**2. VĚDOMÍ. KOGNITIVNÍ FUNKCE.**

**VĚDOMÍ**

**Vědomí** – **bdělé** prožívání, má různé **stupně jasnosti a zřetelnosti** podle rozsahu a intenzity pozornosti.

V **proudu vědomí** se střídají **psychické obsahy** vztahující se k **přítomnosti** (vnímání, myšlení), k **minulosti** (vzpomínky) i **budoucnosti** (plánování, představy).

Ve vědomí může být najednou **4 – 6 prvků** (například jedním pohledem postřehne člověk 4 – 5 prvků, je-li jich více, musí je spočítat, dále je člověk schopen **opakovat 3 – 5 dvouciferných** **čísel**, která slyšel, zabývat se současně řešením **3 – 4 hypotéz**).

**Změněné stavy** vědomí – **sen**, stav **hypnózy**, **mystické** zážitky, **extatické** stavy.

**OKNO JOHARI** (**Jo**seph Luft, **Harry** Ingham)

**Sebeuvědomění** je **základem veškeré komunikace**. Dosáhnete ho, když analyzujete několik aspektů své osobnosti z hlediska toho, jak se jeví ostatním i vám samotným.

Okno Johari je rozděleno na čtyři složky, které představují **čtyři součásti osobnosti**. Těmito složkami jsou **oblast otevřenosti, oblast slepoty, oblast skrývání a oblast neznámého**. Uvedené oblasti neexistují odděleně, ale **jsou na sobě navzájem závislé**. Když se **jedna z nich zvětšuje**, **ostatní** se přiměřeně **zmenšují**.

|  |  |
| --- | --- |
| **Otevřené JÁ –** **co vím já a co vědí ostatní** | **Slepé JÁ –** **co nevím já, ale co vědí ostatní**  |
| **Skryté JÁ –** **co vím já, ale co nevědí ostatní** | **Neznámé JÁ –** **co nevím já a ani to nevědí ostatní** |

* **Otevřené JÁ** – představuje všechny **informace, chování, postoje a názory**, které **o sobě máme** a které **mají ostatní o nás**. Mimo jiné to může být jméno, barva pleti, pohlaví, věk, náboženství a politické přesvědčení. **Velikost otevřeného JÁ se mění** v závislosti na naší osobnosti a na lidech, s nimiž komunikujeme – k některým lidem jsme sdílnější než k jiným.
* **Slepé JÁ** – představuje **vědomosti**, které **o nás mají druzí**, ale které **nám chybějí**. Může to být například náš zvyk dokončovat věty druhých, než je stačí doříci sami, nebo třít si nos, když nás něco znepokojuje. **Velké slepé JÁ** znamená **nízké vědomí o sobě samém** a narušuje přesnou komunikaci. Proto je důležité **oblast slepoty zmenšovat** a **zjišťovat, co o nás ostatní vědí**.
* **Neznámé JÁ** – představuje ty části našeho JÁ, které **neznáme ani my, ani nikdo jiný**. Jsou to **informace ukryté** hluboko **v našem nevědomí**. Tak se prostřednictvím snů, psychotestů nebo psychoterapie můžeme dozvědět například o své posedlosti penězi nebo o obavách z kritiky.
* **Skryté JÁ** – představuje všechno to, **co o sobě víme, ale co skrýváme před ostatními**. Tato tabule obsahuje všechna naše úspěšně skrývaná tajemství, například představy, trapné zážitky a jakékoli názory nebo přesvědčení, **za něž bychom se mohli stydět**. Určité věci tajíme jen před některými lidmi, zatímco před jinými ne.

**KOGNITIVNÍ FUNKCE (vnímání, myšlení, paměť, učení)**

**VNÍMÁNÍ**

Vnímání je smysly zprostředkované **poznávání objektů** (věcí, dějů atd.), jejich **vlastností** a **vztahů** mezi nimi. Smysly vnímání pouze zprostředkovávají, jeho produkt **vjemy** se **vytváří** **v mozku** analýzou a syntézou smyslových dat.

