

# Cvičení se zaměřením na pozornost

# Pojem pozornost

- **Preiss** (2006) - schopnost uvědomovat si vnitřní a vnější podněty, která je základnou všech psychických funkcí.
- **Lezak** (2004) - pozornost patří mezi tzv. proměnné duševní činnosti (mental activity variables). Zahrnuje mezi ně úroveň vědomí, funkce pozornosti a stupeň aktivity.
- **Lurija** (1982) - vyčlenění důležitých elementů pro psychickou činnost, proces, který kontroluje přesný a organizovaný průběh psychické činnosti.
- problematikou pozornosti a jejího zkoumání se zabývala brněnská psychologická škola V. Chmelaře a B. Chalupy. **Chalupa** (1970) chápe pozornost jako „dynamickou, regulační, kontrolní a koordinační funkci, charakterizovanou selektivitou, soustředěností a zaměřeností psychické činnosti člověka.“
- **Sternberg** (2002) – jde o nástroj jehož prostřednictvím aktivně zpracováváme omezené množství informace z obrovské zásoby údajů v dlouhodobé paměti, jakož i informací dopadajících na naše smyslové systémy, případně informací pocházejících z dalších kognitivních procesů.
- Autor dále uvádí 4 hlavní funkce pozornosti: dělení pozornosti, bdělost a detekce signálů, vyhledávání, výběrová pozornost

# Teorie pozornosti

- **Moruzzi, Magoun (1949)** – 1 z významných aspektů pozornosti – bdělost – je spojována s funkcí retikulární formace
- RF je tvořena dvěma subsystemy (**Diamant a Vašina, 1998**):
- Ascendentní (vzestupný) systém, který má dva úseky. ARAS – ascendentní retikulární aktivační systém, který sahá po talamus. ANDTAS – ascendentní nescifický difúzní talamický aktivační systém, který sahá od talamu po mozkovou kůru. Oba systémy mají propojení jak retikulo-kortikální tak kortiko-retikulární. Jejich činnost zabezpečuje přechod ze spánku do bdělého stavu (arousal reaction, arousal pattern). Oba systémy působí buď inhibičně nebo facilitačně.
- Descendentní (sestupný) systém.
- Oblasti mozku, které se dle **Preisse (2006)** účastní funkce zaměřené pozornosti: spodní parietální lalok, přední temporální gyrus a část corpus striatum, při schopnosti přesunout pozornost z jednoho podnětu na druhý pak dorzolaterální prefrontální kortex a přední cingulární gyrus, schopnosti udržet zaměřenou pozornost po určitou dobu se účastní retikulární formace a střední části thalamických struktur
- řada autorů se však přiklání spíše k názoru, že pozornost není vlastností jediné oblasti mozku, ale není také souhrnnou funkcí jako celku (**Kulišťák, 2003**) pozornost dle autora spojována s těmito oblastmi: přední gyrus cinguli, dorzolaterální prefrontální kůra, přední mediální a profascikulární jádra talamu, retikulární formace středního mozku a colliculus superior, autor uvádí ale i příklady studií, které tyto funkce lokalizují především do čelních a temenních laloků
- Teorie filtru (př. **Broadbent, 1958**)

# Cvičení pozornosti v programu NEURO-P-2

**ABT** - pozornost, zátěž, pracovní tempo

**BILAT** - rozdělená pozornost

**FLASH** - rozsah pozornosti

**KIQ** - selektivní pozornost, pracovní tempo

**NUQ** - selektivní pozornost, pracovní tempo

**ORION** - selektivní pozornost

**PUMEM** - bezprostřední rozsah pozornosti

**QUICK** - pozornost a interference (Stroopův test)

**REFIND** - selektivní pozornost, pracovní tempo, výdrž při zátěži, učení  
(Číselný čtverec, TMT)

**SATT 66** - selektivní pozornost, pracovní tempo, výdrž při zátěži (Číselný  
čtverec)

**SPEED** - rychlost reakcí, selektivní pozornost, pracovní tempo

**SPUR** - trénink zraku, pozornost, pracovní tempo, výdrž

**VIGIL** - vigilance, udržování hladiny pozornosti při zřídka událostech v  
monotónních podmínkách

**WOTAB** - cvičení pozornosti, verbální úlohy pro selektivní pozornost