

# Efektivita trénování paměti

*kognitivní omyly a well-being*

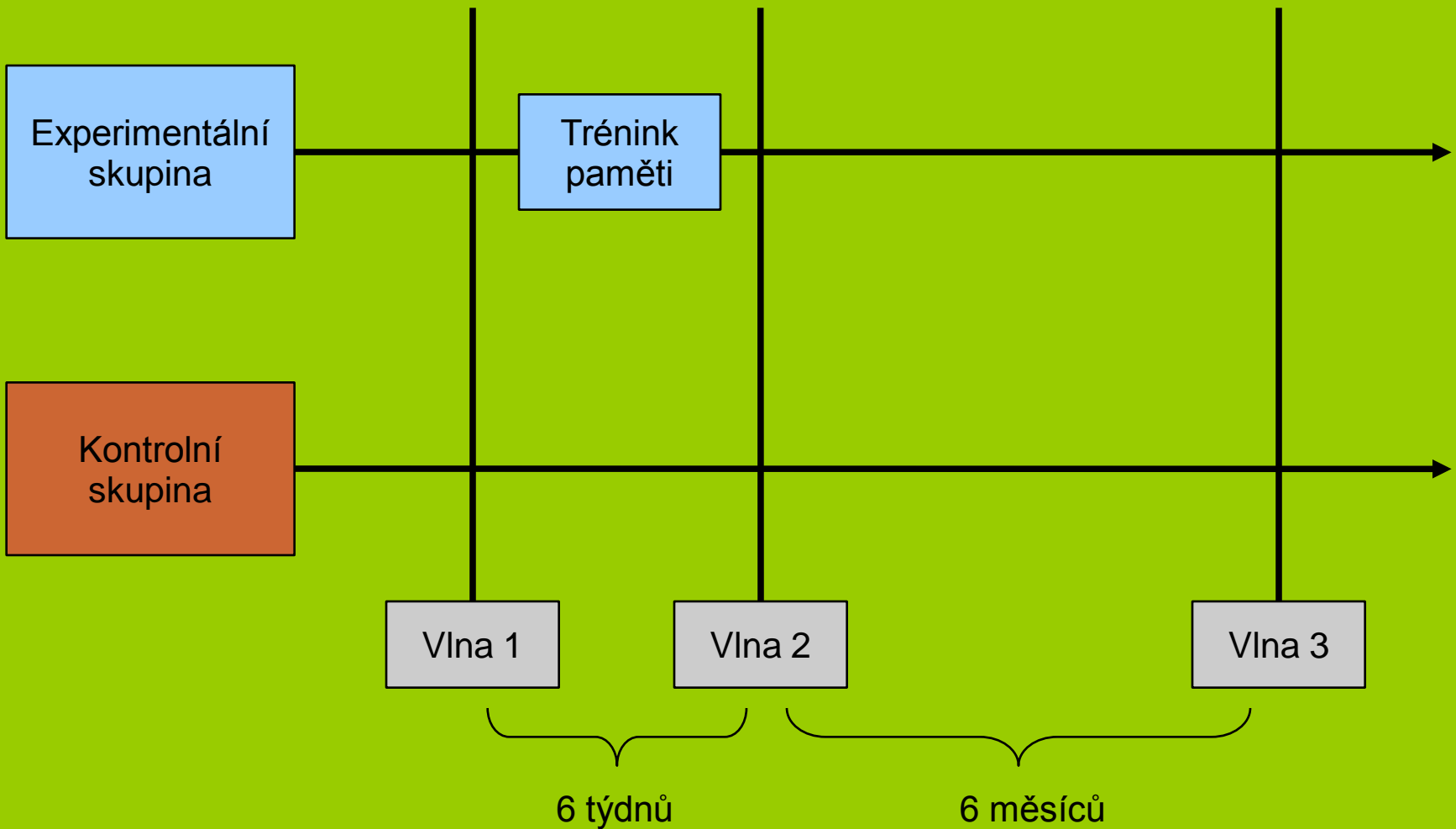
Marek Preiss

151. klinicko-psychologický den

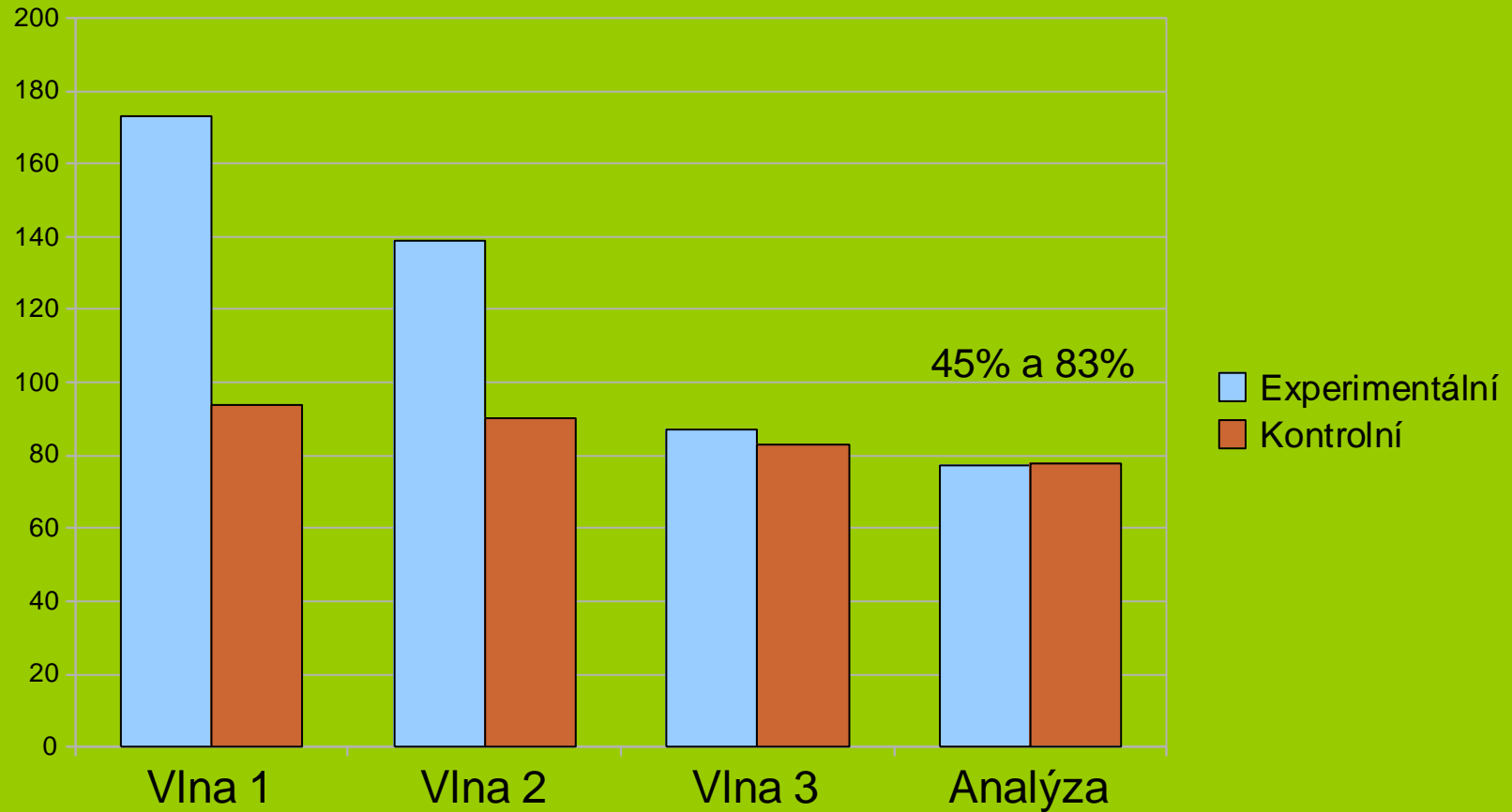
12. října 2009, Praha

- Kognitivní omyly
- Well-being

# Plán výzkumu



# Počty účastníků



**Prosím, zaškrtněte vyhovující odpověď do příslušného sloupce.**

Stává se Vám v poslední době (posledních několika týdnech), že ...

