12.

Poznávací procesy a stavy

* počitek, vjem, představa, fantazie, myšlení, paměť, pozornost

Počitek

* výsledek čití
* subjektivní odraz jedné vlastnosti jedním smyslovým receptorem (vůně parfému)

Dělení:

1. vnitřní – informuje nás o našem organismu (hlad, bolest,…)
2. vnější - zrakový, sluchový, čichový, chuťový, hmatový, tepelný počitek

Horní a dolní počitkový práh:

* vztahuje se k síle podnětu, který vyvolává čití
* co je nad a pod touto hranicí nevnímáme

Vjem

* výsledek vnímání
* subjektivní odraz věci nebo jevu jako celku vícesmyslovými receptory

Rozdíl mezi počitkem a vjemem:

* počitek je odrazem jednoho receptoru X vjem více receptorů
* počitek odráží jenom jednu vlastnost X vjem celek

Druhy vnímání:

1. bezděčné

* vyvoláno silou, neobvyklostí

1. záměrné

* promyšlené, cílem vnímání

Druhy zkresleného vnímání:

1. optické klamy

* většinou se vztahují ke geometrickým iluzím

1. halucinace

* představa, kterou milně považujeme za vjem (vyvolávají drogy, horečky)

1. iluze

* smyslové klamy ovlivněny stavem našeho organismu, obavami nebo strachu

Představy

* vybavenina něčeho co na mě v daném okamžiku nepůsobí
* souvisí s ní vnímání, myšlení a paměť

Druhy představ:

1. paměťová představ

* obličej známého, svůj pokoj

1. fantazijní představa

* souvisí s naší obrazotvorností

1. halucinace

* představa, kterou považuju milně za vjem

1. obscedantní představy

* nepřímé představy, které se nám neustále vracejí
* představy v našem vědomí nevznikají nahodile, ale zákonitě → podle primárních a sekundárních zákonů asociace

Primární zákony asociace:

1. zákon dotyku v prostoru
2. zákon dotyku v čase
3. zákon podobnosti
4. zákon kontrastu

Sekundární zákony asociace:

1. zákon častosti

* co častěji vnímám to si lépe vybavuji

1. zákon živosti

* co je pro mě zajímavé si vybavuji lépe

1. zákon novosti

* co je pro mě nové si vybavuji lépe

Fantazie

* aktivní poznávací proces specifický pro lidskou psychiku
* proces, při kterém člověk vytváří novotvary
* úzce souvisí s vnímáním, představivostí, myšlením a paměti

Dělení:

1. bezděčná a záměrná
2. rekonstrukční a tvůrčí
3. snění a tvorba ideálu

* sny – doprovodný děj při spánku
* spánek – relaxační proces (aktivní)

1. synchromní

* fáze povrchní a pak hluboká
* trvá 75 % našeho spánku
* důležitý pro regeneraci našich svalů a tkání

1. paradoxní – REM spánek

* mozek je aktivnější a zdají se nám sny
* důležitý pro regeneraci naší psychiky
* nedostatek REM spánku může vést až k psychickým poruchám

Tvorba ideálu:

* vysněný obraz skutečnosti zbavený jakékoliv nedokonalosti
* mají motivační význam
* úzce souvisí s našimi hodnotami a potřebami

Myšlení

* nejsložitější poznávací proces
* zobecněné a zprostředkované (používáme čísla, symboly, které nám nahrazují skutečnost) poznání
* Pojem- každé slovo má, ale vyšší stupeň obecnosti
* Soud- nějaké tvrzení
* Úsudek- logický závěr z více soudu

1. induktivní úsudek

* postup od jednotlivin k obecnému závěru

1. deduktivní úsudek

* obecný závěr aplikujeme jako u jednotlivin

Myšlenkové operace:

* používáme je pro zpracování pojmů v našem myšlení

1. analýza

* rozdělení problému na jednotlivé části

1. syntéza

* sloučení jednotlivých jevů do většího celku

1. abstrakce

* vyčlenění podstatných znaků

1. generalizace

* zobecnění

1. konkretizace

* aplikace obecného poznatku na jednotliviny

Druhy myšlení:

