

Kognitivní styl vnímání

Sociální psychologie se zaměřením na sport

Doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.

Katedra společenských věd ve sportu

Fakulta sportovních studií

Kognitivní psychologie

- je vědní obor psychologický, který se zabývá otázkou, jak lidé vnímají informace, jak se jim učí, pamatují si je a přemýšlejí o nich. Základy této vědy jsou v psychologii a vycházejí z poznatků behaviorismu. K rozvoji kognitivismu přispěly i lingvistika, antropologie, technologické obory, např. teorie komunikačních systémů, inženýrství a výpočetní technika. Kognitivní psychologie využívá pro zkoumání lidského myšlení laboratorní nebo jinak kontrolované pokusy, psychobiologický výzkum, sebepozorování, kazuistiky, pozorování v přirozených podmínkách, počítačové simulace a umělou inteligenci.

Kognitivizmus

přesvědčení, že většina způsobů lidského chování může být pochopena, zjistíme-li, jak lidé myslí:

Neuropsychologie

Gestalt psychologie (tvarová psychologie, celostní)

„Umělá inteligence“

paradigma, které je založeno na podstatě vzájemné shody mezi organismy a prostředím.

Metody zkoumání:

- Dědičnost versus výchova – zkoumá vztah vlivu dědičnosti a výchovy na poznávací procesy.
- Racionalismus versus empirismus – hledání pravdy o sobě a o světě v němž žijeme.
- Struktury versus procesy – vzájemné srovnávání mezi zkoumáním struktur lidské mysli a procesy myšlení.
- Obecnost versus specifičnost – omezení zkoumání kognitivních procesů na určité oblasti (doménově specifické) ve vztahu ke zkoumání jedné oblasti a tu aplikujeme na vše ostatní.
- Validita kauzálních závěrů versus ekologická validita – vztah studia kognice prostřednictvím vysoce kontrolovaných experimentů, které zvyšují pravděpodobnost validních závěrů ohledně příčinných vztahů a spoléhání spíše na přirozené metody, které zvyšují pravděpodobnost získání ekologicky validních závěrů (ovšem na úkor kvality experimentu).
- Aplikovaný versus základní výzkum – rozlišení mezi zkoumáním základních kognitivních procesů ve vztahu k pomáhání objektům obecně nebo efektivní využívání kognitivních poznatků v každodenním životě.
- Biologické versus behaviorální metody – studium mozku a jeho funkcí přímo, případně s využíváním zobrazovacích metod při plnění kognitivních úkolů nebo zaměření na chování lidí při plnění kognitivních úkolů a zjišťování aspektů chování (např. počet chyb nebo reakční čas).

Čtyři způsoby řešení:

- vzdálení se od disonantní kognice (vyhýbání, vytěsnění)
- dodání nové konsonantní kognice
- snížení důležitosti disonantní kognice
- zvýšení důležitosti konsonantní kognice.

(Lewin, Frantz, Koukolík, a další)

Výzkumná paradigmata:

- Paradigma svobodné volby – v tomto případě se musí člověk rozhodnout. Pokud jsou alternativy z nichž si lze vybrat, dochází ve stavu rozhodování automaticky ke stavu disonance. Každý pozitivní aspekt nezvolené alternativy a každý negativní aspekt zvolené alternativy jsou zdrojem disonance a obráceně. Čím rovnocennější jsou obě alternativy, tím je rozhodování těžší.
- Paradigma myšlenkového podpoření – člověk je konfrontován s informacemi, které odporují jeho víře. Vede to ke změně víry nebo k mylnému vnímání, chybným interpretacím nebo k odmítání informací, k hledání podpory u ostatních nebo k pokusům přesvědčit okolí o své pravdě.
- Paradigma ospravedlněného úsilí – disonance vznikne tak, že člověk vykoná něco nepříjemného, aby dosáhl něco příjemného. Čím nepříjemnější je daná aktivita, tím je větší disonance. Disonance může být snížena extrémním hodnocením cílového stavu, k jehož dosažení má nepříjemná aktivita vést.
- Paradigma navozeného (vynuceného) souhlasu – disonance vzniká tím, že člověk udělá něco, co odporuje jeho přesvědčení nebo jeho postoji. Udělá to kvůli odměně nebo pod nějakou hrozbou, čímž jsou jeho skutky ospravedlnitelnější a jsou konzistentní s jeho chováním. Čím silnější je ospravedlnění, tím menší disonance vzniká. Může však docházet ke změnám postoje.

