

4. Psychologie činnosti

- druhy lidské činnosti
- teorie hry, druhy her
- učení a faktory ovlivňující jeho průběh a výsledky
- práce a problém únavy
- tvůrčí činnost

Druhy lidské činnosti

Aktivace = uvedení organismu do vnější nebo vnitřní činnosti, rozlišujeme různé stupně aktivace:

- 1) nejvyšší – citová reakce(afekt)
- 2) soustředěná pozornost
- 3) uvolněné bdění/ relaxování
- 4) dřímota
- 5) spánek (lehký, hluboký)
- 6) koma
- 7) nejnižší - smrt

- aktivační činitelé – všechno, co vede k aktivitě člověka
- pohnutka(motiv)- uvědomělý zdroj aktivace

Aktivita = každá navenek projevená činnost

- každá aktivita začíná impulsem, lidé mají různou motivační dispozici (tendenci udržet aktivitu)

Jednání = uvědomělá činnost s nějakým cílem, je to volní projev

Chování = celá vnější aktivita, aktivita hodnocená společností(společenské chování)

- je spolu s prožíváním východiskem k poznání osobnosti člověka
- chování a prožívání jsou vždy projevem osobnosti určitého člověka s jeho individuálními vlastnostmi, a dispozicemi ve vzájemném působení s prostředím

- *formy chování:*

spontánní

reaktivní

operační

-*druhy chování:*

vrozené

naučené – sensomotorické, verbální

Teorie hry, druhy her

- hra je dobrovolná činnost, je spontánní, provozujeme ji pro potěšení za účelem naučit
- u hry rozlišujeme možné autorství, výchovný záměr, věk, prostředí, roční období, denní doba, délka trvání, fyzická zdatnost, pomůcky

Teorie relaxace, funkční příjemnost

Teorie nadbytku energie

Teorie náhradní funkce(hra přichází v momentě, kdy chci něco naučit)

Teorie atavismu(zákon kulturní rekapitulace)

Teorie přípravného cvičení

- členění her:

Pohybové
 Intelektuální
 Psychologické
 Kombinované(svaly, intelekt, vůle, cit)

Manipulační – zacházení s předmětem, pro rozumový vývoj dítěte
 Tematické – hry na něco, děti sehrávají různé role
 Pohybové – základem je pohyb
 Konstrukční – výsledkem je nějaké dílo, přesnost, představivost
 Didaktické – vedou k určité výchově

Učení a faktory ovlivňující jeho průběh a výsledky

- každé obohacení zkušeností během vývoje jedince
 - záměrné, cílevědomé a systematické získávání vědomostí, dovedností, návyků, forem chování a osobnostních vlastností

- druhy učení:

intelektuální(znalosti, vědomosti)
 motorické(zručnosti, dovednost, návyky)
 sociální(chování, osobností vlastnosti)

- fáze učení:

motivační
 poznávací
 výkonová
 kontrolní

- faktory ovlivňující učení: motivující prostředí, nálada, zájem, tělesný stav, ps. stav

-učení ovlivňují i charakterově volní vlastnosti: a)postoj k učení(svědomitost)

b)průběh učení(důkladnost)

c)motivace

- mikroklima – osvětlení, hlučnost, vzduch

- vztah k učební látce, aktivita, délka učení je individuální

- opakování:

orientační
 doplňující
 systematizující

- je třeba dát pozor na retroaktivní a proaktivní útlum

- křivka učení: dá se z ní vyčíst, jak se výkon zlepšuje a jak ubývají chyby

Práce a problém únavy

- je to vědomá činnost zaměřená na vytváření hmotných a duchovních hodnot, je to nejvlastnější potřeba

- činitelé ovlivňující výsledek práce:

náročnost
 osobní předpoklady(charakter, volní vlastnosti, aspirace – touha po dosažení)

únava (snížení energetické výkonnosti člověka)

- význam práce:

vytváření hodnot a statků
přispívá k rozvoji psychiky
vede k vzájemné spolupráci
stála u zrodu řeči (v pravěku)

- druhy práce:

produktivní x neproduktivní
tělesná x duševní
užitečná x neužitečná
výchovná, vzdělávací, ošetrovatelská, umělecká, sportovní, pořádková, poznávací

Únava -> pokles výkonnosti člověka

a) subjektivní: podle pocitů, (něco není v pořádku) -> větrání, volní vlastnosti, malá motivace..

b) objektivní: změřitelná -> ospalost, labilita, špat. zdrav. stav..

- podle místa a druhu činnosti:

Fyzická
Psychická
Smyslová
Emocionální

- podle délky: aktuální/chronická

- stupně únavy: svěžest -> malátnost -> přepětí -> vyčerpání

- předcházení únavě:

- odpočinek a jeho racionální využívání (pasivní/aktivní)
- motivace pro danou činnost
- správná životospráva
- dobré prac. podmínky

Tvůrčí činnost

= činnost, při které se úkol řeší novým, dosud nepoužitým způsobem, nebo vznikne zcela nový výtvar

- dá se diagnostikovat pomocí testů

- fáze:

přípravné období (sběr vědomostí)
inkubace (problém dozrává)
inspirace (rychlost myšlenek, jasnost)
realizace
ověřování

- faktory:

fluence = schopnost pohotově a lehce v určitém čase tvořit myšlenku

flexibilita = schopnost pružně měnit způsoby myšlení, překonávat stereotypy myšlení, obohatit řešení novými prvky

originalita = schopnost vytvářet důvtipné a neobyčejné produkty

sensitivita = citlivost, schopnost postřehnout problémy tam, kde je ostatní nevidí

Psychohygienu

- disciplína, * 20. stol
 - souhrn pravidel udržení PS rovnováhy
 - tělesná a psychická pohoda → duševní rovnováha
 - náročné situace vyvolávají stres, frustrace, konflikt
- frustrace: krátkodobé neuspokojení potřeb, překážky s kratším trváním, ovlivněna akt. stavem, aspirací, temperamentem
frustrační tolerance- nejnížší děti, staří

stres: PS zátěž vyvolaná silným podnětem, aktivní x pasivní

konflikty: typ frustrace, zátěž, vnitřní x vnější zdroje

reakce- navenek, dovnitř

- sebeobviňování, regrese (používání minulé reakce), projekce (očekávané chování), fixace (zapamatování zkušenosti), racionalizace, somatizace (únik do nemoci), bagatelizace (zjednodušení), vytěsnění, kompenzace (dítě se vybije sportem)