

Psychologie

PhDr. Andrea Mikotová, Ph.D.

Základní psychologické pojmy

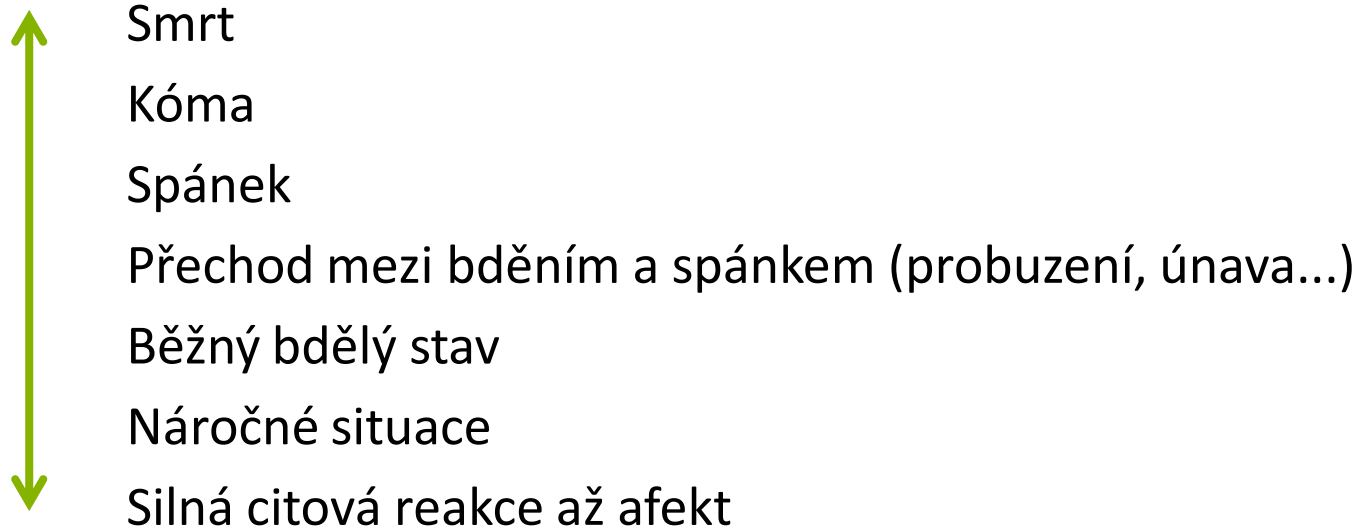
Lidská psychika

- Je projevem činnosti nervové soustavy člověka, zejména centrální nervové soustavy (mícha a mozek) – je vázána na mozek
- **Reguluje a řídí** veškerou činnost člověka
- Projevuje se prožíváním a chováním

- Dvě dimenze:
 - **vědomou** (obsahy mysli, které si dokážeme vybavit)
 - **nevědomou** (obsahy mysli, které ovlivňují naše chování, aniž o něm víme)

Aktivace (arousal)

- Je podmínkou veškeré psychické činnosti



- Míra aktivace **ovlivňuje naše poznávání a prožívání**
- Je také ukazatelem motivace lidského jednání

Základní psychické procesy

- 1) Kognitivní procesy
- 2) Emoční procesy
- 3) Motivační procesy
- 4) Volní procesy

1. Kognitivní procesy

- Kognice = poznávání
- Pomocí kognitivních procesů člověk **poznává** vnější svět i sám sebe.
- Kognitivní procesy = to, co laicky označujeme jako *rozum*
- Poznávání (kognice) zahrnuje veškeré procesy zajišťující **příjem, registraci a zpracování** informací z vnějšího či vnitřního prostředí.
- Základní kognitivní procesy slouží např. k rozhodování, usuzování, plánování, řešení problémů a pod.

1. Kognitivní procesy

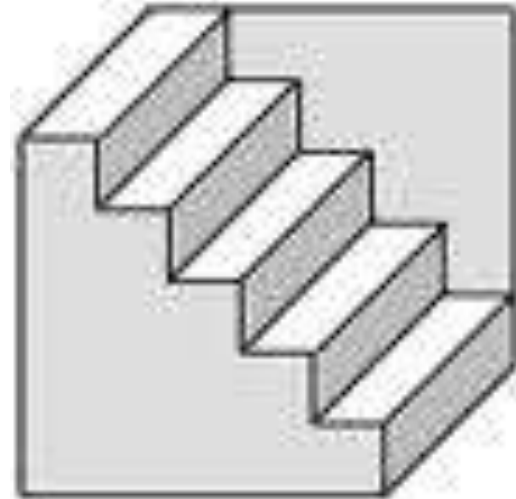
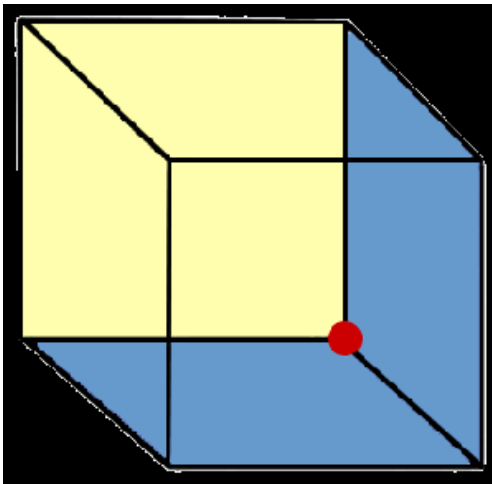
1. Vnímání
2. Pozornost
3. Představivost
4. Fantazie
5. Paměť
6. Učení
7. Myšlení
8. Řeč

