**Psychické procesy a stavy**

**MO 12**

**Poznávací procesy-** počitek, vjem, představa, fantazie, myšlení, paměť, pozornost

**POČITEK**

-subjektivní odraz jedné vlastnosti podmětu jedním smyslovým receptorem

Dělení: 1. vnější – vyvolaný nějakým podmětem (zrakový, čichový, hmatový, sluchový, chuťový)

2. vnitřní – informuje nás o vnitřním stavu našeho organismu (pocit hladu)

Horní a dolní počitkový práh - vztahuje se k síle podmětu, který vyvolává vnější počitky

- vnímáme pouze to co je mezi horním a dolním počitkovým prahem

- co je pod a nad už nevnímáme

**VJEM**

-subjektivní odraz podmětu jako celku více smyslovými receptory

Dělení: 1. bezděčné – vyvoláno neobvyklým podmětem

2. záměrné – plánované vnímání

Příklady zkresleného vnímání:

1. Optické klamy
2. Halucinace – představa, kterou považujeme za vjem (drogy, léky..)
3. Iluze – představa vyvolaná mým vnitřním pocitem (strachem)

-vnímání ovlivňují zkušenosti, emoce, city, přání, motivace …

**PŘEDSTAVA**

-je vybavenina něčeho co na mě v daném okamžiku nepůsobí

Dělení: 1. paměťové

2. fantazijní

3. obscedantní (nepříjemné představy, které se neustále vrací- trauma)

4. halucinace a iluze

-naše představy vznikají podle zákonů asociace:

* Primární zákony – zákon dotyku v prostoru a čase (př. máme nový bazén a mně se vybaví, jak vypadal starý)
* zákon podobnosti a kontrastu (př. vidím na ulici psa a představuji si svého psa)
* Sekundární zákony – zákon častosti (co vnímám častěji, to si vybavuju lépe)
* zákon novosti (co je pro mě nové, to se mi vybavuje lépe)
* zákon živosti (co je pro mě zajímavé, to se mi vybavuje lépe)

**FANTAZIE**

-schopnost vytvářet novotvary

Druhy: 1. sny (pasivní fantazie)

2. snění (v bdělém stavu, aktivní fantazie)

3. ideál (vysněný obraz skutečnosti, mají motivační charakter)

Spánek = primární potřeba člověka

- sny, které navazují na podměty, působí ve spánku (teplo,chlad)

- sny, které navazují v pokračování události z předešlého dne

- sny, které vyjadřují strach, obavy, úzkost

- sny, které znázorňují nějaké přání

- sny, které naznačují řešení nějakého problému

**MYŠLENÍ**

-nejsložitější poznávací proces

-zobecněné a zprostředkované poznání

Dělení: 1. konkrétní – typické pro malé děti

2. abstraktní – složitější myšlenkové operace

Jiné dělení: a) konvergentní – postupná a cílevědomá snaha nalézt řešení problému

b) divergentní – nahlížení na problém z různých úhlů, pomocí něhož se někdy podaří nalézt

originální řešení

Brainstorming- metoda, která kombinuje tyto dva styly → úspěšné řešení problémů

Způsoby řešení problémových situací:

* AHA ZÁŽITEK – okamžitě vím hned jak co řešit, spojeno s kladnými emocemi
* POKUS OMYL – zdlouhavá metoda, náhodné hledání řešení, bez předem daného postupu
* PROMYŠLENÁ STRATEGIE – toto řešení předpokládá porozumění problému, promyšlený postup

Produkty myšlení: pojem, soud, úsudek

**Pojem-** slovo, které má určitý stupeň obecnosti, mezi nimi se vytvářejí vztahy, mají shodné znaky

**Soud**- jakékoliv tvrzení, které může být pravdivé nebo nepravdivé a kterým se snažíme popsat skutečnost

**Úsudek**- logický závěr z více soudů:

1. induktivní- vychází z tvrzení (měď je vodivá, železo je vodivé → jsou to kovy, závěr- kovy jsou vodivé)

2. deduktivní- aplikace závěru (lidé jsou smrtelní, Sokrates je člověk → Sokrates je smrtelný)

3. analogie (první A psala písemku i první B psala písemku, závěr je, že i první C bude psát písemku)

Myšlenkové operace: a) indukce (zobecnění)

b) dedukce (konkretizace)

c) analýza (rozbor)

d) syntéza (sloučení částí do většího celku)

e) abstrakce (odhlížení od něčeho)

Inteligence – schopnost řešit obtížné či nově vzniklé situace

Gaussova křivka – většina lidí má průměrnou inteligenci (90 – 109)

**PAMĚŤ**

-je to obecná vlastnost nervové soustavy, která spočívá ve schopnosti vštípit, uchovat a vybavit paměťové stopy

**Fáze paměti**: 1. vštěpování – vytváření paměťových stop, může být mechanické, logické, záměrné

2. uchování – jak dlouho mám paměťové stopy uchovány, buďto krátkodobé nebo dlouhodobé

3. vybavení – může být aktivní reprodukce, vzpomínání, znovupoznání, reminiscence

Zapomínání- kvantitativní a kvalitativní úbytek paměťových stop

Ebbinghausova křivka- zapomínáme nejvíce do 1 hodiny po osvojení, efektivní učení = správné opakování

**POZORNOST**

**-**je zaměřenost a soustředěnost naší psychiky na určitý podmět

-pozornost ovlivňuje zájem, motivace, věk, stereotyp, nedostatek spánku, lenost, zodpovědnost

**Vlastnosti:** rozsah pozornosti- na kolik prvků se zaměřujeme

síla (intenzita) pozornosti

selektivita (výběrovost)- schopnost zaměřit se na významné podměty a ignorovat bezvýznamné

stálost pozornosti- jak se dlouho vydržím soustředit

přenášení pozornosti- jak rychle jsem schopna přenést svoji pozornost z 1 prvku na jiný