

---

# SZ6026, SZc002

## Úvod do pedagogiky a psychologie

**Komentář:** takto nastavený červený text bude ve většině stránek prezentace doplňovat a upřesňovat informace z prezentací (dále budu používat pro *Komentář* pouze zkratku **KOM**)

---

PODZIMNÍ SEMESTR 2020



# Emoce

**KOM:** téma emocí je první, které se netýká kognitivních procesů probíraných doposud, nicméně emoce s kognitivními procesy souvisejí a vzájemně se ovlivňují. Je důležité si uvědomit, že bez emocí bychom nemohli jakožto lidé „fungovat“, mimo jiné z toho důvodu, že bychom nebyli schopni adekvátně reagovat na podněty z okolí

---

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

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

Úloha emocí:

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

Projevy emocí:

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

# Emoce – fyziologická složka

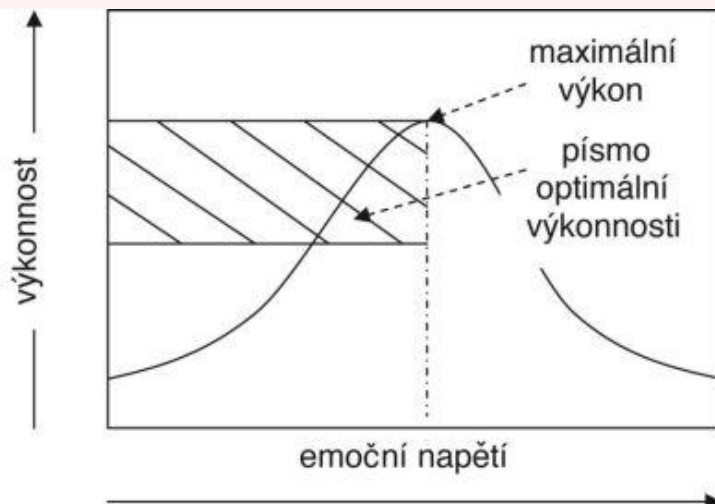
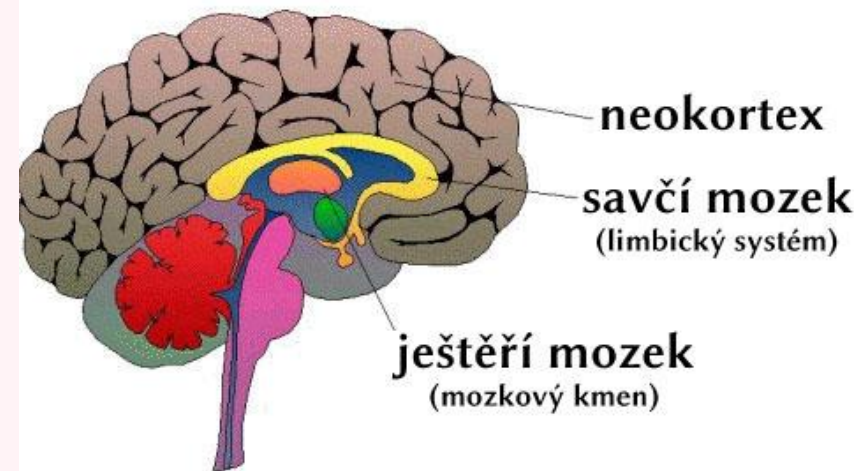
**KOM:** emoce nejsou odděleny od fungování našeho těla, naopak jsou vývojově starší než naše tzv. racionální, „logické“ uvažování a často jej i ovlivňují; podstatné je slovo aktivace – emoce nás připravují na nějakou reakci na okolí. Určitá úroveň emocí ovlivňuje i naši výkonnost (v čemkoliv) – viz níže tzv. Yerkes – Dodsonův zákon

Emoce doprovázeny fyziologickými změnami v organismu.

