

PSYCHICKÉ PROCESY

Psychické procesy poznávací = kognitivní

- vnímání, představy, fantazie, myšlení, řeč

Vnímání

- proces subjektivního odrážení objektivní reality = proces, kdy zkoumáme, co právě působí na naše smyslové orgány
- **čítí** = smyslové orgány přijímají informace z okolí
- výsledek vnímání: **počitek** (jaké to je)
- složením několika počitků vzniká **vjem** (obraz předmětu jako celku)
- (recepce = schopnost přijímat podněty smyslovými orgány, percepce = nervový systém si uvědomovat tyto podněty, apercepce = během vnímání využíváme předchozí zkušenosti)
- předpoklad vnímání: musíme být v pořádku a musíme mít dostatek podnětů
- individuální
- druhy: zrakové, čichové a chuťové, sluchové, hmatové, pohybové, vnímání doteku
- poruchy a zkreslení vnímání: smyslové klamy, synestézie, iluze, halucinace

Představa

- vznikají na základě vjemů
- v představě se něco vybavuje, co na nás nyní nepůsobí, ale v minulosti působilo
- typy dle smyslových orgánů: zraková, sluchová, pohybová vs. smíšený typ
- dle obsahu: konkrétní vs. abstraktní
- dle podnětu: paměťová vs. fantazijní

Fantazie

- obraz předmětu a jevu, na které v dané podobě nikdy nepůsobily na naše smysly
- dle typu vytváření:
 - snění
 - rekonstrukcí (při čtení knih)
 - tvůrčí (umělci, sochaři, architekti)
- dle způsobu vybavování: záměrná vs. bezděčná

Myšlení

- zobecněné a zprostředkované poznání předmětů a jevů, vyšší forma poznání
- řešení problémů, pochopení vztahů a souvislostí
- myšlenkové operace: analýza (rozbor celku na jednotlivé části), syntéza (spojení prvků do jednoho celku), srovnávání, uspořádání, třídění, abstrakce, konkretizace, zobecňování, indukce, dedukce, analogie, ...
- formy myšlení: pojem – soud – úsudek – premisa – závěr
- myšlení motorické, imaginativní, propoziční
- dle směru řešení problému:
 - konvergentní
 - divergentní
- vědomé myšlení vs. intuice
- poruchy myšlení:
 - ulpívavé myšlení (stále mluví o tom stejném)
 - zabíhavé myšlení (zabíhá k nepodstatným informacím)
 - nesouvislé, roztržité myšlení (nemá to hlavu a patu)

- zpomalené vs. zrychlené myšlení
- myšlenkové bludy (mylná přesvědčení)
- myšlenkový záraz (uprostřed projevu se zarazí)

Řeč

- nástroj myšlení, umožňuje dorozumívání mezi lidmi
- nástrojem řeči je jazyk
- slovní zásoba pasivní (50000) vs. aktivní (10000)
- druhy řeči: vnitřní (sama pro sebe), vnější (mluvená, psaná)
- fce: označovací, výrazová, vybízejí
- poruchy řeči: afázie (poškození mozku, ztráta schopnosti komunikovat), dysartrie (špatná artikulace), breptavost (rychlé tempo), koktavost (zadržávání), poruchy hlasu (organické – nedomykavost hlasivek, získané – chraptot)
- u dětí: opožděný vývoj řeči, dyslálie (patlavost), vývojová dysfázie (snížená schopnost naučit se komunikovat), dysartrie (porucha CNS), koktavost (zadržávání), breptavost, poruchy hlasu, elektivní mutismus (dítě může mluvit, ale nechce)
- poruchy léčí logoped

Paměťové procesy

- základní vlastnost živých organismů
- schopnost uchovat informace
- proces odrazu minulé zkušenosti v našem vědomí
- fáze paměti: kódování (vštěpování, zapamatování), uchování, reprodukce, zapomínání
- Hermann Ebbinghaus: Ebbinghausova křivka
- druhy paměti: obrazová vs. slovně logická vs. pohybová; mechanická vs. logická; bezděčná vs. záměrná; ultrakrátká vs. pracovní/krátkodobá vs. dlouhodobá; deklarativní (o světě, o nás) vs. nedeklarativní (senzomotorická); zraková vs. sluchová vs. pohybová
- amnézie (ztráta paměti), hypomnézie (snížená schopnost paměti) / hypermnézie (nadměrná výkonnost paměti), kryptomnézie (je přesvědčen, že myšlenka je jeho vlastní a zapomněl, kde ji získal), alkoholická demence, alzheimerova nemoc (ztráta nervových buněk)