„Nevíme, co vidíme, vidíme spíše to, co víme.“

„To, co vědomě vidíme, jsou obrazy paměti.“

**Interakce vnímání a paměti** je základem pro **identifikaci vnímaných objektů** – aktuální **zrakové vnímání** objektu je **srovnáváno** s elementy **vědění** **uloženými v paměti**, tak se vytváří jednota vnímání a vědění, nejen, že máme ve **vědomí obraz určitého objektu**, ale také **víme, čím je** a dokážeme ho případně i **pojmenovat** (např. vidíme auto, víme, že to je auto určité značky nebo naše auto, že je to dopravní prostředek atd.).

**Obsah vnímání** je **konstrukcí skutečnosti**, což vychází z jeho účelu **orientace v životním** **prostředí** člověka, umožňující **adaptaci** k němu a tak i **přežití**.

S tím souvisí i tzv. **obrana ve vnímání** – naopak lidé mají **zvýšené vjemové prahy** pro **nepříjemné slovní podněty** (např. takové, které jim **připomínají neúspěch**), to znamená, že tyto podněty si jako takové uvědomují, když jsou dány s **větší intenzitou**, než podněty **emotivně neutrální**.

**Iluze ve vnímání** způsobované subjektivním **přeceňováním** určitých **prvků podnětového** **pole**, psychickými **projekcemi** a dalšími činiteli, zejména **intervencí afektů** (ve strachu může člověk v noční krajině vnímat **keř jako přikrčenou postavu** apod.).

**Vliv očekávání na vnímání** – pokud se bude **hladová osoba** dívat na různé obrázky, bude více **vnímat potraviny**, které se tam budou vyskytovat, než **osoba sytá**. **Vnímání** je **kompromis** mezi tím, **co člověk očekává** a tím, co je mu v **podnětové situaci** fakticky **dáno**:

1. Máme sklon vnímat to, čím jsme se **ve vnímání již zabývali**.
2. Vnímáme to, co **vnímat chceme** nebo co nám k vnímání předestírá **trvající potřeba**.

**MYŠLENÍ**

Vývojové vyšší formou poznávání je **myšlení**, které se uskutečňuje prostřednictvím **mentálních operací** s **informacemi**, proces **chápání a řešení problémů**.

**Problémová situace** vzniká, když je **dán cíl**, ale musí být **hledány prostředky** k jeho **dosažení**. Průvodním znakem života je přemýšlení jak vyřešit nejrůznější problémy, které život přináší, a které provází **chápání vztahů**, tj. objevování nových **souvislostí**.

Základní **způsoby řešení problémů**:

1. **Řešení pokusem a omylem.**
2. **Řešení vhledem (postřehem).**
3. **Řešení myšlením.**

Řešení problémů probíhá jako **vytváření a ověřování hypotéz řešení**:

Auto se samo zastavilo: **hypotéza** (autu došel benzín) – **jednání** (kontrola stavu benzínu v nádrži) – **výsledek** (benzínu je dost – neúspěch) – **hypotéza** (v motoru nefunguje zapalování) – **jednání** (pokus o opravu zapalování) – **výsledek** (motor stále nefunguje – neúspěch) – hypotéza (pojedeme vlakem) – jednání (odchod na nádraží) – výsledek (odjezd vlakem).

**Zkušenost** může **přispívat**, ale i **blokovat nalezení** klíčové **informace**, k blokování dochází, když je **myšlení fixováno** jen na určité **konvenční funkce objektů** – **tvořivé myšlení** je s to tyto konvenční fixace (**konvenční využití objektů**) **překročit** a najít **nové možnosti**.

**Vztah myšlení a jazyka** – **myšlení je pojmové** a pojmy jsou vyjadřovány **slovy**. Zjistilo se, že při **myšlení** se objevují **pohyby mluvidel** a usoudilo se z toho, že nástrojem pojmově logického myšlení je tzv. **vnitřní řeč** (**neslyšící děti** se musí do čtyř let začít učit nějaký jazyk – i znakový – aby se jejich myšlení dobře rozvíjelo). Postupně se zjistilo, že myšlení a vnitřní řeč není totéž, avšak vnitřní řeč je nástrojem především pro vyjadřování myšlenek.

