích vlastností, tak k vystižení jejich vztahů, uspořádání, struktury, celistvosti – vnímání je složitá analytická-syntetická činnost

vnímání je realizováno složitými neurofyziologickými mechanismy informačních procesů: a. nejprve je zapotřebí odlišit podstatnou info od šumu (množství podnětů, které na nás působí zevnitř i z vnějšku) b. dochází k přeměně, transformaci info – na chemický či fyzikální proces odpovídá nervový systém fyziologickým, popř. psychofyziologickým procesem c. info se člení na části, vystihují se jejich vztahy, uspořádání – analyticko-syntetické zpracování info d. určuje se místo, kde podnět působí na organismus e. zpracování info – srovnání s dřívějšími zkušenostmi uloženými v paměti (to umožňuje odpovědět na otázku „Co je to?“) vnímání je výběrové – vnímání není jen pasivní reagování na podněty, člověk si z množství podnětů vybírá (= pozornost a zaměřenost) figura = to, na co se pozornost soustřeďuje v daném okamžiku pozadí = vše ostatní transdukce = převod proměn zevního prostředí při zrakovém vnímání proměn elektromagnetického spektra na nervové vzruchy (impulsy) mapování = vytváření vnitřní mapy, obrazu, modelu

B. Procesy učení a paměti 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: 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

Vědomost = soustava informací (představ a pojmů), které si člověk osvojil Dovednost = učením získaný předpoklad k vykonávání určité činnosti Návyk = učením získaný předpoklad, který člověka pobízí k určitému chování B) Z HLEDISKA PSYCHOLOGICKÝCH MECHANISMŮ Elementární učení tvoření asociací (spojení mezi jednoduchými zážitky, zejm. vjemy, představami a city) podmiňování: 1. klasické (Pavlovovo) – organismus se učí, že 2 události následují za sebou, nezávisle na jedincově aktivitě (reflex – slinná reakce psa na zvonek) 2. instrumentální (Thorndikovo a Skinnerovo) – organismus se učí, že po jeho určitém chování bude následovat určitá událost (učení pokusem a omylem) – obě se vzájemně doplňují – celostní psychologie se postavila proti – v lidském učení jsou podstatné i procesy myšlení! 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, formám společenského styku

• Typy lidského učení: 1. Učení signálům – získáváme zkušenost, že po určitém podnětu následuje něco příjemného nebo naopak nepříjemného (klasické podmiňování dle Pavlova) 2. Tvoření spojů S-R (stimul, podnět – reakce) – naučíme se reagovat na určitý podnět určitým způsobem (instrumentální podmiňování dle Thorndika a Skinnera) 3. Řetězení – spojení několika spojů S-R, pohybů do řetězu 4. Slovní asociace – spojení řady hlásek či slov 5. Mnohonásobná diskriminace – rozlišování v souboru spojů a řetězců pohybových nebo slovních (např. žáci se učí rozeznávat rostliny, zvířata, chemické prvky, … a nazývat jejich jmény) 6. Učení pojmům 7. Učení principům, obecným vztahům 8. Řešení problémů

• 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, nejdůležitější vlastnost živých organismů

Rozlišují se 3 hlavní skupiny paměťových procesů: 1. Uložení do paměti, kódování (tj. transformování info do formy, kterou dokáže paměť uchovat – dříve vštípení, zapamatování) 2. Uchování v paměti toho, co do ní bylo uloženo 3. Vybavení nebo znovupoznání uchovaného

• Druhy paměti: a) Krátkodobá – k zapamatování na dobu několika sekund b) 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 c) Dlouhodobá – k zapamatování na delší dobu, popř. celý život (nutné opakování)

V paměťových procesech spolupracuje více mozkových center – paměť pracuje s informacemi všech druhů vnímání, všech smyslů. Pro ukládání info do dlouhodobé paměti má význam hipokampus (součást vnitřních částí spánkových laloků) – je bohatě propojen s ostatními částmi mozkové kůry i s mezimozkem a s podkorovými útvary.

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

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

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. 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 . (Toho si všimli Darwin a Galton). Někteří podle rozdílů v představách, popřípadě podle vzájemného poměru myšlení a imaginativních procesů rozlišili typy: A) Jung – myšlenkový typ a proti němu typ vjemový a intuitivní, B) I.P.Pavlov – typ myslitelský a umělecký

Snění v bdělém stavu bývá pokračováním skutečných událostí, někdy i pokračováním v řešení otevřeného problému. Právě ve snění – ve chvíli odpočinku, při cestě – se může vybavit rozhodující nápad, princip řešení obtížného problému ať již osobního nebo pracovního. Snění může pomoci plánovat budoucí činnost a život. Někdy snění přináší uklidnění nebo i radostné vzrušení. Někdy se stává náhražkou skutečného života. Může přinášet neklid, úzkost, strach. Ovlivňuje tedy jedincovu náladu, a to často na dlouhou dobu. Sen ve spánku – psychoanalýza a směry na ni navazující podrobně rozpracovaly teorie snů jako projevů nevědomí.

Jung: Sen vyjadřuje často v pozměněné formě- něco důležitého jedincova nevědomí, např. to co nedořešil, nezvládl, zanedbal, popřípadě potlačil, proto je účelné zamýšlet se nad vlastními sny, tím získáme náměty pro lepší sebepoznání i pro lepší řešení životních problémů, pro realizaci vnitřního dialogu, který je podstatnou podmínkou pro sebepoznání a pro duševní zdraví, pro dobrý vývoj osobnosti.

