VŮLE – VOLNÍ JEDNÁNÍ

Ing. Hedvika Boháčová

PSYCHICKÉ JEVY (psychika)

PROCESY

- vnímání, představivost, myšlení, řeč, paměť

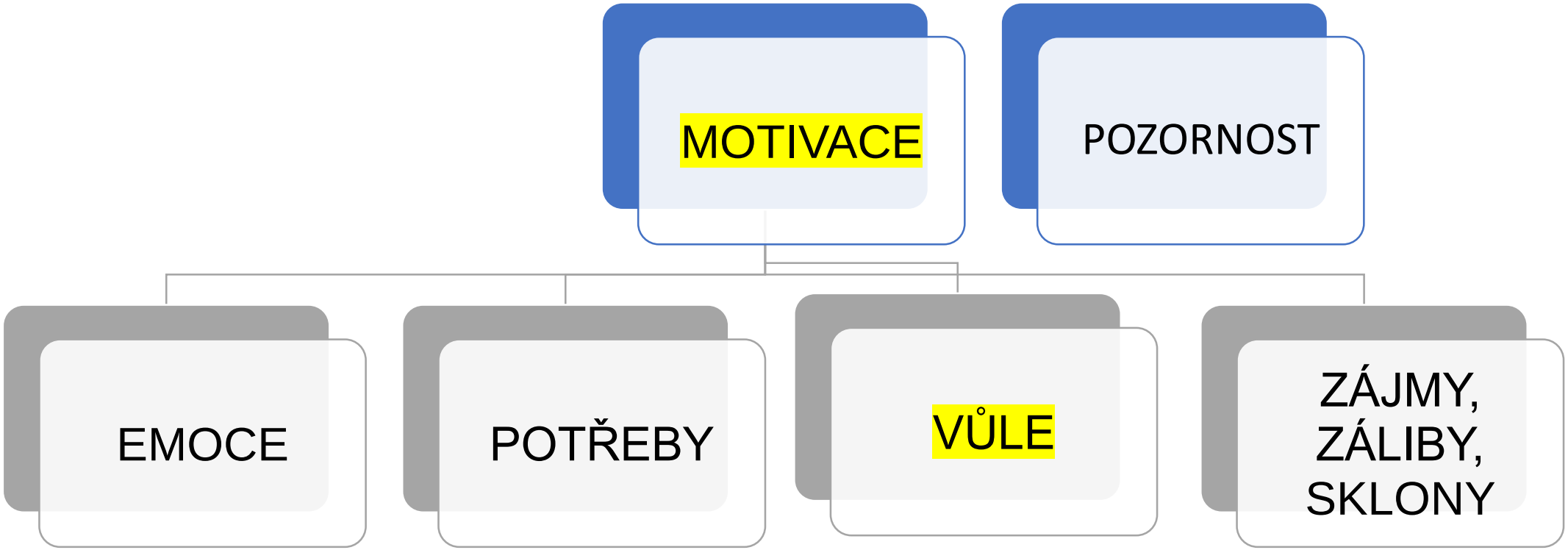
STAVY

- pozornost, motivace

VLASTNOSTI

- dispozice, temperament, charakter, rysy osobnosti

PSYCHICKÉ STAVY



VŮLE

„Síla vůle a sebekontroly je limitovaný zdroj. Pokud jej vyčerpáte na banality, bude vám později chybět.“

JAK MŮŽEME CHÁPAT VŮLI

Vůli lze chápat jako **motivačně** účinný faktor.

Je to **tendence se všeobecným zaměřením**, která nemá žádný obsah.

Může posloužit prosazení a realizaci jakýchkoli motivů, může být zaměřena k různým cílům a k aktivaci různého jednání.

FUNKCE VŮLE

- Ovlivňuje lidské rozhodování a jednání ve směru takové volby, která by nemohla být přijata a uskutečňována pokud by měla mít význam pouze její atraktivita.
- Jde např. o dobrovolné přijetí nějaké zátěže, která vede ke ztrátě něčeho příjemného.

