



## Učení z hlediska psychologie

PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)

### Online testy na

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

#### EQ-TEST



**Test emoční inteligence** Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

#### OSPAT



**Test typů a poruch osobnosti** Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

#### BITEPT



**Test psychických poruch** Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

#### FULJOB



**Test profesní orientace** Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

#### MEMREX/COGIT



**Test paměti a test mentálního výkonu.** Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

### Online testy na

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

### Učení je mnohem více než memorování textu ke zkoušce

Učení je z psychologického hlediska problematika, která významně přesahuje běžné laické pojetí učení coby aktivity spojené hlavně se školním prostředím. Všechno, co člověk umí a zná, má buď vrozené, nebo naučené. Mezi vrozené dovednosti patří např. kašláni, orientačně-pátrací reflex, vylučování slz atp. Naučené je pak všechno to, s čím se člověk nenarodil - např. umění chodit, mluvit, manipulovat s plácačkou na mouchy, objednávat si jídlo v restauraci; naučené jsou všechny možné sympatie a antipatie, samozřejmě již zmíněné znalosti, ať pochycené ve škole nebo někde jinde, a celá řada dalších věcí.

Jednotkou naučeného je zkušenost a jejím důsledkem pak určitá více méně přetrvávající změna chování (dítě získá zkušenost, že oheň pálí, a změní své chování tak, že napříště bude k ohni přistupovat s respektem). Učení úzce souvisí s pamětí, která nabyté zkušenosti ukládá, uchovává a umožňuje vybavit. Je popsáno několik typů učení - těch nejjednodušších jsou schopni i ostatní živočichové, některé jsou výhradně lidskou záležitostí.

**Vtiskání (imprinting)** je učení, které má určitý genetický základ a probíhá zejména v raných vývojových fázích - např. housata si krátce po narození zafixují obraz matky, kterou pak následují. Výsledek vtiskání již nelze nijak modifikovat - pokud se v experimentech naučila housata následovat třeba míč nebo člověka, na svoji matku pak již takto nereagovala.

**Habituace** neboli přivykání je útlum reakce na takové podněty, o kterých jedinec nabyl dojmu, že nejsou důležité a reagovat na ně je tím pádem zbytečné. Příkladem je třeba Krokodýl Dundee, který se zpočátku v New Yorku lekal eskalátorů nebo aut, ale časem přivykl a tyto podněty přestal vnímat jako neznámé a nebezpečné. Opakem habituace je senzitivace - nárůst vnímavosti vůči určitým podnětům. Např. negativní zkušenost s do té doby ignorovaným podnětem (člověk omylem spolkne mouchu) vyvolá napříště mnohem silnější reakci (vyvine se fobie).

Učení typu **pokus-omyl** probíhá na základě náhodných pokusů s tím, že se fixuje ten pokus, který vedl k úspěchu - tento postup se často užívá při snaze o vyřešení hlavolamů, při bloudění po neznámém městě atp.

O učení **vhledem** se hovoří tehdy, když dojde ke spontánnímu a náhlému pochopení situace - na konci stojí pocit (a někdy i citoslovce) "AHA (takhle to tedy je)" - odtud také pojem "aha-zážitek." Podstatou je, že jedinec v určitém momentu řešení problému najednou celou situaci "uchopí" - vidí ji jako komplex a chápe její logiku. Jako příklad se často uvádí experiment se šimpanzy, kteří měli daleko před klecí trs banánů a

## Inteligentní test osobnosti IES



\* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

\* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz)

## Stáhněte si relaxaci v mp3

\* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz)

## Online programy proti úzkosti a depresi

\* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

\* zcela anonymní

\* potřebujete jen zájem a internet



[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz)

## Test duševního zdraví - MENFIT

\* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

\* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz)

v kleci tyč; po nějaké chvíli opici "došlo", že si může banány pomocí tyče přitáhnout.

**Klasické podmiňování** popsal slavný Rus Ivan P. Pavlov na základě svých pokusů se psy. Zajímavé je, že k tomuto významnému objevu dospěl naprostou náhodou; původně ho zajímaly pouze jisté okolnosti vylučování slin, až si jednou všiml, že psi neslintají pouze v reakci na jídlo (což je vrozené), ale už před podáním potravy, když zaslechli typické zvuky - otevírání dveří a kroky krmičů. Mezi biologicky významný podnět (jídlo) a vrozenou - nepodmíněnou - reakci se vloží jiný podnět, který signalizuje, že se potrava blíží. Tímto signálem mohou být ty zmíněné kroky, rozsvícení světla nebo cokoli jiného. Slinění se pak stává z nepodmíněné reakce reakcí podmíněnou a ten původně nevýznamný podnět podmíněným podnětem. Příkladem ze světa lidí může být třeba toto: člověk má zcela přirozeně strach z bolesti a v té souvislosti často i strach ze zubaře. Pro dítě je před jeho první návštěvou ordinace zubař zcela nedůležitý podnět; tento "podnět" ale (byť v zájmu dobré věci) dítěti způsobí bolest a napříště se toto dítě může rozplakat už při pouhém spatření zubaře. Ten se stal signálem (podmíněným podnětem) bolesti (teď už podmíněné reakce). Existuje i podmiňování druhého, třetího, ... řádu - dům, kde sídlí zubař, mohl mít třeba fialovou fasádu - dítě si zafixuje, že fialová fasáda je signálem zubaře a zubař na základě dřívějšího napodmiňování signalizuje bolest. Výsledkem může být, že dítě reaguje strachem i na jiné fialové domy. Toto rozšíření reakce i na jiné podněty se nazývá generalizace; jejím opakem je rozlišování - diferenciacce. Produktem klasického podmiňování jsou reakce - více méně pasivní odezvy (což ale nesnižuje jejich význam).

