
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



Stres

KOM: v návaznosti na téma emocí se bavíme o stresu, jakožto jevu, který může nabourávat naši psychickou rovnováhu; zdůrazňuji, že jistá míra stresu (eustres) je pro naše fungování důležitá

Stres – působení nadměrně silného podnětu po delší dobu;
situace psychické zátěže

Stres nutně není jen negativní

distres x eustres (pozitivně vnímán)

Selye – všeobecný adaptační syndrom
(*general adaptation syndrome*, GAS)

mechanismus mobilizace energie jedince



Mechanismus stresu: poplachová reakce (aktivace) → rezistence
→ adaptace → (pokud ně) tak vyčerpání

Aspekty (di)stresu: emocionální odpověď; motorické chování
(svalová tenze, poruchy v komunikaci a poruchy spánku, boj,
útěk a agrese); změny v kognitivních funkcích a fyziologické
reakce.

Mediálně sdílený mýtus – současná doba je více stresující... (spíše eustres)

Stresory

KOM: pro zájemce je v Interaktivních osnovách článek o stresu z mezioborového pohledu

Stresor – každá událost, situace, faktor, který vyvolává narušení rovnováhy organismu a tedy stresovou reakci

Fyzikální – všechny změny v prostředí jedince (změny ročních období, změny tlaku, nízký obsah kyslíku ve vzduchu, viry, bakterie, nehody, úrazy, ale i genetická zátěž nebo návykové látky).

Emocionální – „vnitřní“ stresory (např. úzkostnost, obavy a strach, nepřátelství, nedostatek spánku...)

Možné dělení:

- kataklyzmatické události – neočekávané události (např. záplavy)* postihující mnoho lidí a vyžadující velké adaptivní reakce organismu;
- stresující životní události – změna v sociálním postavení (například svatba) nebo změny v ekonomickém statusu (například změna pracovní pozice);
- každodenní starosti – způsobující především frustraci či napětí (viz níže);
- stresory prostředí – relativně stabilními prvky prostředí, ve kterém jedinec žije (např. znečištěné ovzduší) (Evans, Cohen, 2004)

* v českém kontextu se toto téma objevuje např. v knize [Psychologie katastrofických událostí](#)

Holmes-Raheova stupnice působnosti různých stresorů 1

KOM: ukázka možné klasifikace stresorů; tato stupnice má ovšem nedostatky, např. chybí některé typy stresorů a hlavně pevně „dané“ body rizika neodrážejí důležitost jednotlivých událostí pro konkrétního člověka

Životní událost	Body rizika
Úmrtí partnera	100
Rozvod	73
Odloučení od partnera	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Osobní zranění nebo onemocnění	53
Sňatek	50
Propuštění z práce	47
Usmíření se s partnerem	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Problémy v sexuálním životě	39
Nový člen rodiny	39
Změny v zaměstnání	39
Změny ve finanční situaci	38
Více hádek s partnerem	35
Větší hypotéka	32
Propadnutí věci, která sloužila jako záruka na půjčku	30
Změna pracovní náplně	29

Holmes-Raheova stupnice působnosti různých stresorů 2

Životní událost	Body rizika
Syn anebo dcera opouští domov	29
Neshody s příbuznými partnera	29
Vynikající osobní úspěch	28
Partner nastupuje do zaměstnání nebo z něj naopak odchází	26
Zahájení nebo ukončení školní docházky	26
Změna životních podmínek	25
Přehodnocení osobních návyků	24
Neshody s vedoucím	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna způsobu trávení volného času	19
Změna v náboženských aktivitách	19
Změna ve společenských aktivitách	18
Menší hypotéka nebo půjčka	17
Změna doby spánku	16
Změna v počtu rodinných setkání	15
Změna stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Menší porušení zákona	11

Syndrom vyhoření

KOM: zvláště u učitelů se v poslední době často hovoří o situacích, kdy nadměrná zátěž, spojená s výkonem profese může vést k vyhoření; nejnovější výzkum u nás probíhal na UK v Praze (I. Smetáčková) – viz Interaktivní osnova

Stav fyzického, citového a duševního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým pobýváním v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné.

Některé projevy burn-out syndromu:

- mimořádně velká únava, psychická nestabilita;
- snížené sebehodnocení, vyplývající z pocitů snížené profesionální kompetence;
- zhoršená pozornost, snadné podráždění;
- negativismus, sklíčenost;
- odliv síly, energie, nadšení; ztráta iluzí, idejí;
- omezování kontaktů s kolegy a klienty (žáky), spory na pracovišti a později i v soukromí;
- „mechanické“ vykonávání práce, chaotické plnění úkolů.

