

SEMINÁRNÍ PRÁCE

(vzor)

Rekvalifikační kurz cvičitel sebeobranu II.tř. s akreditací MŠMT ČR

Předmět: Strategie

Strategie úspěchu kombinovaného studia psychologie aj.



PhDr. Ing. Alois Konečný

Keplerova 14

783 71 OLOMOUC-Holice

tel.,zázn.: 58 531 48 28, mob.: 732 485 410

Email: alois.konecny@volny.cz www.volny.cz/alois.konecny

OLOMOUC 2008

MOTTO:

*„Důležitá je reálná motivace studenta,
pokud si myslí, že studiem psychologie vyřeší
své osobní problémy, hluboce se mýlí...“*

Alois Konečný

Snažil jsem se text oprostít od „zbytečných keců“ jak pravil několikrát na přednášce můj velký vzor kantorů katedry psychologie pan doc. Vtípil.

Bohužel se mně to ne vždy úspěšně podařilo...

DOSTUPNOST PRÁCE:

Práce je dostupná

- [v elektronické podobě u autora na CD ve formátech pdf a doc
- [na www.volny.cz/alois.konecny...
- [v archivu Czech instructors spol. s r.o.

KLÍČOVÁ SLOVA:

psychologie, didaktika, strategie, plánování, kreditní systém, předpisy, time management, literatura, počítač, programy, internet, knihy, databáze, zálohování dat, hodnoty, škola, vyhoření, seminární práce, bakalářské/diplomové práce, zápočty, zkoušky...

ABSTRAKT:

Práce řeší ve velmi stručné podobě problematiku úspěšného kombinovaného studia psychologie. Lze ji využít i u jiných oborů... Těžiště je ve správné strategii, plánování, time managementu práci s literaturou, internetem, způsobu zpracovávání seminárních prací, bakalářských a diplomových prací. V neposlední řadě také počítá s nutnými financemi. Ideově vychází práce z díla Mistra Sun-c O válečném umění, které aplikuje na studium.

OBSAH

1. Klíčová literatura	5
1.1 Získávání literatury	6
1.2 Výpisky, citace	6
1.3 Evidence knih	6
1.4 Finanční náročnost zakoupených knih.....	7
1.5 CD média vhodná pro studium	7
2. Systém kombinovaného studia.....	8
2.1 Manuál studia-modrá kniha	10
2.2 Time management studia.....	10
2.3 Předměty studia A,B,C.....	11
2.4 Přednášky	11
2.4.1 Systém vedení poznámek z přednášek	11
2.5 Konzultace.....	11
2.6 Samostudium	11
2.7 Zápočty.....	12
2.8 Kolokvia a zkoušky.....	12
2.9 Internet	12
2.10 Kreditní systém a jeho úskalí	12
2.12 Finance	12
17. Vybavení pro studium	13
3.1 Počítač	13
3.2 Notebook	13
3.3 Periferie k počítači	13
3.4 Programy které vám ulehčí a někdy zkomplikují práci	14
3.5 Fotoaparát	14
4. Seminární práce	14
4.1 Témata.....	15
4.2 Způsob zpracování	15
4.3 Finance.....	15
3. Bakalářské a diplomové práce	15
5.1 Témata.....	16
5.2 Vedoucí práce	16
5.3 Publikáční manuál (y)	17
5.4 Finance.....	17
6. Tvorba databází, záloha dat a příslušné programy	18
6.1 Projekty, písemnosti, harddisk	18
6.2 Poštovní, mejlové adresy	18
6.3 www stránky.....	18
6.4 Knihy.....	19
6.5 DVD, CD programy	19
6.6 Obrázky	19
6.8 Vizitky.....	20
4. Závěr studia	20
7.1 Bakalářská postupová zkouška	20
7.2 Magisterská zkouška	20
7.3 Nebezpečí vyhoření při studiu a jinde	21
7.3.1 Mé vlastní doporučení k (ne)vyhoření	22
6. Závěr místo úvodu	23
7. Literatura	23
8. Přílohy.....	24

Poznámka: tyto první čtyři strany se do počtu stran seminární práce nezapočítávají!

1. Klíčová literatura

V této stručné kapitole nechci konkurovat, někdy až velkolepým a obsažným seznamům literatury, které dostáváte často bez dalších informací od různých vyučujících.

Problémem zde je a to dosti vážným:

- [tolik knih neseženete
- [možnosti knihoven jsou velmi omezené...často nemáte šanci knihu vůbec vypůjčit
- [tolik knih nepřečtete, i kdyby jste je sehnali...
- [stejně to všechno nebudete umět
- [kde na to vzít finance
- [kam s ním...tedy Nerudovské heslo se slavníkem aplikované na knihy, které zabírají obrovské místo v bytě
- [musíte rozklíčovat, co z toho všeho doopravdy přečíst!

Mně osobně chyběly do většiny předmětů skripta.

Četl jsem sice názor některých vyučujících, že psát skripta je skoro až degradace vědy, protože je tolik vynikajících učebnic a něco tak složitého a neuchopitelného jako je psychologie, nelze přece nacpat do nějakých skript. Osobně si těchto vyučujících velmi vážím, ale tento jejich názor nesdílím, navzdory vynikajícím knihám které existují.

Moje námitka:

Jak kombi studentovi mně chyběly velmi často tzv.

kognitivní mapy pro orientaci v protichůdných paradigmatech psychologie....

S podobnými, odborně laděnými větami se budete v literatuře setkávat často...bohužel!?
Rozumíte této větě o paradigmatech?

Přeložím to raději do češtiny:

Chybí mně zde základní informace, které vyučující dnes a denně sdělují denním studentům ve výuce. Otázkou tedy je, čím toto, tento handicap vyučující nahrazují? Většinou ničím, někdy i formulacemi, že kombi studium není na patřičné úrovni apod....

Kde je tedy chyba?

Na tuto otázku si prosím laskavý čtenáři odpověz sám. Já to nebudu komentovat.

Nyní tedy slíbené tituly, které musíte mít stále po ruce, tedy alespoň podle mého názoru.

Přehled teorií osobnosti, V.J.Drapela, Portál Praha 1997

Učebnice obecné psychologie, A.Plháková, Praha Academia 2004

Encyklopedický atlas psychologie, Hellmuth Benesch, Lidové nakladatelství Praha 2001

Psychologický slovník Hartl P.-Hartlová H., Portál Praha 2000

Filosofie, I. Blecha, Nakladatelství Olomouc 2002

Jak napsat diplomovou práci, U.Eco, Votobia Olomouc 1997

Vybrané spisy 1, S.Freud, Naše vojsko Praha 1991

Záblesky paměti, T. Leary, Votobia Olomouc 1996

Nové horizonty, N.Drury, Votobia Olomouc 1996

O válečném umění, Sun-c, Votobia Olomouc 1995

Strach ze svobody, E.Fromm, Naše vojsko 1993

Co je zajímavé, **strategií studia psychologie** se zabývá ve své knize Psychologie pouze profesor Zimbardo známý spíše pokusy s „vězni“ a problematikou etiky psychologie. Samozřejmě, že knih je mnoho, mám také hodně skvělých titulů, encyklopedií z Ameriky, ale tím vás nebudu zatěžovat, protože je těžko seženete.

Je jisté, že tady co člověk, to názor. Někdo jiný vám tady poradí úplně něco jiného...
Jednoduchá, černobílá řešení zde neexistují!