Styl vnímání:

- Vytvoření stereotypů pro „vidění světa“
- Koncept kognitivních a akčních stylů – výsledek výzkumného úsilí o nalezení objasnění soudržnosti, integrity osobnosti
- Sbírání zkušeností jedincem vede ke vzniku obrazů sebe, světa, lidí, věcí, idejí a charakteristických způsobů nazírání a jednání
- Tyto vytvořené obrazy ovlivňují prožívání a chování
- Rozhodují o tom, jak „člověk věci vidí“
- To rozhoduje o tom, jak člověk zvládá těžkosti života

Test kognitivního stylu (Wilkinson and Blackburn, 1981)

Popis každodenních událostí

Uvažuj podle situace A, B, C, D

Pokud je více podobných možností, vyber
vždy pouze jednu

Vystihni tvoji okamžitou reakci

1. Chystáte se jít na operaci s bolestivým onemocněním zad. Napadne vás:

- A. Možná se ta operace nepovede
- B. Operace se povede, ale nějaká bolest může zůstat
- C. Není příliš velká šance, že se operace podaří
- D. Operace se podaří a já budu dělat vše, na co jsem zvyklý

3 2 4 1 (5)

2. Nějací vaši blízcí přátelé se odstěhují do jiného města. Napadne vás:

- A. Při troše úsilí se můžeme dál přátelit
- B. Je pravděpodobné, že se nebudeme nyní tak přátelit
- C. Nic to nezmění
- D. Už je nikdy neuvidím

2 3 1 4 (5)

3. Setkáte se s přáteli, které jste dlouho neviděli. Napadne vás:

- A. Překvapilo by mě, kdyby mě ještě měli rádi
- B. Je dobré vidět staré přátele
- C. Už mne nemají rádi
- D. Mají mne velmi rádi

3 2 4 1 (1)

4. Plánujete, jak zvládnout obtížný úkol v práci. Napadne vás:

- A. Jsem schopný člověk
 - B. Jsem zvědav, jestli to zvládnu
 - C. Mám nějaké schopnosti
 - D. Bylo by to štěstí, kdybych to zvládl
- 1 3 2 4 (1)

5. Něco se vám v práci nedaří. Napadne vás:

- A. Nikdo si toho nevšimne, může se to stát každému
- B. Tato práce je pro mne příliš obtížná
- C. Udělal jsem chybu, mohu ji napravit
- D. Musím být pečlivější

1 4 2 3 (4)

6. Na příští rok vám bylo slíbeno velké zvýšení platu. Napadne vás:

- A. Dychtivě se na to těším
- B. Pravděpodobně k tomu nedojde
- C. Když k tomu dojde, budu rád
- D. Raději žádné plány, protože k tomu nemusí dojít

1 4 2 3 (5)

7. Příští rok budete mít ušetřeno dost peněz na vaši vysněnou dovolenou. Napadne vás:

- A. To by byla dobrá legrace
- B. Nemyslím, že to bude příjemné
- C. Může to být zklamání
- D. Budu se mít báječně

2 4 3 1 (5)

**8. Pohádáte se s přáteli kvůli nějaké maličkosti.
Napadne vás:**

- A. Pořád mě mají rádi.
- B. Nedokáží si udržet přátele
- C. Měl bych být opatrnější při jednání s přáteli
- D. Pravděpodobně jim to nevadí

1 4 3 2 (2)

9. Navštívíte rodinnou sešlost. Napadne vás:

- A. Je to pěkné vidět zase někoho z rodiny
- B. Možná to není dobrý nápad
- C. Rodinné sešlosti jsou celkově katastrofa
- D. Jsou velmi šťastni, že mě vidí

2 3 4 1 (3)

**10. Bylo vám řečeno, že vám letos nezvýší plat.
Napadne vás:**

- A. Pravděpodobně přijdu o práci
- B. Přidají mi příští rok
- C. Možná mi nepřidají dlouho
- D. Budu překvapen, pokud dostanu přidáno

