



Tento produkt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Číslo projektu	CZ.1.07/1.1.04/01.0036
Název projektu	Elearning na střední zdravotnické škole
Název příjemce	Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Emanuela Pöttinga, Olomouc

Psychické procesy a stavy

Distanční text

1 Celkový obraz

O modulu

Modul je určen žákům 2. ročníku, doplňuje výuku psychologie.

Může sloužit i žákům jiných ročníků k zopakování učiva, vysvětlení pojmů či přípravě k maturitě.

Získané informace využije žák i v jiných odborných předmětech, např. ošetrovatelství, v psychiatrii, v patopsychologii, v ošetřování nemocných.

Tento modul popisuje jednotlivé psychické procesy a stavy, učivo je součástí obecné psychologie.

Modul je doplněn cvičením, kontrolními otázkami i autotesty.

Pomůcky a nástroje

PC + internet, dataprojektor, flipchart, fix, doporučená literatura.

Sebezkušenostní a zážitkové metody práce, projekce do praxe a běžných životních situací pro přiblížení žákům.

Pravidla a konvence

Tučné písmo a podtržení zdůrazňuje důležitost pojmu a informace.

2 Obsah

1. Celkový obraz	2
2. Obsah	3
3. Poznávací procesy - čítí a vnímání	4
3.2 Čítí	4
3.3 Vnímání	5
3.4 Autotest	6
4. Myšlení a řeč	8
4.2 Myšlení	8
4.3 Řeč	10
4.4 Autotest	11
5. Představy a fantazie	13
5.2 Představivost	13
5.3 Fantazie	14
5.4 Autotest	14
6. Procesy paměti	16
6.2 Paměť	16
6.3 Učení	19
6.4 Autotest	21
7. Motivační procesy - vůle	23
7.2 Vůle	23
7.3 Autotest	24
8. Psychické stavy	26
8.2 Psychické stavy - obecný úvod	26
8.3 Pozornost	26
8.4 Autotest	28
9. Citové stavy	30
9.2 City	30
9.3 Autotest	33
10. Seznam správných odpovědí na autotesty	35
11. Rejstřík	36

3 Poznávací procesy - čítí a vnímání

Popis lekce:

V této lekci žák získá informaci o tom, co je podstatou psychického procesu čítí a vnímání. Rozliší pojmy vjem a počitek, základní druhy vnímání a čítí včetně jejich poruch.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

počitek, vjem, počitkový práh, poruchy vnímání

Motivace:

Znalost jednotlivých psychických procesů patří k základu z učiva obecné psychologie a je dále důležité pro navazující psychologické disciplíny jako např. pro studium patopsychologie, která bude probírána ve 4.ročníku.

3.1 Čítí

Každý člověk je neustále nucen orientovat se v prostředí, v němž žije, aby se mohl správně přizpůsobit. Pouze dobré poznání podmínek života a činnosti činitelů zabezpečuje efektivní jednání.

Poznání má však v životě člověka nejen uvedený existenční význam, uspokojuje také jednu ze základních vrozených lidských potřeb, a to potřebu informací, potřebu znalostí, která je pro člověka typická.

ČÍTÍ - je poznávací proces, při kterém získáváme základní informace o vnějším světě, ale i o stavu našeho organismu prostřednictvím analyzátorů.

Činnost analyzátorů nazýváme čítím. Tím třeba poznáme vůni a chuť jídla, barvu látky, zvuk letadla, teplotu vody, zrychlení nebo zpomalení dechu, bolest žaludku apod. Je to tedy proces, na základě kterého vznikají počitky.

POČITEK - je to výsledný efekt činnosti jednotlivého analyzátoru. Počitek je obraz (smyslová registrace) jednotlivé vlastnosti předmětů nebo jevů, které působí na receptory člověka. Počitky představují základ smyslového poznání.

Počitek vznikne pouze tehdy, pokud má podnět určitou intenzitu, sílu - tzv. počítkový práh.

Počítkové prahy

I přes značné rozvoje lidských smyslových orgánů výzkumy dokázaly, že nepocítíme všechny podněty, které na nás denně působí. To jsou například různá jemná prachová zrnka na obličejí a na kůži. Nebo také v létě, když se nám náhle zvedne teplota v těle (přesáhne určitou teplotu). To znamená, že má-li vzniknout určitý počitek, musí mít podnět určitou sílu.

Nejmenší intenzita, která vyvolává počitek se nazývá dolní počítkový práh a největší intenzita podnětu se nazývá horní počítkový práh.

Podněty, které nepocítujeme, jsou podprahové podněty. Podněty vysoké intenzity, které už nezachytí náš receptor, nebo je už cítíme jako bolest, jsou nadprahové.

U počitků rozlišujeme:

- smyslovou citlivost – schopnost rozlišovat a pocítovat podněty s velmi nízkým počitkovým prahem
- smyslovou adaptace – přizpůsobivost na určitý podnět, např. zápach v místnosti, zvýšený hluk.
- zákon kontrastu – při náhlé změně intenzity podnětu se nám zdá intenzita nového podnět větší, nebo menší než ve skutečnosti je

Podmínky efektivního čítí:

Kvalita čítí je závislá na:

- na anatomicko-fyziologickém stavu analyzátorů - na kvalitě a funkci smyslů
- intenzitě, výraznosti a době působení podnětu na analyzátor
- na soustředěnosti a pozornosti vědomí, na stavu CNS

Příklad

Ve zdravotnictví se čítí zkoumá např. při vyšetření sluchu - audiometrie, při neurologickém vyšetření kožní citlivosti na těle.

3.2 Vnímání

Vnímání je psychický proces, kterým poznáváme to, co na naše smysly v daném okamžiku působí. Výsledkem tohoto procesu je vjem.

VJEM je smyslová registrace předmětu nebo jevu jako celku.

Dominantní postavení při vnímání má u člověka zrakové vnímání. Vnímání nás informuje nejen o vnějším světě, ale také o stavu našeho těla.

Vlastnosti vjemu:

- kvalita vjemu – je závislá na stavu smyslových orgánů, na soustředěnosti vědomí
- síla vjemu – závisí na zájmu o vnímanou věc, na síle podnětu, na citovém rozpoložení
- trvání vjemu – závisí na délce působení okolních podnětů na naše smysly

Druhy vnímání:

- zrakové vnímání – vnímání tvaru, barvy, velikosti, rozmístění v prostoru
- sluchové vnímání – vnímání řeči, přijímání nových informací
- čichové vnímání – vnímáme vůně, pachy (souvisejí s chutí)

- kožní vnímání - vnímání dotyků, chladu, tepla, bolesti, hlavním smyslem je hmat
- pohybové vnímání - umožňuje vnímat polohu těla a koordinovat pohyby při různých činnostech
- vnímání času - je zvláštním druhem vnímání, není speciální orgán pro vnímání času, závisí na činnosti, zájmu, aktivitě
- sociální vnímání – týká se vnímání lidí s nimiž jsme v kontaktu (postoje, vzhled, chování...)

