

PREDSTAVY A DRUHY PREDSTÁV

Predstava je definovaná ako schopnosť človeka vytvárať v psychike obrazy aktuálne neprítomných predmetov, situácií, osôb...ide o psychickú reprezentáciu v mysli človeka.

V porovnaní s vnemami sú predstavy: menej jasné, menej intenzívne, majú kratšie trvanie, sú obsahovo chudobnejšie.

VNEMY	PREDSTAVY
1. Vnemy sú skutočné a majú objektívny charakter	1. Predstavy sú obrazné a majú subjektívny charakter.
2. Vnemy sa vzťahujú k vonkajšiemu, objektívnemu priestoru mysle.	2. Predstavy sa vzťahujú k vnútornému, subjektívnemu priestoru mysle.
3. Vnemy majú určitý znak, sú úplné a so všetkými detailmi.	3. Predstavy majú neurčitý znak, sú neúplné a majú len jednotlivé detaily.
4. Vo vnemoch sú jednotlivé pocitové elementy čerstvé.	4. V predstavách sú zreteľné a jasné len niektoré elementy, iné sú potláčané.
5. Vnemy sú nezávislé na vôli, nemôžu byť ľubovoľne vyvolávané a menené. Majú náznak pocitu pasivity.	5. Predstavy závisia od vôle, môžu byť ľubovoľne vyvolávané a menené. Majú náznak pocitu aktivity.

Rozlišujeme viacero typov predstáv:

NÁSLEDNÉ OBRAZY – vznikajú po krátkej fixácii intenzívneho a homogénneho podnetu. Ak sa pozeráme 30 sekúnd na farebnú škvrtu, uvidíme pôvodnú farbu aj krátko po tom, ako sa podnet odstráni. Tento následný pozitívny obraz vzniká v dôsledku navodených zmien na sietnici, na ktorej dochádza k oneskoreniu. Následne často nasleduje negatívny následný obraz, ktorý je farbou komplementárny k originálnemu podnetu.

EIDETICKÁ PREDSTAVA – ide o mimoriadne presný a živý obraz, ktorý vzniká bezprostredne po percepcii. Svojou ostrosťou, jasnosťou a obsahom pripomína vnem. Vyskytuje sa často u detí, s vekom sa stráca.

HYPNAGOGICKÉ PREDSTAVY – vznikajú pred spánkom a objavujú sa v nich intenzívne zážitky prežité počas dňa

HALUCINÁCIE – predstavy vyrovnávajúce sa vnemom, no vznikajú bez pôsobenia reálneho podnetu. Subjektívne sú vnímané ako vnemy. Vznikajú v rôznych modalitách zmyslových oblastí (zrakové, sluchové, čuchové, hmatové...). Môžu byť jednoduché (vôňa, zvuky) alebo komplexné (scény). Vznikajú pod vplyvom určitých látok alebo pri vysokých horúčkach. Predovšetkým sú typickým sprievodným javom psychotických ochorení.

ILÚZIE – sú skreslené vnemy, na rozdiel od halucinácií vznikajú pod vplyvom pôsobenia podnetu, ktorý je vnímaný skreslene (napr. v noci v lese vnímame kríky ako medveďa). Vznikajú pri neúplnosti zmyslových dát, keď sú predmety nezvyklého tvaru, a tiež závisia od emocionálneho stavu jednotlivca.

SYNESTÉZIE – jav, pri ktorom je vnímanie doplnené o dojmy z iných zmyslových modalít. Časté sú *fotizmy* (farebné počutie), pri ktorých sú sluchové vnemy doplnené farebnými vnemami (napr. urč. tóny sú sprevádzané konkrétnymi farbami), a *fonizmy*, pri ktorých sú zrkové vnemy doplnené sluchovými dojmami. Na obrázku synestetická abeceda.



DELENIE PREDSTÁV

a) spomienkové – reprodukovanie názorných obrazov v minulosti našimi analyzátormi odrážaných podnetov (vychádzajú z predošlej skúsenosti, snaha o priblíženie sa realite, rekonštrukcia, reprodukcia)

b) fantazijné – také názorné obrazy situácií či javov, ktoré sme takto v minulosti nevnímali (ide o pretváranie spomienok do úplne nových predstáv, konštrukcia, snaha o vzdialenie sa realite)

a) všeobecné (viac sa blížia k pojmom, napr. človek, zviera, dom ...)

b) jedinečné (viac sa blížia k vnemom, napr. môj brat Paľo, moja škola ...)

Podľa modalít:

a) zrkové

b) sluchové (ľahšie si vybavím menej časté či známe zvuky)

c) čuchové

d) pohybové (precítenie pohybu, nie vizuálne!)

a) spomienkové (zamerané smerom do min.), **resp. spomienky**

b) denné snenie (smerom do budúcnosti)

MYSLENIE

Nie všetko v našom okolí môžeme poznávať zmyslovými orgánmi (ako to bolo v prípade kognitívnych procesov vnímania, pamäti) a na orientáciu vo svete nám nestačia len informácie poskytované zmyslovými orgánmi. Niektoré predmety, javy musíme preto poznávať sprostredkované. Tento spôsob poznávania zabezpečuje psychický (kognitívny) proces *myslenie*.

Charakteristika myslenia:

- Ide o špecifický spôsob spracovávania a narábania s informáciami, ktoré môžu poskytnúť pocity, vnemy, predstavy a pamäť
- Najvyššie forma poznania
- Sprostredkovaný a zovšeobecňujúci spôsob poznávania
- Výsledkom sú pojmy, súdy, úsudky, zákony, teórie...
- Umožňuje nám efektívnejšie správanie a v psychickom, sociálnom, kultúrnom, technickom a vedeckom svete má najvyšší význam

Rozlišujeme *obsah myslenia* (údaje o rôznych objektívnych situáciách) a *úkony, myšlienkové operácie a logické procedúry*, prostredníctvom ktorých tieto obsahy spracúva.