Objektivní snížení výkonnosti; projevy burn-out syndromu relativně snadno rozpoznány okolím.



Psychohygiiena

KOM: k předcházení stresu slouží především psychohygiiena, s tématem se během studia ještě setkáte; doporučuji například kurz kolegyně [Aktuální otázky psychologie zdraví](#)

Psychohygiiena – obor zabývající se udržováním duševního zdraví (v širším smyslu, tedy nejen jako nepřítomnost nemoci).

„Systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy“ (Míček)

Míček, L. (1998). *Sebevýchova a duševní zdraví*

Zvláště u tzv. duševní práce důležitá psychohygiiena (psychicky nevyrovnaný a „unavený“ člověk – nižší výkonnost, chyby); obdobné platí u pomáhajících profesí.

Význam: prevence somatických a psychických nemocí; odolnost vůči stresu; role v sociálních vztazích (méně konfliktů); vliv na pracovní výkon; přiměřené vnímání skutečnosti jedincem; schopnost správného sebehodnocení; subjektivní spokojenost (*well-being*).

Psychohygiena – hlavní zásady

KOM: zde jsou (ve velké zkratce) některé z možností, jak stresu předcházet

Životospráva – dostatek spánku; výživa (co a jak jíme), tělesná práce a pohyb (snižuje riziko některých onemocnění, redukce hmotnosti, zlepšuje psychický stav a schopnost zvládat stres, přispívá k odbourávání psychické únavy);

Pracovní prostředí – kontrola fyzikálních podnětů (světlo, hluk, teplota, prašnost), materiální vybavení, větrání, dostatek pracovního prostoru, estetické hledisko

Time management + organizace práce – pravidelný denní rytmus; pracovní čas x vázaný čas x volný čas

Nastavení „adekvátního“ **systemu hodnot** (zdraví, rodina...)

Relaxace – autogenní trénink (např. [zde](#)); meditace; jóga; relaxace během normálních denních aktivit (progresivní svalová relaxace – např. [zde](#), dýchání, smích (viz humor ve škole), komunikace s druhými, změny prostředí, hudba...)



Pozitivní psychologie

KOM: mimo jiné se snahou předcházet stresu se objevuje relativně nedávno „nový“ směr v psychologii

Pozitivní psychologie – konec 20. století (Seligman, Diener a Cziksentmihalyi; u nás např. Křivohlavý, Míček, Mareš)

Vznik – zkoumání kladných psychických jevů, kvality života či faktorů subjektivní spokojenosti (*well-being*) **X** zkoumání psychických „problémů“ (nemoci, odchylky od normy, stres, deprivace...). Spojena se snahou o prevenci výskytu negativních jevů a podporou pozitivního prožívání

Věda zabývající se studiem pozitivních emocí (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitků a zkušeností (optimální prožívání – flow fenomén), výzkumem pozitivních individuálních vlastností a rysů osobnosti (optimismus, zvědavost, nezdolnost, smysl pro humor) a hledáním faktorů uplatňujících se v pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Slezáčková, 2010).

Problémy: dělení na „pozitivní“ a „negativní“ nesmyslné;

+ riziko tzv. „pozitivní diktatury“ (Heldová) – člověk musí za každých okolností myslet pouze pozitivně a pokud chce být šťastný, zdravý a úspěšný, musí rozvíjet výhradně svoje pozitivní prožívání a postoje

„keep smiling“

Vůle z hlediska psychologie

KOM: téma vůle je na následujících slidech popsáno celkem podrobně, dostudujte si z Vágnerové (2004) s. 197-208

Charakteristiky vůle:

- záměrné a cílevědomé úsilí směřující k dosažení vědomě vytyčeného cíle;
- schopnost rozhodnout se pro určitý cíl (vnitřní energie);
- je vlastní jen člověku a umožňuje regulaci chování (člověk je schopen své úsilí reflektovat na rozdíl od zvířat);
- prostřednictvím regulovaného chování se jedinec zaměřuje na realizaci vytyčeného cíle;
- ve vůli se aktivně uplatňuje já; subjekt se prožívá jako zdroj svého chtění, jako aktivně jednající bytost usilující o dosažení konkrétního cíle.

Vůle je:

- 1) dispozice k autoregulaci, která se projevuje vědomým sebeovládáním a vědomým sebeprosazováním (úmyslným jednáním);
- 2) jednotící složka osobnosti.