Zvláštnosti vnímání:

- smyslové klamy – vjem neodpovídá skutečnosti, ale člověk si svůj omyl uvědomuje, připouští, že je to jeho fantazie
- synestezie – činnost jednoho analyzátoru vyvolává v představě činnost analyzátoru jiného

Poruchy vnímání:

- halucinace – vjemy vznikají bez skutečného objektivního podnětu a člověk věří v jejich pravdivost. Jsou příznakem duševních chorob, ale i u zdravých lidí se mohou vyskytnout při vyčerpání, hladovění, při velkém duševním strádání.
- iluze – zkreslené vjemy skutečných podnětů a člověk jim věří, omyl si nepřipouští

3.3 Autotest

1. Psychický proces, kterým poznáme to, co v přítomném okamžiku působí na naše smysly nazýváme:
 - a. paměť
 - b. vnímání
 - c. myšlení
 - d. fantazie
2. Iluze definujeme jako:
 - a. chorobné představy bez objektivních vnějších podnětů
 - b. kvantitativní porucha vnímání
 - c. zkreslené vjemy skutečných podnětů
 - d. zkreslené představy o životě
3. Chuť jablka označujeme v psychologii jako:
 - a. vjem
 - b. dojem
 - c. pojem
 - d. počitek
4. Některé psychiatrické onemocnění se projevuje výskytem halucinací. Halucinace je:
 - a. zkreslený vjem vyvolaný skutečným podnětem

- b. zvýšené vnímání
- c. vjem, vznikající bez vnějšího podnětu
- d. zvláštnosti vnímání

5.

4 Myšlení a řeč

Popis lekce:

Lekce popisuje základní myšlenkové operace, druhy a formy myšlení, efektivitu myšlení při řešení problémové situace a souvislost myšlení s řečí.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

myšlenkové operace, pojem, soud, úsudek, druhy myšlení, řešení problému, řeč vnitřní a vnější

Motivace:

Znalost jednotlivých psychických procesů patří k základu učiva obecné psychologie a je dále důležitá pro navazující psychologické disciplíny jako např. pro studium patopsychologie a psychiatrie, které budou probírány ve 4.ročníku. Informace z této lekce žák využije i v každodenních činnostech běžného života.

4.1 Myšlení

Myšlení je psychický proces, kterým získáváme zprostředkované a zobecňující poznání skutečnosti, zejména její podstatné znaky a jevy.

Poznáváme nejenom skutečnost, ale také řešíme problémy v teorii a v praxi. Myšlení úzce souvisí s řečí, pamětí, vnímáním a představami.

Myšlení je sociálně podmíněný psychický proces hledání a objevování podstatného a nového.

Uplatňuje se především při řešení situací, kde na řešení nestačí dosavadní zkušenost.

Myšlení je velmi složitý proces, při němž probíhá řada dílčích procesů – **myšlenkových operací**. Všechny operace probíhají někdy ve vnější pohybové činnosti, jindy v tiché či hlasité řeči, ve vnitřním procesu.

Myšlenkové operace - myšlenkové postupy

Analýza – rozbor, rozčleňování celku na části

Syntéza - sjednocení částí do celku

Srovnávání - myšlenková operace, pomocí které se zjišťuje podobnost a rozdílnost mezi dvěma nebo více předměty či jevy

Abstrakce - myšlenková operace, kterou vyčleňujeme podstatné a obecné vlastnosti předmětů, jevů a ponecháváme stranou vlastnosti ostatních

Konkretizace - vztahování podstatných a obecných vlastností předmětů a jevů určité třídy na konkrétní předmět nebo jev patřící do této třídy předmětů a jevů

Zobecňování - myšlenkové zjišťování a spojování společných vlastností jednotlivých předmětů a jevů určité třídy (skupiny)

Indukce - vyvozování obecného tvrzení z jednotlivých případů

Dedukce - opak indukce, aplikace obecného poznatku na konkrétní případ

Analogie - vyvozování poznatku o nějakém předmětu na základě jeho podobnosti

Myšlení se rozvíjí od raného dětství, při hře, při styku s lidmi, s prostředím.

Formy myšlení:

POJEM - základní forma myšlení, řečové vyjádření obecných a podstatných znaků nějakého předmětu, děje či jevu. Obsah a rozsah pojmu se mění s věkem, vzděláním, zkušenostmi. Pojem se vyjadřuje slovem nebo skupinou slov, např. dům, auto, nákladní loď...

SOUND - vyjádření vztahu mezi dvěma pojmy, jejich nadřazenost, podřazenost a souřadnost, např. smrk, borovice jsou jehličnany. Obvykle něco popíráme nebo tvrdíme.

ÚSUDEK - vyjádření vztahu mezi dvěma nebo více soudy

Vlastnosti myšlení – jde o vlastnosti, které jsou typické pro určitého člověka.

- hloubka myšlení - schopnost postřehnout podstatné souvislosti a vztahy, tzv. detaily
- šířka myšlení (obsažnost) - schopnost hodnotit při řešení úloh a problémů všechny souvislosti, myšlenkový rozsah
- přesnost myšlení - schopnost jasně, srozumitelně a přesně formulovat problémy, definice apod.
- pružnost myšlení – schopnost hledání nových, originálnějších řešení, přizpůsobit se podmínkám
- rychlost myšlení – rychlý sled myšlenek, opakem je pomalost myšlení
- kritičnost myšlení – schopnost přijímat a posuzovat jiné názory

Druhy myšlení

- praktické myšlení – tento typ myšlení uplatňujeme, když řešíme problém praktickou, manuální činností, např. výměna prasklé žárovky
- konkrétně názorné myšlení – toto myšlení uplatňujeme, když problém řešíme pomocí názorných představ, např. představa cesty (trasy) při jízdě autem
- abstraktní myšlení – při tomto typu myšlení používáme abstraktní pojmy, symboly, teoretické vědecké činnosti a docházíme k závěru na základě teoretických poznatků
- konvergentní (sbíhavé) myšlení - uplatňuje se v úkolech, které mají jedno řešení, naše myšlenkové pochody se upínají k jednomu cíli
- divergentní (rozbíhavé) myšlení - uplatňuje se u úkolů, které mohou mít více řešení a my vybíráme to nejvhodnější

Poruchy myšlení

Poruchy myšlení týkající se rychlosti myšlení:

- zpomalené myšlení - bradypsychismus – celkové zpomalení tempa myšlení, útlum myšlení, myšlenkový proces je delší, má malý myšlenkový obsah, je zjevný v řečovém projevu
- zrychlené myšlení - tachypsychismus – tzv. myšlenkový trysk, chrlení myšlenek, které nedávají smysl, rychlost řeči nestačí tempu uvažování
- myšlenkový náraz - člověk se náhle zastaví v řeči a není schopen pokračovat v daném tématu
- ulpínavé myšlení – člověk setrvává na jedné představě nebo myšlence
- dislogické (paralogické) myšlení - nelogické souvislosti myšlenek, nesmyslné myšlení, nedokáže použít logiku, nedokáže vyvozovat závěry
- obsedantní (vtíravé) myšlení - neschopnost potlačit nesprávné, nesmyslné myšlenky, které se vnucují do vědomí jedince
- myšlenkové bludy - mylné přesvědčení, vzniklé na chorobném podkladu, nesprávné úsudky

Myšlení a řešení problému

V kterémkoliv povolání, ve škole, v domácnosti a v běžném životě vůbec vznikají různé problémové situace.

