

## PSYCHICKÉ PROCESY A STAVY



## **OBSAH:**

- 1. Základní pojmy v psychiatrii**
- 2. Historie psychologie**
- 3. Postavení psychiatrie v medicíně**
- 4. Determinace psychiky**
- 5. Nervová soustava**
- 6. Psychické procesy a stavy**
- 7. Schizofrenní onemocnění**
- 8. Afektivní poruchy**
- 9. Úzkostné poruchy**
- 10. Obsedantně kompulzivní porucha**
- 11. Poruchy osobnosti a poruchy chování u dospělých**

## ZÁKLADNÍ POJMY V PSYCHIATRII

### PSYCHIATRICKÝ PACIENT

Pojem „psychiatrický pacient“ nemá jednoznačně konstantní obsah a můžeme si jej představit spíš jako obtížně uchopitelnou měňavku.

Definice psychiatrického pacienta jsou různé:

- „zdravotní porucha, při které psychické vlivy vyvolávají příznaky nebo potíže“
- „psychické příznaky, které přinutily pacienta navštívit lékaře, a ten diagnostikoval duševní poruchu“
- „člověk, který vyhledal péči psychiatra nebo psychologa“
- „příznak, kde podle mínění lékaře má hlavní úlohu psychologická nebo emoční porucha“



Hranice mezi duševním zdravím a duševní nemocí je zjevná, ale v některých situacích bývá nejasná, takže se objeví problém s jejím stanovením. V současné medicíně se častěji uplatňuje tzv. kontinuální model zdraví. Nedochozí k dělení jedinců na zdravé a nemocné, ale na pozvolný přechod mezi duševním zdravím (normalitou) a duševní poruchou (nenormalitou).

## DUŠEVNÍ PORUCHA

Duševní porucha v sobě zahrnuje některé psychické procesy, které se projeví v prožívání, chování a myšlení člověka. Dříve byl užíván pojem „šílenství“, který již v současnosti vymizel.

Duševní porucha:

- stav zapříčiněný vrozenou, organickou (neurologickou) či genetickou výbavou člověka
- stavy, u kterých je příčina vzniku dána prostřednictvím a životními událostmi
- skryté utrpení nejen pro nemocné, ale také pro rodinu

Rozvoj psychické poruchy lze vysvětlit vzájemnou interakcí mnohočetných rizikových faktorů, mezi které patří faktory:

- **biologické** (úrazy, nemoci, genetické faktory aj.)
- **psychologické** (charakterové rysy)
- **environmentální** (dané prostředím, výchovou, životními událostmi, aj.)
- **sociální** (vliv kultury, školy, kolektiv v práci apod.)

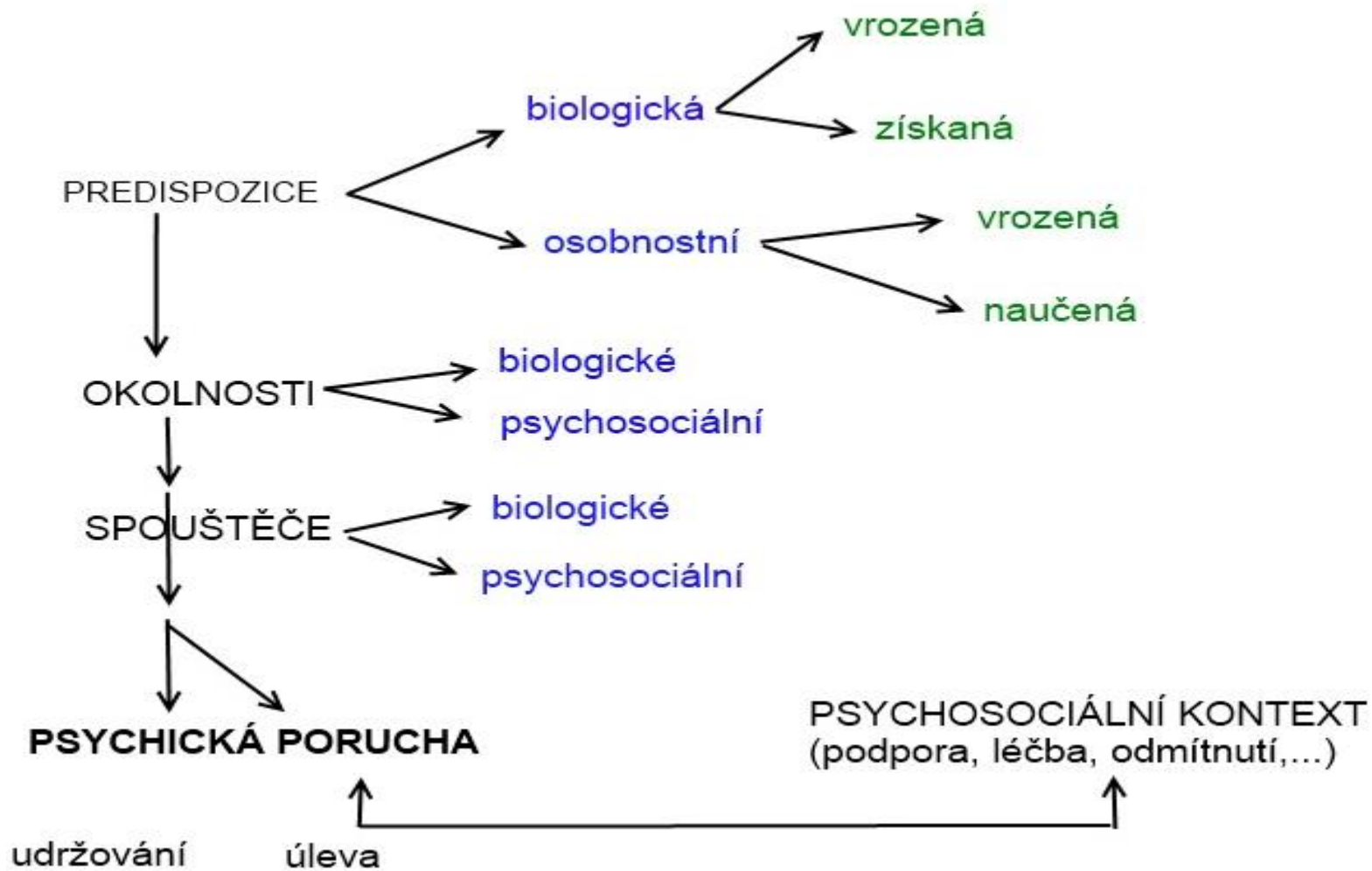


Jelikož tyto faktory se vzájemně ovlivňují a během lidského vývoje neustále mění, mluvíme o biopsychosociálním modelu nemoci.

