

Otázka: Paměť a učení

Předmět: Psychologie a komunikace

Přidal(a): JaničkaSestřička

Paměť a učení = charakteristika, typy paměti, proces učení, poruchy učení a paměti, představivost a kreativita člověka

Paměť

- schopnost člověka uchovávat informace - důležitý poznávací proces, nezbytný pro shromažďování zkušeností
- je jednou z nejdůležitějších vlastností živých organismů, plně vyvinuta od 8 let

Fáze paměti

Zapamatování (vstípení do paměti): uložení informace do paměti

- **bezděčné (zapamatování bez vůle):** Neúmyslné, většinou to, co je pro nás zajímavé, emočně silné
- **úmyslné (záměrné, úmyslné):** zapamatujeme si to, co chceme, musíme

Uchování v paměti (pamatování)

- v této fázi dochází k zapomínání, první hodiny zapomínáme 75% naučeného
Ebbinghausova křivka zapomínání - musíme opakovat
- nejvíce zůstane v paměti:
- to, co jsme si několikrát opakovali
- to, co nás baví nebo motivuje
- to, co je doprovázené emocemi nebo, co je pro nás důležité

Vybavení: rozlišujeme stupně vybavování

- **Reprodukce** - doslovné vybavení (básnička, písnička)
- **Vzpomínání** - není doslovné, vybavuje se nám útržkovitě, necitujeme celé fráze, můžeme si body pamatovat na přeskáčku, většina naší paměti
- **Znovupoznání** - nejméně kvalitní, vybavení až na podkladě materiálu, na základě dotyku, uvědomění si skutečnosti, že přítomné prožívání nebo jeho části nejsou ve vědomí nové (že jsme je již jednou prožili)

Druhy paměti

- **Bezprostřední** - po vjemu trvá několik sekund
- **Krátkodobá** - po vjemu trvá několik minut, slouží k následnému splnění úkolu
- **Dlouhodobá** - po vjemu trvá i několik let

Typy paměti

- **Vizuální** - co vidíme, zraková
- **Akustická** - co slyšíme, sluchová

- **Motorická** - pohyby
- **Mechanická** - naučená řada čísel, básnička
- **Logická** - nemusíme se učit reprodukcčně, logicky si vybavíme souvislosti

Poruchy paměti

Hypomnézie

- snížená výkonnost paměti
- fyziologicky (při únavě, ve stresu)
- patologicky (po úraze mozku, CMP)
- Alzheimerova demence - postupná ztráta paměti
- Konfabulace - lidé si vymýšlejí z důvodu snížené schopnosti pamatovat si

Amnézie

- úplná ztráta paměti
- příčina: úrazy mozku spojené s bezvědomím
- Retrogradní amnézie: nepamatuje si krátký úsek před úrazem

Hypermnézie: zvýšená schopnost uchovat si určité informace, v rámci tohoto existuje i neschopnost zapomínat traumatizující zážitky

V současné době lze v různých kurzech cvičit a trénovat paměť- senioři

Představivost

Představa

- Psychický proces, který názorně zobrazuje předmět nebo děj, jež nepůsobí v přítomném okamžiku na naše smyslové orgány.
- Svým obsahem se představa shoduje s vjemem na rozdíl od vjemu, je však představa méně přesná, méně zřetelná a je přelétavá
- Je to odraz předmětu nebo jevu, který v přítomném okamžiku nepůsobí na naše smyslové orgány.
- Vjemy zanechávají v naší psychice stopy, jejichž obsah si můžeme vybavit po určité době bez přítomnosti původních působících podnětů.
- Představy však bývají méně úplné, méně živé a méně přesné než vjemy. Vjemy mají periferní vznik, zprostředkovaný receptory, zatímco představy vznikají v mozkovém centru
- Představy mají tedy fyziologický základ.
- Vybavování představ se projevuje ve změnách fyziologických funkcí, které se podobají těm, které nastávají ve skutečné situaci. Například představa zkoušky může vyvolat bušení srdce a pocení, představa citrónu vede ke stažení svalů v obličeji a ke zvýšenému slinění.
- Vjemy můžeme mít ve vědomí tak dlouho, jak chceme.
- Představy si můžeme záměrně vybavit, nicméně nám neustále unikají, střídají se.
- Různí lidé mají o téže věci odlišnou představu. Obsah představy může být konkrétnější (vybavím si představu mně dobře známého dítěte) nebo obecnější (vybavím si představu dítěte).
- Představy spolu s počitky a vjemy tvoří stupeň smyslového poznání skutečnosti. Představy jsou přechodem mezi smyslovými a rozumovým poznáním.

Druhy představ

- **Pamětná (vzpomínková) představa**
- je odrazem předmětů a jevů, které jsme v dané podobě dříve vnímali.
- Lépe či hůře reprodukuje skutečnost předtím smyslově vnímanou, známou.
- **Fantazijní představa**
- je odrazem předmětů a jevů, které jsme v dané době podobě nikdy nevnímali.
- Vznikají psychickou činností, kombinací nebo prolínáním prvků z minulých vjemů.

