

OBEČNÁ, VÝVOJOVÁ, SOCIÁLNÍ a ZDRAVOTNICKÁ PSYCHOLOGIE

RNDr. Eva KOČOVSKÁ, PhD



VŠZ

Odborný Asistent, Poradenská Psychologie

Duškova 7, 150 00 Praha 5

kocovska@vszdrav.cz



Research Associate

Gillberg Neuropsychiatry Centre
University of Gothenburg, Sweden

Honorary Senior Research Fellow

Queen Mary University of London
E-mail: e.kocovska@qmul.ac.uk

VĚDOMÍ – POZNÁMKA NA ÚVOD

V této přednášce bude méně obrázků a méně textu. Ale neradujte se předčasně, obsah této přednášky bude obtížnější, jak ke zpracování vašimi kognitivními schopnostmi, podloženými Vaším subjektivním vědomím, tak i pro proces učení, tj. uložení do paměti Vašimi synapsemi.

Doporučuji hodně pročítat doporučenou literaturu i hodně hledat na Google a snažit se vybudovat solidní porozumění tomuto iluzivnímu tématu. Tam, kde je to možné, diskutujte toto téma s ostatními, protože to je nejlepší způsob k hlubšímu pochopení. K tomuto účelu bychom za normálních okolností využili cvičení. Za daných okolností je však potřeba pružně reagovat na danou situaci.

EK

VĚDOMÍ

Existence vědomí – jeden z nejobtížnějších vědeckých problémů.

Každý prožíváme vědomou zkušenost, ale je nesmírně obtížné ji vysvětlit.

Rezervovaný přístup k chápání vědomé mysli jako biologického či fyzikálního fenoménu pramení v dávných filosofických a náboženských systémech, které předpokládají existenci nezávislé duchovní substance (Searle, 1994). Redukce vzájemného vztahu mysli a těla na problém vztahu mysli a mozku = teoreticky velmi obtížný (Plháková).

Obtížnost vědeckého pojetí mysli a těla způsobena tím, že mentální fenomény mají 4 vlastnosti, které povrchově nezapadají do „vědeckého“ pojetí světa:

Existence vědomí – hraničí se „zázrakem“

Intencionalita – schopnost plánovat a záměrně jednat se vymyká kauzální determinaci

Subjektivita – vědomí je subjektivní kategorií

Mentální kauzace – subjektivní myšlenky ovlivňují chování a tak působí na okolní svět, ale je obtížné přijmout, že by mentální fenomény mohly působit na materiální předměty jako mozek nebo nervový systém.

V minulosti se díky této obtížnosti popírala existence jednoho či druhého typu faktů.

VĚDOMÍ Z HLEDISKA FILOSOFIE

Filosofické pojetí vztahu vědomí k bytí

Součást problému vztahu mysli a těla (**mind-body problem**)

Vztah obou substancí s ohledem na jejich funkce v procesu poznání podle tradiční filosofie – 2 hlavní pohledy: dualismus a monismus.

Dualismus – tělo a duše (psychika a mysl) vstupují do vzájemných interakcí mysli a těla. Přijmeme-li předpoklad, že je duchovní substance nehmotná a nelze ji prostorově lokalizovat, vylučuje to možnost že by psychické děje mohly ovlivňovat tělesné procesy či chování. **Mentální kauzace** možná pouze za předpokladu, že **duševní akt je v určitém smyslu fyzikální povahy** (např. disponuje určitými kvanty energie).

Psychofyzický paralelismus – tělesné a mentální procesy probíhají souběžně bez vzájemného ovlivňování se.

VĚDOMÍ Z HLEDISKA FILOSOFIE



2 hlavní proudy

1. Dualismus: *Obtížným teoretickým problémem dualismu je vzájemná interakce mysli a těla.*

Souvislosti těla a duše (mind-body)

Rene Descartes (1596-1650) navrhl v r. 1649 předpoklad existence dvou radikálně odlišných substancí – hmotné, jejíž součástí je tělo a duchovní, jež nezabírá žádný prostor a jejímž hlavním atributem je myšlení. (vědomí = esencí ducha).