**Tzv. spouštěče:**

- Situace, které u zranitelného člověka napomohou k rozvoji nemoci.
- Soubor vleklých, dlouhodobých událostí.
- Jednorázový zátěžový podnět (ztráta blízké osoby, ztráta zaměstnání), psychosociální či biologické povahy (těžké onemocnění) aj.
- Biologické (porod) či sezónní podněty nebo životní události (úmrtí) spíše určují začátek poruchy, než by ji přímo vyvolávaly

Biopsychosociální model psychické poruchy:



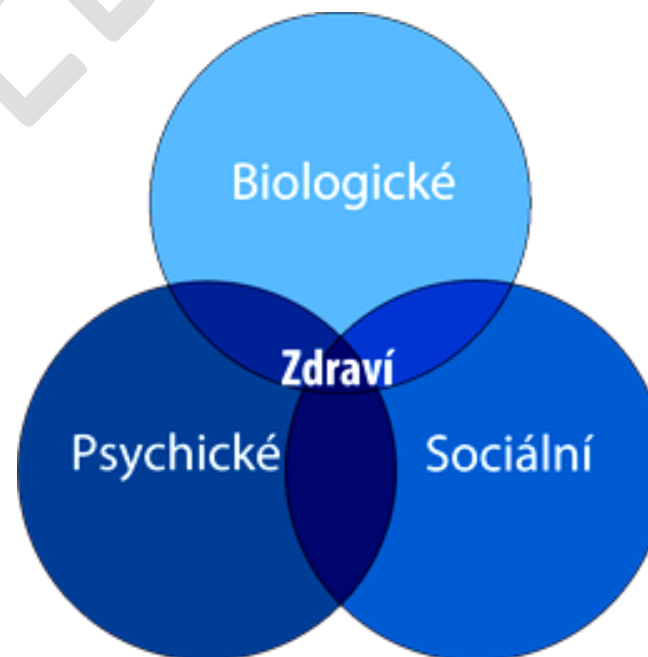
## DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Podle Světové zdravotnické organizace, duševní zdraví znamená dobrou kondici celé osobnosti, není to jen nepřítomnost duševní poruchy.

- Duševně zdravý člověk dokáže přijímat a zpracovávat informace, nebojí se řešit problémy a umí logicky myslet.
- Je schopen plánovat a plány realizovat, komunikuje a aktivně se zapojuje do dění kolem sebe.
- Dobře se adaptuje na nové situace.
- Je citově vyrovnaný, ovládá své emoce, umí se uvolnit.
- Zapojuje se do pracovního procesu a žije v partnerském vztahu.

Je známá celá řada příčin poruch duševního zdraví. Mezi rizikové faktory patří:

- ✓ nezaměstnanost
- ✓ migrace
- ✓ chudoba
- ✓ politické převraty
- ✓ napětí mezi etnickými skupinami
- ✓ samota
- ✓ rozpad sociálních sítí
- ✓ zneužívání návykových látek
- ✓ deprivace
- ✓ socioekonomický neklid.



## DUŠEVNÍ HYGIENA A PREVENCE V PSYCHIATRII

- Tento termín se používal již v 19. stol.
- Termín obsahuje zachovat si duševní zdraví a různé metody, které k udržení zdraví přispívají.
- Mentální hygienické problémy můžeme nalézt v zaměstnání (organizace práce, řízení pracovního týmu, uspořádání psychicky a fyzicky příznivých pracovních podmínek, aj.), v partnerských vztazích a ve společnosti.

**Prevence** duševních poruch dělíme:

- ❑ **PRIMÁRNÍ:** cílem je snižovat výskyt duševních poruch (odstraňování negativních společenských jevů a zátěžových situací, vyhledávání pomoci lidem, kteří jsou jimi ohroženi a hledání správného životního stylu, stabilní rodina, mezilidské vztahy a stát, apod.)
- ❑ **SEKUNDÁRNÍ:** cílem je aktivní vyhledávání osob s duševním onemocněním a jejich včasná léčba.
- ❑ **TERCIÁLNÍ:** zaměřuje se na redukci následků proběhlé duševní poruchy a zábraně remisí. Důležité je doléčování a resocializace, abychom zamezili opakujícím se duševním problémům.

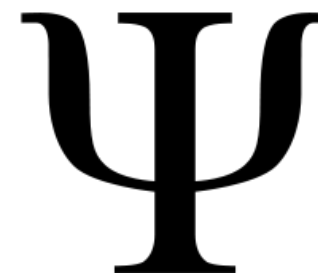


## HISTORIE PSYCHOLOGIE

- Duševní poruchy provázejí lidstvo celou jeho existencí.
- Vznik samotné psychiatrie se datuje až na počátek 19. století, přestože psychiatrické onemocnění patřilo mezi první, která byla diagnostikována a popsána.
- Nejstarším lékařským dokumentem je Eberův papyrus.
- Bible v Starém zákoně zmiňuje psychickou poruchu – David mírní depresi krále Saula hrou na lyru.
- V historii nebyly duševní poruchy zcela považovány za nemoc. Duševně nemocní lidé byli od společnosti izolováni.

## POSTAVENÍ PSYCHIATRIE V MEDICÍNĚ

- Psychiatrie je jedním ze základních lékařských oborů.
- Zabývá se diagnostikou, léčbou a prevencí duševních poruch.
- 50 % klientů praktického lékaře trpí nějakou duševní poruchou, nejčastěji neurotickou.
- Prožitek těžké deprese patří k největším duševním utrpením.
- Psychiatr = lékař, psycholog = nelékař.





## DETERMINACE PSYCHIKY

Determinace je příčinná podmíněnost a zákonitá závislost věcí a jevů.

Fungování psychiky ovlivňují:

- ❖ **BIOLOGIČTÍ ČINITELE:** nemůžeme pomocí nich vysvětlit fungování celé psychiky, pouze jejích částí
  - ⇒ **dědičnost:** přenos informací z generace na generaci
    - ✎ *Genotyp:* systém, kde jsou zaneseny všechny zděděné informace po všech předcích
    - ✎ *Fenotyp:* zděděné informace, které se projeví navenek (hnědé oči, zrzavé vlasy, ušlechtilá povaha...)
  - ⇒ **nervová soustava:** kvalita psychické činnosti závisí na kvalitě mozkové hmoty (čím jsme vývojově výš, tím složitější máme psychiku)
  - ⇒ **centrální nervová soustava**
  
- ❖ **SOCIÁLNÍ ČINITELE (SPOLEČNOST):** člověk se musí vyvíjet ve společnosti. Rodina, přátelé, kolegové, vytváří naše mikroprostředí, vidíme se každý den, máme nějaké vztahy, máme sociální role.
  