*Percepce → emocionální prožitek → tělesné změny*

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

Vše spouštěno především limbickým systémem mozku



Emoce a výkonnost

# Emoce – vnější projevy

**KOM:** vnější projevy jsou v jistém smyslu nejviditelnější demonstrací emocí. Ve své základní podobě (primární emoce) jsou, na rozdíl od všech dříve probíraných témat, kulturně nepodmíněné – doporučuji knihu Paula Eckmana (viz Interaktivní osnova)

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

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

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

- Facial Action Coding System (FACS) – standard pro kategorizaci výrazů tváře (přímé pozorování či video)
- Měření bezdrátové – článek z MIT (*spíše zajímavost*)



# Emoce – charakteristiky

**KOM:** na následujících dvou slidech vás odkazují na povinnou literaturu

---

Pozitivní x negativní emoce

... ale existují i ambivalentní emoce

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

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

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

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

# Jevy spojované s emocemi

**KOM:** pod čarou najdete zajímavý pohled na tzv. romantickou lásku

---

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

**Emocionální procesy** (delší trvání)

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

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

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

# Vztahy emocí a jiných procesů

**KOM:** zde opět odkážu na literaturu. Snad jen poznámka, že o emocích se ve výuce prozatím příliš neuvažuje, natož abychom s nimi děti učili cíleně pracovat (viz článek pod čarou). Katedra psychologie ale již nabízí volitelný předmět, který se na toto téma zaměřuje ([PS 0006](#))

---

Obecně: emoce mají vliv na většinu ostatních psychických procesů. Např. veškeré postoje a názory mají kognitivní, *emocionální* a behaviorální složku

Emoce a vnímání ...

Emoce a pozornost ...

Emoce a paměť ...

Emoce a myšlení (jakožto řešení problémů) – „naladění“ člověka ovlivňuje způsoby řešení problémů, obecně uvažování o světě (i metakognici)

Emoce a chování ...

Emoce a učení – emocionální aspekt ovlivňuje proces učení; pozitivní i negativní zpevňující vliv

## Něco o mozku (a vnímání i emocích) z fantasy literatury ☺

---

„Prošla kolem stánku, kde se prodávalo pečené maso, a ústa jí začala slinit! Smysl zvaný čich se dožadoval toho, aby tělo jedlo, aniž se přitom radil s mozkiem! Ale to ještě nebylo nejhorší! Mozek sám si *sám* myslel!

To na tom bylo nejtěžší. Ten sáček vlhké tkáně za očima pracoval nezávisle na svém majiteli. Přijímal informace od smyslů a konfrontoval je s pamětí a danými nabídkami. Někdy jeho skryté části musely doslova svést boj o kontrolu nad ústy! Lidé nebyli individuálové, byli, každý sám o sobě, celou sněmovnou!

Někteří členové sněmovny byli tmaví a rudí a naprosto necivilizovaní. Připojili se k mozku ještě dlouho před civilizací, někteří z nich vylezli na palubu dokonce ještě před polidštěním. A ten kousek, který obstarával základní myšlení, musel v temnotách mozku bojovat o to, aby měl rozhodující hlas!“



# Pojem osobnost v psychologii 1

**KOM:** zde především upozorňuji, že *osobnost* je v psychologii chápána jinak, než jak se s používáním tohoto slova často setkáme v běžné mluvě (např.: „ten člověk je osobnost“)

---

Rozdíl mezi **osobností** (v psychologii) a „**osobností**“ (i v literatuře či v médiích).

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

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

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

# Pojem osobnost v psychologii 2

**KOM:** charakteristiky osobnosti popisuje Vágnerová (2004) od s. 215. Není nutné studovat dopodrobna temperamentové typy, protože tento přehled má spíše již „historickou“ hodnotu. Přesto nejnovější výzkumy určitou typologii osobnosti potvrdily – pro zájemce viz *Interaktivní osnova*

## Charakteristiky osobnosti

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

Spíše zajímavost: existuje i tzv. mnohočetná osobnost (*disociační porucha identity*) – ztratí se jednotnost osobnosti; v „jednom těle“ žijí „dva lidé“ (či více), většinou aniž by o sobě věděli



Zfilmovaný skutečný případ „tří tváří Evy“ + další (problém [filmového pojetí](#))

# Modely osobnosti

**KOM:** při popisu a následném „testování“ osobnosti se používají různé výchozí modely, které zohledňují především způsoby, kterými je naše osobnost formována

---

**Dynamické, rysové** – zkoumají dané vlastnosti osobnosti; osobnost „tvořena“ těmito vlastnostmi + také tzv. lexikální přístupy, vycházející z přídavných jmen používaných k popisu osobnosti (*nepovinná ukázka pod čarou*)

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

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

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

# Dynamika osobnosti

**KOM:** zde se dostáváme k důležitějšímu chápání osobnosti – ne jako struktury statické, ale dynamicky se měnící. Z toho mimo jiné vyplývá, že naše osobnost se v průběhu života mění a vyvíjí. Laická pojetí tuto dynamiku často nezohledňují a popisují „osobnost“ téměř jako geneticky daný fakt.