CHARAKTERISTIKA VŮLE

- **Vůli lze charakterizovat jako komplexní vlastnost**, zajišťující nejvyšší úroveň sebekontroly a seberegulace, která se projevuje:
- **Vědomým sebeovládáním**, tj. tlumením takových impulsů, které jsou považovány za nevhodné, popřípadě jsou dokonce zakázány. Může jít např. o chuť přijít do práce později, popřípadě tam vůbec nejít nebo vyhnat nepříjemného zákazníka.
- **Vědomou aktivizací činnosti, která je považována za žádoucí** či dokonce nezbytnou. Obvykle jde o plnění povinností, které nejsou příjemné, ale nutné. Např. pracovat stejně intenzivně po celou pracovní dobu, spolupracovat s někým, kdo je nám nepříjemný atd.

VOLNÍ JEDNÁNÍ

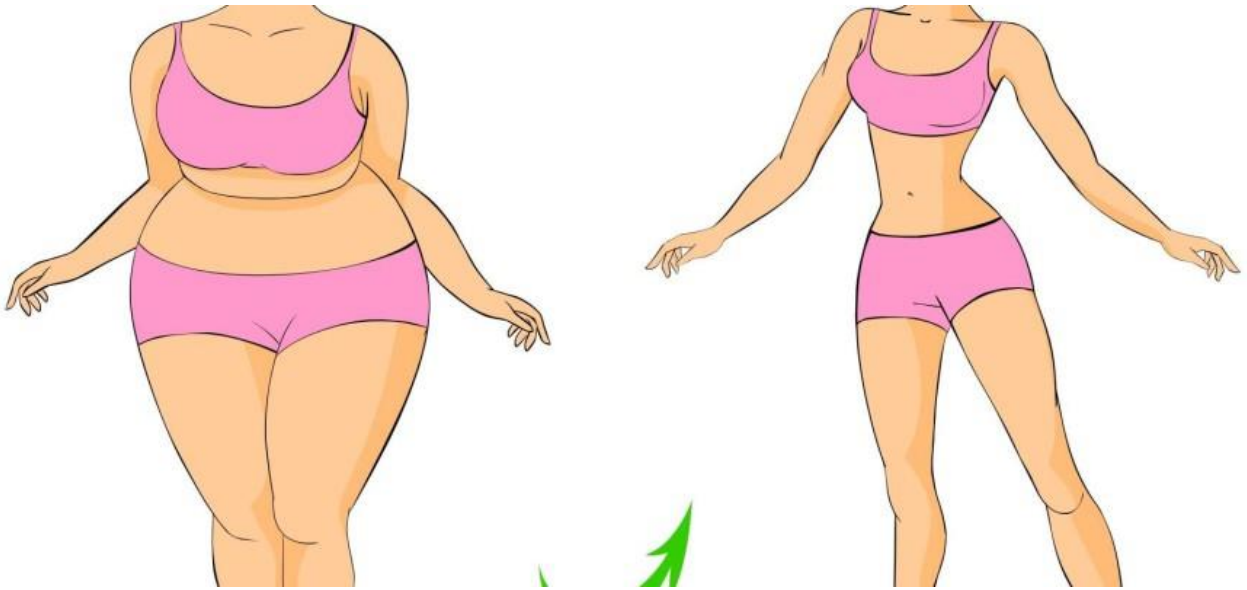
- Typicky lidské jednání, které je zaměřeno na dosažení vytyčeného cíle, přičemž je nutno překonat vnější i vnitřní překážky.

- **3 FÁZE VOLNÍHO JEDNÁNÍ**:

1. *Příprava volního jednání .*
2. R*ozhodování.*
3. *Uskutečnění rozhodnutí.*

PŘÍPRAVA VOLNÍHO JEDNÁNÍ

- Vzniká na popud potřeby nebo zájmu.
- Projevuje se nejčastěji jako přání nebo chtění.



