** kognice II, emoce, konace, vědomí**

**► pozornost**

* výběr určitých psychických obsahů, zejména vjemů, do centra vědomí, souvisí i s vůlí
* pozornost úmyslná a bezděčná
* vlastnosti: selektivita (základní vlastnost), koncentrace, kapacita, distribuce, tenacita (soustředěnost na jeden předmět) a její opak vigilita (schopnost reagovat na změny), těkání (oscilace a fluktuace)
* u zraku pomocí očních pohybů, u sluchu hlavně filtrací - viz efekt koktejlové party
* selektivní pozornost: efekt koktejlové party (Cherry) - schopnost rozlišit mezi mnoha hlasy hlas určité osoby - filtrace fyzikálních vlastností hlasu (např. hlasitosti, pohlaví mluvčího), 1. vedlo k teorii filtru (Broadbent) - informace vybíráme na úrovni receptorů (časná selekce), ale Cherry zároveň zjistil, že reagujeme na osobně relevantní podněty (např. své jméno), na které jsme se vědomě nezaměřovali; 2. proto Treismanová zmírnila na teorii zeslabování - podněty, na něž není zaměřena pozornost neodfiltrováváme zcela, ale spíše „zeslabujeme“ a částečně centrálně zpracováváme; 3. existují i teorie pozdní selekce (na úrovni mozku)
* poruchy: hyperprosexie, hypoprosexie

**► paměť**

* v širším smyslu schopnost zaznamenávat zkušenost, úžeji ukládání informací do paměti
* druhy paměti podle kódování: 1. procedurální (implicitní) pro činnosti, 2. deklarativní (explicitní) pro fakta - 2a. sémantická pro všeobecné znalosti, 2b. epizodická pro osobní události (v konkrétním čase a místě)
* druhy paměti podle trvalosti: 1. senzorická (též krátkodobý senzorický sklad, senzorický registr, mžikové smyslové zásobníky, ultrakrátká paměť), 2. krátkodobá (KP), 3. dlouhodobá (DP) - v tomto pořadí přesun informací automaticky (víceskladištní model paměti - Atkinson, Shiffrin), ale viz zapomínání

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| paměť | trvání | kapacita | kódování | zapomínání |
| senzorická: ikonická (pro zrak), echoická (pro sluch)  | ik.: méně než vteřinu, ech.: několik vteřin | u ikonické asi 76% přijatých dat | něco jako paobrazy, ale centrálně zpracované | informace mimo zaměřenou pozornost se ztrácejí |
| krátkodobá (též jako pracovní či operační paměť - důraz na aktivní propracování) | 15-30 vteřin nebo podle opakování | kolem 7 shluků (štěpů) (Ebbinhaus, Miller) | hlavně akusticky (opakování v mysli) | nejčastěji vytlačení informací novějšími |
| dlouhodobá | minuty až celý život | neomezená, nelze změřit | většinou sémanticky (např. v hierarchických sítích, podle vodítek), případně subsémanticky (konekcionistický model); dále paměť pro představy (eidetická paměť - fotografická) a procedurální dovednosti | ztráta narušením paměťové fixace nebo vyhasínáním paměťové stopy (engramu); nebo jen nepřístupné (potlačené - Freud, nebo čeká na vhodné vodítko - „mám to na jazyku“) |

* volné vybavování: nejvíce si vybavíme položky z konce seznamu (z KP), méně ze začátku (z DP, kde se ještě dobře zpracovaly), nejméně zprostřed
* fáze paměti: vštípení (kódování), uchování (retence), vybavení (reprodukce)
* křivka zapomínání (Ebbinghaus) - zapomínání zpočátku velmi rychlé, ale postupně se zpomaluje
* priming (podnícení, podbarvení): neuvědomujeme si, že jsme něco vnímali, ale ovlivňuje nás to (např. pacienti s amnézií si slova nepamatují, ale tato slova je napadají snadněji)
* poruchy explicitní paměti: amnézie retrográdní, anterográdní (častější), psychogenní (viz též disociační poruchy)
* interference (podobně negativní transfer) - pletou se vodítka k různým informacím - proaktivní, retroaktivní
* pozitivní transfer, přeučení

**► emoce**

* týkají se subjektivního stavu osoby, slouží k hodnocení z hlediska žádoucnosti, souvisejí tedy s motivy (hédonistické teorie motivace), regulují fyziologickou aktivitu, mají komunikační funkci (viz výraz - neverbální komunikace)
* výraz emocí - základ vrozený (Darwin, Ekman)
* emoce zahrnují cit (prožitková složka), fyziologické dění, chování, výraz
* dělení citů z hlediska trvání (a intenzity): city (afekty), nálady (-), citové vztahy (vášně)
* dělení citů z hlediska vývoje: primární, komplexní (vyšší, sociální)
* dvě základní dimenze citů (Wundt): city stenické (vzrušení) a astenické (uklidnění), libé a nelibé
* city mají intenzitu a hloubku
* teorie emocí podle důrazu na prožitkovou složku (cit), fyziologickou aktivaci nebo kognitivní zhodnocení - celkově ale nejspíše vzájemná interakce

