


POZORNOST

Zlatica Jursová
Zacharová - Psychológia
pre učiteľov

Zdroj: Sternberg, 2000.
Kognitívni psychologie

- 
- Vybavte si všetko, na čo si dokážete spomenúť o miestnosti, v ktorej ste ako 10roční spali. Zároveň sa pokúste písať si svoje meno na papier. Postupne zamerajte svoju pozornosť na telesné pocity a podniknite mentálnu výpravu od palca svojej nohy, cez trup až po rameno a následne dole cez lakeť až k prstom na rukách. Uvedomujete si tlak podlahy, topánok, šiat, alebo aj to, čo Vás kde bolí? Ste schopní aj naďalej si písať svoje meno na papier?



POZORNOSŤ

Pozornosť je **zameranie a sústredenie duševnej činnosti na určitý objekt**, činnosť alebo dej (napríklad načúvanie na rozdiel od prostého počutia) a ignorovanie ostatných rušivých vplyvov. Základom je orientačný reflex

Pozornosť je neustále oscilujúca, meniacca sa

- Môže sa vyskytnúť len s iným duševným javom/procesom, sama o sebe neexistuje

POZORNOST

- Je to mentálny proces, ktorého funkciou je vpúšťať do vedomia obmedzený počet informácií a tak ho chrániť pred zahltením (Plháková)

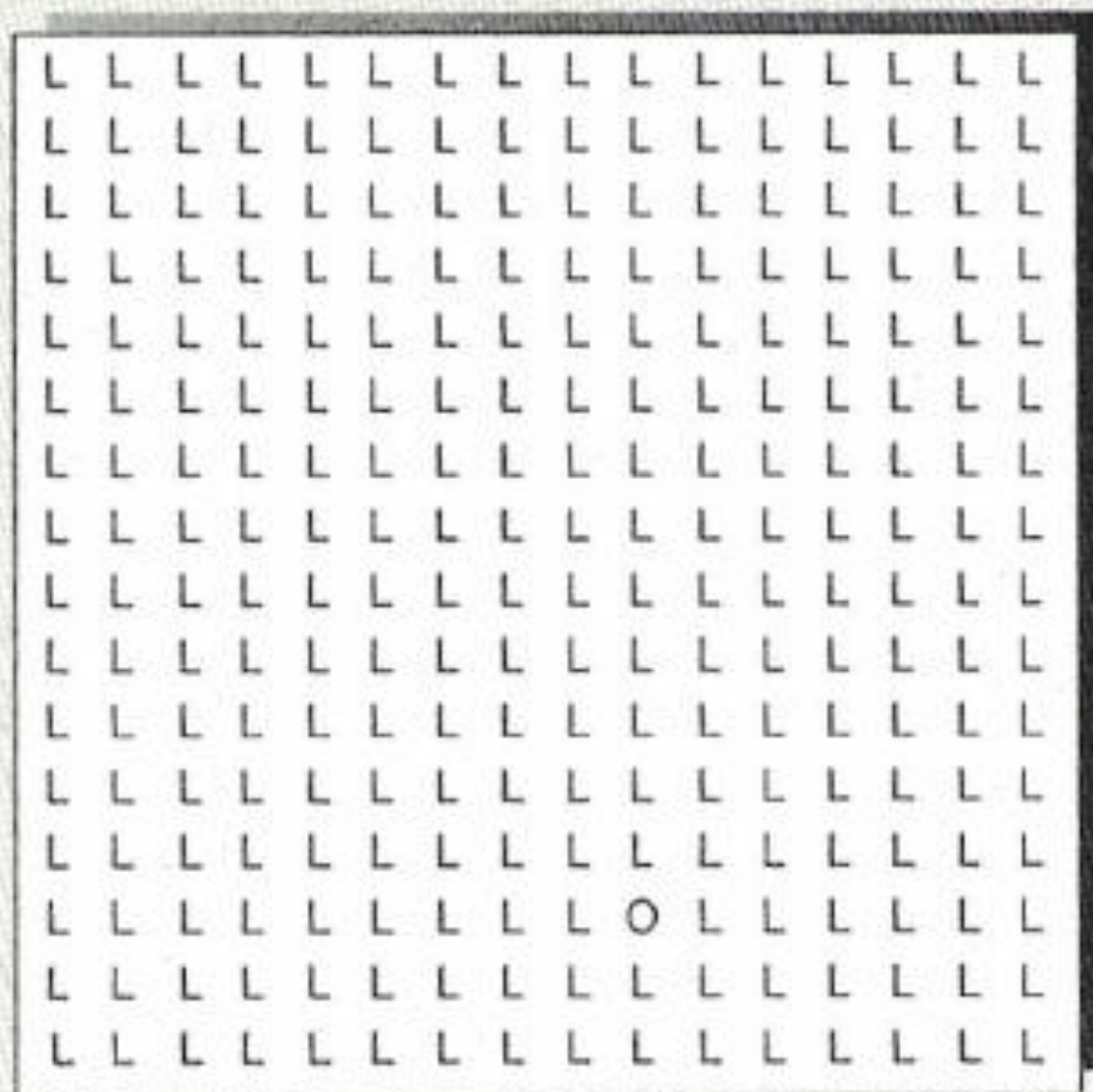
When did the passion
start for you?



