

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 (Joseph 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 dořici 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 příkrčenou 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**:

- a) Máme sklon vnímat to, čím jsme se **ve vnímání již zabývali**.
- b) Vnímáme to, **co vnímat chceme** nebo co nám k vnímání předisponuje **trvajících potřeb**.

MYŠLENÍ

Vývojově vyšší formou poznávání je **myšlení**, které se uskutečňuje prostřednictvím **mentálních operací s informacemi**, proces **chápaní 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 **chápaní vztahů**, tj. objevování nových **souvislostí**.

Základní **způsoby řešení problémů**:

- a) **Řešení pokusem a omylem**.
- b) **Řešení vzhledem (postřehem)**.
- c) **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** (benzín je dost – neúspěch) – **hypotéza** (v motoru nefunguje zapalování) – **jednání** (pokous 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:
 - a) **Deklarativní paměť** – **znalosti, fakta** – je dvojího typu – **sémantická** (řeč) a **epizodická** (události).
 - b) **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:

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

Zvláštním případem je **zapomínání dovedností – spojitě dovedností**, kdy jednotlivé úkony **na sebe navazují** a podporují se, jako je např. **jízda na kole**, je jiný případ než **dovedností diskrétní**, kde je každý úkon diskrétní **reakcí na určitý podnět**, jako je tomu u práce s počítačovým programem nebo u mluvení cizím jazykem. **Spojitě dovedností** 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**:

- a) **Empirismus** – člověk přichází na svět jako „**nepopsaná tabule**“, a všechno v něm je produktem **učení**.
- b) **Nativismus** – rozhodující je **vrozená psycho-fyzická konstituce**.
- c) **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. **Habituační** – pokles až **vymizení reakce** na opakovaný, **neposilovaný podnět** (který původně aktivoval určité vzorce chování), přivyknutí na něj, **odstraňuje zbytečné reakce**. Opak habituační – **senzitivace** (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 zpevnování (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 vhladem** – **nejsložitější a nejkompexnější**, schopnost postihnout **vztahy objektů** či jejich částí; je možné **poznatek abstrahovat, zevšeobecnit** a aplikovat i na podobné problémy – „aha efekt“.