D. Myšlení je vrcholný proces lidského poznávání Myšlení umožňuje: zakládá se na ostatních poznávacích procesech a také do nich vstupuje jde o poznání dále jak jiné kognitivní procesy 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:

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

b) 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. – zejména v logice se užívá deduktivní a induktivní úsudek

c) 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

d) 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 v matematické logice i v psychologii – průnik, sjednocení, negace, implikace

Lidské myšlení je funkcí mnoha částí mozku ve vzájemných vztazích

[Zpět k obsahu](#obsah)

**13. PROCESY UČENÍ A PAMĚTI** patří mezi kognitivní (poznávací) procesy 1) 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: 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

Vědomost = soustava informací (představ a pojmů), které si člověk osvojil Dovednost = učením získaný předpoklad k vykonávání určité činnosti Návyk = učením získaný předpoklad, který člověka pobízí k určitému chování

B. Z hlediska psychologických mechanismů Elementární učení tvoření asociací (spojení mezi jednoduchými zážitky, zejm. vjemy, představami a city) podmiňování: 1. klasické (Pavlovovo) – organismus se učí, že 2 události následují za sebou, nezávisle na jedincově aktivitě (reflex – slinná reakce psa na zvonek) 2. instrumentální (Thorndikovo a Skinnerovo) – organismus se učí, že po jeho určitém chování bude následovat určitá událost (učení pokusem a omylem) – obě se vzájemně doplňují – celostní psychologie se postavila proti – v lidském učení jsou podstatné i procesy myšlení! 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, formám společenského styku

• Typy lidského učení: 1. Učení signálům – získáváme zkušenost, že po určitém podnětu následuje něco příjemného nebo naopak nepříjemného (klasické podmiňování dle Pavlova) 2. Tvoření spojů S-R (stimul, podnět – reakce) – naučíme se reagovat na určitý podnět určitým způsobem (instrumentální podmiňování dle Thorndika a Skinnera) 3. Řetězení – spojení několika spojů S-R, pohybů do řetězu 4. Slovní asociace – spojení řady hlásek či slov 5. Mnohonásobná diskriminace – rozlišování v souboru spojů a řetězců pohybových nebo slovních (např. žáci se učí rozeznávat rostliny, zvířata, chemické prvky, … a nazývat jejich jmény) 6. Učení pojmům 7. Učení principům, obecným vztahům 8. Řešení problémů

• 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.

2) PAMĚŤ = vlastnost a soubor procesů, které umožňují osvojení informací, jejich uchování a vybavení = nejdůležitější vlastnost živých organismů

• Rozlišují se 3 hlavní skupiny paměťových procesů: 1. Uložení do paměti, kódování (tj. transformování info do formy, kterou dokáže paměť uchovat – dříve vštípení, zapamatování) 2. Uchování v paměti toho, co do ní bylo uloženo 3. Vybavení nebo znovupoznání uchovaného

• Druhy paměti: A. Krátkodobá – k zapamatování na dobu několika sekund B. 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 C. Dlouhodobá – k zapamatování na delší dobu, popř. celý život (nutné opakování)

• V paměťových procesech spolupracuje více mozkových center – paměť pracuje s informacemi všech druhů vnímání, všech smyslů. Pro ukládání info do dlouhodobé paměti má význam hipokampus (součást vnitřních částí spánkových laloků) – je bohatě propojen s ostatními částmi mozkové kůry i s mezimozkem a s podkorovými útvary.

• 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

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

[Zpět k obsahu](#obsah)

**14. IMAGINATIVNÍ PROCESY , představy, 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 . ( Toho si všimli Darwin a Galton). Někteří podle rozdílů v představách, popřípadě podle vzájemného poměru myšlení a imaginativních procesů rozlišili typy: A) Jung – myšlenkový typ a proti němu typ vjemový a intuitivní, B) I.P.Pavlov – typ myslitelský a umělecký Snění v bdělém stavu bývá pokračováním skutečných událostí, někdy i pokračováním v řešení otevřeného problému. Právě ve snění – ve chvíli odpočinku, při cestě – se může vybavit rozhodující nápad, princip řešení obtížného problému ať již osobního nebo pracovního. Snění může pomoci plánovat budoucí činnost a život. Někdy snění přináší uklidnění nebo i radostné vzrušení. Někdy se stává náhražkou skutečného života. Může přinášet neklid, úzkost, strach. Ovlivňuje tedy jedincovu náladu, a to často na dlouhou dobu. Sen ve spánku – psychoanalýza a směry na ni navazující podrobně rozpracovaly teorie snů jako projevů nevědomí. Jung: Sen vyjadřuje často v pozměněné formě- něco důležitého jedincova nevědomí, např. to co nedořešil, nezvládl, zanedbal, popřípadě potlačil, proto je účelné zamýšlet se nad vlastními sny, tím získáme náměty pro lepší sebepoznání i pro lepší řešení životních problémů, pro realizaci vnitřního dialogu, který je podstatnou podmínkou pro sebepoznání a pro duševní zdraví, pro dobrý vývoj osobnosti.

