

**Otázka:** Psychické vlastnosti, procesy a stavy

**Předmět:** Společenské vědy

**Přidal(a):** veronikaS

## Vlastnosti

### Temperament

- z latinského slova temperamentum = poměr
- vrozené psychologické vlastnosti, které ovlivňují prožívání a chování člověka
- určují reakce a intenzitu našeho chování
- dá se ovlivnit
- Typy temperamentu pojmenoval Hippokrates (5. a 4.st.př.n.l.), Galenos je upravil (2.st.př.n.l)
- Podle nich chování, temperament ovlivňuje míchání tělesných šťáv (krev, žluč, hle a černá žluč)
- P. Pavlov - vymyslel, že souvisí s centrální nervovou soustavou

### Typy temperamentu:

- **Sangvinik** (sanguis = krev)
  - nervová soustava - v rovnováze
  - charakter
  - optimista, veselý, přizpůsobivý
  - přelétavý, lehkomyšlný
  - práce a učení
  - hodně se zajímá, má rychlé pracovní tempo
  - zbrklý, pro něco se nadchne a po chvíli už ho to nebaví
  - chování
    - společenský, je hodně oblíbený, nestydí se

- upovídánost, málo sebekritický
- **Flegmatik** (flegma = hlen)
  - nervová soustava - útlost
  - charakter
    - trpělivý, vyrovnaný dojem
    - pomalý, lhostejný
  - práce a učení
    - dlouhotrvající pracovní výkon
    - nedokáže přejít na jiný úkol, když nemá hotový předešlý úkol
  - chování
  - nesnadno ovlivnitelný, přátelský, samostatný
  - uzavřený, málomluvný, zbavuje se špatně návyků
- **Cholerik** (chole = žluč)
  - nervová soustava - silný vzruch
  - charakter
  - hluboké city, silná vůle
  - výbušný a hádavý
  - práce a učení
  - podnikavý, dobré myšlenky
  - nerovnoměrné pracovní tempo
  - chování
    - snaží se uplatnit, vyvozuje pocit důvěry
    - nesmí ho nikdo urazit
- **Melancholik** (melaina cholé = černá žluč)
  - nervová soustava - slabá úroveň
  - charakter
    - citově založený, přemýšlivost
    - pesimistický, nedává najevo své myšlenky
  - práce a učení
    - svědomitý, pracovitý, pečlivý
    - puntičkář, unavený, sám nic nevymyslí
  - chování
    - oddaný, disciplinovaný
    - zbabělec, velký samotář, přecitlivělý, pocit méněcennosti

## Charakter

- souvisí s temperamentem
- kontroluje chování člověka podle společenských pravidel
- míra adaptace -> schopnost přizpůsobit se
- sebeřízení (autoregulace) -> souvisí s morálkou (osobní)
- charakterové vlastnosti: upřímnost, moudrost, srdečnost, urážlivost, drzost...
- **Dělíme na:**
  - **kladné vlastnosti** ->charakterní člověk
  - **negativní vlastnosti** -> bezcharakterní člověk

## Intelligence

- vlastnost mozku
- projevuje se v různých procesích
- **Binet** - vytvořil 1. inteligenční test (20. stol.) - byl o to požádán
  - 
  - obsahoval úkoly na jazykové dovednosti, počty, představivost
  - zjistil, že výsledky u některých dětí neodpovídají jejich biologickému věku
  - používaly se spíše dříve
- **Stern** - vymyslel, že intelligence se dá i vypočítat -> **IQ** - inteligenční kvocient
  - vznikají inteligenční pásma - průměr (90 - 100)
  - **MENSA** - v hodnotě nad 130
  - pod 70 je podprůměr -> přicházejí inteligenční defekty
- **Inteligenční testy** - operace s čísly, slovní schopnosti, paměť, prostorová představivost
  - používají se třeba při přijetí do zaměstnání
- **Kritiky** - neodpovídají výsledky
- **EQ** - emoční intelligence

## Schopnosti

- Souvisí s inteligencí
- Vlastnosti umožňující naučit se činnosti a aplikovat je
- Každý má jiné schopnosti
- Schopnost uplatněná v praxi -> **dovednost**
- Předpoklad pro rozvíjení schopnosti je biologicky vrozená -> **vloha**