WILLPOWER

Volní jednání

Volní jednání je projevem vůle.

Každé volní jednání je cílevědomé jednání (vědomé a úmyslné), směřující k dosažení stanovených cílů.

Fáze volního jednání:

- uvědomění si potřeby (motivů) a **promyšlení cíle**;
- konkretizace cíle volního jednání pomocí **rozhodování** (zvažování, boj motivů) + překonávání překážek;
- **realizace rozhodnutí** – dosahování cílů.

Proces volního jednání je ovlivňován **volními vlastnostmi osobnosti**: rozhodnost, vytrvalost, rozvážnost, sebeovládání, zásadovost, houževnatost, svědomitost...

Tyto vlastnosti obecně vyjadřují schopnost sebekontroly, která se projevuje:

- v potlačování nežádoucích tendencí;
- v úsilí při překonávání překážek a při dosahování časově vzdálených cílů i při vytyčování těchto cílů.

Vůle z historického pohledu 1

KOM: následující dva slidy pouze pro doplnění vývoje chápání vůle; historický pohled se učit nemusíte

Platon a Aristoteles – rozlišují smyslovou žádost (spojena s pudy) a vůli; u zvířat se projevuje spíše smyslová žádost, která je u člověka ovládána vůlí.

Akvinský – *vůle je ovládána myšlením*

× **Descartes** – *vůle ovládá myšlení*

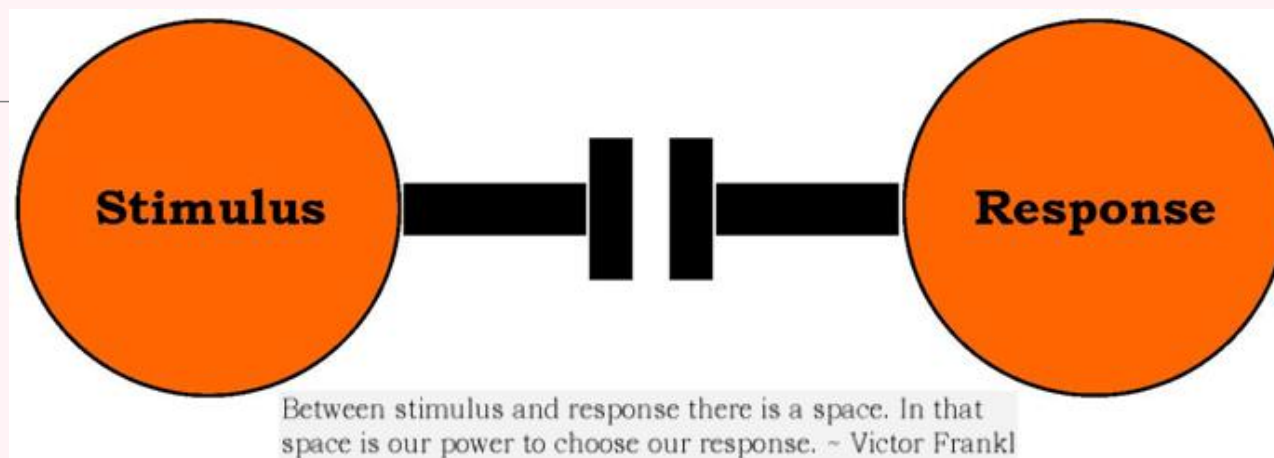
Wundt – chápe vůli jako základní duševní funkci a spojuje ji s afekty; oddělování intelektuálního chtění a citových sklonů považuje za nesmyslné.

Kant – člověk jako přírodní bytost determinován, ale jako bytost mravní je svobodný; má možnost rozhodovat se mezi dobrem a zlem (vůle – rozumové chtění).

Freud – nemá smysl uvažovat o vůli, vše ovládáno pudy...?

Behaviorismus – ve formuli S-R pro vůli příliš místa nezbyvalo...

Vůle z historického pohledu 2



Frankl – staví proti sobě svobodu (zahrnuje možnosti a volby, tedy vůli) a osudovost:

- biologický osud (vrozené, dané podmínky);
- psychologický osud (výchova);
- sociologický osud (národnost).

Člověk odkrývá svobodu tím, že volí možnosti a nese za ně zodpovědnost. Není svobodný od podmínek, ale může k nim svobodně zaujmout postoj.

Tím odkrývá a nachází smysl v každém okamžiku lidského bytí = vůle ke smyslu.