Řešíme je pomocí myšlenkových operací s využitím vnímání, paměti, fantazijních představ, vědomostí, dovedností a schopností. Velkou roli tu hraje vůle, temperament a charakter. Někdy řešíme problémové situace více pod vlivem citů než rozumu.

Efektivní způsob řešení problému je založen na podrobném rozboru problémové situace.

Fáze při řešení problémové situace:

I.fáze - setkání se s problémem, nutná motivace k řešení, správné pochopení problému, očekávání, napětí, přemýšlím o důsledku řešení.

II.fáze - příprava na řešení problému, získávání dalších informací, sestavení hypotézy, příprava pomůcek, promyšlení postupu řešení.

III.fáze – vlastní proces řešení problému, vyřešení problému, nastupuje pocit uvolnění, radosti, při nevyřešení problému naopak smutek, zklamání.

IV.fáze - konečná kontrola, praktické ověření správnosti řešení, popřípadě zdokonalení řešení, doplnění detailů.

Neefektivní způsob řešení problému je založen na technice pokus x omyl, která je nahodilá a zdlouhavá, zkoušíme různé způsoby, když nevede k cíli jeden, zkoušíme další. Další chybou je řešit problém na základě zažitých stereotypů, kdy nebereme ohled na nové prvky a okolnosti.

4.2 Řeč

Řeč je proces, který slouží lidem ke vzájemné komunikaci, řeč vyjadřuje naše myšlenky.

Řeč a myšlení umožňují lidem vzájemně spolupracovat a předávat zkušenosti předchozí generace generaci další.

Rozlišujeme řeč vnitřní, kterou promlouváme sami k sobě, a řeč vnější, kterou používáme ve styku s okolím.

Druhy řeči:

- vnitřní řeč - je řeč „pro sebe“, kterou myslíme
- vnější řeč - je sdělovací systém, kterým člověk vyjadřuje své myšlenky navenek. Je mluvená a psaná

Poruchy řeči:

Týkají se poruch výslovnosti, neschopnosti řečového projevu, hlasových

odchylek v řeči: vyskytují se převážně u dětí, u dospělých, kteří se nepodrobili nápravě.

- koktavost - zadrhávání v řeči, několikanásobné opakování určitých začátečních hlásek nebo slabik, v těžší formě je toto opakování doprovázeno křečemi řečových orgánů nebo pohyby končetin, popř. i celého těla
- breptavost - rychlá, nepřesná, nejasná artikulace, nedokončování vět
- patlavost - chybná výslovnost některých hlásek, jestliže patlavý vyslovuje místo jedné hlásky jinou (např. místo S vysloví Š). Patří sem také šišlavá řeč, ráčkování.
- huhňavost – tzv. „nosová řeč“ s výraznými doprovodnými jevy nosového huhňání, které je nejčastěji způsobena rozštěpem patra
- řečová neschopnost
- mutismus - úplná němota - úplný mutismus nebo elektivní mutismus má psychologický podklad, dítě nemluví za určitých okolností, např. před lékařem
- afázie - ztráta řeči v důsledku poškození mozku (úrazu, krvácení)
- hlasové odchylky – afonie - hlas chybí nebo je slabý, disfonie - skřípavé zabarvení hlasu

Význam komunikace zdravotnického pracovníka s nemocným:

Komunikace s nemocným patří k důležitým činnostem zdravotnického pracovníka, slouží ke vzájemné informovanosti, ke zjištění problémů, požadavků a přání nemocného.

4.3 Autotest

6. Dítě má za úkol rozdělit kostky dle barev a velikosti, které myšlenkové operace použije?
 - a. analýza a syntéza
 - b. třídění a srovnávání
 - c. abstrakce a konkretizace
 - d. zobecnění a dedukce
7. Hledání a nacházení podstatných vlastností předmětů a vztahů mezi nimi se nazývá:
 - a. analýza
 - b. syntéza

- c. zobecnění
 - d. abstrakce
8. Který typ myšlení uplatňujeme při řešení úkolu, který má více možností řešení?
- a. konvergentní myšlení
 - b. praktické myšlení
 - c. divergentní myšlení
 - d. abstraktní myšlení
9. Chybná výslovnost některých hlásek se označuje jako:
- a. patlavost
 - b. huhňavost
 - c. rinolálie
 - d. koktavost
10. Mutismus znamená:
- a. překotnou řeč
 - b. oněmění
 - c. zadržávání v řeči
 - d. tichou řeč
11. Petr sedí nad mapou a určuje nejkratší cestu, jak se dostat na určené místo a zároveň se rozhoduje, který z dopravních prostředků bude nejrychlejší. Jaký typ myšlení uplatňuje u této činnosti?
- a. abstraktní myšlení
 - b. konkrétně názorné myšlení
 - c. sbíhavé myšlení
 - d. rozbíhavé myšlení
12. Formy myšlení jsou:
- a. pojem-soud-úsudek
 - b. analýza-syntéza-analogie
 - c. pojem-analýza-dedukce

5 Představy a fantazie

Popis lekce:

Lekce objasňuje pojmy - představivost, představa a fantazie. Popisuje typy představivosti, druhy představ a význam představivosti v životě člověka.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

obsedantní představa, asociace, fantazijní představy, bdělé snění

Motivace:

Znalost jednotlivých psychických procesů patří k základu učiva obecné psychologie a je dále důležitá pro navazující psychologické disciplíny jako např. pro studium patopsychologie a psychiatrie, které budou probírány ve 4. ročníku. Informace z této lekce žák také využije i v každodenních činnostech běžného života.

5.1 Představivost

Představa je názorný obraz předmětů a jevů, které momentálně nepůsobí na naše smyslové orgány.

Představy souvisejí se všemi psychickými procesy. Vycházejí z vnímání a paměti, jsou základem fantazie a jsou součástí myšlenkových pochodů. Vyvolávají v nás city, které jsme prožili při vnímání. Existují individuální rozdíly v živosti představ, například děti nebo umělci mívají velmi živé, pestré představy. Odlišnost představ je také dána předchozí zkušeností každého člověka.

Druhy představ:

Vzpomínkové (pamětní) představy – představy, při nichž si vybavujeme zážitky přibližně v té podobě, jak jsme je vnímali a zapamatovali si je

Fantazijní představy – vzniká nová představa, nové názorné obrazy, obrazy toho, co jsme dosud neprožili

Vtíravé, obsedantní představy – může se jednat až o nepříjemný stav ustavičně se vracejících a ve vědomí setrvávajících představ

Typy představivosti – lidé se liší schopností vybavovat si představy, u člověka může dominovat některý typ představivosti podle analyzátorů a podle forem vnímání. Podle toho rozlišujeme představivost zrakovou, pohybovou, sluchovou.

Asociace neboli sdružování představ:

Při představě jednoho vjemu se přidávají další a další vjemy, které na nás dříve působily a vzniká řetězení představ. Například při vybavení představy moře se objeví další představy – slunce, teplý písek, pláž..... Lidé mají někdy s určitým slovem, dějem nebo situací spojeny představy,

kteřé jsou silně citově zabarvené. Toho se využívá při psychologických asociačních experimentech v klinické a soudní psychologii.

Představy také vyvolávají změny ve fyziologické činnosti organismu. Představa něčeho hezkého, příjemného vyvolává uklidnění a navozuje příjemné pocity, zatímco představa nepříjemných věcí vyvolává neklid, bušení srdce, nevolnost, zvýšení krevního tlaku, napětí svalů.