- ❖ **VÝVOJOVÉ ČINITELE:** změny chování a prožívání v závislosti na čase
  - ⇒ **filogeneze:** formy nervové soustavy
    - ✎ *síťová:* organismy nemají centrum (nervové), jsou velmi jednodušší
    - ✎ *žebříčkovitá:* nervový systém má centrum v podobě hlavových uzlin (žížala); už mají instinkty
    - ✎ *trubicovitá:* u obratlovců, vyvíjela se postupně až do naší NS
  - ⇒ **antropogeneze:** vývoj člověka jako biologického druhu
    - ✎ *hominizace:* opice se mění na člověka
    - ✎ *sapientizace:* žijí v tlupách => rozvoj komunikace a myšlení
  - ⇒ **ontogeneze:** vývoj člověka od početí až do smrti



## NERVOVÁ SOUSTAVA

- ❖ zajišťuje HOMEOSTÁZU (rovnováha mezi vnitřním a vnějším prostředím)
- ❖ má řídicí funkci
- ❖ slouží k zachycení a zpracování podnětů působících na organismus a zajištění odpovídající reakce na ně
- ❖ zajišťuje nervové řízení, které je rychlejší než hormonální, a tak je vhodnější k přenosu informací, které vyžadují rychlou koordinovanou reakci
- ❖ základní anatomickou a funkční jednotkou nervové soustavy je **nervová buňka**, která se skládá z **dendritů** a **neuritů**

### Nervová buňka - neuron

**Neuron**, nervová buňka, je základní funkční a histologická jednotka nervové tkáně. Jsou to vysoce specializované buňky, schopné přijmout, vést, zpracovat a odpovědět na speciální signály. Přenáší a zpracovávají informace z vnitřního i vnějšího prostředí a tím podmiňují schopnost organismu na ně reagovat.

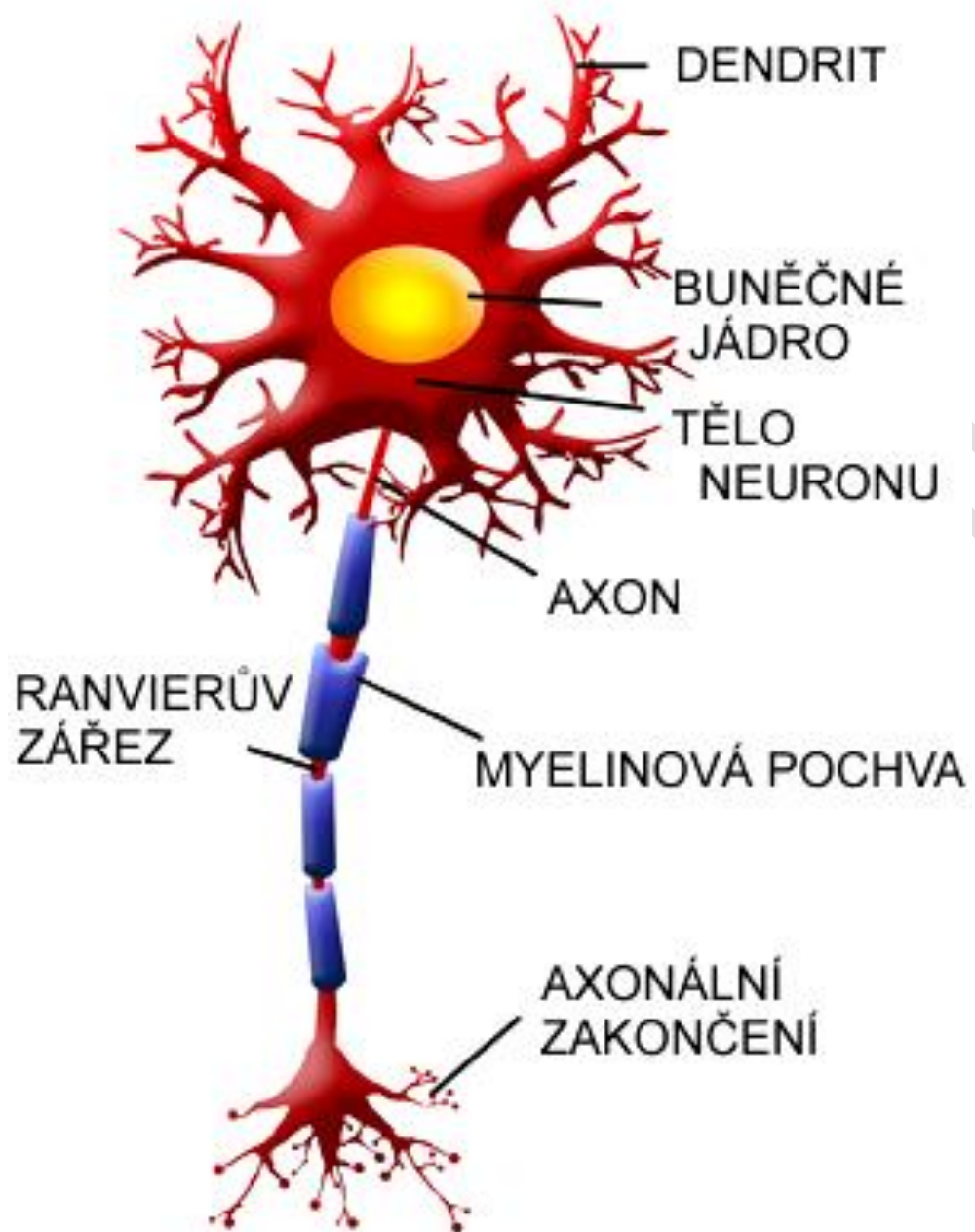
Neuron jako základní jednotku nervové tkáně popsal roku 1835 J. E. Purkyně.



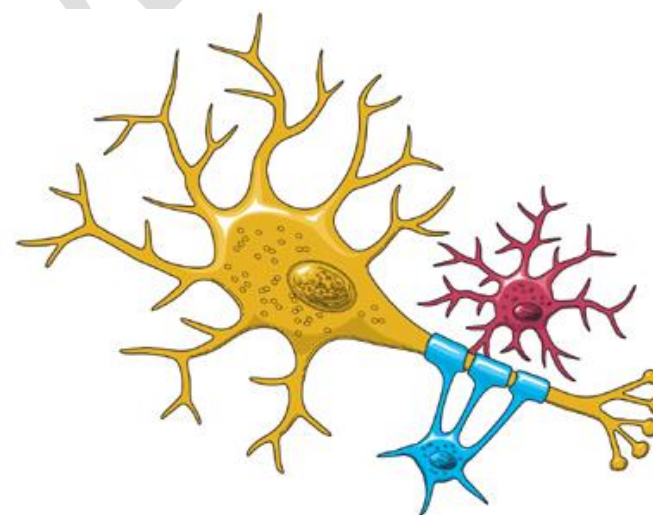
**Dendrity:** krátká, bohatě rozvětvená nervová vlákna dostředivého typu, která přijímají vstupní informaci (nervový vzruch). V místě odstupu od těla jsou tlusté, postupně se větví. Na povrchu bývají přítomné dendritické trny, na kterých jsou synapse.