Z tohoto předpokladu vyplývá, že je duchovní substance nehmotná a nelze ji lokalizovat v prostoru, pak není možné, aby psychické děje ovlivňovaly tělesné procesy či chování. Mentální kauzace není možná, pokud nepřijmeme duševní akt jako fyzikální entitu (např. že disponuje určitými kvanty energie).

VĚDOMÍ

2. Monismus

Monistické teorie předpokládají existenci jediné substance –

B.Spinoza 1632-1677 – tato jedinečná substance se někdy projevuje jako hmotná, jindy jako duchovní. Tělo a duše = dvě strany jedné mince.

Identismus: Konrád Lorenz 1903-1989: mentální a neurofyzilogické procesy jsou jednou a touž věcí, které jen různě pojmenováváme.

Idealistické (mentalistické) teorie

George Berkeley -1685-1753 – existuje pouze duchovní podstata, která vnímá a myslí

Edmund Husserl, Martin Heidegger – fenomenologická psychologie – **vědomí je centrem lidské existence**

Mentalismus – mentální fenomény – svobodná vůle a schopnost záměrného jednání jsou nezávislé na činnosti CNS

Materialistické (naturalistické) teorie – mentální fenomény vznikají na základě mozkové aktivity – opomíjí existenci vědomí.

VĚDOMÍ

Obtížnost dané problematiky - Existence vědomí je jedním z nejobtížnějších vědeckých problémů.

Z psychologického hlediska je základní vlastností vědomí schopnost si něco uvědomovat (okolní svět, sebe sama, aktuální podněty nebo jejich symbolickou podobu).

Podmínkou vzniku vědomí je aktivace bdělosti – umožňuje uvědomování obsahu vědomí → pak rozlišujeme: **stav vědomí a obsah vědomí**.

Vědomí je specifickou funkcí člověka a předpokladem psychických jevů, které si člověk uvědomuje jako své vlastní a rozlišuje mezi nimi podle jejich kvality i významu. Vědomé procesy jsou pomalé, časově náročné, proto mnohé z nich probíhají automaticky, bez účasti vědomí (neuvědomované nebo jen částečně).

Psychologie ve svých začátcích v 19. století se výhradně zaměřila na studium vědomí (popis pocitů a myšlenek) pomocí **introspekce** a snažila se vysvětlit, jak funguje lidská psychika. Díky velkému množství omezení této metody (limity lidských účastníků a tehdy ne zcela známý fakt, že mnohé poznatky a zkušenosti nejsou přístupné vědomí a nelze si je vybavit) zájem o vědomí opadl a vědomí zůstalo předmětem studia filosofie. V psychologii následovalo období studia chování (behaviorismus). Když i toto naráželo na nedostatky, nastal návrat k metodě analýzy obsahu lidského vědomí (Vágnerová, 2016).

VĚDOMÍ

Vědomí jako stav aktivace mozku

Projevuje se bdělostí a připraveností reagovat na různé podněty, vybavovat si dřívější poznatky, propojovat je a zpracovávat -výsledkem je uvědomování si sebe sama a okolí. Tento proces souvisí s aktivací určitých oblastí mozku. Neexistuje specifický modul pro vědomí, jedná se o kombinaci různých vlivů.

Bdělost závisí na aktivitě retikulární formace, jež je součástí mozkového kmene, hypotalamu a spodní části koncového mozku (Koukolík, 2013).

Míra bdělosti se mění → stupeň vědomí má 3 základní formy:

Bdělé vědomí – koncentrovaná pozornost, dobrá orientovanost, připravenost reagovat (únava/spánková deprivace/alkohol/drogy způsobuje oslabené soustředění, pomalejšími reakční časy a dopouštění se chyb).

Ospalost – typická slabou pozorností a omezenou orientovaností i připraveností reagovat.

Spánek – minimalizovaná orientovanost, (tj. uvědomování si sebe sama a okolního světa), a rovněž i schopnost reagovat. Nejde o bezvědomí, ale o stav snížené veškeré aktivity. Během různých stádií spánku se některé oblasti mozku aktivují – útržky vědomí tvoří sny.

