

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

Vědomí, pozornost, spánek, bdění

Miroslava Nováková Schöffelová
miroslava.NovakovaSchoffelova@fhs.cuni.cz



Vědomí a pozornost

- Historické minimum
- Psychoanalytický pohled
- Vědomí s pozornost

Změněné stavy vědomí

- Spánek a sny
- Změny vědomí v hypnóze, meditaci apod.
- Změny vědomí vlivem látek

PSYCHOLOGIE = STUDIUM MYSLI A VĚDOMÍ

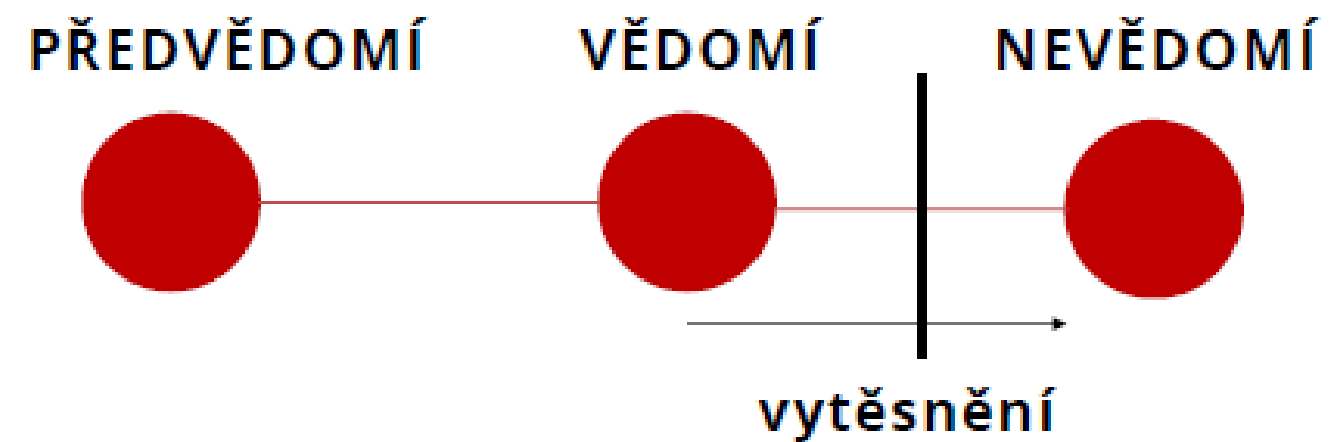
Nikdy nebyla obecná shoda, co je vědomí

Dříve ztotožňováno s „myslí“ – zkoumáno introspekci

Behaviorismus => Odklon od zkoumání vědomí (psychologie má být vědou, údaje musí být objektivní a měřitelné)

60. léta: různé aspekty vědomí jsou příliš významné a všudypřítomné, než aby bylo možné je zanedbávat a tak se začali věnovat i těmto aspektům

PSYCHOANALYTICKÝ POHLED



Předvědomí = souhrn vzpomínek, procesů, na něž aktuálně nezaměřujeme pozornost, ale dokážeme si je vybavit, popsat je (řízení auta...)

Vědomí = Aktuální psychické obsahy

Nevědomí = některé vzpomínky, impulzy, touhy, které jsou našemu vědomí nedostupné, jsou „vytěsněny“

Jak je dostaneme do vědomí??

CO JE VĚDOMÍ?

Vědomí jako uvědomování si vnějších a vnitřních podnětů – událostí v okolí, tělesných vjemů, vzpomínek a myšlenek.

vědomí dnes – používáno v několika významech

- (1) sledování sebe samého a okolí takovým způsobem, že si uvědomujeme vjemy, vzpomínky a myšlenky
- (2) ovládání sebe i okolí tak, že dokážeme zahájit a ukončit své chování a kognitivní aktivity
- (3) Niternost, prožívání (protiklad mimovědomý či bezvědomý stav)

Čemu se vědomě věnuji?? Čemu věnuji pozornost?