Činnosti člověka: hra, učení, práce, volný čas

Učení

- adaptace na prostředí, opak vrozeného
- souvisí s věkem
- vrchol učení kolem 20. – 30. roku života
- 4 fáze: motivace, poznávací (mapujeme si problém, propojujeme s minulostí), výkonná (už jsme si osvojili), kontrolní (test)
- druhy lidského učení: osvojování vědomostí, poznatků a informací; senzomotorické učení, intelektové učení (jsme schopni řešit v životě problémy), sociální učení (naučit se žít ve společnosti)
- výsledky lidského učení: vědomosti, dovednosti, návyky, zlovyky
- učení ovlivňuje: prostředí, kondice, nálada
- efektivní metody studia: individuální, ovšem
- druhy učení #2 lol:
 - učení podmiňováním (na neutrální jevy se naučíme reagovat)

- učení pokusem a omylem
- učení senzomotorické (mimoděčné x záměrné)
- učení verbální
- učení pojmové (musí pochopit význam, zvlášť abstraktní význam)
- učení vzhledem a řešením problému
- učení nápodobou (imitace) a pozorováním (observace)
- učení sociální

Motivační procesy

- citové, volní

Emoce = city

- vztah člověka ke světu
- psychické procesy a stavy
- fce orientační (co je x není pro nás hodnotou)
- fce regulační (regulace našeho chování, jednání)
- základní vlastnosti citů
 - relativní
 - spontánní x vůle
 - spojeny s jevem, předmětem
 - ovlivňují jiné psychické jevy
 - přenášejí se na druhého člověka, na předmět
 - aktuální
 - polární
 - neopakovatelné (filmy aj)
 - smíšené (něco jsem si koupil, ale mám výčitky svědomí)
 - fyziologické změny
- dělení citů
 - stenický (dobré, štěstí, láska) x astenický (negativní, špatná nálada, závist, zlost)
 - nižší (máme společné i se zvířaty) x vyšší (intelektuální, estetické, etické)
- empatie = pochopení, jak se cítí ostatní, vcítění se od nich
- senzibilita = schopnost citu
- apatie = netečnost, neschopnost mít cit
- ambivalence = něco je dobré a něco je špatné
- dělení: afekt = proces, silná krátká emoce; pocit = slabý, citový stav, třeba únava; vášeň = citový stav, silný, hluboký cit, dlouhodobý; nálada = v řádech dnů, týdnů, slabší, citový stav; citové vztahy = citový stav, dlouhodobý
- poruchy: citová labilita, citová plachost (cit neprožívá), citový chlad (cit neprožívá, neprojevuje), fobie (akrofobie, agorafobie, arachnofobie, klaustrofobie, xenofobie, zoofobie, hydrofobie, hematofobie, nosofobie)
- komplex = pocit méněcennosti
- deprese = dlouhodobá špatná nálada
- maniodeprese = bipolární porucha = střídání deprese a mánie

Volní procesy

- vůle = vlastnost a proces, zajišťuje dosažení cíle, překonání překážek, záměrné, cílevědomé úsilí

- volní vlastnosti = vytrvalost, houževnatost, cílevědomost, tvrdohlavost, ambicióznost
- poruchy: hypobulie (málo vůle) vs. hyperbulie (moc vůle), abulie (absence vůle)

Motivy lidského chování

- ovlivňuje naše chování pro dosažení určitého cíle
- motiv = příčina našeho chování
- nejčastější motiv: uspokojování našich potřeb
- potřeby: fyziologické, primární, vrozené; sociální, sekundární (kulturní a psychické)
- Abraham Harold Maslow: hierarchie lidských potřeb (fyziologické, bezpečí, láska, úcta, seberealizace)
- další motivy: zájmy, cíle, ambice, životní plány, přání, postoje, návyky, zvyky, hodnoty, hierarchie hodnot, city, emoce, pud