ROZHODOVÁNÍ

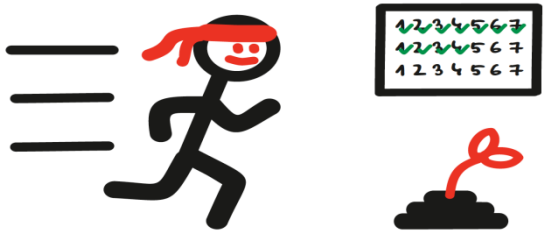
- Rozhodování je volba cíle a způsobu jednání.
- Často konflikt mezi jednoduchým nemorálním řešením a složitým morálním.

USKUTEČNĚNÍ ROZHODNUTÍ

- Realizace volního jednání – plánování a vykonání činnosti.
- Uskutečnění rozhodnutí mohou bránit překážky vnější (faktory přírodního a společenského prostředí) nebo vnitřní (v člověku samém – psychické, biologické)

VOLNÍ VLASTNOSTI

- vytrvalost
- pevnost
- stálost
- odolnost
- houževnatost
- rozhodnost
- samostatnost
- iniciativnost
- sebeovládání
- rozvážnost
- zásadovost
- svědomitost
- spolehlivost aj.



JAK SI POMOCI ZVÝŠIT VŮLI

1. Eliminovat nežádoucí podněty.
2. Chránit si energii k rozhodování.
3. Vůli trénovat.
4. Začít hned.

https://www.youtube.com/watch?v=W4qyjqW1qm8

ELIMINOVAT NEŽÁDOUCÍ PODNĚTY

- Máme nenapravitelnou tendenci podceňovat vliv prostředí (lidí, podnětů, situací okolo nás) a přeceňovat vliv našich vnitřních motivací a vůle v regulaci našeho chování.
- Hubnete? Nekupujte a nemějte doma žádné nevhodné potraviny.
- Chcete se soustředit na učení? Běžte do studovny a neberte si s sebou nic než učebnice.

CHRÁNIT ENERGII K ROZHODOVÁNÍ

- Omezte zbytečná rozhodování a co nejvíce běžných aktivit převeďte do rutin.
- Místo dlouhého váhání se raději rozhodněte nesprávně.
- Věnujte se důležitým a obtížným aktivitám, které vyžadují zapojení vůle, v období vaší optimální výkonnosti, kdy nejste unavení a vyčerpaní.

TRÉNINK VŮLE

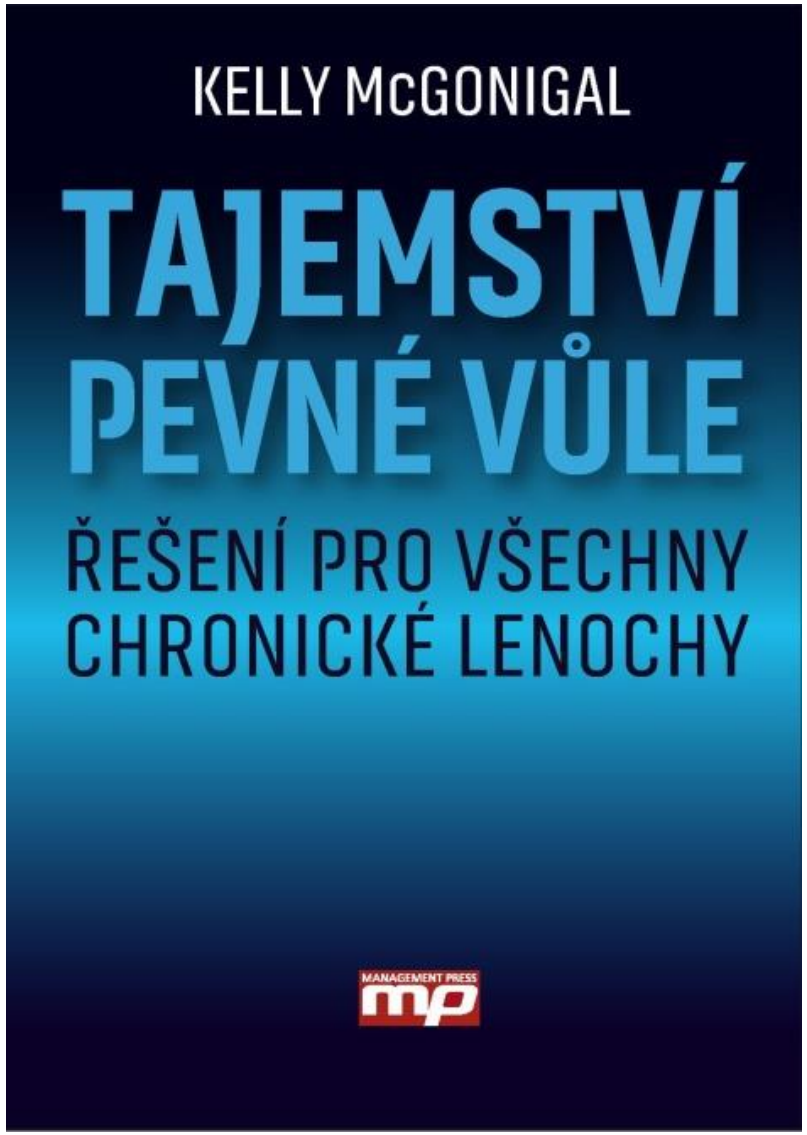
- Každý den se přinuťte do téže předem určené nepříjemné aktivity. Začněte něčím středně obtížným a každý den to opakujte.
- Vyberte aktivitu, pro kterou nejste příliš motivováni (nezapomeňte, jedná se o trénink vůle, proto by vám motivace neměla příliš pomáhat).
- Pokud zjistíte, že začít danou aktivitu se stává jednoduchým a že jste z ní učinili zvyk, potom vyhledejte novou, obtížnější, ve které každý den pokračujte. (Původní aktivitu samozřejmě můžeme provádět nadále, je-li užitečná, ale už nikoli jako trénink vůle.)