- Soubor schopností pro určitou oblast -> **nadání**
- Vysoké nadání -> **talent**
- Nejvyšší stupeň talentu -> **genialita**
- **Tvořivost** -> máme originální nápady (kreativita), souvisí s divergentním myšlením
- **Druhy:**
  - **Verbální schopnost** - schopnost porozumět
  - **Prostorová představivost** - jsme schopni rozlišit tvar a prostor
  - **Numerická (početní) schopnost** - schopnost provádět početní operace
  - **Paměťová schopnost** - schopnost zapamatovat si něco na určitou dobu
  - **Percepční schopnost** - dobré vnímání barev, zvuků
  - **Sociální schopnost** - týkají se mezilidských vztahů
  - **Umělecká schopnost**

## Procesy

### Čítí

- Reflexivní příjem podnětů našimi smysly
- **Stymul - NS - mozek -> POČITEK** (jablko- ochutnáme ho - mozek nám řekne, že to je sladké)
- **Počitky můžou být:**
  - **Zrakové** - tvary, barvy
  - **Sluchové** - tóny, zvuky
  - **Čichové** - vůně, pachy
  - **Chuťové** - sladkost, slanost, hořkost, kyselost
  - **Hmatové** - teplota, bolest...
  - **Tělové**- příjem celým tělem
    - **vnitřní** - nevolnost, tlak
    - **vnější** - pohyb rukou, chůze

### Vnímání (percepce)

- Získáváme celkový obraz toho objektu na základě počitků
- Výsledek = **VJEM** - soubor počitků (červené, sladké jablko)
- **Halucinace** - klamné vjemy (člověk je o nich přesvědčen), můžou nastat např.

nedostatkem spánku, drogami...

- **Eidetická vloha** - většinou děti (mají svůj svět, povídají si s hračkami)
- **Optické klamy** - klam

## Myšlení

- Schopnost poznávat objektivní realitu (něco kolem nás) a poznatky užíváme v praxi
- Vyjadřuje se pomocí řeči
- **Probíhá pomocí myšlenkových operací:**
  - **Analýza** (rozbor) - celek dělíme na menší části
  - **Syntéza** (skládání) - menší části skládáme do celku
  - **Abstrakce** - odvozujeme podstatné vlastnosti jevů a předmětů
    - **indukce** - zobecňování, vznikají vědecké hypotézy
    - **dedukce** - konkrétní z obecného např.: ovoce má vitamíny -> švestka má vitamíny, švestka je ovoce
- **Formy:**
  - **Pojem** - název něčeho (obecné - živočich, konkrétní pes)
  - **Soudy** - spojení dvou a více pojmů, něco tvrdíme a popíráme
  - **Úsudek** - spojení 2 a více soudů
  - **Např.:** jablka obsahují vitamíny, hrušky obsahují vitamíny, švestky obsahují vitamíny -> ovoce obsahuje vitamíny

## Učení

- Proces, ve kterém získáváme zkušenosti - vědomosti, dovednosti, návyky
- Celoživotní proces
- Probíhá různými způsoby např.: napodobování, identifikace v období puberty, podmiňování
- I. P. Pavlov
  - způsob učení u nějakých chorob,
  - habituace - učení ignorovat některé věci, které se opakují -> zamykání dveří apod.
- Učení provázejí chyby -> chyba by nás měla posunout dál
- **Fáze:**

- Motivační fáze – náročná, musíme si uvědomit, jestli je pozitivní nebo negativní (když se to naučím)
  - Poznávací fáze – napodobování kroků v tanečních, učení...
  - Výkonová fáze – nově naučené poznatky -> více je používáme
  - Kontrolní fáze – kontrolujeme, jestli něco umíme; neměla by se vynechávat
- **Druhy:**
- **Intelektuální učení** – využíváme například v matematice (naučíme se nějakou metodu, kterou pak dále využíváme k dalšímu učení)
  - **Poznatkové učení** – příprava do školy – získáváme nové informace
  - **Motorické učení** – učení nějakých pohybů (cvičení, vaření, tanec...)
  - **Sociální učení** – učení žití mezi lidmi; výchova začíná v rodině, pokračuje ve škole

### Faktory ovlivňující učení:

- **Vnější** – ovlivnění prostředím, kde jsme – v mikroklimatu musí být:
  - ticho, klid, pohodlí, osvětlení, vhodná teplota, pořádek kolem sebe
  - pravidelný čas učení
  - přestávky mezi učením
- **Vnitřní**
  - **tělesný stav** – jestli jsme zdraví, hlad, žízeň
  - **psychický stav** – stres, nálada
  - **charakterové vlastnosti** – jak máme silnou vůli, jakou máme motivaci, pečlivost
- **výsledky procesu učení**
  - **vědomosti** – např. pravidla hry, násobilka...
  - **dovednosti** – předpoklady pro vykonávání -> Senzomotorické – smyslové, pohybové (umět skákat, umět řídit auto) Intelektové  
– např.: umět řešit soustavu rovnic (ne nazpaměť)
- **Návyky** – od dětství (čistit si zuby, uklízet si po sobě, připravit si do školy) – zdravé a nezdravé (kouření)

