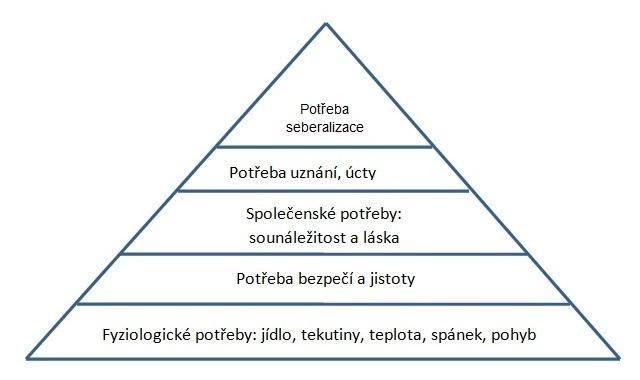
11. Psychické procesy osobnosti, psychohygiena, faktory ovlivňující duševní zdraví

Psychické procesy

* části lidského činnosti, které mají relativně krátkodobý charakter
* umožňují se orientovat ve svém okolí, vnímat, myslet, mluvit, posuzovat, hodnotit atd.
* Vnímání
  + základem našeho poznání vnějšího a vnitřního světa
  + psychický proce, prostřednictvím poznáváme, to v daném okamžiku působí na naše smyslové orgány
  + předchází mu čití – smyslové orgány přijímají informace z okolí, působí na ně stimulační energie, která je přeměněna na nervové signály; jsou zpracovány, tříděny a organizovány = hovoříme o vnímání
  + ovlivněno zkušeností lidí a psychickými jevy
  + procesy:
    - recepce – příjímání podnětů smyslovými orgány
    - percepce - nervový systém si uvědomuje podněty
    - apercepce – vnímání využívající předchozí zkušenosti
  + výsledkem je :
    - počitek – obraz jednotlivého znaku vnímaného předmětu, součást vjemů ( barva, vůně)
    - vjem – obraz předmětu jako celku, výsledek vnímání
    - založena na základních procesech:
      * odlišování objektů – principy: figury a pozadí, sdružování objektů, určování vzdálenosti, určování pohybu
  + druhy:
    - zrakové – předměty i na značnou vzdálenost a s velkou přesností
    - čichové a chuťové – schopnost odlišit potravu od látek nevhodných ke konzumaci
    - sluchové – výstražná funkce, informace o blízkých i vzdálených předmětech
    - hmatové – slučuje informace kožního a pohybového analyzátoru při ohmatávání předmětů
    - pohybové – umožňuje vnímat polohu těla a kontrolovat pohyby
    - vnímání doteku – vnímání bolesti, chladu, tepla, …
  + může docházet ke zkreslením a poruchám:
    - smyslové klamy – nedokonalost smyslového orgánu, zkreslení
    - synestézie – spojení vjemů z různých smyslů
    - iluze – zkreslený vjem na základě reálného podnětu
    - halucinace – vjemy bez skutečného podnětu
* Představa
  + počitky a vjemy zanechávají v mozku stopy
  + obraz, který z nich vzniká se nazývá představa, proces představivost
  + schopnost vybavit si podnět, který v daném okamžiku nepůsobí na naše smyslové orgány
  + zakládá se na minulém vnímání, méně přesná a zřetelná než bezprostřední
  + dělíme dle:
    - smyslových orgánů – zrakové, sluchové, hmatové atd.