**Logické myšlení** – vyšší úroveň poznávání a **vyšší forma kognitivních operací** – prototypem jsou úvahy typu – když je **A větší než B** a **B větší než C**, pak je také **A větší než** **C**. Mnoho **lidí** však **neuplatňuje principy logického** myšlení a v jejich uvažování se uplatňuje spíše **situační či pravděpodobnostní logika**, která se **opírá o znalosti vztahů** mezi **objekty každodenního života**, tedy o pravděpodobnostní vztahy – například výrok „**všechna A jsou B**“ nelze obrátit na „**všechna B jsou A**“, ačkoli se to **běžně dělá**, například výrok „všichni zloději jsou zločinci“ nelze evidentně obrátit na „všichni zločinci jsou zloději“. V lidském myšlení se uplatňuje psychologika, tj. určité **tendence v usuzování**, které jsou **logicky nesprávné.**

**PAMĚŤ**

**Druhy paměti:**

1. **Senzorická paměť** – tvoří ji jen zlomek vteřiny trvající **vjemy různých smyslů**, a pokud je senzorický dojem v paměti dále zpracováván, musí být zakódován.
2. **Krátkodobá paměť (pracovní)** – informace jsou zapamatovány **několik vteřin** (např. telefonní číslo, které jsme si přečetli a potom je vytáčíme), **s kapacitou 6 – 8** **informačních jednotek**, pokud **je to třeba** tak se po zpracování záznam **přesouvá do dlouhodobé paměti.**
3. **Dlouhodobá paměť** – umožňuje **vědomé vybavování** zapamatovaných **informací**, uložené informace jsou v paměti **upevňovány** množstvím **asociací** a **emocionálním** **významem**. Dlouhodobá paměť má dvě části:
4. **Deklarativní paměť** – **znalosti, fakta** – je dvojího typu – **sémantická** (řeč) a **epizodická** (události).
5. **Procedurální paměť** – **činnosti a úkony** (např. jezdit na kole, obsluhovat různé nástroje a přístroje).

Všechny uvedené **pamětní systémy spolupracují**.

Paměť **není** pouhým **odrazem zážitků z minulosti**, ale jejich **rekonstrukcí** vlivem stávajícího postoje k nim, paměť má „**asociativní charakter**“ – vybavování podnětů se vždy opírá o asociace. V pamětní reprodukci se **uplatňují určitá schémata** (minulé vizuální vjemy se formují do určitých **struktur**) Všechny **kognitivní lidské reakce** (vnímání, fantazie, zapamatování, myšlení) se vyznačují **úsilím po smyslu**.

Má-li být **informace** předána dlouhodobé paměti, musí být napřed **zpracována a strukturována** v krátkodobé paměti, aby „**dávala smysl**“. Proces strukturování nové informace, to jest, její utřídění a přehodnocení, dávání smyslu této informaci, chvíli trvá, věnovat tento čas se ale vyplatí, protože je **téměř nemožné** **zapamatovat si** něco, čemu **dostatečně nerozumějí**.

To, čemu říkáme „**zapomínání**“, je mechanismus, pomocí něhož se **mozek** brání, aby **nebyl přeplněn zbytečnými vědomostmi**. Mozek si klade za cíl, abychom si pamatovali pouze **užitečná fakta a myšlenky**, má však ve zvyku pokládat **informaci za dlouhodobě „užitečnou“** pouze tehdy, je-li **pravidelně používána**. **Vědomosti**, které **nepoužíváme**, náš mozek označí za **nepotřebné** a vypustí je z dlouhodobé paměti.

**Zapomínání** tedy **nepodléhá přímé vědomé kontrole**, je **automatické**. Je jen jediný způsob, jak zajistit, abychom si **věci** **pamatovali**, **opakovat** si je.

Z uvedeného pravidla existují výjimky, někdy si pamatujeme i **na základě jediné zkušenosti** – například pokud se jedná o událost, jež má pro nás **velký citový význam**.

**Křivka zapomínání (Hermann Ebbinghaus)**

Bezprostředně po seznámení s novou informací je naše vybavovací schopnost stoprocentní. Pak začínáme informaci zapomínat. **Každé nové opakování** ji však **zasazuje pevněji do dlouhodobé paměti**, takže **trvá stále delší dobu**, než je **zapomenuta**.