1. Kognitivní procesy

- **Vnímání** – základní způsob, jak se organismy orientují v prostředí. Proces vytváření mentálních obsahů (vjemů) prostřednictvím senzorních údajů (zrakových, čichových, sluchových, hmatových...).
- Smysly – vstupní systémy, ze kterých získáváme informace o okolním světě.
- **Počitek** = nezpracovaný zážitek vyvolaný určitým podnětem (např. ležím na střeše domu a jediné, co vidím, je počitek modré barvy oblohy bez mraků). Jde spíše o hypotetický pojem (je nemožné navodit situaci, že vnímáte např. pouze počitek modré a nic jiného v těle).
Jednotlivé zážitky se totiž přirozeně integrují do **vjemů**.

1. Kognitivní procesy

- **Vjem** není pouhým součtem počitků (viz gestaltpsychologie).
Vnímání je konstruktivní proces – nutná aktivita jedince
- Vliv minulé zkušenosti



1. Kognitivní procesy

- **Představivost** – obsah vědomí, který zastupuje minulý zážitek, vjem.
- Díky představě si zpřítomním objekt, který momentálně není dostupný mým smyslovým receptorům.
- Představy jsou méně jasné, útržkovité, nestálé (X vjem)
- Druhy představ: hmatové, zrakové, čichové, sluchové, chuťové, kombinované...

- **Fantazie** - vytváření zcela nových představ pomocí nových kombinací. Mohu kombinovat z toho, co jsem viděla, prožila a vytvářet představy, které jsem dosud neprožila. Fantazie je daná nadáním a je předpokladem pro tvůrčí činnost.

1. Kognitivní procesy

- **Pozornost** = zaměřenost mysli na určitý objekt (ve vnějším světě nebo v naší mysli), na úkor objektů jiných.
- Omezená kapacita: jako kužel světla na jevišti
- Záměrná X bezděčná
- Ovlivňuje všechny naše reakce – zrychluje je. Silný je zejména pozitivní vliv na paměť.

1. Kognitivní procesy

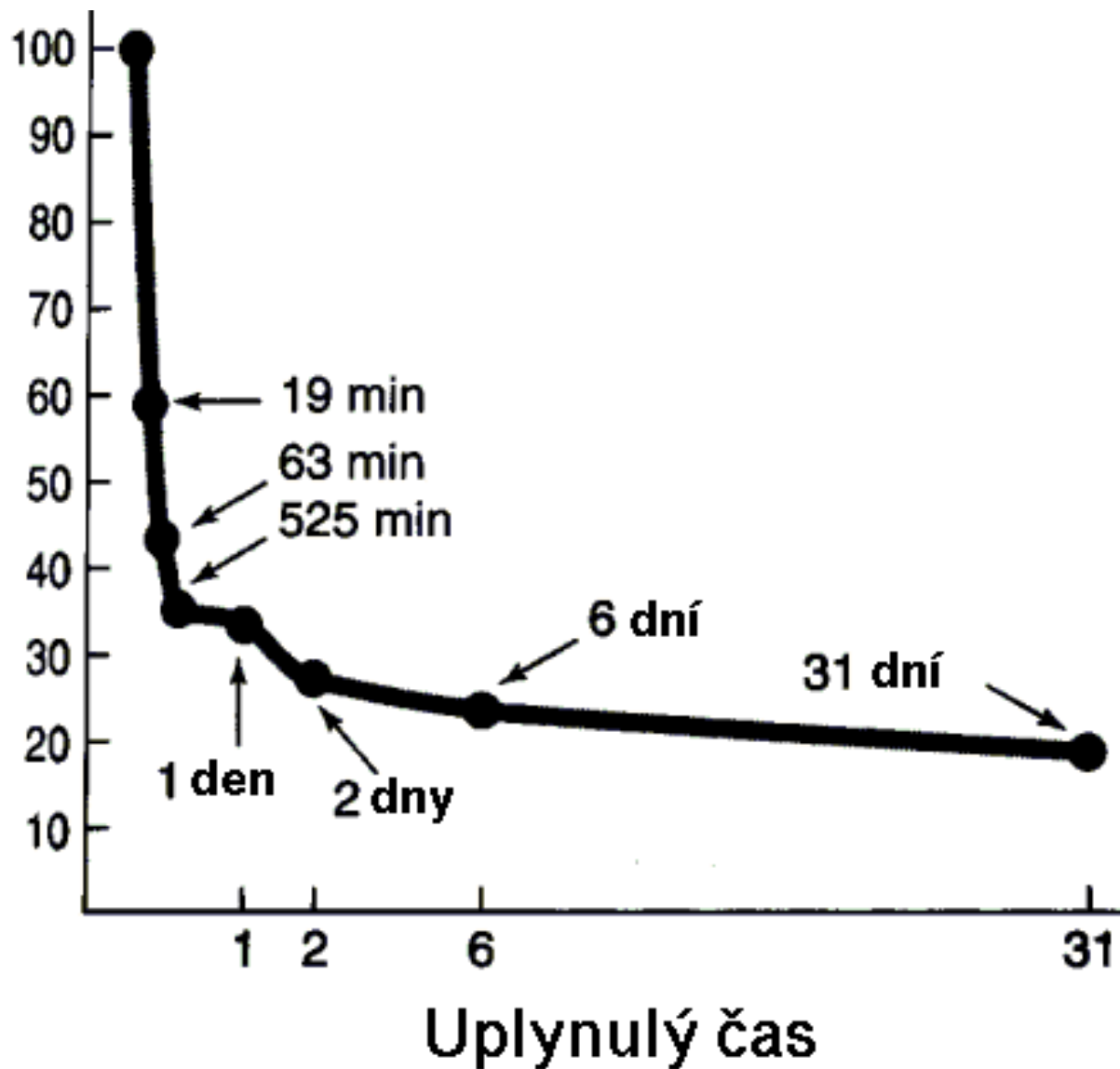
- **Paměť** – schopnost uchovávat a znovu používat informace.
- **Paměťový proces:**
 - 1. zapamatování (vštípení)
 - 2. podržení v paměti
 - 3. vybavování
- Rozdělení paměti:
 - **sémantická** – paměť na pojmy, významy
 - **epizodická** – paměť na veškeré životní události, objekty, lidi atd.
 - **procedurální** – paměť na zautomatizovanou činnost (i hraní na hudební nástroj)
- Tyto složky jsou vzájemně nezávislé, např. amnézie postihuje pouze epizodickou paměť