1.1 Získávání literatury

To je problém trvalý, stálý i po dokončení studií psychologie

Ve škole u vyučujících (poměrně omezená možnost)

Nástěnky ve škole

Samozřejmě knihkupectví

Levné knihy, v Olomouci v Koruně a na nám. Hrdinů

Dále antikvariáty

Inzerce v novinách, časopisech

Na internetu <http://www.knizniweb.cz/jnp/cz/ctenari/home/index.html>

<http://www.levneknihy.cz/>

<http://www.doporucujeme.cz/index.php?dom=121>

Starší kolegové

Příbuzní

aj.

Většina zdrojů je omezených, ale dohromady to jistě něco dá.

1.2 Výpisky, citace

Zde je možno postupovat různým způsobem.

Každopádně, pokud narazíte na něco zajímavého, napište si to ihned do zvláštního sešitu, či přímo do počítače.

Další výborná pomůcka je, v knize si zajímavou pasáž podtrhnout tužkou nebo udělat jen na okraji knihy čáru a někde v předu v knize si napsat číslo této zajímavé strany.

I po letech se budete snadno orientovat a hledat to důležité.

Osobně doporučuji OCR program. Jedná se o program, který snadno digitalizuje texty z knih, časopisů apod. dokonce má několik jazykových slovníků.

Máte to potom jako byste to napsali osobně přímo ve MS Wordu. Velmi levně tak získáte knihu, kterou nemáte ve svém vlastnictví.

Pozor ovšem na autorská práva a citaci takových zdrojů. Rozhodně se nedá pomocí OCR napsat diplomová práce či jiná publikace.

Internetový zdroj OCR programu ABBY Fine Reader verze 8 je od hochů z Moskvy. Na světě patří mezi nejlepší programy! Určitě vyzkoušejte.

<http://www.abbyy.com>

1.3 Evidence knih

To je velmi důležité i pro vaši budoucí publikační činnost, tady seminární práce, bakalářské práce, diplomové práce apod.

Osobně doporučuji vytvořit si např. v programu Excel jednoduchou tabulku a podle ní se v záplavě knih orientovat. Viz obr, dále.

Samozřejmě, že je třeba nové přírůstky knih doplňovat.

1.4 Finanční náročnost zakoupených knih

Vezmeme to na mém příkladu. Přiznám se, že jsem si hodně doporučených knih nekoupil a naopak koupil některé nedoporučené. Přesto jsem do toho investoval během studia psychologie 34 759,-Kč, něco jsem ale utratil ještě před zahájením studia v rámci přípravy na přijímací zkoušky.

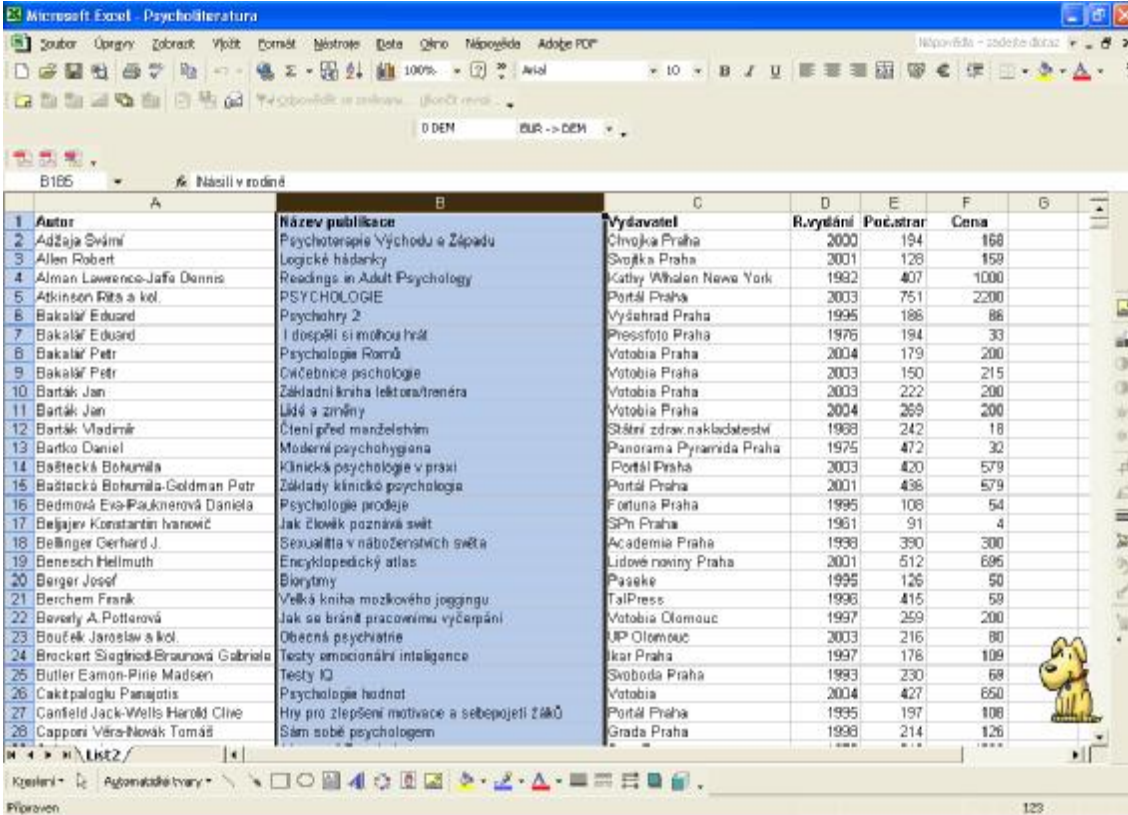
Pro někoho to může být velká suma, takže počítáme dále.

$34\ 759 : 5$ roky studia = 6951,-Kč/ jeden rok, to už vypadá lépe.

Počítejme dále.

$6951 : 12$ měsíce = 597,-Kč/jeden měsíc, to už se snad dá snést...?!

Obrázek 1, Seznam knih v programu Excel



	A	B	C	D	E	F	G
1	Autor	Název publikace	Vydavatel	R.vydání	Počet stran	Cena	
2	Adžaja Svámí	Psychoterapie Východu a Západu	Chvojka Praha	2000	194	168	
3	Allen Robert	Logické hádanky	Svojtka Praha	2001	128	159	
4	Alman Lawrence-Jaffa Dennis	Readings in Adult Psychology	Kathy Whalen New York	1992	407	1000	
5	Atkinson Rita a kol.	PSYCHOLOGIE	Portál Praha	2003	751	2200	
6	Bakalář Eduard	Psychotry 2	Vyděrad Praha	1995	186	86	
7	Bakalář Eduard	I dospělí si mohou hrát	Pressfoto Praha	1976	194	33	
8	Bakalář Petr	Psychologie Romů	Votobia Praha	2004	179	200	
9	Bakalář Petr	Cvičebnice psychologie	Votobia Praha	2003	150	215	
10	Barták Jan	Základní kniha lektora/trénera	Votobia Praha	2003	222	200	
11	Barták Jan	Lidé a změny	Votobia Praha	2004	269	200	
12	Barták Vladimír	Čtení před manželstvím	Státní zdravotnická nakladatelství	1968	242	18	
13	Bartko Daniel	Moderní psychohygiene	Panorama Pyramida Praha	1975	472	32	
14	Baštecká Bohumila	Klinická psychologie v praxi	Portál Praha	2003	420	579	
15	Baštecká Bohumila-Goldman Petr	Základy klinické psychologie	Portál Praha	2001	496	579	
16	Bedrnová Eva-Pauknerová Daniela	Psychologie prodeje	Fortuna Praha	1995	108	54	
17	Bejjajev Konstantin Ivanovič	Jak člověk poznává svět	SPn Praha	1961	91	4	
18	Bejlinger Gerhard J.	Sexualita v náboženstích světa	Academia Praha	1998	390	300	
19	Benesch Hellmuth	Encyklopedický atlas	Lidové noviny Praha	2001	512	696	
20	Berger Josef	Blouznutí	Paseka	1995	126	50	
21	Berchem Frank	Velká kniha mozkuvého jogingu	TalPress	1996	415	59	
22	Beverly A. Potterová	Jak se bránit pracovnímu vyčerpání	Votobia Olomouc	1997	259	200	
23	Bouček Jaroslav a kol.	Obecná psychiatrie	UP Olomouc	2003	216	80	
24	Brockert Siegfried-Braunová Gabriela	Testy emocionální inteligence	lkar Praha	1997	176	109	
25	Butler Eamon-Pirie Madsen	Testy IQ	Svoboda Praha	1993	230	69	
26	Čakčpaloglu Panagotis	Psychologie hodnot	Votobia	2004	427	650	
27	Canfield Jack-Wells Harold Clive	Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí ŽÁKŮ	Portál Praha	1995	197	106	
28	Capponi Věra-Ilavský Tomáš	Sám sobě psychologem	Grada Praha	1996	214	126	