Příklad

Například slyšíme v rádiu oblíbeného zpěváka zpívat známou píseň, a to v nás vyvolá představu koncertu, na kterém píseň zpíval, představu toho, kdo seděl vedle nás, jaká byla atmosféra apod.

5.2 Fantazie

Fantazie – psychický proces, který vytváří obrazy předmětů a jevů v relativně nové podobě. Základem fantazie jsou naše dřívější zkušenosti, vzpomínky, znalosti.

Druhy fantazie:

Rekonstrukční fantazie – představa vzniká na základě slovního popisu, grafického či symbolického zobrazení (střih šatů, návrh výrobního postupu....).

Tvořivá – konstrukční fantazie – tvorba nových, originálních názorných obrazů, které dosud neexistovaly. Lidé s tímto druhem fantazie přináší do činnosti něco nového, originálního - oděvní návrháři, architekti, spisovatelé, kuchaři, vynálezci

Bdělé snění – obrazy vznikají samovolně, bez záměru, člověk jakoby utíká do jiného světa v bdělém stavu. Snění přináší hezké chvíle, splnění přání a cílů.

Sny ve spánku – jedná se o zvláštní druh neúmyslné fantazie. Sny bývají pokračováním nedořešených úkolů, příběhů, zážitků z prožitého dne. Sny jsou více iracionální, člověk sní o lásce, cestování, o budoucím životě. Sny uvolňují napětí nahromaděné v organismu během dne.

5.3 Autotest

13. Představa je:

- a. názorný obraz předmětů a jevů, které v daném okamžiku nevnímáme
- b. smyslový odraz vnějšího světa
- c. odraz jednotlivé vlastnosti předmětů
- d. schopnost koncentrovat se určitým směrem

14. Člověk s auditivním typem představivosti si nejvíce vybavuje:

- a. to, co viděl - psané texty
- b. to, co slyšel - výklad učitele
- c. to, co dělal - kreslení, psaní
- d. ani jedno není správně

15. Typ fantazie, pro kterou je typické vnesení něčeho nového, se nazývá:

- a. záměrná fantazie

- b. tvůrčí fantazie
 - c. bezděčná fantazie
 - d. snění ve spánku
16. Mladý chlapec viděl ráno ve vlaku krásnou dívku. Pořád na ni musel myslet. Její tvář měl stále před očima, dokázal by ji dokonale popsat. Tento psychický jev se nazývá:
- a. vjem
 - b. halucinace
 - c. představa
 - d. představa

6 Procesy paměti

Popis lekce:

Lekce objasňuje jednotlivé fáze paměti, upozorňuje na riziko zapomínání, zdůrazňuje individualitu paměti a typy paměti. Stručně popisuje i některé poruchy paměti.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

zapamatování, uchování, vybavování, zapomínání

Motivace:

Znalost jednotlivých psychických procesů patří k základu učiva obecné psychologie a je dále důležitá pro navazující psychologické disciplíny jako např. pro studium patopsychologie a psychiatrie, které budou probírány ve 4.ročníku. Informace z této lekce žák také využije i v každodenních činnostech běžného života.

6.1 Paměť

PAMĚŤ je psychický proces odrazu minulého prožívání a chování ve vědomí člověka. Paměť je psychická funkce, která nám umožňuje uchovat předchozí zkušenosti a umožňuje jejich budoucí obnovení.

Paměť

- nám umožňuje osvojit si zkušenosti, uchovat si je a vybavit
- jedna z nejdůležitějších vlastností člověka
- umožňuje vytvářet individuální zkušenost
- lépe si pamatujeme to, co je pro nás důležité, co nás zajímá, na čem nám záleží

FÁZE PROCESU PAMĚTI:

- zapamatování (vstípení) - vytvoření paměťových stop v mozkové kůře působením vnitřních nebo vnějších podnětů
- uchování v paměti (pamatování) - časová etapa, která uplyne od zapamatování do vybavení; minulé zážitky nebo část zapamatovaného zůstává v naší psychice, aniž by byly přítomny v našem vědomí. Pro tuto etapu je příznačný proces zapomínání.
- vybavování - aktivace minulé zkušenosti. Má 3 podoby:
 1. znovupoznání - zkušenosti se nám vybaví ve chvíli, kdy na nás podnět znovu působí (film, kniha)
 2. vzpomínání - vybavíme si zážitky, zkušenosti, pokud nás někdo k tomu povede pomocí příkladů, ale to nekopíruje přesně vstípené myšlenky; vzpomínky nejsou přesnou kopií zapamatovaného zážitku.
 3. reprodukce - přesné sdělení toho, co jsme si vstípili do paměti

FYZIOLOGIE PAMĚTI

- neexistuje jednotné fyziologické centrum paměti, dochází k zápisu paměťové stopy v mozkové kůře
- k fixaci zážitku do formy zkušenosti je zapotřebí určité doby, během níž se uskutečňuje zapamatování (vstípení zkušeností), čerstvě vytvořené dočasné spoje jsou lehce zranitelné a pokud během této doby dojde k něčemu, co fixaci naruší, člověk si nevybaví, co narušení předcházelo

DRUHY PAMĚTI:

- krátkodobá - je omezena uchováním určité informace, kterou okamžitě potřebujeme (např. čas odjezdu autobusu, kterým obvykle nejezdíme)
- dlouhodobá - závisí na motivaci, logickém zpracování, citovém vztahu (např. čas začátku vyučování)
- bezděčná (mimovolní) - zapamatujeme si něco, nad čím nepřemýšlíme, co nás neplánovaně zaujalo
- záměrná - zapamatujeme si něco, co si chceme nebo musíme pamatovat (např. vzorce, slovíčka atd.)
- mechanická - něco si zapamatujeme na krátkou dobu, bez snahy o pochopení, nejsme schopni to využít pro další způsob (např. básnička)
- logická - využívá myšlení, jde o pochopení toho, co si chceme zapamatovat

TYPY PAMĚTI:

- slovně - logická - užívá logické odůvodnění, dovede si zapamatovat abstraktní pojmy, jedná se o vyspělý typ paměti
- názorná - zapamatování probíhá na základě smyslových poznatků (zraková, čichová, pohybová, sluchová - paměť na tváře, tanec...)
- emocionální - uplatňuje se rychlé zapamatování citově zabarvených zážitků

ZAPOMÍNÁNÍ

- snadněji zapomínáme špatné zážitky, neexistuje úplné zapomenutí
- bývá nejrychlejší ihned po zapamatování (v prvních hodinách, dnech)
- zapomínáme to, co nás nezajímá
- co jsme si neopakovali
- čemu jsme nerozuměli

- co nepoužíváme v praxi

ROZVÍJENÍ PAMĚTI

- zapojení vůle
- cvičení se v paměti
- cvičit soustředěnost pozornosti

Individuální rozdíly paměti:

- v rozsahu
- v rychlosti
- ve stálosti
- v přesnosti
- věk - v mládí je paměť plastičtější, schopnost zapamatování je větší, ve stáří je vstřípení a vybavování nového pomalejší

Podmínky úspěšného zapamatování:

- dobrý psychický a fyzický stav (únava, nemoc, strach)
- kvalita osvojení
- individuální rozdíly
- povaha a množství učiva
- doping (káva, prášky)
- vůle (chtít si zapamatovat)
- soustředěnost pozornosti
- denní doba
- počet opakování učiva
- logické uspořádání učiva

Význam paměti pro ZA:

Paměť je pro ZA důležitá stejně jako pro ostatní zdravotnické pracovníky. Uplatňují paměť při pracovních postupech, plnění ordinací, péči o nemocné, neustále se musí vzdělávat.