1. Kognitivní procesy

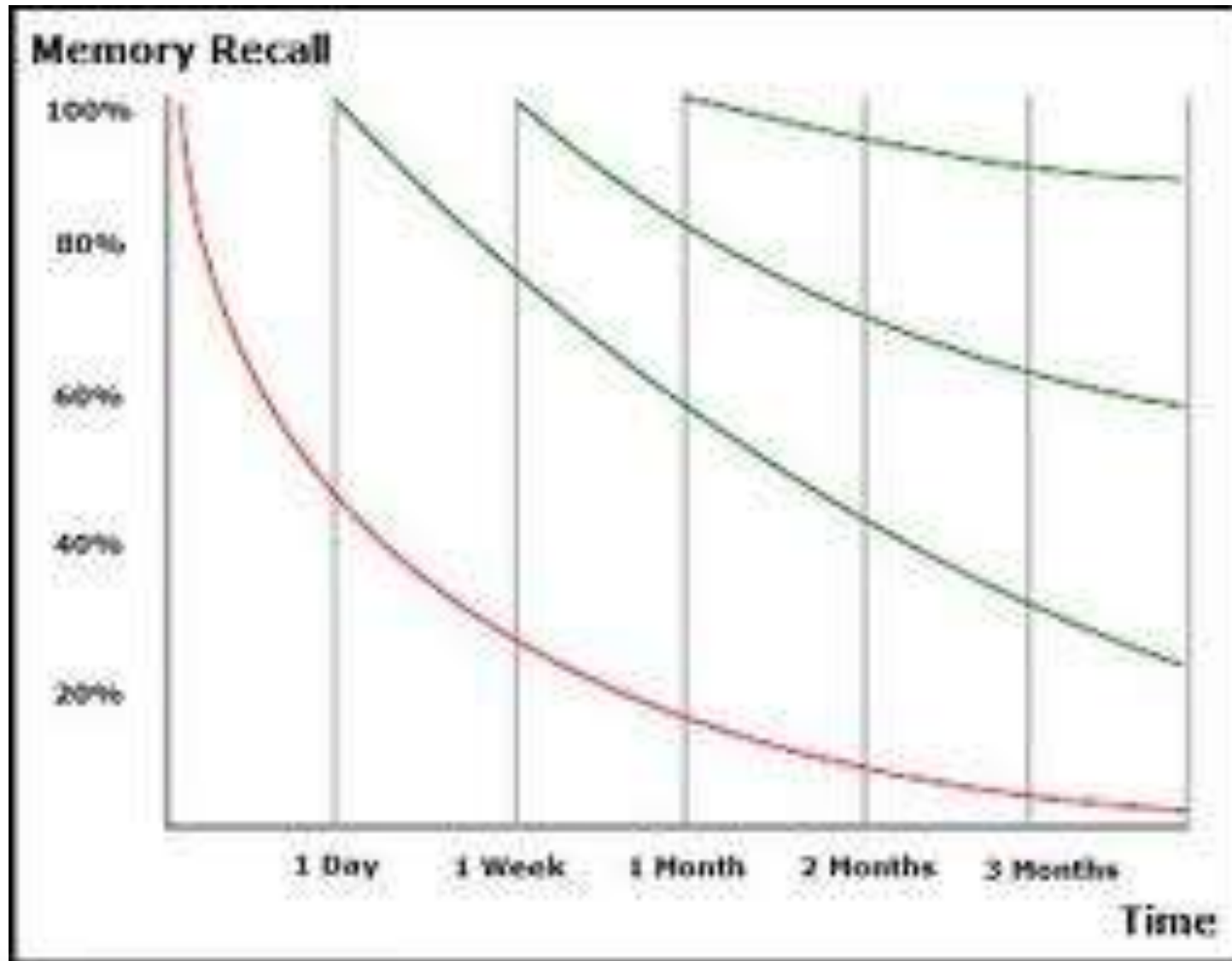
- Rozdělení paměti:
- **ultrakrátkodobá** (senzorická) – max. několik vteřin
- **krátkodobá** - rozsah 5 – 9 prvků; bez opakování trvá uchování několik sekund
- **dlouhodobá** - ukládá významné zkušenosti a poznatky; kapacita teoreticky neomezená