Sen je mentální zkušenost, výsledek subjektivního zpracování dříve získaných poznatků a prožitků, jejich transformace a realitou nekorigovaného propojení – objevuje se v *REM fázi spánku*.

VĚDOMÍ

Vědomí jako stav mysli

Vědomí – umožňuje vznik různých psychických projevů a zároveň je jimi utvářeno. Uvědomování si sebe sama - **introspekce** (díváme se dovnitř sebe sama). Vágnerová

Reflektující introspekce:

Proud prožívání – vnímání, představování a fantazie, myšlení, pociťování a snažení

Kontinuita – základ naší identity, příběh našeho života

Naše psychika, prožívání, nitro nám umožňuje kontakt se světem – skrze naše vnímání a posléze myšlenkové zpracování si vytváříme vnitřní model vnějšího světa. Na tento proces mají vliv naše tělesná a duševní vybavenost, předchozí zkušenosti a vzdělání a rovněž kultura ve které žijeme a která nás utváří.

Psychika a prožívání vymezují rovněž naši autonomní svébytnost, autonomii, která je výsadou člověka a souvisí s jeho svobodou a zodpovědným rozhodováním.

Vědomí je spjato s „já“, opírá se o jazyk, pojmenování a řeč, čerpá z komunikace, diskurzu a též se v nich uplatňuje (Helus 2020).

VĚDOMÍ

Vědomí jako stav mysli 2

Vědomí zahrnuje uvědomování si různých oblastí a jejich propojení s dalšími:

Uvědomování **okolního světa** – restrukturační dění, vzpomínky a očekávání

Uvědomování si **sebe sama**- tělesných i psychických pocitů, úvah, přání, záměrů...

Uvědomování **existence vědomí** jako obecné kategorie – i ostatní lidé si něco myslí, prožívají, mají názory a přání a uvědomují si sebe sama.

Bdělost a uvědomování něčeho jsou spojené funkce.

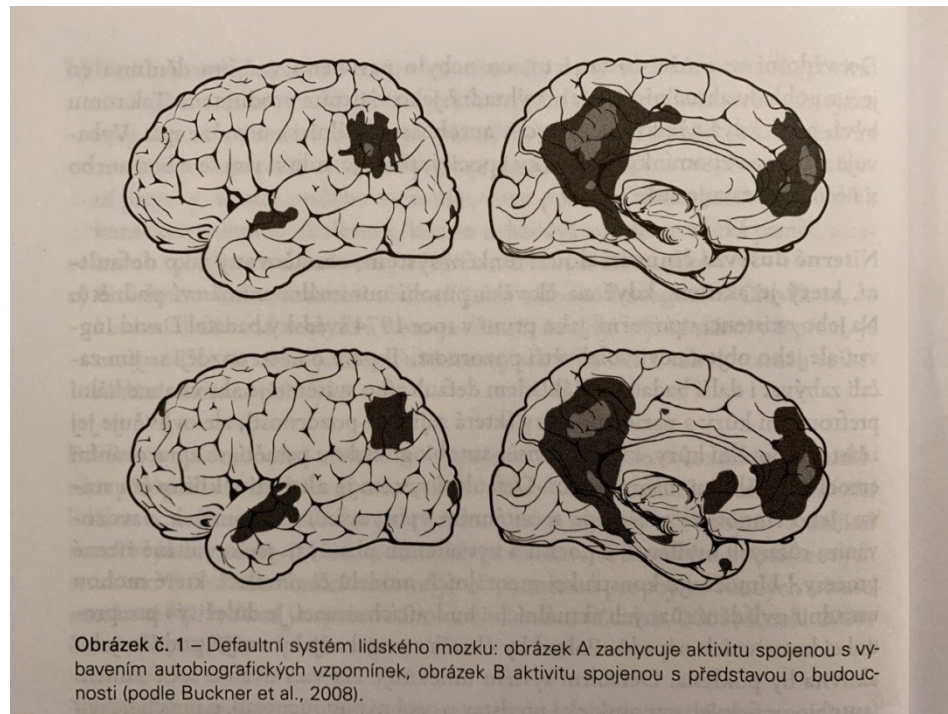
Neuronální okruhy zajišťující bdělost a vědomí jsou samostatné a mohou se propojovat s ostatními mozkovými systémy.