[Zpět k obsahu](#obsah)

**15. MYŠLENÍ – charakteristika, druhy myšlení, myšlenkové operace** je vrcholný proces lidského poznávání

Myšlení umožňuje: zakládá se na ostatních poznávacích procesech a také do nich vstupuje jde o poznání dále jak jiné kognitivní procesy 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: A. Vývojové hledisko – tři formy: 1. Motorické (je konkrétní myšlení) – řešení problému pohybovou manipulací s předměty 2. Imaginativní (je konkrétní myšlení) – pracuje s názornými obrazy či představami 3. Propoziční (je myšlení abstraktní) – operuje se slovy, větami a pojmy

B. 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. – zejména v logice se užívá deduktivní a induktivní úsudek – C. 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

D. 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 v matematické logice i v psychologii – průnik, sjednocení, negace, implikace

Lidské myšlení je funkcí mnoha částí mozku ve vzájemných vztazích (viz mapa a otázka č. 4. mozek)

[Zpět k obsahu](#obsah)

**16. 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, kterými se vyznačuje 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. Typ osobnosti: vyjadřuje vlastnosti a rysy osobnosti velká pětka – 2. pol. 20. století, využívá ji řada psychologů pro určení struktury osobnosti, obsahuje pět základních faktorů: Extroverze – mezilidská interakce, začlenění do společenských vztahů Přívětivost – kvalita mezilidských vztahů od soucítění k nenávisti Svědomitost – chování jedince vedoucí k určitému cíli Emocionální stabilita – stálost citů Intelekt, kultura a otevřenost – přístupnost k vzdělání a získávání zkušeností Struktura osobnosti – souhrn psychických vlastností: Charakter – „JAKÝ JSEM“ Temperament – „JAK REAGUJI“ Inteligence – „CO ZVLÁDNU“ Motivační a volní vlastnosti – „CO CHCI“ Tělesná konstituce Typologie osobnosti: (Hippokrates): sangvinik (krev) – rychlé změny zaměření; je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud nestálý a lehkovážný, vesele laděný, optimistický, jeho prožitky jsou spíše mělké a stejně tak i jeho city – emočně stabilní extrovert flegmatik (sliz; hlen) – je emočně celkem vyrovnaný, navenek se jeví jako lhostejný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, vykazuje stálost a vcelku spokojenost, klid či apatii; hlubší vztahy má jen k vybraným osobám; je spíše pasivní a bez velkých životních ambicí a požadavků, nemá rád změny a pohybově je spíše úsporný – emočně stabilní introvert melancholik (černá žluč) – vyznačuje se spíše smutným laděním, pesimismem a strachem z budoucnosti; život je pro něj často obtížný, usiluje o klid a nesnáší vypjaté situace, vzruchy, hlučnost, jeho city jsou trvalé, ale jejich intenzita se neprojevuje navenek, žije spíše vnitřně; obtížně navazuje kontakty, vztahy, které naváže, jsou trvalé a hluboké – emočně labilní introvert cholerik (žluč) – je silně vzrušivý, má sklon k výbuchům hněvu a k agresi, těžko se ovládá a reaguje často impulzivně, nerozvážně, má sklon „prorážet hlavou zeď“, je netrpělivý, panovačný, vyžaduje často od jiných ústupky, je egocentrický, soužití s ním je obtížné; emočně je labilní, city jsou u něho vyvolány snadno, navenek reaguje rychle, silně, často bez zábran – emočně labilní extrovert 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 Etapy vývoje osobnosti:

1. Na základě biologie se rozlišuje: prenatální období rané dětství (novorozenec, kojenec, batole) předškolní věk mladší školní věk střední a starší školní věk (puberta, adolescence) dospělost stáří

2. Podle psychologie se rozlišuje: kognitivní teorie Jeana Piageta – rozvinuté abstraktní myšlení dospělého je výsledkem složitého vývoje, který začíná v raném dětství a vyvíjí se z konkrétního myšlení

teorie Erika Eriksona – vývoj je vázán na biologické, společenské, kulturní a historické faktory ovlivňující vývoj dítěte Na každém stupni vývoje se musí jedinec vyřešit základní psychologický rozpor. Po jeho vyřešení získává ctnost a pokračuje v rozvoji osobnosti. Etapy lidského života dle Eriksona: 1. 0-1 rok díky péči matky získává dítě základní pocit důvěry v životě, ctností získanou v tomto období je naděje 2. 1-3 roky rozpor mezi pocitem autonomie a studu v závislosti na požadavcích okolí 3. 3-6 let (předškolní věk) konflikt mezi vlastní iniciativou a pocity viny vývoj svědomí 4. 6-12 let člověk konflikt mezi snaživostí v práci a pocitem méněcennosti „vstup do života“ ctností je kompetence 5. 12-19 let (věk dospívání) hledání vlastní identity v konfliktu s nejistotou ohledně své role mezi lidmi ctností je věrnost 6. 19-25 let (mladá dospělost) jedinec je připraven splynout s druhou osobou objevuje hranice své intimity, ctnosti je láska 7. 25-50 let (dospělost) pocit generavity (touha tvořit) se dostává do konfliktu s pocitem osobní stagnace, ctností schopnost pečovat o někoho nebo něco. 8. od 50 let (pozdní dospělost, stáří) pocit osobní integrity (vyrovnanosti) která se projeví přijetím vlastního života je v konfliktu s pocitem zoufalství a strachu ze smrti. Ctností je moudrost.