### Paměť

- Psychický proces, umožňuje ve vědomí odrážet zážitky
- Paměť se lidé liší
- **Rozděluje na:**
  - **Krátkodobá** – pamatujeme si každý časový úsek
  - **Dlouhodobá** – zapamatováváme si nějaké fakty (řízení auta, plavání...)
  - **Mechanická** – používá se při učení nazpaměť (básničky, vyjmenovaná slova, násobilka)
  - **Logická** – pamatujeme si to trvale na základě souvislostí

### Fáze:

- **Ukládání do paměti (vštípení)**
  - záměr na daný objekt
  - **záměrná paměť** (chceme si to zapamatovat)
  - **spontánní** (nechceme si to zapamatovat)
  - **vizuální** – zrakem (fotografická paměť)
  - **akustická** – sluchem
  - **sémantická** – pamatujeme si podle významu
- **Podržení paměti**
  - může trvat různou dobu
  - čím smysluplnější, tím více si pamatujeme -> **zapomínání** -> opakování toho, co nechceme zapomenout
  - **Ebbinghaus** – křivka zapomínání
- **Vybavování si z paměti**
  - **Záměrné** - větší úsilí
  - **Spontánní** - vybaví se to hned
  - **Emocionální paměť** - pamatujeme si pocity, emoce (Vánoce-> máme „vánoční náladu“)

### Představivost

- Souvisí s vnímáním
- Schopnost znovu si vybavit daný objekt
- **Výsledek** -> představy, fantazie, bdělé snění

- **Představy** – co už se stalo (co existuje), rozdělení podle smyslů, podle konkrétní a abstraktní představy, vzpomínkové a fantazijní (neudály se)
- **Fantazie** – nové obrazy (fialový bambus)
- **Bdělé snění** – přemýšlení o naší budoucnosti

## Stavy

### Cítění

- **Cit** = nějaký subjektivní prožitek
- Prožitek může mít různou intenzitu
- **Emoce** – projevuje se navenek (cítíme smutek -> pláč = emoce)
- **Cit** – vnitřní (cítíme radost)
- **Afekt** – krátké citové vzplanutí, které bývá hodně intenzivní; např.: cholerik
- **Nálada** – dlouhodobá, málo intenzivní („vnitřní počasí člověka“)
- **Dělí se na:**
  - **Libé** – cítíme je pozitivně (radost, láska, očekávání)
  - **Nelibé** – opak (smutek, hněv, strach)
  
- Někdy je to mezi
- Někteří lidé trpí citovou chudobou-> nedokáží prožívat city, může vzniknout v dětství nebo kvůli nějaké psychické nemoci
- City i emoce mohou být nakažlivé
- **Předstírání citů** (chceme někoho obelstít)
- Musíme ovládat své city
- **Uvolnění citů** -> vyléčení chorob -> může dojít ke **katarzi= očištění duše**
- **Citová diferenciac**e = rozlišení citů, rozšíření citů
- Citový život rozšiřuje umění, hudba atd. ...
- **Hluboký smutek** – ztráta někoho ->
  - Mohou nastat citová onemocnění:
    - **Deprese** – projevuje se melancholickými náladami, začíná obviňováním sebe sama, i když za to nemůže
    - **Fobie** – chorobný strach z něčeho (arachnofobie – pavouci, klaustrofobie – uzavřený prostor)
  - Léčí je psychiatr

## Vůle

- Sebevědomé úsilí
- Každý má jinou intenzitu
- **Fáze:**
  - **Rozhodovací** (rozhodneme se)
  - **Realizační** (nastává čas, kdy to máme udělat)
    - Záleží na pevnosti vůle
    - **Vnitřní konflikt** - sami sebe přemlouváme, říkáme si, co je lepší, někdy jsou obě věci kladné -> kalkulace

## Pozornost

- Zaměření na nějaký cíl, hodně souvisí s vůlí
- Mnoho ovlivňujících faktorů
- **Dělíme na:**
  - **Úmyslná** - chceme se soustředit
  - **Bezděčná** - když je třeba ticho a najednou se spustí nahlas hudba, tak zpozorníme