Obsah vědomí závisí na aktivitě korových i podkorových struktur.

Důležitou funkcí vědomí je oboustranné propojení různých oblastí mozkové kůry, které je zprostředkováno thalamem (Koukolík, 2013).

VĚDOMÍ

Defaultní systém (David Ingvar, 1974) – sloužící *niterné duševní činnosti*. Defaultní systém je aktivní v klidovém stavu, kdy na člověka působí minimum vnějších podnětů a jeho činnost se projevuje spontánním vybavováním vzpomínek, navozováním různých myšlenek, pocitů, vytvářením plánů atd. Základem defaultního systému je aktivita mediální prefrontální kůry, a parietální kůry, která zajišťuje pozornost, ale ovlivňuje jej i část temporální kůry, která souvisí s autobiografickou pamětí, se zpracováním emocí a sociálními informacemi. (Koukolík, 2013).



VĚDOMÍ

Vědomí má různé funkce – slouží k uvědomování a následné orientaci, ale rovněž k regulaci a regulaci vlastních pocitů a úvah.

Funkce Vědomí:

Integrující – sjednocuje všechny zkušenosti a poznatky daného jedince, který chápe veškeré psychické i fyzické projevy jako součást jednoho celku – své vlastní osoby. (Narušení této integrity – způsobuje závažné mentální poruchy).

Koncentrující – využívá i dřívější poznatky uložené v paměti, umožňuje jejich srovnání a pochopení souvislostí – umožňuje orientaci a koordinaci psychických projevů. Umožňuje tak řízení a kontrolu vlastní psychiky i chování.

Udržuje ***kontinuitu*** uvědomování sebe sama i okolního světa navzdore proměnám v čase.

Porozumění vlastnímu vědomí je předpokladem s přijetím faktu existence vědomí i u druhých lidí. **Ke sdílení obsahu vědomí slouží jazyk a řeč** (Vágnerová, 2016).

Obecné porozumění lidské mysli = **mentalizace** – slouží k pomoci i ovládnutí druhých. Základem je porozumění = *reflexe vlastního vědomí*, tj. schopnost rozlišovat různé mentální stavy.

NEVĚDOMÍ

Nevědomí

Neuvědomované znalosti a zkušenosti fungují jako kontext, který modifikuje vědomé psychické procesy. Díky tomuto mechanismu se šetří energie.

Zautomatizované procesy – probíhají rovněž bez větší účasti pozornosti a nevyžadují mnoho energie (např. čtení) (Vágnerová, 2016).

Priming – předchozí kontakt s určitými podněty - využívání informací, které jsou aktuálně mimo naše vědomí mohou ovlivnit postoj k následujícím podobným podnětům a jejich zpracování (např. Reklama) – nejde však o klasické podmínování.

Priming může ovlivnit i emoční ladění a je *základem intuice* = schopnosti posuzovat různé situace určitým způsobem a reagovat na ně bez uvědomění důvodu (Lieberman, 2000).