		1= nikdy	2= velmi zřídka	3= občas	4= docela často	5= velmi často
1.	... něco čtete a najednou si uvědomíte, že tomu nevěnujete pozornost a musíte si to přečíst znovu?					
2.	... zapomínáte, proč jste přešel z jedné části domu/bytu do druhé?					
3.	... si ne všimnete dopravní značky?					
4.	... si spletete pravou a levou, když někomu vysvětlujete cestu?					
5.	... vrážíte do lidí?					
6.	... si nepamatujete, zda jste zhasnuli světlo, vypnuli sporák či zamknuli dveře?					
7.	... se nesoustředíte na jména lidí, se kterými se seznamujete?					
8.	... něco řeknete a vzápětí si uvědomíte, že to mohlo znít urážlivě?					
9.	... neslyšíte, že na Vás někdo mluví, když se zabýváte něčím jiným?					
10.	... se rozčílíte a pak toho litujete?					
11.	... důležité dopisy necháváte bez odpovědi po celé dni?					
12.	... nevíte, kde odbočit na cestě, kterou dobře znáte, ale používáte ji jen zřídka?					
13.	... nemůžete najít to, co si chcete koupit v supermarketu (přestože to tam mají)?					
14.	... najednou přemýšlíte, zda jste nějaké slovo použili správně?					
15.	... se nemůžete rozhodnout?					
16.	... zjistíte, že jste zapomněli na nějakou schůzku?					
17.	... zapomínáte, kam jste něco položili, například noviny nebo knihu?					
18.	... si uvědomíte, že jste zahodili, co jste si chtěli nechat a ponecháte si to, co jste chtěli zahodit - například vyhodíte čokoládu a necháte si obal?					
19.	... se zasníte, zatímco byste měli něčemu naslouchat?					
20.	... zapomínáte jména lidí?					
21.	... doma něco děláte a uprostřed toho se začnete neplánovaně zabývat jinou činností?					
22.	... si nemůžete na něco vzpomenout, přestože to máte na jazyku?					
23.	... zapomínáte, pro co jste přišli do obchodu?					
24.	... padají věci z rukou?					
25.	... nevíte o čem mluvit?					

Broadbent DE, Cooper PF, FitzGerald P, Parkes KR. The cognitive failures questionnaire and its correlates. Br J Clin Psychology 1982;21:1-16.

## SCHWARTZOVA ŠKÁLA (SOS-10)

**Instrukce:** Následuje 10 výroků o Vás a Vašem životě, které nám pomohou zjistit Váš názor na to, se Vám daří. Odpovězte, prosím, na každý výrok tak, že označíte číslo odpovědi, které nejlépe vystihuje, jak se Vám většinou během **posledních sedmi dní** (jednoho týdne) dařilo. Neexistují žádná správná ani špatná odpovědi, ale je důležité, aby Vaše odpověď *vystihla* Váš vlastní názor na to, jak Vám dařilo. První odpověď, která Vás napadne, bývá často nejlepší. Děkujeme Vám za Vaši soustředěnou snahu. Zkontrolujte, prosím, že jste odpověděl/a na všechny výroky.

**1. Vezmu-li v úvahu svou současnou fyzickou kondici, jsem spokojen/a s tím, co mohu dělat.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