4 1 2 3 (6)

11. Člověk, kterého velmi obdivujete vám řekl, že vás má rád. Napadne vás:

- A. Jsem rád, že mě má rád.
- B. Lidé občas něco takového řeknou, aniž to myslí doopravdy
- C. Jsem velmi oblíbená osoba
- D. Nemohu věřit tomu, že jsem oblíbená

2 3 1 4 (1)

12. Vyrazíte si s nějakými novými lidmi a strávíte báječně čas. Napadne vás:

- A. Moc jsem k tomu nepřispěl
- B. Všechno to byla jejich zásluha
- C. Možná jsem k tomu nějak přispěl
- D. Pomohl jsem, aby to dopadlo tak výborně

3 4 2 1 (1)

13. Nemůžete jet na dovolenou kvůli nepředvídaným okolnostem. Napadne vás:

- A. Je to nepříjemná shoda okolností
- B. Proč se problémy, jako je tento, musí stát zrovna mě ?!
- C. Ve skutečnosti to nevadí
- D. Ať chci dělat cokoliv, vždy se objeví nějaké překážky

2 3 1 1 (5)

14. Blízký přítel se s vámi nepohodne, napadne vás:

- A. Je to hluboký zásah do vašeho přátelství
- B. Naše přátelství tím dočasně trpí
- C. Nic to na našem přátelství nezmění
- D. Je to krach našeho přátelství

3 2 1 4 (5)

**15. Střechou vašeho domu začíná zatékat.
Napadne vás:**

- A. Je to příliš mnoho problémů, než abych je zvládl
- B. Nebude problém to opravit
- C. Je to další problém, který musím vyřešit
- D. Možná by to mohlo být opraveno brzy

4 1 3 2 (5)

16. Potkáte nějaké příbuzné, s nimiž se nesnášíte. Napadne vás:

- A. Bude to naprostá hrůza
- B. Nemělo by to být tak zlé
- C. Tentokrát spolu snad vyjdeme lépe
- D. Bude to spíše nepříjemné

4 2 1 3 (6)

17. Nedokážete vyřešit problém v práci a musíte požádat o pomoc. Napadne vás:

- A. Řešení problému je pro mne často obtížné
- B. Některé problémy zvládám obtížně
- C. Selhal jsem
- D. Tento druh problému se s pomocí lépe zvládá

3 2 4 1 (2)

18. Nezvládnete včas dokončit práci. Napadne vás:

- A. Měl jsem se víc snažit
 - B. Jsem líný a nešikovný
 - C. Dělal jsem co jsem mohl
 - D. Možná jsem se mohl víc snažit
- 3 4 1 2 (2)

19. V práci se vám všechno daří. Napadne vás:

- A. Tato práce je mi šitá na míru
- B. Tato práce je nezajímavá
- C. Tato práce pro mne může být to pravé
- D. Tato práce je možná příliš snadná

1 4 2 3 (3) _____

**20. Musíte se vystěhovat a hledáte nové bydlení.
Napadne vás:**

- A. Brzy najdu, co hledám
- B. Nikdy nenajdu stejně dobré bydlení jako jsme měli
- C. Možná budu muset vzít něco horšího, než chci
- D. Je nepravděpodobné, že najdu něco vhodného

1 4 2 3 (6)

21. Nastoupil jste do nového zaměstnání, které zahrnuje činnosti, jež jste vždy chtěl dělat.

Napadne vás:

- A. Když nedokáži tuto práci dělat hned správně, budu asi druhé obtěžovat
- B. Bude to chvíli trvat, než se zaběhnu, ale vše bude v pořádku
- C. Pochybuji, že budu schopen dělat tu práci
- D. Vše půjde hladce

3 2 4 1 (5)

22. Pomohl jste přátelům na zahradě, při příští návštěvě vám nadšeně děkují

- A. Pokud jde o zahradu, jsem velmi dobrý
- B. Nemyslí to vážně
- C. Možná mám nějaké dovednosti
- D. Nezasloužím si tolik chvály

1 4 2 3 (1)

23. Sváteční oběd je zkažený, protože hlavní chod je slabě připálený

- A. Nikdy mi nic nejde
- B. Jde to snadno napravit
- C. Muselo se to stát právě dnes a nic s tím nejde udělat
- D. Možná by to šlo nějak zachránit