- První výzkum paměti: **Ebbinghaus**

Křivka zapomínání



Křivka zapomínání



1. Kognitivní procesy

Přesunu do dlouhodobé paměti pomáhají tyto faktory:

1. Kognitivní procesy

Přesunu do dlouhodobé paměti pomáhají tyto faktory:

- **Faktor prvotního efektu** – to, co slyšíme nebo čteme nejdřív, nám lépe utkví v paměti
- **Faktor konečného efektu** – to, co slyšíme jako poslední, si dobře pamatujeme
- **Faktor asociace** – to, co nám připomíná něco známého nebo co navazuje na již zapamatované, se snadněji naučíme
- **Faktor obraznosti** – konkrétní (názorné) se pamatuje lépe než obecné (abstraktní)
- **Efekt výjimečnosti** – zvláštní a z normálu vybočující na sebe upozorňuje a snadněji se pamatuje

1. Kognitivní procesy

Přesunu do dlouhodobé paměti pomáhají tyto faktory:

- **Faktor osobního vztahení** – lépe si pamatujeme informace, které se nás týkají
- **Faktor koncentrace** – jen tehdy, když se dokážeme na učení soustředit, dostaví se žádaný výsledek
- **Faktor motivace** – čím více si chceme zapamatovat, tím více si skutečně zapamatujeme
- Lepšímu **vybavení** pomáhá vybavení v podobné situaci/kontextu

1. Kognitivní procesy

Funguje paměť jako kamera?

1. Kognitivní procesy

Funguje paměť jako kamera?

- Ne – paměť je **konstruktivní** proces – dokreslujeme vzpomínky, které chybí, vytváříme příběh (E. Loftusová)
- Vzpomínky je snadné lidem implemetnovat např. sugestivními dotazy (problém očitého svědectví)
- I zábleskové vzpomínky, které se jeví jako fotografický záznam a spontánně se vracejí, bývají časem zkreslenyň
- POZOR!!! To platí i o studiu.

1. Kognitivní procesy

- **Priming** = předchozí zkušenost nebo aktuální kontext ovlivňuje to, jak budeme vnímat následující realitu
- Odráží to, jak funguje náš mozek – postupná aktivace sítí, dostupnější jsou ty, jež byly nedávno aktivovány



G R E E _



G R E E _

1. Kognitivní procesy

- **Priming** = předchozí zkušenost nebo aktuální kontext ovlivňuje to, jak budeme vnímat následující realitu
- Odráží to, jak funguje náš mozek – postupná aktivace sítí, dostupnější jsou ty, jež byly nedávno aktivovány
- Lépe funguje **podprahově** – proč?

1. Kognitivní procesy

- **Priming** = předchozí zkušenost nebo aktuální kontext ovlivňuje to, jak budeme vnímat následující realitu
- Odráží to, jak funguje náš mozek – postupná aktivace sítí, dostupnější jsou ty, jež byly nedávno aktivovány
- Lépe funguje **podprahově** – tyto procesy méně kontrolujeme, protože si je neuvědomujeme
- Funguje podprahová reklama...?

1. Kognitivní procesy

- **Priming** = předchozí zkušenost nebo aktuální kontext ovlivňuje to, jak budeme vnímat následující realitu
- Odráží to, jak funguje náš mozek – postupná aktivace sítí, dostupnější jsou ty, jež byly nedávno aktivovány
- Lépe funguje **podprahově** – tyto procesy méně kontrolujeme, protože si je neuvědomujeme
- Funguje podprahová reklama...?



1. Kognitivní procesy

- **Priming** = předchozí zkušenost nebo aktuální kontext ovlivňuje to, jak budeme vnímat následující realitu
- Odráží to, jak funguje náš mozek – postupná aktivace sítí, dostupnější jsou ty, jež byly nedávno aktivovány
- Lépe funguje **podprahově** – tyto procesy méně kontrolujeme, protože si je neuvědomujeme
- Funguje podprahová reklama...?

1. Kognitivní procesy

- **Priming** = předchozí zkušenost nebo aktuální kontext ovlivňuje to, jak budeme vnímat následující realitu
- Odráží to, jak funguje náš mozek – postupná aktivace sítí, dostupnější jsou ty, jež byly nedávno aktivovány
- Lépe funguje **podprahově** – tyto procesy méně kontrolujeme, protože si je neuvědomujeme
- Funguje podprahová reklama – jak u koho: primingem můžeme pouze aktivovat již získané motivy, nemůžeme je vyvolat

1. Kognitivní procesy

- **Myšlení** = manipulace s mentálními reprezentacemi, „mentální aktivita“. Myšlením mohu poznávat i objekty, které bezprostředně nevnímám – tj. jde o **zprostředkované poznání**. Představuje nejvyšší stupeň poznávání
- Úzce souvisí s inteligencí. Je nerozlučně svázáno s řečí a je sociálně podmíněno.
- Výsledkem myšlení je nový poznatek, nové vědění.
- Mezi lidmi značné rozdíly v myšlení, např. v samostatnosti, pružnosti (či naopak rigiditě), rychlosti, preferenci konkrétních nebo naopak abstraktních obsahů a pod.

