# Psychické jevy

Pojem psychické jevy je nadřazen všem ostatním pojmům; zahrnuje celou psychiku, veškeré procesy, stavy a rysy či vlastnosti osobnosti.

**Psychické jevy:**

* Jsou projevem psychiky, tedy prožívání a chování.
* Jsou funkcí mozku.
* Formují se ve společnosti a jsou na ní závislé.
* Zajišťují vztah člověka s prostředím.
* V průběhu vývoje jedince se mění.
* Tvoří složitý, vzájemně propojený systém.
* Jsou variabilní (proměnlivé).

Psychické jevy **se dělí** na:

1. **psychické procesy** (dochází k vzájemnému působení jedince s vnitřním a vnějším prostředím; trvají od zlomků vteřiny k desítkám minut či hodin; jejich průběh se mění s vývojovými změnami, stavem organismu a vlivem prostředí)
2. ***kognitivní (poznávací)***
3. ***emotivní***
4. ***konativní (volní)***
5. **psychické stavy** (jsou součástí celkového stavu organismu; mohou člověka ovlivňovat krátkou dobu, ale také celé měsíce; někdy dokážou překrýt i trvalé vlastnosti osobnosti; vyjadřují aktuální úroveň funkční zdatnosti psychiky).
6. ***nálady***
7. ***pozornosti***
8. **psychické vlastnosti (**jsou dlouhodobé a poměrně stálé znaky psychiky; tvoří uspořádaný celek; jde o zčásti zákonité a zčásti nahodilé výsledky působení společnosti na vrozené dispozice jedince).
9. ***schopnosti a dovednosti***
10. ***temperament***
11. ***charakter***
12. ***zaměřenost***

## Psychické procesy

Kognitivní procesy (poznávací)

pomáhají člověku orientovat se ve vnějším a vnitřním prostředí a aktivně do něj zasahovat.

Psychický odraz objektivní reality probíhá ve vědomí na různých úrovních:

* **nižší – čití (počitky), vnímání (vjemy)**
* **představy (pamětné a fantazijní)**
* **vyšší – myšlení, řeč.**

**Počitek** – obraz jednotlivého znaku vnímaného předmětu (barva, vůně) nebo děje, který v přítomném okamžiku působí na naše smyslové orgány. Například počitek nakyslé chuti (výsledek čití).Počitek je tedy jen část vjemu.

**Vjem** – zobrazuje celý předmět nebo děj působící v daném okamžiku na naše smyslové orgány, např. vjem citrónu (výsledek vnímání).

**Vnímání** – smyslovými orgány zprostředkovaný a v mozku se vytvářející odraz vnějšího a vnitřního prostředí organismu. Je psychický proces (krátkodobý projev psychiky), kterým poznáváme to, co v přítomném okamžiku působí na naše smysly.

**Fáze vnímání:**

* **recepce** (schopnost přijímat podněty smyslových orgánů)
* **percepce** (schopnost nervového systému uvědomovat si podněty)
* **apercepce** (schopnost nervového systému rozpoznávat a diferencovat podněty).

**Druhy vnímání:**

Zrakové, čichové a chuťové, sluchové, pohybový analyzátor, vnímání doteku, hmat.

**Poruchy vnímání:**

* ***chybějící nebo postižení funkcí*** (slepota, hluchota),
* ***kvalitativní poruchy: iluze a halucinace.***

**Iluze** jsou vjemy, při kterých není objektivní skutečnost správně vnímána (podnět je skutečný, ale neodpovídají mu)

Př.: smyslové klamy

**Halucinace** jsou takové obrazy, které subjekt prožívá subjektivně jako vjem, ale chybí podnět.

Př.: halucinace při drogách, alkoholu, vysoké teplotě.

**Čím je vnímání ovlivněno:**

* **Zkušenost** – to, čemu jsme se v minulosti naučili (malíř pozná autora podle tahu štětce, automechanik poruchu podle zvuku motoru).
* **Výběrovost, zaměřenost** – když jdeme hodit dopis do schránky, přehlédneme známého.
* ***zákon „dobrého“ tvaru*** (dobrý tvar = jednoduchý, symetrický, dobře se pamatuje)
* ***zákon blízkosti*** (prvky, které jsou blízko sebe, vnímáme, jakoby patřily k téže skupině:

xx xx xx xx // // // (3 páry, ne 6)

* ***zákon podobnosti*** (prvky, které jsou si podobné, vnímáme, jakoby patřily k sobě:
* ***zákon uzavřenosti (pregnantnosti)*** (jestliže chybí část tvaru nebo je chybný, máme tendenci jej doplnit a opravit).