**Neurity:** delší nervová vlákna, zpravidla na konci rozvětvená, vedou podráždění z jedné buňky do druhé.

**Synapse:** spojení dvou neuronů, nebo smyslové buňky a neuronu. Slouží k předávání vzruchů. Je považována za "jednotku" aktivity mozku namísto neuronu. Synapse převádějí informaci pouze jedním směrem, přestože jsou nervové dráhy obousměrné. Zpoždění převodu informace je přibližně 0,5-25ms.



NEDEA



Nervovou soustavu člověka dělíme podle uložení a funkce:

- **vegetativní** (útrobní)
- **periferní** (obvodovou)
- **centrální** (mozkomíšni)

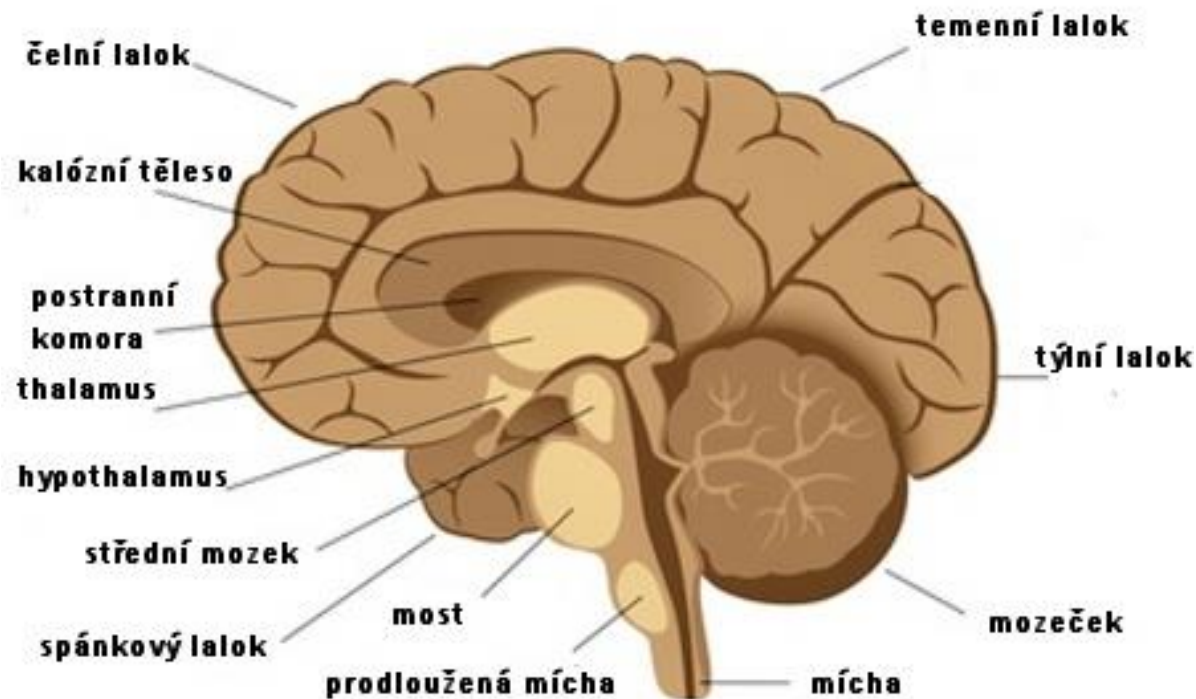
❖ **Vegetativní nervová soustava:** řídí a zabezpečuje činnost vnitřních orgánů a žláz s vnitřní sekrecí. Pracuje víceméně nezávisle na naší vůli (autonomně). Skládá se z nervstva sympatického a parasympatického. Vyvíjejí protikladnou činnost. Jedno činnost orgánu zintenzivňuje, zrychluje, druhé ji zpomaluje, oslabuje. Vegetativní nervová soustava má důležitou úlohu při emocích, regulaci činnosti žláz s vnitřní sekrecí, udržování dynamické rovnováhy organismu, vyvolávání biologických potřeb a vnějších projevů duševního života (pocení, červenání).

❖ **Periferní nervová soustava:** skládá se z receptorů dostředivého (aferentního) a odstředivého (eferentního) nervstva. Receptory jsou citlivá nervová zakončení na povrchu kůže, ve smyslových orgánech a uvnitř organismu (ve svalech, v útrokách), která přeměňují energii podnětu na nervový impuls. Ten je veden dostředivými nervy do míchy a mozku. Nervové impulsy pak přicházejí odstředivými nervy do receptorů, zejména do efektorů (svalů a žláz) a vyvolávají jejich činnost. Receptory jsou nástroji cití, zatímco efektorů jsou orgány činnosti.

❖ **Centrální nervová soustava:** skládá se z míchy, z prodloužené míchy a mozku.

- **Mícha** je uložena v páteřním kanálku. Je to provazec dostředivých a odstředivých nervů. Jsou v ní uložena ústředí, ze kterých se automaticky řídí činnost některých vnitřních orgánů.
- **Prodloužená mícha** spojuje míchu s mozkiem, směrem k mozku se kuželovitě rozšiřuje. V ní jsou umístěna nervová ústředí řídící pohyby a držení těla, činnost dýchacích orgánů a srdce, příjem potravy, trávení a vylučování.
- **Mozek** se skládá ze zadního a středního mozku, mezimozku a velkého mozku. **Zadní mozek** se skládá z mozečku a mozkového mostu. **Mozeček** koordinuje pohyby udržování rovnováhy a jemné svalové pohyby (např. pohyby prstů při psaní). **Střední mozek** má na svém povrchu tzv. čtverhrbolí, odkud se reflexně řídí činnost zraku a koordinace zraku a sluchu. Důležitý je hlavně hrbol - **talamus**, ve kterém se přepojují prakticky všechny vzestupné dráhy vedoucí do mozkové kůry. Podhrbolí – **hypotalamus**, je sídlem řízení činnosti vnitřních orgánů. V **mezimozku** je podkorové ústředí nižších emocí a vegetativního nervstva.