1. Kognitivní procesy

Myšlenkové operace = účelné mentální manipulace s psychickými obsahy, které směřují k řešení problému:

- Dedukce (aplikace obecných poznatků na konkrétní situaci)
- Indukce (odvození obecného závěru z jednotlivých případů)
- Analogie – k závěru dospíváme na základě podobnosti jevů
- Komparace – srovnávání
- Analýza – rozložení problému na jednodušší části nebo kroky
- Syntéza – sloučení více ideí do jednoho modelu
- Abstrakce – vyčleňování podstatné charakteristiky skutečnosti či jevu
- Generalizace – zobecňování

1. Kognitivní procesy

Myslíme pořád logicky?

1. Kognitivní procesy

Heuristiky = schematické zkratky v myšlení – pomáhají rychlému zpracování informací, ale mohou být i velmi nepřesné, např.

- Ukotvení – první informace o novém jevu (osobě, události atd.) výrazně ovlivňuje to, jak ji dále vnímáme
- Heuristika dostupnosti – v uvažování používáme pouze to, co nám v dané chvíli napadne nebo to přímo vnímáme, nesnažíme se systematicky zamýšlet i nad dalšími možnostmi
- Stereotypizace – schematické uvažování o určité skupině jevů (lidí, chování atd.) a užívání těchto schémat v posuzování jednotlivců

1. Kognitivní procesy

- **Řeč** – schopnost člověka vyjádřit obsah vědomí, vnitřního prožívání.
- **Jazyk** je systém vyjadřovacích a dorozumívacích prostředků znakové povahy a řeč je aktuální použití jazykové kompetence.
- **Symbolické reprezentace** (tj. uvažování v pojmech, nikoli pouze konkrétních zkušenostech) jsou základem lidské kultury - co všechno nám umožňují, co zvířata pravděpodobně neumí...?
- Řeč mluvená, vnitřní.
- Řeč je nástrojem myšlení (někteří autoři definují myšlení přímo jako „vnitřní řeč“) – přemýšlíme symbolicky (ve určitém jazyce s pravidly), aniž bychom si to uvědomovali

1. Kognitivní procesy

- **Učení** = proces, který vede ke *změnám chování* a je založen na získané *zkušenosti*.
- Naučené je opakem vrozeného.
- Výsledkem učení je osvojení si vědomostí, dovedností, návyků, postojů... ale i změna např. psychických vlastností. To vše následně vede ke změnám chování.
- Učení může probíhat cílevědomě i bezděčně.

- Výzkum učení: behavioristé

1. Kognitivní procesy

Učení návykům: Klasické podmiňování (fyziolog I. P. Pavlov)