Vývoj osobnosti dle Sigmunda Freuda – teorie je postavena na tom, jakým způsobem člověk dosahuje slasti (neboli na něčem, co Freud pojmenoval Libido). 1. Orální stádium – slasti dosahuje dítě pomocí úst (příjem potravy). Končí růstem zubů (bolest dásní). 2. Anální stádium – slasti se dosahuje vylučováním. Končí ve chvíli, kdy se dítě začne ovládat. 3. Falické stádium – malé děti (4–5 let) začínají zkoumat své pohlavní orgány. V tomto stadiu se také podvědomě fixují na rodiče opačného pohlaví a rodiče stejného pohlaví berou jako „rivala“ (Oidipův komplex, Elektřin komplex). 4. Stádium latence – mezistádium (6–11 let), zdánlivá amnéza sexuálních pudů. 5. Genitální stadium – (12 let a výše), období, kdy je člověk schopen pohlavního styku. NĚKTERÉ DALŠÍ KONCEPCE OSOBNOSTI Kurt Lewin – berlínská škola celostí psychologie – DYNAMICKÁ nebo také topologická Ψ – nesoustředění na kognitivní procesy, ale na motivaci a vůli

Eric Berne – TRANSAKČNÍ ANALÝZA – pozornost na zkoumání transakcí tj. složek vzájemné komunikace, a to nejen mezi osobami, ale také uvnitř osobnosti jedince

U. Neiser, G. Kelly – KOGNITIVISMUS – poznávací procesy a aspekty osobnosti se neomezují na vědecké poznání, ale lidé jich využívají ve svém každodenním životě, v řešení problémů, rozhodování a jednání

Transpersonální psychologie: východiskem jsou zážitky osob ve stavu změněného vědomí, pod vlivem drog, kterých se užívalo při léčení některých psychiatrických onemocnění, fantazie psychotiků, zážitky při meditaci

Logoterapie a existencionální analýza – třetí vídeňský psychologický a psychoterapeutický směr (V. E. Frankl) „vůli ke smyslu“, v LT a EA jde o to, pomoci člověku najít životní smysl (logos) přitom si tento smysl má jedinec možnost nalézt aktivně, nemůže mu být dán. Zdůrazněna svoboda osoby a možnost volky, zaujetí, postoje.

[Zpět k obsahu](#obsah)

**17. Struktura osobnosti** 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, kterými se vyznačuje 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. Typ osobnosti: vyjadřuje vlastnosti a rysy osobnosti velká pětka – 2. pol. 20. století, využívá ji řada psychologů pro určení struktury osobnosti, obsahuje pět základních faktorů: Extroverze – mezilidská interakce, začlenění do společenských vztahů Přívětivost – kvalita mezilidských vztahů od soucítění k nenávisti Svědomitost – chování jedince vedoucí k určitému cíli Emocionální stabilita – stálost citů Intelekt, kultura a otevřenost – přístupnost k vzdělání a získávání zkušeností Struktura osobnosti – souhrn psychických vlastností: Charakter – „JAKÝ JSEM“ Temperament – „JAK REAGUJI“ Inteligence – „CO ZVLÁDNU“ Motivační a volní vlastnosti – „CO CHCI“ Tělesná konstituce Typologie osobnosti: (Hippokrates): sangvinik (krev) – rychlé změny zaměření; je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud nestálý a lehkovážný, vesele laděný, optimistický, jeho prožitky jsou spíše mělké a stejně tak i jeho city – emočně stabilní extrovert flegmatik (sliz; hlen) – je emočně celkem vyrovnaný, navenek se jeví jako lhostejný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, vykazuje stálost a vcelku spokojenost, klid či apatii; hlubší vztahy má jen k vybraným osobám; je spíše pasivní a bez velkých životních ambicí a požadavků, nemá rád změny a pohybově je spíše úsporný – emočně stabilní introvert melancholik (černá žluč) – vyznačuje se spíše smutným laděním, pesimismem a strachem z budoucnosti; život je pro něj často obtížný, usiluje o klid a nesnáší vypjaté situace, vzruchy, hlučnost, jeho city jsou trvalé, ale jejich intenzita se neprojevuje navenek, žije spíše vnitřně; obtížně navazuje kontakty, vztahy, které naváže, jsou trvalé a hluboké – emočně labilní introvert cholerik (žluč) – je silně vzrušivý, má sklon k výbuchům hněvu a k agresi, těžko se ovládá a reaguje často impulzivně, nerozvážně, má sklon „prorážet hlavou zeď“, je netrpělivý, panovačný, vyžaduje často od jiných ústupky, je egocentrický, soužití s ním je obtížné; emočně je labilní, city jsou u něho vyvolány snadno, navenek reaguje rychle, silně, často bez zábran – emočně labilní extrovert 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 Etapy vývoje osobnosti:

1. Na základě biologie se rozlišuje: prenatální období rané dětství (novorozenec, kojenec, batole) předškolní věk mladší školní věk střední a starší školní věk (puberta, adolescence) dospělost stáří