1. dělení – podle míry kreativity
2. konvergentní

* myšlení, při kterém se snažíme najít řešení problémů

1. divergentní

* hledání nového řešení

1. dělení – podle úrovně
2. konkrétní

* tzv. nižší úroveň

1. abstraktní

* tzv. vyšší úroveň

Individuální vlastnosti myšlení:

1. hloubka
2. rozsah
3. samostatnost
4. pružnost
5. rychlost
6. důslednost myšlení

Inteligence:

* souvisí s myšlením, ale i s výkonovými schopnostmi
* měříme ji tzv. Inteligenčním kvocientem – IQ
* u IQ po 70 hovořme o mentální retardaci
* průměr je 90-110
* nad 130 – genialita
* rozložení IQ v populaci je zobrazeno na Gausově křivce

Paměť

* je to doprovodný poznávací proces
* význam paměti je v procesu učení, ale i v tom že nám paměť umožňuje uchovat naší životní zkušenost
* psychický proces ukládání informací v našem mozku
* Ebinghause přišel na to, že zapomínáme nejvíc do 1 hodiny

Zapomínání:

* opak paměti
* je to kvantitativní (množství) a kvalitativní (jakost) úbytek paměťových stop

Fáze paměti:

1. vštěpování

* vytváření paměťových stop
* bezděčné nebo záměrné
* mechanické nebo logické

1. uchování

* je to délka uchování paměťových stop
* dělí se na krátkodobou a dlouhodobou

1. krátkodobá

* co si pamatuju právě teď
* je to aktivní část naší paměti, která trvá po desítky minut

1. dlouhodobá

* je pasivní, neomezená
* ukládáme do ní informace z krátkodobé paměti
* dělení:

1. procedurální (paměť na činnost)
2. deklarativní
3. sémantická

* neosobní fakta – jména,…

1. epizodická

* události našeho života

1. vybavování
2. aktivní reprodukce
3. vzpomínání
4. znovupoznání

* vybavení si zapomenutého na základě nějakého podnětu

1. reminiscence

* vybavení si naučeného lépe až po určité době

Výkonnost paměti:

* snižuje ji řada faktorů:
* aktuální psychický stav
* nedostatek spánku
* špatná koncentrace
* alkohol, …

Kvalita paměti:

* zhoršuje se ve stáří, ale může se zhoršit i v nižším věku pokud není mozek pravidelně zatěžován učením

Pozornost

* doprovodný poznávací proces nebo i momentální psychický stav
* zaměřenost a soustředěnost naší psychiky na nějaký podnět
* zaměřenost znamená selektivitu nebo-li výběrovost pozornosti
* soustředivost je síla pozornosti, jak moc jsem pozorná
* vlastnosti naší pozornosti jsou ovlivněny dědičností, vlastnostmi, zájmy a i návyky získané výchovou a zkušenostmi

Vlastnosti pozornosti:

1. rozsah

* na kolik prvků současně jsem schopná se zaměřit a soustředit – max 7

1. stálost

* jak dlouho udržím pozornost

1. přenášení

* jak rychle a dobře, dokážu přenést pozornost z jedné věci na druhou

1. intenzita

* síla soustředění

Druhy pozornosti:

1. bezděčná

* vyvolána neobvyklostí podnětu

1. záměrná

* je cílevědomá, předem naplánovaná
* bezděčná se muže změnit na záměrnou a platí to i naopak

Poruchy pozornosti:

1. roztržitost

* je to porucha stálosti pozornosti

1. roztěkanost

* je to porucha intenzity pozornosti

Činitelé ovlivňující pozornost:

* aktuální fyzický a psychický stav organismu
* chemické látky
* mikroklimatické podmínky
* motivace a zájem
* stereotyp, přílišná zátěž

Emociální procesy

Cit

* subjektivně prožívaný stav k nějakému podnětu
* 4 základní city:
* radost
* smutek
* hněv
* strach

Funkce citů:

1. informační

* city nás informují o tom, co je pro nás důležité nebo naopak

1. regulační

* city ovlivňují naše chování (naštve nás někdo nebudu se s ním bavit)

Vlastnosti citů:

* univerzální

1. subjektivnost

* každý má vlastní city, vlastní prožívání

1. polarita

* každý cit má svůj protiklad (příjemné X nepříjemné)

1. ambivalence

* cit je schopen změnit se a přejít z jednoho pólu na druhý

1. přenášení

* city druhých nás mohou ovlivnit

1. neopakovatelnost

* individuální

1. intenzita
   * jak silně city prožívám
2. citlivost
   * jak snadno u člověka city vznikají
3. citová zralost
   * jak jsem schopná svoje city ovládat rozumem
4. citová ovlivnitelnost
   * jak snadno podléhám náladám jiným

Emoce

* je to silný cit, který je na mě zjevný a který je doprovázen změnami našeho organismu

Dělení emocí:

1. podle úrovně
2. nižší
   * souvisí s uspokojením biologických potřeb
   * jsou důležité pro jeho přežití a mají vrozený základ
   * jsou to emoce, které varují před nebezpečnou situací (od zvířecích předků)

např. bolest, strach, hněv, úlek,…

1. vyšší
   * jsou podmíněny sociálně
   * jsou typické jen pro člověka a týkají se prožívání kulturních hodnot

např. city etické, intelektuální a estetické, které se odráží v prožívání dobra, pravdy a krásy (poslech hudby – estetické city)

1. podle průběhu

* podle intenzity a délky trvání
* podle nálady, afektů a vášně

1. nálady
   * jsou poměrně dlouhodobé, stabilní
   * mají nižší intenzitu a nejsou vázány na konkrétní objekt
   * nálada člověka souvisí i s jeho temperamentem
2. afekty
   * jsou to prudké, rychle vznikající emoční stavy, které člověk prožívá velmi intenzivně, ale které taky poměrně rychle odezní
   * např. výbuch zlosti po nevhodné kritice
3. vášně
   * jsou hluboké, velmi intenzivní a dlouhodobě prožívané emoce vázané ke konkrétním objektům či činnostem
   * např. chovat vášnivou lásku nebo nenávist k druhé osobě

Volní procesy

Vůle

* můžeme ji chápat jako volní proces
* je to cílevědomí proces tzn. člověk si vytyčuje určitý cíl a usiluje o jeho dosažení
* nebo je vůle souhrn vlastností – vytrvalost, pracovitost, cílevědomost, disciplinovanost, samostatnost, rozhodnost
* vůle je nejméně prozkoumanou oblastí naší psychiky
* vůle má velký význam, protože rozhoduje o stálosti výkonu a je předpokladem seberegulace
* je podmíněna dědičnosti, ale i je ovlivněna prostředím – výchovou
* dá se posílit i vlastní aktivitou

Fáze volního procesu:

1. vytyčení si konkrétního cíle
2. uvědomění si prostředků vedoucí k cíli

* tato fáze je spojena s rozhodováním

1. realizace cíle
2. kontrola výsledku činnosti

Porucha vůle:

* ABULIE (porucha volního jednání)

Nevědomá motivace:

* jsou to činy, u kterých si neuvědomujeme skutečnou psychologickou příčinu
* např. usmějeme se na člověka, který nám připomíná někoho jiného, aniž bychom si to uvědomili

Psychické stavy

* jsou to momentální stavy naší psychiky

1. bdění (agilita)
2. spánek
3. nálada
4. pozornost

* jsou dlouhodobější než psychické procesy
* aktivita našeho bdění vzrůstá od 10 – 12h, a pak od 15-17h
* aktivita je nízká po probuzení a večer

Znaky:

1. polarita

* každý psychický stav může mít svůj protiklad

1. proměnlivost
   * stavy se mění vlivem působení vnějších i vnitřních podmínek
2. relativní stabilita
   * ke změnám stavu dochází s určitým zpožděním
3. individuální variabilita
   * formování a průběh psychických stavů konkrétního člověka jsou podmíněny vlastnostmi jeho osobnosti