U knih sleduji i jejich počet stran a cenu!

1.5 CD média vhodná pro studium

Z CD médií naučných mohou doporučit encyklopedie:

Diderot

Ottův slovník naučný

Universum

Za tajemstvím lidského těla, podobné encyklopedie vycházejí občas v PC časopisech.

CD ROM získáte ve větších knihkupectvích, případně na inzerát.

Předpokladem je, že váš počítač umí přehrávat multimédia, tedy obraz, zvuk a video.

2. Systém kombinovaného studia

Systém kombinovaného studia, dále jen kombi studia je velmi odlišný od studia denního. Pokusil jsem se tyto rozdíly rovněž sepsat v podrobnější tabulce dále.

Problémy:

1. Systém kombi studia je podstatně náročnější než systém studia denního. Kdo tvrdí že ne, tak ten nikdy kombi studium neabsolvoval.
2. Kombi studium, jeho zdánlivá volnost a někdy i někteří vyučující budí až klamný dojem, že je na všechno hodně času. Bohužel je to úplně naopak! Není vůbec žádný čas. Je třeba se tedy probrat!
3. Musíte se vyrovnat s tím, že vás nikdo nebude do studia honit. Jedině snad vy sami...
4. Vyučující mají velmi málo času a naopak velmi mnoho studentů. Byly časy, že v ročníku bylo jen 20 psychologů a kombi studium neexistovalo. Dnes jsou počty mnohem vyšší, v ročníku je 50-60 denních studentů a také tolik je v kombi studiu. Počet vyučujících ale nijak nenarostl.
5. Vyučující mají konzultační hodiny, stane se ovšem, že to nefunguje, i z důvodu obsažených v bodě 2. aj. V každém případě si opište konzultační hodiny. Někdy se ovšem v průběhu času mění...
6. Je potřeba počítat s velkým množstvím času (a peněz) na ježdění do školy. Někdy se stane, že výuka odpadne, dokonce bez vyzvání. Proto doporučuji vždy si připravit na Olomouc i **náhradní program**, například zkouška, nákup knih, konzultace, setkání se spolužáky, nákupy aj. Bez náhradního programu se při odpadnutí výuky pravděpodobně hodně rozčílíte....a tak by mohlo být vaše rozčílení podstatně menší...
7. Někteří vyučující jsou spíše typem „**starozákonního behavioristy**“. Jak to funguje prakticky? Je tady vstup-výstup a co je mezi tím, tedy student, není příliš zajímavé.
8. Jak jsem již nastínil výše, budou vám permanentně chybět kognitivní mapy pro orientaci v protichůdných paradigmatech psychologie.
9. Musíte pravidelně a denně studovat, v průměru tak cca 2 hodiny. Jinak nebudete rozumět a nebudete studium stíhat.
10. Čtete také průběžně klasiku: Freuda, Junga apod.
11. Chybí vzory například seminárních prací do předmětů. No můžete zkusit vzít tento materiál jako jistý vzor podobné publikace.
12. Je málo zkušebních termínů. Musíte se přizpůsobit, případně vyjednávat!
13. Dávejte vždy pozor na různé vývěsky na chodbách školy. Působí hodně chaoticky, ale občas se tam i něco dozvíte
14. Jinak na chodbách se toho dozvíte nejvíce od: kolegů, studentů denního studia a vyučujících
15. Počítejte, že budete v průběhu studia hodně psát, tedy hlavně různé seminární práce.
16. Někdy budete bojovat s nedostatkem informací. Může to být i následkem nevypracované strategie studia, dále nedostatečnou vnímavostí, stresem apod.

„Srovnání“ denního a kombinovaného studia psychologie
„Nehledejte kvalitu ve škole, ale v sobě.“
„Neznalost umožňuje směle hypotézy.“



Č.	Ukazatel	Denní studium, studenti	Externí studium, studenti
1.	Průběžnost studia	Ano, je dána permanentní účastí studenta ve škole	Ne, studium probíhá spíše nárazově, často metodou šoku
2.	Kontakt s vyučujícími osobní	Permanentní, dosažitelnost je snadná	Kontakt není, je omezen jen na velmi málo konzultací ¹ , nebo jen na okamžik přezkušování
3.	Kontakt s vyučujícími přes internet	Není vůbec nutný	Někdy vůbec nefunguje, vyučující tuto technologii neovládají
4.	Vzájemný kontakt studentů stejného ročníku	Permanentní	Minimální, spíše žádný
5.	Znalost osob vyučujících (tedy co požadují, na čem velmi lpí, klíčová slova, základní knihy ke studiu)	Ano, ví skoro všechno, navíc 50 studentů v ročníku sleduje pozorně vyučujícího a dají dohromady mozaiku jeho osobnosti.	Ne, víme velmi málo
6.	Znalosti kolem požadavků zkoušení	Ano, ví všechno	Ne, víme jen velmi málo nebo nic
7.	Získávání dalších informací kolem studia aj.	Ano, průběžně	Ne
8.	Možnost kooperace, spolupráce studentů	Ano	Málo, jsme časoprostorově oddělení po celé republice.
9.	Podpora od kolegů z vyšších ročníků	Ano, je dáno častým fyzickým kontaktem	Není, nevidíme se a neznáme se
10.	Možnost získání, zapůjčení přednášek, seminářů aj. materiálů	Ano	Je silně omezena ² , navíc chybí skripta, nebo podrobnější sylaby!! Seznam otázek je málo.
11.	Využití dalších informačních databází, univerzitních knihoven, kateder aj.	Ano	Je silně omezeno z časoprostorových důvodů aj.
12.	Znalost osnov předmětů	Ano	Většinou ne
13.	Možnost odhadnout výsledek zkoušky předem	Větší pravděpodobnost dobrého odhadu	Malá pravděpodobnost přesného odhadu
14.	Celková „relativní“ snadnost studia	Ano, je dáno věkem studentů, jejich dobrou mechanickou pamětí a spolupůsobícími informacemi	Velmi obtížné, někdy až na hranici nemožnosti
15.	Ekonomická náročnost studia	Relativně nižší, příprava na zkoušku stačí vlivem různých interakcí, slev aj.	Relativně vyšší ³
16.	Časová náročnost studia	Relativně nižší	Relativně vyšší ⁴
17.	Doba za jakou se vyrovnáte se studiem	cca 2 semestry	cca 4-6 semestrů, tedy až celé bakalářské studium
18.	Hodnocení náročnosti studia celkově	Studenti denní si „myslí“, že kombi studium je málo náročné ⁵	Je velmi náročné, kdo nevěří ať to zkusí, chybí relevantní informace

alois.konecny@volny.cz

AK

¹ někdy ani nevíme jak někteří učitelé vypadají, někdy bývá i problém s přesným názvem předmětu, mnoho věcí se opakuje...

