



POZORNOST

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



- 
- 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?



A1209H CUI

0800 ALFAROME0 www.alfaromeo.co.nz

DRUHY POZORNOSTI

- 1. **neúmyselná (mimovoľná)** – vzbudená vlastnosťami pôsobiacich predmetov. Je spontánna.

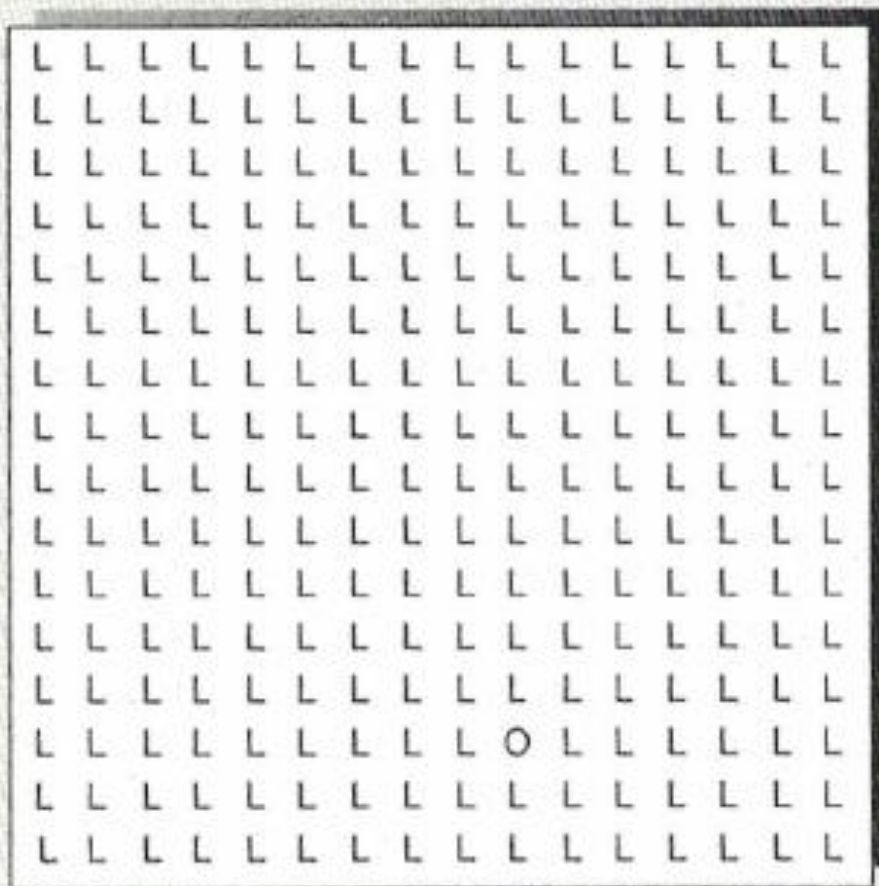


- 2. **úmyselná (zámerná)** – vzbudená cieľom vykonávanej činnosti. Závisí od významu vykonávanej činnosti a vzťahu jedinca k cieľu úlohy. Človek ju vzbudzuje sám, vlastným vôľovým úsilím.