*„Tsto vrtě jste schdpni pdrdzumět, i kdxž je na první pohlqd nesrxzumitclná.*

*Stwčí si jen doplnit do slov sprfvná pgsmcna.“*

**Představy**

Je odraz předmětu a jevu, který v přítomném okamžiku nepůsobí na naše smyslové orgány.

Představy mají tedy fyziologický základ. Fyziologické procesy při vybavování představ se projevují ve změnách fyziologických funkcí, které se podobají těm, které nastávají ve skutečné situaci (př.: představa strachu může vyvolat bušení srdce, zrychlený tep, pocení).

|  |  |
| --- | --- |
| **Vjemy** | **Představy** |
| Vzbuzují dojem hmotnosti, mají povahu **objektivity.** | Jsou to obrazy mající povahu **subjektivity**. |
| Vztahují se k **vnějšímu** objektivnímu světu. | Vztahují se **k subjektivnímu** světu mysli. |
| Mají **určité** znaky, jsou úplné a se všemi detaily. | Mají **neurčité** znaky, jsou neúplné a mají jen jednotlivé detaily. |
| Ve vjemech jsou jednotlivé smyslové elementy **čerstvé** (například barvy září). | Elementy představ mají jen příležitostně znak čerstvosti; mnozí lidé mají šedé zrakové představy. |
| Vjemy jsou **trvalejší** a jsou snadno považovány za tytéž. | Představy **se ztrácejí,** rozplývají, působí vždy nově. |
| **Nemohou být libovolně** vyvolávány a mají přízvuk pocitu pasivity. | **Mohou být libovolně** vyvolávány a měněny, mají přízvuk pocitu aktivity. |

**Pamětná (vzpomínková) představa**

* je odrazem předmětů a jevů, které jsme v dané podobě dříve vnímali,
* je rekonstrukcí minulých vjemů a zkušeností,
* je to schopnost přijímat, uchovávat a podle potřeby vybavovat vjemy,
* paměť je plně vyvinuta ve věku osmi let.

**Představy mohou spojovat a vytvářet celé řetězce, jedná se o asociaci představ.**

**Fáze činnosti paměti:**

1. ***Vštípivost*** – schopnost přijímat nové vjemy a vytvářet paměťové stopy (engramata). Je nejvíce vyvinuta v dětství, vrchol kolem puberty, postupně klesá.
2. ***Podržení v paměti*** – schopnost uchovávat vjemy. To jak dlouho, záleží na emotivitě, intelektu, stavu vědomí. Nejdůležitější je opakování. V prvních hodinách zapomeneme 56%, po 9 hodinách 64%, po dvou dnech 72%, po měsíci 79%.
3. ***Výbavnost, reprodukce*** – schopnost uvědomit si a podle potřeby si vybavit v paměti uložené poznatky.

**Paměťové stupně:**

* ***Senzorický registr*** (do 20 s) – pokud se nespojí s již známou informací, zanikne.
* ***Krátkodobá paměť*** (**S**hort **T**erm **M**emory) (20-30 min) Krátkodobá paměť (STM, operační, provozní, primární) trvá několik vteřin nebo minut. Není příliš silná. Je základním krokem k trvalému uchování informací.
* ***Dlouhodobá paměť***

**Druhy paměti**

* **mechanická** (prosté zapamatování jevů a skutečností tak, jak jsou) **a logická** (zapamatování je usnadněno hledáním vztahů a souvislostí);
* **záměrná** (zaměřena pozornost na zapamatování – učení) **a bezděčná** (bez úmyslu si něco zapamatovat – náhodně)**;**
* **zraková, sluchová, čichová, chuťová –** podle analyzátorů**;**
* **názorně-obrazná** (představy, obrazy, barvy); **slovně-abstraktní** (slova);

**Poruchy paměti**

* **hypermnézie** (zvýšená výbavnost – na úkor jiných složek paměti);
* **hypomnézie** (oslabení paměti – při únavě);
* **amnézie** (dočasná ztráta paměti – alkoholická okénka, úrazy);
* **konfabulace** (poruchy při vštípivosti – události líčí tak, jakoby se odehrály nedávno).