² navíc přednášky jsou pouze jakýmsi doplňkem, každý zapisuje jinak, kdy je potřeba slyšet celou přednášku a mít základní literaturu, dalším problémem je vůbec přečíst (dešifrovat) některé rukopisy, jinak je rukopis přednášky téměř bezcenný

³ náklady na cestování, stravné, ubytování, telefony, internet, poštovné, kopírky, knihy, kdy mnohdy není jasné co koupit a co nekoupit, takže se utratí zbytečně více, zdaleka nelze vše vypůjčit v knihovnách, mají tam třeba jen jeden výtisk, denní studenti mohou navíc využít výpočetní techniku Univerzity zdarma a každý den

⁴ je dáno také velkým časovým úsilím pro získání relevantních informací, literatury aj., někteří vyučující doslova až manipulují s časem studentů

⁵ těžko ovšem hodnotit něco co jsem sám nezkusil, domnívám se že celkové nároky jsou relativně stejné, někdy je zde odlišný (kolegiálnější) přístup některých učitelů k externím studentům, denní studenti tak mohou mít až pocit „křivdy“, měli by mít tyto problémy řádně vysvětleny, někdy ovšem berou kantoři distanční studenty jako denní a doporučují jim účast na přednáškách s denními studenty, domnívám se, že skripta (případně slušný sylabus na www) by mohla nahradit přinejmenším chybějící přednášky a kontakt s vyučujícími

2.1 Manuál studia-modrá kniha

Tento manuál si podrobně prostudujte a okopírujte si ve více výtiscích seznam vašich zkoušek. Je to základní předpis pro vyučující a studenty.

Jeden seznam si vložte také do indexu. Po úspěšném absolvování předmětu toto v seznamu zkoušek odškrtněte například barevným fixem aj.

Jen tak udržíte trvalý přehled.



2.2 Time management studia

Cílem je naučit se lépe orientovat v čase, v jeho optimálním využívání, ovlivňování časových úseků dne, stanovit si osobní energetický cyklus, plánovat, analyzovat čas, hledat příčiny svého plýtvání časem, rozvíjet vlastní systém ukládání a třídění, plánovací techniky a metody..

Co nám zde prakticky může pomoci?

- Plánovací kalendář.
- Průběžné vedení počtů hodin nad knihami, seminárkami a ve škole
- Osobní databáze.
- Stanovení priorit, studium jako jedna z hlavních priorit.

Nyní vám sdělím orientační počty hodin potřebných pro absolvování celého studia. Údaj je hodně individuální, záleží zde na mnoha faktorech jako je paměť, výběr předmětů a někdy i na štěstí...

Rozhodně jsou to zajímavé údaje, které se pravděpodobně od nikoho nedozvíte a často ani sami, pokud jste již nějakou školu studovali nevíte kolik to bylo času.

Časová dotace studia jednooborové, magisterské psychologie v Olomouci

tabulka 1

Č	Ukazatel	Kolik	Počty hodin
1.	Přednášky	60 x	300
2.	Zkoušky, kolokvia, zápočty I.blok	14 x	150
3.	Zkoušky, kolokvia, zápočty II.blok	37 x	250
4.	Zkoušky, kolokvia, zápočty III.blok	35 x	300
5.	Bakalářská práce		200
6.	Bakalářské státnice		200
7.	Seminární práce různé za celé studium		400
8.	Praxe za celé studium	25 hod. x 4 dny	100
9.	Diplomová práce		400
10.	Magisterské státnice		270
	C E L K E M		2570 hodin studia
	Průměr známek za celé studium		

Počty hodin výuky, zkoušek, kolokvií, praxe se mohou individuálně velmi lišit! Další čas naběhne u vzdálených studentů ježděním.

Tuto tabulku si prosím veďte s vlastními údaji.

Snadno si zde spočítáte, kolik je to času na jeden rok, či na jeden den.

Můžete se event. podívat do knihy:

Bělohávek F., Osobní kariéra. Tam se dozvíte jak je to s časem podrobněji.

2.3 Předměty studia A,B,C

Tady odkazují na Studijní a zkušební řád uvedený v modré knize Filozofické fakulty. Předmětům A neujdete, dál máte volnou ruku, ovšem někteří externí vyučující jsou těžko dostupní. Takže lepší vrabec v hrsti.....

2.4 Přednášky

Účast na přednáškách velmi doporučuji. Seznámíte se s vyučujícím a případně odhalíte jeho oblíbená a neoblíbená témata. Sdělí vám i nějaké ty záludnosti a chytáky. Můžete se i duchaplně na něco zeptat.

2.4.1 Systém vedení poznámek z přednášek

Na přednáškách doporučuji zhotovovat průběžně poznámky. Nejlépe na notebooku. Ceny se pohybují řádově v desetitisících. Pokud ovšem oželíte různé vymoženosti (což klidně můžete, pokud máte doma výkonný stolní počítač) a budete na něm pouze psát, vystačíte třeba jen se dvěma tisíci.

Toto doporučují ještě doplnit nahráním celé přednášky. Dnes jsou dostupné různé flash disky spojené i s digitálním magnetofonem MP3.

Celou přenášku potom můžeme zkopírovat na DVD disk a přehrávat buď na počítači nebo na DVD přehrávači. Sám jsem si vyrobil několik takových disků do předmětů kde je třeba hodně znát z paměti definice.

Určitě si sedněte na přednášce do předních řad. Uvidíte a uslyšíte.

A ještě jedna bezplatná rada:

Nenechávejte nikdy v automobilu notebook, peníze, fotoaparát apod. Všude se bohužel vyskytují loupežníci a jde jim to ohromně rychle, do dvaceti sekund....i rychleji!

2.5 Konzultace

Na konzultaci se připravte předem. Otázky si napište na papír.

Zjistěte si konzultační hodiny a pokud jste někde z dálky, telefonicky ověřte, zda bude vyučující přítomen. Může být také na dovolené, nemocen aj.

Dá se konzultovat i v pátek v den přednášek, ale to je všude hodně narváno studenty....

U digitálně zdatných vyučujících můžete konzultovat i pomocí mejlů...

2.6 Samostudium

Tady vidím jako největší obtíž pravidelnost.

Dá se tomu napomoci **sebmotivací**. To znamená, že když jsem ten jistý den studoval, musím se ihned odměnit a naopak. Odměna může mít mnoho podob, od shlédnutí televizního programu až po návštěvu oblíbené hospůdky...

Jak již bylo řečeno, vše si průběžně eviduji a plánuji. Vidím tak velmi přesně co mám za sebou a co před sebou a kolik to bude chtít asi času i financí.

2.7 Zápočty

Některé zápočty obnášejí zpracování seminární práce, některé jsou pouze za účast na přednášce apod. V tom není problém. Proto je důležité být vždy na přednáškách!

2.8 Kolokvia a zkoušky

Modrá, moudrá kniha vám vysvětlí rozdíly. V realitě někdy ovšem mezi kolokviem a zápočtem rozdíl není, i když by měl být.