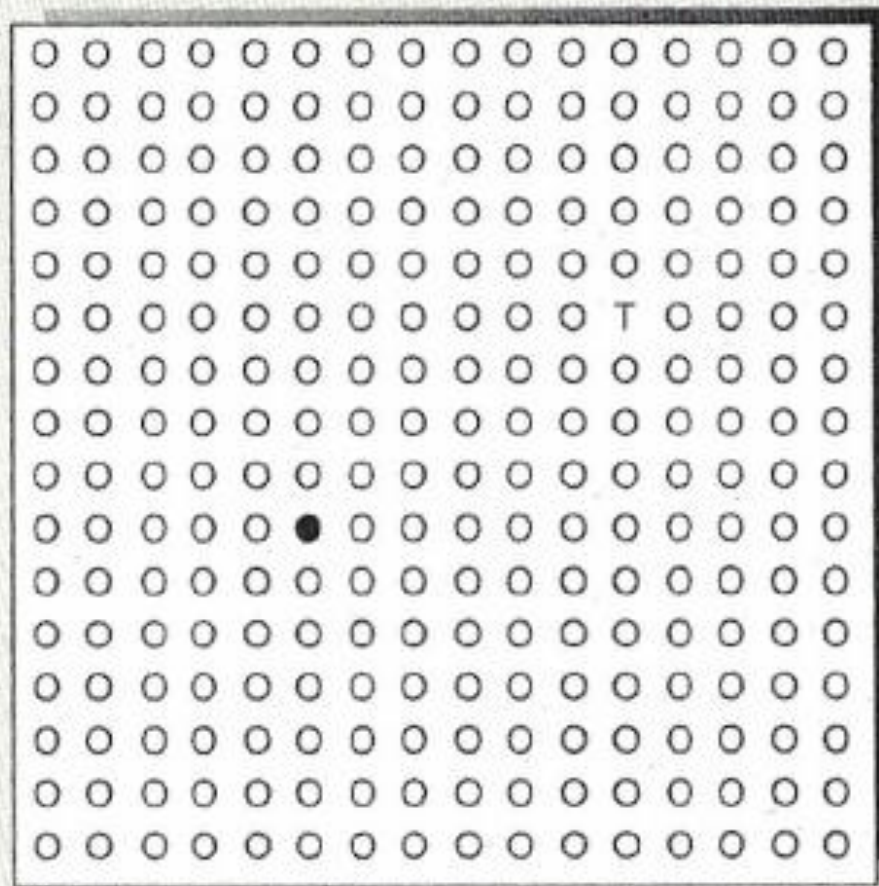


Obr. 3.3

Zrakové vyhledávání

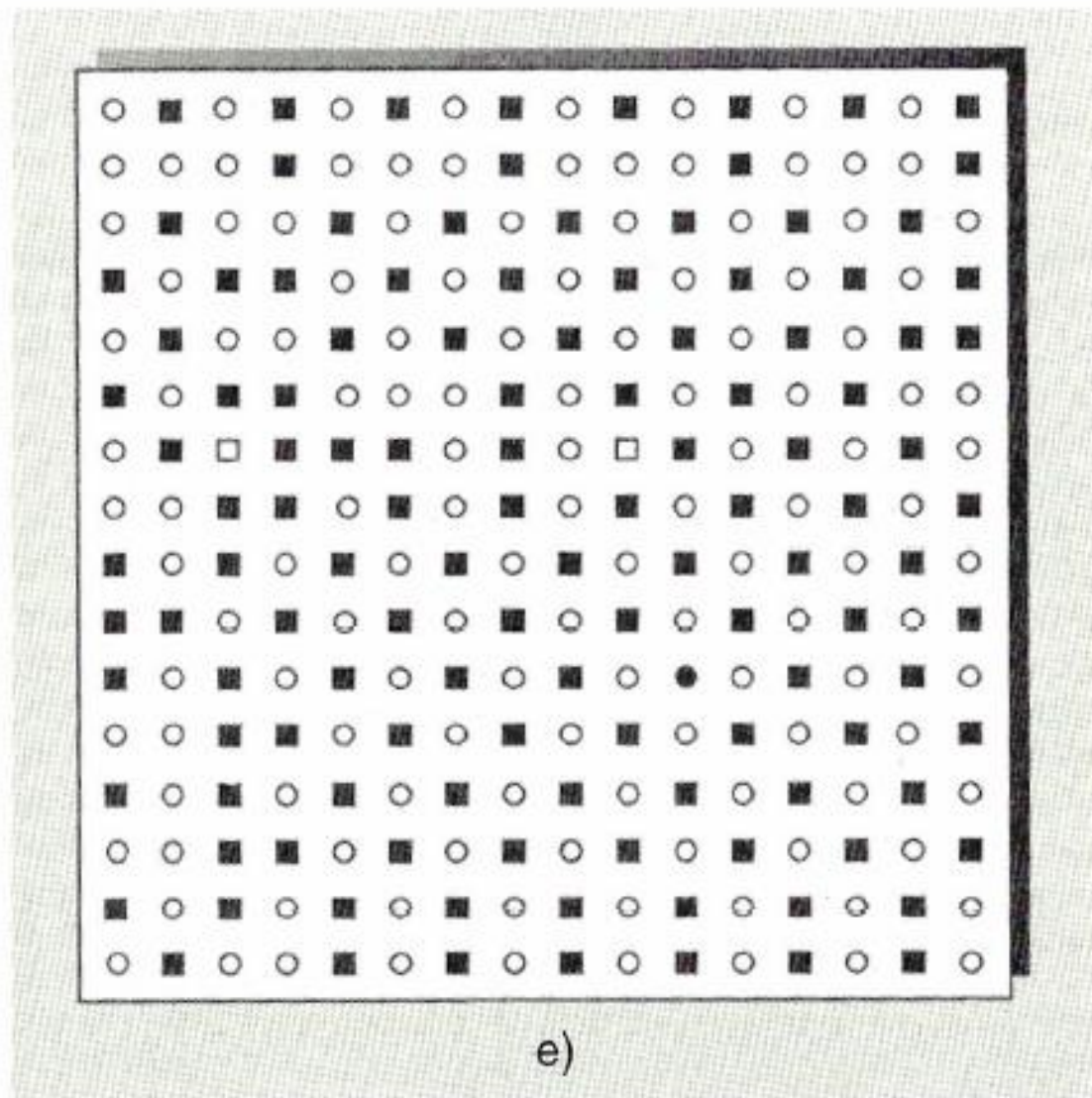


c)



d)

Na obr. c) najděte *O*, na obr. d) najděte *T*.



Na obr. e) najděte černý kroužek.

BEZPROSTREDNÁ POZORNOSŤ/MIMOVOĽNÁ

- Nové podnety, alebo podnety asociované s nebezoečenstvom
- Intenzívne, pohybujúce sa a meniace podnety
- Zmeny dobre známych podnetov
- Neobvyklé podnety
- Podnety kontrastujúce s okolím
- Podnety s osobným alebo sociálnym významom