2. Podle psychologie se rozlišuje: kognitivní teorie Jeana Piageta – rozvinuté abstraktní myšlení dospělého je výsledkem složitého vývoje, který začíná v raném dětství a vyvíjí se z konkrétního myšlení

teorie Erika Eriksona – vývoj je vázán na biologické, společenské, kulturní a historické faktory ovlivňující vývoj dítěte Na každém stupni vývoje se musí jedinec vyřešit základní psychologický rozpor. Po jeho vyřešení získává ctnost a pokračuje v rozvoji osobnosti. Etapy lidského života dle Eriksona: 1. 0-1 rok díky péči matky získává dítě základní pocit důvěry v životě, ctností získanou v tomto období je naděje 2. 1-3 roky rozpor mezi pocitem autonomie a studu v závislosti na požadavcích okolí 3. 3-6 let (předškolní věk) konflikt mezi vlastní iniciativou a pocity viny vývoj svědomí 4. 6-12 let člověk konflikt mezi snaživostí v práci a pocitem méněcennosti „vstup do života“ ctností je kompetence 5. 12-19 let (věk dospívání) hledání vlastní identity v konfliktu s nejistotou ohledně své role mezi lidmi ctností je věrnost 6. 19-25 let (mladá dospělost) jedinec je připraven splynout s druhou osobou objevuje hranice své intimity, ctnosti je láska 7. 25-50 let (dospělost) pocit generavity (touha tvořit) se dostává do konfliktu s pocitem osobní stagnace, ctností schopnost pečovat o někoho nebo něco. 8. od 50 let (pozdní dospělost, stáří) pocit osobní integrity (vyrovnanosti) která se projeví přijetím vlastního života je v konfliktu s pocitem zoufalství a strachu ze smrti. Ctností je moudrost.

Vývoj osobnosti dle Sigmunda Freuda – teorie je postavena na tom, jakým způsobem člověk dosahuje slasti (neboli na něčem, co Freud pojmenoval Libido). 1. Orální stádium – slasti dosahuje dítě pomocí úst (příjem potravy). Končí růstem zubů (bolest dásní). 2. Anální stádium – slasti se dosahuje vylučováním. Končí ve chvíli, kdy se dítě začne ovládat. 3. Falické stádium – malé děti (4–5 let) začínají zkoumat své pohlavní orgány. V tomto stadiu se také podvědomě fixují na rodiče opačného pohlaví a rodiče stejného pohlaví berou jako „rivala“ (Oidipův komplex, Elektřin komplex). 4. Stádium latence – mezistádium (6–11 let), zdánlivá amnéza sexuálních pudů. 5. Genitální stadium – (12 let a výše), období, kdy je člověk schopen pohlavního styku.

[Zpět k obsahu](#obsah)

**18. 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, … • rys je příznačný pro určitého jedince, odlišuje ho od ostatních ,v průběhu života je relativně stálý • některé rysy jsou vrozené, jiné získané (učením, výchovou, prostředím)

• druhy rysů: Eysenckova dvojice rysů: extroverze – introverze stabilita – labilita Learyho dvojice rysů: dominance – submise hostilita – afiliance Tradiční názor předpokládá, že určitý člověk má, nebo nemá určitou psychickou vlastnost, popř. že má jednu ze dvou protikladných vlastností. Buď je vytrvalý – nevytrvalý, dominantní – submisivní, … 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 (opak neučenlivý, neinteligentní, omezený) V rysu sobnosti lze rozlišit 3 druhy komponent: 1) kognitivní (poznávací) 2) motivační-emoční 3) návyky a dovednosti

Pro orientaci ve vysoce složitém systému jako je osobnost, je účelné seskupovat rysy osobnosti podle vzájemné příbuznosti. K tomuto účelu se užívé 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

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.

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. V psychologii se užívá termínu svědomí k označení subsystému morální kontroly a autoregulace. Svědomí přináší uspokojení, pokud člověk jednal ve shodě s morálními zásadami a naopak mu působí výčitky, když tyto zásady porušil.

Volní vlastnosti (rysy osobnosti) související s charakterem: svědomitost a vytrvalost – souvisí se svědomím sebeovládání – kontrola a regulace emocí, zejm. afektů

Poznávání a respektování rozdílů mezi lidmi má zásadní význam pro vývoj dítěte i pro společnost a morálku.

Typ – skupina osob s určitou společnou psychickou vlastností, ve které se liší od jiných skupin či typů.

Individuální rozdíly – rozdíly v osobnosti i jejich jednotlivých subsystémech jsou individuální.

Důležité jsou psychologické rozdíly mezi muži a ženami – rozdíly mezi dvěma typy, mezi jejichž vyhraněnými formami existují přechodné formy. Souvisí s biologickými a sociálními rozdíly. Výrazný rozdíl mezi pohlavími je vyjádřen např. již v reakcích na zátěž.

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.

[Zpět k obsahu](#obsah)

**19. 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, ale i vztahy k partnerovi a spoustu jiného Je důležité vědět, jaké jsou prvky procesu komunikace Skládá se z osoby, jež sděluje = komunikátor a osoby přijímající informace = komunikant a zprávu = komuniké, kterou přijal a také komunikační kanál (jak je komuniké předáváno), který je předpokladem komunikace Je třeba sledovat spoustu aspektů, aby informace v komunikačním systému fungovala bezporuchově (forma předávání, prostředí, ….)