- **Velký mozek** je nejdůležitější částí nervové soustavy. Skládá se ze dvou mozkových polokoulí (hemisfér), z nichž každá inervuje (zásobuje nervy) opačnou část těla. Povrch mozku je zbrzděn mozkovými závití, čímž se zvětšuje jeho plocha. Je pokryt souvislou, 2-5 mm silnou vrstvou šedé hmoty, nazývané **mozková kůra**. Skládá se z několika vrstev mozkových buněk různých tvarů a velikostí (cca 15 miliard). Některé z těchto buněk mají až 10 000 synapsí s dalšími buňkami. Činnost nervových buněk je vysoce specializovaná. Vedle primárních sensorických oblastí a oblastí motorických jsou v mozkové kůře rozsáhlé oblasti **asociační**, které mají vztah k chování člověka, a kde dochází ke koordinaci sensorických funkcí s činností motorické oblasti. V dolní části čelního závití je **centrum řeči**, při jehož poruše ztratí člověk schopnost mluvit. Toto centrum je u praváků umístěno v levé hemisféře, která je nazývána **hemisférou dominantní**. Dominance levé hemisféry souvisí se skutečností, že levostranná kůra ovládá činnost pravé ruky. Obě hemisféry se však neliší ani hmotností, ani velikostí plochy. Mozek je nejsložitější orgán a zákonitosti jeho činnosti nejsou zdaleka prozkoumány.



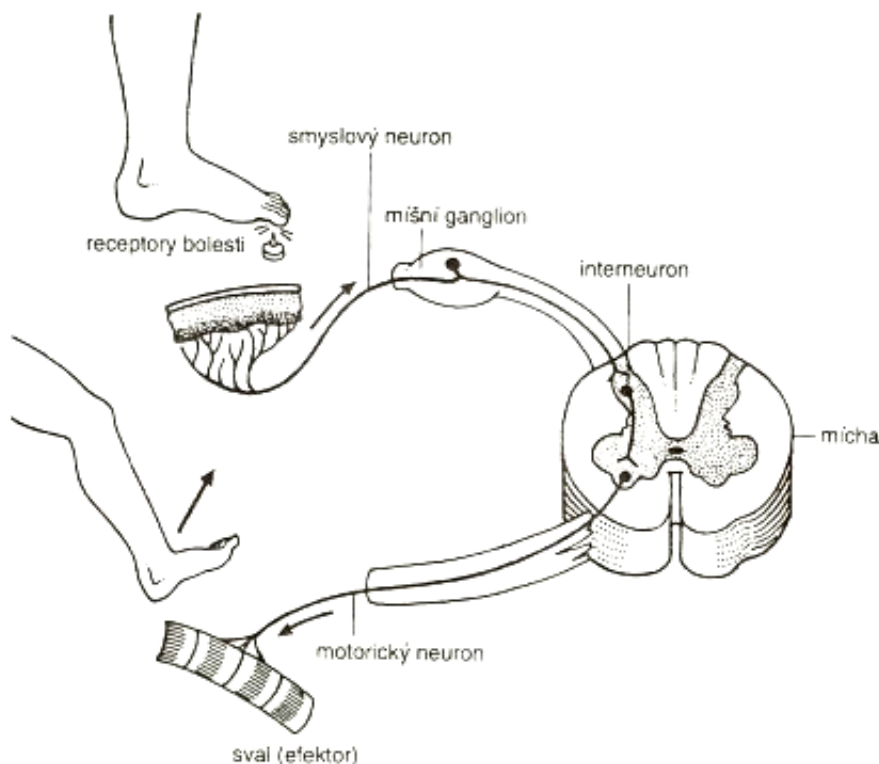
## Činnost nervové soustavy:

Základní nervové procesy, které probíhají v nervové soustavě, jsou podráždění (vzruch) a útlum.

- **Vzruch** je fyzikálně nervový proces v jedné nervové buňce, který vznikl přeměnou energie působícího podnětu. Podráždění způsobuje činnost orgánů.
- **Útlum** je také aktivní nervový proces, který způsobuje snížení až zastavení činnosti příslušných orgánů. Podráždění a útlum se po svém vzniku vlnovitě šíří do svého okolí (zákon iradiace) a po svém rozšíření se vrací zpět do východiska (zákon koncentrace). Vznik jednoho nervového procesu vyvolává ve svém okolí vznik procesu druhého (zákon vzájemné indukce).

Základním prvkem v činnosti nervové soustavy je **reflex**.

**Reflex** je zákonitá odpověď (reakce) organismu na určitý vnější, nebo vnitřní podnět. Nervový systém člověka reaguje reflexně v různých rovinách, reflexy se vybavují z různých úrovní nervové soustavy. Jestliže se uskuteční po vrozené nervové dráze, nazýváme jej nepodmíněným reflexem.



Jestliže se v průběhu individuálního vývoje vytvoří nová nervová dráha (mezi dvěma ohnisky v mozkové kůře se vytvoří tzv. dočasný spoj) hovoříme o podmíněném reflexu. Vytváření podmíněných reflexů je základním případem učení, tedy regulace vztahů s okolím na základě zkušenosti.

Podmínkou vytvoření podmíněného reflexu je tzv. posilování – zpevnění (dosažení kladného výsledku, pochvala, opakování). Podmíněné reflexy, které se neposilují, vyhasínají. Vyhasínání je fyziologickým základem zapomínání.

## PSYCHICKÉ PROCESY A STAVY

### ČITÍ A VNÍMÁNÍ

Činnost smyslových orgánů (analyzátorů), jejichž prostřednictvím získáváme základní informace o vnějším světě (včetně informací o vlastním organismu), nazýváme čítím.

Informace o změnách prostředí jsou zachycovány čidly, v nichž jsou speciální buňky s vysokou dráždivostí - receptory. Receptory jsou citlivé na podněty, které označujeme jako adekvátní (pro receptor přiměřené) podněty. Ke každému čidlu patří nervová dráha, po které jsou vedeny informace do ústředí v CNS, kde je prováděn jejich rozbor. Na něm se podílejí různé části centrálního nervstva.

Receptory dělíme:

❖ **Exteroreceptory:** přijímají podněty z vnějšího prostředí organismu.

⇒ *telereceptory (dálkové):* zrak, vestibulární aparát, sluch

⇒ *mechanoreceptory:* působí na ně přímý kontakt s podnětem (kožní sometostatické receptory)

⇒ *chemoreceptory:* chuť, čich

❖ **Interoreceptory:** zachycují stav a změny vnitřního prostředí organismu. Zvláštním druhem interoreceptorů jsou svalové a šlachové, kterým říkáme **proprioceptory**. Některé receptory reagují po celou dobu působení podnětu, u jiných v průběhu jeho působení dráždivosti ubývá. Tento jev se nazývá adaptace (přizpůsobení se organismu prostředí). Je typický např. pro čich (po určité době nevnímáme zápach), nebo pro dotykové a tlakové receptory kůži (přestáváme cítit na kůži oděv). Pokud se smyslová adaptace zvyšuje, mluvíme o kladné smyslové adaptaci (např. ve tmavé místnosti se „rozkoukáme“), pokud se smyslová citlivost oslabuje, jde o zápornou smyslovou adaptaci. Téměř všechny interoreceptory adaptaci nevykazují vůbec nebo velmi pomalou. Je tomu tak i u receptorů pro bolest. Jednotlivé receptory jsou různě citlivé.