NEVĚDOMÍ

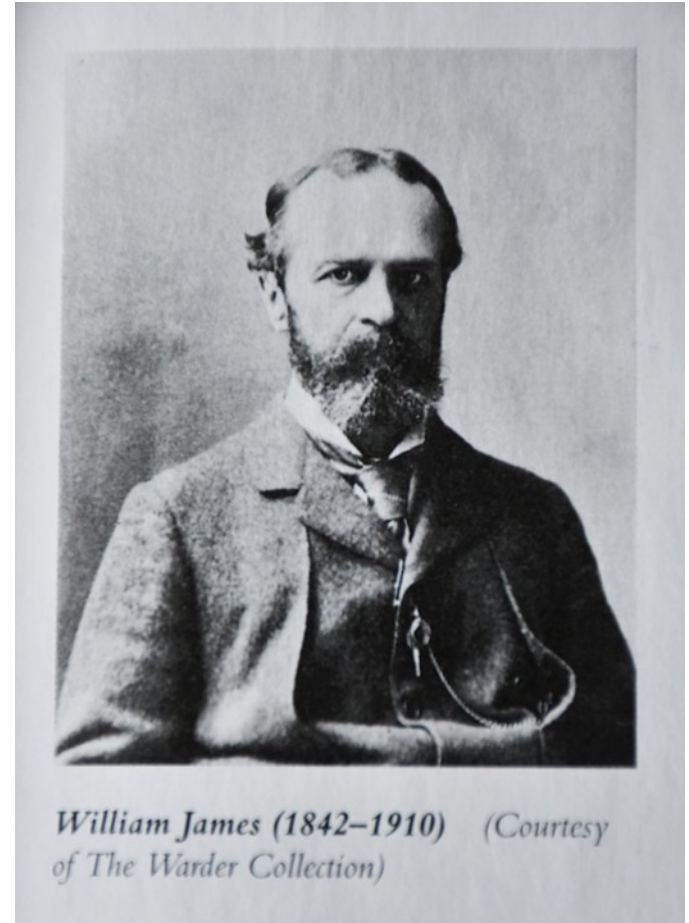
Nevědomí

Zahrnuje psychické obsahy (poznatky, prožitky, zkušenosti), které si člověk nedokáže vybavit, i když jej ovlivňují.

Do nevědomí – pomocí vnitřních obranných mechanismů - zatlačeny takové zážitky, myšlenky, touhy a přání, jejichž uvědomění by bylo traumatizující, či ponižující, a vyvolávaly by přílišnou úzkost či neúnosné pocity viny. Tento proces psychiku značně vyčerpává. Mohou se projevat ve snech a ovlivňovat prožívání i chování jedince. Nikdy zcela nezmizí.

Vědomí a nevědomí nejsou striktně odděleny, ale **jsou ve vztahu dynamické interakce** – různé obsahy se mohou za určitých okolností přesouvat z jedné úrovně do druhé (Říčan, 20020).

Problematice nevědomí se věnoval **S. Freud**, ale zmíněno bylo prvně již v 19. století v dílech německého badatele **H. Helmholtze** a později u amerického psychologa **W. Jamese**.



William James (1842–1910) (Courtesy of The Warder Collection)