    - Obsahu
      * konkrétní
      * abstraktní
    - podnětu
      * paměťové ( vzpomínkové) – představy minulých událostí jsou vzpomínky
      * fantazijní – přetvoření paměťových představ na nové
  + představy si člověk vybavuje na základě asociací
  + spojují se do řetězců, vybavením jedné se vyvolá další
  + základní asociační zákony: ( zkoumal Herman Ebbinghans )
    - zákon dotyku a času – spojování představ ze stejného místa a času
    - zákon podobnosti a kontrastu
    - zákon novosti
    - zákon četnosti
    - zákon živosti – silný emoční náboj
* Fantazie
  + obrazotvornost
  + základem jsou zkušenosti, vjemy a paměťové představy, které jsou pozměněné nebo zkombinované do celků, které skutečnost nevystihují
  + dělíme dle:
    - způsob vyváření
      * rekonstrukční fantazie
      * tvůrčí
    - způsob vybavování
      * záměrná
      * bezděčná
* Myšlení
  + vyšší forma poznání
  + proces řešení problémů, zachází s vjemy a představami; dochází ke zpracování a využívání informací
  + je to funkce mnoha částí mozku, které jsou ve vzájemných vztazích
  + zakládá se na psychických procesech a vstupuje do nich
  + formy:
    - pojem – základní forma, vystižení obecných a podstatných jevů, nositelem v´významu pojmu je definice
    - soud – vztah mezi jevy/předměty nebo jejich znaky
    - úsudek – vztah mezi dvěma nebo více soudy
      * induktivní
      * deduktivní
  + druhy dle několika hledisek:
    - vývoje
      * motorické – počáteční forma, k řešení problémů dochází pomocí pohybové manipulace
      * imaginativní – názorné obrazy a představy
      * propoziční – pracuje se slovy, větami, pojmy, abstraktní
    - stupně složitosti a abstraktnosti myšlenkových procesů
      * konkrétní názorné
      * abstraktně teoretické – vyšší forma, při teoretických úkolech
    - směru řešení problémů
      * konvergentní ( sbíhavé) – k jednomu cíli nebo způsobu řešení
      * divergentní ( rozbíhavé) – několik souběžných řešení, tvůrčí postup
  + realizuje se souborem myšlenkových postupů – operací:
    - analýza , syntéza
    - indukce, dedukce
    - generalizace – zobecňování, vydělení společných znaků
    - klasifikace – srovnání, uspořádání, třídění
  + poruchy myšlení:
    - brady-psychismus – zpomalené myšlení, příčinou je únava nebo intoxikace
    - tachypsychismus – zrychlené, v situacích intenzivního prožívání, manické stavy, intoxikace organismu
    - bludy – přesvědčení o nesprávné skutečnosti, nelze jedinci vyvrátit
* Učení
  + jeho prostřednictvím se člověk adaptuje na prostředí
  + úlohou je získávat předpoklady pro aktivní vyrovnání se s prostředím
  + celoživotní proces
  + rozšiřuje vrozené předpoklady a možnosti
  + může být:
    - záměrné
    - bezděčné – při hře, každodenních činnostech
  + základním procesem je tvoření asociací
  + mezi ně se řadí taky podmíněné reflexy
  + učení se uskutečňuje na základě podmiňované:
    - klasické – spojení vnějších podnětů, dvě události nezávisle za sebou
    - operativní – spojené určité reakce s jejími důsledky, založeno na posilování
  + učením si osvojuje předpoklady k činnostem:
    - vědomosti – učením osvojené poznatky a informace, včetně vzájemných vztahů
    - dovednosti – učením získané dispozice pro správné, rychlé a úsporné vykonávání určité činnosti
      * senzorické (smyslové) – zdokonalení vnímání
      * senzomotorické- koordinace vnímání a pohybu, v tyto dovednosti jsou trvalé
      * intelektové – dovednost v užívání mluvinických pravidel ad.