MYŠLIENKOVÉ OPERÁCIE

ANALÝZA	myšlienkové rozčleňovanie celku na časti
SYNTÉZA	myšlienkové zjednocovanie, spájanie vyčlenených častí
KOMPARÁCIA	zisťovanie podobnosti a odlišnosti medzi viacerými podnetmi a javmi, zakladá sa už na realizovanej analýze a syntéze
ABSTRAKCIA	vyčleňovanie podstatných a všeobecných vlastností predmetov a javov a zanedbávanie ostatných; k abstrakcii nemožno dospieť bez predchádzajúcej analýzy, syntézy a komparácie
KONKRETIZÁCIA	aplikovanie všeobecného poznatku na konkrétny jav
GENERALIZÁCIA	zisťovanie a spájanie spoločných vlastností predmetov a javov do skupiny
Na základe predchádzajúcich logických operácií môžeme dospieť k <i>induktívnemu myšlienkovému postupu</i>	
INDUKCIA	myšlienkový postup od jednotlivých prípadov k všeobecnému, odvodzovanie všeobecných záverov z jednotlivých prípadov, na základe indukcie dospievame k záveru, že všetky javy, ktoré majú spoločné vlastnosti, patri do jednej kategórie (napr. všetky vrany sú čierne). Induktívny záver má ale len pravdepodobnostný charakter
DEDUKCIA	myšlienkový postup od všeobecného ku konkrétnemu prípadu, platnosť všeobecného poznatku vzťahujeme na konkrétny príklad, na základe urč. Poznatku alebo zákona odvodzujeme konkrétny individuálny poznatok, ktorý tento všeobecný zákon potvrdzuje

ANALÓGIA	vyvodzovanie poznatku o predmete a jave na základe jeho podobnosti s inými predmetmi alebo javmi
Kategorizácia	priradovanie jednotlivých predmetov a javov do kategórií

TYPY MYSLANIA

- Propozičné myslenie* – ide o prúd viet, ktoré vnímame v mysli, vyjadruje výrok, propozíciu
- Imaginatívne myslenie* – ide o predstavy, najmä zrkové, ktoré vidíme v mysli
- Motorické myslenie* – ide o predstavy pohybu v mysli

FORMY MYSLANIA

Forma myslenia je podoba, do ktorej človek zachytáva a v ktorej vyjadruje výsledky svojho myslenia. Rozlišujeme tri základné formy myslenia:

1. Pojem

- základná forma myslenia;
- rečové vyjadrenie zovšeobecnených a podstatných znakov predmetu alebo javu;
- nemáme pojem pre každý objekt, zefektívňujú náš život, pretože rozdeľujú svet na zvládnuteľné jednotky;
- umožňuje nám získať viac informácií, ako je bezprostredne dostupných (napr. pojem jablko je charakterizované vlastnosťami, ktoré nemôžeme vnímať – je jedlé, má jadierka, a tiež viditeľnými vlastnosťami – je guľaté, červené. Viditeľné vlastnosti nám umožnia kategorizovať niektoré objekty ako jablko a na základe nich usúdiť aj na neviditeľné vlastnosti – napr. že ho môžeme zjesť);
- máme aj pojmy pre činnosti (plávanie), stavy (byť starý, mladý), abstraktné pojmy (spravodlivosť, pravda), ktoré nám pomáhajú pri komunikácii s druhými o zážitkoch, aktuálnom prežívaní;
- každý pojem predstavuje určitý stupeň abstrakcie a generalizácie, odstup od konkrétnych vnemov, predstáv, ide teda o názorný odraz objektívnej skutočnosti

rozsah pojmu – je daný množstvom predmetov a javov, ktoré môžeme zahrnúť pod daný pojem, ide o stupeň zovšeobecnenia (napr. iný stupeň zovšeobecnenia majú pojmy pes, zviera, živočích)

obsah pojmu – je určený popisom základných znakov pojmu, vymedzenie obsahu pojmu sa nazýva definícia

prototyp – taká skupina vlastností pojmu, ktoré najlepšie popisujú príklady daného pojmu

2. Súd

- vyjadruje vzťah medzi dvoma pojmami
- súdom niečo tvrdíme alebo popierame, ide o oznamovaciu vetu

3. Úsudok

- vyjadruje vzťah medzi dvoma alebo viacerými súdmi

DRUHÝ MYSLANIA

- Praktické myslenie* – úlohu riešime praktickou činnosťou, metódou pokus - omyl

- b) *Konkrétne názorné myslenie* – riešenie úlohy používaním názorných predstáv (plánovanie cesty, plánovanie interiéru)
- c) *Abstraktné myslenie* – narábanie s abstraktnými pojmami, symbolmi, uplatňujú sa pri teoretickej činnosti (napr. vyvodzovanie záverov z teoretických poznatkov)

RIEŠENIE PROBLÉMOV

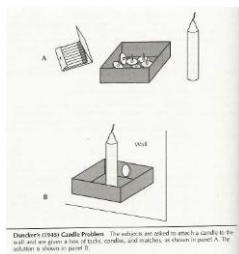
Riešenie problémov predstavuje kognitívny proces, ktorý umožňuje dosiahnutie cieľa, aj keď v súčasnej situácii nepoznáme žiadny spôsob, ako tento cieľ dosiahnuť. Problém môže byť buď dobre alebo zle definovaný, štruktúrovaný, v závislosti od toho, aká je súčasná situácia, cieľ a dostupné prostriedky na jeho dosiahnutie.

RIEŠENIE PROBLÉMOV PODĽA GESTALT PSYCHOLÓGIE

- Ide o holistický prístup
- Problém je vyriešený, keď dôjde k reorganizácii gestaltu, v tomto prípade problému a jeho jednotlivých aspektov (situácia, prostriedky, cieľ), čo vyústi do nového porozumenia štruktúry vzťahov medzi aspektmi tohto problému
- Vhľad predstavuje náhle zjavenie, pochopenie riešenia, tzv. „aha zážitok“, kedy „kúsky puzzle zapadnú do seba“
- *Produktívne riešenie* je hľadanie nových riešení problémov, zatiaľ čo *reproduktívne riešenie* je aplikovanie starých postupov na nové problémy

Reproduktívne riešenie problémov prináša nasledujúce ťažkosti:

- a) **Návyk** – zo zvyku používanie predtým úspešných stratégií na nové problémy, i keď existujú lepšie stratégie
- b) **Automatizmus** – automatické riešenie problémov, pozitívom je, že urýchľuje riešenie, no nevýhodou môže byť v prípade, keď existuje efektívnejšie riešenie
- c) **Tendencia hľadať potvrdenie používané riešenia** – prehliadanie dokladov neúspechu, čo by umožnilo vylúčiť neefektívne stratégie
- d) **Funkčná fixácia** – neschopnosť vidieť, že predmet môže mať aj iné, ako obvyklé použitie (napr. úloha so sviečkou a krabičkou pripínáčikov – sme zvyknutí na použitie krabičky len na pripínáčky, nie ako podložka pod sviečku)



STRATÉGIE RIEŠENIA PROBLÉMOV

- Stratégiu možno chápať ako určitý sled zvolených operácií, plán postupu, určitý systematický postup pri riešení problémov.
- Zásadne sa rozlišujú **algoritmy a heuristiky**

- Pri **algoritmoch** ide o postup krok za krokom pri riešení problému, kt. garantuje že nakoniec pri dostatku času a trpezlivosti bude správne riešenie nájdené.

Príklad: Máte zostaviť zo skupiny hlások zmysluplné slovo.