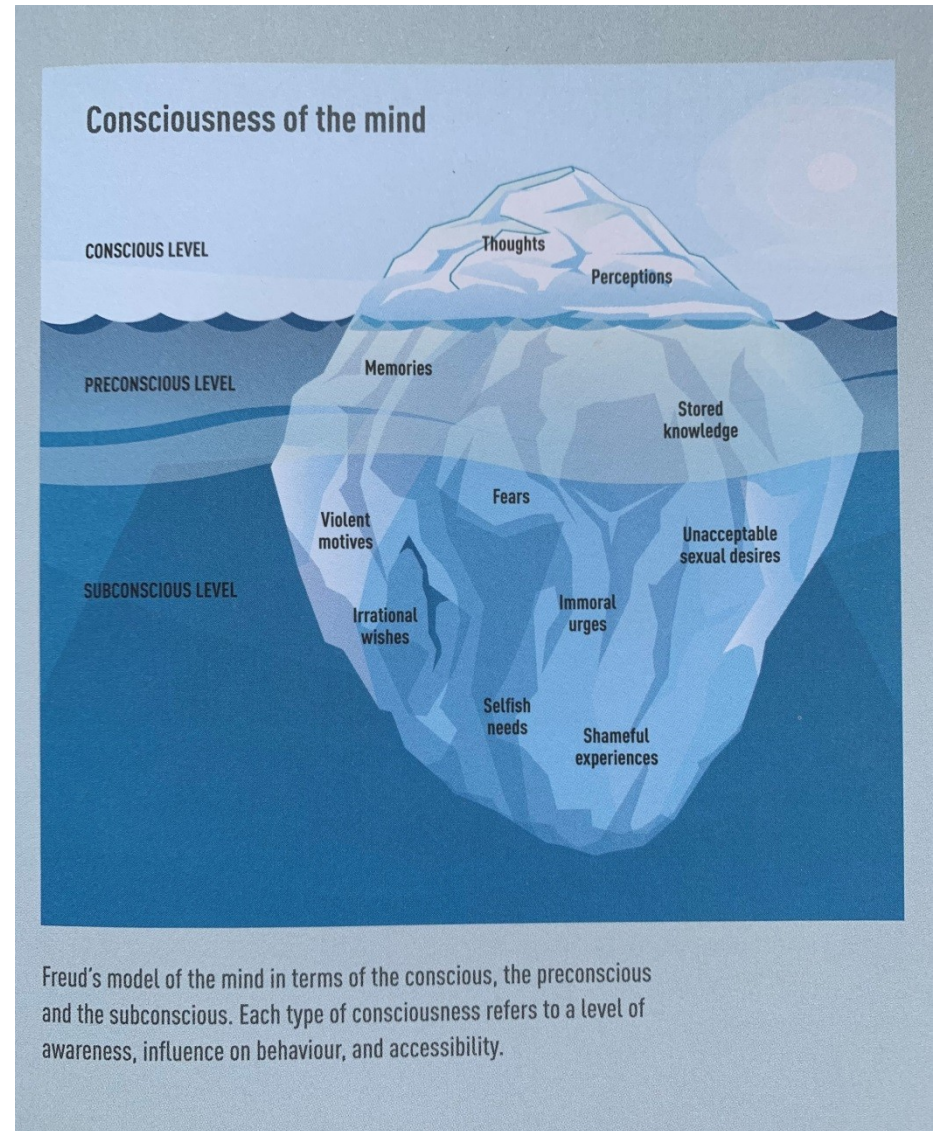
NEVĚDOMÍ

Nevědomí

Freud dokázal formulovat jeho pravděpodobnou funkci tak, aby vysvětlovala různé, z jiného pohledu ne zcela jasné projevy.

Uvažoval hlavně o **individuálním nevědomí**.

C.G. Jung, představitel analytické psychologie, se zabýval **kolektivním nevědomím** – tendenci k určitému způsobu chápání reality – zdroj zkušenosti veškerého lidstva (mýty, pohádky) – **archetypy**. Dnes je lze chápat jako dědičné dispozice (Vágnerová, 2000).



ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ

Stav vědomí mohou ovlivňovat různé **psychoaktivní látky**.

Zvyšování bdělosti – aktivující látky – stimulancia – *kofein, nikotin, pervitin*

Tlumení bdělosti – tlumivé účinky , vyvolávat stav uvolnění, klidu až otupělosti – *heroin a jiné opiody*, léky jako *sedativa a hypnotika* = léky navozující spánek.

Kvalitativní změnu vědomí, která **mění obsah vědomí** vyvolávají látky z kategorie **halucinogenů** (LSD, psilocybin, který obsahuje houba lysohlávek).

Mechanismus – nekoordinovaná aktivace různých zapamatovaných zážitků a poznatků. Při dlouhodobém užívání mohou trvale změnit lidskou psychiku.

Změněné stavy vědomí vznikají např. v důsledku **desynchronizace**, kdy člověk není schopen rozlišit, co je produktem vlastního mozku a co přichází z vnějšku – např. u lidí trpících *schizofrenií* – mají halucinace a pocit, že jejich chování není řízeno jimi samotnými, ale někým jiným (Vágnerová, 2016).

VĚDOMÍ V AKCI - POZORNOST

Významné vlastnosti pozornosti:

1. Koncentrace/Zaměřenost našeho vědomí na určité skutečnosti, předměty či děje. Na co není pozornost zaměřena, ustupuje do pozadí.

2. Selektivita pozornosti – Cherryho výzkum – koktejlové párty: do dvou sluchátek různé konverzace, účastníci měli opakovat doslovně jeden z nich. To způsobilo, že ze druhého hovoru si nezapamatovali téměř nebo vůbec nic (mimoděčná pozornost).

3. Vigilance – to, nač orientujeme svoji pozornost vstupuje do našeho vědomí obzvláště jasně, zřetelně.

(Vágnerová, 2016).

VĚDOMÍ V AKCI - POZORNOST

4. Distribuce pozornosti - na více zdrojů (multitasking), přenášení pozornosti, přesouvání a rozdělování pozornosti (Stroopův test – červená napsáno modrou barvou – pojmenovat barvu apod.).