Before conditioning

**FOOD
(UCS)**

**SALIVATION
(UCR)**



BELL

NO RESPONSE



During conditioning

**BELL +
FOOD
(UCS)**

**SALIVATION
(UCR)**



After conditioning

**BELL
(CS)**

**SALIVATION
(CR)**



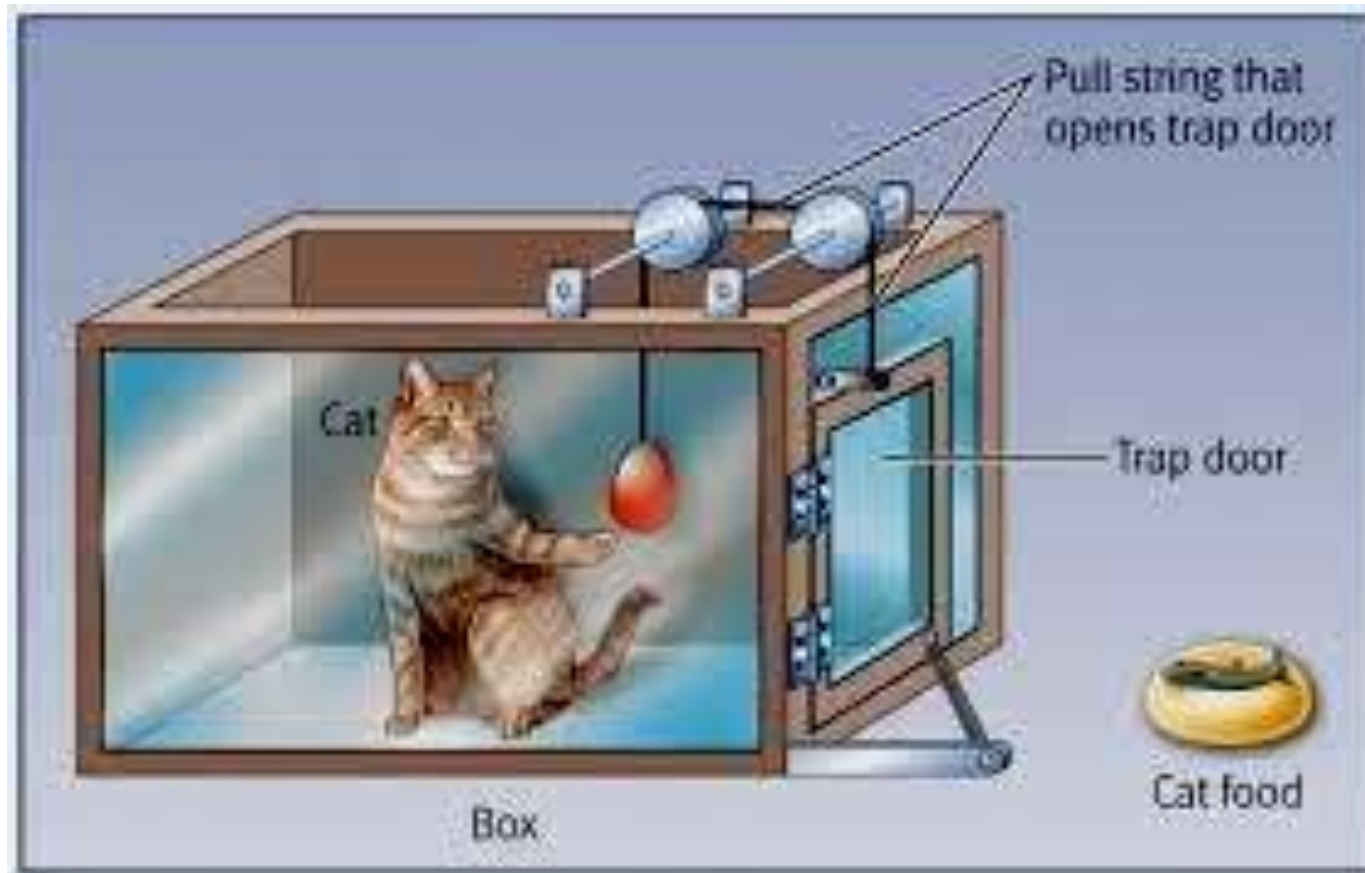
1. Kognitivní procesy

Učení návykům: Klasické podmiňování (fyziolog I. P. Pavlov)

- Předtím neutrální podnět se stává spouštěčem motivační, emoční a fyziologické reakce (např. vidím supermarket – dostanu chuť na čokoládu)
- Nové podněty pro nás získávají motivační význam
- Vytváří se pocit potřeby/touhy, již předtím nebyl (např. touha po cigaretě)
- Spouštěče v prostředí – je těžké zbavit se návyků ve starém a opakujícím se prostředí

1. Kognitivní procesy

Učení návykům: Instrumentální učení (E. L. Thorndike)



1. Kognitivní procesy

Učení návykům: Instrumentální učení (E. L. Thorndike)

- Předtím náhodná reakce se stává cílenou a opakovanou, protože byla odměněna
- Učení i složitým řetězcům reakcí (výcvik zvířat)
- Takto naučené chování je automatické – spouští se samo od sebe v reakci na podnět (např. zapínám počítač – okamžitě spouštím Facebook)
- Společně s klasickým podmiňováním vytváří **pevné návyky** (základ zlovyků)
- Na rozdíl od záměrného učení (např. cvičení, drilování, studia) podmiňování automaticky zaměřuje (i rozptyluje) **pozornost** – síla **bezprostřední motivace** v učení

1. Kognitivní procesy

Jak se člověk učí?

- **Habituace** – nejjednodušší druh učení. Znamená **přivykání** si podnětu, který je pro nás známý a nemá vážné důsledky (např. hluk tramvají na ulici)
- **Priming** – ovlivnění zpracování informace předchozí
- **Senzomotorické učení** – manuálním zručnostem, pohybovým dovednostem, koordinaci smyslového vnímání
- **Verbální učení** – osvojení si sledu slov
- **Pojmové učení** – osvojení si pojmů (a zobecňování, abstrahování). Pojem je souhrn podstatných vlastností spojených s určitou třídou objektů
- **Učení vhladem** – odhalení principů řešení problémové situace a jejich využívání v analogických situacích (zkoumali gestaltisté)
- **Sociální učení** – vzájemné působení lidí, napodobování druhých (např. způsob stolování, oblékání, mluvení, trávení volného času...)

Základní psychické procesy

- 1) Kognitivní procesy
- 2) **Emoční procesy**
- 3) Motivační procesy
- 4) Volní procesy

2. City a emoce

- Jsou výrazem prožívání vztahu člověka k určité skutečnosti (vnějšího světa i k sobě samému) – **signály**, že se něco důležitého děje
- Mají vztah ke všem ostatním procesům (ovlivňují je – stimulují, či naopak tlumí) – vliv na chování, kognitivní procesy i motivaci
- Jsou **evolučně starší** než rozumové procesy, proto silnější a méně ovlivnitelné
- Jsou subjektivní, jedinečné (vázanost na jedince, který city/emoce prožívá)
- Jsou silně **fyziologicky podmíněny** – každá základní emoce má svůj specifický fyziologický profil (tep, dech, papilární reflex, galvanický odpor kůže, spontánní výrazy obličeje atd.) – příprava určitého typu **reakce**

2. City a emoce

Dle délky trvání a intenzity odlišujeme:

- **Náladu** (dlouhotrvající, méně intenzivní)
- **Afekt** (krátké trvání, vysoká intenzita)
- **Vášeň** (dlouhé trvání, vysoká intenzita)

Emoce vs. city

- **Emoce** – jednodušší a vývojově starší než **city**; výraznější fyziologický doprovod
- **Základní emoce** – společné všem lidem nezávisle na kultuře
- Kolik jich je?
- Které to jsou?