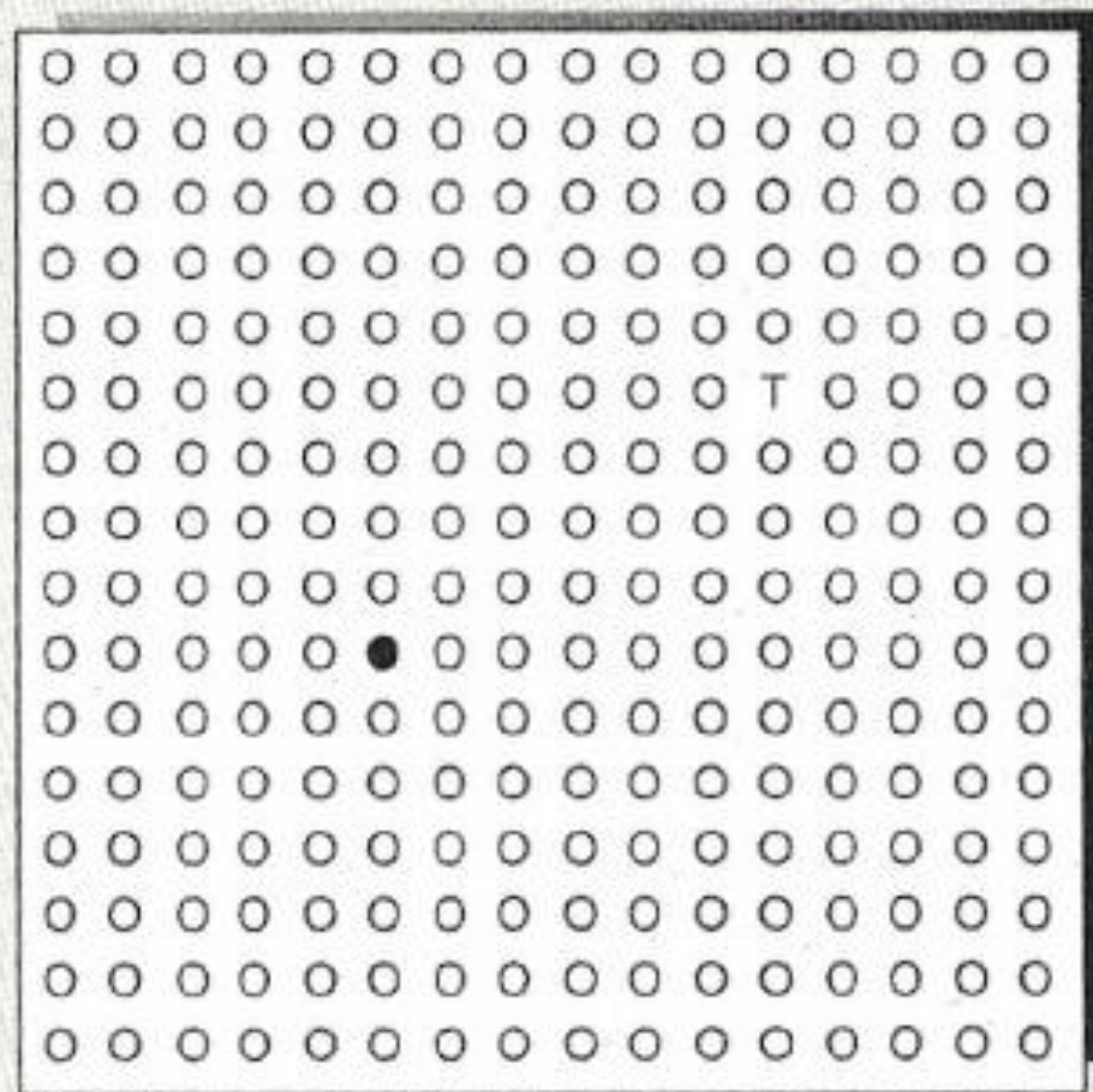
DRUHY POZORNOSTI

- 1. **neúmyselná (mimovoľná)** – vzbudená vlastnosťami pôsobiacich predmetov. Je spontánna.
- 2. **úmyselná (zámerná)** – vzbudená cieľom vykonávanej činnosti. Závisí od významu vykonávanej činnosti a vzťahu jedinca k cieľu úlohy. Človek ju vzbudzuje sám, vlastným vôľovým úsilím.





c)



d)