Stroopovy úlohy, kterou její autor uveřejnil v roce 1935 a která patří mezi užitečné a hojně využívané metody výzkumu pozornosti. Stroopovu úlohu tvoří série názvů různých barev (viz obr. 4), které jsou vytištěny barvami, jež těmto názvům neodpovídají. Pokuste se nejprve přečíst názvy barev a potom postupně vyjmenovat barevné odstíny, kterými jsou vytištěny.

červená zelená modrá zelená červená zelená modrá zelená modrá zelená
žlutá červená modrá žlutá zelená červená modrá červená modrá žlutá
modrá žlutá žlutá modrá červená modrá žlutá zelená zelená červená
červená zelená zelená červená zelená zelená zelená žlutá červená zelená
zelená modrá modrá žlutá žlutá žlutá červená červená žlutá zelená
žlutá červená zelená žlutá modrá zelená červená zelená zelená modrá
modrá zelená červená červená zelená červená zelená modrá žlutá žlutá
červená žlutá žlutá červená modrá žlutá modrá žlutá zelená zelená
žlutá modrá červená modrá zelená zelená žlutá modrá modrá červená
zelená červená žlutá modrá žlutá modrá červená zelená červená modrá
modrá červená modrá zelená červená žlutá modrá modrá žlutá červená

Obrázek 4 Stroopova úloha (Benjafield, 1997, str. 47; přeložila A. Plháková.)

Určitě jste zjistili, že pojmenování barev trvá mnohem déle než čtení jejich názvů. U Stroopova testu působí rušivě bezděčná tendence číst.

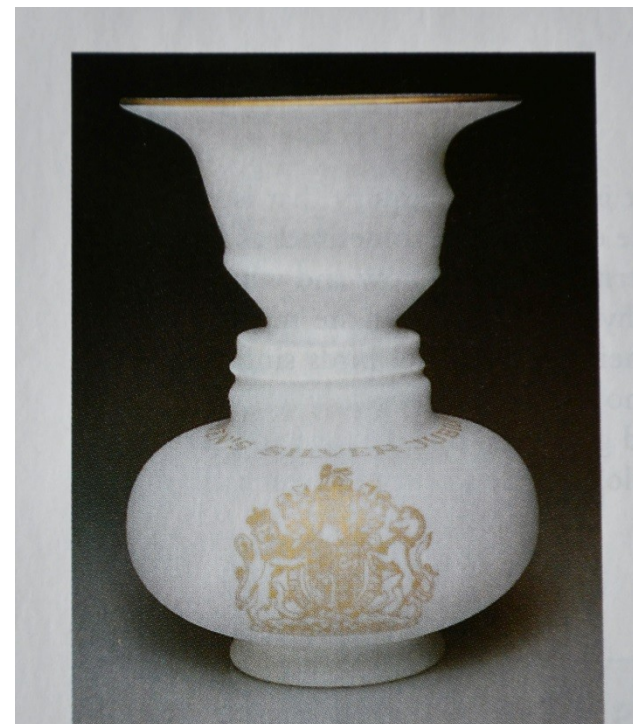
VĚDOMÍ V AKCI - POZORNOST

Tenacita pozornosti = stabilita udržení pozornosti v čase. Fluktuace pozornosti (Stálost či vytrvalost) –45 min školní hodiny atd. Současné výzkumy ukazují, že pozornost je narušena/snížena dlouhodobým užíváním počítačových her apod.

Poruchy pozornosti, např. AD, ADHD (Helus, 2020).

Pozornost záměrná – spojena s vůlí a závisí na temperamentových dispozicích (novelty seeking, harm avoidance, persistence) i na osobnostních vlastnostech (introverti se dobře soustředí, ale obtížněji pozornost rozdělují nebo přenášejí a naopak).

Pozornost nezáměrná, mimoděčná – vyvolána podněty zvýšené intenzity či podněty vyvolávající mimoděčný zájem (Helus, 2020).