Za mých mladých časů byl místo kolokvia tzv. klasifikovaný zápočet, aby nebyl překročen určený maximální počet zkoušek ze zákona. Někdy byl ovšem takový klasifikovaný zápočet mnohem horší než zkouška. Někteří kantoři těžko nesli, že jejich nejdůležitější předmět byl řazen méně-významně.

2.9 Internet

Bez internetu se dnes asi již pracovat a publikovat nedá. Někdo ho má přímo v práci a tak vyřeší v pracovní době i věci pro školu a peníze mu jdou...

Někdo není tak šťastný a musí zainventovat.

Možnosti jsou přes pevnou linku, to je nejjednodušší a nejdražší.

Dále tzv. systémy ADSL, což je dnes nejrychlejší připojení s možností rychle stahovat data.

Potom jsou ještě připojení přes různé antény.

Pokud se v problematice nevyznáte, nechte si poradit od odborníků.

2.10 Kreditní systém a jeho úskalí

Kreditní systém je velmi zajímavý způsob evidence a hodnocení studia. Za všechno se počítají body. Podrobněji to máte opět vysvětleno v **modré knize** fakulty.

Jako úskalí zde vidím nutnost pravidelně studovat a vše podrobně evidovat.

Ještě větší úskalí je, že můžete dokonce podmíněně postoupit do vyššího ročníku při chybějících kreditech.

Opticky jste tedy výše, ale reálně tam nejste a může to znamenat nečekaný pád!

2.12 Finance

Peníze jsou až na posledním místě.

Osobně doporučuji sledovat veškerý tok financí, tedy:

-školní poplatky

-literatura

-internet

-tiskové práce

-kopírovací práce

-cestovné

-stravné

-a další nutné výdaje

17. Vybavení pro studium

Bez základního, technického vybavení se vám bude studovat velmi obtížně. Znam také studenty, že jejich jediné vybavení byl psací stroj. I tak se to dá, ale je to velmi obtížné. Čím méně vybavení si pořídíte, tím více musíte být vynalézaví a naopak.

3.1 Počítač

Můžeme zakoupit něco staršího a levného v řádech do 10 000 korun.

Osobně doporučuji, pokud je to možné zakoupit v podstatě to nejlepší co je na trhu a máte tak šanci, že vám celá sestava vydrží k použití několik let a zvládne i obtížné úlohy. Nebudu zde popisovat technické detaily. To přenechám odborníkům.

3.2 Notebook

O tom již bylo něco řečeno výše. Může to být tedy nejmodernější, našlapaný stroj a potom nemusíte mít doma ani velký stolní počítač. Případně zvolíte kompromisní řešení, které jsem použil já. Tedy hodně starý notebook na kterém jdou psát pouze texty a nic jiného neumí a ani se od něho neočekává. Všechny složité náležitosti potom zpracujete na stolním počítači doma.

Tady trochu poruším předsevzetí z úvodu o těch kecech.

Psal jsem jednou na notebooku jistou přednášku. vyučující znenadání vstrčil sovou hlavu mezi mou hlavu a notebook a zeptal se mně jak se vám vede? Cítil jsem se jako v pasti, přímo v kleštích, protože v těch „báječných“ lavicích se nedalo uhnout.

Odvětil jsem tedy, že „jde to, ale dře to, zvláště nyní“.

Přednášející vysunul hlavu a něco naznačoval o tom že jsem asi hodně bohatý (notebook stál 1500 korun) a že taký Gándhí měl jenom roušku kolem beder.

Řekl jsem mu, že to tak jistě nebylo a že měl za sebou štáb lidí, vrtulníky, auta a mnoho hezkých žen a že rouška byla jen pro novináře.

Třída se válela smíchy.

Přednášející nevěděl co má říci a tak nakonec vyklopil „ale byl to Gándhí“.

Já na to, „ale neměl jenom roušku“

Spolužáci mne o přestávce napomenuli, že jsem prý hodně provokoval?

3.3 Periferie k počítači

Jako periférii doporučuji barevnou tiskárnu, případně i s možností tisku na CD, DVD média. Potom laserovou tiskárnu na tisk velkého množství seminárek, bakalářek, diplomek aj. Dále scanner, aby bylo možno použít OCR technologii (viz výše) a také využít scanner jako kopírku na různé materiály.

Rovněž přenosný flash disk na distribuci dat, případně i s magnetofonem.

3.4 Programy které vám ulehčí a někdy zkomplikují práci

- standartně Windows XP, případně pokud jste velký experimentátor tak klidně Linux
- Office XP
- něco na zpracovávání obrázků a fotografií, pro základní potřebu plně dostačí balík ACDSsee pro, dnes ve verzi 8, program získáte na <http://www.acdsee.com>
- Diagram studio v. 3.6 na tvorbu schémat na adrese <http://www.gadwin.com>
- BS Player na přehrávání video <http://www.bsplayer.org>
- Empty Temp na čištění počítače <http://danish-shareware.dk>
- Word Web anglický slovník <http://wordweb.info>
- Program na tvorbu grafů www.steema.com
- Program na statistiku www.texasoft.com jinak stačí i Excel z MS Office

3.5 Fotoaparát

Samozřejmě digitální. Může se hodit na tvorbu různých fotografických příloh do seminárních prací a diplomek.

Nebudu dělat reklamu nějaké značce. Jako orientační údaj uvedenu rozlišení 5 000 000 bodů. Další vám jistě poradí ochotný, profesionální prodejce.

4. Seminární práce

Jako jistý model seminární práce můžete vzít celý tento materiál. Doporučuji vést si také průběžně od 1. ročníku následující tabulku.

tabulka 2

Č.	Předmět	Literatura Časopisy	Finanční náklady	Počet hodin práce
1.				
2.				

Po čase budete velmi překvapení....

Cena některých seminárních prací je až obdivuhodná. Musíte nakoupit několik knih a pracujete na ní třeba celý měsíc!

Někteří vyučující dokonce tyto práce i čtou, někteří ani náhodou.

U některých vyučujících se velmi těžko trefíte do toho co si pod tímto pojmem představují. Jsou i tací, že odmítají nějaký titulní list práce, takže je to velmi různé...

Setkal jsem se i s tím, že 30ti stránková práce byla odmítnutá s tím, že v ní ještě chybí to či ono. Myslím si, že seminární práce není vyčerpávající monografie na nějaké téma.

Každopádně počítejte s tím, že o práci, tedy seminární přijdete, vyučující si jí většinou ponechá. osobně netuším proč? Kam to bude za pár měsíců dávat?

Inspiraci, ale pouze jen tu můžete získat na: <http://www.seminarky.cz>

Nemá smysl a je neetické vydávat cizí práce za vlastní!

4.1 Témata

Někdy nemáte na výběr. Jindy si můžete téma zvolit, což je veliká výhoda. Pokud je možnost volby, tak ji využijte.

4.2 Způsob zpracování

Způsobů zpracování je celá řada. Důležité je trefit se do módu vyučujícího, jinak můžete mít problémy a také třeba práci přepracovávat. Tím stoupají náklady na čas aj.

Finální úprava může být pomocí kancelářské sponky-to je nejméně vhodné a rozpadá se to. Nebo sešít sešíváčkou. Existují i velké druhy, které zvládnou i 100 papíru-velmi doporučuji. Nebo dokonce u větších prací kroužková vazba.

Co dělá problémy, tak to bývá citace literatury. Je třeba napsat přímo v textu např. Novák (2007), s tím že jsme cosi použili z onoho Nováka.

Dalším problémem je uvádět (zcela zbytečně) citace různých autorů které jsou uvedeny v původním prameni z kterého jsme čerpali. Do toho je lépe se nepouštět a neuvádět tak knihy, které jsme ani neviděli. Bližší viz **publikační manuál** katedry na diplomové práce.