**2. Důvěřuji své schopnosti udržovat důležité osobní vztahy.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

**3. Do budoucnosti hledím s optimismem.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

**4. Často mě v životě něco zaujme nebo se pro něco nadchnu.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

**5. Dovedu si užít legraci.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

**6. Jsem celkově spokojen/a se svým duševním zdravím.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

**7. Dovedu si odpustit svá vlastní selhání.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

**8. Můj život probíhá podle mého očekávání.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

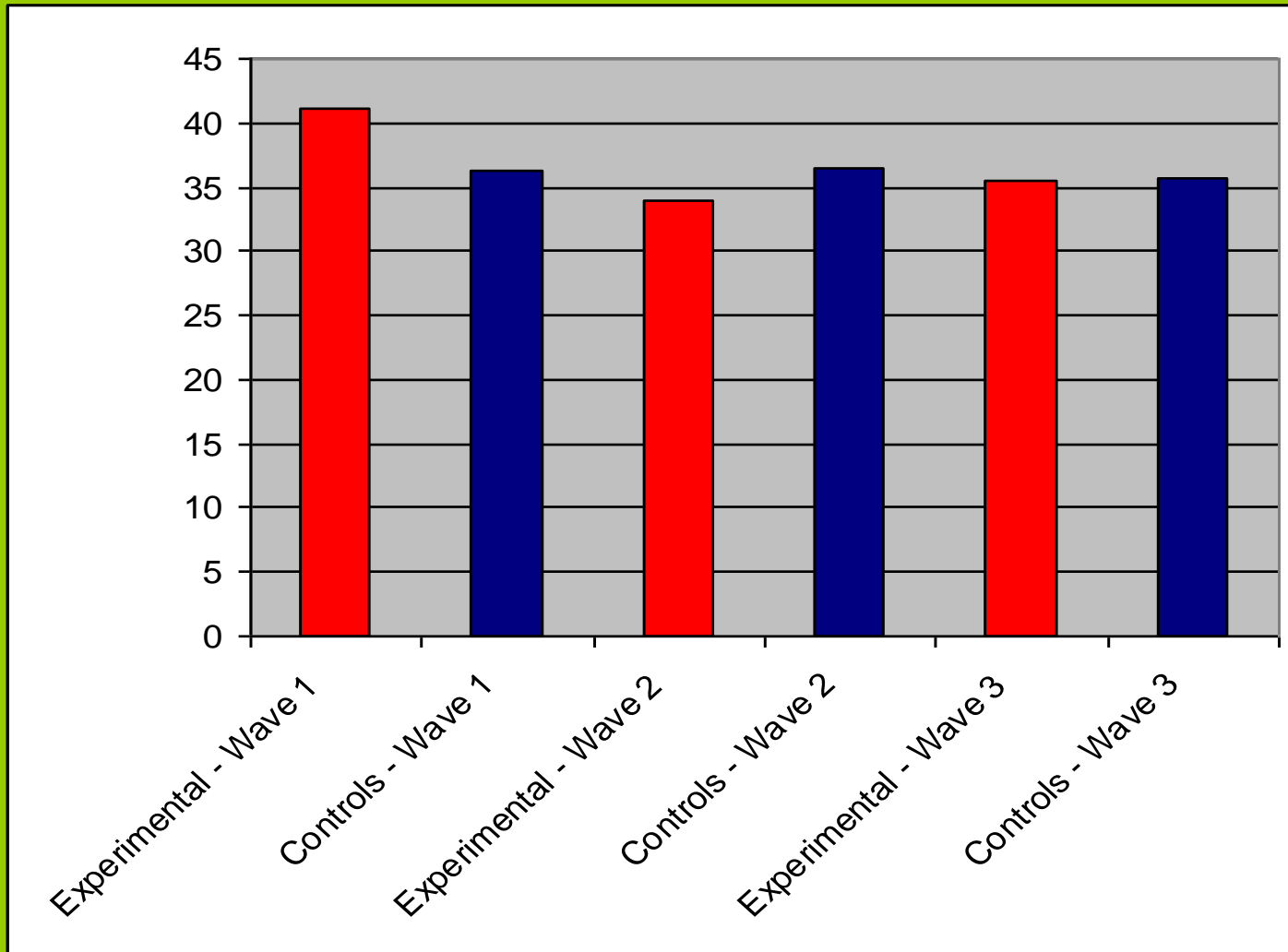
**9. Dovedu zvládat konflikty, které mám s jinými lidmi.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

