

**Otázka:** Podstata lidské psychiky

**Předmět:** Společenské vědy, Psychologie

**Přidal(a):** Admin

## Psychika

- Nejzákladnější psychologický pojem, souhrn veškerého duševního dění jedince
- Středem zájmu současné psychologie je lidská psychika.
- Dříve sem spadala i psychika zvířat, ale tou se dnes zabývá poměrně nedávno vzniklý samostatný

## Biologické vymezení psychiky

- je vázána na stavbu a činnost CNS, závisí na kvalitě a vývoji mozku, umožňuje vytvářet představy. Psychika zahrnuje všechny procesy odehrávající se v mozku. Je to vědomí člověka – stupeň jeho duševního vývoje a zdraví

## Sociální vymezení psychiky

- Bez lidské společnosti nevzniká psychika, obsah lidské psychiky prožívání a chování závisí na konkrétním prostředí. Úroveň a kvalita psychiky závisí na množství a kvalitě

sociálních vlivů. Lidská psychika nemůže vzniknout bez sociálních vlivů a je u každého člověka individuální, jedinečná.

### **Na psychiku organismu působí vlivy:**

- 1) Vnější – teplota, světlo, chování společnosti, začlenění se do spol.
- 2) Vnitřní – tělesný a psychický stav

### **Determinace lidské psychiky**

- příčinná podmíněnost a zákonitá závislost věcí a jevů
- lidská psychika je determinována
  - vnitřními faktory – biologická výbava
  - vnějšími faktory – podmínky prostředí
- Biologická-vrozené dispozice – konstituce
- **genotyp** = souhrn všech zděděných elementů

### **Cattel** – 4-stupňová hierarchie biologických podmínek

- dědičná výbava – genové zakódování vlastního vývoje
- genová výbava – obsahuje navíc změny dědičného vkladu mutací a segregací
- vrozená výbava – zahrnuje i vývojové podmínky prostředí během nitroděložního vývoje
- konstituční výbava – produkt předchozích účinků prostředí během pozdějšího vývoje

### **Součástí**

- nervová soustava, endokrinní systém, dědičnost, vrozenost
- instinkty a reflexy
- vrozené způsoby učení (habituace, imprinting, podmiňování, nápodoba, vzhled)
- biologické potřeby

## Čítí

- Čítí poskytuje nejjednodušší a zároveň nejzákladnější informaci o vnějším světě a děje prostřednictvím **analyzátorů**.

### Základní druhy počitků:

- Vnější - dálkové (zrak, sluch, čich), dotykové (chuť, tlak, bolest)
- Vnitřní - útrobní (orgánové - trávení, dýchání, krevní oběh...), lokoanalyzátory (pohyb, rovnováha, poloha)

Podnět, který na nás působí se přemění v nervový impuls, ten je veden do mozkového centra, zde je vyhodnocen a vzniká **počitek**. Činnost analyzátorů nazýváme **čítím**.

- Dálkové receptory: zrakový, čichový, vibrační, sluchový
- Dotykové receptory: chuťový, tlakový, tepelný, bolesti

## Vnímání

- Informace o vnějším světě nezískáváme jen díky izolovaným počitkům-ty odrážejí pouze izolované vlastnosti předmětů a jevů-barvu, chuť, tvar. Ale napojíme a propojíme více analyzátorů -součinnost analyzátorů nazýváme vnímáním-výsledek je vjem-to je

odraz předmětu a jevů jako celku.

- Příklad: podnět-strom, počitek-vůně, vjem-vůně a barva a hmat=syntéza počitků=celistvost vnímání -z počitků vytvoříme celek

### **Druhy vnímání:**

- zrakové, sluchové, hmatové

### **Poruchy vnímání:**

- Smyslové klamy - zkreslení vzniká nedokonalostí smyslového orgánu
- Synteze - spojení vjemů z různých smyslů
- Iluze - zkreslený vjem, který vzniká na základě reálného podnětu
- Halucinace - vjem bez skutečného podnětu

### **Pozornost**

- Zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt, nebo děj. Lze ji rozdělit na bezděčnou (vnímáme objekt bez úmyslu) a záměrnou (vnímáme objekt cíleně)

### **2 fáze pozornosti:**

- zaměření (upoutání) pozornosti (selektivní pozornost)
- vlastní soustředění vědomí na určitý psychický obsah či mentální