**Fantazijní představy**

* je odrazem předmětů a jevů, které jsme v dané podobě nikdy nevnímali;
* vznikají psychickou činností, kombinací nebo prolínáním prvků z minulých vjemů;
* je to psychický proces, při kterém se vytvářejí relativně nové představy.

**Druhy fantazijních představ**

* **rekonstrukční** (vytváření představ podle slovního popisu nebo schematického znázornění – při čtení knihy si představujeme krajinu nebo osoby) **a tvůrčí (konstruující)** (znamená vytváření nových představ – skládání písně)
* **bezděčná** (je neusměrněná, představy se vybavují samy) **a záměrná** (je řízena cílem, záměrem). Př.: sny jsou představy, které vznikají spontánně během spánku, zatímco snění v bdělém stavu je vytváření ideálních představ o blízké nebo vzdálenější budoucnosti**.**

**Vyšší stupeň poznávacích procesů – myšlení, řeč.**

**Myšlení je poznávací proces, který umožňuje zprostředkované poznání skutečnosti a vede k poznání obecných a podstatných vlastností skutečnosti.**

Myšlení je realizováno prostřednictvím určitých myšlenkových postupů – **myšlenkových operací**

**Základní myšlenkové operace:**

* **Analýza** = myšlenkový rozklad (členění) předmětu nebo jevu na dílčí části.
* **Syntéza** = opačný proces – myšlenkové spojení dílčích částí předmětu nebo jevu v celek.
* **Srovnávání** = myšlenkové operace, které zjišťují podobnost nebo odlišnost jevů nebo předmětů.
* **Zobecňování** = myšlenkové zjišťování a spojování společných vlastností jednotlivých předmětů a jevů určité skupiny (př.: skupina plodů stromů, které se dají požívat = ovoce).
* **Abstrakce** = myšlenkové vzdalování se od skutečnosti, oddělujeme nepodstatné znaky (vytváření nenázorných kategorií na základě podstatných souvislostí).
* **Klasifikace** = zařazení jednotlivých předmětů nebo jevů na základě jim vlastních obecných znaků pod obecnější pojmy, označující určité třídy příslušných předmětů nebo jevů (posouzení z jistého hlediska).
* **Třídění** = rozdělení do tříd se společnými znaky.
* **Analogie** = přenos odhalených souvislostí do jiné vnitřní strukturou podobné oblasti.
* **Indukce** = odvozování obecně platných zákonů z dílčích pozorování.
* **Dedukce** = aplikace odvozených zákonů v konkrétní praxi.

**Formy myšlení**

Je to slovní podoba, do které člověk zachycuje výsledky svého myšlení, ke kterým dospěl prostřednictvím myšlenkových operací.

**1) Pojmy** = odraz obecných a podstatných vlastností předmětů a jevů ve vědomí člověka

Považujeme je za základní formu lidského myšlení. I když si to neuvědomujeme, vždy myslíme v pojmech.

**2) Soud** = vyjádření vztahu mezi dvěma pojmy. Soudy něco tvrdíme nebo popíráme.

**3) Úsudek** = vyjadřuje vztah mezi dvěma nebo více soudy.

Nejvyšší formou myšlenkové činnosti je **řešení problémů**, které probíhá, podobně jako každá plánovitá činnost, po etapách:

**Myšlení může být:**

* **rigidní** (strnulé, dogmatické, netvořivé);
* **flexibilní** (pružné, tvořivé, demokratické);
* **konvergentní** (směřující zpravidla pomocí algoritmů k jedinému správnému řešení);
* **divergentní** (zvažující více možných řešení);

**Řeč**

Je nástroj myšlení a forma dorozumívání. Vychází z myšlení, je to forma vzájemného kontaktu mezi lidmi (gestikulace, mimika, slova,..). Prostředkem dorozumívání, nástrojem řeči je jazyk. Prostřednictvím řeči vyjadřujeme výsledky svého myšlení.

**Prostřednictvím řeči:**

* se stýkáme s jinými lidmi, vyměňujeme si navzájem myšlenky, bez čehož není myslitelné organizování společné činnosti lidí v pracovním a společenském životě (funkce představová = slovo zobrazuje myšlenku),
* vyjadřujeme své city, snahy, svůj vztah k určitým jevům a událostem (funkce výrazová = slovo vyjadřuje citovou složku osobnosti),
* působíme na jiné lidi, a tím je podněcujeme k příslušnému jednání (vybízecí, apelová funkce = slovem člověk působí na druhé a nutí je k reakci).