POZORNOST

= mentální proces, jehož funkcí je vpouštět do vědomí omezený počet informací, a tak ho chránit před zahlcením velkým množstvím podnětů

Vlastnosti pozornosti

1. SELEKTIVITA

2. KAPACITA

3. STABILITA

4. DISTRIBUCE

5. KONCENTRACE

1. SELEKTIVITA

Působí na nás příliš mnoho informací a podnětů

Vědomí věnuje POZORNOST je některým podnětům

= SELEKTIVITA POZORNOSTI

- schopnost zaměřit pozornost na významné vnější či vnitřní podněty
- stejně důležitá je i schopnost ignorovat bezvýznamné opakující se podněty
- Pojdme si to zkusit



- Kdo si všiml tikání po celou dobu přednášky? 😊

2. KAPACITA (ROZSAH)

**Množstvím podnětů, které dokáže čl. naráz nebo ve velmi krátkém časovém úseku postřehnout =
KAPACITA POZORNOSTI**

- z výzkumů vyplynulo, že jedním pohledem (fixační bod 0,2s) zachytíme 4-5 objektů
- měla by být stejná jako kapacita krátkodobé paměti, kterou G. MILLER stanovil na 7 ± 2 , vyšší vezmeme-li v potaz schopnost věnovat pozornost sluchovým a zrakovým podnětům současně

3. STABILITA (STÁLOST)

- je určována časovým intervalem, v němž jsme schopni soustředěně sledovat jediný podnět
- fluktuace = těkání pozornosti = je-li fixace pozornosti narušována vlivem soupeřících podnětů, mezi nimiž se pozornost přesouvá

4. DISTRIBUCE (ROZDĚLOVÁNÍ)

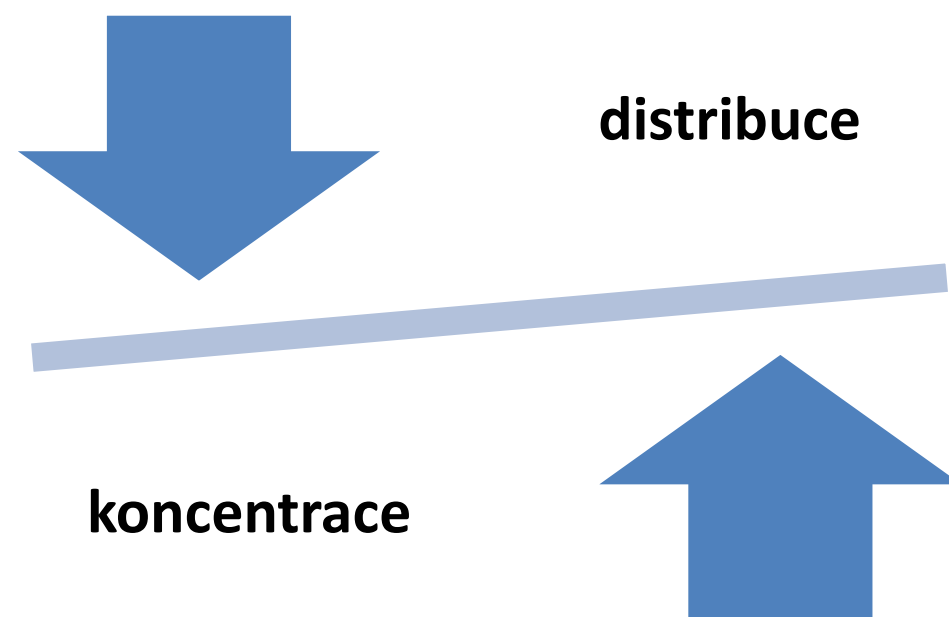
- distribuce pozornosti mezi několik podnětů je možná jen v omezené míře, záleží také na tom, jak moc máme dané činnosti zautomatizované
- Funguje naše pozornost jinak, než pozornost našich (pra)rodičů?