    - návyky – učením získané způsoby reagování a chování
  + formy:
    - senzomotorické -rozvíjení názorného poznání a pohybové stránky činnosti, tři fáze: kognitivní, fixační, zdokonalovací
    - vědomostní – osvojování poznatků
      * verbální – osvojení slov, pojmů
      * pojmové – poznání a porozumění různým vztahům a pravidlům
    - intelektové – osvojování řešení problémů či úloh, rozvoj myšlenkových procesů
    - sociální – osvojování sociálních dovedností, učení se sociální interakci
      * učení nápodobou – chování ostatních pozorováno a poté napodobováno
      * učení sociálním zpevňováním – na základě oděn a trestů sociální povahy
      * identifikací – ztotožnění s osobou
  + efektivita závisí na vnějších podmínkách a momentálním psychickém stavu jednice; svoji roli hraje také charakter učení a zvolená metoda
  + poruchy:
    - dyslexie – porucha čtení
    - dysgrafie – porucha psaní
    - dysortografie – porucha pravopisu
* Paměť
  + jedna z nejdůležitějších schopností člověka, která mu umožňuje jednak přežít, jednak přizpůsobit se životu ve společnosti
  + je to soubor procesů , které umožňují osvojení informací, jejich uchování a vybavení
  + základní procesy:
    - kódování – zapamatování; informace jsou kódovány do do formy, kterou paměť dokáže uchovat, v průběhu vzniká paměťová stopa
      * bezděčné – informace, které upoutaly; spojeno se sliním emočním zážitkem
      * úmyslné – informace souvisejí s určitým cílem a vůlí
    - uchování – zapamatovaní zkušenosti přebývají v paměti
    - vybavení – znovupoznání a reprodukce
  + v průběhu času dochází k procesu zapomínání: rozpad paměťové stopy nebo narušení paměťové stopy jinou
  + nejvíce zapomínáme pár hodin po učení ( Ebbinghausova křivka)
  + druhy podle několika hledisek:
  + délka uchování:
    - krátkodobá – 5 – 9 znaků, několik sekund max. Minut
    - dlouhodobá – uchování a vybavení závisí na způsobu osvojení:
  + kognitivní ( poznávací) hledisko:
    - deklarativní – ukládá vzpomínky a faktické znalosti
      * sémantická – znalosti a fakta o světě, souvisí s jazykem
      * epizodická – události z našeho života, autobiografická paměť jedince
    - nedeklarativní – motorické návyky, zručnost
  + způsob ukládání do paměti:
    - mechanická – zakládá se na memorování, řetězce paměťových prvků, vypadne jeden prvek a vybavování je přerušeno
    - logická – stojí na utřídění látky a pochopení, vznikají sítová schémata
  + druhu vnímání
    - zraková
    - sluchová
    - pohybová
  + na výkonnost paměti má vliv mnoho faktorů
  + rozlišujeme poruchy paměti
    - hypomnézie – částečné či celkové snížení výkonnosti paměti
    - hypermnézie – nadměrná výkonnost paměti
    - amnézie – úplná ztráta
* Emoce
  + jsou psychické jevy, které hodnotí různé skutečnosti, situace, události, průběh a výsledky činnosti jedince
  + vyjadřují prožívání subjektivního stavu jedince
  + mohou podněcovat a motivovat k činnosti
  + projevují se mimikou a gestikulací
  + charakteristické znaky:
    - subjektivnost
    - spontánnost
    - předmětnost
    - aktuálnost
    - polarita
    - vliv na další psychické procesy
  + lze určovat podle jejich dimenzí, rozeznáváme libost – nelibost a vzrušení – uklidnění
  + z vývojového hlediska dělíme:
    - nižší – souvisí s biologickými potřebami, instinkty a pudy ( agrese, únava, strach)
    - vyšší – souvisí se sociální oblastí
      * intelektuální – radost z poznání
      * estetické – s prožitky vnímání krásy či ošklivosti
      * morální(etické) – vyjadřují hodnocení lidského jednání dle morálních hodnot dané společnosti
    - stenické – mobilizující, podněcující emoce, dodávají energii a chuť do činnosti, zvyšují sebevědomí, radost ze života
    - astenické – oslabují emoce, snižují aktivitu
  + z hlediska délky trvání:
    - afekty – silné, bouřlivé emocionální hnutí, snížení nebo ztráta sebekontroly a vysoká intenzita