ZAČÍT HNED

„Jediný způsob, jak opravdu vstát, je po zazvonění budíku prostě vstát – dřív, než nás mozek začne zásobovat argumenty, proč je to ukvapená a riskantní aktivita.“

https://www.youtube.com/watch?v=k6bBYWpey5I

TAJEMSTVÍ PEVNÉ VŮLE



ZDROJE:

1. jak-vybudovat-a-posilit-sebeduveru_3868/kniha/katalog/. *www.grada.cz.* [Online] 21. 2 2005. [Citace: 6. 9 2013.] http://www.grada.cz/jak-vybudovat-a-posilit-sebeduveru_3868/kniha/katalog/.

2. sport/ostepar-jan-zelezny-ukoncil-sportovni-karieru/. *www.neaktuality.cz.* [Online] 19. 9 2009. [Citace: 10. 9 2013.] http://www.neaktuality.cz/sport/ostepar-jan-zelezny-ukoncil-sportovni-karieru/.

3. 0902/9-emoce-a-temperament. *mechatronik.blog.cz.* [Online] 2 2009. [Citace: 10. 9 2013.] http://mechatronik.blog.cz/0902/9-emoce-a-temperament.

4. Soubor:Four_temperaments_-_2.svg. *cs.wikipedia.org.* [Online] 7. 11 2008. [Citace: 10. 9 2013.] http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Four_temperaments_-_2.svg.

5. introvert-extrovert/. *www.mywealthdynamics.com.* [Online] 9. 9 2012. [Citace: 10. 9 2013.] http://www.mywealthdynamics.com/introvert-extrovert/.

6. ?inc=oss/course_view.php&course_name=Efektivn%C3%AD%20motivace. *www.abcd-janska.cz.* [Online] 5. 12 2010. [Citace: 11. 9 2013.] http://www.abcd-janska.cz/?inc=oss/course_view.php&course_name=Efektivn%C3%AD%20motivace.

7. photo/14303/portfolio/6249/. *1x.com.* [Online] 11. 10 2012. [Citace: 10. 9 2013.] http://1x.com/photo/14303/portfolio/6249/.

8. cs/catalog/reflexni-materialy-3m/deti/polozka-rd013. *www.g3.cz.* [Online] 2013. [Citace: 11. 9 2013.] http://www.g3.cz/cs/catalog/reflexni-materialy-3m/deti/polozka-rd013.

