

POZORNOST

Vymezení pojmu

- výběrové zaměření a soustředění vědomí na určité objekty a aktivity (selektivita)
- funkce: redukovat počet informací ve vědomí, chránit ho před zahlcením
- ovlivňuje průběh psychických procesů

Neurofyziologický základ

- retikulární formace (retikulárně-aktivační systém – RAS)
 - tlumivý a povzbudivý vliv na různé mozkové funkce
 - řízení spánku x bdění
 - soustředění, propouštění informací ze sensorických systémů do vědomí

Typy pozornosti

- Bezděčná (pasivní)
 - vrozený základ – orientačně-pátrací reflex (reakce na nové a ohrožující podněty)
 - intenzivní, pohybující se a měnící se podněty, změny, nezvyklé, kontrastující, subjektivně významné
- Záměrná, úmyslná pozornost
 - vědomé zaměření, spojena s úkolem, povinností
 - volní úsilí
 - ostražitost, pátrání

Vlastnosti pozornosti

- **Selektivita** (výběrovost) = schopnost zaměřit pozornost x ignorovat bezvýznamné
- **Koncentrace** (soustředěnost) = vyčlenění omezeného počtu psychických obsahů
- **Distribuce** (rozdělování) pozornosti mezi několik různých podnětů
- **Kapacita** (rozsah) - množství objektů, které člověk dokáže postřehnout současně (7 +/-2)
- **Stabilita** (stálost) - doba, během níž jsme schopni soustředěně sledovat jediný podnět x fluktuace

Test pozornosti on-line

- <https://www.i-psychologia.sk/pozornost3.php>

| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 25 | 5 | 23 | 7 | 14 |
| 8 | 11 | 9 | 19 | 2 |
| 21 | 1 | 18 | 10 | 13 |
| 17 | 15 | 3 | 24 | 4 |
| 6 | 12 | 16 | 20 | 22 |

Poruchy pozornosti

- Roztržitost (zapomínání, přehlížení, nereagování)
- Těkavost, fluktuace
- Tunelové vidění, zúžení pozornosti
- Potíže vzniklé zásahem do rutinního scénáře, postupu
- Poruchy v důsledku změněného stavu vědomí

Děkuji za pozornost.