Poruchy paměti

Kvantitativní:

- amnézie - částečná či úplná ztráta paměti; retrogradní amnézie - neschopnost vybavit si poznatky a zážitky uchované před vznikem amnézie, ztráta paměti v určitém časovém úseku

- hypomnézie - snížená funkce, výkon paměti
- hypermnézie - zvýšená funkce paměti omezená na určité zážitky, vzniká nepoměr mezi složkami paměti, je snížená kvalita paměti

Kvalitativní:

- paramnézie - porucha přesnosti paměti, zkreslená, obsahově nesprávná vzpomínka
- konfabulace - smyšlené, neskutečné prožitky, kterými jedinec vyplňuje nevědomě mezery v paměti
- pseudoreminiscence - nepřesné vzpomínky

6.2 Učení

Učení je vše, co jedinec za svého života získává při styku s lidmi a věcmi kolem sebe už od narození a co vyvolává změny v jeho chování. Je to záměrné, cílevědomé a systematické získávání vědomostí, dovedností a návyků.

Vědomosti jsou osvojená tj. pochopená a zapamatovaná fakta a vztahy mezi nimi, v nichž se odráží poznání objektivní skutečnosti ve vědomí člověka. Jsou vlastně názorným a slovním odrazem objektivní skutečnosti ve vědomí člověka. Vědomosti jsou nástrojem myšlení a přetváření světa.

Dovednosti jsou získané pohotovosti správně, co nejrychleji a co s nejmenší námahou vykonávat určitou činnost na základě osvojených vědomostí a předcházejících praktických zkušeností.

Fáze učení

- motivační - důvod, pohnutka proč se učit (zájem, zadaný úkol)
- poznávací - proniknutí do učební látky a získání informací (hledání, řešení daných problémů)
- výkonová - pochopení a vyřešení problémů, naučení
- kontrolní - reprodukce, opakování, aplikace, prověřování

Typy učení

- mechanické
- logické
- záměrné - hraje zde velkou roli vůle
- nezáměrné - náhodné, příležitostné - typické pro dětský věk

Činitelé ovlivňující celý proces učení:

Kvalitu učení ovlivňují tělesný a psychický stav, motivace, prostředí, vztah k učivu, délka učení, opakování, činnost předcházející i následující; čím delší je odpočinek po učení, tím lepší je vybavování; čím větší časový odstup od jednotlivého opakování, tím lepší je výsledek učení.

1. Činitelé, kteří souvisí s učícím se jedincem

- psychický a fyzický stav jedince
- vůle
- pozornost
- typ paměti a představivosti
- zájem a motivace
- intelektuální úroveň
- stupeň rozvoje schopností
- temperament, charakterové vlastnosti - svědomitost, vytrvalost, důslednost...

2. Činitelé, kteří souvisí se situací učení

- denní doba
- denní režim
- mikroklima - kvalita vzduchu, světlo, hluk
- zařazování přestávek, správná organizace činnosti

3. Činitelé, kteří souvisí s učebním materiálem

- pestrost a zajímavost obsahu učiva
- osobní vztah k učební látce
- důležitost učiva, například pro budoucí povolání
- množství učební látky, rozsah
- logické uspořádání učebního materiálu

Efektivnost učení závisí na použitých metodách učení, rozlišuje se metoda celková, dílčí a kombinovaná.

- celková – opakované čtení
- dílčí – rozčlenění na celky a jejich postupné osvojování
- kombinovaná – orientační seznámení s učivem, rozčlenění na celky, ty se zvlášť osvojí a v závěru se zopakuje celá učební látka

Pravidla učení:

- předcházet únavě – dostatečný spánek

- pravidelný režim dne
- pravidelné střídání činností
- zařazovat přestávky
- využívat mezipředmětové vztahy
- snažit se pochopit učební látku
- udělat si hlavní poznámky
- pokud to jde, nakreslit schémata
- pokud učivu nerozumíme, ptát se
- obtížnější učivo opakovat co nejvíce
- využívat ztrátové časy (učení ve vlaku, autobuse...)
- zkoušet se navzájem
- střídat předměty
- časové rozvržení doby učení
- věnovat pozornost přípravě k učivu
- sebekázeň, vůle
- eliminovat rušivé momenty - hluk

6.3 Autotest

4. Hypermnézie je:
 - a. zvýšená funkce paměti
 - b. snížená funkce paměti
 - c. částečná ztráta paměti
 - d. úplná ztráta paměti
5. Který typ učení uplatňujeme při učení matematických vzorců?
 - a. senzomotorické učení
 - b. mechanické učení
 - c. sociální učení
 - d. bezděčné učení
6. Pojem konfabulace znamená:
 - a. zaměřenost paměti pouze na určité zážitky
 - b. částečnou ztrátu paměti
 - c. schopnost hledat při řešení úkolu nové řešení
 - d. vyplnění mezer v paměti smyšlenými zážitky

7. Petr si z výkladu učitele pamatuje snadno pojmy a soudy. Jaký typ paměti má?
 - a. názorný typ paměti
 - b. slovně-logický typ paměti
 - c. emocionální typ paměti
 - d. abstraktní typ paměti
8. Paní Svobodová si po úrazu hlavy vůbec nepamatuje, jak k úrazu došlo. O kterou poruchu paměti jde?
 - a. hypermnézie
 - b. amnézie
 - c. hypomnézie
 - d. pseudoreminiscence
9. Které z činností se má Jindra věnovat po zvládnutí učiva, chce-li si z naučené látky co nejvíce zapamatovat?
 - a. zajít si zaběhat
 - b. nechat všeho a jít spát
 - c. zajít si s přáteli do restaurace
 - d. zahrát si pro odreagování PC hru
10. Adam si půjčil v knihovně knihu. Doma se pohodlně usadil a začel se do první kapitoly. Po přečtení první stránky zjistil, že knihu už četl. O jaký psychický jev se jedná?
 - a. reprodukce
 - b. vzpomínání
 - c. asociace
 - d. znovupoznání
11. Jak jdou za sebou správně fáze paměti?
 - a. vybavení-vstípení-uchování
 - b. vstípení-uchování-vybavení
 - c. uchování-vstípení-vybavení

7 Motivační procesy - vůle

Popis lekce:

Lekce popisuje vlastnosti vytvářející silnou a slabou vůli. charakterizuje fáze volního jednání a poruchy vůle.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

vůle, volní jednání, boj motivů, poruchy vůle

Motivace:

Znalost jednotlivých psychických procesů patří k základu učiva obecné psychologie a je dále důležitá pro navazující psychologické disciplíny jako např. pro studium patopsychologie a psychiatrie, které budou probírány ve 4.ročníku. Informace z této lekce žák také využije i v každodenních činnostech běžného života.