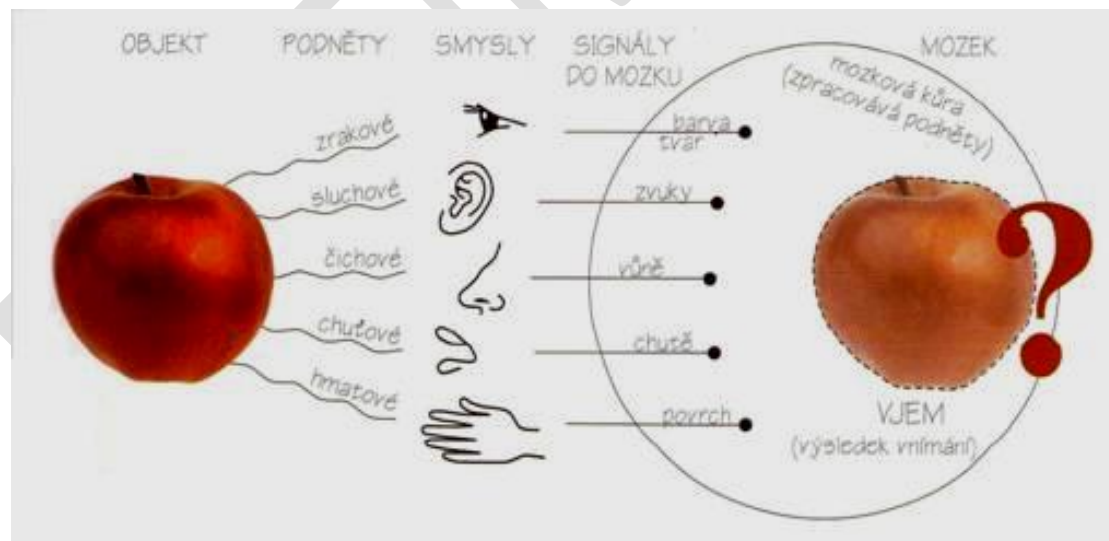
⇒ chemoreceptory

⇒ osmoreceptory

⇒ baroreceptory

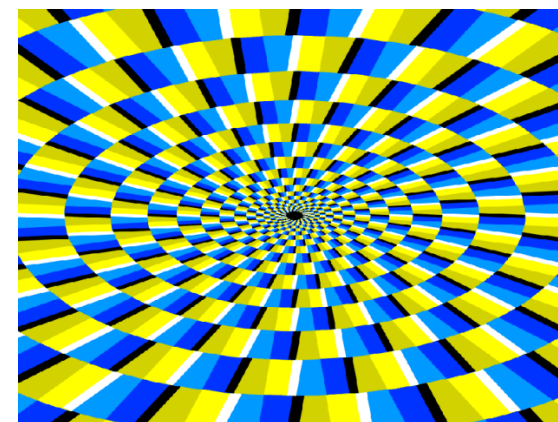
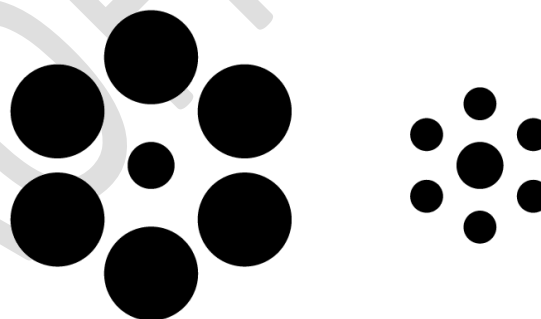
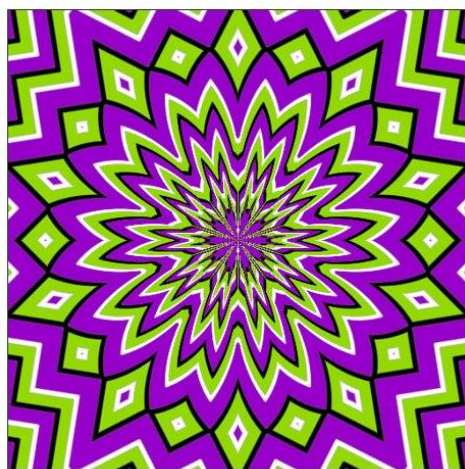
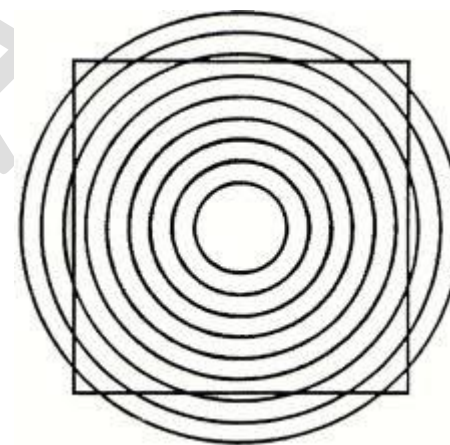
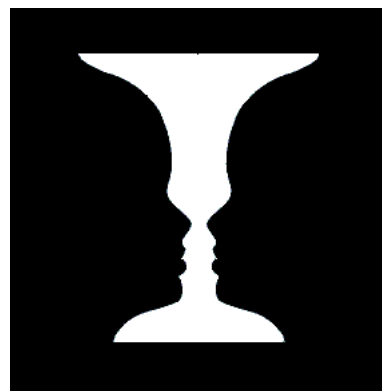
⇒ proprioreceptory

Počitek je nejjednodušším elementem našeho vnímání a je základním materiálem pro složitější procesy, jako je paměť a myšlení. Jedná se o výsledný prvek jednoho analyzátoru (smyslu). Výsledkem většího množství počitků je **vjem**. Při zpracování počitků do větších celků se uplatňuje i myšlení, takže výsledný vjem je víc než suma jednotlivých částí. Nejsme také schopni pociťovat všechny podněty, které na naše receptory působí. Některé jsou příliš slabé na to, abychom je rozlišili. Jestliže má vzniknout počitek, musí mít podnět určitou sílu, intenzitu, které říkáme dolní podnětový práh. Podnětům, jejichž intenzita je tak malá, že je již nepocítujeme, říkáme podněty podprahové. Pokud však intenzita podnětu překročí určitou hranici (je příliš silná), můžeme začít pociťovat bolest nebo podnět přestaneme pociťovat vůbec. Nejvyšší intenzitu podnětu, která ještě počitek vyvolá, nazýváme horní podnětový práh. Podnětům takto vysoké intenzity říkáme nadprahové.





