INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

AUTOR:	Mgr. Hana Strádalová	ZNAČKA:	VY_32_INOVACE_12_0SZ_12
OBOR STUDIA:	Gastronomie Služby cestovního ruchu Management v gastronomii	ROČNÍK:	1., 2., 3.
PŘEDMĚT:	Společenskovědní základ Komunikace ve službách Společenskovědní seminář	VYTVOŘENO:	duben 2014
TEMATICKÝ OKRUH:	Vybrané otázky z teoretické a aplikované psychologie		
NÁZEV:	**Psychické stavy - Pozornost**		
ANOTACE, METODICKÝ POKYN:	Výukový materiál je vytvořen pro žáky 1. a 2. ročníku oboru Služby cestovního ruchu a Gastronomie pro předmět Komunikace ve službách, lze jej také využít v Základech společenských věd v 1. ročníku pro již uvedené obory a ve Společenskovědním semináři oboru Management v gastronomii. Soubor obsahuje výkladový materiál k tématu **Psychické stavy - Pozornost**, který je zpřístupněn žákům formou e-learningu. Žák se seznámí s druhy a vlastnostmi pozornosti. Žák se pod svým uživatelským jménem a heslem přihlásí do výukového prostředí http:/moodle.ssss.cz. Pod názvem příslušného předmětu a tematického okruhu vyhledá nabídku kurzů. Zadaný kurz obsahuje výkladový materiál, jež má žák prostudovat. Obsah a jednoduché zpracování náročného tématu odpovídá možnostem a předpokladům žáků. Kurz obsahuje také krátký kontrolní test, který prověří, zda žák výukový materiál prostudoval. Kurz (výukový materiál a kontrolní test) nenahrazuje v plné míře prezenční výuku a zjišťování vědomostí a znalostí. Spuštění testu řídí vyučující. Ten nastaví pravidla, za kterých je možné test absolvovat (prostředí, čas, četnost opakování, hodnocení).		
ODKAZY A CITACE:	BEDRNOVÁ, Eva; PAUKNEROVÁ, Daniela. *Psychologie prodeje pro střední odborná učiliště*. Praha: FORTUNA, 1995, ISBN 80-7168-195-4. BENDL, Stanislav. *Maturita ze společenských věd*. Olomouc: Nakladatelství Ivan Skřivan ml., 1997, ISBN 80-902261-1-6. HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro SŠ*. Praha: FORTUNA, 1995, ISBN 80-7168-245-4. ČÁP, Jan; MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: PORTÁL, 2001, ISBN 978-80-7478-463-X.		

Psychické stavy - Pozornost

Pozornost:

- je psychický stav člověka, který se projevuje soustředěním vnímání ***(jednoduše psychický stav soustředění)*** a dalších psychických procesů na jeden jev, popřípadě na jednu činnost – ***pozornost je výběrová;***
- dokážeme současně vykonávat dvě různé činnosti, ale za předpokladu, že máme alespoň jednu z nich důkladně nacvičenou a zautomatizovanou nebo střídavě přenášíme pozornost z jedné činnosti na druhou (při komplikované situaci při řízení přerušíme rozhovor);
- ***je to stav vědomí při výběru informací, vnímání, vlastního prožívání, činnosti;***
- člověk ve vědomí neodráží všechny podněty, které na něho v daný okamžik působí, ale vybírá si pouze některé - ***zaměřenost vědomí***, vybrané podněty se dostávají do centra našeho vědomí - odrážejí se přesněji a úplněji, ostatní podněty – zůstávají na okraji našeho vědomí; zaměřenost závisí na souhře potřeb, situace, zkušeností, učení;
- předmětem pozornosti mohou být ***jevy vnějšího světa, ale i naše duševní jevy***, na naše smysly působí mnoho vnitřních a vnějších podnětů;
- ***kvalita odrazu závisí na intenzitě pozornosti,*** jakou určitému podnětu věnujeme, mohou to být také ***podněty z vlastního organismu, chování***;
- ***intenzita pozornosti souvisí se stupněm aktivity naší psychické činnosti*** (*nízká aktivace* – spánek, *snížená aktivace* – přechod mezi spánkem a bděním - útlum, *střední aktivace* - jsme svěží, práce se daří a bez obtíží se soustředíme, *zvýšená aktivace* při náročných úkolech, *vysoká aktivace* – vzrušení, předráždění a afekt);
- maximální koncentrace pozornosti na jednoduchý podnět trvá nejdéle 15 sekund, při jednotvárné činnosti pozornost kolísá, ***mnohotvárnější podněty pozornost zvyšují;***
- stálost pozornosti je podmíněna věkem a individuálními zvláštnostmi, složitostí podnětové situace, volním úsilím, zájmem, postojem k činnosti.