MESTERSE

Riešenie: SEMESTER, pre túto 8 – písmenovú skupinu existuje 3360 možných kombinácií písmen. Ak by sme postupovali algoritmicky, vyskúšali by sme postupne všetky možnosti. Preskúmanie všetkých kombinácií by nakoniec viedlo k riešeniu, ale trvalo by to príliš dlho a bolo by to veľmi únavné.

- Našťastie, existuje alternatívny postup, kt. môžeme použiť pri riešení každodenných problémov. – **heuristiku**, kt. zabezpečí krátke operatívne riešenie.
- **Heuristiky** sú všeobecné stratégie, kt. sa uplatnili v podobných situáciách v minulosti a môžu sa uplatniť aj v súčasnom probléme.
- Pri našom príklade s 8-písmenami sme schopní po krátkom čase vyriešiť úlohu bez zdĺhavého preverovania kombinácií (ako pri algoritmickom riešení.)
- Použitie heuristiky negarantuje, že riešenie bude nájdené. Pri algoritmickom je záruka, že ak riešenie existuje, nájdeme ho. Heuristiky využívam pomerne často. Pri ich použití sa postupne učíme kt. sú použiteľné v ktorých situáciách. Jeden zo spôsobov ako nám heuristika pomáha stať sa lepším riešiteľom problémov je, že nás učí ako a kedy primerane použiť heuristiku. Ak máme niekoľko možných kombinácií elementov, použijeme algoritmus, ak ich máme veľa použijeme heuristiku.

Baron (1989) porovnáva oba tieto postupy a dospieva k prehľadu ich *predností a nevýhod*:

	Základné procedúry	Výhody	Nevýhody
ALGORITMY	Vyčerpávajúce systematické vytváranie všetkých možných riešení	Riešenie je zaručené za predpokladu, že existuje	Môže byť veľmi neefektívne a namáhavé
HEURISTIKY	Stratégie vytváranie minulou skúsenosťou, pravidlami, s ktorými sa v minulosti pracovalo	Efektívne, šetrí námahu	Vyriešenie nie je zaručené

- v *heuristických stratégiách* sa používajú osvedčené pravidlá, ako napr. analógie, analýza čiastkových cieľov....
- Aby sme dokumentovali možné použitie oboch stratégií v reálnom živote, uvedieme si príklad, kt. uvádza Baron:

Príklad: Baron ilustruje rozdiely v algoritmických a heuristických postupoch na hľadaní plniaceho pera. Môžeme sa pokúsiť spomenúť si, kde sme ho naposledy použili, môžeme si v duchu zostaviť zoznam miest, kde pero obyčajne býva položené, a postupne ho tam hľadať, (čo sú heuristické postupy) ale môžeme tiež systematicky prehľadávať dom zhora dole (algoritmický postup).

TVORIVOSŤ

KONVERGENTNÉ A DIVERGENTNÉ MYSLENIE

KONVERGENTNÉ MYSLENIE	DIVERGENTNÉ MYSLENIE
Úlohy s jedným riešením	Úlohy, ktoré majú viac riešení
Zbiehavé myslenie, ubera sa len jedným smerom k cieľu nájsť toto riešenie	Rozbiehavé myslenie, zvažovanie a preverovanie hypotéz
Pri riešení sa používajú algoritmy	Tvorivý, pružný spôsob riešenia
Hľadanie jedného správneho riešenia	Hľadanie všetkých možných riešení a výber toho najvhodnejšieho
Napr. matematika	Napr. tvorivé činnosti

TVORIVOSŤ

- integrácia poznatkov o originalite, genialite, talente, fantázii, vynachádzania, objavovania, spontaneity
- výsledkom tvorivého procesu sú originálne, spoločensky uznávané hodnoty

Najuniverzálnejšie vlastnosti tvorivých osobností sú:

- schopnosti
- zvýšená intelektuálna aktivita
- nezávislosť, autonómia jednotlivca

Fázy tvorivého procesu

1. *Preparácia* – zahŕňa všetky pokusy riešiť problém, ako aj celú predchádzajúcu prípravu zahŕňajúcu výchovu, osvojené metódy myslenia, pojmy...
2. *Inkubácia* – obdobie, v ktorom zámerne a vedomo nerozmýšľame o probléme, objaviť sa ale môžu nevedomé procesy, ktoré ovplyvňujú proces riešenia problému
3. *Inšpirácia* – objavenie vedomosti, myšlienky, ako riešiť problém
4. *Verifikácia* – fáza vedomého hodnotenia a spresňovania idey

v tvorivom procese sa môžu tieto fázy prelínať a opakovať.

ZNAKY TVORIVOSTI

ORIGINALITA	kapacita produkovať neobvyklé, zriedkavé, kvalitné odpovede, kritériami hodnotenia originality je štatistická zriedkavosť odpovede, vzdialenosť, neobvyklosť a kvalita, bystrosť odpovede
FLUENCIA	schopnosť produkovať veľa nápadov v krátkom čase (napr. počet slov na b)
ASOCIAČNÁ FLUENCIA	hodnotí sa kvalita slov, ich sémantické súvislosti (napr. doplnenie vety alebo uvedenie čo najviac synonym k slovu)

IDEAČNÁ FLUENCIA	uvedenie čo najväčšieho počtu nápadov k určitému problému (napr. uvedenie čo najväčšieho množstva využití lepenkovej krabice)
VÝRAZOVÁ FLUENCIA	týka sa adekvátneho slovného vyjadrenia daných myšlienok (napr. napísať čo najviac viet J... m... n... k...)
FLEXIBILITA	obsahová rozmanitosť nápadov a schopnosť pozrieť sa na problém z iného hľadiska
REDEFINOVANIE	schopnosť dať pojmom, predmetom, javom nový význam na základe nových informácií
SENZITIVITA	citlivosť na potreby zmien, schopnosť vidieť problémy
ELABORÁCIA	schopnosť vypracovať detaily riešenia a realizovať ho

BARIÉRY TVORIVOSTI

1. Interné

- intelekt, nízka sebadôvera, nesprávna motivácia, vonkajšia motivácia, strach z neúspechu, pesimizmus, rigidné nastavenie, obavy z riskovania...

2. Procesuálne

- schematizácia, fixácia, rutiny, stereotypy, rigidita, imitácia, štylizácia...

3. Externé

- miesto, čas, zlý štýl riadenia, byrokracia, direktivita, konformizmus, zlé ľudské vzťahy, nespravodlivé odmeňovanie...