Naše vnímání podléhá častým omylům – *smyslové klamy*:



## **PAMĚŤ**

**Paměť** je schopnost uchovávat a používat informace. Jde o proces vštěpování, uchovávání a vybavování zkušenosti.

Dělíme ji na:

- dlouhodobou
- krátkodobou
- senzorickou

Podle formy ukládání informací na:

- vizuální
- akustickou
- sémantickou

Další variantou je rozdělení paměti na:

- mechanickou
- logickou

### **FÁZE PAMĚŤOVÉHO PROCESU**

#### ***Vštěpování (kódování)***

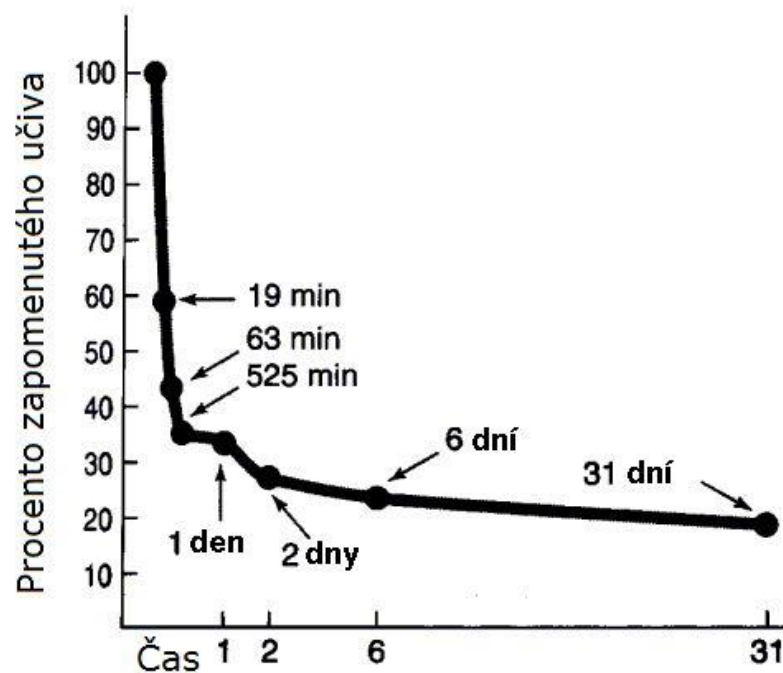
Informace do paměti ukládáme v různé formě, např. vizuální, akustické, sémantické. Akustická forma bývá při učení výhodnější než vizuální, ovšem zdaleka nejúčinnější je zpracování co nejvíce smysly, při němž je pravděpodobnost trvalého vštípení informace nejvyšší.

### ***Uchování (podržení)***

Snadněji vybavitelné a reprodukovatelné jsou informace, které pro nás mají význam a ten je dán motivací, osobními potřebami či spojením se silnějším citovým zážitkem. Dále si lze lépe zapamatovat to, co se člověk učí záměrně systematicky, promyšlením učiva a spojováním s příklady a s praxí. Naopak mechanicky vštípené informace z paměti rychleji mizí, nelze je vybavit, tj. dekodovat.

### ***Zapomínání***

Zapomínání samotné je vlastně vyhasínáním nervového spoje. U nedostatečně zařazené informace probíhá vytěsnění do nevědomí. Výzkumem se zabýval německý psycholog Ebbinghaus. Vymyslel tzv. Ebbinghausovy křivky zapomínání. Podle nich zapomínáme nejvíce po prvních hodinách po naučení se něčemu, zatímco množství zapomenutého po 5 dnech a po měsíci se už liší jen málo.



## ***Vybavení (reprodukce)***

K vybavení používáme asociace. Rozlišujeme dva typy vybavení:

- ***znovupoznání (rekognice)***: rozpoznání podnětů a jejich odlišení od nových a neznámých
- ***reprodukce***: proces rekonstrukce zapamatovaného

Reprodukce může být nepřesná, lidé mají tendence svoje vzpomínky doplňovat.

- **Senzorická (ultrakrátká) paměť**: vědomá část paměti, která uchovává informace přicházející ze smyslů (člověku to, co před chvilkou viděl, na krátkou dobu takzvaně „zůstane před očima“). Ty jsou podrženy po dobu nezbytně nutnou ke zpracování a rozhodnutí, zda jsou informace důležité, tedy vhodné k dalšímu zpracování či nikoliv. Pokud ano, postupují dále do krátkodobé či dlouhodobé paměti.
- **Krátkodobá paměť**: také paměť pracovní, operativní. Vědomá aktivní část paměti, ve které se odehrává většina psychických procesů (např. řešení aktuálních problémů). Zpracovávají se v ní informace dodané senzorickou pamětí a informace vyvolané z paměti dlouhodobé, která není dostupná vědomě. Krátkodobá paměť dokáže uchovat vjemy smyslových orgánů a emoce pomocí přeměny (kódování) v mentální reprezentace. Ty může paměť dále zpracovávat a uchovávat. Tříjednotkový model krátkodobé paměti udává 3 mechanismy zpracování:
  - ⇒ *fonologická smyčka* - dočasně ukládá zvukové a řečové informace
  - ⇒ *vizuoprostorový náčrtník* - dočasně ukládá vizuálně prostorové informace
  - ⇒ *centrální výkonnostní smyčka* - třídí a specifikuje krátkodobé informace
- **Dlouhodobá paměť**: relativně pasivní část v nevědomí. Její kapacita je neomezená. Ukládá významné zkušenosti, např. poznatky nutné k vykonávání nějaké činnosti či poznatky životně důležité. Vštěpování informace do dlouhodobé paměti trvá přibližně 30 minut. Lépe zapamatovatelné jsou smysluplné obsahy a logické celky což může vést ke zkreslování vzpomínek. Při začleňování nových informací se totiž proměňují i stávající znalosti. Lépe se také pamatují poznatky, které mají citový nádech a které jsou často vybavovány. Takové informace paměť považuje za důležité a tudíž i nutné k dlouhodobému uchování.

## PŘEDSTAVIVOST

Představa je velmi široké označení pro obsahy či obrazy. Ačkoli jsou představy vždy více nebo méně závislé na zkušenostech (vjemech, zážitcích), je pro ně charakteristický aktivní podíl vlastního vědomí nebo dokonce tvořivosti a také určitá celkovost.

Na jedné straně je představa určitější než pocit nebo dojem, na druhé straně není ještě vyjádřena slovy a člověk takové vyjádření musí teprve hledat. Představy jsou hlavním nástrojem praktické orientace ve světě, rozhodování a jednání.

Představa může být vizuální čili zraková, sluchová čili auditivní, pohybová čili motorická a podobně. Můžeme rozlišit různé stupně závislosti na zkušenosti nebo naopak na fantazii.