7.1 Vůle

Vůle je psychický proces, kterým člověk řídí svou činnost zaměřenou na dosažení vědomě vytčených cílů a překonávání překážek. Jde o činnost motivovanou a cílevědomě řízenou.

Vyžaduje tedy vlastnosti jako jsou houževnatost, samostatnost, vytrvalost, sebeovládání, trpělivost, rozhodnost. Tyto vlastnosti souhrně tvoří silnou vůli. Souhr jejich protikladů tvoří slabou vůli.

Síla vůle se hodnotí podle toho, kolik překážek je člověk schopen překonat, aby dosáhl svého cíle. U dítěte můžeme hovořit o volním aktu kolem třetího roku.

Volní akt je plně uvědomovaný subjektem, předem plánovaný, s vytčeným cílem a je průběžně vědomě kontrolovaný.

Vůli rozdělujeme na:

- **stimulační** – je podněcující, hnací, vyvolává u nás nějakou činnost
- **PRIPRAVA** – vznik motivů k nějaké činnosti, člověk si uvědomuje pohnutku k aktivitě, k činnosti. Přemýšlí o tom a zvažuje motivy, zvažuje osobní zájem
- **ROZHODOVÁNÍ** – člověk si konkretizuje cíl činnosti, rozhoduje se o způsobu řešení, jak cíle dosáhnout, dochází ke zvažování jednotlivých motivů pro určitý cíl = boj motivů, rozhodnutí mezi kladným a záporným motivem nebo mezi dvěma negativními / pozitivními cíli, někdy je proces rozhodování zdlouhavý a složitý; rychlé rozhodování bez náležitého přemýšlení
- **Struktura volního jednání**
Na začátku volního jednání je nějaká potřeba, úkol či překážka, jde o realizaci určitého cíle, kterého chceme dosáhnout. Mezi těmito krajnostmi je celá řada činností jako například boj motivů, předvídání následků, rozhodnutí, plánování aktivit, obtíže, realizace
- **ROZHODNUTÍ** – dosažení vytčeného cíle nebo alespoň stanovení jak cíle dosáhnout. Tento stav je doprovázen pocitem uvolnění, radosti, úlevy. Naopak při nedosažení vytyčeného cíle dochází ke zklamání, rezignaci nebo snaha pokus opakovat. Při opakovaném nedosažení cílů vzniká pocit frustrace - psychického strádání.

Úspěšné dosažení vytčeného cíle nezávisí jen na vůli, ale také na charakterových vlastnostech, temperamentu, na vlivu citů, kritičnosti myšlení, předvídavosti.

Poruchy vůle

- hypobulie – chorobně oslabená vůle, snížené schopnosti realizovat významná rozhodnutí
- hyperbulie – přehnaně silná vůle
- abulie – člověk není schopen volního jednání, bez vůle žít a jednat

Částečné poruchy vůle

- vtíravé impulsivní chování, postrádající motivaci – kleptomanie (krádeže), pyromanie (zapalování), dromomanie (tuláci), erotomanie (zvýšená sexuální aktivita)

7.2 Autotest

12. Za mimovolní jednání označujeme:

- a. záměrné, úmyslné jednání
- b. jednání automatické
- c. vůlí nepotlačitelné projevy
- d. vůlí kontrolované jednání

13. Který psychický proces nám pomáhá dosáhnout vytčeného cíle?

- a. paměť
- b. soustředěnost
- c. vůle
- d. motivace

14. Jak nazýváme stav, který vzniká v důsledku neuspokojení potřeb či vytčeného cíle?

- a. afekt
- b. stres
- c. deprivace
- d. frustrace

15. Vtíravé, impulsivní jednání, které vede člověka k opakovanému zakládání požárů se nazývá?

- a. kleptomanie
- b. pyromanie
- c. dromománie

8 Psychické stavy

Popis lekce:

Lekce objasňuje pojem psychický stav, podrobněji se zaměřuje na pozornost, vlastnosti a druhy pozornosti. Dále upozorňuje na činitele ovlivňující pozornost a poruchy pozornosti.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

zaměřenost a soustředěnost pozornosti, roztržitost

Motivace:

Znalost jednotlivých psychických stavů patří k základu učiva obecné psychologie a je dále důležitá pro navazující psychologické disciplíny jako např. pro studium patopsychologie a psychiatrie, které budou probírány ve 4.ročníku. Informace z této lekce žák také využije i v každodenních činnostech běžného života.

8.1 Psychické stavy - obecný úvod

Psychický stav je celkové psychické prožívání člověka v určitém časovém úseku nebo momentální psychické prožívání, které ovlivňuje aktivitu člověka.

Člověk si uvědomuje svůj psychický stav, pokud se na něj soustředí, ale většinou si neuvědomuje všechny příčiny jeho vzniku.

Znaky psychických stavů:

- polarita - protikladnost (lásky / nenávisť, smutek / veselost)
- proměnlivost - stavy se mění vlivem vnějších a vnitřních podmínek
- relativní stabilita - vyrovnanost hlavně v dospělosti

Základní psychické stavy:

- pozornost
- city

8.2 Pozornost

Pozornost je psychický stav, který zajišťuje soustředění člověka na určité vnější a vnitřní podněty a na určitou činnost. Pozornost se projevuje **zaměřeností a soustředěností** vědomí.

Stupeň soustředěnosti může kolísat od stupně úplné rozptýlenosti (oči čtou, ale text nevnímáme), až po stupeň vysokého soustředění.

Zaměřenost pozornosti znamená, že člověk ve svém vědomí neodráží všechny podněty, které na něj v určitém okamžiku působí, ale vybírá si jen některé a ty ostatní zůstávají na okraji – mimo vědomí.

Předmětem pozornosti mohou být:

- jevy vnějšího světa – přednáška, obraz, osoba, televizní pořad
- jevy vnitřního prožívání – vlastní činnosti a chování – vzpomínky, myšlenky, podněty z našeho organismu – bolest, strach apod.

Druhy pozornosti:

Podle toho, zda je pozornost vyvolána silou a vlastností podnětu, nebo se na ní podílí vůle člověka, dělíme pozornost na úmyslnou a neúmyslnou.

Neúmyslná – bezděčná pozornost – základem pro tuto pozornost je orientačně pátrací reflex „CO JE TO“. Tento stav vzbuzují a udržují zvláštnosti působících podnětů, jejich nápadnost, neočekávanost, velikost, síla, kontrastnost. Bezděčnou pozornost neupoutávají pouze vnější podněty, ale i podněty přicházející z vnitřního prostředí organismu (bolest, radost, starosti, zážitky, na které se soustředím, a nevnímám, co se děje kolem mě).

Úmyslná – záměrná pozornost – člověk ji vzbuzuje a udržuje vlastní vůlí, je to proces vědomého soustředění na určitý podnět. Tato pozornost je důležitá pro plnění úkolů, pro práci, učení. Záměrná pozornost je určována cílem, motivací a volnými vlastnostmi, je náročnější, více vyčerpává a unavuje. Souvisí také s myšlením a charakterem člověka, s věkem se doba, po kterou se člověk dokáže soustředit, prodlužuje.