Směry komunikace: a) Jednosměrná – bez zpětné vazby b) 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: a) Verbální – mluvená a psaná b) Neverbální – řeč těla

Verbální komunikace Slovem, jazykem vyjádřené sdělení Slovní formulace myšlenek, citů, argumentace, dotazování Měla by být konkrétní, jasná, srozumitelná

Efektivní komunikace Schopnost vyjádřit přesně a pohotově slovem své myšlenky Nácvikem se lze naučit mnoho efektivních komunikačních dovedností Pozor na „ komunikační šum“ … (např. u tiché pošty špatně předaná zpráva) Hovořit klidně, jasně, srozumitelně, konkrétně

Aktivní naslouchání Nejen bedlivé naslouchání druhému, ale umět svoji pozornost dát najevo (přikyvování, takové to: ahaaa, joo, …)

Neverbální komunikace Většinou paralelně s verbální komunikací Často objasňuje nebo doplňuje význam verbálního sdělení Mimika – výraz obličeje Pohledy Proxemika – vzdálenost mezi osobami (čím dál je učitel od žáků, tím je menší verbální komunikace) Posturologie – postoje, držení rukou, nohou Kinetika – pohyby těla, chůze Gestika – komunikování gesty Haptika – dotyky (podání ruky, …) Celkový vzhled – upravenost, oblečení, účes, …. Prostředí komunikace Paralingvistika – to co doprovází slovní projev (hlasitost, výška a zabarvení hlasu, rychlost, dikce, intonace a přestávky v řeči) Extrovert – komunikuje více než introvert Žák – raději na otázky odpovídá, než je sám dává

Pedagogická komunikace Významná složka pedagogického působení Typ sociální komunikace Informace si zde vyměňují a vzájemně na sebe působí žák – učitel – třída Více v otázce 11.

Sociální učení soubor forem učení, ve kterých si jedinec osvojuje ve styku s druhými lidmi předpoklady pro život ve společnosti proces, kterým člověk získává a uplatňuje zkušenosti v nových sociálních podmínkách učí se společné činnosti, sociální interakci, komunikaci přejímá sociální role zařazuje se do sociálních vztahů a skupin osvojuje si názory, postoje a normy své skupiny, společnosti

Základní formy sociálního učení: a) přímé sociální posilování tj. využívání odměny a trestu, odměnou posilované chování má tendenci se fixovat b) napodobování – jedinec nápodobuje chování c) ztotožňování (identifikace ) – jedinec se ztotožňuje se vzorem, který si vzal za svůj. Může být vědomé nebo i nevědomé. d) observační (observo – pozoruji) učení (zástupné učení) – jedinec pozoruje osobu (spolužáka, sourozence, postavu ve filmu), která byla odměněna za určitý výkon (úkol, chování) a dostala odměnu

Jedinec si osvojuje a upevňuje takové formy chování, které chápe jako odpovídající principu, ideologii, kterou přijal a jejíž prosazování prožívá jako silně uspokojující. Sebeřízení Demokratická společnost vyžaduje rozvinutého, vzdělaného a tvořivého člověka, který má rovněž schopnosti a dovednosti adekvátního sebeřízení, sebevýchovy a sebevzdělání. Rozvoj osobnosti, její zdokonalování je podmíněno vztahem jedince a společnosti. Pedagogika a psychologie nechápe člověka jako pouhý pasivní objekt působení jeho vnějšího prostředí, ale současně jako subjekt, který toto prostředí může aktivně přetvářet, který bude stále více aktivním tvořivým činitelem společenského pokroku. Cílem veškeré edukace (výchovy a vyučování) je dosáhnout u edukovaného jedince dovednost adekvátní sebevýchovy a sebeřízení. Sebevýchovu definujeme jako cílevědomý, plánovitý a systematický proces formování vlastní osobnosti člověka. Adekvátní formy sebevýchovy a sebeřízení je však nutno opírat o sebepoznání vlastní osobnosti. Kvalitní sebepoznání, sebehodnocení, sebeprojektování, schopnost soustavné a záměrné sebevýchovy a sebevzdělávání je třeba považovat za důležité předpoklady úspěšnosti budoucího odborníka, pedagoga, a to z hlediska rozvoje jeho osobnosti, tak i z hlediska vytvoření předpokladů pro poznávání, výchovu a vzdělávání jiných.

[Zpět k obsahu](#obsah)

**20. Průběh vývoje osobnosti s důrazem na období puberty a adolescence** Vývoj = jediný celistvý, celoživotní běh vývoj osobnosti je individualizovaný – neprobíhá podle jediného schématu, ale je to soubor různých životních drah, to je vyjádřeno v koncepci celoživotního běhu = biodromální psychologie (z řečtiny bios – život, dromos – běh, průběh) 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 formuje se sociální vztah matky k dítěti, v příznivé situaci i vztah otce k dítěti plod je i aktivním účastníkem komunikace s matkou perinatální obrobí (porod a období kolem porodu) – zvýšená zranitelnost dítěte, zejm. CNS a jeho budoucího vývoje → důležitý přirozený a něžný porod, hned po porodu přiložení dítěte na břicho nebo k prsu matky – umožnit co nejtěsnější kontakt matky a dítěte (formování emočního vztahu)