Základní / primární emoce



Radost (štěstí)

Základní / primární emoce



Překvapení (údiv)

Základní / primární emoce



Strach (hrůza)

Základní / primární emoce



Vztek, zlost

Základní / primární emoce



Smutek (zarmoucení, žal)

Základní / primární emoce



Odpor (znehucení)





Regulace emocí

Jak se zbavíme nežádoucí (pozitivní i negativní) emoční reakce?

Regulace emocí

Jak se zbavíme nežádoucí (pozitivní i negativní) emoční reakce?

- **Potlačíme reakci**
- **Dáme situaci nebo objektu jiný význam**
- **Odkloníme pozornost jinde**
- **Přerušíme kontakt s objektem**
- **Zcela se objektu vyhneme**



City

- Charakteristické **pouze pro člověka**.
- Trvalejší než emoce
- Méně vázané na fyziologické projevy

- **Vyšší city** (též *city v užším slova smyslu* nebo *morální city*) – typicky lidské; vztah k hodnotám a společnosti

Sociální

Etické

Estetické

Intelektuální

Náboženské

Základní psychické procesy

- 1) Kognitivní procesy
- 2) Emoční procesy
- 3) **Motivační procesy**
- 4) Volní procesy

Motivace

- Soubor vnitřních hnacích sil člověka
- **Proč** se ten či onen člověk chová tak, jak se chová?
- **Motivace** souvisí s vnitřní pohnutkou chování, způsob **chování** pak souvisí s danou situací. (tj. ne všechny cíle, které si klademe pak v realitě i uskutečníme)
- Týká se **zaměření** („co“), **energetizace** („do jaké míry“) a **udržení** („jak vytrvale“) chování
- Smysluplnost motivace = dosažení nějakého cíle, přičemž cíl vyjadřuje nějakou vnitřní potřebu člověka. Cílem je tedy **uspokojení potřeby**.

Motivace

- **Potřeba** = stav nedostatku, který má být odstraněn
- Stav motivace může být vyvolán:
- Vnitřní **pohnutkou** (žízeň a potřeba napít se)
- Vnější **pobídkou** (např. peníze jakožto možnost dosáhnout různých vnitřních uspokojení – hladu, žízně, pocitu bezpečí...)
- Většina je naučná

Motiv

- Vyjadřuje obsah toho, k čemu motivace směřuje, tj. obsah uspokojení.
- Motiv vyjadřuje smysl chování; psychologické „proč“ jeho zaměření
- V psychologii vnímán jako osobnostní složka motivace

Komplexní teorie motivace

- Pokusy uspořádat různé pohnutky lidského chování do všezahrnujících schémat
 - Žádné z nich však není plně uspokojivé a všeobecně akceptované – mnoho teorií motivace
1. Teorie pudů
 2. Teorie racionální volby
 3. Murrayho teorie potřeb
 4. Maslowova teorie hierarchie potřeb

1. Teorie pudů

- Teorie pudů – základ **psychoanalytické teorie**
- Tenze, která vzniká na základě stálých vnitřních podnětů, má hnací motivační vliv na kognitivní a afektivní stavy, které dále determinují chování
- Člověk jako **hydraulický stroj** – potřeba vyvolá tenzi, která vede k pohybu směrem k objektu, který potřebu naplní
- Nenaplněné, potlačené potřeby mohou svou tenzí produkovat psychopatologii (neurózy) nebo se transformují do jiných oblastí života (např. intelektuální nebo umělecké práce)
- **Freud** předpokládal existenci celoživotního konfliktu mezi pudy smrti (Thanatos) a sexuálními impulsy neboli pudy života (Eros)

2. Racionální teorie volby

- Lidé se chovají na základě rozhodnutí, která činí podle vzorce:
Motivace = Hodnota cíle x Pravděpodobnost dosažení
- Určuje vědomou i nevědomou složku chování

Problém ?

2. Racionální teorie volby

- Lidé se chovají na základě rozhodnutí, která činí podle vzorce:
Motivace = Hodnota cíle x Pravděpodobnost dosažení
- Určuje vědomou i nevědomou složku chování

Problém – Lidé nemají stabilní racionální preference, mění se podle situace, např. :

- Preferujeme bezprostřední malé odměny před velkými odměnami v budoucnosti („hyperbolické diskontování“)
- Máme větší problém se vzít něčeho, co již máme, než odmítnout něco, co ještě nemáme („averze vůči ztrátě“)
- Nechceme se vzít cílů, do nichž jsme již investovali, i když by bylo výhodnější je opustit („efekt závazku“) a jiné (viz Daniel Kahneman)

2. Racionální teorie volby

Výkonová motivace (John Atkinson, David McClelland)

- Hodnota je závislá na pravděpodobnosti dosažení (tj. **obtížnosti**): čím nižší pravděpodobnost dosažení (vyšší obtížnost), tím vyšší hodnota
- Podle vzorce $\text{Hodnota} \times \text{Pravděpodobnost dosažení}$ je tudíž nejvyšší motivace pro výkonově zaměřeného člověka situace, kdy je obtížnost – a tudíž i hodnota – na střední úrovni (50:50)
- Jde o **optimální výzvu**, kde nejlépe dochází k učení i stavu **flow** (úplné ponoření do aktivity – 100% efektivní využití mentální kapacity)
- **Naděje na úspěch** – chci být lepší, volím střednou obtížnost
- **Strach z neúspěchu** – bojím se selhání, volím nízkou obtížnost nebo naopak příliš vysokou obtížnost (obranný mechanismus – „to by nikdo nedal“)