Vlastnosti pozornosti:

- stálost pozornosti – délka soustředění na jeden předmět nebo jednu činnost; stálost pozornosti je udržována zájmem o činnost a myšlenkovou aktivitou
- rozdělování pozornosti - schopnost rozdělit pozornost dvěma i více předmětům či dějům najednou
- přenášení pozornosti – rychlost přenášet pozornost z jednoho předmětu či činnosti na druhý

Uvedené vlastnosti pozornosti závisí na vrozených předpokladech, na zkušenostech, návycích a vůli. Mohou se tedy v průběhu života vyvíjet a měnit.

Činitelé ovlivňující pozornost:

Činitelé zvyšující pozornost – zájem, silná motivace, pozitivní psychika, dobrý tělesný stav, vůle, dočasně mohou zvyšovat pozornost i různé stimulanty jako např. kofein, guarana, černý čaj.

Činitelé snižující pozornost – únava, nemoc, bolest, nedostatek odpočinku a spánku, dlouhodobá, monotónní činnost, alkohol, léky, drogy.

Pozornost a duševní výkon – v průběhu dne dochází ke kolísání pozornosti, vyšší stupeň pozornosti je obvykle ráno mezi 8.-10. hodinou a odpoledne mezi 14.-16. hodinou. I během zajímavé činnosti kolísá pozornost v několikavteřinových intervalech.

Náměty pro zlepšení soustředěné pozornosti:

- pravidelný denní režim
- odstranění rušivých faktorů
- činnosti si seřadit podle důležitosti
- dokončit započatou práci
- v průběhu dlouhotrvající činnosti zařazovat přestávky

Poruchy pozornost

Roztržitost – porucha intenzity pozornosti, neschopnost soustředit pozornost na to, co je v dané chvíli důležité. Člověk nedokáže přenášet pozornost.

Těkavost pozornosti – porucha stálosti pozornosti, projevuje se například přeskakováním z myšlenky na myšlenku.

8.3 Autotest

16. Každý nový podnět, který působí na naše analyzátory a vyvolá v jedinci orientační reakci, se nazývá:
- a. paměť
 - b. emoce
 - c. myšlení
 - d. pozornost
17. Pavlovi hrozí v pololetí nedostatečná z dějepisu. Celé odpoledne se věnuje učení. Který typ pozornosti během své činnosti Pavel využil?
- a. pozornost úmyslnou
 - b. pozornost neúmyslnou
 - c. pozornost poúmyslnou
 - d. všechny typy pozornosti
18. Roztržitost je porucha:
- a. stálosti pozornosti
 - b. intenzity pozornosti
 - c. rychlosti pozornosti
 - d. délky pozornosti
19. Stav, kdy člověk ve svém vědomí neodráží všechny podněty, ale vybírá si jen některé, se nazývá:
- a. soustředěnost

- b. stálost
- c. zaměřenost

9 Citové stavy

Popis lekce:

Lekce popisuje citové stavy a vztahy, citové reakce, tělesné i vyšší city, pestrou škálu citů i citových vlastností, význam citů a vnější projevy citů.

Délka lekce:

45 minut

Klíčová slova:

vyšší city, citové vztahy, tělesné city, vlastnosti citů, nálady, afekt, poruchy citů

Motivace:

Znalost jednotlivých psychických stavů patří k základu učiva obecné psychologie a je dále důležitá pro navazující psychologické disciplíny jako např. pro studium patopsychologie a psychiatrie, které budou probírány ve 4.ročníku. Informace z této lekce žák také využije i v každodenních činnostech běžného života.

9.1 City

City(emoce) vyjadřují prožívání subjektivního stavu a vztahu k působícím podnětům.

Podstatným znakem je příjemnost nebo nepříjemnost a přitahování nebo odpuzování působících podnětů. Říkáme, že city jsou psychosomatické stavy. Prožívání označujeme slovy "jak se člověk cítí".

City jsou psychické jevy, které hodnotí to, co prožíváme a co děláme. Hodnocení se přitom řídí našimi potřebami a cíli.

Vlastnosti citů:

- polarita (protikladnost) - převážná většina citů má svůj protiklad (láska/nenávist, sympatie/antipatie, radost/žal).
- ambivalence (smíšenost) - většina citů je výsledkem "smíšení" různých příjemných (stenických) a nepříjemných (astenických) citů (láska - radost, obavy, žárlivost atd.)
- aktuálnost - jeden cit prožíváme v téže poloze pokaždé jinak; neopakovatelnost jednou prožitého citu v téže podobě
- stereotypnost – vlivem opakovaných podnětů se určitá citová reakce upevní a přetrvává, i když se význam původních podnětů změnil (tentýž cit se opakuje a vyvolá stejnou citovou reakci)
- adaptace – opakující se podněty někdy přestanou vyvolávat tak intenzivní city, jaké vyvolaly na počátku působení, člověk se časem stává vůči určitým citům odolný ("zlhostejní" k nim)
- citová nakažlivost – jedná se o přenos citů z jednoho člověka na druhého

Vnější projevy citů:

City, přestože jsou subjektivní, projevují se i navenek ve slovním i mimoslovním sdělení.

- ve výrazu tváře – úsměv, napjatost či uvolněnost mimiky, svíslé koutky úst, zamračení se, přivřené oči.
- v pohybech – ruce hladí, mávají, hrozí, vyjadřují odmítnutí, strach
- v držení těla – postoj veselého člověka je uvolněný, vzpřímený, postoj smutného člověka je zhroucený, hlava skloněná
- v hlasových projevech – hlas člověka vyrovnaného je klidný, řeč srozumitelná, hlas veselého člověka je výrazný, jásavý, hlas smutného člověka je zastřený, řeč váhavá, tichá, pomalá.

Význam citů:

City mají vliv na všestranný rozvoj osobnosti, hrají důležitou roli ve vztazích mezi lidmi.

Kladné, bohaté a silné city podmiňují bohatý vnitřní život člověka.

Společenské city mají základ v rodině a dále se utvářejí během života ve škole, mezi přáteli, v práci.

Často se ztotožňujeme s city člověka, který je nám blízký, vcitujeme se do jeho situace. Tato schopnost empatie patří k důležitým vlastnostem zdravotníka. Zdravotník, kterému není lhostejné utrpení druhých lidí, přistupuje k ošetřování nemocných s plným pochopením a je pozorný k jejich potřebám.

Druhy citů

Podle zdroje, zaměření, obsahu a trvání rozdělujeme city na:

- 1. Tělesné city** – někdy jsou označovány jako tzv. nižší city, city, pomocí nichž prožíváme stav tělesného organismu (příjemnost/nepříjemnost, napětí/uvolnění, vzrušení/uklidnění, spokojenost/nespokojenost). Podnětem je například únava, bolest, hlad, žízeň, narušení času spánku apod.
- 2. Citové reakce** - city, které prožíváme při náhlém narušení rovnováhy organismu s prostředím. Podnětem jsou změny v prostředí. Co se týká intenzity jsou slabé, střední až velmi silné tzv. AFEKTY (zlosti, pláče, strachu).

Základní druhy citových reakcí:

- útočné reakce (hněv) – mají různou intenzitu od mírného rozhořčení přes hněv, zlost až po zuřivost; neutlumené útočné reakce ústí do agrese.
- obranné reakce - strach, odpor, údiv, pláč; strach může vyvolat objektivní podnět nebo

subjektivní pocit označovaný jako fobie.