PROKREATÍVNE ČINITELE – ČINITELE PODPORUJÚCE KREATÍVNY POTENCIÁL:

- situačné – hravosť, nehodnotiaci kontext, situačná motivácia, vzájomná dôvera, autenticita, mierny stres, vyhýbanie sa interpretácií
- interné – vnímavosť na nové javy, vysoká vnútorná motivácia, seba porozumenie, realistické sebaocenenie, sebadisciplína, schopnosť improvizácie

CHARAKTERISTIKA TVORIVÉHO MYSLENIA:

- hĺbka myslenia** – postrehnutie podstatných nie povrchných súvislostí, hlboké vedomosti a riešenie problémov do dôsledkov
- šírka myslenia** – všestranné, bohaté vedomosti a schopnosti zvažovať všetky súvislosti, ktoré môžu ovplyvňovať riešený problém alebo jeho dôsledky
- presnosť, logickosť myslenia** – schopnosť výstižne postrehnúť a formulovať problém a dôsledne postupovať pri ich riešení
- pružnosť myslenia** – schopnosť hľadať novšie, účinnejšie, originálnejšie riešenia a vyhýbanie sa starým, neúčinným, skostnatelým spôsobom riešenia, schopnosť vidieť problémy v novom svetle
- kritickosť myslenia** – schopnosť nestranne, kriticky, nezávisle posudzovať názory, riešenia problémov, odmietať predsudky, stereotypy

INTELIGENCIA

Možno rozlíšiť užšie a širšie chápanie inteligencie:

Užšie chápanie – všeobecná rozumová schopnosť hľadať vzťahy, ktorá sa prejavuje v riešení myšlienkových úloh

Širšie chápanie – schopnosť učiť sa, prispôbovať sa, ktorá sa prejavuje na úrovni myslenia, praktického konania a spolunažívania s ľuďmi

DEDIČNOSŤ VS. PROSTREDIE

Dedičnosť – do akej miery sú ľudské vlastnosti a schopnosti ovplyvnené génmi.

- Výskumy jednovaječných, dvojvaječných dvojčiat, vychovávaných oddelene
- Najväčší podiel dedičnosti bol zistený pri schopnostiach a inteligencii (60-70% variácie), ďalej pri osobnosti (cca 50%)
- Najmenší vplyv dedičnosti bol zistený pri politických a náboženských presvedčeniach a voľbe povolania (30-40%)

Interakcia dedičnosti a prostredia – genetické vplyvy a vplyvy prostredia nepôsobia nezávisle od seba, ale od narodenia dieťaťa spolupôsobia. Inteligencia je čiastočne dedičná, preto rodičia s vysokou inteligenciou budú mať pravdepodobne deti s vysokou inteligenciou. Ale rodičia s vysokou inteligenciou budú pravdepodobne poskytovať svojim deťom aj intelektuálne stimulujúce prostredie. Deti tak získavajú dvojnásobnú intelektuálnu výhodu. Naopak deti rodičov s nízkou inteligenciou budú pravdepodobne vyrastať v prostredí, ktoré bude ešte zdôrazňovať intelektuálne nevýhody.

INTELIGENCIA AKO VŠEOBECNÁ SCHOPNOSŤ VS. INTELIGENCIA AKO VIACERO ŠPECIÁLNYCH SCHOPNOSTÍ

Vytvorené boli viaceré modely inteligencie, ktoré vymedzujú inteligenciu ako kombináciu všeobecného faktora „g“ a špeciálnych schopností alebo ako súhrn niekoľkých rôznych schopností (multifaktorové teórie inteligencie)

TEÓRIE INTELIGENCIE

R.B. Cattell rozlíšil dve zložky inteligencie:

1. *Fluidná inteligencia* - vrodená schopnosť hľadať vzťahy a rýchlosť spracovania informácií, nezávisí od skúseností, má malý vzťah k obsahu pamäti, vrchol dosahuje okolo 14. Roku a postupne klesá
2. *Kryštalická inteligencia* - schopnosti, na ktoré sa zameriava vzdelávanie, závisí od výchovy, prostredia, môže rásť do staroby

Teória viacnásobnej inteligencie H. Gardnera:

V porovnaní s klasickými koncepciami inteligencie, ktoré zdôrazňujú verbálne a matematicko-logické schopnosti, definoval inteligenciu ako schopnosť riešiť problémy alebo vytvárať produkty, ktoré sú oceňované v jednom alebo viacerých kultúrnych prostrediach. Vyčlenil 7 druhov inteligencie:

1. **Logicko-matematická inteligencia** – prejavuje sa v narábaní s číslami, v riešení logických úloh, uplatnenie v povolaniach vedec, matematik
2. **Verbálna inteligencia** – prejavuje sa v narábaní s jazykom, slovom, citlivosťou na významy, zvuky, rytmus slov, uplatnenie v povolaniach ako spisovateľ, novinár
3. **Telesne-pohybová inteligencia** – prejavuje sa v zručnosti v narábaní s predmetmi a pohybových úkonoch, pohyb, uplatnenie v povolaniach ako tanečník, športovec
4. **Hudobná inteligencia** – schopnosť tvoriť, reprodukovat', vnímať a hodnotiť hudbu, uplatnenie v povolaniach skladateľ, hudobník
5. **Priestorová inteligencia** – prejavuje sa v schopnosti práce s predstavami o priestorovom usporiadaní, uplatnenie v povolaniach ako sochár, architekt, výtvarník
6. **Interpersonálna inteligencia** – schopnosť analyzovať motívy, nálady druhých ľudí a schopnosť reagovať na ne, uplatnenie v povolaniach ako učiteľ, psychológ, sociálny pracovník
7. **Intrapersonálna inteligencia** – poznanie vlastných potrieb, citov, silných aj slabých stránok a ich využitie v svojom správaní

Sternbergova triarchická teória

Okrem základných mechanizmov spracovania informácií sa Sternberg zameriaval aj na skúsenosť a kontext ako ďalšie dôležité činitele inteligencie. Zaoberal sa zložkami myslenia a rozlíšil tri typy:

1. **Metakomponenty** – používané sú na plánovanie, riadenie, sledovanie a hodnotenie priebehu riešenia problémov
2. **Výkonové komponenty** – realizujú samotné riešenie problémov
3. **Komponenty získavané vedomosťami** – kódujú, spájajú a porovnávajú informácie v priebehu riešenia problémov.