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jamesova-Langova teorie (periferní teorie emocí)proti: Cannon | podnět vyvolá specifickou fyziologickou reakci, kterou interpretujeme jako emoci | ano: instinkt je rychlejší než psychika; viz i obličejová zpětná vazba (emoční výraz má vliv na prožitek emoce)ne: specifické fyziol. reakce jen pro nejzákladnější emoce, jinak podobné |
| Cannonova-Bardova teorie (talamická teorie emocí) | podnět vyvolá souběžně prožitek a obecnou fyziologickou reakci | ano/ne: čím více poškozena mícha, tím méně intenzivní emoce, přesto je hlásili jako např. „mentální zlost“ |
| Schachterova a Singerova teorie kognitivního zhodnocení (dvoufaktorová teorie emocí)pro: Lazarusproti: Zajonc | podnět vyvolá obecnou fyziologickou reakci, která je kognitivně vyhodnocená jako konkrétní emoce na základě zkušenosti | ano: při experimentu ti, kterým se nedostalo vysvětlení jejich fyziologické aktivace, interpretovali svou emoci podle chování druhé osobyne: jsou i prekognitivní emoce (ranné) |

* další teorie: Plutchik - osm primárních emocí jako vrozené automatické odezvy na základní životně důležité situace
* i neuvědomované emoce: chybí subjektivní prožitek, ale dojde k reakci (Freud)
* obecná reakce na emoční stav: věnujeme více pozornosti událostem, které jsou v souladu s naší náladou, platí i pro paměť a učení; naše nálada také ovlivňuje naše hodnocení (viz Beckova triáda kognitivní deformace)

**► vůle**

* souvisí s motivací - uvědomění si konfliktu motivů, rozhodování mezi nimi, ztotožnění já s jedním z nich
* pojetí: nejsilnější motiv, nebo výslednice všech působících motivů, zvláštní motiv související s jástvím (udržení sebepojetí), zvláštní integrační mechanismus; souvisí i s charakterem
* 1. rozhodovací stadium: konflikt motivů (Lewin: konflikty apetence-apetence, averze-averze, apetence-averze), často proti sobě bezprostředně silnější pudově nabitá přání a přání spojená s dlouhodobými síly - vůle posílí ty druhé, spojeno s intenzivním pocitem já jako aktivního a svobodného činitele, 2. realizační stadium: po rozhodnutím, snaha dosáhnout vytčeného cíle
* otázka svobodné vůle: pro Frankl, humanistická ps., proti Freud, behavioristi
* poruchy: abulie, hypobulie

**► vědomí**

* část mysli v centru pozornosti, funkce: sledování sebe a okolí, řízení jednání
* u člověka oproti zvířatům i jako uvědomování („vědomí toho, že jsme při vědomí“)
* opakem nevědomí: vědomí - předvědomí - nevědomí (Freud)
* nebo opakem bezvědomí: bdělost (též vigilita, podobně lucidita - jasnost vědomí) - ospalost - spánek - bezvědomí (viz též kvant. poruchy)
* poruchy kvantitativní: somnolence - sopor - kóma; kvalitativní: amence, delirium, Ganserův syndrom
* další poruchy: afázie (p. řeči), apraxie (p. schopnosti provádět požadované pohyby), agnozie (p. rozpoznávání)
* další poruchy: disociační (konverzní) - týká se i paměti, identity apod. (např. disociační amnézie, disociační fuga, mnohočetná porucha osobnosti)
* změněné vědomí - např. v hypnóze, pod vlivem meditace, drog, ve snu (zkoumá např. transpersonální ps.)
* subliminální percepce (podprahové vnímání) - informace se nedostávají do vědomí, a přesto nás ovlivňují (viz např. priming)
* neurony vytvářejí elektrické vlnění různých frekvencí: beta (bdění), alfa (relaxace, uvolněný, soustředěný stav), theta (usínání nebo hluboké soustředění), delta (spánek)
* spánek: pět stádií - 4 stadia NREM, pak REM (rychlé pohyby očí, většina snů, paradoxně vlnění alfa)
* výklad snů: Freud (manifestní a latentní obsah, snová cenzura), Jung (kompenzace vědomí a nevědomí, sny jako podobenství), kognitivní přístup ( bezesmyslný „mentální úklid“)
* poruchy spánku: insomnie, hypersomnie, parasomnie (somnambulismus, noční děsy, noční můry), organické poruchy (např. narkolepsie)