4.3 Finance

U seminárních prací počítejte s investicemi do knih, časopisů a také počítačové náklady a něco na tisk.Řádově dojdete k částkám až několik tisíců korun.

3. Bakalářské a diplomové práce

Toto téma jsem sloučil do jedné kapitoly. Protože rozdílů není až tolik. Hlavně jen v potu stran a v celkové kvalitě.

Nejprve je dobré velmi zodpovědně zvolit téma práce a také jejího vedoucího.

Téma může být vaše vlastní, což je nejlepší. Horší varianta je, pokud v podstatě řešíte pomocí diplomové práce problém(y) někoho jiného mimo svůj okruh nebo dokonce problémy nějaké instituce, opět mimo okruh.

Měli bychom tématu rozumět, jinak je to problém dělat něco, o čem nic nevím!

Každá práce má zadání a do toho se musíme v podstatě při zpracování vlézt. Zde je třeba úzce spolupracovat s vedoucím práce.

Je nutné počítat, že práce by měla být výzkumná. Bez výzkumu snad jen v nejnútnejších a zdůvodnitelných případech. Potom musíme mít velmi mnoho základní literatury. Příkladem mohou být některé práce prof .Nakonečného.

Jedná se samozřejmě o aplikovaný výzkum, na ten základní raději zapomeňte! Ten nedělají ani doktorandi. Nejsou finance.

Je třeba si tedy oblíbit (osvojit) statistiku, psychometrii, metodologii, experimentální psychologii, výpočetní techniku apod.

Pokud nejsme v těchto předmětech kovaní, doporučuji konzultovat navržené a vhodné metody se statistikem, matematikem apod. Každá dobrá rada je zde cenná.

5.1 Témata

Témata jsou různá. Některá byla zpracovávána mnohokrát, třeba manželská nevěra. Nevím jestli jako úlitba úletu, či z jaké jiné, zjištěné motivace?

Je výhodnější mít název práce spíše obecnější a zbytek dopřesnit v podtitulu.

Př. **Psychika sportovního potápěče**...není to pravé ořechové.

Lepší je Psychika sportu
a jako podtitul ten potápěč apod.

Rozhodně se bude taková práce snadněji zpracovávat od obecného ke specifickému.

Někteří se snaží mít v práci za každou cenu název něčeho, co se dá těžko nebo vůbec definovat.

Př. **Postoj..... jako pojem?**

Výhodnější je zde např. název Psychika.....

Na internetu, například pomocí vyhledávače www.gogole.cz nalezneme mnoho diplomových prací ze kterých se můžeme poučit a to jak v kladném, tak i v záporném smyslu.

Rozhodně ale nevydávejte tyto práce nebo jejich podstatné části za vlastní!

5.2 Vedoucí práce

To je klíčový člověk, který by měl být placený zlatem.

Opak jest ovšem pravdou, nic nedostane! Je to součástí jeho práce. Nemyslím si, že by to bylo správné. Já jsem dělal vedoucího práce jako externí učitel, vlastně na svém privátním zařízení, což stálo i nějaké prostředky a někteří studenti zapomněli i poděkovat za mou práci ve volném čase pro ně. Nebud'te podobnými.....xy.

Dobry vedoucí práce je polovina vašeho úspěchu.

Trochu jsem nepochopil, že někteří vedoucí vám zatají mnoho důležitých věcí v průběhu zpracování a ty potom napíší do svého oponentského posudku.

Vždy je výhodnější dobrý vedoucí, než tzv. dobré téma práce. Problém mohou způsobit jako vedoucí externisté, kteří vědecky nepracují.

Potíž bývá u prací vygenerovat tzv. vlastní dotazník Pokud je to možné použijeme raději standardizované dotazníky, na všechno ale nejsou.

Potíž-problém může být, pokud si vyberete někoho např, Bc⁶ jako vedoucího práce. Tady bohužel může některým lidem z katedry a při oponentuře i ztuhnout krev v žilách.

Pokud diplomovou práci tvoříte za jeden víkend, pozná se to, že je hodně ošizená. Tomu se raději vyhněte a neriskujte.

⁶ Já osobně nic proti bakalářům nemám.

5.3 Publikační manuál (y)

Co univerzita to unikum. Samozřejmě, že co fakulta to také unikum, pokud jde o manuál. Je potřeba se tím prokousat a pokud možno práci sestavit dle tohoto interního předpisu. Pro méně tvůrčí jedince je to velká pomoc, pro tvůrčí jedince úplná zhouba a děs. Problémem je, pokud fungujete například v rámci dvou různých fakult, tak to máte hned dva různé manuály.

Náš manuál najdete na www.psych.upol.cz a jmenuje se Normy diplomových prací. Pozor ani v manuálu nemusí být vše důležité. Nebyla tam svého času třeba povinná stránka s anglickým překladem názvu diplomové práce.

Lahůdkou mohou být různé citace.....v současné době v ČR (r.2006) neexistuje žádný platný předpis jak na to?! Poradíte se s vedoucím práce.

5.4 Finance

Tento příklad výpočtu e na základě mých osobních zkušeností s diplomovou prací.

Diplomová práce Rychlost reakce v sebeobraně, kalkulace nákladů a minimální hodnoty práce

Počítána vskutku minimální hodnota 100,-Kč/hod., jako u zedníků-nic proti nim.

tabulka 3

Č.	POLOŽKA	POČTY HODIN	CENA KČ
1.	Praktický výzkum	33 hod x 100 =	3300
2.	Zpracování ruční	20	2000
3.	Zpracování na PC	50	5000
4.	Studium literatury	100	10000
5.	Konzultace odborné, jazykové, metodologické	10	1000
6.	Korektury odborné, jazykové	30	3000
7.	Nákup literatury	-	5000
8.	Počítačový čas-tedy režie na použití PC techniky	50 x 50	2500
9.	Materiálové náklady, papír, tisk, vazba, CD	-	1500
10.	Cestovné, autobus, tramvaj	-	200
11.	Celkem	293 hodin	33 500,- Kč

Samozřejmě, že vaše kalkulace bude podstatně jiná, ale jako model si můžete tuto tabulku vzít. Cestovné může být také v řádech desetitisíců.

6. Tvorba databází, záloha dat a příslušné programy

6.1 Projekty, písemnosti, harddisk

„Zálohovat, zálohovat, zálohovat“!!!

To jsou tři magická slova pro práci s počítačem.

Já doporučuji zálohovat celou tzv. image harddisku, například pomocí programu Host. Existuje samozřejmě celá řada jiných programů, stačí se jen porozhlédnout po internetu. Zálohu hard disku umí také hodně rozšířený vypalovací program **Nero**. www.nero.com

Nechci zde dělat nějakou reklamu. Počítačový odborník vám jistě poradí.

Znám jeden případ studenta, který měl celou diplomovou práci na jednom jediném CD disku. Vlivem elektrického výboje došlo k požáru jeho počítače, kdy měl v onu dobu jediný disk v mechanice. Přišel tak snadno a rychle o celou diplomku a začínal znovu.