5. KONCENTRACE (SOUSTŘEDĚNOST)

**Vyčlenění určitého počtu psychických obsahů,
kterými se zabýváme**

= KONCENTRACE POZORNOSTI

- Čím menší je jejich počet, tím větší je koncentrace pozornosti
- Se kterou z předchozích vlastností úzce souvisí koncentrace?



- Flow effect
- Hraničí to se změněným stavem vědomí?

Změněný stav vědomí = změna normálního duševního stavu duševních funkcí...

...do stavu, který se jeví být odlišným osobě prožívající tuto změnu

- subjektivní stav
- Příklady?

Změněný stav vědomí

Spánek a sny

**Látky měnící stav vědomí
(psychoaktivní látky)**

Hypnóza, meditace, fenomény psí

SPÁNEK

Životně důležitá funkce, jejíž úplná deprivace vede k vyhynutí

- Jedna z oblastí, která během evoluce nevymizela a je společná pro všechny živočišné druhy
- Deprivace spánku o 50% snižuje pocity sociability a optimismu o 15% (Haack and Mullington, 2005) a schopnost rozpoznávat vůně se snižuje o 52% po 52 hod. beze spánku (McBride et al., 2006).

SPÁNKOVÁ ARCHITEKTURA



Co se zkoumalo dříve?

Jak a co se zkoumá dnes?



PORUCHY SPÁNKU

O poruše spánku hovoříme tehdy, když neschopnost dobře spát naruší denní výkonnost a vyvolá nadměrnou ospalost v průběhu dne.

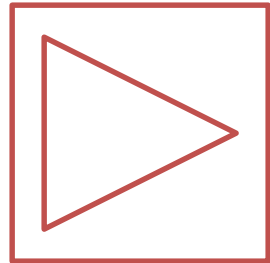
K čemu je výzkum spánku?

INSOMNIE

HYPERSOMNIE

PARASOMNIE

ZMĚNĚNÝ STAV VĚDOMÍ VLIVEM PSYCHOAKTIVNÍCH LÁTEK



- Výzkum možností psychedelik a jiných psychoaktivních látek
- Využití psychoaktivních látek pro léčku (např. deprese)



MEDITACE**Změněný stav vědomí pomocí rituálů či cvičení**

- Dosažení zejm. duševního a tělesného uvolnění
- Řízení dýchání
- Omezení rozsahu pozornosti
- Vyloučení vnějších podnětů
- Řízení představ...
- mystické zážitky – širší vědomí namísto individuálního

HYPNÓZA

Uvolněný stav, v němž člověk přeruší kontakt s běžnými požadavky prostředí (stejně jako ve spánku)

- Selektivnější pozornost
- Méně spontánní aktivity a plánů
- Snadné vyvolání bohatých fantazijních představ
- Oslabené a posuzování reality
- Zvýšená sugestibilita (?)
- Posthypnotická amnézie

MEDITACE/HYPNÓZA A JINÉ**Moderní výzkumy a co ukazují**

- Jak se zkoumalo dříve?
- Jak se zkoumá dnes?
- Pomezí psychologie a neurologie/neuropsychologie
- Neurozobrazování: MMR, EEG, PET, MEG aj.

FEMOMÉNY PSÍ**Předmět zájmu parapsychologie**

- Mimosmyslové vnímání
- Telepatie
- Jasnozřivost apod.
- Samostudium – viz základní literatura

CO JSME SE DNES DOZVĚDĚLI

VĚDOMÍ

Chápání vědomí dříve a dnes

Vědomí X nevědomí X podvědomí (předvědomí)

VĚDOMÍ X POZORNOST

Pozornost a její vlastnost a k čemu nám jsou

Stavy pozornosti hraničící se změněným stavem vědomí

ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ

Od spánku a snů přes meditace a halucinace po psychoaktivní látky

**DĚKUJI ZA
POZORNOST**

Mirka N. Schöffelová
miroslava.NovakovaSchoffelova@fhs.cuni.cz