

Základné pojmy všeobecnej psychológie

- **Psychika**

- **súhrn duševných dejov** počas celého života
- niektorí sa domnievajú, že si uvedomujeme len jej časť
 - **vedomie**
 - **nevedomie**

- **Vedomie**

- evidentná časť našej psychiky
 - dokázanie obsahov vedomia je však ťažké

- **Prežívanie**

- sled uvedomovaných psychických zážitkov
- prebieha pri rôznych stavoch vedomia
- výsledkom sú **zážitky**
 - poznávacia stránka
 - citová stránka
 - motivačná stránka
- **Predmet prežívania**
 - vonkajší a vnútorný svet

- prežívanie má **vzťahový rozmer**
 - uvedomujeme si vzťah k niekomu, niečomu
- **časový rozmer** prežívania
 - môžeme prežívať minulosť, súčasnosť aj budúcnosť

- **Správanie**
- opak prežívania
- odozva na vonkajšie podnety
- **akákoľvek telesná aktivita**
 - môžeme ju pozorovať, zaznamenávať, meniť
- **hlavné prejavy**
 - mimika
 - gestikulácia
 - vnútorné fyziologické zmeny (krvný tlak, tep)

- **Voľné správanie**

- orientácia na dosiahnutie cieľa
 - vedomé a vedome zámerné

- **Mimovoľné správanie**

- vrodené formy správania
 - nevedomé, napr. nepodmienené reflexy

- **Verbálne**

- podávame informácie

- **Neverbálne**

- prevažne vzťahy

- správanie sa odráža v:
 - konaní
 - reči
 - výraze
- **Expresívne správanie**
 - správanie vyjadrujúce momentálne prežívanie
- **Adaptívne správanie**
 - prispôsobené danej situácii
- **Aktívne a pasívne správanie**

- psychické fenomény (obsahy, stavy, procesy)
- **Psychické obsahy**
 - vnemy, predstavy, sny, vedomosti, myslenie, pocity
- **Mentálne stavy**
 - **relatívne stabilné**
 - dokazuje ich introspekcia
 - **dočasné stavy** – nálada, podráždenosť, stav únavy
 - **trvalé stavy** – relatívne stále podmienky psychického diania
 - tendencia zostávať v danom stave dlhšiu dobu

- **Psychické procesy**

- **Kognitívne**

- senzorické procesy
- vnímanie, učenie, myslenie, pamäť, imaginácia
- okrem získavania informácií pomáhajú pri
 - rozhodovaní
 - usudzovaní
 - plánovaní
 - riešení problémov

- **Emocionálne**

- vedú k vzniku emócií
 - radosť, zlosť, prekvapenie

- **Motivačné**

- usmerňujú a aktivizujú správanie

Vedomie

- **predpoklad vnímania**

- aby sme boli „pri vedomí“
- **v stave bdelosti** (vigiliencie)
 - jej úroveň určuje jasnosť (lucidita) vedomia

- **opak bdelosti**

- bezvedomie, spánok alebo narkóza (umelo navodený stav bezvedomia)
- **kóma**
 - hlboké bezvedomie
 - výsledok fyziologických porúch mozgu
 - mizne cyklus bdenia a spánku

- dôležitý je **proces uvedomovania**
- **spojitý prúd psychických zážitkov**
- charakteristikou je **kontinuita**
 - po jeho prerušení (spánok) sa napájame na predošlý prúd myšlienok

- **je osobné**
 - patrí len nám
- **je premenlivé**
 - žiaden stav nemôžeme zažiť viackrát
- vo vedomí sa odohrávajú naše psychické procesy

- Benny Shanon (izraelský psychológ)
 - **3 úrovne vedomia**
 - 1. pociťovanie bytia**
 - uvedomujeme si hranice medzi živým a mŕtvym
 - 2. mentálne uvedomovanie**
 - uvedomujeme si myšlienky, t.j. obsahy vedomia
 - 3. reflektovanie**
 - uvedomujeme si mentálne operácie