Podľa Sternberga sa skladá úspešná inteligencia z troch zložiek:

1. **Analytická inteligencia** – umožňuje riešenie problémov na základe definovania a zhodnotenia postupov s využitím relevantných informácií, monitorovanie a hodnotenie procesu riešenia
2. **Tvorivá inteligencia** – aktívne definovanie a redefinovanie problémov, hľadanie nových riešení, prekročenie hraníc známeho
3. **Praktická inteligencia** – schopnosť uvedenia riešenia do života

História psychologických testov inteligencie:

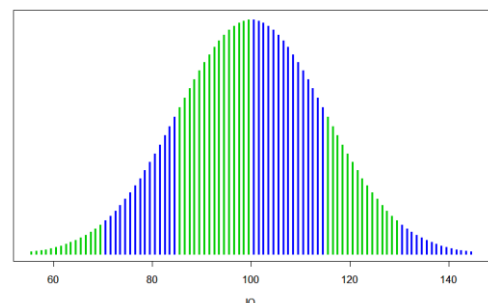
1905 – prvé psychologické testy, vytvoril A. Binet

1912 – intelligenčný kvocient, W. Stern

$$IQ = (MV / FV) \times 100$$

MV – mentálny vek

FV - fyzický vek



EMOČNÁ INTELIGENCIA

Pôvodní autori: Salovey a Mayer; Spopularizoval: D. Goleman

Rozlíšenie piatich hlavných oblastí:

1. POZNANIE VLASTNÝCH EMÓCIÍ, SEBAUVEDOMENIE	schopnosť orientovať sa vo svojom prežívaní, istota preferencií, znalosť svojich možností, schopnosť využiť intuíciu
2. ZVLÁDANIE EMÓCIÍ , SEBAOVLÁDANIE	schopnosť zvládať impulzy, emócie
3. SCHOPNOSŤ MOTIVOVAŤ SÁM SEBA	motivácia k vyšším cieľom, snaha o neustále zlepšovanie sa, schopnosť pohotovo sa chopiť príležitosti, vytrvalosť, ochota prekonávať prekážky, schopnosť odložiť uspokojenie na neskôr
4. VNÍMAVOŠŤ K EMÓCIÁM DRUHÝCH, EMPATIA	schopnosť správneho odhadu emócií a tendencií druhých, schopnosť vycítiť, kedy je potrebné povzbudenie, podpora, schopnosť predvídať a rozoznať ich potreby a snaha ich uspokojiť
5. UMENIE MEDZIĽUDSKÝCH VZŤAHOV, OBRATNOSŤ V SPOLOČENSKOM STYKU	flexibilita, schopnosť docieľiť žiaduce reakcie zo strany druhých

Význam emočnej inteligencie:

- schopnosť, od ktorej závisí, do akej miery sa jednotlivec presadí so svojimi schopnosťami a zručnosťami v určitom sociálnom prostredí
- EQ na rozdiel od IQ je spoľahlivým prediktorom úspešnosti a spokojnosti človeka vo svojom živote
- vyvíja sa dlhodobo a je možné sa jej učiť a rozvíjať

MOTIVÁCIA

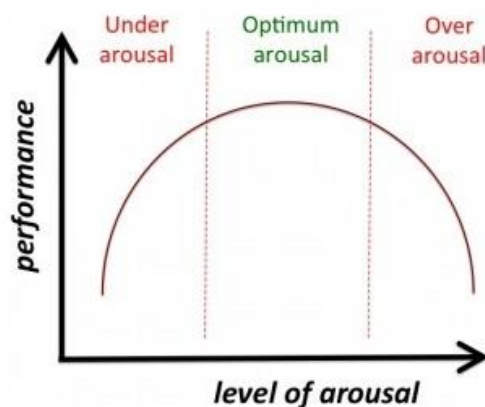
Slovo motivácia pochádza zo slova „motivus“ – vyvolávajúci pohyb. Ide o súbor procesov, ktoré sa podieľajú na intenzite, smerovaní a spôsobe realizácie jednaní, ide o vnútornú silu, ktorá nás núti ku konaniu, ktorá energizuje náš organizmus.

AROUSAL

Arousal predstavuje dráždivosť, pripravenosť organizmu na dráždenie. Vzniká na základe tzv. nešpecifických nervových dráh, ktoré sústredia podnety nezávisle na ich mieste a tieto informácie odovzdávajú celej mozgovej kôre. Výsledkom činnosti týchto nešpecifických dráh je istá úroveň vzruchu, ktorá zabezpečuje pripravenosť organizmu na reagovanie.

- nízka úroveň arousalu – organizmus nereaguje na podnety
- stredná úroveň arousalu – optimum

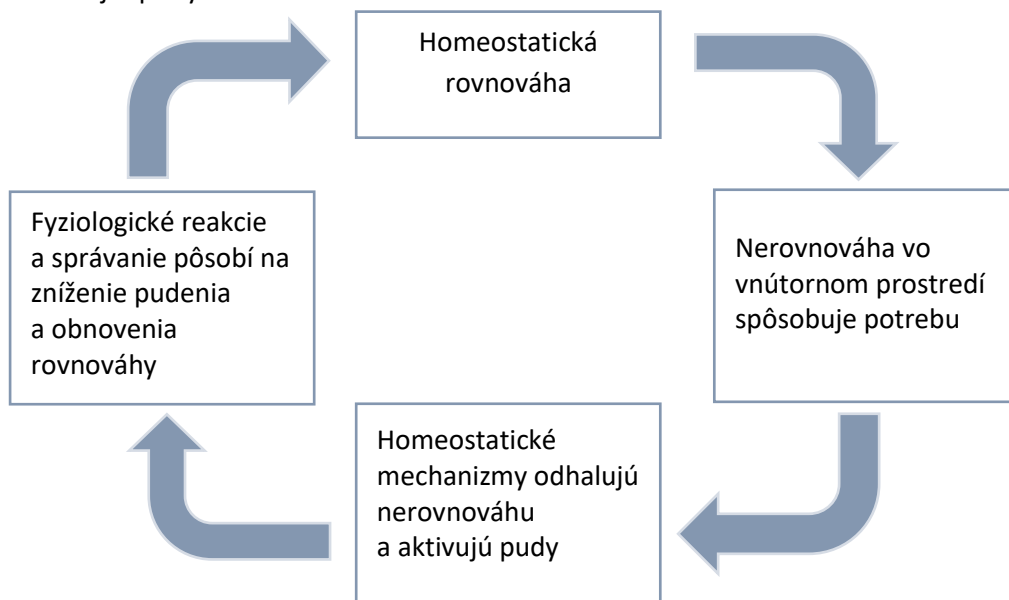
Pokiaľ je úroveň arousalu nízka, ľudia hľadajú situácie a podnety, ktoré túto úroveň zvyšujú, naopak, ak je úroveň príliš vysoká, nemôžu podať primeraný výkon a hľadajú možnosti k jej zníženiu. Existujú však individuálne rozdiely v optimálnej úrovni arousalu.



Senzorická deprivácia - prostredie je chudobné na podnety, nudíme sa a hľadáme činnosti na zvýšenie arousalu, čím dlhšie tento stav trvá, tým je snaha intenzívnejšia.