Není to ovšem jednoduše tak, že by si **žáci** pamatovali, co jim vyučující říkal – **vytvářejí** si **vlastní** **osobní verze sdělovaných poznatků**. Představte si například, že jste právě přečetli román a někdo vás požádá, abyste mu vyprávěli děj. Nebudete jej vyprávět stejnými slovy jako autor. Autor románu by dokonce mohl s vaší verzí příběhu nesouhlasit.

Tohoto **přehodnocovacího procesu** si obvykle **nejsme vědomi** – pokud nedojde k chybě.

**Zapamatování** ovlivňuje:

1. **Motivace** – jedinec si lépe zapamatuje to, co má **pro něho nějaký význam**, co ho **zajímá**, co je pro něj **smysluplné**.
2. **Koncentrace a pozornost** – s tím souvisí **výběr významných podnětů**.
3. **Emoce** – jaké **citové vazby**, zážitky žáka se pojí s utvářením představ a pojmů.
4. **Porozumění osvojené látce** – jak žák zapojí **myšlení, logické vazby a vztahy**.

Zvláštním případem je **zapomínání dovedností** – **spojité dovednosti**, kdy jednotlivé úkony **na sebe navazují** a podporují se, jako je např. **jízda na kole**, je jiný případ než **dovednosti** **diskrétní**, kde je každý úkon diskrétní **reakcí na určitý podnět**, jako je tomu u práce s počítačovým programem nebo u mluvení cizím jazykem. **Spojité dovednosti** se zapomínají jen **pozvolna** a **rychle se obnovují** i po dlouhé přestávce. **Složité dovednosti** se zapomínají rychleji a je třeba je **udržovat tréninkem**.

Lépe se věc naučíme, když ji **sami děláme**, než když jen posloucháme nebo se díváme.

**UČENÍ**

Vztah mezi **dědičností a učením**:

1. **Empirismus** – člověk přichází na svět jako „**nepopsaná tabule**“, a všechno v něm je produktem **učení**.
2. **Nativismus** – rozhodující je **vrozená** psycho-fyzická konstituce.
3. **Konvergence** obou přístupů – mezi vrozenou genetickou výbavou a individuálními zkušenostmi existuje **interakce**.

Výzkumy **jednovaječných dvojčat adoptovaných** do různých rodin – výsledky ukázaly, že vliv dědičnosti je výraznější než vliv prostředí – **dědičnost asi 60 %, prostředí 40 %**.

**Učení** znamená **utváření psychiky vlivem zkušenosti**. **Vrozeně** jsou dány **mechanismy učení**.

**Formy učení:**

1. **Habituace** – pokles až **vymizení reakce** na opakovaný, **neposilovaný podnět** (který původně aktivoval určité vzorce chování), přivyknutí na něj, **odstraňuje zbytečné reakce**. Opak habituace – **senzitizace** (zvýšená **pohotovost k reagování** na určité podněty).
2. **Latentní učení** – neúmyslné učení.
3. **Imprinting** – je **ireverzibilní**, dochází k tomu v období „**senzitivní periody**“, nastartován okamžitě po narození (několik minut po porodu), dítě si „vtiskne“ podobu matky (vůni, hlas, rysy obličeje) – husy – matka, lidé – řeč.
4. **Klasické podmiňování** – **podmíněný podnět** (zvonek) předcházející v čase krátce **podnětu** **nepodmíněnému** (vrozenému – slinění při pohledu na potravu) se stává signálem tohoto podnětu – a organismus reaguje na podmíněný podnět stejně jako na nepodmíněný. Tak se **zvířata i lidé** učí, že některé podněty jsou signály něčeho **příjemného nebo nepříjemného**.
5. **Instrumentální podmiňování** – je vázáno na cílené reakce ze strany prostředí, **pozitivní** a **negativní zpevňování** (**odměna nebo trest**). Je to **učení pokusem a omylem** – **odměněné chování** se **upevňuje** a v podobných situacích je člověk opakuje, **potrestané** **chování** se **utlumuje**.
6. **Učení vhledem** – **nejsložitější** a nejkomplexnější, schopnost postihnout **vztahy objektů** či jejich částí; je možné **poznatek** **abstrahovat, zevšeobecnit** a aplikovat i na podobné problémy – „**aha efekt**“.