

Otázka: Motivace, postoje, sebepoznání a sebereflexe

Předmět: Základy společenských věd

Přidal(a): Janda

1) Co je to motivace a proč je důležitá?

- Proces usměrňování, udržování a energetizace chování a jednání → důležitý pro dosažení nějakého cíle (**je souhrn hybných činitelů, které vedou jedince k tomu, aby něco vykonal (nebo nekonal)**)

2) Zařazení motivace mezi psych. jevy

- Psychické procesy (jsou proměnlivé)

3) Definice, dělení a charakteristika motivů (potřeby, návyky, emoce, pudy, zájem, aspirace, ambice, cíle, ideály, zvyky)

- Pohnutka, příčina činnosti, jednání člověka zaměřené na uspokojení určité potřeby

A) primární→ biologické (potřeba dýchání, potravy, spánku, bezpečí..)

B) sekundární→ psychické (radost, štěstí, láska..)

→ kulturní(vzdělání, kulturní život..)

Pud- vrozená pohnutka činnosti, označení pro energii nebo cílenou činnost až nutkání (pud pohlavní, mateřský apod.)

Zájem - získaný motiv, který se projevuje kladným vztahem člověka k předmětům nebo činnostem, které ho upoutávají po stránce poznávací nebo citové. Vyhraněný zájem označujeme pojmem záliba.

Aspirace (ambice) - snaha o sebeuplatnění, vyniknutí. Někdy se označuje také jako ctižádost.

Cíl - uvědomělý směr aktivity, když chceme něčeho dosáhnout, něco vykonat, něčemu se vyhnout, něco dělat či nedělat apod.

Ideály- jsou vzorové cíle, např. ideál životního partnera, způsobu života apod.

Zvyk - tendence vykonávat za určitých okolností určitou činnost.

4) Co to jsou postoje, do jakých psych. jevů patří+ složky postoje?

- Názor, nebo připravenost k činu ve vztahu s určitým problémem, nebo volbou

- Stálá tendence jednání (naučená), (příznivé, nepříznivé reakce)
- Zařazení → psych. vlastnosti

Složky postoje:

- a) poznávací (kognitivní)- názory a myšlenky osoby o předmětu postoje
- b) citovou (afektivní, emocionální) - cit osoby k předmětu postoje (emoce, emocionální reakce)
- c) konativní (behaviorální) - sklon k jednání či chování ve vztahu k předmětu postoje

5) Rozdíl mezi motivy a postoji?

-motivы aktivizují chování, postoje se projevují v jeho obsahu, (např. motiv mateřské péče aktivizován křikem, způsob reakce závisí na postoji k dítěti)

6) Def. sebepoznání a sebereflexe

Sebepoznání:-Sebepoznání je proces poznávání sebe sama v různých situacích, které nám umožňuje pochopit motivy a příčiny svého chování.

Sebereflexe:(odraz sebe sama) v sobě zahrnuje naše úvahy nad vlastním chováním a činy, které vede k analýze příčin našeho chování či jeho důsledků.

Význam:!!!?

7) Složky sebepoznání :a) představu o svém těle - vnější vzhled, moje zdraví, fyzická zdatnost apod.

b) představa o svých vlastnostech osobnosti (charakter, temperament, jaký mám význam pro druhé - tj. mé schopnosti, má výkonnost, moje svědomí)

c) plány a životní cíle (čeho chci dosáhnout, vztah k mým rodičům po založení rodiny, podíl zaměstnání a koníčků, péče o rodinu o sebe ..)

8) Def. sebehigiény a její význam :

-je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrozličnějším škodlivým vlivům.

-Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.