6.2 Poštovní, mejlové adresy

Pokud pracujete s programem Outlook Expres, tak na to existuje zálohovací utilita na adrese

<http://www.softstack.com>

Osobně doporučuji používat jako volně šiřitelný internetový prohlížeč a zároveň poštovní klient program Mozilla na adrese <http://www.mozilla.org>

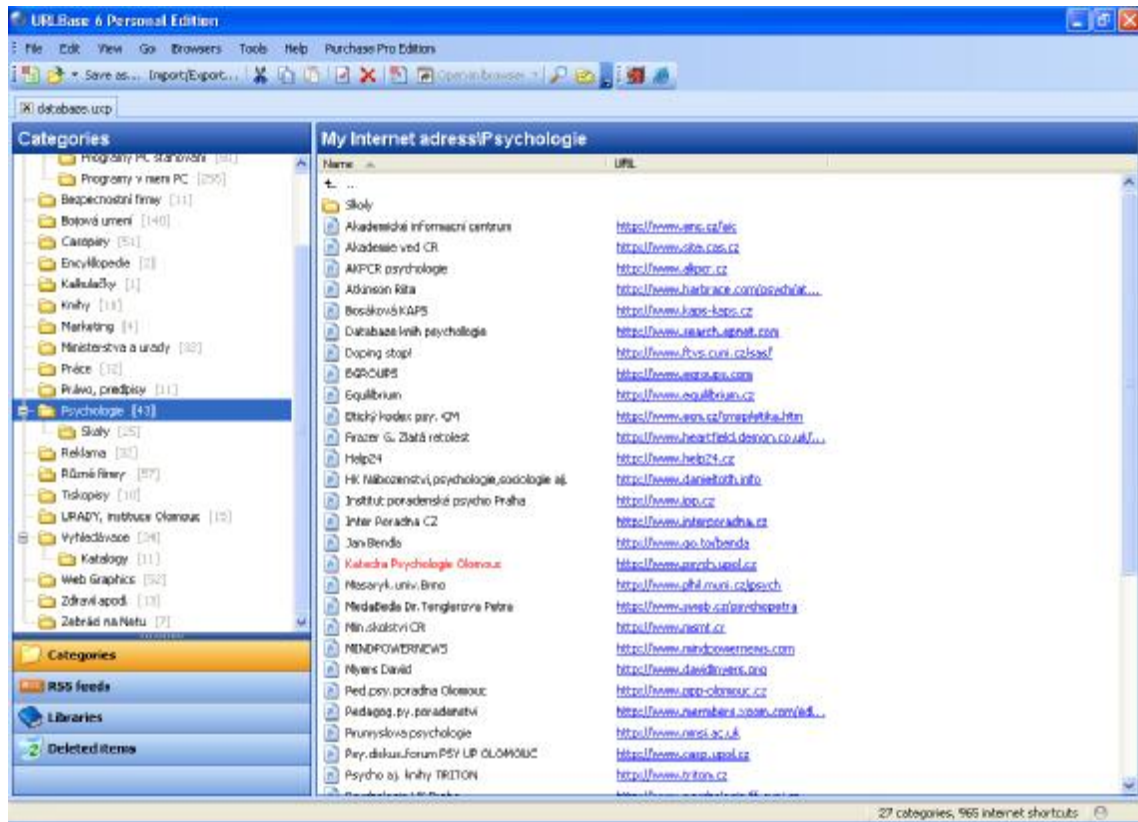
Tam získáte program na zálohování celé Mozilly včetně internetových adres v jejím poštovním klientu.

6.3 www stránky

Na zálohování www stránek je patrně nejlepší program URL databáze v. 6.

Program získáte na adrese <http://www.terriadev.com>

Obrázek 2, URL Base-databáze



6.4 Knihy

Na databázi knih doporučuji použít jak již bylo řečeno výše program Excel z balíku Office XP.

6.5 DVD, CD programy

Tady stačí zálohovat vše alespoň dvojmo na kvalitní značková média, třeba Verbatim.

Jiná bezpečná varianta je pořídit si speciálně záložní hard disk s vyndávacím šuplíkem a na tento disk zálohovat všechna data.

6.6 Obrázky

U obrázků můžeme vytvářet databáze pomocí již výše vzpomenutého programu ACDSee. Další možnost je pomocí programu Where Is It na adrese <http://www.wheredit-soft.com>

6.8 Vizitky

Většině lidí postačí vhodný vizitkovník z plastu.

Těm nespokojeným potom mohou doporučit program IRIS.

Nejedná je pouze o program, ale je to vlastně malý skener pomocí kterého vizitky načtete a program vytvoří databáze vizitek i s obrázky. Na 1 CD se toho vleze tak tuna.

<http://www.irislink.com>

Cena takové věci je kolem 150 USD

Hned v prvním ročníku si vytvořte co nejkompletnější databázi svých spolužáků!

4. Závěr studia

Závěr patří mistrům. Pokud jste průběžně studovali a plnili další různé školní povinnosti.

Není v tom žádný problém, ani věda.

Všechno jednou skončí, tedy i studium. S tím je třeba počítat již předem.

7.1 Bakalářská postupová zkouška

Je to relativně obtížná, obsažná zkouška, protože se jedná o první větší zkoušku.

Při studiu na ni doporučuji využít tiskopis v příloze.

Je velmi vhodné stáhnout ze stránek katedry otázky. <http://www.psych.upol.cz>

V první fázi se učit podle nich a následně již jen to co neumíme.

Je důležité mít klíčovou literaturu.

Nic zde raději neuvádím, protože mnohé se může operativně měnit s nástupem nových vyučujících, literatury i předmětů.

Pokud máme času více a také chuti, můžeme si otázky vypracovat písemně. Zde je možná také jistá kooperace mezi kolegy z ročníku. Problém ovšem je zorganizovat to a také to, že ne každý k věci přistupuje zodpovědně a umí vyhmátnout stručně to podstatné.

Něco více mívají zpracováno denní studenti... vyzkoušejte je.

Na přípravu potřebujeme asi tak 200-300 hodin. Když máme možnost věnovat studiu 2 hodiny denně, snadno odvodíme, kolik to bude týdnů a měsíců.

S sebou na zkoušku vezeme dobrou náladu, nějaké nejlépe neslazené pití a funkční propisovačky.

Podle mně ovšem přijímací zkoušky byly relativně obtížnější než zkouška bakalářská.

7.2 Magisterská zkouška

V podstatě platí vše co pro zkoušku bakalářskou. Máme výhodu, že jsme od bakalářky ještě hodně načetli, pochopili a slyšeli, takže se vše může zdát relativně jednodušší.

Pak už nám zbývá jen promoční oznámení, promoce, večírek a hurá do praxe psychologa.

...kdo chce ještě potom rigorózní doktorská zkouška....**PhDr**.....

7.3 Nebezpečí vyhoření při studiu a jinde

SEDM ZLATÝCH „PRAVIDEL

(Dobře míněná provokace jak na to)

Hennig-Keller (1996)

1.

Když pozoruji, že jsem v zaměstnání v silném stresu, musím ještě přidat: ještě více pracovat, ještě méně často říkat „ne“, ještě více se vystavit časovému tlaku a ještě zvýšit nároky na sebe.

2.

Varovné fyzické a duševní příznaky vyhoření musím ignorovat. Někdo by šije mohl vykládat jako moji slabost. Raději spoléhám na to, že mě z práce vyřadí nějaká nemoc (například srdeční infarkt nebo nervové zhroucení). Řídím se heslem: „Než bych se občas uchýlil(a) do ústraní, abych chránil(a) sám(sama) sebe a načerpal(a) nové síly, ať mě raději odnesou z ‚bitevního pole‘ školy na nosítkách.“

3.

Pocity stresu a vyhoření - tj. burnout efektu - si raději nechám sám (sama) pro sebe, místo abych si o nich promluvil(a) s podobně postiženými. Řídím se heslem: „Jsem jediný(á), komu takhle je.“

4.