Funkcie vedomia

- akceptované **evolučné hľadisko**
 - **obsahy vedomia** slúžia **na prežitie** a lepšie prispôsobenie sa okoliu
- **funkcionalistické hľadisko**
 - **sledovanie seba a okolia**
 - hlavne, keď dochádza k zmenám
 - **ovládanie seba a okolia**
 - ide v podstate o plánovanie

- vedomie je **nositeľ osobnej identity**
- disponuje **rečovými prostriedkami**
 - psychická reč schopná komentovania
 - DAIMONION
- podieľanie sa **na komunikácii s inými** a vytváraní interpersonálnych vzťahov

Zmenené stavy vedomia

- väčšinu života sme **bdelí**
 - uvedomujeme si svoju existenciu
 - normálny stav
- **poruchové stavy**
 - potrebná **intervencia lekára**
 - **delirantné stavy**
 - sprevádzajú somatické ochorenia
 - **stavy zlej orientácie**
 - zlá orientácia v priestore alebo čase
 - **halucinácie**

- **nie normálne stavy**

- ale nie patologické

- **spánok**

- vznikajú zväčša spontánne, ale vieme ich aj navodiť
 - drogy, hlboké dýchanie, meditácia, hypnóza, extáza
 - na získanie nových vedomostí, skúseností, sebapoznávanie, obohatenie života

Spoločné charakteristiky zmenených stavov

1. Kognitívne procesy

- povrchnejšie, menej kritické
 - sen berieme ako skutočný, ale inak by sme to tak nerobili

2. Zmeny sebavnímania a vnímania okolia

3. Oslabenie riadenia správania

- pod vplyvom alkoholu náchylnejší k sexuálnym alebo agresívnym impulzom
 - v normálnom stave sú zvládatelné

Nevedomie

- **súhrn psychických obsahov a procesov**
 - odohrávajú sa **mimo vedomia**
 - aj tak môžu ovplyvňovať správanie a prežívanie
- skúma ho hlavne **psychoanalýza**
- Freudovo nevedomie
 - deskriptívne nevedomé procesy
 - dynamicky nevedomé procesy

- **Deskriptívne nevedomé (predvedomé)**
 - spomienky, informácie a zručnosti
 - v prípade potreby vyvolateľné do vedomia

- **Dynamicky nevedomé (vytesňované)**
 - spomienky, fantázie, priania
 - ich existenciu len predpokladáme
 - do vedomia až po vytesnení odporu
 - obranný mechanizmus chrániaci organizmus pred nepríjemným
 - prejavuje sa v chybných výkonoch
 - prerieknutie sa, zabudnutie niečo urobiť

- **vedomie**

- **zmyslový orgán**

- dokáže vnímať duševné udalosti a odlišovať ich od vonkajších vnemov

- táto funkcia sa nazýva testovanie reality

Spánok

- **prirodzený psychosomatický stav**
- **značne znížené psychické a telesné aktivity**
 - najmä motorické a senzorické
- **„odpojenie“ mozgu a psychických akcií od vonkajšieho sveta**
 - vonkajšie **podmienky**
 - mäkká hrejivá prikrývka, tmavá a skôr chladnejšia miestnosť

- **stav úplnej** psychickej a telesnej **pasivity**
 - aj tak prebiehajú rôzne mentálne aktivity – snenie
- **sluch**
 - najmenej utlmený senzorický aparát počas spánku
 - rozlišuje medzi rôznymi podmetmi podľa dôležitosti
- nie je jasné prečo spíme
 - ? potreba ochrany pred nočnými hrozbami
 - ? obnova telesných a duševných síl

Cyklus bdenia a spánku

- **v priemere** spíme **8 hod./deň**
 - **potreba** je značne **individuálna**
 - rozdiely v úrovni **rannej psychosomatickej aktivity**
 - ranné vtáčatá (I. Kant, J. Piaget)
 - noční vtáci (Z. Freud)