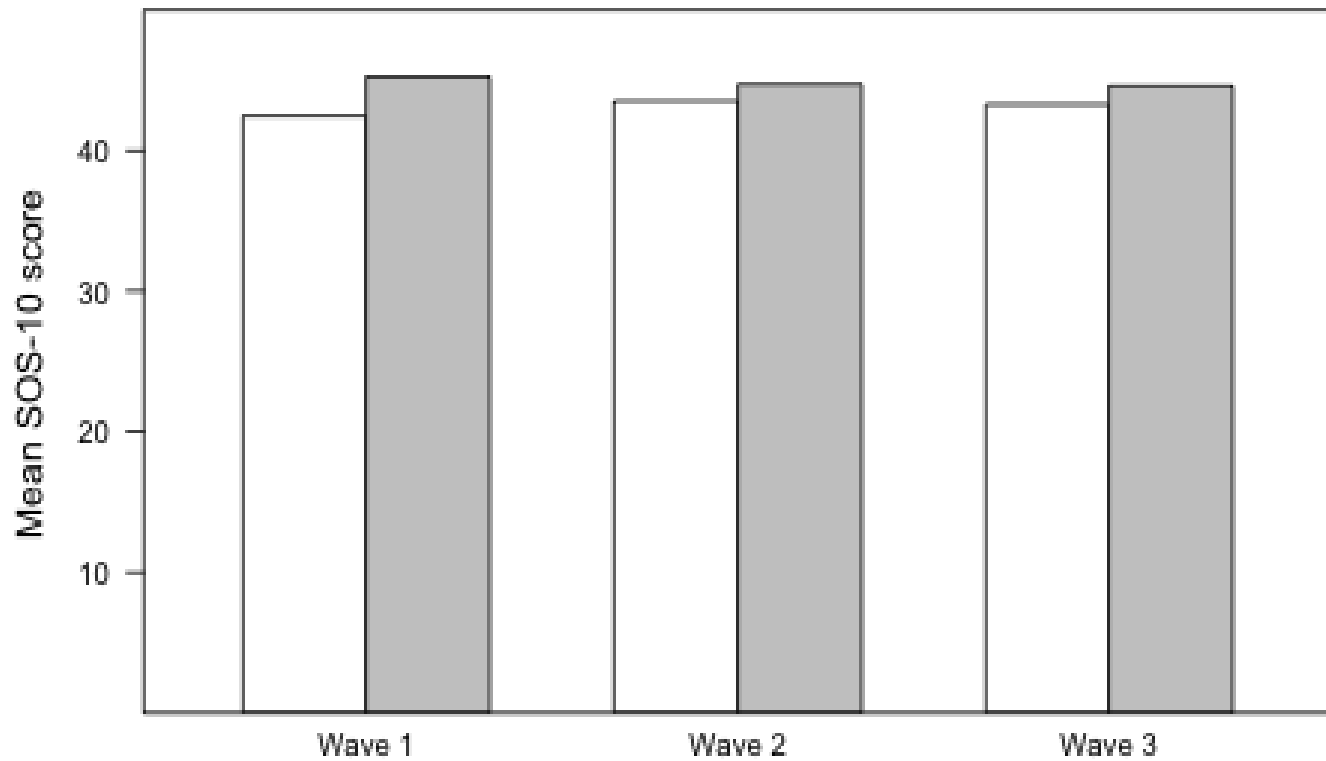
**10. Mám klid v duši.**

Nikdy  0  1  2  3  4  5  6 Neustále nebo téměř stále

# Změny v CFQ



## SOS-10 changes after memory training





# Kognitivní omyly – subjektivní či objektivní nástroj?

*Vrážíte do lidí... padají Vám věci z rukou*

## Duševní pohoda

*Do budoucnosti hledím s optimismem.*

*Dovedu si odpustit svá vlastní selhání.*

*Můj život probíhá podle mého očekávání*

- velká skupina
- pedagogické zvládnutí
- ztráta individuálního kontaktu
- přenositelnost naučeného do praxe
- nadprůměrné vzdělání
- zkušenost s „učením se učit se“
- efekt stropu?

# Optimální projekt

- „běžná“ populace
- randomizace
- částečná „zaslepenost“ examinatorů
- posuzování „pracovní“ činnosti
- kvalitativní rysy projektu (písmo, kresba, deníkové záznamy, videozáznamy, individuální význam)
- longitudinální sledování