## Poruchy pozornosti:

- Roztržitost – Neschopnost dlouhodobé koncentrace.
- Rozptýlenost – Neschopnost udržet pozornost v daném směru.
- ADHD – Porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou.
- ADD – Porucha pozornosti bez hyperaktivity.
- Nadměrná fluktace – každý vjem upoutá pozornost
- Zúžená pozornost
- Aproxie – úplná ztráta pozornosti u psychóz a těžkých demencí
- Hyproxie – snížená kvalita pozornosti, běžně z únavy
- Hyperproxie – zvýšená pozornost, kvantita na úkor kvality, pod vlivem
- Paraproxie – nesprávné zaměření pozornosti

## Představivost

- Představivost je *psychický proces* vedoucí ke vzniku paměťových představ. Schopnost vytvářet představy, je předpokladem tvořivé činnosti, zvláště v problémových situacích. Představivost úzce souvisí s fantazií.

## Představy lze dělit podle několika kritérií:

### Smyslových orgánů

- představy zrakové, sluchové, hmatové, čichové

### Obsahu

- názorné= konkrétní představy (můj kanárek Pepík)
- schématické=abstraktní představy (kanárek obecně)

## Podmětu (W.Stern)

- paměťové (vzpomínkové) představy: znovu vybavení si události z minulosti, reprodukuje se něco, co již bylo vnímáno. Představy minulých událostí, skutečností nazýváme vzpomínky
- fantazijní představy: nezávislé na předchozích vjemech, jde o přetvoření paměťových představ na nové představy
- Představy si člověk vybavuje na základě asociací
- Představy se spojují do řetězců, vybavením si jedné představy se vyvolá představa

## Zvláštní druhy představ:

- a) fotismus-barevné slyšení
- b) fonismus -zrakové vjemy doprovázející sluchovými

## Myslení a řeč

- zprostředkovaný způsob poznávání předmětů a jevů na základě pochopení jejich vzájemných vztahů a souvislostí
- řeč složí k vytváření pojmů
- řeč je nástroj myšlení
- řeč má stránku obsahovou a formální, vytváří souvislosti mezi vjemy a představami
- nejvyšší a z vývojového hlediska nejmladší poznávací proces

## Formy myšlení:

- **Pojem**-odraz obecných a podstatných vlastností předmětů a jevů ve vědomí člověka

většinou ve formě slova -kočka

- **Soud**-vyjádření vztahu mezi dvěma pojmy ve formě věty-Kočka je savec,savci jsou živé bytosti
- **Úsudek**-nejvyšší formou myšlení -vztah mezi dvěma nebo více soudy vznikají nové soudy-Kočky pijou mléko protože jsou savci
- **Myšlenkové operace:**
  - **Analýza**-myšlenkové spojování jednotlivých částí,vlastností nebo vztahů předmětů a jevů skutečnosti v celek-s analýzou dohromady analyticko-syntetická činnost složení částí a celek
  - **Syntéza**-myšlenkové spojování jednotlivých částí ,vlastností nebo vztahů předmětů a jevů skutečnosti v celek
  - **Srovnání**- zjišťování podrobností a rozdílností různých předmětů a jevů,vede ke třídění
  - **Abstrakce**-vyčleňování podstatných a obecných vlastností předmětů a jevů vyčleňování podstatných znaků
  - **Zobecňování**- myšlenkové zjišťování a spojování společných a podstatných vlastností předmětů a jevů určité skupiny-pes a kočka jsou savci
  - **Indukce**-myšlenkový vyvozování obecného tvrzení na základě znalosti jednotlivých případů
  - **Dedukce**-aplikace obecného poznatku, pravidla na konkr. případ, problém
    - mezi savce patří pes
  - **Analogie**-myšlenkové vyvozování nového poznatku o nějakém předmětu nebo jevu na základě jeho podobnosti s jinými předměty-na základě zkušenosti, dělám věci stejně jako předtím

## Emoce

- **Emoce** jsou psychické a sociální procesy subjektivního prožívání kladného či záporného zážitku. Jsou provázeny fyziologickými změnami (srdeční tep, dýchání) a motorickými projevy (gestikulace, mimika).
- Jejich charakteristickými rysy jsou: Psychické jevy, které hodnotí, to co poznáváme, co děláme