- sociální reakce – patří sem pocit podřazenost vůči druhému – cit obdivu, respektu, úcty, pokory, opakem je pak cit nadvlády, pýchy; patří sem dále cit ochrany, péče, soucit.

3. Citové stavy - dlouhotrvající a nepříliš intenzivní prožívání vlastního citového stavu (smutek, štěstí, zamilovanost); citový stav se běžně označuje pojmem nálada; na delší dobu ovlivňují ostatní prožívání, jednání a chování člověka, jakož i jeho tělesný stav; citové stavy vznikají na základě tělesných citů, při úspěchu, zklamání, v konfliktních situacích, při deprivaci, frustraci, stresu.

4. Citové vztahy

Citový vztah je prožívání subjektivního vztahu k předmětům zvláštní hodnoty, k druhým lidem nebo k sobě samému, přičemž povaha prožívaného vztahu má dlouhodobější ráz. Citové vztahy trvají ze všech citů nejdéle, jsou více zaměřeny na budoucnost, mají pro člověka zvláštní hodnotu. Patří sem rodičovská láska, vášeň, přátelství, obdiv, ale i pohrdání, nenávisť, pýcha.

Citové vztahy jsou pro člověka silným motivem jednání (obětování života za ideu, vražda z nenávisťi).

5. City společenského vědomí – vyšší city

Jsou to city, které vznikají v průběhu socializace člověka a podílejí se na vytváření jeho společenského vědomí, jsou jeho součástí. Tyto city jsou typické pouze pro člověka. Patří sem:

- intelektuální city - člověk je prožívá při poznávací činnosti – cit zvědavosti, překvapení, radosti
- estetické city - jsou city, které člověk prožívá při hodnocení působících podnětů z hlediska jejich krásy – cit krásna, harmoničnosti
- etické city - jsou city, které člověk prožívá při dodržování nebo porušování morálních principů a zásad u sebe samého nebo u jiných lidí – cit viny, křivdy, spravedlivosti; etické city tvoří součást charakteru člověka
- sociální city - jsou city, které prožíváme ve styku s druhými lidmi nebo sociálními skupinami, základní charakteristikou je náklonnost k druhé osobě – cit lidské důstojnosti, kolegiality, úcta k druhým

Citové poruchy

Citové poruchy se týkají jednak průběhu citů a jednak obsahu citů.

- vystupňovaná citová labilita - náhlé střídání citů (pláč, smích)
- citová pomalost - malá pohyblivost citů
- chorobná citová rozdvojenost, přítomnost protikladných citů

- citová tupost - apatie – abnormální lhostejnost k vnějšímu světu
- zvýšená citová dráždivost - člověk "vybuchne" při sebemenším citu
- patické nálady – trvají nepřiměřeně dlouhou dobu, např. nálada manická (nepřiměřeně veselá), nálada depresivní, euforická, úzkostná
- patický afekt – vystupňovaný afekt až s krátkodobou poruchou vědomí a amnézií
- patická vášně – vystupňovaná vášně, která vede člověk až k páchání trestných činů (hráčeká, sexuální vášně...)
- fobie - strachy, které se vnucují proti vůli člověka a nedají se potlačit

9.2 Autotest

6. Fobii definujeme jako?
 - a. citový odpor
 - b. citové vzplanutí
 - c. chorobný strach
 - d. negativní citové napětí
7. Afekt je:
 - a. dlouhodobý citový stav
 - b. náhle začínající prudká reakce
 - c. schopnost vcítit se do prožívání druhého
 - d. společensky podmíněný vztah k sociálním kategoriím
8. Anxiózní nálada je charakterizovaná:
 - a. nálada s pocitem blaženosti a spokojenosti
 - b. nálada vyznačující se lhostejností a nezájmem
 - c. nálada, která se vyznačuje nadměrnou ustrašeností a plachostí
 - d. nálada doprovázená agresivitou
9. Eva se zamilovala do svého spolužáka. Prožívá však nejenom štěstí a radost, ale i obavy, strach a žárlivost. Soubor všech těchto citů se nazývá?
 - a. polarita citů
 - b. smíšenost citů
 - c. nakažlivost citů
 - d. rozsah citů
10. Co do délky trvání jsou nejtrvalejší psychické stavy?
 - a. citové vztahy
 - b. nálady
 - c. citové reakce

d. tělesné city

10 Seznam správných odpovědí na autotesty

1) b; 2) d; 3) c; 4) b; 5) c; 6) b; 7) b; 8) a; 9) b; 10) b; 11) b; 12) b; 13) c; 14) a; 15) c; 16) c; 17) b; 18) c; 19) b; 20) c; 21) c; 22) b; 23) c; 24) c; 25) b; 26) a; 27) a; 28) c; 29) b; 30) b; 31) b; 32) c; 33) a; 34) b; 35) b; 36) b; 37) b; 38) a; 39) b; 40) b; 41) a; 42) c; 43) c; 44) a; 45) b; 46) b; 47) b; 48) c; 49) b; 50) b; 51) a; 52) b; 53) a; 54) c; 55) c; 56) b; 57) a; 58) c; 59) a; 60) ; 61) b; 62) b; 63) a; 64) c; 65) a; 66) c; 67) c; 68) c; 69) b; 70) a; 71) a; 72) b; 73) c; 74) a; 75) b; 76) c; 77) d; 78) b; 79) c; 80) a; 81) b; 82) c; 83) c; 84) b; 85) b; 86) b; 87) a; 88) b; 89) a; 90) c; 91) b; 92) c; 93) b; 94) b; 95) c; 96) b; 97) a; 98) c; 99) c; 100) c; 101) b; 102) c; 103) a; 104) a; 105) b; 106) a; 107) a; 108) b; 109) b; 110) c; 111) c; 112) b; 113) a; 114) a; 115) b; 116) c; 117) c; 118) b; 119) b; 120) c; 121) b; 122) b; 123) b; 124) a; 125) b; 126) a; 127) c; 128) b; 129) a; 130) c; 131) c; 132) b; 133) a; 134) b; 135) b; 136) a; 137) b; 138) b; 139) ; 140) c; 141) b; 142) a, b, c, d; 143) b; 144) c; 145) c; 146) a; 147) c; 148) d; 149) b; 150) a; 151) a; 152) c; 153) a; 154) d; 155) a, b, c, d; 156) b; 157) a; 158) b; 159) a; 160) c; 161) c; 162) b; 163) b; 164) ; 165) c; 166) ; 167) d; 168) c; 169) a; 170) a, b; 171) ; 172) ; 173) a, b, c, d; 174) b; 175) c; 176) d; 177) c; 178) ; 179) b; 180) d; 181) c; 182) a; 183) b; 184) b; 185) a; 186) a; 187) b; 188) b; 189) c; 190) a; 191) b; 192) d; 193) b; 194) b; 195) b; 196) d; 197) b; 198) c; 199) c; 200) d; 201) b; 202) d; 203) a; 204) b; 205) c; 206) c; 207) b; 208) c; 209) b; 210) a

11 Rejstřík

(emoce)	30
AFEKTY	31
amnézie	18
čítí	4
fantazie:	14
hyperbulie	24
konfabulace	19
Myšlení	8, 9
Paměť	16
Počitek	4
Počítkový práh	4
POJEM	9
polarita	30
Pozornost	26
Představa	13
Učení	19
vjem.	5
Vnímání	5
Vůle	23