Aktivně se učíme díky **instrumentálnímu (operantnímu) podmiňování**. To vede v zásadě k tomu, že si zafixujeme důsledky svého chování a na tomto základě jednáme v budoucnosti. Někdo např. jde rychle po uklouzaném chodníku, smekne se a spadne - důsledek (nepříjemný pád) určí, že zvolené chování (rychlá chůze) není v tomto případě dobré řešení. Nebo naopak dítě pozdraví souseda a rodiče ho pochválí - pochvala jako příjemný důsledek vede k tomu, že dítě zdraví souseda pak už pokaždé (dále existuje třeba varianta, že pozdraví jen tehdy, když jsou rodiče poblíž - jinak ne; na to si ale soused může postěžovat, rodiče dítěti vynadají a dítě si zapamatuje, že nezdravit souseda má nepříjemné následky, pozdrav naopak). O tom je tzv. zákon efektu, jak ho popsal průkopník instrumentálního podmiňování Edward L. Thorndike: Jednání, které vede ke kladným důsledkům se upevňuje, zatímco jednání vedoucí k negativním důsledkům se utlumuje. I v případě tohoto typu podmiňování fungují procesy generalizace a diferenciacce popsané výše.

Jedinec se může učit i tehdy, když se nachází jen v pozici pozorovatele nějaké akce - jde o **observační učení** (též **učení nápodobou**). To je založeno na pozorování druhých (tzv. modelů) a uplatňuje se zde zástupné zpevnování: Zjednodušeně lze říci, že pokud je jedinec svědkem toho, že model je za své chování potrestán, pravděpodobně u sebe toto chování v budoucnu potlačí, a naopak fixuje způsoby jednání, které měly pro model pozitivní důsledek. V této souvislosti se hodně diskutuje třeba násilí v televizi.

Člověk je na rozdíl od ostatních živočichů schopen učit se záměrně, tj. osvojovat si různé vědomosti a návyky. Zejména ze školy je dobře známou formou učení se vědomostem memorování, jehož základem je opakování látky k naučení. Z hlediska efektivity a výbavnosti je

## Kurzy základů psychologie přes internet

\* z každého se může stát dobrý psycholog-amatér

\* kurzy pro každého, kdo se o psychologii "jen" zajímá a pro uchazeče o studium psychologie



[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz)

## Psychologické testování pro firmy a personalisty

\* zjistíte schopnosti a vlastnosti svých zaměstnanců a uchazečů o práci

\* profesionální testy za minimální ceny

\* online a s výsledky ihned



[www.profi.psychonet.cz](http://www.profi.psychonet.cz)

## Online test na

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

## EQ-TEST



**Test emoční inteligence** Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

výhodnější než prosté "drcení se" učit se v souvislostech, snažit se materiálu porozumět a pospojovat ho s již existujícími vědomostmi, což je ve značné míře podmíněno zájmem, který u jedince látka vyvolává.

Důležitým pojmem zejména v souvislosti s podmiňováním je **zpevnění** (posílení), které může mít formu odměny nebo trestu. Odměnou se rozumí obecně cokoli pro jedince příjemného (jídlo, pocit hrlosti, pochvala,... i vyhnutí se trestu), trestem pak cokoli nepříjemného včetně odnětí odměny. Popsáno bylo rovněž negativní zpevnění, což je posílení takového chování, které umožní vyhnout se trestu (dítě např. neudělá, co slíbilo, a rodiče mu za trest zakáží dívat se na televizi; podle zkušeností z minula však dítě ví, že když bude žádonit a přemlouvat, případně i pomocí slz, rodiče jej u televize nakonec nechají - takový postup je výsledkem negativního posílení). Obecně platí, že zpevnění má následovat co nejdříve za reakcí - pochválit malé dítě za vynesení koše s týdenním zpožděním má právě tak malý efekt jako mu s podobným časovým skluzem vynadat, když na drahý koš pozapomnělo.

Není-li nějaká reakce delší dobu zpevňována, tj. následována odměnou nebo trestem, postupně mizí z repertoáru - **vyhasíná**. Je to účelné opatření, protože není proč reagovat na plané popluchy (tj. signály nenásledované ničím důležitým) ani si uchovávat vzorce chování, které ve svých důsledcích nic nepřinášejí. Na tendenci reakcí k vyhasínání má velký vliv způsob, jakým se posilování časově rozvrhne - posílení může přicházet v pravidelných intervalech, nebo neočekávaně. Pokud je např. pro studenta hlavním posilovačem známka z písemky, je motivován k učení pouze tehdy, když je hrozba nějaké písemky aktuální, tj. třeba jen třikrát do roka; jestliže ale učitel nehlásí písemky předem a nelze odhadnout, kdy nějaká přijde, udrží to studenta "v pohotovosti" po celou dobu.

autor: PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)



[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz)

## Psychologie na internetu:

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz) > online psychologické testy

[www.psychoweb.cz](http://www.psychoweb.cz) > články z psychologie, výtahy z knih

[www.psychonet.cz](http://www.psychonet.cz) > inteligentní testy osobnosti

[www.profi.psychonet.cz](http://www.profi.psychonet.cz) > psychologické testy pro firmy a personalistiku

[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz) > online programy proti depresi a úzkosti

[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz) > kurzy základů psychologie přes internet

[www.relaxace.psychoweb.cz](http://www.relaxace.psychoweb.cz) > relaxace v mp3 ke stažení

[www.psyx.cz](http://www.psyx.cz) > testy, poradna, hypnóza