### Emoce můžeme rozdělit dle intenzity a délky trvání:

- **Afekt** - velmi intenzivní a krátkodobá emoce, vyznačuje se rychlým vznikem, bouřlivým průběhem a nedostatkem racionální kontroly jednání
- **Nálada** - slabá intenzita a dlouhodobé trvání, ovlivňuje pozornost, paměť, motivaci, myšlení...
- **Vášeň** či dlouhodobý **citový vztah** - velmi intenzivní a dlouhodobá emoce, často ovlivňuje celého člověka a jeho jednání, váže se ke konkrétní bytosti (láska k určitému člověku, domácímu mazlíčkovi), věci (oblíbený plyšák), ideji (náboženství) či aktivitě (filatelie, fotbal,...).

### Dále můžeme emoce dělit dle charakteru či kvality:

- **Vyšší emoce** (city) - souvisejí s etikou, morálkou, intelektem či estetikou, nejsou vrozené a jsou ovlivňovány společností: cit pro spravedlnost, pravdu, čest, stud, zvědavost, altruismus, empatie, smysl pro krásu
- **Nižší emoce** (city) - též označovány jako základní emoce - jsou spojovány s instinkty a pudy, většina autorů rozlišuje 8 základních emocí, ostatní jsou jejich odvozeninami: hněv, strach, radost, přijetí (důvěra), nechuť (znechucení), anticipace (očekávání), překvapení, smutek
- **Projev emocí** - pláč, smích

### Paměť

- schopnost uchovávat informace a později si je vybavit. Plně je vyvinuta od 8 let.
- jedna z nejdůležitějších vlastností člověka, umožňující mu přežít a přizpůsobit se životu ve společnosti



## **Druhy paměti**

- Podle délky uchování obsahu:
  - Krátkodobá - zapamatování informací jen na několik sekund až minut, nejčastěji pracuje se zrakovými a sluchovými vjemy
  - Dlouhodobá - slouží k uchování toho, co budeme potřebovat delší dobu

## **Podle kognitivního (poznávacího) hlediska:**

- Deklarativní paměť - ukládá vzpomínky a faktické znalosti. Dělí se na sématickou paměť (znalosti a fakta o světě) a epizodickou paměť (informace o událostech z našeho života, autobiografická paměť)
- Nedeklarativní paměť - Uchovává motorické návyky

## **Podle způsobu ukládání do paměti**

- Mechanická paměť - zakládá se na memorování
- Logická paměť - stojí na utřídění látky a jejím pochopení

## **Podle druhu vnímání**

- Zraková, sluchová, pohybová

## **Základní procesy paměti**

- Zapamatování (kódování) - Přeměna informace do formy, kterou paměť může uchovat.
- V mozku vzniká paměťová stopa. Zapamatování může být bezděčné nebo úmyslné.
- Uchování - informace přebývají v paměti
- Vybavení - znovupoznání a reprodukce uchovaných informací
- Zapomínání - Má dva důvody :Rozpad paměťové stopy a narušení paměťové stopy jinou. Zapomínáme co nepoužíváme a více informace abstraktní, než konkrétní

### **Ebbinghausova křivka zapomínání**

- Nejvíce zapomínáme v prvních hodinách po zapamatování (po 19 minutách si pamatujeme jen 60 %) a po měsíci si pamatujeme jen asi 10%z informace.

### **Učení**

- činnosti, kterými jedinec získává, rozšiřuje a prohlubuje své poznatky o světě
- **bezděčně** - člověk se učí životem
- **záměrně** - chodíme do školy, vzdělávací proces

### **Fáze:**

- Motivační-uvědomíme si vnější či vnější pohnutky, aktivizuje nás to k činnosti
- Poznávací-pronikáme do problému, uplatňuje minulou zkušenost, získáváme info
- Výkonná-člověk pochopil a vyřešil úkol
- Kontrolní-prověřujeme správnost řešení úkolu

### **Druhy:**

## 1. učení podmiňováním

- nejjednodušší
- probíhá na úrovni fyziologických procesů
- dochází ke spojení našich citových a fyziologických pochodů s urč. událostmi
- vesměs se vymyká kontrola našeho vědomí
- zvířata i lidé
- I. P. Pavlov
- schopnost organismu reagovat na podmíněné původně neutrální podněty
- Emocionálně-pocit radosti a strachu
- Vegetativně-fyziologickými reakcemi, sliny, zježení srsti