Temperament, charakter – je tzv. „statika“; popis osobnosti

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



## Motivace:

- proč se člověk chová tím kterým způsobem;
- **proces**, který zahrnuje všechny nevědomé i vědomé faktory, které nás vedou k uskutečnění určitých činností a směřování k určitým cílům

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

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

# Základní charakteristiky lidských motivů

**KOM:** toto dostudujte a doplňte z Vágnerové (2004), od s. 168

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



# Dynamika osobnosti a procesy adaptace

**KOM:** dynamika osobnosti je vedena snahou o adaptaci na měnící se podmínky s cílem udržet psychickou rovnováhu.

Dříve se hovořilo především o obranných či ochranných mechanismech, aktuálně spíše používáme termín coping.

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

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



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

# Ego-obranné mechanismy

**KOM:** zde jsou vybrané způsoby práce se zatěžujícími situacemi, vycházející z prací psychoanalyticky orientovaných psychologů

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

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

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

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

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

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

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

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

# Coping



twistynoodle.com

**Coping** je orientovaný více na realitu, je flexibilní a vychází z vědomí a předvědomí  
**X** obranné mechanismy jsou chápány jako více rigidní

## **Copingové strategie, styly** (Lazarus):

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

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



# Potřeby

**KOM:** zde je důležité uvědomit si, že snaha o naplnění našich (jakkoliv vymezených) potřeb je opravdu základem naší motivace a tím i způsobu našeho jednání  
Druhá část tohoto slidu zdůrazňuje, že o potřebách žáků musí uvažovat i učitel

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

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

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

**Základní typy potřeb motivujících žáky** (Mareš, 2013):

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

# Hierarchie potřeb (A. Maslow)

**KOM:** o známé hierarchii potřeb jste již asi mnohokrát slyšeli, zde bych jen zdůraznil občas opomíjený „detail“ (viz poslední věta slidu), totiž že není nutné bezesbzytku naplnit nižší potřeby, ale stačí jejich „dostatečná míra“, aby člověk mohl naplňovat i potřeby vyšší

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

**Psychogenní potřeby** – vývojově vyšší:

potřeba bezpečí a jistoty

potřeba náležení a lásky

potřeba ocenění a uznání (sebeúcta)