Mimochodem lakota: Moje problémy a můj stres patří mně. V žádném případě se o nic z toho nesmím podělit se svými kolegy. Žádné delegování práce!

5. Velmi účinné je také zaujmout pozici bezmocného podle hesla: „Jsi z té školy celý nemocný ... Žáci jsou čím dál horší a rodiče nejsou vůbec schopni je vychovávat!“ „Jsem ubohá oběť a nemůžu nic dělat. Vyzkoušejte si, jaké „příjemné“ pocity Vás při takové představě zaplaví!“

6.

Vyhoření napomáhají vynikajícím způsobem léky vyvolávající závis (prášky na spaní, psychofarmaka) a alkohol. Oba tyto pomocníci se mi dobře hodí k potlačení příznaků stresu. Jejich užívání vyvolává nové příznaky, které pak lze překonávat dalšími, silnějšími léky, popř. větším množstvím alkoholu.

7.

Nejúčinnější samozřejmě je o problematice vyhoření mlčet (ačkoliv statistická čísla o počtu lidí odcházejících předčasně do důchodu a úrovni nemocnosti mluví zcela jasně). Řiďte se heslem: „Budeme-li se věnovali tématu vyhoření, jen tím vzbudíme spící ‚duchy‘. Nebudeme-li o efektu vypálení hovořit,⁷ pak jako by tento syndrom vůbec neexistoval.“

⁷ Možná ani psát?!



**Obrázek, aneb jak se všech 7 bodů vypaluje...,
vyhořuje....v hodině dvanácté Hennig-Keller (1996)**

7.3.1 Mé vlastní doporučení k (ne)vyhoření

Velmi pozorně si tyto body 1-7 pročíst, promyslet a učinit vlastní opatření.....

Vyhořet snadno a rychle aneb „Jak dosáhnout mistrovství v (ne) vyhoření?“

Lehce se to asi říká, ale mnohdy těžko provádí.

Často se hodně dozvíme, když se ptáme známého jak se máš? Správná odpověď je mnohdy zakódována spíše v jeho řeči těla, gestech, výrazu v obličeji, než ve slovech.

Nedávno mně jeden známý odpověděl že se má „**blbě**“. Sigmund Freud by zde jistě zajásal a zapsal zlatým písmem do své přednášky o přechytnutích a chybných úkonech jako spojení dvou slov „blbě a dobře“...

Domnívám se, pokud máme smysl života a jsme optimisticky naladěni, tak k vyhoření nemůže (nemělo by) dojít, alespoň ne tak často....

6. Závěr místo úvodu

Tento velmi stručný materiál by vám měl pomoci na cestě při získání vysněných, zasloužených, kýžených vavříků psychologa, ať ji **Bc**, či dokonce **Mgr...PhDr**.

Čtěte pozorně, hlavně mezi řádky. Nelze tady napsat všechno a nelze také nikoho jmenovat. Nejsou zde také žádné návody jak něco/někoho ošidit...

Ještě vysvětlím co je to strategie, je to umění vedení válek a velkých operací. Dnes se aplikuje i v hodně disciplínách mimo oblast vojenství. Může se aplikovat i v psychologii. Prostudujte si knihu od Sun-c⁸ O válečném umění a můžete získat inspiraci jak nenápadně nasměrovat klienta, aby se popral se svými problémy a „sám“ je vyřešil. Nejprve ovšem řešte svá studia.

V obecné podobě bude tento materiál platný. V konkrétních aplikacích se může lišit se změnou vyučujících, knih, předpisů, nových www stránek, programů, postupu technického rozvoje apod.

Na strategii studia si založte zvláštní složky, kde budete průběžně ukládat všechny důležité informace, nápady a postupy kolem studia.

Bud'te velmi tolerantní, laskaví k druhým a méně sami k sobě.

Neprofadejte atribuční chybě kdy své veškeré poklesky přičítáte silnému vlivu okolí a druhých lidí a naopak poklesky druhých lidí dáváte za vinu hlavně špatným osobnostním charakteristikám dotyčných „provinilců“. Většinou to vše ale bývá právě naopak.

Hleďte **pozitivní vzory** mezi vyučujícími, spolužáky a také mezi psychology v praxi. Vzory jsou, je třeba se jen pozorně dívat, vnímat a následovat.

V případě nouze nejvyšší mně můžete poslat mejl na alois.konecny@volny.cz
Privítám i další nápady, více hlav, více rozumu!

Můžete se také podívat na mé www.volny.cz/alois.konecny začněte tlačítkem ETIKA.
nebo www.volny.cz/akonecny

7. Literatura

- 1) Hartl P.-Hartlová H.:Psychologický slovník, Portál Praha 2000
- 2) Hennig C.-Keller G.: Antistresový program pro učitele, Portál Praha 1996
- 3) Klimeš L.: Slovník cizích slov, SPN Praha 1998
- 4) Konečný A.: Vlastní informační databáze, Olomouc 2006-2008

⁸ **Sun-c'** (孫子; zhruba 6. století př. n. l.; též známý jako **Mistr Sun**, **Sun Tze** či **Sun Wu**) působil jako vojenský poradce či vojevůdce ve státě Wu na území dnešní Číny. Je autorem legendárního traktátu *Umění války*, který je považován za jednu z nejstarších knih o *strategii* a *taktice* vůbec. Ve svém díle klade velký důraz nejen na kvalitní analýzu, plánování a přípravu celého tažení, ale také na použití lsti, umění manipulace s protivníkem, popřípadě využití překvapivého prvku. Viz www.wikipedia.com

8. Přílohy

Plán přípravy magisterské státnice psychologie na 4-5 měsíců

Předmět	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	M		
Psychol. osobnosti																																		I.
Psychologie práce																																		
Poradenská psychol.																																		
Klinická psychologie																																		
Psychol. osobnosti																																		II
Psychologie práce																																		
Poradenská psychol.																																		
Klinická psychologie																																		
Psychol. osobnosti																																		III
Psychologie práce																																		
Poradenská psychol.																																		
Klinická psychologie																																		
Psychol. osobnosti																																		IV
Psychologie práce																																		
Poradenská psychol.																																		
Klinická psychologie																																		
Psychol. osobnosti																																		V
Psychologie práce																																		
Poradenská psychol.																																		
Klinická psychologie																																		
Psychol. osobnosti																																		VI
Psychologie práce																																		
Poradenská psychol.																																		
Klinická psychologie																																		
Σ																																		

Termín státnic: pátek 26. květen 2006

Plán přípravy bakalářské státnice na (pět) čtyři měsíce

Předmět	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	M			
Obecná psychologie																																				I.
Psychodiagnostika																																				
Klinická psychologie																																				
Sociální psychologie																																				
Obecná psychologie																																				II
Psychodiagnostika																																				
Klinická psychologie																																				
Sociální psychologie																																				
Obecná psychologie																																				III
Psychodiagnostika																																				
Klinická psychologie																																				
Sociální psychologie																																				
Obecná psychologie																																				IV
Psychodiagnostika																																				
Klinická psychologie																																				
Sociální psychologie																																				
Obecná psychologie																																				V
Psychodiagnostika																																				
Klinická psychologie																																				
Sociální psychologie																																				
Σ																																				

Termín státnice: červen 2005

Podobně si můžete v programu Excel napsat i seznamy všech studijních předmětů, počty kreditních bodů. Průběžně si tam dopisujete vykonané zkoušky a Excel Vám přesně spočítá kolik již máte bodů získaných a kolik Vám jich ještě chybí....nemůže se potom stát, že studia nezvládnete kvůli jednomu chybějícímu bodu???