Fantazií rozumíme rozvinutou představivost či obrazotvornost, silně uvolněnou od všech zkušeností. K testování slouží tzv. *Roschachův test*, což je 10 karet se sérií obrázků nepravidelných skvrn. Pacient si je má dotvořit tak, aby mohl u každého říci, co mu obrázek připomněl (pareidolie).



## UČENÍ

Učení je proces získávání a předávání zkušeností, návyků, dovedností, znalostí, hodnot.

Učení jako činnost lze rozlišit na:

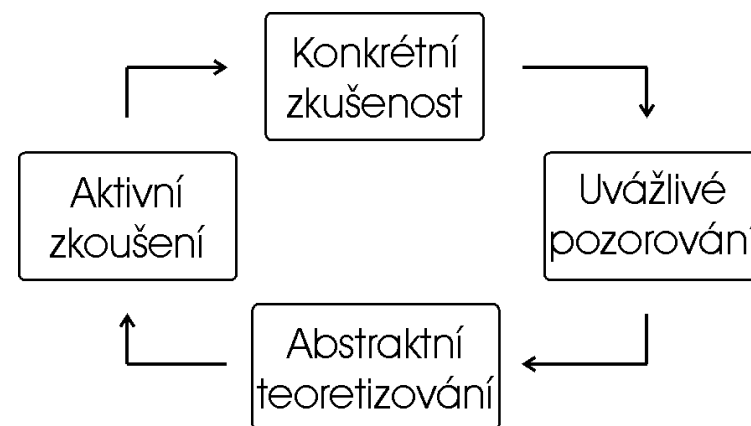
- ❖ spontánní získávání vlastních zkušeností, učení se
- ❖ neformální předávání zvyklostí, dovedností a hodnot v rodině a ve společnosti
- ❖ formalizované učení a vzdělávání v institucích

## DRUHY UČENÍ

V rámci učení bývá rozlišováno několik způsobů učení se:

- ✓ *habituace*: navykání si na okolní jevy
- ✓ *podmiňování*: nejjednodušší forma učení, obvyklá u dětí
- ✓ *pojmové učení*: osvojování znalostí
- ✓ *senzomotorické učení (smyslově pohybové)*: rozvíjí se senzomotorické schopnosti a procesy názorného poznávání (dítě se učí chodit, manipulovat s hračkami, apod.)
- ✓ *učení intelektových činností*: rozvíjí se myšlenkové procesy, intelektové dovednosti a schopnosti k řešení problémů
- ✓ *sociální učení*: učení sociální komunikaci, interakci a percepce, osvojují se sociální dovednosti, formují motivy a charakter.

**Kolbův cyklus učení** je jednou z nejrozšířenějších teorií učení a získávání znalostí. Uplatňuje se v rámci zážitkové pedagogiky. Vychází z toho, že 80 % lidského poznávání pochází z vlastních, tedy nepřenositelných zážitků, a zásadním způsobem zvyšuje zapamatovatelnost nových poznatků. Cyklus schematicky popisuje čtyři fáze procesu učení tak, jak se podle Kolba odehrávají v běžném životě.



## MYŠLENÍ

Myšlení znamená v širším slova smyslu souhrn všech mentálních (psychických) činností. Také se dá říci, že představuje zprostředkované poznání. Myšlením poznáváme souvislosti a příčinné vztahy mezi věcmi a jevy.

U myšlení rozeznáváme několik vlastností:

- ✓ *sbíhavost (konvergence)*: schopnost držet se tématu a držet se logických souvislostí
- ✓ *rozbíhavost (divergence)*: umělecké, tvořivé myšlení
- ✓ *šířka (rozhled)*: širše poznatků, které jsme schopni pomocí myšlení řešit
- ✓ *hloubka*: nakolik jsme schopni proniknout do detailu problémů
- ✓ *přesnost (spolehlivost)*: nakolik jsou myšlenky logické a prakticky správné
- ✓ *samostatnost*: schopnost řešení problémů může být více či méně podmíněna pomocí dalších
- ✓ *pružnost (flexibilita)*: schopnost odpoutat se od zažitých stylů myšlení a najít ten který je pro daný problém nejefektivnější
- ✓ *kritičnost*: schopnost podrobit poznatky analýze a zhodnotit postupy řešení

Lidský mozek je značně diferencován na jednotlivé oblasti, které se věnují určité činnosti. Samotné mozkové hemisféry se věnují odlišnému způsobu myšlení. U pravorukých osob, levá hemisféra obstarává abstraktně pojmové myšlení, matematické myšlení a nachází se zde centrum řeči. Pravá hemisféra obstarává vnímání prostoru a to jak vlastního těla, tak svého okolí, komplexnější zpracování vizuálních dojmů a vnímání hudby. Jelikož se při myšlení uplatňují všechny poznávací procesy, je i využití jednotlivých oblastí mozku komplexní.

### MYŠLENKOVÉ OPERACE

- *analýza*: myšlenkové dělení na části
- *syntéza*: myšlenkové sjednocování
- *abstrakce*: vyčleňuje podstatné a obecné vlastnosti
- *zobecnování*: vytváří pojmy, spojuje společné vlastnosti předmětu
- *indukce*: myšlenkový proces, od konkrétního k obecnému
- *dedukce*: obrácený proces
- *analogie*: vyvození poznatků na základě podobnosti

## EMOCE

Emoce zahrnují subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami (změna srdečního tepu, změna rychlosti dýchání), motorickými projevy (mimika, gestikulace), změnami pohotovosti a zaměřenosti. Vyvolávají a ovlivňují pak další psychologické procesy.

Vlastnosti emocí:

- ✓ *subjektivita*: na stejné situace mohou různí jedinci odpovídat různými a různě intenzivními emocemi
- ✓ *spontánnost*: emoce se spouštějí samovolně, s nízkou možností jejich ovlivnění rozumem
- ✓ *předmětnost*: emoce se vztahují ke konkrétnímu zážitku
- ✓ *aktuálnost*: emoce se odehrávají bezprostředně, okamžitě
- ✓ *polarita*: emoce lze zpravidla umístit na dimenzi libost - nelibost, jen někdy jsou nevyhraněné, ambivalentní
- ✓ *vliv na paměť*: emoční stavy mají vliv na paměťové procesy, pokud je nějaký údaj spojen s určitou emoci (pozitivní i negativní), jedinec si ho snáze zapamatuje; velmi silná emoce může schopnost zapamatování naopak snížit

Rozdělení emocí podle délky trvání a intenzity:

- *afekt*: velmi intenzivní, krátkodobá emoce
- *nálada*: méně intenzivní, dlouhodobější emoce
- *vášeň*: intenzivní, dlouhodobá emoce