PRINCÍP HOMEOSTÁZY

- *Homeostáza* predstavuje tendenciu udržiavať rovnováhu, udržiavať existujúce podmienky. Ak je rovnováha narušená, homeostatické mechanizmy nastoľujú opätovný balans. Ak narušenú rovnováhu nie je možné navrátiť do pôvodného stavu pomocou autonómneho nervového systému, potom sa človek pustí do aktivity, ktorá je zameraná na dosiahnutie cieľa.
- napr. pri znížení telesnej teploty organizmus reaguje tým, že zníži prívod krvi do končatín a na povrchu tela vzniká husia koža, ktorá zabraňuje úniku tepla z organizmu
- ak to nestačí, človek sa vedome pustí do aktivity, ktorou získa rovnováhu – dosiahnutie optimálnej teploty



Pudy (drive) – vnútorné napätie, ktoré motivuje jednotlivca do aktivity, ktorá zníži vnútorné napätie súvisiace s potrebou. Potreba je viazaná na depriváciu – nedostatok dôležitých látok v organizme.

Táto fyziologická, homeostatická teória (narušenie homeostázy, vytvorenie potreby človeka motivuje k aktivite na uspokojenie tejto potreby) nemôže vysvetliť všetky druhy motivovaného správania (napr. hlad po vedomostiach alebo obezitu). Dôležitú rolu zohrávajú sociálne, vývinové, psychologické faktory. Napr. potreba hladu môže byť ovplyvnená faktormi z detstva (nedostatočné kŕmenie alebo prekrmovanie v detstve), tiež môžeme odmietnuť jesť, aj keď sme hladní a prejsť sa, aj keď sme sýti. **Incentívy** - vonkajšie, mimo nás pôsobiace ciele, ktoré nás motivujú (sladkosti, pochvala...). Na rozdiel od pudov/drive zdôrazňujú význam učenia a prostredia.

Inštinkt - ustálený vzorec správania, ktorý je geneticky naprogramovaný, automatický a skoro univerzálny u každého člena druhu (napr. sťahovanie vtákov, stavanie hniezd)

Imprinting – učenie v určitom krátkom časovom období tesne po narodení, je odolné voči vyhasínaniu (Lorenz)

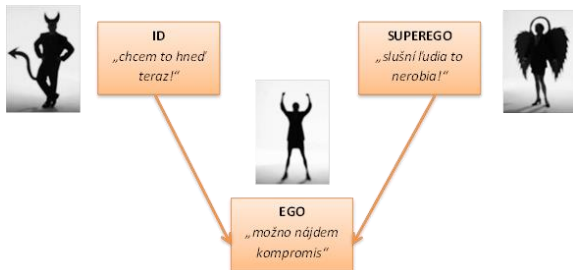
FREUDOVA PSYCHOANALYTICKÁ PUDOVÁ TEÓRIA

Freudova teória motivácie je založená na nevedomých inštinktívnych pudoch hľadajúcich svoje vyjadrenie v spoločnosti, ktorá sa ich snaží obmedzovať. Motivácia vzniká zo súperenia troch stránok osobnosti: ID, EGO a SUPEREGO

ID – nevedomá časť osobnosti, snaží sa o uvoľnenie pudov – sexuálneho a agresívneho, bez ohľadu na čas a miesto. V ID sa psychická energia pudov hromadí a pokiaľ nie je uvoľnená, spôsobuje vnútorný tlak, úzkosť.

EGO – vedomá časť osobnosti, snaží sa o kontrolu pudov ID, aby boli v súlade s realitou.

SUPEREGO – nevedomá časť osobnosti, zvnútornené svedomie, kontroluje ID a EGO, aby bolo v súlade s morálnymi zásadami



MASLOWOVA HIERARCHICKÁ TEÓRIA POTRIEB

- potreby sú podľa Maslowa usporiadané podľa naliehavosti, t.j. najprv musia byť uspokojené základné potreby a až potom potreby umiestnené v hierarchii vyššie
- predpokladal, že najprv musí byť aspoň čiastočne uspokojená nižšia potreba, až potom sa objaví vyššia potreba (nevysvetľuje ale napr. sebaobetovanie kvôli ideálom)
- na najnižšom stupni sú *fyziologické potreby*, medzi ktoré patria potraviny, kyslík, aktivita, odpočinok, sex
- na ďalšom stupni je *potreba bezpečia*, súvisí s uspokojením existenčných potrieb



- tretí stupeň tvorí *potreba lásky a spolupatričnosti*, predstavuje potrebu byť začlenený do viacerých sociálnych skupín a potreba emocionálneho vzťahu k druhým
- štvrtý stupeň predstavuje *potrebu uznania*, spojenú s pocitom byť užitočný, potreba výkonu, individuality, uznania
- najvyšší stupeň tvorí *potreba seberealizácie*, zameraná na uspokojenie všetkých potenciálov, ktorými človek disponuje

KOGNITÍVNE TEÓRIE - POTREBA VÝKONU

- snaha získať úspech, tendencia vyberať si úlohy, ktoré sú ťažké
- motív výkonu súvisí s kultúrou a sociálnou atmosférou
- výkon môže byť motivovaný k výkonu buď preto, že človek chce dosiahnuť úspech alebo naopak, vyhnúť sa neúspechu

Snaha vyhnúť sa neúspechu

- napr. žiak sa učí preto, aby nedostal zlú známku, nie preto, aby dostal dobrú známku
- má aj negatívny efekt na výkon – napr. žiak sa môže vyhýbať situáciám, v ktorých by mohol byť neúspešný, brzdí tvorivosť

Snaha vyhnúť sa úspechu

- napr. snaha nadaného žiaka nevynikať, zostať priemerný, aby bol prijímaný v kolektíve

EMÓCIE

Jedna zo základných foriem prežívania vzťahu k predmetom a javom, spojené s uspokojovaním organických potrieb

ZNAKY EMÓCIÍ

Polarita – emócie sa vyskytujú v pároch (radosť – žiaľ, príjemný – nepríjemný);

Ambivalencia – emócie sa vyskytujú sa v zmiešanej podobe (napr. matka vydávajúca svoju dcéru)

Aktuálnosť – citové zážitky sa po časovom odstupe odlišujú

Časové trvanie – je odlišné a závisí od podnetu

Nákazlivosť – ľahko sa prenášajú z osoby na osobu

EMÓCIE PODĽA DĹŽKY TRVANIA

Afekt – silný a relatívne krátky emočný stav pri náhlej zmene životných podmienok, pri prežívanom stave vnútorného konfliktu

- patický afekt – patologický stav, má tri fázy: znižuje sa vedomie, strata kontroly správania, aj vedomia a pamäti, apatia a vyčerpanosť

- akumulácia afektu – afekt sa postupne hromadí, ale navonok sa neprejavuje, no v istom momente aj pri slabom podnete dochádza k afektívnemu výbuchu