4 1 3 2 (4)

**24. Pozvete domů nové sousedy na večeři.
Napadne vás:**

- A. Pravděpodobně je to nepotěší
- B. Možná se to vyvede
- C. Bude pěkné je lépe poznat
- D. Bude to pěkný večer

4 3 2 1 (5)

25. Konečně můžete naplánovat vymalování. Napadne vás

- A. S tím jsou spojené problémy
- B. Bude krásné, až to bude hotovo
- C. Plány může něco narušit
- D. Mohlo by se to podařit

4 1 3 2 (5)

26. Snažíte se seznámit s novými sousedy, ale oni, jak se zdá, nejeví o seznámení zájem.

Napadne vás:

- A. Možná nejsem jejich typ
- B. Dělal jsem co jsem mohl
- C. Nejsem oblíbený člověk
- D. Možná mě nemají rádi

2 1 4 3 (2)

27. Členové místního sportovního klubu si vás vybrali na funkci nového tajemníka klubu.

Napadne vás:

- A. Mám z toho smíšené pocity
- B. Je to nemožný úkol (funkce)
- C. Je to důležitá a zajímavá práce
- D. Tato funkce může být příliš obtížná

2 4 1 3 (3)

28. Na návštěvě přátel jste vylil nápoj na nový koberec. Napadne vás:

- A. Vždy jsem nešikovný
- B. Mohlo se to stát komukoliv
- C. Občas mohu být nemotorný
- D. Obvykle jsem tak nemotorný

4 1 3 2 (2)

29. Přátelé vám k narozeninám jako překvapení přichystali oslavu. Napadne vás:

- A. Mysleli to dobře, ale mám výhrady
 - B. To je báječný nápad
 - C. Nestojí to za ty trable
 - D. Oslavy narozenin nejsou nikdy příjemné
- 2 1 3 4 (3)

30. Naplánoval jste si na sobotu určitou práci, a v tom vás navštíví staří přátelé. Napadne vás:

- A. Totálně to zničí mé plány
- B. To je skvělé
- C. Nevybrali si právě vhodnou dobu
- D. Je to trochu nevhod, ale je pěkné, je vidět

4 1 3 2 (3)

Vyhodnocení: A, B, C, D

Sloupce:

1	2	3	4	5	6
J/P	J/N	S/P	S/N	B/P	B/N

Kde získáš nejvíce bodů, to je tvůj hlavní styl

Já (mezilidské klima, vnímání sebe sama)

Svět (úkolově orientované události)

Budoucnost (řešení očekávaných odpovědí a plánů)

J/P

Já příjemné

Lidé, kteří o sobě mají vysoké mínění,
myslí si, že jsou oblíbení a schopní.

Dobře zvládají krize

Sami sebe hodnotí v kladných pojmech

Našli sami k sobě cestu

Netouží být někým jiným

Nezávidí (nesmí se v sobě však
zhlédnout)

J/N Já nepříjemné

- Opak předchozího
- Nejraději by byli někým jiným
- Druzí jim připadají okouzující a zajímaví
- Kritizují sami sebe

S/P Svět příjemný

- Svět je plný zajímavých věcí a barev
- Výzev a podnětů
- Je to báječné místo k životu
- Plné zábavných a někdy okouzlujících překvapení

S/N Svět nepříjemný

- Svět je místo, které přináší starosti, potíže a problémy
- Jenom práce a utrpení
- Mizerné místo pro život
- Šedivé místo
- Nepříjemné a někdy nebezpečné
- Nelíbí se mi tady

B/P **Budoucnost příjemná**

- Možná již zítřek přinese něco lepšího pozitivního a zajímavého
- Budoucnost mě láká a přitahuje
- Plánováním mohu uniknout před realitou současnosti
- Plnější život v budoucnosti

B/N **Budoucnost nepříjemná**

- Děsí je, co bude
- Představa příštího týdne je podobná hororu
- Obavy, strach, úzkost
- Málo sebedůvěry
- Obava, co přinesou příští dny.

Vlastní sebereflexe

Využití poznatků z testu pro práci se
zaměstnancem

Diskuse