- Je to psychický proces, při kterém se vytvářejí relativně nové představy.

Druhy fantazijních představ:

- **rekonstrukční fantazie** - znamená vytváření představ podle slovního popisu nebo schematického znázornění (např. při čtení knihy si představujeme krajinu, osoby).
- **tvůrčí (konstruující) fantazie** - znamená vytváření nových představ (např. skládání písně, nový technologický postup).

Fantazie může být:

- **bezděčná** - je neusměrněná, představy se vybavují samy n
- **záměrná** - je řízena cílem, záměrem

Sny - jsou představy, které vznikají spontánně během nehlubokého spánku

Bdělé snění - je to vytváření ideálních představ o blízké nebo vzdálené budoucnosti. Může být příjemné (relaxace), žádnou životní situaci však nevyřešíme sněním, bez jednání.

Halucinace - neskutečné představy jsou prožívány jako skutečné vjemy, vznikají při nezvyklých stavech organismu (např. při horečce, otravě alkoholem, př. duševní poruše).

Představy se mohou spojovat a vytvářet celé řetězce, jedná se o asociace představ.

- **Asociace podle současnosti** - vyvolávají se dva vjemy, které vznikly ve vědomí současně.
- **Asociace podle zákona dotyku v prostoru a čase** - vyvolávají se dva vjemy, jak

vznikly ve vědomí v následnosti za sebou.

- **Asociace podle podobnosti** - vybaví se nám podobné vjemy, které jsme nikdy nevníмали současně.

Asociační zákony

- představy se ve vědomí nevybavují zcela náhodně
- při jejich vybavování byly zjištěny určité pravidelnosti, shrnuté do tzv. **asociačních zákonů** (asociace znamená sdružování představ, psychických zážitků).
- asociační zákony dělíme na primární a sekundární

Primární

Zákony dotyku v prostoru a čase

- mají zvýšenou tendenci vybavovat se do vědomí takové představy (zážitky), které vnikly do vědomí na témže místě nebo v témže čase
- např. při opakované návštěvě divadla si vzpomeneme na některou hru, kterou jsme v něm už viděli

Zákon podobnosti a kontrastu

- zvýšená tendence vybavovat se ve vědomí mají představy (zážitky), které jsou podobné nebo protikladné
- např. pohled na nápadně vysokého člověka vyvolává představu buď stejného velkého, nebo nápadně malého člověka, kterého jsme viděli

Sekundární

Zákon novosti

- vzpomínky nedávno udané
- jsou to novější vzpomínky
- jsou lépe vybavitelné

Zákon častnosti

- často stávající se zážitky
- snadněji vybavitelné

Zákon živosti

- **nuda** = špatně zapamatovatelné, špatně představitelné
- **atraktivní** = lépe zapamatovatelné, lépe představitelné
- můžeme si vybavit kladné vzpomínky a záporné rychleji zapomínáme

Kreativita člověka

- schopnost poznávat předměty v nových vztazích a originálním způsobem (originalita)
- smysluplně je používat neobvyklým způsobem (flexibilita)
- vidět nové problémy tam, kde zdánlivě nejsou (senzibilita)
- odchylovat se od navykých schémat myšlení (proměnlivost)
- vyvíjet z norem vyplývající ideje i proti odporu prostředí (nonkonformismus)

Učení

Proces učení

- Učení je v širším slova smyslu je získávání zkušenosti v průběhu celého života
- Toto učení umožňuje organismu přizpůsobit se podmínkám prostředí ve kterém žije (případně i jeho změnám), u člověka máme na mysli přírodního i společenského prostředí
- Učněním si osvojujeme vědomosti, dovednosti a návyky
- Učněním se rozvíjí schopnosti, vlastnosti charakteru, chování odpovídající společenskému prostředí, ve kterém žijeme

Druhy učení

- **ZÁMĚRNÉ:** škola, zájmové kroužky=probíhá v institucích
- **BEZDĚDĚČNÉ:** probíhá v každodenním životě
- **UČENÍ NÁPODOBOU**
- Má úzkou souvislost s bezděčným učením
- Opakuje po někom určitou činnost
- Velký vliv má rodina (pozdravit, chovat se přátelsky)

Formy učení

- **Senzorické učení:** už v kojeneckém věku, spojení zraku a motoriky
- **Učení se poznatkům a dovednostem**
- **Učit se řešit problémy:** rozvoj logického a abstraktního učení
- **Sociální učení:** komunikace a žít mezi lidmi

Poruchy učení= poruchy učení nesouvisí s inteligencí

1. **DYSLEXIE:** porucha čtení
2. **DYSGRAFIE:** porucha psaní

3. **DYSORTOGRAFIE**: porucha pravopisu
4. **DYSKALKULIE**: porucha matematických schopností
5. **DYSPINXIE**: porucha kreslení
6. **DYSMÚZIE**: porucha schopnosti vnímání a reprodukování hudby
7. **DYSPRAXIE**: porucha obratnosti
8. **ADHD syndrom**: porucha pozornosti u dítěte s hyperaktivitou, impulzivita;
v dospělosti se stráví