3. Murrayho teorie potřeb

- **Henry Murray** (čti „mari“)
- Díky němu získal pojem **potřeba** v psychologii tak důležité místo
- Rozdělil potřeby do dvou hlavních skupin:
 1. **Primární potřeby (viscerogenní)** – jsou uspokojovány periodickými a fyziologickými procesy (potřeba kyslíku, vody, potravy, vyhýbání se horku...)
 2. **Sekundární potřeby (psychogenní)** – nejsou bezprostředně spojeny s fyziologickými procesy. Jejich vzorce tvoří podstatu osobnosti. Např. potřeba uznání, nadvlády, sdružování, nezávislosti, poznávání, tvoření...
- Každý člověk má všechny potřeby, ale existují značné rozdíly v jejich intenzitě.

4. Maslowova teorie hierarchie potřeb

- Abraham Maslow – představitel **humanistické psychologie** (holistický přístup; důraz na svobodu člověka)
- Hierarchicky organizovaný systém lidských potřeb
- Hierarchické uspořádání je dáno jednak **vývojově** (základní potřeby jsou vývojově starší) a jednak **naléhavostí**, s jakou potřeba vystupuje ve vědomí.
- Obecně platí, že vyšší potřeby vystupují do popředí až poté, co jsou základní potřeby v dostatečné míře (ne nutně maximálně) uspokojeny.



Abraham Maslow

Vyšší potřeby

Zajišťují duševní pohodu a
rozvoj osobnosti

- „bytostní“

Nižší potřeby

zajišťují fyziologické přežití

– „deficitní“

Sebeaktualizace

Potřeba naplnit veškerý svůj potenciál. Nikdy
nekončící proces (člověk není nikdy plně
sebeaktualizován)

Úcty

Sebeúcta. Pověst, prestiž a uznání druhých.

Náležení / Lásky

Potřeba někam patřit. Nebýt osamělý.

Bezpečí

Svoboda od strachu či zmatku. Ochrana před
poraněním. Struktura, řád, meze, stabilita...

Fyziologické

Přítomny od narození: potřeba kyslíku, obživy,
spánku...

Maslowova teorie hierarchie potřeb

Přínos:

- Vyšší potřeby – sebeaktualizace, kreativita, svoboda volby...
- **Sebeaktualizace** jako nekončící proces. Čím výše jedinec dospěje, tím hlubšího štěstí, pokoje a vnitřního bohatství může dosáhnout
- Znaky sebeaktualizované osobnosti:

nezávislost, asertivita, smysl pro humor, který nezraňuje ostatní, originalita a tvořivost, schopnost ocenit samotu a soukromí (bez pocitu osamocení), pozitivní sebehodnocení, schopnost vytvářet smysluplné vztahy...

Základní psychické procesy

- 1) Kognitivní procesy
- 2) Emoční procesy
- 3) Motivační procesy
- 4) **Volní procesy**

Vůle

- je záměrné a cílevědomé úsilí směřující k vědomě vytyčenému cíli.
- Je vlastní pouze člověku.
- Představuje vědomou regulaci mého chování a jednání (tedy autoregulaci).
- Chování = veškeré vnější projevy jedince
- **Jednání** = vědomé a záměrné chování, řízené vědomým cílem. Jednání se účastní vůle, je specificky lidské.
- Vůle nám umožňuje překonávat překážky při dosahování cílů

Vůle

- Některé volní vlastnosti:
- houževnatost, cílevědomost, vytrvalost, sebeovládání, rozhodnost, samostatnost...

Co to vlastně je...?

Vůle

- Některé volní vlastnosti:
- houževnatost, cílevědomost, vytrvalost, sebeovládání, rozhodnost, samostatnost...

Co to vlastně je...?

- „Vólní procesy“ jsou spojeny se schopností **potlačit automatickou reakci** (návyk, stereotyp, impuls, emoce atd.) prostřednictvím zapojení abstraktnějších mentálních reprezentací (**vědomí hodnoty budoucího cíle – nutný rozvinutý prožitek jáství**)
- Závisí na schopnosti aktivovat tyto reprezentace, vytvářet a udržovat závazek a na tom, do jaké míry jsou motivující
- Na rozdíl od automatických reakcí vyžaduje záměrné udržování pozornosti

Vůle – současná pojetí

Marshmallow experiment

Odolám/neodolám => Kvalita života v dospělém věku



Vůle – současná pojetí

Vůle jako vyčerpatelný zdroj (R. Baumeister)

Vůle funguje jako sval:

- Vyčerpává se, když ji přetěžujeme
- Můžeme ji cvičit a trénovat
- Můžeme ji šetřit
- Časem regeneruje – relaxační a příjemné aktivity
- Zdroj je společný pro všechny typy zapojení volných procesů – ovládání se, odolání pokušení, donucení se k nepříjemné činnosti, donucení se k práci dlouho před termínem, potlačování návyků, emocí a stereotypního uvažování, rozhodování
- Pokud se vyčerpáme jednou aktivitou (např. donutíme se učit), zůstane nám málo zdrojů na jiné (dodržení diety)
- **Kritika:** může se jednat o přesvědčení o vůli a vědomé rozhodnutí („Již jsem se kontroloval, teď si dám odměnu...“)