Priebeh spánku

- Prechod z bdenia do spánku je skoro rovnaký

1. Veľké telesné pohyby

- zmeny polohy tela

2. Prehĺbené dýchanie

- pomalé zatváranie očí

3. Hypnagogický stav

- driemanie medzi bdením a spánkom
 - niekedy výrazné svalové kŕče – prebudenie sa

4. Znižovanie svalového napätia

- znižovanie tlaku a tepu

- **4 základné spánkové štádiá**

I. Zaspávanie

- po prebudení sme presvedčení, že sme ešte nespali

II. Ľahký spánok

- výrazné zníženie svalového napätia

III. Hlboký spánok

IV. Hlboký spánok

- pokles srdečnej a dychovej aktivity
- prehĺbuje sa svalová relaxácia
- chýbajú očné pohyby
- návrat do predošlého III. a II. štádia

- **REM** fáza

- ďalšia fáza spánku

- rýchle pohyby očí

- na začiatku

- ťažké a nepravidelné dýchanie

- tep ako pri bdení

- prebudenie ťažšie

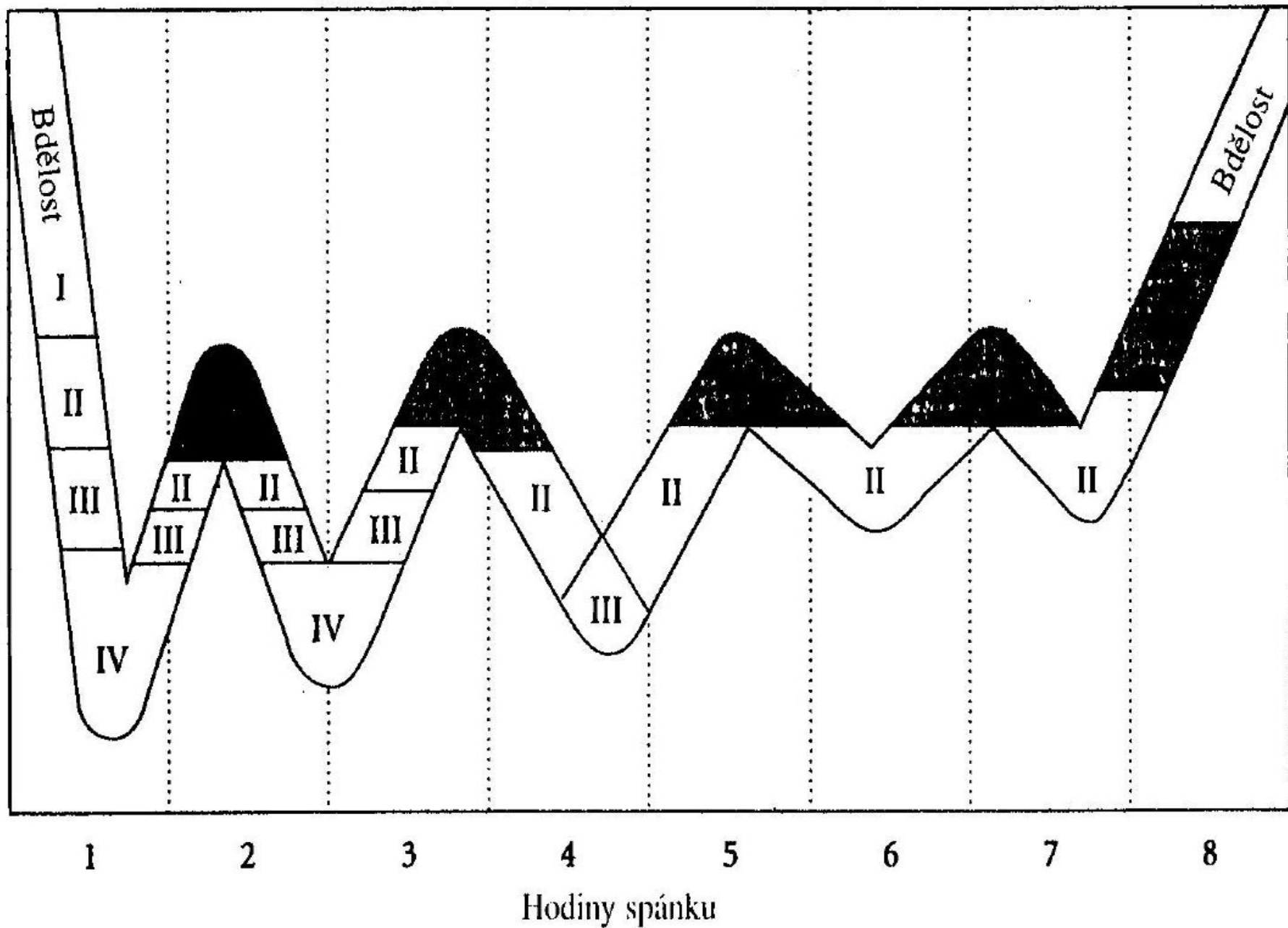
- mimoriadne živé sny (pravý význam slova sen)