2) RANÉ DĚTSTVÍ – do 3 let věku dítěte a) novorozenec (28 dnů po porodu) → komunikace s matkou – sluchem rozlišuje matčin hlas (možno i hlas otce) → zrakem vnímá předměty vzdálené 20-30 cm → dokáže sledovat očima podnět, který ho upoutal (nejčastěji lidské obličeje) → důležitý je dotek

b) kojenec (29. den – 1 rok života dítěte) → aktivní účastník komunikace s matkou a jinými osobami – přivolává své lidi křikem, upoutává pozornost druhých úsměvem → upevňuje se vztah mezi matkou a dítětem – citové pouto → vyvíjí se základní psychomotorické dovednosti (pohyby, vnímání, poznávání a myšlení, řeč, emoce, komunikace, …) → důležité období pro vývoj řeči – sleduje řeč matky i ostatních a snaží se napodobovat (broukání, žvatlání, první slabiky, skládání slabik, …)

c) batole (1-3 roky) mladší batolecí období (1-2 roky) → ve vztahu s matkou se dítě učí sociální komunikaci a vztahům k lidem → osamostatňování dítěte (od matky) – kolem dítěte jsou i jiné osoby … → jsou rozdíly mezi dětmi – „mazlivé“ x „nemazlivé“, … → další rozvoj psychomotorických schopností a dovedností – pohyby, vnímání, elementární poznávání a myšlení, řeči, učení, emocí, komunikace, vytváření vztahů k prostředí, … rozvíjí se záměrné jednání (např. plácání do chrastítek k vyvolání zvuku) → dítě si začíná uvědomovat své vlastní tělo, své vlastní aktivity, působení na prostředí → převažuje potřeba jistoty a bezpečí starší batolecí období (2-3 roky) → dítě se stává méně závislým na druhých a získává určitou samostatnost, autonomii, ale také přibývá konfliktů s dospělými (brání dětem v pohybu např. k nebezpečným předmětům, do vozovky, …) → zdokonaluje se jemná motorika → dítě se naučí ovládat své vylučování → rychle se rozvíjí řeč – dítě více rozumí a samo aktivně rozšiřuje svou slovní zásobu, začíná klást otázky „Co to je?“, „Proč…?“ → v tomto období je charakteristická 1. fáze vzdoru – negativismus (odmítá výzvy a zákazy, „z principu“ říká pravý opak, …) u dětí vyrůstajících bez matky v dětských domovech bývá zpoždění v intelektovém vývoji, nedostatky v emočních vztazích, v sociální adaptaci, popř. v charakteru = psychická deprivace v dětství psychická subdeprivace = narušený vývoj dítěte, které sice vyrůstá v rodině, ale se zhoršenými podmínkami, zejm. v emočním vztahu rodičů k dítěti

3) PŘEDŠKOLNÍ VĚK – 3-6 let zřetelný pokrok v psychomotorickém vývoji – dokonalejší pohyby (v manipulaci s míčem, pískem, při kreslení, …), rozšiřuje se slovní zásoba zájem o naslouchání příběhům, pohádkám kognitivní (poznávací) schopnosti – názorné myšlení, dítě je v souvislosti zejm. se zrakovým vnímáním schopno usuzovat a vyvozovat závěry, … → předoperační myšlení (řídí se názorným poznání, ne logickými operacemi) rýsují se rozdíly v mužských a ženských rolích – v hračkách, oblékání i v chování sociálním učením, poznáváním a myšlením si osvojuje normy chování (napodobuje chování dospělých, …), formuje se svědomí dítě je iniciativní – aktivně se rozvíjí v různých aspektech, hrách, v komunikaci s dospělými i vrstevníky, v pohybech, řeči a myšlení, … tento věk je velmi důležitý pro vývoj osobnosti – formuje se charakter → věnovat velkou péči výchově a učení • Mateřská škola: získávání zkušeností v sociálních vztazích a komunikaci s vrstevníky důležité zařazovat vhodná výchovná zaměstnání, která rozvíjí vnímání, představy, myšlení, řeč a jiné dovednosti dítěte dítě se učí soustředění ve skupině dětí = příprava pro školu a prevence adaptačních problémů při vstupu do školy dobře fungující MŠ podporuje spontánnost dítěte 4) MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK – na 1. stupni ZŠ (od 6 do 11-12 let) důležitý životní mezník je vstup dítěte do školy → změna ve způsobu života a sociálních vztazích, nutnost pravidelné docházky do školy, přípravy na další školní den, domácí úkoly – „školní povinnosti“, … zároveň se dítě přiblížilo cíli „být velký“ – dítě získalo nový status školáka škola přináší nové učení a činnosti a klade na dítě postupně se zvyšující se nároky, požadavky obtíže vznikají při nedostatečné školní zralosti, nedostatečné připravenosti dítěte pro školu, při jeho nižší inteligenci i při jeho dílčích nedostatcích (specifické poruchy učení – dyslexie, dysgrafie, dyskalkulie, …) vznikají nové vztahy – k učiteli a ke spolužákům (kamarádské a přátelé vztahy X vztahy nepřátelské, soupeření, agresivita) dítě se učí různé formy sociální interakce a komunikace s různými lidmi průběh a výsledky školních činností hodnotí: učitel, rodiče, spolužáci i samotné dítě (sebepojetí, sebehodnocení) → fáze píle a snaživosti – dítě plní roli, kterou od něj očekávají jeho blízcí i celá společnost → pochvala, uznání → překonává se pocit méněcennosti, zvyšuje se jeho sebehodnocení a sebevědomí v opačných (nepříznivých) situacích se dítě nesnaží, nevynakládá úsilí, rezignuje → pocit méněcennosti se mění na komplex méněcennosti → úzkost, narušuje se vývoj zájmů, demotivace, špatné vyrovnávání se s náročnými životními situacemi → dítě se na sebe snaží upozornit šaškováním, uličnictvím, … v tomto období je přechod od her k náročnějším zájmovým činnostem (sportovní, kulturní, …), drobné práce v rodině myšlení je rozvinutější – konkrétní operace (logika – děti třídí, řadí, řeší problémy, …) – realismus (zájem o objektivní skutečnost) morální vývoj – přechod mezi dětstvím a dospělostí – konvenční morálka (dítě se chová dle pokynů, příkazů a zákazů a očekává pochvalu, která mu přináší uspokojení), někdy se již řídí svým svědomím do života dětí významně vstupuje TV, film, reklama, časopisy, … a ovlivňují jej… 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: u dívek začíná prvními měsíčky (menarche) u chlapců začíná první noční polucí končí dosažením reprodukční schopnosti = trvá zhruba od 13 do 15-16 let, je to individuální 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 → projevuje se motivace ke komunikaci se zvířaty – někdy tím kompenzuje nedostatky v emočních vztazích mezi lidmi; styk se zvířaty pomáhá rozvíjet komunikaci a vcítění se do druhého, empatii a péči 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, … vyvíjí se intelekt – formální operace a abstraktní myšlení (značná část mladistvých tyto možnosti ale nevyužívá díky nedostatečné motivaci a množství emočních a sociálních problémů) c) sociální: navazování vztahů komunikace začleňování se do společnosti, … na tyto změny reaguje okolí pubescenta – tím více si dospívající změny uvědomují a pokouší se s nimi vyrovnat = zátěž pro dospívajícího