Nálada – relatívne dlhotrvajúci stav psychiky so slabšou intenzitou, ktorý ovplyvňuje ostatné psych. Procesy

ZÁKLADNÉ EMÓCIE

1. radosť
2. hnev
3. smútok
4. prekvapenie
5. strach
6. znechutenie



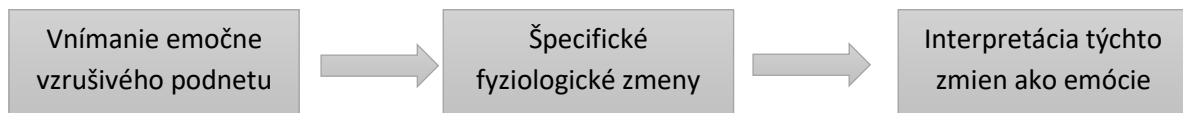
VYŠŠIE EMÓCIE

1. **Estetické city** – zdrojom sú umelecké výtvary, hudba, príroda...
2. **Intelektové city** – pri rozumovej, myšlienkovvej činnosti
3. **Etické city** – v súvislosti s mravným/nemravným konaním
4. **Spoločenské city** – vyplývajú zo spoločenského života, výsledkom vzťahov v rodine, škole, práci...
5. **Altruistické city** – spojené s potrebou pomôcť druhým ľuďom
6. **Náboženské city**

TEÓRIE EMÓCIÍ

JAMES-LANGEHO PERIFÉRNA TEÓRIA

- Rôzne emočne vzrušivé vonkajšie podnety najprv vyvolávajú zmeny v niektorých orgánoch – špecifické fyziologické reakcie a až potom nastáva prežívanie emócie
- „neplačeme preto, že sme smutní, ale sme smutní preto, lebo plačeme“
- Vonkajší podnet nebezpečného objektu vyvolá fyziologickú reakciu zvýšením adrenalínu a tepovej frekvencie, čo človek pociťuje ako emóciu strachu
- Podľa autorov je tak fyziologická reakcia nutná a jediná postačujúca na vznik emócie.

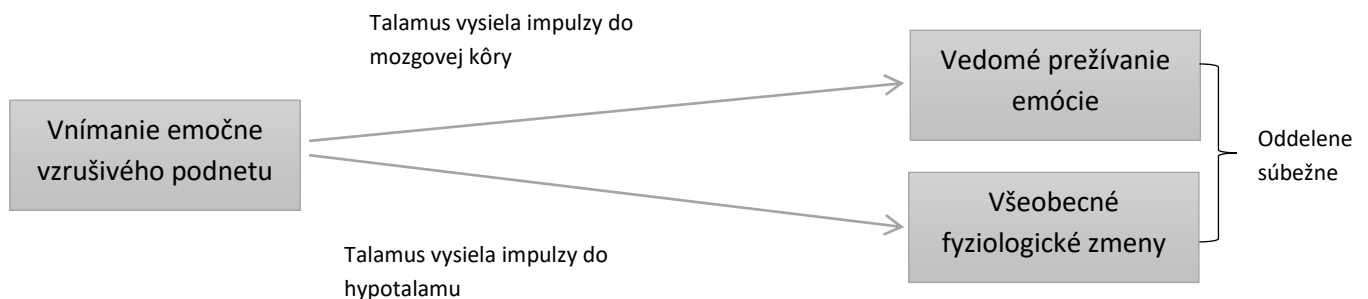


Kritika teórie:

- Špecifické fyziologické reakcie neboli nájdené pre všetky emócie
- Fyziologická reakcia samotná nestačí na vyvolanie emócie

CANNON – BARDOVA TEÓRIA

- Vedomé pocity emócií a fyziologické reakcie sa objavujú ako oddelené ale súbežné reakcie na vonkajšie vzrušivé podnety
- Fyziologická reakcia tak podľa autorov nie je nutná ani postačujúca

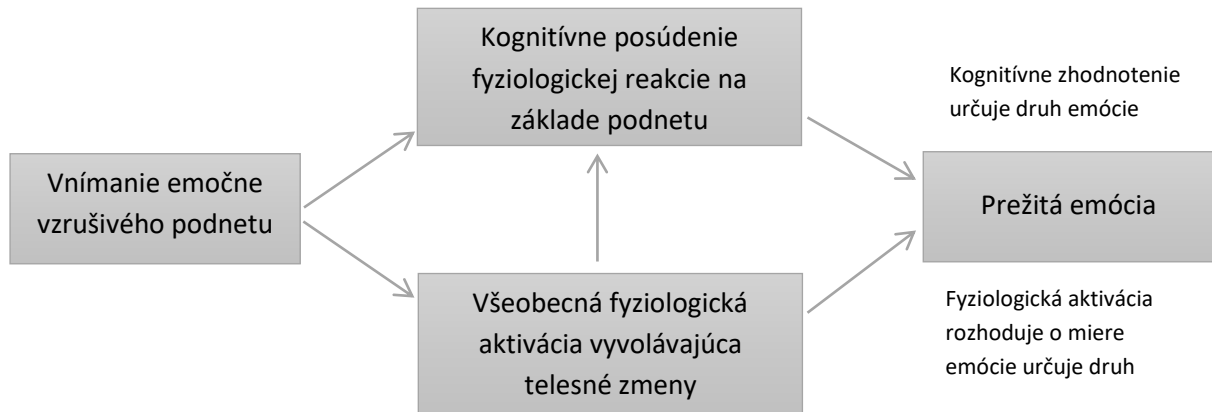


Kritika teórie:

- Autori sa mýlili v predpoklade, že fyziologické reakcie nemajú žiadny vplyv na emócie, to sa potvrdilo
- Doklady pre teóriu sú postavené len na výskumoch zvierat a ťažko ich zovšeobecňovať na ľudí

SCHACHTER-SINGEROVA TEÓRIA KOGNITÍVNEHO ZHODNOTENIA

- Emočne vzrušivé podnety vyvolávajú reakciu všeobecnej fyziologickej aktivácie, ktorá je interpretovaná prostredníctvom kognitívneho posúdenia podnetu ako konkrétna emócia
- Vonkajšie podnety spôsobia všeobecnú reakciu útek-útok a súčasne dôjde ku kognitívnemu vyhodnoteniu tejto aktivácie (napr. na základe predchádzajúcich skúseností, že duchovia budia hrôzu), čo vedie k zodpovedajúcej emócii strachu
- Fyziologické nabudenie je teda podľa autorov nutné, ale nie postačujúce pre vznik emócií



Kritika teórie:

- Aj keď väčšina autorov počíta s kognitívnym zhodnotením, niektorí namietajú, že poznávanie a emócie sú oddelené systémy a že emócie môžu vzniknúť aj bez kognitívneho zhodnotenia