## 2. učení aproximací

- učení pokusem a omylem
- zpevňovací reakcí organismu, odměnou či trestem
- zásada postupné aproximace-programové učení (psa naučíme prvně sedni)
- využití v pedagogice

## 3. senzomotorické

- smyslově-pohybové
- učíme se úkony náročné na vnímání, koordinaci pohybů
- dítě se učí chodit, malovat
- i zvířata ale u nich pudový charakter
- Počáteční seznamování s činností
- Fáze procvičování
- Aplikace
- v celé procesu má význam zpětná vazba

#### 4. učení verbální=slovy

- specificky lidská činnost
- člověk se učí zvládat slova, vnímat, učí se funkcí slov v komunikaci
- psycholog B. Bergstein rozlišuje 2 různé jazykové kódy:
  - Rozvinutý-pozitivní zkušenost s řečí-jedinci je sdělováno něco zajímavého, milého
  - Jedinec zjišťuje že k vyřešení problémů je snadnější uchopit ho jazykem
- Omezení-řeč je pro jedince nástrojem vyjadřování příkazů
- jazykový kód se upevňuje v předškolním věku

#### 5. učení nápodobou

- observační učení
- člověk se učí tím způsobem že si všímá a pozoruje chování lidí
- důležité v dětství, od 2,5 roku se objevuje napodobování dov. rolí

#### Druhy nápodoby:

- **Regresivní:** přichází jestliže jedinci nemají vzor, koho napodobovat
  - Příklad: starší sourozenci, není mu věnována dostatečná péče a on udělá krok zpět ve vývoji
- **Závislé připodobňování** : nevyvíjí se vlastní způsob řešení
  - Příklad: mladší sourozenec je chválen že napodobuje staršího

- **Odreagovací napodobňování**– frustrace, vidí svůj vzor řešení agresí—fantazie, na dítěti
- **Kompenzační napodobování** – vnímáme jako vzor lidí, které obdivujeme za určitou věc, kterou sami nemáme
  - př:oblékáme se, mluvíme jako oni

## **6. Sociální učení:** osvojujeme si typické formy lid.spol.chování-pozdravit

### **Faktory ovlivňující učení:**

- **1.prostředí kde se učí**
  - Fyzikální faktory-teplota,světlo,čas
  - Vlastní faktory-okolí,místo
- **2. učí se jedinec - kdo se učí:**
  - 1. fyzické faktory
  - 2. psychické faktory-motivace,vůle
- **3.učební materiál = co se učí**

### **Podmínky učení:**

- Vnější - učební látka, prostředí, učitel, soc.skupina
- Vnitřní - vlastnosti žáka, věk, pohlaví, zkušenosti

### **Výsledky:**

- **Vědomosti**
  - učením osvojené poznatky a informace včetně vzájemných vztahů (v podobě pojmů, pravidel, zákonů)

- osvojujeme si je ve škole, v přírodě, během praktických činností, prostřednictvím her))
- zapamatovaná a pochopená fakta, informace, vzájemné souvislosti mezi nimi
- tvoří teoretický základ (např.: téma - injekce).

#### • **Dovednosti**

- vykonávání činnosti na základě získaných vědomostí
- přenos získaných vědomostí do praktických činností (např.: aplikace i. m. injekce).
- učením získané dispozice pro správné, rychlé a úsporné vykonávání určité činnosti)
- rozlišujeme dovednosti:
  - a) senzorické (smyslové)- projevují se zdokonalováním vnímání (př. lepší rozlišení barev a výšky tonu)
  - b) senzomotorické- koordinace vnímání a pohybu, obtížně vyhasínají, jsou trvalé (př. řízení, hra na nástroj, psaní, lyžování)
  - c) sociální- umění jednat s lidmi, vcítit se do druhého, spolupracovat

#### • **Návyky**

- zautomatizované činnosti, kterých jsme dosáhli prostřednictvím opakování, nevyžadují soustředěnost (např.: hygiena rukou před a po aplikaci injekce)
- učením získané způsoby reagování a chování v určitých situacích (př. rozhlížení se na přechodu, ranní čištění zubů)
- negativní návyky jsou zlozvyky

#### • **Zvyky**

- vnitřní tendence člověka v určitém okamžiku vykonat danou činnost (např.: setkání se starším jedincem a pozdravím ho → vnitřní tendence).