pubescenti porovnávají svůj vzhled s ideálem – obraz vlastního těla a zevnějšku je součást sebepojetí a sebehodnocení; hledají odpověď na otázky „Kdo jsem vlastně já, o co mi v životě jde?“, „Jak se na mně dívají druzí?“, …

někteří psychologové označují pubertu jako 2. fázi vzdoru (1. fáze je v batolecím období ve 2-3 letech) → někteří „ze zásady“ odmítají názory, postoje, příkazy a zákazy rodičů → zátěžová situace pro rodiče i pro mladistvé → potřebuje se osvobodit od závislosti na rodině

pubescent se identifikuje s vrstevníky (pokračuje z prepuberty), přejímá jejich názory, normy, způsoby vyjadřování, gestikulaci, styl hudby, … po osamostatnění od rodiny může vést do další závislosti → další vývoj – uvolnění se ze závislosti na skupině vrstevníků, vytvoření si kritického postoje vůči této skupině

erotické vztahy a sex – součást lidského života vzbuzující zájem už od dětství (reklama, chování dospělých a medializace prezentuje sex jako velmi důležitou součást života), první zkušenosti jsou spíše rozčarováním

problémem je i směrování k budoucí profesi – volba budoucího povolání

jsou velké individuální rozdíly mezi mladistvými – ve stejné třídě jsou žáci nadprůměrně i podprůměrně somaticky vyspělí; někteří dosahují úrovně formálních operací a abstraktního myšlení, jiní jsou stále ještě v etapě konkrétních operací;někteří se bouří proti rodičům a autoritám, jiní jsou klidnější a rozumnější, … 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 vývoj: a) biologické a psychické hledisko: většinou v tomto období dochází k 1. pohlavnímu styku → další problémy a nutnost řešit je, vyrovnání se s náročnými životními situacemi senzomotorické i intelektové schopnosti jsou na vysoké úrovni – umožňují dosahovat vysokých výkonů (např. ve sportu, v zájmových činnostech, v učebním předmětu, …) b) sociální aspekty – 2 důležité mezníky sociálního vývoje: ukončení povinné školní docházky ukončení středního vzdělání – vyučení, maturita, vstup do zaměstnání nebo na VŠ

pokračování formování sociální identity – nejsou dětmi ani dospělými – děti už být nechtějí a k dospělosti mají rozporuplné pocity = psychosociální moratorium – mladistvý se sněží zpomalit, zastavit vývoj, zdržet se v období mládí „bez povinností“ (časté přání prodloužit si dobu studia), cestovat, „užít si volnosti“, … přitom těžce nesou, když je dospělí považují za nedospělé adolescenti pokračují v úsilí o nezávislost na rodičích a jiných dospělých, chtějí mít svou cestu, názory, kulturu, způsob života, … (energicky odmítají jiné názory a životní hodnoty)

fyzická síla a atraktivita dívek některým usnadňuje získat uznání druhých, posílit své sebehodnocení, budovat svou identitu – to je pomíjivé, spolehlivější je získat jistotu na vzdělání, schopnostech, výkonech, komunikačních dovednostech a charakterových rysech

formování vlastního „já“, vlastní identity zahrnuje krizi (pochybnosti, váhání mezi možnostmi ve volbě např. povolání, partnera, životního stylu, …), její řešení, přijetí závazku a úsilí při jeho realizaci jsou velké inter-individuální rozdíly mezi adolescenty – v hodnocení vzdělání, sebehodnocení vlastních schopností, délky závislosti na rodičích, … 6) DOSPĚLOST a) mladá dospělost (20-30 let) b) střední dospělost (30-45 let) c) pozdní dospělost (od 45 do 60-65 let) 7) STÁŘÍ (65 a více let)

ve vývoji osobnosti jsou velké individuální rozdíly, a to v každém jednotlivém období i v průběhu celého života