ZÁMERNÁ POZORNOSŤ

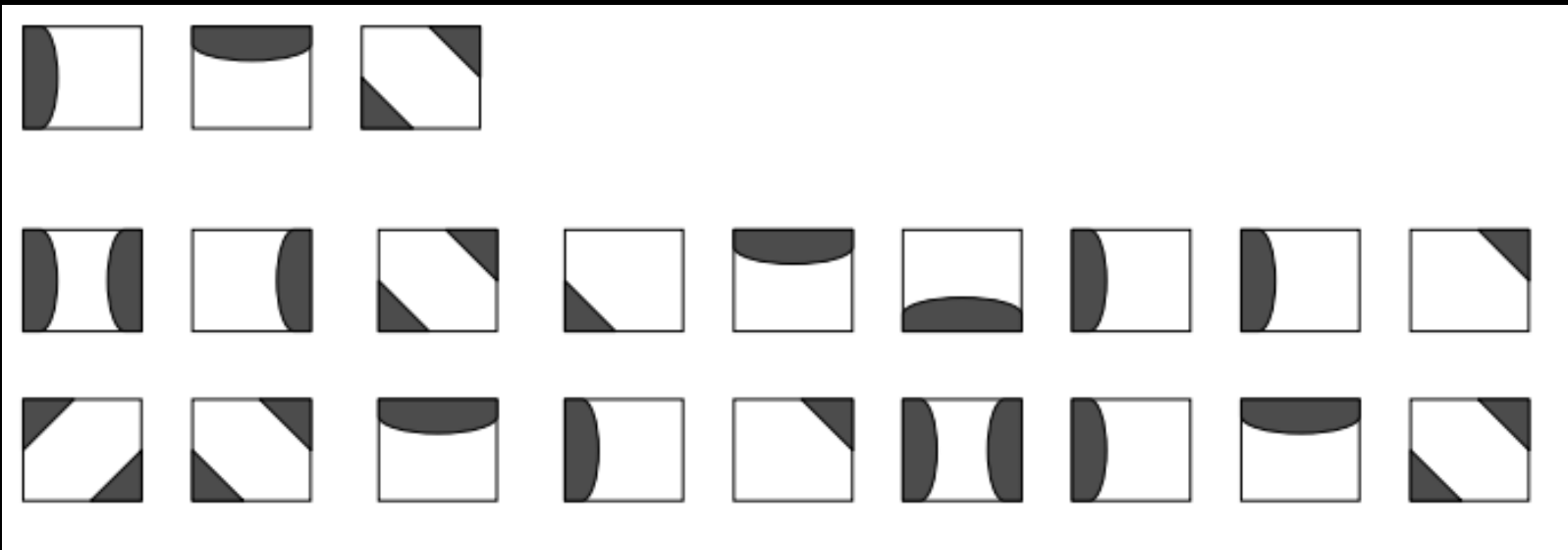
Sa podieľa na:

- **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

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)

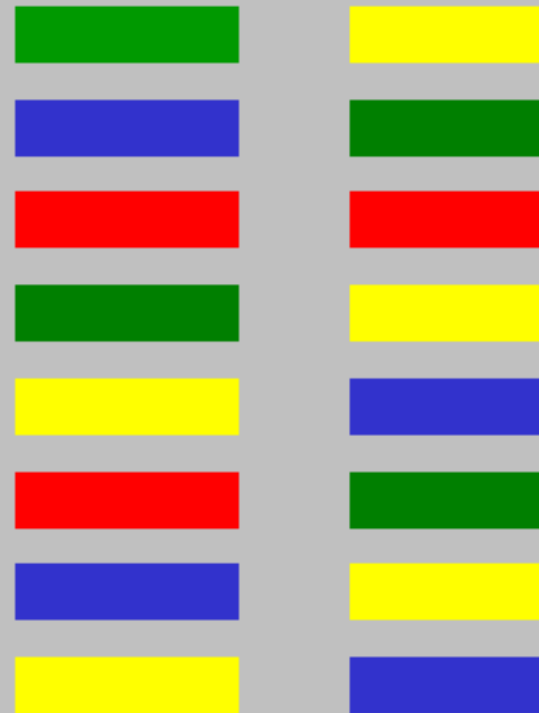
- pohyb a telesná aktivita (mozog potrebuje kyslík)
- odreagovanie, zrelaxovanie (autogénny tréning, meditácia, dostatok spánku, dychové cvičenia)

RIADENÉ VS. AUTOMATICKÉ SPRACOVANIE INFORMÁCIÍ

Čítaj slová!

ŽLTÁ	ČERVENÁ
ČERVENÁ	MODRÁ
ZELENÁ	ZELENÁ
ŽLTÁ	ČERVENÁ
MODRÁ	ŽLTÁ
ZELENÁ	MODRÁ
ŽLTÁ	ZELENÁ
ČERVENÁ	ŽLTÁ

Pomenuj farby!



Pomenuj farbu slova!

ČERVENÁ	ZELENÁ
MODRÁ	ŽLTÁ
ZELENÁ	MODRÁ
ČERVENÁ	ČERVENÁ
ŽLTÁ	MODRÁ
MODRÁ	ŽLTÁ
ZELENÁ	MODRÁ
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 :)