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

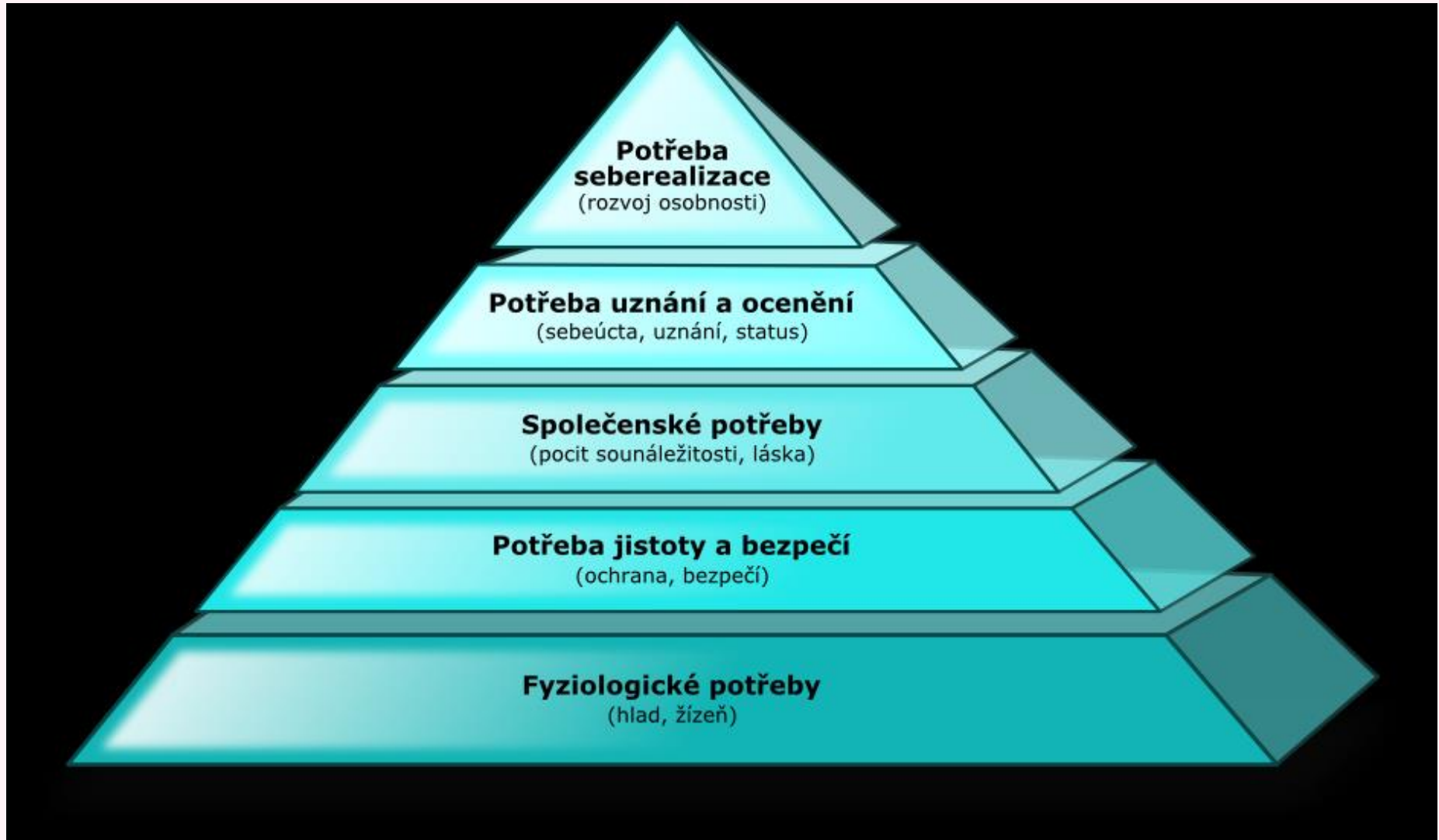
Také dělení: **deficitní** vs. **rozvojové** potřeby

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



# Pyramida potřeb (A. Maslow)

**KOM:** tato všeobecně známá pyramida potřeb, která se i na internetu vyskytuje na tisících stránkách a v mnoha variantách, má jednu „zvláštnost“ – Maslow ji nikdy v této podobě nezveřejnil, vše jsou až interpretace jeho prací (nepovinně viz Interaktivní osnova)

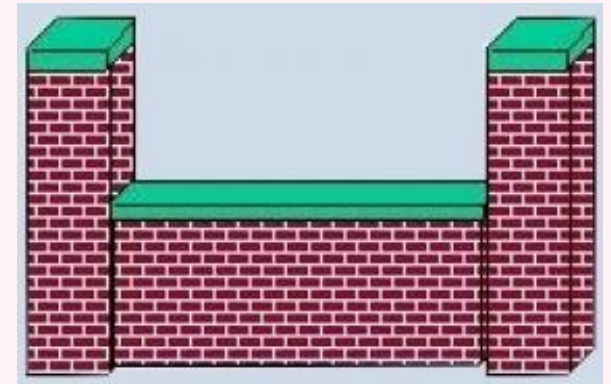


# Neuspokojování potřeb 1

**KOM:** pokud se bavíme o potřebách, tak se pochopitelně nabízí otázka, co se stane, když jsou naše potřeby nenaplněny. Toho se týkají následující slidy, ale připomínám, že podrobněji se těmto tématům budeme věnovat i v průběhu vašeho dalšího studia na PedF