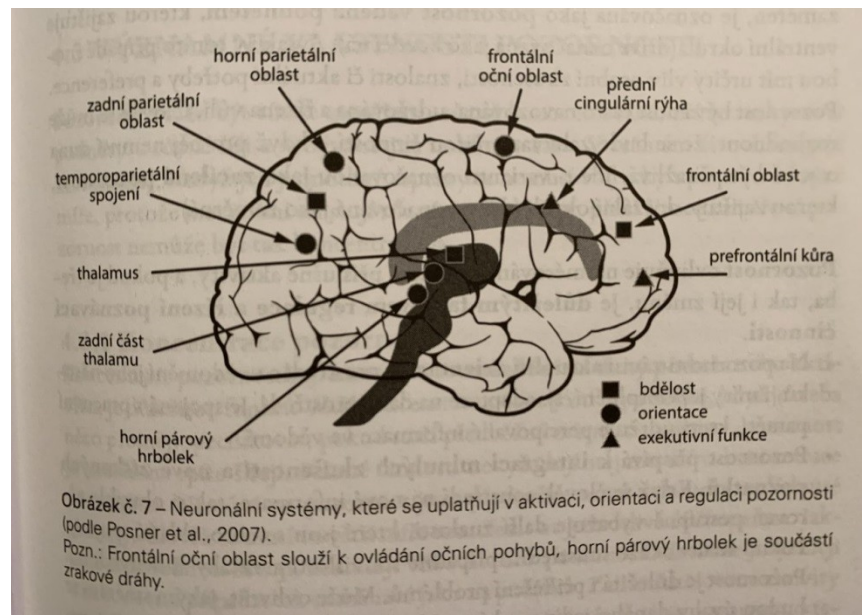
1.1 Reversible figure Photograph of a vase celebrating the twenty-fifth year of the reign of Queen Elizabeth in 1977. Depending on how the picture is perceptually organized, we see either the vase or the profile of Queen Elizabeth and Prince Philip. (Courtesy of Kaiser Porcelain Ltd.)

VĚDOMÍ V AKCI - POZORNOST

Pozornost je složitý funkční systém

Fyziologický základ pozornosti = tzv. **retikulárně aktivační systém (RAS)**, tvořen svazkem nervových vláken spojujících mozkový kmen, thalamus a korové oblasti mozku. RAS reguluje stavy bdění a spánku a soustředění tím, že určité prožitky přicházející ze smyslů/receptorů blokuje, zatímco jiné propouští.

Rozsah pozornosti – individuální rozdíly – úzký rozsah pozornosti = rizikový faktor např. u řízení.



Doporučená literatura

PLHÁKOVÁ, A. "*Učebnice obecné psychologie*"
Praha, Academia: 2020 ISBN 978-80-200-1499-3.

KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén,
2014. ISBN 978-80-7492-069-1

VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: Dílčí aspekty
lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha:
Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1

HELUS, Z. „Úvod do psychologie“. Praha: Grada,
2018. ISBN 978-80-247-4675-3.

Doporučená literatura

Literatura:

- ADLER, A. *Smysl života*. Praha: Práh, 1995. ISBN 978-80-858-0934-6.
- ATKINSON, R.L. et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7178-640-3.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 978-80-262-0040-6.
- FRANKL, V.E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 978-80-85319-63-2.
- FREUD, S. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1994. ISBN 978-80-86559-16-5.
- FROMM, E. *Člověk a psychoanalýza*. Praha: Aurora, 1997. ISBN 978-80-85974-18-5.
- HORNEYOVÁ, K. *Neuróza a lidský růst. Zápas o seberealizaci*. Praha: Triton, 2000. ISBN-10: 80-7205-715-4,
- HŘEBÍČKOVÁ, M. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3380-7.
- JUNG, C.G. *Analytická psychologie. Její teorie a praxe*. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MASLOW, A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. ISBN-13: 978-07-619-0105-1.
- PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. Praha: Portál, 1999. 164 s. ISBN 80-7178-309-9.
- PRAŠKO, J. a kol. *Poruchy osobnosti*. 2. vydání. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-558-5.
- ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. ISBN 978-80-7178-233-5.
- RUNKEL, P.J., MCGRATH, J.E. *Research on Human Behavior*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1972. ISBN nevedeno.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7367-124-7.