ZÁŤAŽ, STRES, COPING

Frustrácia – situácia neriešiteľného problému, v ceste na dosiahnutí cieľa máme prekážku

Konflikt – situácia, kedy na človeka pôsobia sily opačného smeru a rovnakej sily

Tri typy konfliktov:

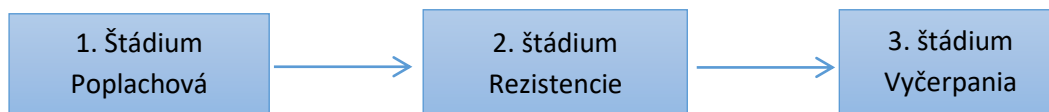
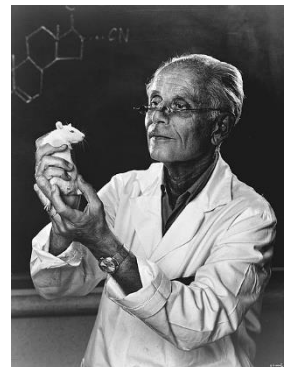
- a) konflikt dvoch kladných síl
- b) konflikt dvoch negatívnych síl (buď vyhnutie sa alebo trest)
- c) konflikt kladnej a pozitívnej sily (uspokojenie potreby s negatívnym dopadom)

STRES

- Extrémne vyhrotená frustračná a konfliktová situácia
- Pod stresom chápeme *vnútornú odpoveď tela* (automatická biologická reakcia na vonkajšie podnety), *vonkajšie podnety*, ktoré pôsobia deštruktívne na organizmus, a interakciu podnetu a odpovede, ktorá je ovplyvnená **kognitívnym zhodnotením** situácie
- Stres vznikne len vtedy, keď človek **subjektívne vníma** nesúlad medzi požiadavkami prostredia a svojimi schopnosťami ich zvládnuť, bez ohľadu na skutočné požiadavky a schopnosti
- V súčasnosti uznávaná definícia stresu: „vzorec negatívnych fyziologických stavov a psychických reakcií objavujúcich sa v situáciách, kedy človek pociťuje ohrozenie svojej pohody, čo možno nedokáže zvládnuť“ (Lazarus, Folkman, 1984)
- **Holmes, Rahe** – stres vzniká v dôsledku zmeny, vytvorili zoznam životných udalostí, ktoré v sebe zahŕňajú stresujúcu zmenu, zoradili ich podľa závažnosti od o jedného bodu po sto: úmrtie životného partnera (100b)...svadba (50b)..zmena školy (20b)
- Stres v práci – skôr dlhodobé podmienky ako zmena

VŠEOBECNÝ ADAPTAČNÝ SYNDRÓM (J. SEYLE)

1. **štádium – poplachová reakcia** (fyziologická reakcia)
2. **štádium – rezistencie** (telo sa udržiava v štádiu aktivácie, závisí od štýlu zvládania, osobnosti (napr. typ A, nezdolnosť), genderu a kultúrnych vplyvov)
3. **štádium vyčerpania** (vysoká úroveň nabitia vyčerpá telesné zdroje, dôjde k:
 - psychickým (znížená odolnosť voči infekciám, srdечné choroby)
 - fyziologickým dopadom (zlosť a frustrácia, depresia a bezmocnosť, úzkosť)



STRES VS. ZÁŤAŽ

- niektorí autori poukazujú na rozdiely medzi pojmami stres a záťaž
- rozlišujú: 1. Ťažká psychická záťaž (ohrozenie života, zoskok parašutistu), 2. Stredná psychická záťaž (mierne zvýšené nároky na aktivitu, záťaž vyvolávajúca úzkosť), 3. Ľahká psychická záťaž (bežne vykonávané činnosti)
- autori navrhujú ponechať pojem stres len pre ťažkú psychickú záťaž

DISTRES A EUSTRES

- zvýšená hladina stresu je prežívaná tak pri prežívaní nepríjemných, hrozivých ako aj príjemných situácií
- príjemné stresové zážitky sa nazývajú eustres
- nepríjemné stresové zážitky sa nazývajú distres

Yerkes-Dodsonov zákon

- so zvyšovaním záťaže výkon stúpa, dosiahne optimum, ak však záťaž narastá, výkon klesá



ZVLÁDANIE STRESU – COPING

V zásade môžeme rozlíšiť dva spôsoby zvládania stresu

1. zameranie na príčiny stresu

- techniky sa zameriavajú na odstránenie alebo zvládnutie stresujúcich podnetov alebo situácií skôr, než vyvolávajú stresujúcu reakciu = na problém zamerané stratégie
- najefektívnejšia stratégia, ale nie vždy je možná – zdroje stresy tvoria široké spektrum, ťažko sa zaoberať všetkými, jednotlivci si nemusia uvedomovať zdroje stresu, nie všetkým zdrojom stresu je možné sa vyhnúť

2. zameranie na účinky stresu

- techniky sa zameriavajú na odstránenie alebo zvládnutie stresových reakcií, ktoré už nastali = stratégie zamerané na emócie

Ďalšie stratégie:

primerané správanie – plánovanie časového rozvrhu, vyhýbanie s stresovým situáciám

obranné mechanizmy – energia spojená so stresom môže byť spracovaná premiestnením alebo sublimáciou - napr. agresiou, msiechom, cvičením alebo potlačením do nevedomia

sociálna opora – vnímanie a získavanie sociálnej opory (povzbudenie, rady, materiálna pomoc...)

lieky proti stresu, psychoterapia, mentálna relaxácia...

BURNOUT

- vyhorenie, stav chronického stresu v emočne náročných dlhotrvajúcich situáciách

Prejavy:

- pocit bezmocnosti, neadekvátnosti
- strata ilúzií, negatívne postoje, cynizmus
- emočné, fyzické a mentálne vyčerpanie

Príčiny vzniku:

- Nedostatok kontroly, Konflikt hodnôt, Nedostatočná odmena, Pracovné preťaženie, Nespravodlivosť, Vedenie (nedostatočná komunikácia, riešenie problémov, chýbajúca spätná väzba....) ...

Signály začínajúceho burnoutu:

- Chronická únava – na začiatku pocit únavy, chýbajúcej energie, v neskorších fázach pocit úplného vyčerpania
- Nespavosť – zo začiatku jeden dva dni do týždňa, neskôr permanentný problém
- Zhoršená pozornosť a koncentrácia
- Fyzické symptómy – bolesti hlavy, brucha, závraty
- Zvýšená chorobnosť – v dôsledku oslabenia imunitného systému
- Úzkosť – obavy, napätie, neskôr narúšajúce osobný aj pracovný život
- Depresia – pocity smútku, beznádeje, viny, neadekvátnosti
- Hnev – zvýšená iritabilita a napätie, neskôr výbuchy hnevu