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

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

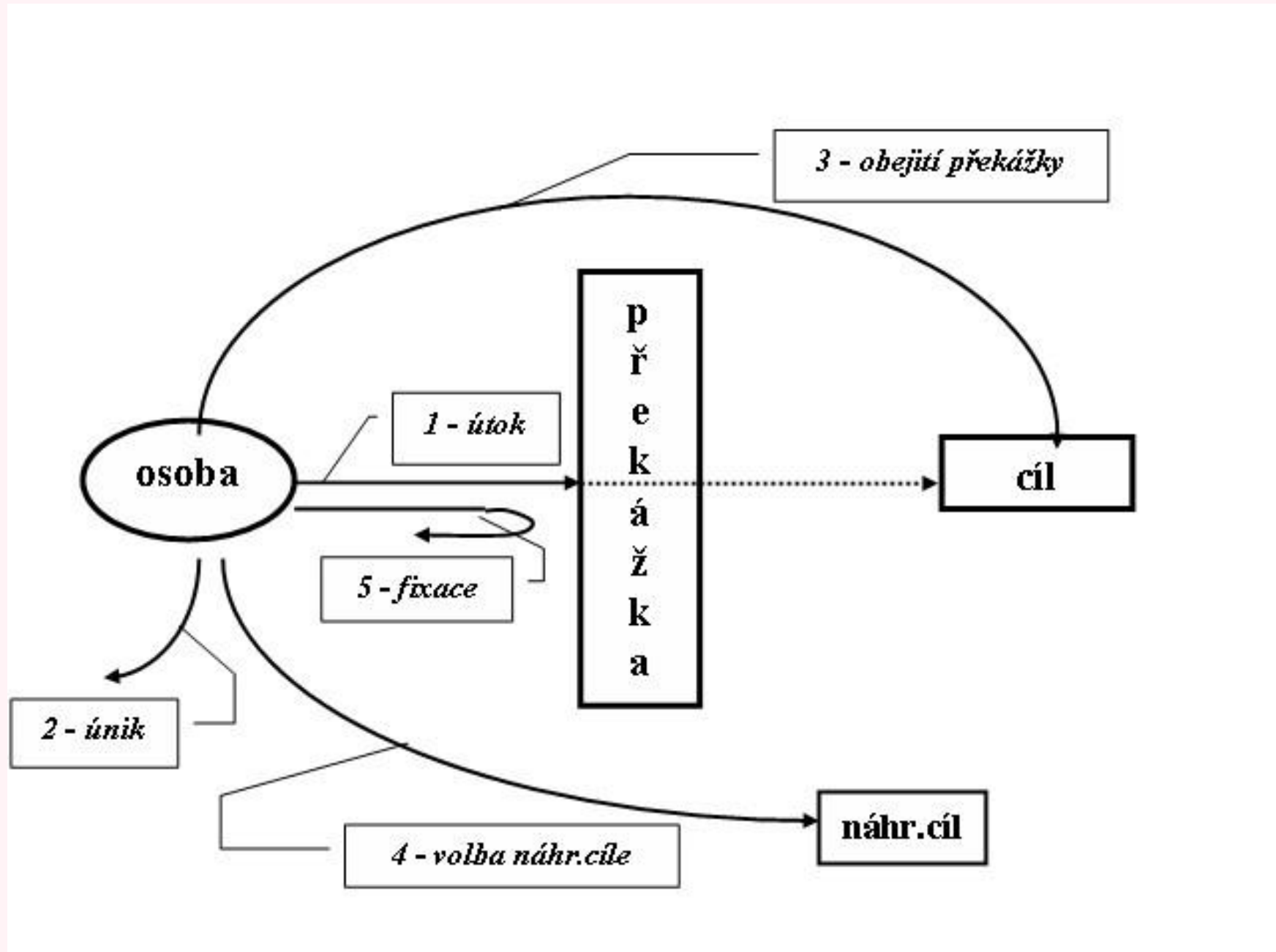


Překážka může být vnější (fyzická, jednání druhého – např. zákaz) nebo vnitřní (psychická – výčitky svědomí, pocity viny,...)

Druhy frustrace: každodenní; významné životní; existenciální

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

**KOM:** jedno z možných schematických zobrazení jednání člověka při střetu s frustrující situací



# Neuspokojování potřeb 2

**KOM:** deprivace (a problémy s ní spojené) je důležité téma, které podrobněji probereme v příštím semestru v předmětu  
Vývojová psychologie

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

Psychický stav vzniklý následkem takových životních situací, kdy subjektu není dána příležitost k uspokojení některé jeho základní (vitální) psychické potřeby v dostačující míře a po dosti dlouhou dobu. U dětí ohrožuje samotný jejich vývoj (viz. Langmeier, Matějček, 2011)

## Typy:

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