- za noc máme 4 – 5 snov

- najlepšie si pamätáme ranné

- v priebehu noci sa to zopakuje niekoľkokrát

Stadia spánku



Snívanie

- **Hypnagogické predstavy** (pseudohalucinácie)
 - objavujú sa vo fáze **driemot**
 - najčastejšie **po stereotypnej práci**
 - hrabanie lístia
 - 1 m od očí vidíme lístie
 - aj keď sú predstavy živé, **uvedomujeme si ich neskutočnosť**
- **sny sú najčastejšie v REM**

- **sny** (v REM) sú **najčastejšie zrakové**
 - menej sluchové predstavy
 - **nedajú sa odlíšiť od skutočnosti**
- **posledné etapy** spánku
 - **nevedomujeme si ich nereálnosť**
- sny sú **emočne zafarbené**
 - **hlavne negatívne** a úzkostné

Poruchy spánku

- **insomnia**
 - predošlá záťaž
 - malá únava
- **najčastejšia porucha**
 - dlhé zaspávanie a časté prebúdzanie
- **narkolepsia**

Pozornosť

- **mentálny proces**
 - **vpúšťať do vedomia** obmedzený počet informácií
 - sústredenie vedomia na určité objekty
- **Selektivita**
 - **základná vlastnosť**
 - môžeme pozorovať to **čo** práve **chceme**
 - ostatné informácie môžeme ignorovať
 - **môže byť** zameraná aj **do vnútra**

- **2 fázy**

- 1. zameranie pozornosti**

- výber dôležitých podnetov
- zvyčajne nevedomá pozornosť

- 2. vlastné sústredenie**

- na nejaký psychický obsah alebo mentálnu aktivitu

- **vzťahuje sa aj na ostatné kognitívne procesy**

- vnímanie, pamäť, učenie

- **Pozorovanie**

- vnímanie **so silným sústredením** pozornosti
- **cieľ** nadobudnutie **nových poznatkov**

- pozornosť si **vyberá informácie**, ktoré majú byť uchované v pamäti
- ovplyvňuje kvalitu myslenia
 - dôležitá je **koncentrácia**
- súvisí aj s emocionálnymi a motivačnými procesmi

Typy pozornosti

- **Pasívna pozornosť**

- upútaná hlavne:

1. podnety asociované s nebezpečenstvom
2. intenzívne pohybujúce sa a meniace podnety
3. zmeny dobre známych predmetov
4. nezvyčajné podnety, ktoré sú dané situačným kontextom
5. podnety kontrastujúce s okolím
 - najväčšia pozornosť: čerená
6. podnety s osobným alebo sociálnym významom

- **Aktívna (zámerná) pozornosť**
 - vývojovo asi mladšia ako pasívna
 - riadi ju úloha lebo povinnosť
 - na udržanie je potrebné isté úsilie
 - spája sa s únavou