**BEZPROSTREDNÁ
POZORNOSŤ/
MIMOVOĽNÁ**

Nové podnety, alebo podnety asociované s nebezpečenstvom

Intenzívne, pohybujúce sa a meniace podnety

Zmeny dobre známych podnetov

Neobvyklé podnety

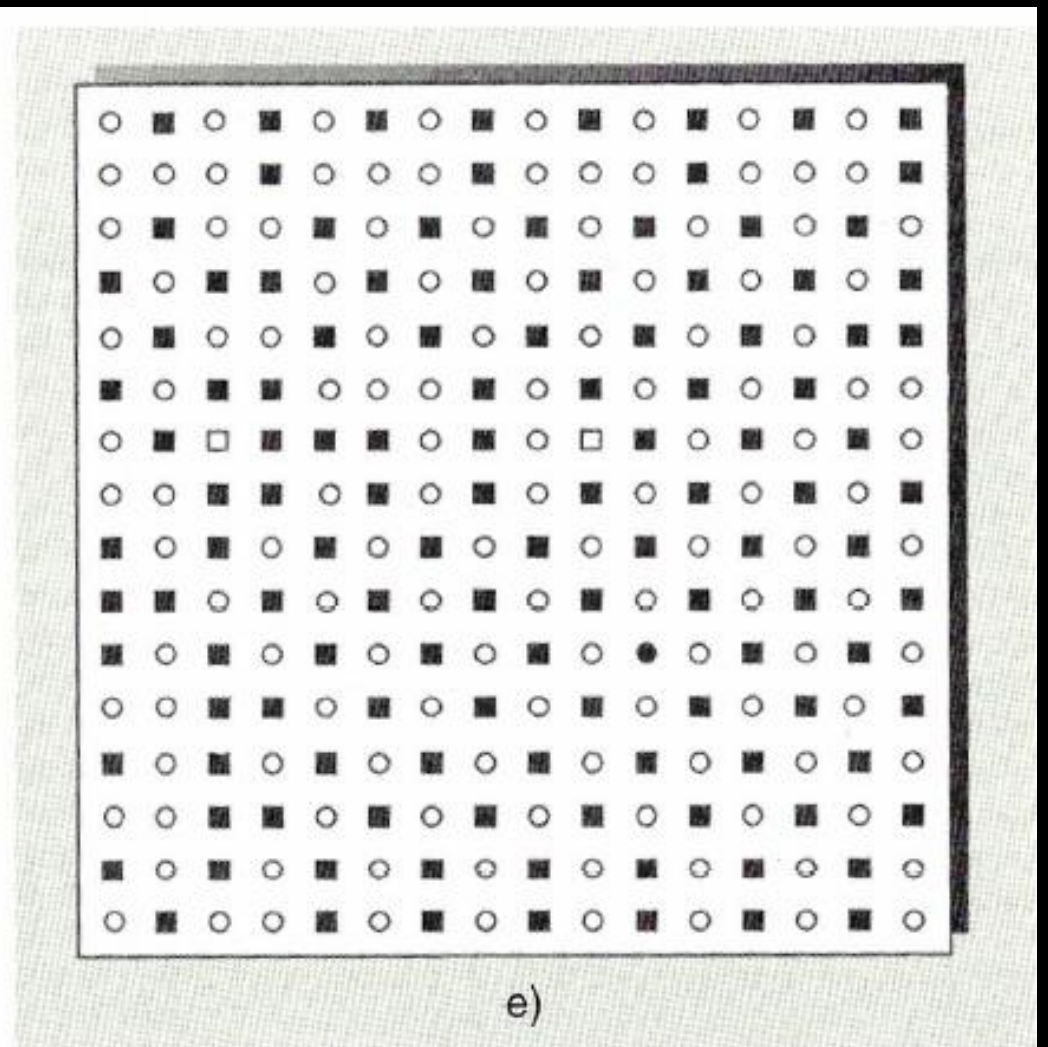
Podnety kontrastujúce s okolím

Podnety s osobným alebo sociálnym významom

ZÁMERNÁ POZORNOSŤ

podieľa sa na:

- **Ostražitosti** – snaha jedinca dlhšiu dobu sústredene sledovať percepčné pole a dávať pozor na niečo, čo sa môže stať – ešte nevieme kedy (najčastejšie zlyháva ak máte pochybnosti o dôležitosti podnetu)
- **Pátranie** – je to aktívny proces a v jeho priebehu zisťujeme predovšetkým nové informácie, ktoré nás majú doviesť k cieľu

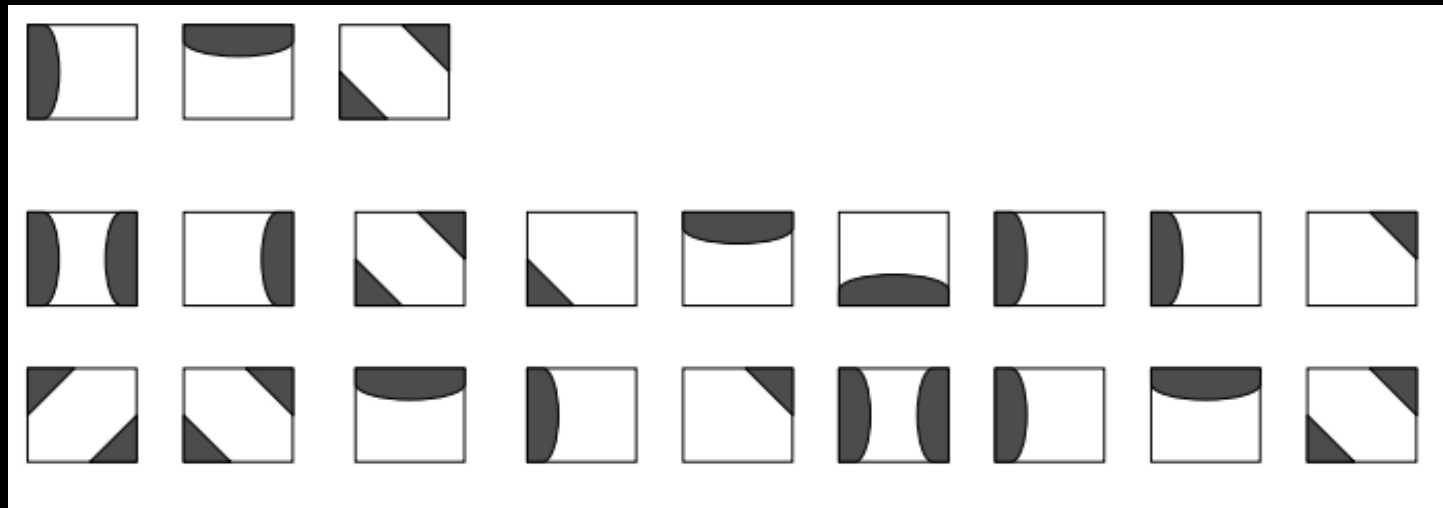


Na obr. e) najdšte černý kroužek.