Druhy pozornosti
Podle toho, zda pozornost vyvolávají ***působící podněty nebo vlastní vůle***, rozeznáváme:

- ***Bezděčnou pozornost (mimovolní)***

Je podnícena změnou v prostředí. Pozornost udržují podněty, které působí zvláštně. Je to zejména jejich síla, velikost, nevšednost, nápadnost, neočekávanost, kontrast, změna, zajímavost, pestrost. Bezděčnost upoutávají také podněty, které se staly pro jedince důležitými v průběhu života učením, podmiňováním, protože se ukázaly jako spojené s jeho potřebami nebo zájmy. Je rychle upoutána a také rychle pomíjí, proto nestačí k dlouhodobé pracovní nebo učební činnosti.

- ***Úmyslná pozornost***

Je pozornost závislá na cíli a volním úsilí. V průběhu dětství a mládí se postupně prodlužuje doba, po kterou se jedinec dokáže záměrně soustředit na jednu činnost. Ani v dospělosti není tato doba neomezená, došlo by k přetížení až poškození centrálního nervového systému.

Soustředění záměrné pozornosti je podporováno řadou podmínek, k nimž patří zejména:

- motivace k příslušné činnosti;
- zařazování přestávek, střídání různých činností;
- celkový stav organismu a aktivační úroveň (střední a zvýšená);
- návyk soustředěně se věnovat činnosti (od dětských her přes učení a zájmové činnosti po práci);
- rozvinutá pozornost je výsledkem výchovy a sebevýchovy.

Vlastnosti (znaky) pozornosti:

- ***intenzita*** - síla pozornosti;
- ***stálost*** - délka soustředění pozornosti na určitý předmět;
- ***rozdělování*** - schopnost věnovat pozornost dvěma nebo více předmětům (činnostem, jevům) současně;
- ***rozsah*** - je dán počtem předmětů, které pozornost najednou obsáhne, závisí na tom, zda jednotlivé podněty tvoří logický a funkční celek;
- ***přenášení*** - schopnost pohotově a rychle přenášet pozornost z jednoho předmětu (činnosti, …) na druhý;
- ***selektivita (výběrovost, zaměřenost)*** - ze všech působících podnětů je vybrán ten, který se stane centrem pozornosti;
- ***roztržitost*** - neschopnost soustředit pozornost na to, co je v dané chvíli potřebné.

Ve vlastnostech pozornosti existují u lidí značné individuální rozdíly, zvláště v jejím záměrném soustřeďování (jak dlouho a snadno se jedinec soustředí, nakolik je ovlivnitelný rušivými podněty), jak snadno dokáže přenášet pozornost nebo vykonávat dvě činnosti najednou. *Jde nejspíše o vlastnosti, které mají vrozený základ, souvisí s vlastnostmi temperamentu a se stabilitou nervové soustavy.*

Při charakterizování některých lidí a jejich pozornosti se užívá výrazu roztržitý, roztržitost. Znamená to, že nevěnují pozornost tomu, co vyžaduje situace, takže něco přehlédnou nebo přeslechnou. Dopouštějí se drobných nebo závažných chyb. Bývá to projevem dlouhodobého soustředění pozornosti na jeden úkol a neschopnost přenést pozornost na něco aktuálního, případně silnou motivací ke splnění úkolu.

Úloha 1
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Ke stupni intenzity pozornosti vyberte odpovídající stupeň aktivity psychické činnosti:

spánek	nízká aktivace ✓
přechod mezi spánkem a bděním	snížená aktivace ✓
soustředění, svěžest	střední aktivace ✓
plnění náročného úkolu	zvýšená aktivace ✓
vzrušení, předráždění	vysoká aktivace ✓

Úloha 2
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Jaký druh pozornosti vzbuzuje kontrast, pestrost a neobvyklost podnětů?

Vyberte jednu z nabízených možností:

- a. úmyslnou
- b. neomezenou
- c. bezděčnou ✓

Úloha 3
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Jak se nazývá znak pozornosti, kdy nejsme schopni soustředit pozornost na to, co je v danou chvíli podstatné?

Odpověď: roztržitost

Úloha 4
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Úmyslná pozornost je závislá také na naší vůli.

Vyberte jednu z nabízených možností:

- Pravda ✓
- Nepravda