    - nálady – dlouhodobější; podbarvují celkové prožívání a činnosti člověka
    - vášně – dlouhotrvající, silné
    - citové vztahy – sociální vztahy
  + poruchy:
    - emoční labilita
    - fobie
    - deprese
    - maniodeprese
* Duševní hygiena
  + stojí na pomezí mezi lékařskými, psychologickými a sociálními vědami
  + je to soubor pravidel, která slouží k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy
  + působení je zaměřeno na možnosti autoregulace jedince a na přetváření jeho prostředí, lehké poruchy duševní rovnováhy a prevenci a upevňování duševního zdraví
  + význam:
    - prevence somatických a psychických nemocí
    - dobrá pracovní výkonnost
    - fungující sociální vztahy – jedinec je schopen pozitivně působit na svoje okolí
    - subjektivní spokojenost
  + založena na sebevýchově jedince
  + u každého začíná sebepoznáním
  + způsoby: dostatečný spánek,správná výživa, správné dýchání, dostatek pohybu, …
* Stres
  + reakce na ohrožující či nebezpečné podněty
  + stav tělesného a psychického přetížení
  + na jedince dlouhodobě působí nadměrně silný podnět nebo je v nesnesitelné situaci
  + zvyšuje nároky na člověka
  + může vést k agresivitě nebo k rezignaci
  + každý je vůči němu jinak odolný, každý má jiný stresor – negativní životní faktory působící na člověka ( biologické, fyzikální, psychické, sociální)
  + rozlišujeme krátkodobé a dlouhodobé
  + působení se projevuje v myšlení, emocích, chování i tělesné oblasti
  + reakce:
    - úzkosti – pocit napětí a starosti
    - vztek a agrese – bránící se situaci
    - apatie – uzavření se do sebe
* Motivace
  + soubor psychických procesů, které jedince podporují nebo tlumí v jeho činnosti
  + všechny jednání a činnosti člověka jsou motivované
  + hybná síla jednání či konání
  + dynamická část je motiv = pohnutka, psychologická příčina reakcí, činností a jednání
  + za formu je pokládána potřeba = stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co jedince vede k činnostem, jimiž potřebu uspokojuje
  + dělíme je :
    - biologické
    - sociální
      * kulturní
      * psychické
  + Abraham Harold Maslow – hierarchické řazení potřeb podle jejich naléhavosti pro člověka
  + existují i další formy motivu: zájem, hodnota, cíl
  + v případě neuspokojení potřeb nebo cílu hovoříme o :
    - frustraci – psychický stav a chování vyvolané překážkou na cestě k cíli
    - deprivaci – chronické neuspokojování potřeb nebo nedosahování cílů
* Duševní poruchy
  + někdy psychická porucha, je změna psychických jevů, které se projevují v chování a prožívání jedince a způsobuje problémy v sociální komunikaci a interakci
  + příčiny vzniku:
    - dědičné
    - organické – poranění nebo poškození mozku
    - chemické
    - sociální – vnější faktory ( stres, výchova)
  + dělení:
    - neuróza – funkční nervová porucha bez omezení mozku, přechodný charakter ( únavový syndrom, fobie)
    - psychóza – vážné neuropsychické poruchy, které narušují osobnost člověka, dlouhodobá
  + diagnostický a statistický manuál duševní poruch DSM (klasifikační schéma)
    - úzkostné poruchy
      * panické porucha
      * fobie
      * obsedantně – kompulzivní porucha
    - disociativní
      * přechodné změny vědomí – vícečetná osobnost
    - poruchy nálad
      * deprese
      * mánie
      * bipolárně afektivní porucha – střídání mánie a deprese
    - schizofrenie a schizofrenní poruchy
      * ztráta kontaktu s realitou, porucha vnímání a myšlení, halucinace
    - poruchy osobnosti – dlouhodobé, nevyléčitelné
      * histrionská porucha – trvalá potřeba pozornosti
    - poruchy příjmu potravy – anorexie, bulimie
* Psychologická pomoc
  + duševními poruchami se zabývá psychiatrie ( diagnostika, léčba farmatiky)
  + využívá se i psychoterapie
  + formy:
    - linky důvěry, krizová centra
    - poradenství ( konkretní oblasti)