VLASTNOSTI POZORNOSTI

- 1. **selektivita** – výberovosť – schopnosť zamerať sa na významné vonkajšie/vnútorne podnety a schopnosť ignorovať bezvýznamné stimuly
- 2 **koncentrovanosť** – schopnosť udržať pozornosť na tých istých predmetoch, vyžaduje si optimálny stav CNS – bdelé vedomie (vigilancia)
- 3. **rozdelenie – distribúcia** pozornosti – organizácia činnosti, kedy prebieha viac činností naraz,
- 4. **stálosť pozornosti/tenacita** – charakteristika pozornosti v čase, schopnosť udržať pozornosť vs fluktuácia pozornosti a dochádza ku periodickým výkyvom – bodová fixácia je cca 0,1-5 sekúnd
- 5. **rozsah pozornosti – kapacita pozornosti** - koľko informácií je jedinec schopný zamerať v jednom okamihu súčasne (cca 4-5 objektov v rozsahu 0,2 sekundy)

MERANIE KONCENTRÁCIE



Bourdonova skúška



















PODNECOVANIE KONCENTRÁCIE

- racionálna výživa, nemastné & na vitamíny bohaté jedlá
- mozog potrebuje glukózu (t.j. žiadne sladkosti, ale ovocie)
a pitný režim (nie sladké limonády, ale minerálne vody)
- pohyb a telesná aktivita (mozog potrebuje kyslík)
- odreagovanie, zrelaxovanie (autogénny tréning,
meditácia, dostatok spánku, dychové cvičenia)

RIADENÉ VS. AUTOMATICKÉ SPRACOVANIE INFORMÁCIÍ

Predučenie/naučenie umožňuje automatické vykonávanie istých činností

Čítaj slová!		Pomenuj farby!		Pomenuj farbu slova!	
ŽLTÁ	ČERVENÁ			ČERVENÁ	ZELENÁ
ČERVENÁ	MODRÁ			MODRÁ	ŽLTÁ
ZELENÁ	ZELENÁ			ZELENÁ	MODRÁ
ŽLTÁ	ČERVENÁ			ČERVENÁ	ČERVENÁ
MODRÁ	ŽLTÁ			ŽLTÁ	MODRÁ
ZELENÁ	MODRÁ			MODRÁ	ŽLTÁ
ŽLTÁ	ZELENÁ			ZELENÁ	MODRÁ
ČERVENÁ	ŽLTÁ			ŽLTÁ	ZELENÁ

STROOPOV TEST

modrá

žltá

červená

zelená

žltá

zelená

žltá

zelená

modrá

červená

modrá

červená

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

* * * * *

ŽLTÁ MODRÁ ORANŽOVÁ
ČIERNA ČERVENÁ ZELENÁ
FIALOVÁ ŽLTÁ ČERVENÁ
ORANŽOVÁ ZELENÁ ČIERNA
MODRÁ ČERVENÁ FIALOVÁ
ZELENÁ MODRÁ ORANŽOVÁ

PORUCHY POZORNOSTI

U zdravých ľudí

- **roztržitosť** (dôsledok nadmernej koncentrácie) – zabúdanie, nereagovanie na okolie, prehliadanie istých zmien
- **Nadmerná fluktuácia** – každý nový aj málo významný podnet upúta pozornosť
- Zúženie pozornosti/**tunelové videnie** – panika vzniká z pocitu, že situáciu nemáme pod kontrolou – v náročnej situácii sa ľudia sústreďujú na malé množstvo bezvýznamných detailov
- **Aktivácia nevhodných schém/scénarov** – v týchto prípadoch príde k narušeniu vhodného scénara
- **Zmena rutinného postupu**

Ďakujem za koncentráciu Vašej pozornosti