9. http://data.babyonline.quonia.cz/kresby/odbornik/velke/potreby-pro-dite.jpg. *http://data.babyonline.quonia.cz/kresby/odbornik/velke/potreby-pro-dite.jpg.* [Online] 25. 5 2011. [Citace: 11. 9 2013.] http://data.babyonline.quonia.cz/kresby/odbornik/velke/potreby-pro-dite.jpg.

10. 2013/8/27/8-dovednosti-dulezitych-pro-zivot-podnikani/. *www.investicniweb.cz.* [Online] 23. 8 2013. [Citace: 11. 9 2013.] http://www.investicniweb.cz/2013/8/27/8-dovednosti-dulezitych-pro-zivot-podnikani/.

11. 2012/11/v-miste-prodeje-je-potreba-vice-pozitivnich-emoci/#.Uq2EfTjhYu4. *www.mediaguru.cz.* [Online] 23. 12 2012. [Citace: 12. 9 2013.] http://www.mediaguru.cz/2012/11/v-miste-prodeje-je-potreba-vice-pozitivnich-emoci/#.Uq2EfTjhYu4.

12. akutnipotreba?at=gallery&ii=38003. bandzone.cz. [Online] 13. 9 2007. [Citace: 12. 9 2013.] http://bandzone.cz/akutnipotreba?at=gallery&ii=38003.
13. http://www.halek.infprezentace/management-cviceni3/mngcv3-print.php?projection&l=06. http://www.halek.info6. [Online] 11. 9 2013. [Citace: 11. 9 2013.] http://www.halek.info/www/prezentace/management-cviceni3/mngcv3-print.php?projection&l=06.
14. zajimavosti.209/clovek-a-jeho-schopnosti.20930.html. www.novesluzby.cz. [Online] 2012. [Citace: 11. 9 2013.] http://www.novesluzby.cz/zajimavosti.209/clovek-a-jeho-schopnosti.20930.html.
15. MaelCZ/genov-inenrstv-josef-faskal-novk. www.slideshare.net. [Online] 29. 7 2012. [Citace: 12. 9 2013.] http://www.slideshare.net/MaelCZ/genov-inenrstv-josef-faskal-novk.
16. scripts/detail.php?id=380752. mladazena.maminka.cz. [Online] 26. 9 2008. [Citace: 12. 9 2013.] http://mladazena.maminka.cz/scripts/detail.php?id=380752.
17. 2012/03/27/does-talent-exist/. robonwriting.com. [Online] 27. 3 2012. [Citace: 11. 9 2013.] http://robonwriting.com/2012/03/27/does-talent-exist/.
18. jewfun/humor/kam-sa-podela-zidovska-genialita. www.delet.sk. [Online] 11. 1 2013. [Citace: 12. 9 2013.] http://www.delet.sk/jewfun/humor/kam-sa-podela-zidovska-genialita.
19. david-duke-psychologem. sula.eblog.cz. [Online] 3. 5 2009. [Citace: 13. 9 2013.] http://sula.eblog.cz/david-duke-psychologem.
20. 2012/08/5-rad-jak-dovest-myslenky-az-po-uspesnou-realizaci-projektu/. www.mitvsehotovo.cz. [Online] 2. 9 2012. [Citace: 12. 9 2013.] http://www.mitvsehotovo.cz/2012/08/5-rad-jak-dovest-myslenky-az-po-uspesnou-realizaci-projektu/.
21. poradna/osobni-rozvoj/predstavujeme-soft-skills-kreativita-a-empatie.html. www.superkariera.cz. [Online] 2. 10 2008. [Citace: 11. 9 2013.] http://www.superkariera.cz/poradna/osobni-rozvoj/predstavujeme-soft-skills-kreativita-a-empatie.html.
22. D. Janošková, M. Ondráčková. Občanská výchova 8, učebnice pro ZŠ a VG. Plzeň : Fraus, 2005. 80-7238-393-0.
23. D.Janošková, M. Ondráčková. Občanská cýchova 8, Příručka učitele pro ZŠ a VG. Plzeň : Fraus, 2005. 80-7238-394-9.