**Druhy řeči**

1. **Vnější řeč** – vyjadřujeme jí své myšlenky navenek:
   1. mluvená řeč – je vyjádřena ve zvucích a slouží k bezprostřednímu styku s jinými lidmi, je vždy zaměřená k oslovenému; má své průvodní projevy (intonace, gestikulace, mimika, zvyšování a snižování hlasu)
      * *monologická* – mluvící během poměrně dlouhé doby vykládá své myšlenky nepřerušován jinými lidmi, vyznačuje se důkladným výkladem, úplností výpovědí, správností gramatických forem (př.: přednášky, zprávy)
      * *dialogická* – probíhá mezi dvěma nebo několika lidmi, závisí na charakteru a průběhu rozhovoru
   2. psaná řeč – je psychologicky náročnější, protože u ní chybí průvodní jevy a tudíž vyžaduje přesnější vyjadřování. Je to řeč, která je svou strukturou nejrozvitější a syntakticky nejsprávnější.
2. **Vnitřní řeč** (řeč „pro sebe“) – řeč, kterou myslíme, pomocí ní formulujeme své myšlenky. Je zaměřena k nám samým, neobracíme se jí k jiným lidem.

Psychické procesy citové (emotivní)

Člověk okolní svět nejen poznává, ale také zároveň k němu zaujímá osobitý vztah.

**City** (emoce, ***ex = ven, movere = pohybovat***) jsou psychické jevy, které hodnotí to, co poznáváme a co děláme. Lidově jsou city to, co cítíme nebo jak se cítíme. Podstatným znakem emocí je kvalita ***libosti*** ***a nelibosti, příjemného a nepříjemného***.

**Základní znaky citů:**

* ***Polarita*** – převážná většina citů má svůj protiklad (může z jedné krajnosti do krajnosti druhé přecházet) – př. láska – nenávist; radost – smutek; přátelství – nepřátelství.
* ***Ambivalence*** (smíšenost) – jeden cit nemusí zcela vylučovat svůj protiklad. Je mnoho smíšených pocitů. Př. Těšíme se na sportovní utkání, ale máme zároveň strach; zamilovaný člověk.
* ***Aktuálnost*** (neopakovatelnost) – př. představa matky je stále stejná, ale city mohou být různé (př. matka trestající x chválící)
* ***Stereotypnost*** (doznívání citů) – př. neoblíbený předmět na základní škole.
* ***Pestrost časového trvání*** – od několika sekund (úlek) až po léta (přátelství, láska).
* ***Nakažlivost*** (smutek, radost).
* ***Citová adaptace*** – opakující se podněty mohou mít za následek buď zintenzivnění citů (zubař) nebo otupení (nepříjemný zvuk).

**Objektivní projevy citů** (výraz emocí je podle Darwina pozůstatek účelných reakcí – vztek = cenění zubů):

* Elektrické potenciály kůže (kožně galvanický reflex) – pocení.
* Krevní tlak a objem jsou ukazateli vzteku, strachu, bolesti, vzrušení.
* Činnost srdce – zrychlování srdečního tepu (vzrušení, strach).
* Změny dýchání – úzkost, konflikt, zděšení, úlek.
* Teplota kůže – klesá při setrvávajícím konfliktu nebo stresu.
* Zornicový reflex – strach, bolest, vztek. Při vzrušení se zornice rozšiřují (rozdíl ženy – muži, dospělí – děti).
* Sekrece slin – vysychá ústní sliznice – strach.
* Pilomotorický reflex – „husí kůže“.
* Mrkací reflex a pohyb očí – vzrušení.
* Tremor (třes) – vzrušení, zármutek, strach.

Horní polovina obličeje – úžas, hněv.

Dolní polovina obličeje – radost, smutek.

**Dělení citů** (z toho, jak se city projevují, vyplývá i jejich dělení):

* **Podle úrovně**: ***nižší*** (podmíněny biologickými potřebami – hlad, žízeň)

***vyšší*** (podmíněny sociálně) – estetické (hodnocení krásy), morální (hodnocení druhých lidí), intelektuální (radost z poznání).

* **Podle průběhu**:

***Nálady*** – slabé, víceméně trvalé emocionální stavy, které dodávají všem ostatním prožitkům určité zabarvení. Trvají minuty, hodiny, dny.

