

Obecná psychologie

Motivace, zaměřenost

- Proč?
- Motivace vs. motiv (potřeba – biogenní, psychogenní, sociogenní, ideové; primární x sekundární; vrozené, naučené)
- S. Freud x A. Maslow x V.E. Frankl
- Struktura motivace dle Zimbarda
- Dva principy motivace (psych.ekvilibrium x hedonismus)
- Teorie motivace

Primární motivy (Madsen)

- 1.hlad,
- 2.žízeň,
- 3.sexuální touha,
- 4. zachování teploty,
- 5. pečování,
- 6. vyhýbání se bolesti,
- 7.exkreční motivy,
- 8. motiv dostatečného zásobení kyslíkem,
- 9. odpočinek a spánek,
- 10. motivy aktivity,
- 11. motiv bezpečí (strach);
- 12. motiv agrese (hněv);

Sekundární motivy (Madsen)

- Motiv sociálního kontaktu
- Motiv dosažení úspěšného výkonu
- Motiv moci
- Motiv vlastnictví (ne ve všech kulturách)

Pyramida potřeb A. Maslowa

- Sebeaktualizace
- Úcta a uznání
- Náleženíní a láska
- Bezpečí a jistota
- Fyziologické potřeby

Vůle

- Znaky vůle
- Znaky volního aktu
- Volní vlastnosti:
 - 1. síla motivů;
 - 2. rozhodnost;
 - 3. konfliktovost;
 - 4. cílevědomost;
 - 5. odvaha a statečnost;
 - 6. vytrvalost;

Volní vlastnosti

- 7. stálost motivů;
- 8. sociální rezistence;
- 9. schopnost vyvinout úsilí a schopnost koncentrace;
- 10. sebeovládání a sebekázeň;
- 11. otužilost;
- 12. pružnost a technika vůle

Vnímání

- Počitek (odraz)
- Receptory (smyslové orgány)
- Vjem
- Apercepce
- Předmět x pozadí
- Vnímání prostoru, tvarů, vzdálenosti
- Sociální percepce
- Klamy, iluze, halucinace

Představivost

- Rozlišení vjemů a představ
- VJEMY
- jsou skutečné a mají objektivní charakter
- vztahují se k vnějšimu, objektivnímu prostoru
- mají určité znaky, jsou úplné a se všemi detaily
- jsou v nich jednotlivé smyslové elementy čerstvé
- jsou trvalejší a jsou snadno považovány za tytéž
- nemohou být libovolně vyvolávány (jsou nezávislé na vůli), mají přízvuk pocitu pasivity

- PŘEDSTAVY
- jsou obrazné a mají subjektivní charakter
- vztahují se k subjektivnímu světu mysli
- mají neurčité znaky, jsou neúplné a mají jen jednotlivé detaily
- jsou v nich zřetelné a jasné jen některé elementy, jiné jsou potlačeny
- ztrácejí se i rozplývají a působí vždy nově
- mohou být libovolně vyvolávány (závisí na vůli) a měněny, mají přízvuk pocitu aktivity

Představivost

- Představivost x Fantazie
- Následné obrazy
- Paobrazy
- Eidetické obrazy
- Synestézie
- Perseverace
- Vzpomínka

Pozornost

- Pasivní
- Aktivní
- Faktory zaměřenosti pozornosti

Koncentrace pozornosti a její význam

- Upevnění duševní rovnováhy
- Zvýšení pracovního výkonu
- Prohloubení poznání objektů koncentrace

Otázka motivů koncentrace:

Motivace zájmem vs. motivace stresem

Subjektivní příčiny nízké koncentrace

- Neúměrné zatěžování vnějšími podněty
- Snadné podléhání emocím
- Nedostatek pevných morálních zásad
- Špatný zdravotní a tělesný stav
- Zlozvyky, jež zeslabují koncentraci

Cvičení koncentrace

- Pozorování předmětu – zavření očí – pokus o reprodukci předmětu
- Koncentrace v průběhu denního života
- Překážky při soustředění: vlastní rušivé myšlenky, vnější rušivé vlivy, únava, nechut' a nezájem, přílišná snaha a křečovitost, střídání objektu koncentrace, nesprávná volba objektu, jiné subjektivní potíže;

Paměť

- Definice
- Významy pojmu paměť
- Paměťové procesy:
 - 1. zapamatování (vštěpování);
 - 2. uchovávání (retence)
 - 3. vzpomínání (vybavování, reprodukce)
 - 4. zapomínání;

Druhy paměti

- Podle trvalosti: Senzorická, krátkodobá, dlouhodobá
- Podle kódování: paměť pro představy, procedurální (implicitní; „vědět jak“)
- Deklarativní – a) sémantická
b) epizodická (vědět kdy)

Zlepšování paměti

- Křivka zapomínání (Ebbinghaus)
- Opakování (v ten samý den)
- Elaborace (propracování) – systém významů
- Paměťová vodítka
- Motivace, stres x relaxace
- Sebedůvěra

Učení

- Učení v širším a užším smyslu
- Druhy učení:
 - 1. u. podmiňováním;
 - 2. u. senzomotorické;
 - 3. u. pojmové
 - 4. u. jako řešení problémů
 - 5. u. sociální
- Podmínky učení
- Faktory učení
- Zpevnění
- Podmiňování

Myšlení

- Konkrétní vs. abstraktní
- Jean Piaget: teorie vývoje myšlení:
 - 1. senzomotorické myšlení
 - 2. předpojmové myšlení
 - 3. stádium názorného myšlení
 - 4. stádium konkrétních operací
 - 5. stádium formálních operací

Myšlení

- Pojem, soud, úsudek
- Myšlenkové operace:
- Srovnávání a rozlišování;
- Analýza a syntéza;
- Abstrakce
- Generalizace

Druhy myšlení

- Induktivní x deduktivní;
- Diskurzivní x intuitivní;
- Tvořivé;
- Divergentní x konvergentní;

Řeč

- Tři funkce řeči;
- Druhy řeči;
- Slovo má stránky: smyslovou, obsahovou;
- Stádia vývoje řeči;

Emoce, city

- Emoce
- City
- Charakteristiky emocionálních zážitků:
- Jsou subjektivním odrazem skutečnosti
- Jsou nepročleněné
- Jsou vázány na poznávací procesy
- Jsou polaritní
- Jsou dynamizujícími složkami lidského dění
- City, afekty, nálady vášně

Teorie emocí

- Periferní t.e.
- Talamická t.e.
- Aktivační t.e.
- Sebediskrepanční t.e.

Intelligence

- i. jako přizpůsobení;
- Teorie inteligence H. Gardnera:
- 1. jazyková i.
- 2. hudební i.
- 3. logicko-matematická i.
- 4. prostorová i.
- 5. tělesně-pohybová i.
- 6. intrapersonální i.
- 7. interpersonální i.
- 8. + 9. ekologická i. + spirituální i.

Emocionální inteligence (D. Goleman)

- Sebeuvědomění
- Motivace vlastního jednání
- Vytrvalost
- Kontrola impulzů
- Regulace nálad
- Empatie
- Optimismus