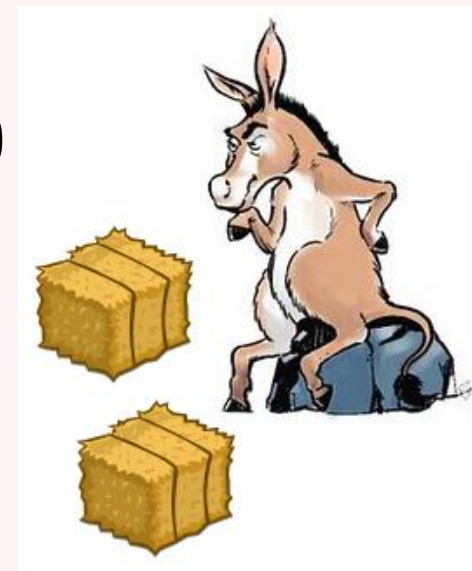
Vůle – fáze rozhodování

Volní akt je založen na rozhodnutí, jemuž předchází proces rozhodování, tedy volby cílů a prostředků.

Tato volba zahrnuje kognitivní a morální aspekty předmětu – praktická i morální vhodnost cílů a prostředků); jde o složitý komplex kognitivních (rozumové zvažování), emočně-motivačních (také hodnotových) a motorických komponent.

Při rozhodování často nastávají konflikty:

- **dvou kladných alternativ** (apetence-apetence) krátkodobé, projevem je kolísání mezi dvěma možnostmi (Buridanův osel);
- **dvou negativních alternativ** (averze-averze) – konflikt negativních cílů; tendence vyhnout se obojímu;
- **mezi kladnou a zápornou komponentou** (ambivalence, apetence-averze);
- **dvojitý ambivalentní** konflikt – model multivalence.



Vůle – fáze realizace

Jedinec se v ní snaží dosáhnout zvoleného cíle (různá doba...)

V cestě realizaci stojí **překážky**:

- **vnější** (činitelé přírodního a sociálního prostředí) – aktivní x pasivní;
- **vnitřní** (v subjektu) – aktivní x pasivní.

Projevuje se jeho **síla vůle** – psychické úsilí vynaložené na potlačení určitých tendencí

Realizace spojena s tzv. **pasivní vůlí** – schopnost vytrvat v uskutečnění zvoleného cíle a odolávat různým tlakům, prostřednictvím určitých pasivních volných vlastností:

- stálost, odolnost, neovlivnitelnost, neústupnost – schopnost koncentrace na dosažení vytčeného cíle, odolávání tlaku vnějších vlivů;
- vytrvalost – „aktivní odolnost“; schopností pokračovat v aktivitě bez ohledu na překážky;
- sebevláda a sebekázeň – schopnost obecné regulace vlastní aktivity, ovládat sám sebe, eliminovat nežádoucí impulsy.

Poruchy vůle

Globální poruchy vůle (postižení celého volního procesu; jeho zeslabení nebo stupňování):

- **abulie** – úplná ztráta vůle, ztráta schopnosti zahájit určitou činnost; výskyt u některých závislostí a organických mozkových poruch;
- **hypobulie** – přechodná redukce vůle, typický je nedostatek aktivity, spontaneity, zájmu, nerozhodnost k zahájení určité činnosti; výskyt u silné duševní vyčerpanosti;
- **hyperbulie** – polární stav k hypobulii, vysoká aktivita pouze ke sledování určitého cíle (jedinec se lehce rozhoduje, ale rozhodnutí mění); nadměrně vyjádřená rozhodnost, která nemusí být adekvátní situaci; výskyt např. u manického syndromu.

Vůle a motivace (a zkoušky)

KOM: téma prokrastinace je v posledních pár letech velmi populární a mediálně známé, nicméně z mého pohledu o něm lze uvažovat jako o konceptu, který tak trochu hledá „vědecké“ vysvětlení toho, že jsme něco nestihli udělat (viz také odkaz pod čarou)

Aspirační úroveň – souhrn očekávání, stanovení cílů nebo požadavků ve vztahu k vlastnímu budoucímu výkonu; po prožitku úspěchu mírné zvýšení a po neúspěchu snížení aspirační úrovně; („nastavování si laťky“)

Prokrastinace – chorobné odkládání povinností, důležitých věcí a jejich nahrazení nepodstatnými (či žádnými)

„Líný člověk nic dělat nechce a je s tímto stavem spokojen. Prokrastinující člověk by naopak rád něco dělal, ale nedokáže k tomu sám sebe přemluvit.“ (Ludwig: Konec prokrastinace, 2013)