***Afekty*** – velmi výrazné, silné projevy (vztek, strach). Jsou spojeny zpravidla s uspokojováním nebo ohrožením základních lidských potřeb. Mohou být pozitivní (radost z vítězství) a negativní (řešení konfliktu – vztek).

***Vášně*** – silné, hluboké city, které se zmocňují celého člověka, ovládají jeho myšlení a činnosti. Mohou člověka i ničit (hráčská vášeň, alkoholismus), ale i zušlechtit (umění).

Psychické procesy volní (konativní)

**Vůle** je soubor volních procesů a volních vlastností, které zajišťují dosahování cílů a řízení činností k nim směřující, zvláště pak v situacích, kdy je zapotřebí překonávat překážky.

Slovo „vůle“ souvisí se slovy „volit“ a „velet“(řídit sebe i druhé). Volíme mezi několika možnými cíli, mezi různými cestami k dosažení cíle a velíme sobě (popř. druhým lidem).

**Volní vlastnosti jsou**: vytrvalost (liknavost), cílevědomost (bezcílnost), sebeovládání (nedostatek sebeovládání), rozhodnost (váhavost), soustředěnost…. Volní procesy a volní vlastnosti se formují v průběhu života v činnostech (hra, učení, práce) pod vlivem výchovy.

V přírodě mezi zvířaty platí ***„zákon minimálního úsilí a maximální satisfakce“***.

To znamená:

1. z různých alternativ chování vybírá živočich takové, které provází minimální výdej energie
2. z různých alternativ chování doprovázených ekvivalentním výdejem energie, vybírá živočich takové, které maximálně uspokojí potřeby.

Člověk se liší od zvířat tím, že dokáže vědomě vytyčovat cíle.

**Volní procesy:**

1. **přípravná fáze** – uvědomění si potřeby činnosti na základě určených motivů.

Motivy mohou být různé: vnitřní (z člověka samotného) a vnější (z okolí – rodiče…). Principy pro stanovování cílů = **RAK** (cíle musí být **r**eálné, **a**ktuální a **k**ontrolovatelné). Dále by měli být také termínované, srozumitelné, „naše“.

1. **rozhodovací fáze** (aktivity směřující k cíli) – volba prostředků, překonávání překážek.

Překážky jsou: vnitřní (jsou v člověku samotném-zásady, morální zábrany, slabost, strach, únava, nedostatek schopností…) a vnější (přírodní a společenské prostředí).

Tato volba probíhá na úrovni střetávání motivů (více než dva). Nejčastěji se rozhodujeme mezi dvěma. Motivy mohou být oba kladné, oba záporné, jeden kladný a jeden záporný.

1. **dosažení cíle** – je spojeno s kratším či delším časovým úsekem. Souvisí s pocitem radosti a uspokojení a únavy.

Nedosažení cíle vede k pocitu zklamání. V tomto případě to znamená buď opakování jednání nebo rezignaci.

## Psychický stav

### Nálada

Nálada je emocionální stav, který v průběhu určitého času provází prožívání a činnost člověka. Na rozdíl od základních emocí nemusejí mít jednotlivé nálady jasný předmět, nebývají přesně zacílené, nýbrž vyplývají z povahy člověka a z určitého sledu zážitků. Někdy ani sám jedinec přesně neví, proč má určitou náladu.

### Stav pozornosti

= stav zaměřené bdělosti. Pozornost způsobuje, že předměty poznání jsou vybírány, upřednostňovány, fixovány, jsou jasnější, zřetelnější.

= zaměření psychické činnosti a její soustředění na objekt, který má člověka nějaký význam.

**Pozornost je:**

1. neúmyslná – působí síla podnětu, kontrast, novost, emocionální zabarvení
2. úmyslná – souvisí s motivy a cíli osobnosti. Vyvolává jí člověk, jeho volní úsilí.

**Poruchy pozornosti:**

1. **ADHD** (Attention Deficit Hyperaktivity Disorders) = hyperaktivita – lidé mají potíže se soustředěním, bývají hyperaktivní(neúčelné a nadbytečné pohyby) a impulzivní(neschopnost kontrolovat a tlumit své projevy). U nás se pro tento druh obtíží užívá termín lehká mozková dysfunkce (LMD). S příznaky se setkáváme asi u 20% chlapecké a 8% dívčí populace.
2. **ADD** (Attention Deficit Disorders) – porucha pozornosti, lidé nebývají hyperaktivní, ale mají problémy se soustředěním.