- **Ostražitosť**

- snaha **pozorovať** percepčné pole **a dávať pozor** na niečo, čo sa môže stať
 - keď sa niečo vyskytuje zriedka a treba na to hneď reagovať

- **Pátranie**

- **veľmi aktívna** činnosť
- ľahšia, ak poznáme významný rys hľadaného
- získavame ním **nové informácie**

Vlastnosti pozornosti

1. Selektivita

- schopnosť zamerania na významnejšie podnety
- dôležitá je schopnosť ignorovať nepodstatné

2. Koncentrácia

- vyčleňovanie obmedzeného počtu obsahov, ktorým sa venujeme

3. Distribúcia

- rozdeľovanie pozornosti medzi niekoľko podnetov
 - je možná len v obmedzenom množstve
 - viac činností môžeme vykonávať, len ak sú zautomatizované

4. Kapacita

- **množstvo podnetov**, ktoré dokážeme postrehnúť za sebou alebo v krátkej časovej postupnosti (9)

5. Stabilita

- **časový interval**, kedy sme schopní sústredene sledovať jeden stimul
 - bodová fixácia 0,1 – 5 sekúnd
 - Potom sa pozornosť presúva

▪ Fluktuácia

- prerušenie pozornosti súperiacimi podnetmi



Selektívna pozornosť

- **výber podnetov** pred ich vstupom do vedomia
 - fenomén koktejlového večierka
- umožňuje, že informácie, ktorým nevenujeme pozornosť nevstupujú do vedomia

Pri uskutočňovaní takýchto experimentov má z hľadiska muž pozornosti auto rozhodujúci chlapec význam klobúk to špendlík, že bonbón text starý , ktorý kôň osoba strom číta pero, je telefón zmysluplný krava a gramaticky kniha správny opasok. Vďaka muž tomu auto je text chlapec natoľko klobúk ľahký špendlík, že bonbón jeho starý čítanie kôň nie strom je príliš pero ťažké a telefón nevyžaduje krava si kniha sústredenú opasok pozornosť.

Pri uskutočňovaní takýchto experimentov má z hľadiska muž pozornosti auto rozhodujúci chlapec význam klobúk to špendlík, že bonbón text starý , ktorý kôň osoba strom číta pero, je telefón zmysluplný krava a gramaticky kniha správny opasok. Vďaka muž tomu auto je text chlapec natoľko klobúk ľahký špendlík, že bonbón jeho starý čítanie kôň nie strom je príliš pero ťažké a telefón nevyžaduje krava si kniha sústredenú opasok pozornosť.

Poruchy pozornosti

- drobné poruchy sú aj u zdravých ľudí
 - **Roztržitosť**
 - dôsledok nadmernej koncentrácie
 - nápadné správanie, zabúdanie predmetov, nereagovanie na okolie
 - hlavne u tých, ktorí **riešia** osobné a intelektuálne **problémy**
 - pozornosť je zameraná do vnútorného sveta
 - **Nadmerná fluktuácia**
 - **pozornosť** zameriavame **na každý nový objekt**
 - často **aj bezvýznamný**
 - deti s hyperkinetickou poruchou
 - » chýba vytrvalosť pri činnostiach vyžadujúcich si kognitívne funkcie

- **Tunelové videnie** (zúženie pozornosti)
 - hlavne **v nebezpečných situáciách**
 - pri panike
 - sústredenie na **malý počet bezvýznamných detailov**

- **Panika**
 - z pocitu nedostatočnej kontroly a neschopnosti zvládnuť situáciu

červená zelená modrá zelená červená zelená
modrá zelená modrá zelená žltá červená modrá
žltá zelená červená modrá červená žltá modrá žltá
žltá modrá červená modrá žltá zelená zelená
červená červená zelená zelená červená zelená
zelená zelená žltá červená zelená zelená modrá
modrá žltá žltá žltá červená červená zelená žltá
červená zelená modrá zelená červená zelená
zelená modrá červená zelená žltá žltá modrá
zelená žltá červená modrá žltá zelená žltá modrá